

اعتماد به نفس سالم

۴۲ راهبرد مؤثر برای شکوفایی و پرورش
اعتماد به نفس در کودکان

ملانی بازاری

الهام آرام‌نیا

ترجمه

سید شمس‌الدین حسینی

نشر پیکان

تهران، ۱۳۸۴

بازارت، ملانی
 اعتماد به نفس سالم: ۴۲ [چهل و دو] راهبرد موثر برای شکوفایی و پرورش
 اعتماد به نفس در کودکان / ملانی بازارت؛ ترجمه الهام آرام‌نیا، شمس‌الدین حسینی. -
 تهران: پیکان، ۱۳۸۳.
 ۲۷۴ ص. : مصور، عکس.
 فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
 عنوان اصلی:
 The care or repair of
 children's self - Esteem.
 ۱. اعتماد به نفس در کودکان. ۲. والدین و کودک. الف. آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳ -
 ب. حسینی، شمس‌الدین، ۱۳۵۱ - مترجم. ج. عنوان.
 ۱۳۸۴ ۱۵۵/۴۱۸۲ BF ۷۲۳ / ۶ الف ۲ ب ۲
 کتابخانه ملی ایران
 ۱۸۹۰۱-۸۳ م



**THE CARE OR REPAIR OF
 CHILDREN'S SELF - ESTEEM**

DM1, U. S. A., 2001.

Melanie Bazarte, Ed. D.

اعتماد به نفس سالم

ملانی بازارت

مترجمان: الهام آرام‌نیا - سید شمس‌الدین حسینی

ویراستار: سمیرا نجد سمیعی

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

حروفچینی: سعید شبستری

چاپ: چاپخانه زیبا

صحافی: پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۴

تیراژ: ۲۰۰۰

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: تهران، خ شهید بهشتی شرقی، خ اندیشه، اندیشه ۳ شرقی، شماره ۱۴

تلفن و دورنگار: ۸۴۴۹۲۳۷-۹

www.paykanpress.com

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۷۷۲۰۲۹ ○ ۸۷۷۲۲۶۷ ○ ۸۷۹۴۲۱۸ ○ ۸۷۹۴۲۱۹

فهرست

مقدمه مترجمان	نه
مقدمه	یازده
راهبرد ۱: فرزندان را بدون قید و شرط دوست داشته باشید	۱
راهبرد ۲: اغلب اوقات نام فرزندان را به کار ببرید	۶
راهبرد ۳: با فرزندان با احترام رفتار کنید و ادب و نزاکت را	۹
راهبرد ۴: به خوب بودن فرزندان باور داشته باشید و	۱۳
راهبرد ۵: کتابها، آلبوم عکس و یادداشتهای	۱۷
راهبرد ۶: به بدن فرزندان احترام بگذارید	۱۹
راهبرد ۷: مطالبی دربارهٔ رشد بچه‌ها یاد بگیرید و	۳۴
راهبرد ۸: هر روز برای فرزندان کتاب بخوانید	۳۶
راهبرد ۹: فرزندان را از نظر جسمانی سالم نگه دارید	۴۳
راهبرد ۱۰: محیط عاطفی امنی برای فرزندان ایجاد کنید	۴۸
راهبرد ۱۱: به فرزندان به اندازهٔ کافی توجه	۵۸
راهبرد ۱۲: تا آنجایی که امکان دارد به فرزندان «بله» بگویید	۶۵
راهبرد ۱۳: برای رفتار فرزندان محدودیتهای واقع‌گرایانه،	۶۸
راهبرد ۱۴: به فرزندان اختیار انتخاب کردن بدهید	۷۲
راهبرد ۱۵: یگانگی و بی‌همتایی فرزندان را مورد ستایش قرار دهید	۷۸
راهبرد ۱۶: حس قدرتمندی از تعلق را در فرزندان ایجاد کنید	۸۳
راهبرد ۱۷: به فرزندان اجازه دهید تا از خودش	۹۰
راهبرد ۱۸: فرزندان را در دوست‌یابی، توسعهٔ روابط دوستانه و	۹۶

- راهبرد ۱۹: جنسیت فرزندان را بپذیرید و ۱۱۰
- راهبرد ۲۰: به حریم زندگی خصوصی فرزندان احترام بگذارید ۱۱۸
- راهبرد ۲۱: حس شوخ طبعی را در فرزندان پرورش دهید و ۱۲۲
- راهبرد ۲۲: با بیانی مثبت با فرزندان صحبت کنید ۱۲۷
- راهبرد ۲۳: فرزندان را برانگیزانید که با جرئت باشد و ۱۳۴
- راهبرد ۲۴: هر روز زمانی را برای «تنهایی» فرزندان اختصاص دهید ۱۴۰
- راهبرد ۲۵: به فرزندان اجازه دهید تصمیم بگیرد و ۱۴۴
- راهبرد ۲۶: به فرزندان آموزش دهید که هر رفتاری ۱۴۹
- راهبرد ۲۷: به فرزندان کمک کنید بیاموزد چگونه ۱۵۳
- راهبرد ۲۸: برای فرزندان الگو باشید و ۱۵۹
- راهبرد ۲۹: خلاقیت را در فرزندان پرورش دهید ۱۶۹
- راهبرد ۳۰: تربیت منصفانه، همراه با عشق و محبت ۱۷۷
- راهبرد ۳۱: به فرزندان مسئولیتهای متناسب با سنش محول کنید ۱۸۷
- راهبرد ۳۲: از فرزندان انتظار اشتباه کردن را داشته باشید و ۱۹۵
- راهبرد ۳۳: ترس و احساس گناه را در فرزندان تخفیف دهید ۲۰۰
- راهبرد ۳۴: به فرزندان اعتماد کنید و ۲۱۰
- راهبرد ۳۵: به فرزندان این احساس را انتقال دهید که ۲۱۶
- راهبرد ۳۶: اهداف تعیین شده را تشویق و فرزندان را راهنمایی کنید ۲۲۰
- راهبرد ۳۷: فرزندان را تشویق و به او اعتماد کنید ۲۲۴
- راهبرد ۳۸: در مورد اهمیت رشد ذهنی با او صحبت کنید ۲۳۲
- راهبرد ۳۹: از فرزندان انتظارات معقولانه داشته باشید ۲۴۲
- راهبرد ۴۰: از فرزندان در هنگام برخورد با پریشانی، خشم ۲۴۶
- راهبرد ۴۱: به فرزندان نشان دهید که چطور با مسائل ۲۵۹
- راهبرد ۴۲: موارد مثبت و مطمئن را بپذیرید و باور داشته باشید که ۲۶۸
- نتیجه گیری ۲۷۲
- درباره نویسنده ۲۷۳

مقدمه مترجمان

بدون تردید اعتماد به نفس از ویژگیهایی است که هر انسانی طالب آن است. هر شخصی خواستار این مهم است که به عنوان فردی با اعتماد به نفس شناخته شود. زیرا این خصیصه به طور ناخودآگاه، ویژگیهای مثبت دیگری را نیز به ذهن می آورد. هنگامی که به زندگی اشخاص نامی و مشهور مراجعه می کنیم که در زمینه های مختلف علمی، هنری، اجتماعی و غیره به درجات عالی رسیده اند، در می یابیم که بیشتر آنان از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بوده اند. پژوهشهای زیادی در زمینه مشکلات نوجوانان انجام شده است که بیشتر آنها بدون تردید سه عامل را به عنوان ریشه اصلی مشکلات نشان می دهند. این سه عامل عبارت اند از اعتماد به نفس، اعتماد به نفس و اعتماد به نفس.

با توجه به اینکه پرورش اعتماد به نفس در دوران کودکی ریشه دارد، نقش والدین بسیار مهم است. اگرچه والدین خواهان داشتن فرزندی با اعتماد به نفس بالا هستند، اطلاعات لازم در جهت پرورش این ویژگی را ندارند و نمی دانند از چه راهبردهایی باید استفاده کنند و در بعضی موارد شیوه های غلطی را به کار می برند.

همچنین باید به این نکته توجه کنیم که پرورش درست اعتماد به نفس در سالهای اولیه کودکی می تواند پایه های محکم و قابل اطمینانی برای فرزندانمان در سالهای بعد زندگی در مواجهه شدن با فشارهای گروه همسالان، مدرسه، محیط اجتماعی و غیره ایجاد کند و این فرصت را به آنان بدهد که بتوانند در رویارویی با مشکلات مختلف از شیوه هایی مناسب و اصولی بهره مند شوند.

خانم دکتر ملانی بازارت¹، شیوه های مناسبی را در جهت پرورش اعتماد به نفس از دوران کودکی تا بزرگسالی به طور دقیق مورد بررسی قرار داده است که می تواند چهارچوبی عملی در جهت رشد و آموزش اعتماد به نفس ارائه دهد.

مترجمان این کتاب امیدوارند که مطالب ارائه شده، وسیله مناسبی در جهت ارتقای سطح آگاهی والدین و آموزش و نحوه برخورد در پرورش اعتماد به نفس فرزندانشان باشد و بتواند آنان را در هرچه بهتر پیمودن این راه یاری دهد.

الهام آرام نیا - سید شمس الدین حسینی

کارشناسان ارشد روان شناسی

مقدمه

اعتماد به نفس، داشتن احساسی خوب در مورد خود است، و هر کسی برای خوب عمل کردن به آن نیاز دارد. چگونگی احساسمان در مورد خودمان بر چگونگی یادگیری، احساس، تفکر، کار، بازی، ارتباط با دیگران، و در حقیقت بر هر عملی که انجام می‌دهیم مؤثر است. اعتماد به نفس شالوده و پایه شادمانی و موفقیت است. همه ابعاد زندگی مانند سلامت جسمانی، ثبات عاطفی، پیشرفت تحصیلی، کیفیت روابط خویشاوندی، انتخاب همسر، برآوردن هدفها، معلومات و فضایل شغلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اعتماد به نفس فرزندتان محوری است که کل زندگی‌اش روی آن خواهد چرخید.

اعتماد به نفس از تجارب شخصی و افکار اندوخته شده شکل می‌گیرد. پرورش اعتماد به نفس سالم از بدو تولد آغاز می‌شود و به عنوان یک ارزیابی متغیر پیش‌رونده، در طول زندگی ادامه می‌یابد. همچنین باید گفت که ما بیشتر اعتماد به نفسمان را از دیگران و از طریق ارزیابی درک آنان نسبت به خودمان به دست می‌آوریم. نحوه رفتار دیگران با ما نشان‌دهنده چگونگی تفکر و احساس آنان نسبت به ماست.

هر کودک به همان اندازه به خودش علاقه‌مند است و برای خود احترام و ارزش قابل است که توسط والدینش و سایر اشخاص مهم زندگی‌اش مورد احترام، ارزش و محبت واقع می‌شود. اگر در مدرسه عملکرد ضعیفی دارد، خواستار توجه دایمی است، بی‌تربیت و قلدر است، غالباً پرخاشگر است، دائماً بدرفتاری می‌کند یا دیگران دوستش ندارند، معمولاً به این علت است که احساس می‌کند مورد محبت و قابل دوست‌داشتن نیست و به خودش نیز زیاد علاقه‌ای ندارد. او ممکن است احساس عجز و بی‌لیاقتی کند، یعنی احساس کند به اندازه کافی خوب و باهوش نیست، و بنابراین ناامید شود.

اگر فرزندتان...

- پیوسته و مداوم بدرفتاری می‌کند
 - متمرّد و بی‌اعتناست
 - خود و دیگران را کوچک می‌کند
 - در دوست‌یابی و حفظ آن مشکل دارد
 - به آسانی تحت نفوذ همسالانش قرار می‌گیرد
 - توجه دایمی می‌خواهد
 - برای اشتباهات و شکستها، خود و دیگران را سرزنش می‌کند
 - خجالتی، ضعیف و ناتوان عمل می‌کند
 - از شکست می‌ترسد
 - میزان خطرکردن در او صفر یا ناچیز است
 - مسئولیت کمی می‌پذیرد و یا اصلاً مسئولیت نمی‌پذیرد
- ... احتمالاً اعتماد به نفس پایینی دارد

متأسفانه اعتماد به نفس پایین به صورت دور و تسلسل ادامه می‌یابد - پیشرفت و عملکرد ضعیف موجب اعتماد به نفس پایین می‌شود. خوشبختانه اعتماد به نفس می‌تواند همیشه بهبود یابد - برای بهبود آن هیچ زمانی خیلی زود و یا خیلی دیر نیست.

اعتماد به نفس تنها مسئله مهم نیست، ولی بدون آن هیچ چیز دیگر اهمیتی ندارد. اعتماد به نفس قدرتمندترین ارزشهای انسانی، و مخرج مشترک برای هر چیز در زندگی است. اعتماد به نفس شالوده و اساس شادمانی و موفقیت در همه زمینه‌های زندگی است.

بچه‌ها هنگامی که اعتماد به نفس بالایی داشته باشند، آسان‌تر یاد می‌گیرند، بهتر رفتار می‌کنند، با دیگران به طور مؤثرتری ارتباط برقرار می‌کنند و خوشحال‌تر هستند. احساس توانایی می‌کنند و از تجارب و ارتباطات جدید لذت می‌برند.



بچه‌ها به دنبال احترام و اعتبارند. آنان توسط سه نیروی مشترک برانگیخته می‌شوند:

- افزایش دادن اعتماد به نفس خود
- حفظ آن سطح از اعتماد به نفس
- اثبات واقعی بودن اعتماد به نفسشان

اعتماد به نفس روز به روز شکل می‌گیرد - یک فرایند رشدی مداوم است - و نباید با غرّه شدن به خود اشتباه شود. شکل مطلوب آن داشتن احساسی مثبت و نسبتاً پایدار نسبت به خود است. اعتماد به نفس بر پایهٔ شخصیت و رفتار بنا می‌شود. هنگامی که مثبت باشد به ما قدرت می‌دهد و زمانی که منفی باشد ناتوان‌کننده است. نکتهٔ مهم این است که با گفتار و رفتار اعتماد به نفس بچه‌ها را تقویت کنیم. هنگامی که اعتماد به نفس در حد بسیار بالایی است، بیشتر مشکلات به حداقل می‌رسد و به تدریج محو می‌شود.

بچه‌هایی که اعتماد به نفس بالایی دارند:

- امنیت جسمانی، عاطفی و ذهنی دارند.
- مورد پذیرش دیگران قرار می‌گیرند و با آنان ارتباط برقرار می‌کنند.
- به عنوان فردی استثنایی و خاص، ارزشمند هستند.
- شایستگی و قدرت رویارویی با مشکلات را دارند.
- لایق و مهم هستند.
- جسور و قدرتمندند.
- خواستنی و هدفمند هستند.
- دوست‌داشتنی هستند.



بچه‌هایی که اعتماد به نفس پایینی دارند
احساس تنهایی، متفاوت بودن با دیگران
و حقارت می‌کنند.

بیشتر بچه‌هایی که خودشان را دوست
دارند، خوشحال‌ترند و رفتار بهتری دارند.



اعتماد به نفس فقط از درون شخص می‌تواند اصلاح شود.
بنابراین رشد و یا بهبود واقعی بستگی به فرزند شما دارد، اما با
به‌کارگیری راهبردهای این کتاب می‌توانید به او کمک کنید تا
خودش را دوست بدارد، و یا خودش را بیشتر دوست بدارد.
اگر فرزندان هنوز کودک است، شما شروع به استفاده از
روشهای پرورشی باارزشی کرده‌اید که در کل زندگی کاربرد
دارد. اگر فرزند بزرگ‌تری دارید که با اعتماد به نفس پایین یا
متغیر درگیر است، این راهبردها را برای ایجاد اعتماد به نفس
سالم در او به‌کار ببرید و زندگی او و خودتان را تغییر دهید.

تربیت و پرورش فرزند مهم‌ترین کار جهان است. مثبت،
پیش‌بینی‌کننده مشکلات و نیازها و تغییرات آینده، و برای
فرزندان سودمند باشید. شما مهم‌ترین شخص در زندگی
فرزندان هستید، و نیز اولین و بهترین آموزگار و سازنده
اعتماد به نفس او. اعتماد به نفس خودتان عاملی مسلم در
چگونگی ارتباطتان با فرزندان، چگونگی توجهتان
به نیازهایش، و چگونگی رفتارتان با اوست. بنابراین خودتان
را نیز با چنین روشهای مثبتی پرورش دهید و تواناییها و
شایستگیهایتان را باور کنید. به این ترتیب اعتماد به نفس بالای
شما برای فرزندان الگو می‌شود.



برای پرورش اعتماد به نفس سالم در بچه‌ها، نیاز داریم که همانند آنها فکر و احساس کنیم و اعتماد به نفس خودمان را پرورش دهیم.



لطفاً حالا شروع کنید...

مثبت،
پیش‌بینی‌کننده،
و سودمند
باشید.

مهم! لطفاً توجه کنید!

- اعتماد به نفس بالا نباید با غرّه شدن به خود اشتباه شود. راهکارهای ذیل برای شکل‌دهی اعتماد به نفس سالم است، نه اعتماد به نفس مخرب. هدف این دستورها آن نیست که احساس غرور و برتری نسبت به دیگران در بچه‌ها ایجاد کند و یا آنان را برای دیگران و خودشان خطرآفرین کند. هر بچه‌ای خاص است، ولی نه بیشتر یا کمتر از دیگران.
- این کتاب بر نیازهای بچه‌ها تمرکز دارد، نه نیازهای بزرگسالان.
- همه راهکارها لازم‌الاجرا نیست.
- هر شخص و محیط اطرافش متفاوت با دیگری است.
- حتی اگر پدر یا مادر نباشید، پس از مطالعه این کتاب ممکن است تنها فردی باشید که هشیارانه در کودک ایجاد اعتماد به نفس می‌کند.

راهنمایی: روزی یک راهبرد را با عشق به کار گیرید. مثالهایی را به کار ببرید که مفید و راحت هستند و آن قدر که لازم است، آنها را تکرار کنید.

همه سنین	همه کس
کودک	صفر تا یک ساله
نوپا	یک تا سه ساله
پیش‌دبستانی	سه تا پنج ساله
سن مدرسه	پنج ساله و بالاتر

این طبقه‌بندی سنی فرضی است. بعضی راهبردهای مربوط به کودکان نوپا ممکن است هنوز برای کودکان پیش‌دبستانی مناسب باشد، و یا ممکن است راهبردهای مربوط به سن مدرسه، کودکان پیش‌دبستانی را برای رفتن به مدرسه آماده کند. شما بهتر از هر کسی فرزندتان را می‌شناسید.