

حسینی، سید شمس الدین، ۱۳۵۱ -
روش‌های افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان/
نویسندگان شمس الدین حسینی، الهام آرام‌نیا.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

۱۸۴ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۶۵-۱

فیبا

عزت نفس

اعتماد به نفس

عزت نفس کودکان

اعتماد به نفس در کودکان

آرام، الهام، ۱۳۵۲ -

۹۹۷، b. c ۴ع ۵۳ ۱۳۹۴

۸/۱

۳۹۰۵۷۶۸

روش‌های افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان

نویسندگان: شمس الدین حسینی، الهام آرام‌نیا

ویراستار: الهام اثنی‌عشری - طاهره مبشری

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

قیمت: ۱۰۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۶۵-۱

ISBN:978-964-236-665-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

 naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست مطالب

- کلام آغازین..... ۱۳
- بخش اول: آشنایی با مفهوم عزت نفس..... ۱۷
- عزت نفس چیست؟..... ۱۹
- عروزی که عزت نفس سالمی دارند..... ۲۰
- چگونه عزت نفس آسیب می بیند؟..... ۲۳
- چرا به عزت نفس نیاز دارید؟..... ۲۵
- عزت نفس، خودپنداره و اعتماد به نفس..... ۲۶
- بخش دوم: عزت نفس شما..... ۲۹
- عزت نفس والدین..... ۳۱
- تقویت عزت نفس والدین..... ۳۲
- پرسش نامه ی خودپنداره..... ۳۳
- خلاصه ای از کاربرد چهار اصل پیشنهادی..... ۳۸
- خودتوصیفی جدید..... ۴۱
- به خودتان آموزش دهید..... ۴۲
- نقاط قوت خود را تقویت کنید..... ۴۲
- تعصب به صحت و درستی خودسنجی..... ۴۴
- منتقد درونی تان را ساکت کنید..... ۴۴
- مراقب افکار تان باشید..... ۴۹
- باورهای خود را اصلاح کنید..... ۵۶

- همانند فردی با عزت نفس و با اعتماد به نفس عمل کنید ۵۹
- بخش سوم: عزت نفس کودکان ۶۳**
- وظیفه ی حساس شما به عنوان والد ۶۵
- عزت نفس در سال های اولیه زندگی تولد تا شش سالگی ۶۷
- مسئولیت های متناسب با کودکان یک تا سه ساله ۶۸
- مسئولیت های متناسب با کودکان سه تا شش ساله ۶۹
- عزت نفس کودک شش تا دوازده سال ۷۰
- مسئولیت های متناسب با کودکان پنج تا دوازده ساله ۷۱
- روش های ایجاد و تقویت عزت نفس در کودک ۷۳
- بخش چهارم: عزت نفس نوجوانان ۱۲۹**
- رفتارها و نگرش های خاص نوجوانان ۱۳۱
- تغییرات والدینی ۱۳۴
- توانایی هوشستان کاهش می یابد ۱۳۵
- تغییرات بدنی رخ می دهد ۱۳۵
- کهولت یا فراموشکاری افزایش می یابد ۱۳۶
- بازگشت به گذشته رخ می دهد ۱۳۷
- توانایی شما برای برقراری ارتباط کاهش می یابد ۱۳۸
- شما آزاردهنده یا کلافه کننده می شوید ۱۳۸
- تاثیرگذاری تان کاهش می یابد ۱۳۹
- تغییرات نوجوانان ۱۳۹
- والدین و شیوه های تقویت عزت نفس نوجوان ۱۴۳
- احترام گذاشتن ۱۴۴
- گوش کردن ۱۴۶
- درک عمیق تر ۱۴۸

۱۵۰		قدردانی کردن
۱۵۲		حمایت کردن
۱۵۵		افزایش مسئولیت‌پذیری
۱۵۸		حمایت از استقلال
۱۶۳		بخش پنجم: شما و فرزندتان
۱۶۵		نقته‌های نهایی
۱۸۳		منابع

کلام آغازین

ریشه، ای عزت نفس سالم و خودباوری در نوزادی شکل می گیرد. کودکی که نیازهایش به صورتی مناسب و مداوم برطرف شده است، ساعت زیادی را با والدین صرف می کند، در آغوش گرفته می شود، متناسب با نیازهایش تغذیه می شود و هنگام ناراحت و آشفته است، والدین او را آرام می کنند. محیطش به او احساس آرامش، شادمانی و امنیت می دهد که این آرامش به تدریج بخشی از وجود او می شود. به این دلیل که مراقبان پاسخگوی او هستند، کودک با این احساس رشد می کند که ارزشمند و قابل توجه است و اغلب اوقات چنین احساسی دارد.

کودکان وقتی به خودشناسی می رسند که به آن ها توجه و محبت می شود. سازنده اصلی عزت نفس در نوزادی کلمه ای کلیدی و مهم پاسخگو بودن است. مراقبان پاسخ می دهند و کودکی که اعمالش را کش می کند، می تواند چیزهایی بیافریند که احساس بهتری در او ایجاد کند. سخاوتی که کودک و مراقبان این الگوی نشانه و پاسخ را هزاران بار در طول سال های اولیه تکرار می کنند، کودک می آموزد که نشانه های معنی و مفهوم دارند. زمانی که اندیشه ای خاص و یگانه بودنش را شکل می دهد، به باورهای بالارش بودن خود دست می یابد: «کسی که به من توجه دارد، مرا در آغوش می گیرد، به من غذا می دهد و... من ارزشمندم»، او می آموزد چه زمانی احساس درست و چه زمانی احساس نادرست دارد و چه اقدامی باید درباره ای آن انجام دهد.

هنگامی که نیازهای کودک به‌طور مداوم برطرف نمی‌شود، او می‌آموزد که به نشانه‌هایش و به خودش اعتماد نکند. ممکن است سردرگم شود و به این نتیجه برسد که علایمش مفهوم درستی ندارد؛ زیرا هرگز مطمئن نیست که به او پاسخ می‌دهند یا نه. درحالی که تقصیر او نیست که کسی به واکنش‌ها و نشانه‌هایش پاسخ نمی‌دهد، در نتیجه احساس می‌کند بی‌اهمیت و بی‌ارزش است. در دید خودمحوری کودک، آنچه در دنیایش نادرست است، درباره‌ی خودش نیز نادرست خواهد بود.

این تأثیرات اولیه، در رشد سریع مغز کودک نقش دارد. نوزادی که با احساس امنیت و خب بودن وارد مرحله‌ی کودکی می‌شود، این مرحله و تأثیرات آن، بر نفس‌انانی زندگی‌اش می‌شود. در نتیجه، عزت‌نفس و خودباوری خوبی پیدا می‌کند و رفتارهای با حفظ این احساس خوب بودن سازگار می‌کند. به‌طور حتم، این کودک به لغزش دچار می‌شود یا بعضی از آن‌ها به‌دلیل موقعیت یا ابهامات شخصی خودشان ممکن است با مشکلات قابل ملاحظه‌ای در دوران کودکی روبه‌رو شود؛ اما به‌دلیل عزت‌نفس سالم و خودباوری مثبتی که در دوره‌ی اولیه‌ی زندگی بنا شده است، به احتمال زیاد می‌توانند از عهده‌ی مشکلات برآیند. کودکانی که این احساس امنیت و خودارزشی را ندارند، مشکلات بیشتری خواهند داشت و در طول دوران رشد همواره نیازمند پاسخگویی به خواسته‌هایشان هستند و در نهایت احساس می‌کنند بر زندگی و اهدافشان کنترلی ندارند.

کودک با عزت‌نفس سالم و خودپنداره‌ی مثبت به توانایی‌هایش اطمینان دارد. به این ترتیب می‌آموزد حتی اگر شکست نیز بخورد، هنوز ارزشمند است. او نیازمند فرصت‌هایی است که بتواند موفقیت و شکست را در محیطی امن و حمایتی تجربه کند و این بستگی به شما دارد که محیطی مثبت در کنار

خانواده، دوستان و حتی غریبه‌ها فراهم کنید تا او احساس آسودگی کند و بتواند با چالش‌های جدید مواجه شود.

شما در نقش والد، باید به فرزندان خود کمک کنید تا احساس شایستگی و ارزشمندی کنند. می‌توانید این احساس را از طریق کارها و برنامه‌های منظم روزانه، انتخاب‌های مناسب، گام‌های تدریجی رسیدن به استقلال و آموزش به بچه‌ها برای تعیین اهدافشان ایجاد کنید.

می‌توانید با نشان دادن احترام، انتقال عشق غیرمشروط و مهیا کردن احساس تعلق به خانواده، احساس ارزشمند بودن را در فرزندان به‌وجود آورید. مفاهیم احترام، استقلال، نظم و انضباط، گوش کردن، حمایت، عشق بدون قید و شرط، درک، عدم دامن زدن و مسئولیت‌پذیری از جمله عوامل شکل‌دهنده‌ی عزت‌نفس در فرزندان است که باید به آن‌ها توجه داشته باشید. لذا نباید نقش خود را در شکل‌دهی و پرورش عزت‌نفس فرزندان بی‌ارزش بدانید و به یاد بسپارید که کودکان بهبود پذیرند. یعنی هرگز برای ساخت عزت‌نفس آن‌ها دیر نیست. آن‌ها می‌توانند از نو شروع کنند. هیچ والدی هر چیزی را در هر زمان درست انجام نمی‌دهد و در اکثر خانواده‌ها مشکلات متعددی وجود دارد که مانع از آن می‌شوند والدین بتوانند تمام تلاش خود را در تربیت فرزندان به‌کار گیرند. باورهای نهایی بچه‌ها در یک روز، یک ماه یا حتی یک سال شکل نمی‌گیرد. آن‌ها از شما انتظار دارند در شرایط و موقعیت‌های مختلف، سنجیده‌ترین رفتار را نشان دهید.