

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بازی‌های عزت نفس برای کودکان

نویسنده

دبورا ام. پلامر

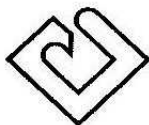
مترجمان

زهرة محمودی

کارشناس ارشد آموزش و پرورش، پیش از دبستان

دکتر سیامک طهماسبی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران



دانشگاه علوم پزشکی کاشان



تهران-۱۳۹۶

- سرشناسه : پلامر، دبورا، ۱۹۵۷ - م.
 Plummer, Deborah
 عنوان و نام پدیدآور : بازی‌های عزت نفس برای کودکان / نویسنده دبورا ام. پلامر؛ مترجمان سیامک طهماسبی، زهره محمودی.
 مشخصات نشر : تهران: آکادمیک، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۰ص: مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۳-۳۹-۳ : 978-600-8423-39-3
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتاب حاضر تحت عنوان " تقویت عزت نفس کودکان " توسط انتشارات نگارخانه در سال ۱۳۹۵ فیبا گرفته است.
 یادداشت : عنوان اصلی: self esteem games for children.
 رده بندی کنگر : ۷۲۳BI^۲ ۱۳۹۶ ۸پ ۴ع/
 رده بندی دیویی : ۶۳۹/۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۹۴۷۳۱



دانشگاه علوم پزشکی تهران



عنوان: بازی‌های عزت نفس برای کودکان

مؤلف: دبورا ام. پلامر

مترجمان: زهره محمودی، سیامک طهماسبی

انتشارات: آکادمیک--دانشگاه علوم پزشکی کاشان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۳-۳۹-۳

نوبت انتشار: اول/۱۳۹۶-تهران

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: دانشگاه خوارزمی

◀ فروشگاه مرکزی: خیابان قائم مقام، بالاتر از خ -مطهری، کوچه دهم، پلاک ۱۰، واحد ۱۰-تلفن:

۸۸۵۳۶۷۳۶

◀ فروشگاه شماره ۲: خیابان مفتاح جنوبی، خ -خاقانی، دانشگاه خوارزمی-واحد انتشارات-تلفن:

۸۱۵۸۲۲۴۴

پست الکترونیکی: Academicpubl@gmail.com ■ وبسایت: Academicpress.co

♦ فهرست مطالب ♦

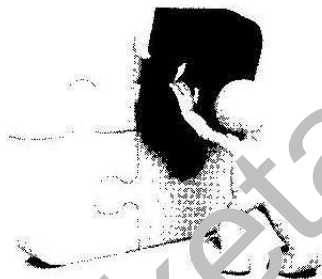
۱	پیشگفتار مترجمان
۱	باب اول: پیشینه‌ی نظری و عملی
۳	فصل اول: ضرورت ترکیب مفاهیم نظری و عملی
۵	مقدمه
۸	نحوه‌ی استفاده از این کتاب
۱۰	سطوح زبانی
۱۰	انطباق
۱۰	تفکر
۱۱	یادداشت‌های همراه کننده
۱۳	فصل دوم: درک عزت نفس
۱۵	مقدمه
۱۵	خودپنداره و عزت نفس
۲۰	نقش بزرگسالان
۲۲	نیاز به آگاهی
۲۳	عناصر بنیادین عزت نفس سالم
۲۳	سطوح ارزیابی عزت نفس
۲۶	ذهن آگاهی
۲۹	فصل سوم: دلیل استفاده از بازی‌ها برای حمایت از عزت نفس سالم
۳۱	بازی و بازی کردن
۳۶	فرصت‌های یادگیری
۳۹	فصل چهارم: کار با گروه‌ها
۴۱	مقدمه
۴۱	تأثیرات گروه‌ها بر کارایی فردی
۴۳	ساختاردهی محیط احساسی
۴۳	همدلی
۴۴	توجه مثبت نامشروط
۴۴	همخوانی
۴۵	نقش‌ها، قوانین و محدودیت‌ها
۴۷	درک و ارزش قائل شدن برای احساسات
۴۸	تحسین کردن
۵۰	تمرین تفکر

۵۳	 کتاب‌شناسی
۵۴	 منابع و مراجع
۵۷	باب دوم: بازی‌هایی برای عزت نفس
۵۹	 مقدمه
۶۱	فصل ششم: دست‌گرمی‌ها و یخ‌شکن‌ها
۶۳	 مقدمه
۶۴	 اسم من چیست؟
۶۶	 حدس صدا
۶۸	 علامت‌ها و ضاها
۷۰	 شهرت نام
۷۱	 سالاد میوه
۷۳	 احوال‌پرسی در سکوت
۷۵	 دور چرخیدن
۷۶	 سه‌های جادویی
۷۷	 داستان ما
۷۹	 قانون پادشاه
۸۳	فصل هفتم: من چه کسی هستم؟
۸۵	 عنصر بنیادین: خودشناسی
۸۶	 من را ترسیم کن!
۸۷	 خط داستان
۸۸	 اگر من یک حیوان بودم
۹۰	 پیوندهای زندگی
۹۱	 نشانه‌ها
۹۲	 ثبت اثر انگشت
۹۳	 داستانم را به من بگو
۹۴	 به این طریق راه برو
۹۵	 درست یا غلط؟
۹۶	 من می‌توانم ، تو می‌توانی
۹۹	فصل هشتم: دوستان و احساسات
۱۰۱	 عنصر بنیادین: خود و دیگران
۱۰۲	 نقاشی گروهی
۱۰۳	 ارکستر شفاهی
۱۰۵	 قدم زدن کورکورانه

۱۰۷.....	ما را مرتب کن
۱۰۹.....	یک درخت خیلی خاص
۱۱۱.....	اجزای کاری
۱۱۲.....	مجسمه‌ساز
۱۱۳.....	رهبر را پیدا کن
۱۱۴.....	چند احساس؟
۱۱۶.....	بازی چترنجات توپ بزرگ
۱۱۹.....	فصل نهم: داشتن احساس خوب در مورد من بودن
۱۲۱.....	عنصر بنیادین: خویشتن‌پذیری
۱۲۲.....	دستهایم را دوست دارم زیرا
۱۲۳.....	صدف را پاس
۱۲۴.....	سه چیز در مورد من
۱۲۵.....	تبلغیات
۱۲۷.....	خانه‌سازی
۱۲۷.....	چشم جاسوس
۱۲۹.....	رقص میمون جادویی
۱۳۱.....	من رنگارنگ
۱۳۳.....	نام‌های مهم
۱۳۵.....	عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی
۱۳۹.....	فصل دهم: مراقبت از خودم
۱۴۱.....	عنصر بنیادین: اتکای به نفس
۱۴۲.....	یک لب‌خند بزن
۱۴۳.....	ذوب کردن آدم برفی
۱۴۵.....	داستانهای نگرانی
۱۴۶.....	من چمدانم را بستم
۱۴۷.....	دویدن مثل باد
۱۴۸.....	هیولاهای خفته
۱۴۹.....	تکانش بده
۱۵۱.....	حرکت دایره‌ای
۱۵۲.....	جایجایی خنده
۱۵۴.....	مدال شجاعت
۱۵۷.....	فصل یازدهم: چیزی بیشتر از فقط سخن گفتن
۱۵۹.....	عنصر بنیادین: خودبیانگری

۱۶۰	احساسات
۱۶۱	اگر دست‌ها می‌توانستند حرف بزنند
۱۶۳	اگر احساس‌ها رنگ بودند
۱۶۴	احساسش کن، انجامش بده
۱۶۵	قایم باشک
۱۶۶	گام‌های من را دنبال کن
۱۶۷	سرهای سخنگو
۱۶۸	این من هستم
۱۷۰	سخن گفتن آینه‌ای
۱۷۱	نمایش موعود
۱۷۲	مصاحبه‌ها: شخصی
۱۷۵	فصل دوازدهم: حا مسائل
۱۷۷	عنصر بنیادین: اعتماد
۱۷۸	ایجادش کن
۱۷۹	تعادل آهنگین
۱۸۰	ترک کردن کشتی
۱۸۱	بازی چتر نجات تقاطعی
۱۸۲	خبرهای خوب و خبرهای بد
۱۸۳	در هم پیچیدن
۱۸۴	چالش داستان
۱۸۶	حدس بزن!
۱۸۹	فصل سیزدهم: تمام احساسات من
۱۹۱	عنصر بنیادین: خودآگاهی
۱۹۲	ردیابی احساسات
۱۹۴	خرس خفته
۱۹۵	تغییرات
۱۹۶	نقاشی‌های آهنگین
۱۹۷	ردیاب صدا
۱۹۸	نقاشی بر کف دست
۱۹۹	این و آن
۲۰۰	حدس بزن چگونه!
۲۰۳	فصل چهاردهم: اختتامیه و جشن‌ها
۲۰۵	مقدمه

۲۰۶	چمدانت را ببند
۲۰۷	دایره‌های بسته
۲۰۹	فریاد گروه بزرگ
۲۱۱	برنده شدن جایزه‌ی اسکار
۲۱۲	بازی چتر نجات گنجینه‌ی دزدان دریایی
۲۱۴	پیوست



پیشگفتار مترجمان

عزت نفس اصطلاحی در روان‌شناسی است که بازتابی از برآورد یا ارزیابی یک فرد از ارزشهای خود می‌باشد. به عبارت دیگر، عزت نفس، باور یک فرد از ارزش و اهمیت خود می‌باشد. این باور، همزمان با شناخت هویت خویشتن به وسیله‌ی کودک در وی ایجاد شده و کودک از اولین روزهایی که خویشتن را درمی‌یابد، مجموعه‌ای از ارزیابی‌ها از خود می‌کند. نتیجه این ارزیابی‌ها عزت نفس وی را شکل می‌دهند. چنین دیدگاهی به صورت همیشگی همراه وی بوده و حتی می‌تواند بر سرنوشت و آینده وی تاثیر بگذارد.

ایجاد و پرورش عزت نفس در کودکان راه‌های زیادی دارد ولی یکی از موثرترین و در عین حال هیجان‌انگیزترین روش‌های ایجاد عزت نفس در کودکان، استفاده از ابزار بازی‌ها می‌باشد. در واقع، با استفاده صحیح از بازی‌های مناسب می‌توان دیدگاه و باور کودک نسبت به خود و ارزش خود در محیط را تغییر داده و به وی کمک کرد که درک بهتری از خود داشته و دیدی واقع‌بینانه عزت نفس را در خود پرورش دهد.

کتاب حاضر یکی از بهترین نمونه‌ها در زمینه‌ی پرورش و ایجاد عزت نفس در کودکان با استفاده از بازی‌ها می‌باشد. نویسنده کتاب، دבורا ام. بلانچارد یکی از افراد زبده در زمینه عزت نفس کودکان است که تجربه چندین سال کار عملی و علمی خود را در قالب این کتاب عرضه کرده است. در باب اول کتاب، پیشینه نظری و عملی موضوع مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این باب، به این سوال اساسی پاسخ داده می‌شود که چرا باید از بازی‌ها برای حمایت از عزت نفس سالم در کودکان استفاده کرد. سپس در باب دوم، در ۱۰ بخش مجزا، بازی‌های زیادی برای شناخت خود، ایجاد و حفظ عزت نفس در کودکان معرفی شده است. در این بازی‌ها سعی شده است که از بازی‌های رقابتی صرف‌نظر شود تا کودکان با آرامش بیشتری به مفاهیم توجه کنند.

لازم به ذکر است که این کتاب مکملی بر کتاب «کمک به کودکان در ساخت عزت نفس» از همین مولف می‌باشد که توسط مترجمان حاضر پیشتر ترجمه و چاپ شده است. امید

است این کتاب نیز همانند کتاب قبل در مسیر تربیت کودکانی سالم مفید و موثر باشد. هم‌چنین، در ترجمه‌ی این کتاب سعی شده است تا حد امکان سبک و روش نوشتن مولف رعایت شود. هم‌چنین به دلیل خاص بودن کتاب و ترکیب کتاب کار با مطالب نظری، سعی شده است چیدمان و صفحه‌بندی کتاب نیز حداکثر مطابقت با کتاب اصلی را داشته باشد. در انتها از همه خوانندگان خواهشمندیم با ارائه نظرات، انتقادات و پیشنهادات ارزشمند و سازنده‌ی خود ما را در ادامه‌ی این راه یاری نمایند.

دکتر سیامک طهماسبی

siyamak.tahmasebi@gmail.com

زهره محمودی

zm6384@yahoo.com

اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

