

تقویت اعتماد به نفس در کودکان

راهنمای والدین

سیلوانا کلارک

مترجم: مریم پور ثانی



اندیشه فرزندگان

بهار ۱۳۸۴

Clark, Silvana

کلارک، سیلوانا

تقویت اعتماد به نفس در کودکان: راهنمای والدین / نوشته سیلوانا کلارک؛
مترجم: مریم پورثانی. - تهران: اندیشه فرزنانگان، ۱۳۸۴.
۱۶۸ ص.

ISBN: 964-93555-3-7

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Parent - tested ways to grow
your child's confidence, 2000

عنوان اصلی:

این کتاب در سال ۱۳۸۱ تحت عناوین مختلف توسط ناشران و مترجمان
متفاوت منتشر شده است.
۱. کودکان - سرپرستی. ۲. اعتماد به نفس در کودکان. ۳. والدین و کودک.
الف. پورثانی، مریم، مترجم. ب. عنوان.

۶۴۹/۷

ت ۳۷۵/۶۷۶ HQV

تقویت اعتماد به نفس در کودکان: راهنمای والدین

نویسنده: سیلوانا کلارک

مترجم: مریم پورثانی

ویراستار: طیبہ صالحی

طرح روی جلد: کریم نصر

ناشر: اندیشه فرزنانگان

لیتوگرافی: الوان

چاپ اول: ۱۳۸۴

تیراژ: ۳۰۰۰

ISBN: 964-93555-3-7

شابک: ۹۶۴-۹۳۵۵۵-۳-۷

تهران - صندوق پستی: ۱۶۷۴-۱۳۱۸۵

تلفن: ۹۱۲۳۴۴۷۴۵۳

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم.....	۶
پیشگفتار نویسنده.....	۷
فصل ۱: حمایت گرانه صحبت کنید.....	۱۱
فصل ۲: با کارهای خود تشویق کنید.....	۳۷
فصل ۳: برای با هم بودن وقت بگذارید.....	۷۳
فصل ۴: هنگامی که از فرزندان تن دور هستید، با آنها در تماس باشید.....	۸۷
فصل ۵: با هنر و کلام، محبت خود را ابراز کنید.....	۱۰۵
فصل ۶: با شهادت با مشکلات روبرو شوید.....	۱۳۱
فصل ۷: رسوم خاصی ابداع کنید و از آنها لذت ببرید.....	۱۴۷

پیشگفتار مترجم

هنگامی که در بین انبوه کتابهای انگلیسی به جستجو می‌پرداختم، کتاب خانم سیلوانا کلارک توجهم را به خود جلب کرد. وقتی به دستم رسید و آن را ورق زدم، در آن، غرق شدم. نثر روان، محکم و در عین حال ساده نویسنده، نمونه‌های عملی و مثالهایی که برای هر مورد آورده شده بود و پرداخت زیبایی هر نکته، تاثیرگذاری آن را در مقایسه با سایر کتابهایی که درباره اعتماد به نفس کودکان نوشته شده بودند، بیشتر کرده بود. نکته جالب اینکه در آن کتاب، روی ارتباطات انسانی کودکان با دیگران، تاکید خاصی شده بود. به همین دلیل، تصمیم به ترجمه آن گرفتم تا این کتاب کاملاً کاربردی برای تقویت اعتماد به نفس کودکان، در دسترس والدین فارسی زبان هم قرار بگیرد.

ترجمه این کتاب، نشانه آرزوی قلبی من برای به وجود آمدن فضایی شاد، سازنده و سرشار از اعتماد به نفس برای رشد و پرورش کودکان است؛ کسانی که قرار است در راه آبادانی و سرسبزی فردای ایران از همین امروز تلاش کنند.

از تک تک شما خوانندگان محترم و نکته سنج تقاضا می‌کنم نقطه نظرات ارزشمند خود را درباره جنبه‌های مختلف کتاب و اشکالهای آن مطرح نمایید. قبلاً از صرف وقت گرانبهای شما جهت مطالعه و ارائه رهنمودهای ارزشمندتان، سپاسگزاری می‌نمایم.

مریم پورثانی

تهران

زمستان ۱۳۸۳

پیشگفتار نویسنده

تصویر رنگارنگ و بسیار زیبایی روی یک بسته بذر گل‌های وحشی، آن قدر مرا تحت تاثیر قرار داد که تصمیم گرفتم یکی از آنها را بخرم. روی بسته نوشته شده بود «کافی است این بذر را روی خاک بپاشید و به آنها آب بدهید. پس از چند هفته، یک باغ زیبا و رنگارنگ از گل‌های وحشی خواهید داشت.» این، اولین کار باغبانی من بود. چشم بسته، بذر را روی خاک پاشیدم و رویشان آب ریختم. یک هفته گذشت، اما کوچکترین نشانه‌ای از رشد بذر را به چشم نمی‌خورد. یک هفته دیگر گذشت و فقط علف‌های هرز، سبز شدند. پس از گذشت پنج هفته، دانستم که دیگر آرزویم برای داشتن یک باغ زیبا و پرگل تحقق نخواهد یافت.

سراغ دوست سبز انگستی خود رفتم و علت را جویا شدم. او مرا به یک باغ در حال رشد و بزرگ برد و نکات مهمی را شرح داد: اهمیت آماده کردن خاک، کنترل آفات، انتخاب نوع بذر با توجه به مقدار نور موجود در محیط و.... از توضیحات مفصل او مات و مبهوت شدم. او به من یادآوری کرد که باغبانی از یک سو به وقت و نیروی فراوان نیاز دارد و از سوی دیگر، فعالیتی است که ارزش این همه کار و تلاش را دارد.

کودکان هم به مقدار فراوانی وقت و تلاش نیاز دارند تا بتوانند به استعداد‌های نهفته خود پی

ببرند. ما به عنوان پدر و مادر، مسئولیت خطیری به عهده داریم تا به کودکان کمک کنیم، دیدگاه و نگرش درستی به زندگی داشته باشند. باغبانهای موفق درباره محلی که قرار است بذرهای گوجه‌فرنگی را بکارند، با دقت تصمیم می‌گیرند و والدین باید با توجه کامل، روشهایی را برای پرورش عزت نفس و اعتماد به نفس فرزندان خود به کار گیرند.

من به عنوان یک سخنران حرفه‌ای از این موهبت برخوردار هستم که در جمع والدین شرکت‌کننده در گردهمایی‌هایی از سراسر نقاط دنیا حضور پیدا کنم. این مادران و پدران، راهها و نکته‌های خلاق، سازنده و ابتکاری خود را برای افزایش اعتماد به نفس کودکان، با دیگران سهیم می‌شوند. آنها با شور و شوق بسیار، آنچه را برایشان موثر بوده و نتیجه داده است، بازگو می‌کنند. آن چیزهایی را هم که موثر نبوده است، مطرح می‌کنند. باید قبول کنیم که بعضی از تکنیک‌های خیرخواهانه، نتیجه عکس و منفی می‌دهد. من ترجیح می‌دهم روی راهکارهای آزمایش شده‌ای متمرکز شوم که برای کارشناسان واقعی (والدین) نتیجه داده است. در این کتاب، هم با نکته‌های مادران و پدرانی آشنا می‌شوید که فقط یک کودک نوپا در خانه دارند و هم با راههای والدین باتجربه‌ای که هم اکنون به عنوان مشاور در مراکز مختلف به راهنمایی افراد می‌پردازند. امیدوارم مطالب این کتاب برای شما نیز شوق‌انگیز و الهام‌بخش باشد.

سپاسگزاری

از همه کسانی که در مراحل مختلف ترجمه، چاپ و انتشار این کتاب، تلاش کردند، صمیمانه قدردانی می‌کنم، بویژه از سه نفر:

هنگام ترجمه کتاب، به مواردی بر می‌خوردم که از فرهنگهای لغت، به تنهایی کاری بر نمی‌آمد؛ ناگزیر باید از افرادی کمک می‌گرفتم که در کشورهای انگلیسی زبان، زندگی کرده بودند یا درس خوانده بودند و به اصطلاحات این زبان، آشنایی کافی داشتند. خانم دکتر شیوا مهران استاد نمونه و پرتلاش دانشگاه با تسلط کم‌نظیر خود به زبان انگلیسی و با صبر و حوصله فراوان، به یاری‌ام شتافتند و این موارد را برایم تشریح کردند.

برای ویرایش متن کتاب، از خانم طیبه صالحی کمک خواستم که خود اهل قلم هستند و سالها در عرصه مطبوعات قلم زده‌اند و متون فراوانی را ویرایش کرده‌اند. ایشان با وجود مشغله زیاد و فرصت کمی که داشتند، خواهش مرا پاسخ گفتند، بخشی از متن را خودشان ویرایش کردند و برای بقیه متن، رهنمودهای ارزشمندی ارائه دادند.

مدیریت محترم انتشارات اندیشه فرزندگان، آقای داریوش مطلبی که در کلیه مراحل آماده‌سازی و چاپ کتاب، از هیچ تلاشی فروگذار نکردند.

از خانم شهناز موسوی که با ذوق فراوان در طراحی جلد ما را یاری کردند صمیمانه
سپاسگذارم.

www.ketabir