

تو با ارزشی فرزندم/ پدید آورنده سیده‌الناز هاشم‌منیری، حمیدرضا غلامرضایی؛
ویراستار مهسا درویش.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۷.

۱۳۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۰۹-۱

فیفا

اعتماد به نفس در کودکان

Self-confidence in children

والدین و کودک

Parent and child

کودکان - سرپرستی

Child rearing

هاشم‌منیری، سیده‌الناز، ۱۳۶۱-

غلامرضایی، حمیدرضا، ۱۳۴۹-

درویش، مهسا، ۱۳۴۸-، ویراستار

BF۷۲۰/۵۲

۵/۴۱۰

۵۵، ۵۰۵

تو با ارزشی فرزندم

راهنمای اولیاء، مربیان و مساوران - از به داری تا بزرگسالی فرزند

نویسندگان: سیده‌الناز هاشم‌منیری - حمیدرضا غلامرضایی

با مقدمه: سرکار خانم معصومه عرب پوریان (علوم تربیتی و حوزه کودک)

مینا بخشی (نویسنده و شاعر)

تایپ: مریم دهقان‌زاده

ویراستار: مهسا درویش

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۰۹-۱

ISBN: 978-622-220-009-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست



۱۳	 مقدمه اول
۱۵	 مقدمه دوم
۱۷	 سپاس نامه
۱۹	 پیشگفتار پدیدآورندگان
۳۳	 بخش اول. در پیرامون اعتماد به نفس
۳۵	 بخش دوم. تجربیات (مادرانه، پدرانه، معلم، دیدگاه مشاور و...)
۶۵	 بخش سوم. خودارزیابی (تمرین)
۱۱۳	 بخش چهارم. بیشتر بدانیم (نکاتی برای والدین محترم)

پاسخنامه ۱۲۵

دعوت به همکاری (مؤلف پروری) ۱۳۱

بعضی از کتاب‌هایی که با همکاری مؤلفان جوان منتشر شده است ۱۳۳

www.ketab.ir

مقدمه اول

بیشتر انگاره‌های ذهنی انسان‌های بزرگسال در دوره کودکی‌شان رقم می‌خورد، احساس رضایت یا نارضایتی از ظاهرشان، احساس پذیرش یا رد شدن، احساس توانمندی یا ناتوانی برای انجام دادن کارهای محوله و خیلی از احساس‌های خوشایند و ناخوشایند دیگر...

درواقع عوامل زیادی در ایجاد اعتمادبه‌نفس مؤثرند. نگرش والدین نقشی تعیین‌کننده در احساسات کودکان با خودشان به‌ویژه در سال‌های اولیه کودکی دارد. هنگامی که والدین زمینه پذیرش کودکان خود را فراهم می‌آورند، بنیانی محکم برای داشتن احساسات خوب در آن پایه‌ریزی می‌کنند. اگر حتی یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها زیاد از کودک خود انتقاد یا اینکه بیش از حد فرزند خود را حمایت کنند، او را از دستیابی به استقلال دلسرد می‌کنند و احساس بی‌نهایتی، حقارت و ناتوانی در وی به وجود می‌آید. اما اگر والدین کودکشان را که مرتکب اشتباه شده است ببازیرند، دوست داشته باشند و فقط کار اشتباه را از رفتار او حذف کنند، یاد خواهد گرفت که در قبول داشته باشد، در نتیجه، اعتمادبه‌نفس هم در او به وجود می‌آید.

نداشتن اعتمادبه‌نفس همیشه به دلیل ناتوانی نیست، بلکه می‌تواند توجه بیش از حد والدین و جامعه با انتظارات غیرواقعی بر اساس استانداردهای دیگران باشد، از این رو در شکل‌گیری احساسات درباره خود خانواده و دوره کودکی نقشی بسزا دارد. طی سی سال تجربه مشاوره مراجعه‌کنندگانی داشتم که در کمال ناباوری به ویژگی‌های منفی‌ای اشاره می‌کردند که واقعی نبودند، یعنی فقدان اعتمادبه‌نفس و داشتن نگرش منفی و غیر واقعی.

به یاد می‌آورم روزی در دفتر مشاوره دانشگاه منتظر ورود مراجعه‌کننده بعدی بودم که دیدم دختری بسیار زیبا و موجه و مؤدب وارد شد و بعد از نشستن روی صندلی بی‌درنگ

شروع به گریه کرد. او را آرام کردم و خواستم دلیل درد و رنجش را بازگو کند. در کمال ناباوری گفت که خانم من «خیلی زشتم». بعد از کندوکاو گذشته او متوجه شدم که والدین و اطرافیان از نظر ظاهری او را دائم با خواهر کوچک‌ترش مقایسه کردند و متأسفانه این احساس ناخوشایند غیرواقعی را در وی به وجود آورده است.

همچنین بودند دختران و پسران بالغ و تحصیل کرده‌ای که به‌تنهایی نمی‌توانستند حتی یک وسیله شخصی بخرند چه برسد به گزینش سرنوشت‌ساز زندگی یعنی انتخاب همسر و تشکیل زندگی. درواقع حمایت پیش از حد والدین مانع بلوغ فکری و آگاهی آنان شده و زندگی آن‌ها به تنازلی را برای آن‌ها به ودیعه گذاشته بود به‌هرحال افراط و تفریط در واکنش بین کودک و والدین موجب نابسامانی شخصیتی، یعنی فقدان اعتمادبه‌نفس می‌شود، در حالی که وابستگی با علاقه و احترام، شناسایی رغبت‌ها و رشد و شکوفایی استعدادهای نهفته کودکان موجب افزایش اعتمادبه‌نفس در آن‌ها می‌شود.

ویژگی کتاب **تو باارزشی فرزندم** این است که شما خوانندگان می‌توانید از تجربیات تعدادی والدین و مربیان امور می‌نیز بهره‌مند شوید، همچنین افزون‌بر مرور آموخته‌های دیگران، با نکات ظریف و ارزشمندی مواجه خواهید شد که پدیدآورندگان این اثر این نکات را در قالب یکسری جدول سرگرمی درج کرده‌اند تا اهمیت این نکات بیشتر و طولانی‌تر در ذهن شما خواننده عزیز باقی بماند. اولیای محترم، تلاش کنند این جدول را با همدیگر حل کنند تا در روند حل آن شاهد راه‌های تربیتی نیز برسند. امیدوارم آنچه از نکات و تجربیات این کتاب می‌آموزید، به شما کمک کند فرزندان با اعتمادبه‌نفسی پرورش دهید تا در آینده شاهد موفقیت‌های معنوی و تحصیلی آن‌ها باشید.

معصومه عرب پوریان

(کارشناس ارشد علوم تربیتی، عضو هیئت علمی و مدیر گروه)

(رشته مربی کودک در دانشگاه فنی و حرفه‌ای)