

پیر واز

نقش من در اعتماد به نفس فرزندم

پدید آور:

مهری فزازمند

با همکاری اداره آموزش و پرورش شهرستان نجف آباد



نقش من در اعتماد به نفس فرزندانم

سرشناسه: خرازمکد مهری ، ۱۳۷۶

عنوان و نام پدیدآور: پدرباز (نقش من در اعتماد به نفس فرزندانم) / مهری خرازمکد

مشخصات نشر: تهران: نطفه آبیاد، انتشار اعتماد (الملکد) (ع)، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص، ۱۷×۲۵-۰۷

فروخت: آموزش خانواده: ۱۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۰۱-۶۶-۲

موضوع: تربیت فرزند

یادداشت: کتابخانه

موضوع: اعتماد به نفس در کودکان

موضوع: رفتار والدین

موضوع: کودکان - سبزیستری

رده یندی کتابخانه: ۱۳۹۰ کف۷۷/۷۳/۸۶

رده بندی دیهلی: ۱۵۵/۴۱۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۴۶۳۶۱۷

طراح جلد: مهری عقدکی

ناظر علمی: مجید مردانی

صفحه آرا: خدیجه رضایی

ویراستار: خانم مهدیه

توبیت چاپ: اول ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

لیتوگرافی: چاپ: معافی، پاپروس هم

مرکز پژوهش، جمع، ابلا - ج ملکطری شمالی - صوب مهره علمیه ۵۵۱۳۵۸۱۵ - ۱۳۹۳



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	مقدمه
۱۲	حرف اول
۱۳	انتخاب نام شایسته
۱۵	احترام به فرزندان
۱۷	به او بگید دوستش دارید
۱۸	ارتباط با خدا، رمز آرامش و اعتماد به نفس
۲۰	خدا خیلی دوستمون داره
۲۲	روحیه‌ی سپاسگزاری

[آپر پرواز (۶)]

نقش من در اعتماد به نفس فرزندانم

- ۲۳ به هر چه کوچک تقدیم به شما ...
- ۲۵ احترام به دیگران
- ۲۶ معرفی کردن خود به دیگران
- ۲۷ منو دست کم نگر
- ۲۸ عدم وابستگی
- ۲۹ ایمان به توانستن
- ۳۰ شناخت نقاط قوت و توانایی
- ۳۳ موفقیت‌های ماندگار
- ۳۴ هدفمندی
- ۳۵ انتظارات
- ۳۶ ناامید نباشید
- ۳۹ شکست پل پیر وری
- ۴۰ از خودت بگو
- ۴۱ شرح توانایی‌ها و موفقیت‌ها
- ۴۳ کوچک نشمردن موفقیت‌ها و توانایی‌ها
- ۴۳ تلقین مثبت

[۷] پر پرواز

نقش من در اعتماد به نفس فرزندم

- ۴۴ تشویق و تحسین
- ۴۵ از نظر من هم استفاده کن
- ۴۶ بذارید اظهار نظر کنه
- ۴۷ زل تزن
- ۴۸ روشن و واضح حرف بزن
- ۴۹ ترس و خجالت
- ۵۰ قدرت ریسک
- ۵۱ از کی به رسم؟
- ۵۲ سرزنش کردن
- ۵۳ با هم بخندیم نه به هم
- ۵۴ درمان بیماری
- ۵۵ افسردگی
- ۵۶ ترک اعتیاد و مشروبات الکلی
- ۵۷ نقص جسمی
- ۵۸ عیب نقاش مرگنی هشدار
- ۵۹ آهای دست نگه دار!!!

پر پرواز (۸)

نقش من در اعتماد به نفس فرزندانم

- ۶۳ اشکاء بزرگ
- ۶۴ بازوهای نادرست اجتماعی
- ۶۵ فرزندان فاجعه
- ۶۵ احساس گناه
- ۶۷ مشابه و چشم و هم چینی
- ۷۰ اعتماد به نفس مساوی موفقیت
- ۷۱ اجرای نداشتن
- ۷۳ بازی خانواده‌گی
- ۷۳ من هنرمندم
- ۷۴ ورزش کردن
- ۷۵ نقش نفس زدن عشق
- ۷۶ سلامت و تناسب اندام
- ۷۹ رسیدگی به وضعیت ظاهری
- ۸۰ لباس مناسب
- ۸۱ تمیزی بر لب زیباست
- ۸۳ خوب بخوابید

[۹] پرو پرواز

نقش من در اعتماد به نفس فرزندانم

- ۸۴ به همه چشمه نگید
- ۸۵ بحث نکنید
- ۸۶ نتیجه‌ی خود شکنی
- ۸۷ بلوغ
- ۸۸ رابطه دوستانه
- ۸۹ رهبری کنید
- ۹۱ غبرم کن تا پیام
- ۹۴ نتایج فردی و اجتماعی اعتماد به نفس
- ۹۷ منابع

مقدمه

اگر فرزندان کمرو و خجالتیه. اگر از صحبت کردن در جمع وحشت می‌کنه. یا وقتی در جمع صحبت می‌کنه صدایش می‌لرزه. دست پاشو گم می‌کنه. آب دهانش خشک می‌شه و رنگ چهره‌اش تغییر می‌کنه. شما می‌تونید با به کار بردن روش‌های درست. به او اعتماد به نفس بدید. تا بتونه احساساتش رو ابراز کنه. توانایی‌ها و استعدادهاش رو بشناسه و به اونا ایمان بیاره و متناسب با قابلیت‌هاش هدفش رو پیدا کنه و از نیروی درونی خودش برای انجام فعالیت‌هاش بهره بگیره. چنین فردی خودش رو مفید و ارزش می‌دونه. عزت نفس. احترام به خود و خودباوری همیشه در رفتارش مشاهده می‌شه و مسئولیت‌پذیر می‌شه و می‌تونه برای خودش و جامعه‌اش مفید باشه.

مهری فرازمنند