



یک قدم تا باور

صالحی، مبین، ۱۳۵۸ - قلی زاده، معصومه، ۱۳۶۶
یک قدم تا باور: عزت نفس کودکان / مبین صالحی، معصومه
قلی زاده - قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی به معاونت
تعمیم و فرهنگ، ۷۲ ص، مصور، ۱۳۹۲
ISBN 978-964-411-827-2
پشت جلد: صورت آنگلیسی
One step to believe
کتبخانه
۱. عزت نفس کودکان، ۲. اعتماد به نفس در کودکان، ۳. روانشناسی کودک
BP ۲۵۰۴۷

نویسندگان: مبین صالحی - معصومه قلی زاده
ناشر: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
جواب: عزت
نویس و تاریخ چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۲
شمارگان: ۳۰۰۰
قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شورای کارشناسی مرکز مشاوره و راهنمایی مؤسسه امام خمینی
لرهایم انووی مهدی عباسی، محمد مهدی عباسی انووی، علی صادق سرشت

ویراستار: محدثه سادات دلایلی

صفحه آرا: نجف نجفی

عکس: علی محمد خواسته

تصویرسازی: مرزده مرادگنجی



یک قدم تا باور

عزت نفس کودکان

www.ketab.ir

مبین صالحی
معصومه قلی زاده

مقدمه ۶

فصل نخست عزت نفس چیست؟

اهمیت عزت نفس در کودکان
جایگاه والدین
حقیقت عزت نفس

۹

۱۲

۱۵

فصل دوم بالا و پایین عزت نفس

نشانه‌های عزت نفس بالا

۱. نترسیدن از رویارویی با چالش‌ها
۲. شاد بودن به خاطر آنچه هستید
۳. پذیرش اشتباه‌ها و درس گرفتن از آنها
۴. بی‌نیازی از اثبات خود به دیگران
۵. احساس رضامندی از زندگی
۶. احساس موفقیت

نشانه‌های عزت نفس پایین

۱. حقیر شماری خود
۲. عذرخواهی‌های پیاپی
۳. خجالتی بودن
۴. احساس ناامنی
۵. مقصر جویی
۶. حالت تدافعی هنگام انتقاد
۷. وابستگی و حسادت
۸. سرزنش خود

۱۹

۲۰

۲۲

۲۳

۲۴

علت و معلول عزت نفس

عوامل کاهش دهنده عزت نفس

۱. طلاق یا جدایی والدین
۲. نارضامندی از ویژگی‌های جسمی
۳. طرد
۴. انتقاد بیش از حد والدین
۵. احساس کمبود محبت
۶. بدرفتاری با کودک

پندهای عزت نفس پایین

۱. اضطراب و افسردگی
۲. شکست در تحصیل
۳. ایجاد تنش در روابط فرد با دیگران
۴. وابستگی شدید
۵. مشکلات رفتاری
۶. ضعف در کنترل خویشتن
۷. ضعف در مهارت‌های اجتماعی

تحریف‌های شناختی (خطاهای فکر)

۱. برچسب زدن
۲. تفکر دوقطبی (تفکر همه یا هیچ)
۳. فیلتر ذهنی
۴. بزرگ‌نمایی
۵. نتیجه‌گیری شتاب‌زده
۶. عبارت‌های پایدار

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

فصل چهارم • چگونه فرزندم را تربیت کنم؟

اصول روش‌های کلی در تربیت فرزندان

۱. سبک‌های فرزندپروری

الف) فرزندپروری «سختگیرانه»

اول: ویژگی‌ها

دوم: پیامدها

ب) فرزندپروری سهل‌گیرانه

اول: ویژگی‌ها

دوم: پیامدها

ج) فرزندپروری بی‌اعتنا

اول: ویژگی‌ها

دوم: پیامدها

د) فرزندپروری مقتدرانه

اول: ویژگی‌ها

دوم: پیامدها

هـ) فرزندپروری با حفظ کرامت

۲. تکریم و آثار آن: توجه به مراحل گوناگون تحول

۳. واکنش به ناسازگاری کودک و تأثیر آن بر

عزت نفس او

الف) واکنش پر خاشاک‌گرانه

ب) واکنش منفعلانه

ج) واکنش قاطعانه

یک نمونه و سه واکنش

۴. حفظ نقش‌ها در خانواده

توجه به سطوح تحول کودک

فصل پنجم • پیش‌نیازهای عزت نفس برتر

راهکارهایی برای بهبود عزت نفس

۱. احترام و تکریم کودک

۲. مسئولیت دادن به کودک

۳. سرزنش نکردن

۴. پرهیز از تنبیه نامناسب کودک

۵. ابراز محبت به کودک

۶. توجه مثبت

۷. رعایت عدالت میان فرزندان

۸. بازی با کودک

راهکارهای دیگر

منابع • ۷۱

مقدمه

مادر سلمان اعتقاد داشت پسرش بسیار باهوش و خلاق، اما سرد است: «سلمان با بچه‌های دیگر بازی نمی‌کند و در فعالیت‌های گروهی شرکت ندارد. او پیوسته می‌گوید: "کسی مرا دوست ندارد. بچه‌ها مسخره‌ام می‌کنند." اصلاً من دیگر به مدرسه نمی‌روم». بالینکه سلمان هنرها و مهارت‌های زیادی دارد، به کوری دست نمی‌زند؛ زیرا معتقد است کاری بلد نیست».

مادر درحالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود گفت: «او واقعاً خودش را دست‌کم می‌گیرد».

در نگاه نخست، نه سلمان و نه افراد مرتبط با او مشکلی ندارند، ولی زمانی که به فعالیت‌های روزمره آنان دقت می‌کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که هرچند در ظاهر مشکلی ندارند، توجه و اهمیت کمی برای خویش قابل‌اند. شاید شما نیز کودکانی را با چنین ویژگی‌هایی دیده باشید. این کودکان از «عزت نفس پایین» رنج می‌برند.

عزت نفس یعنی من خودم را چه مقدار ارزشمند می‌دانم. ارزیابی و قضاوت فرد درباره ارزشمندی‌اش بنا بر باور وی از میزان موفقیت‌هایش و بر پایه میزان تأیید و احترام همسالان، اعضای خانواده و معلمان به دست می‌آید. اده قضاوت سلمان درباره خودش بسیار ضعیف و حتی منفی است. مجموعه برداشتها و تجاربی که از خود داریم موجب می‌شود درباره خودمان احساس خوشایند ارزشمند بودن یا ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشیم؛ همانند احساس ناخوشایندی که سلمان درباره خودش داشت. همه افراد، گذشته از سن و زمینه فرهنگی و اجتماعی، برای سالم و شاد زیستن و به عبارتی برای احساس خوشبختی به عزت نفس نیازمندند.

۱. بنجامین سادوک و ویرجینیا سادوک خلاصه روان‌پزشکی: علوم رفتاری / روان‌پزشکی بالینی، ترجمه فرزین رضاعی، ج ۱، ص ۶۱