

راهبردهای عملی برای افزایش اعتماد به نفس کودکان

۲۵ راهکار برای والدین جهت آموزش
اعتماد به نفس به کودکان

نویسنده

دنی استرگر

مترجمان

طاهره یوسفی

سارا حاج کاظمیان

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

استرکر، دنی (Strecker, Denny)

راهنمای عملی برای افزایش اعتماد به نفس کودکان: ۲۵ راهکار برای والدین جهت آموزش اعتماد به نفس به کودکان / نویسنده دنی استرکر؛ مترجمان طاهره یوسفی، سارا حاج کاظمیان. مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۰. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۶۶۸-۴-۹

یادداشت: عنوان اصلی: How to double your child's self-confidence in just 30 days
موضوع: اعتماد به نفس در کودکان (Self-confidence in children)

شناسه افزوده: یوسفی، طاهره، ۱۳۴۴ - ، مترجم

شناسه افزوده: حاج کاظمیان، سارا، ۱۳۶۱، مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۲۳۳۹

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۲

حق چاپ محفوظ است

بباید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، به رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌انجامد.

راهنمای عملی برای افزایش اعتماد به نفس کودکان

۲۵ راهکار برای والدین جهت آموزش اعتماد به نفس به کودکان

نویسنده: دنی استرگر

مترجمان: طاهره یوسفی - بهارا حاج کاظمیان

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید

(اردیبهشت)، شماره ۷۱، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

- ۱۱ چرا باید این کتاب را بخوانید
- ۱۵ فصل اول: آموزش بدهید، فقط انتظار نداشته باشید
- ۱۵ مرتب کردن تختخواب
- ۱۶ فقط انتظار نداشته باشید!
- ۱۸ تکلیف اول
- ۱۹ فصل دوم: چگونه دوست پیدا کنیم؟
- ۱۹ جُرج پشت مادرش قایم می‌شود
- ۲۰ دوستان بسیار مهم هستند
- ۲۴ تکلیف دوم

- فصل سوم: به فرزندان موفقیت‌های گذشته‌اش را یادآوری کنید ۲۵**
- ۲۵ با مشاهده موانع کوچک دست از کار نکشید
- ۲۶ موفقیت در گذشته اطمینان در آینده را می‌سازد
- ۲۹ تکلیف سوم
- فصل چهارم: روی پیشرفت تمرکز کنید، نه کمال‌گرایی ۳۱**
- ۳۱ روباه و انگور
- ۳۲ چیزهای کوچک تفاوت‌های بزرگ ایجاد می‌کنند
- ۳۳ تکلیف چهارم
- فصل پنجم: رشد و پرورش روابط خانوادگی ۳۵**
- ۳۵ حفظ استحکام خانواده
- ۳۶ در خانواده شما چه کارهایی انجام می‌شود؟
- ۳۶ تکلیف پنجم
- فصل ششم: باز خورد خود را به شیوه دوست داشتن مثبت ارائه کنید ۳۹**
- ۳۹ بچه‌ها از هر چه می‌بینند تقلید می‌کنند
- ۴۰ راهنمای خوبی برای فرزند خود باشید
- ۴۳ تکلیف ششم
- فصل هفتم: بر ارزش راست‌گویی تأکید کنید ۴۵**
- ۴۵ استاد عاقل
- ۴۷ دروغ مصلحتی نیز دروغ است
- ۵۰ تکلیف هفتم
- فصل هشتم: به فرزندان بیاموزید به ظاهر خود افتخار کند ۵۱**
- ۵۱ روی ظاهر تان حساب می‌کنند
- ۵۳ اهمیت ظاهر شما
- ۵۴ تکلیف هشتم
- فصل نهم: از افراد منفی دوری کنید ۵۷**
- ۵۷ روباه دم‌بریده

با عقاب‌ها اوج بگیر	۵۸
تکلیف نهم	۶۰
فصل دهم: تصویر کلی ترسیم کنید	۶۱
مورچه و پیلۀ پروانه	۶۱
تصویر کلی	۶۲
تکلیف دهم	۶۶
فصل یازدهم: قواعد و پیامدها	۶۷
روپاه و بز	۶۷
بچه‌ها قواعد و چارچوب‌ها را دوست دارند... چگونه؟	۶۸
تکلیف یازدهم	۷۴
فصل دوازدهم: زمانی را برای فرزندان خود اختصاص دهید	۷۵
داستان سگ و گرگ	۷۵
کیفیت زمان بسیار مهم است	۷۶
تکلیف دوازدهم	۷۹
فصل سیزدهم: دیدارهای خانوادگی داشته باشید	۸۱
داستان دو سگ	۸۱
دیدارهای خانوادگی	۸۲
تکلیف سیزدهم	۸۴
فصل چهاردهم: احترام گذاشتن را آموزش دهید	۸۵
ماده‌شیر	۸۵
الگوی احترام باشید	۸۶
تکلیف چهاردهم	۸۷
فصل پانزدهم: مطالب جدید یاد بگیرید	۸۹
بیوه و گوسفندش	۸۹
از کودکان خود یاد بگیرید	۹۰
تکلیف پانزدهم	۹۱

- فصل شانزدهم: مثبت‌اندیش باشید ۹۳
- شکارچی و جنگلیان ۹۳
- مثبت‌اندیشی ۹۴
- تکلیف شانزدهم ۹۷
- فصل هفدهم: ارزش پول را یاد بدهید ۹۹
- داستان دو قورباغه ۹۹
- آموزش بها دادن به پول ۱۰۰
- تکلیف هفدهم ۱۰۲
- فصل هجدهم: به فرزند خود مسئولیت‌پذیری را بیاموزید ۱۰۳
- داستان خفاش و راسو ۱۰۳
- مسئولیت ۱۰۴
- تکلیف هجدهم ۱۰۸
- فصل نوزدهم: بی‌قید و شرط عشق بورزید ۱۰۹
- شیر و سه گاو ۱۰۹
- عشق بی‌قید و شرط ۱۱۰
- تکلیف نوزدهم ۱۱۱
- فصل بیستم: گوش شنوا داشته باشید ۱۱۳
- باد شمالی و خورشید ۱۱۳
- گوش شنوا داشته باشید ۱۱۴
- تکلیف بیستم ۱۱۵
- فصل بیست‌ویکم: هر تجربه‌ای می‌تواند درسی برای زندگی باشد ۱۱۷
- مرد ماهیگیر ۱۱۷
- درس‌های آموخته‌شده ۱۱۸
- تکلیف بیست‌ویکم ۱۱۹
- فصل بیست‌ودوم: مهارت کسب کنید ۱۲۱
- راننده گاری و هرکول ۱۲۱

چرا باید این کتاب را بخوانید ...

این کتاب به شما کمک می‌کند ...

تا با یادگیری ابزارهایی که هر روز برای کمک به کودکان به کار می‌گیرم و موفقیت‌های زیادی را با آنها به دست آورده‌ام، والدین بهتری شوید.

در ۳۰ روز آینده خواهید دید که اعتماد به نفس فرزندتان با استفاده از روش‌های آسانی که ارائه می‌کنم افزایش می‌یابد. شما از مشاهده رشد و

تکامل فرزندتان خوشحال خواهید شد و ناراحت می‌شوید که چرا زودتر از این روش‌ها استفاده نکرده‌اید. «ناراحت نباشید!» این‌ها روش‌هایی هستند که فقط به مراجعانم آموزش می‌دهم، بنابراین شما درباره‌شان نمی‌دانستید تا آنها را به کار بگیرید. با این کتاب به شما کمک خواهم کرد.

فرزندان شما از تمام مزایای داشتن اعتماد به نفس لذت خواهند برد و زمانی که از اعتماد به نفس خوبی برخوردار می‌شوند تمام درها به روی آنها باز خواهد شد. آنها می‌توانند:

- دوست‌داشتنی‌تر باشند و دوستان زیادی داشته باشند.
- آمادگی خواهند داشت تا با چالش‌های مختلف روبه‌رو شوند.
- علاقه‌مند می‌شوند تا سرگروه یا رهبر باشند.
- در زندگی روزمره خوشحال‌تر باشند.
- از کسب موفقیت‌هایشان احساس غرور کنند.
- برای رسیدن به خواسته‌هایشان بیشتر تلاش کنند.

و خیلی چیزهای دیگر ...!

انگار آرزویتان به واقعیت پیوسته است. بنابراین بیاید شروع کنیم و تنها در کمتر از سی روز تجربیاتی را که من صدها بار با کودکان در کارم داشته‌ام، بیاموزید.

چرا این کتاب را نوشته‌ام؟

این کتاب را نوشتم زیرا در ۲۵ سال گذشته از والدین خواسته‌ام، فرزندان خجالتی و درونگرایان را که در مدرسه با نمرات درسی، سازگاری با محیط، و دوست‌یابی مشکل داشتند، نزد من بیاورند. هفته به هفته، توانستم به هر کودکی کمک کنم تا اعتماد به نفس خود را تقویت کند و در مدرسه بهتر شود. سپس، والدین آنان از داستان‌هایشان گفتند ...

«ای کاش خواهرم نزدیک اینجا زندگی می‌کرد زیرا بچه‌هایش به آموزش‌های شما نیاز دارند»

«من همکاری دارم که با فرزندانش مشکل دارد، اما آن طرف شهر

زندگی می‌کنند.»