

عزت نفس واقعی در کودکان و نوجوانان

نویسنده:

دکتر آیلین کندی مور

مترجمان:

هومن ثاقبی

کارشناس ارشد کاردرمانی

کاردرمانگر، بازی درمانگر و مشاور رشد و توانبخشی کودکان و نوجوانان
(دانش آموخته دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

فرنگیس صادقی

کارشناس گفتاردرمانی، کارشناس ارشد روان شناسی
گفتاردرمانگر، بازی درمانگر و روانشناس
(دانش آموخته دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

ویراستار:

حسین ثاقبی





Kennedy-Moore, Eileen, 1964-

سرشناسه: کندی-مور، آیلین، ۱۹۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور: عزت نفس واقعی در کودکان و نوجوانان / نویسنده آیلین کندی مور؛

مترجمان هومن ثاقبی، فرنگیس صادقی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: [۳۰۹] ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۱۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Kid confidence: help your child make friends, build resilience, and develop real self-esteem, 2019.

موضوع: عزت نفس کودکان / خودسازی / روابط بین اشخاص / رفتار والدین

Self-esteem in children / Self-actualization (Psychology) / Interpersonal relations / Parenting

شناسه افزوده: ثاقبی، هومن، ۱۳۷۱ - ، مترجم

شناسه افزوده: صادقی، فرنگیس، ۱۳۷۲ - ، مترجم

رده بندی کنگره: BF ۷۲۳

رده بندی دیویی: ۱۵۵ / ۴۱۸۲

شماره ثبت کتابشناسی ملی: ۸۸۴۸۵۸۴

عنوان: عزت نفس واقعی در کودکان و نوجوانان

نویسنده: دکتر آیلین کندی مور

مترجمان: هومن ثاقبی، فرنگیس صادقی / ویراستار: حسین ثاقبی

صفحه آرا: خسرو هادیان

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / ایده آل

قطع رقعی / شمارگان: ۵۵۰

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۱۷-۶

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

فهرست مطالب

۱۳	سخن مترجمین
۱۵	پیشگفتار
۱۹	بخش اول: مقدمه
	فصل اول: چرا اگر به فرزندانمان بگوییم که فوق‌العاده هستند، در آنها
۲۱	عزت نفس واقعی ایجاد نمی‌کند؟
۲۱	پس چه چیزی در آنها عزت نفس واقعی ایجاد می‌کند؟
۲۲	عزت نفس چیست؟
۲۴	مجبور نیستیم خودمان را دوست داشته باشیم
۲۵	محافظت از عزت نفس کودکان می‌تواند نتیجه معکوس دهد
۲۶	چرا عزت نفس مهم است؟
۲۷	راهبردهای تقویت عزت نفس مؤثر نیستند
۲۹	عزت نفس واقعی چه شکلی است؟
۳۰	ارتباط
۳۰	کفایت
۳۱	انتخاب
۳۱	نحوه استفاده از این کتاب
۳۳	نکات کلیدی فصل

فصل ۲: عزت نفس کودکان با افزایش سن چه تغییراتی می‌کند؟ ۳۵

عزت نفس از چه زمانی آغاز می‌شود؟ ۳۵

مرحله "به من نگاه کن!" (دو تا چهار سالگی) ۳۶

نکات کلی ۳۷

مرحله در مسیر خودم هستم (پنج تا هفت سالگی) ۳۸

نکات کلی ۴۰

مرحله "خودم را قضاوت می‌کنم" (هشت تا ده سالگی) ۴۱

نکات کلی ۴۲

مرحله "می‌خواهم خوب به نظر برسم" (یازده تا سیزده سالگی) ۴۲

نکات کلی ۴۶

مرحله "سعی می‌کنم خودم باشم" (چهارده تا شانزده سالگی) ۴۶

نکات کلی ۴۷

عزت نفس در دوره جوانی و پس از آن ۴۸

روند کلی رشد و کودک خاص شما ۴۸

خلاصه ۴۹

نکات کلیدی فصل ۵۰

بخش دوم: ارتباط ۵۱

فصل سوم: "چرا شما همیشه سرم داد می‌زنید؟" ۵۳

وقتی کودک به شدت نسبت به اصلاح والدین واکنش نشان می‌دهد ۵۳

چرا برخی از کودکان بیشتر در معرض عزت نفس پایین هستند ۵۵

خودشان را از نگاه دیگران می‌سنجند ۵۶

رشد هیجانات خودآگاه ۵۷

تحریف آینه‌های اجتماعی ۵۹

درک تفاوت بین شرم و گناه ۵۹

احساس شرمندگی و گناه چه گونه بر عزت نفس کودکان تأثیر می‌گذارد؟ ۶۱

چرا باید احساس شرم و گناه خود را مدیریت کنیم؟ ۶۲

نکاتی درباره امتحان عزت نفس واقعی ۶۳

۶۳	پاسخ‌های مفید به رفتار نادرست
۶۴	آرام شوید، بعد ارتباط برقرار کنید
۶۵	با ملایمت انتقاد کنید
۶۹	تمرکز کردن روی پیشگیری
۷۰	از پیامدهای ناگوار جلوگیری کنید
۷۲	اشتباه‌های گذشته را فراموش کنید
۷۲	پاسخ تشویقی نسبت به رفتار مثبت
۷۳	راضی باشید
۷۴	از تعریف و تمجید بیش از اندازه خودداری کنید
۷۵	نحوه و چرایی پذیرش تعریف و تمجیدها را آموزش دهید
۷۵	داستان‌های انگیزه‌بخش تعریف کنید
۷۶	از زبان شدن استفاده کنید
۷۷	حرکت از تمجید و انتقاد به سمت صمیمیت
۷۷	از قدرت لمس استفاده کنید
۷۸	چیزهایی را که برای فرزندان اهمیت دارد بدانید
۷۸	احساسات را منعکس کنید
۸۰	به یاد داشته باشید که از همراهی با فرزندان لذت ببرید
۸۱	یک زمان "ویژه" را برای بازی بدون هدایت و دستور در نظر بگیرید
۸۳	خلاصه
۸۳	نکات کلیدی فصل
۸۵	فصل چهارم: "تو او را بیشتر دوست داری!"
۸۵	هنگامی که کودک شما به خواهر یا برادر خود حسادت می‌کند
۸۸	ساختار خانواده و صمیمیت بین خواهر و برادرها
۸۸	صمیمیت از نظر جنسیت
۸۹	ترتیب تولد و عزت نفس
۹۰	پویایی ارتباط خواهر برادری و عزت نفس
۹۰	مقایسه خواهر برادرها: چه کسی بهتر است؟
۹۱	باهمدیگر اما متفاوت
۹۲	متعادل‌سازی شباهت‌ها و تفاوت‌ها

- ۹۴..... نکاتی درباره عزت نفس واقعی که باید امتحان کرد.....
- ۹۴..... هرگز خواهر و برادرها را با صدای بلند مقایسه نکنید.....
- ۹۵..... شباهت‌ها و ارزش‌های خانوادگی را شناسایی کنید.....
- ۹۶..... بخش‌های وسیع و ریشه‌دار را مستقیماً به چالش بکشید.....
- خواهر و برادرهای بزرگ‌تر را برای آموزش به خواهر و برادرهای کوچک‌تر تشویق کنید.....
- ۹۶..... برای موفقیت‌های خواهر و برادر جشن بگیرید.....
- ۹۷..... حسادت خواهر و برادر: چه کسی عزیزتر است؟.....
- ۹۸..... آنچه تحقیقات دربارهٔ علاقه نشان‌دادن‌های والدین به ما می‌گویند.....
- ۹۹..... افتادن در دام رفتار برابر و یکسان با خواهر برادرها.....
- ۱۰۰..... نقش‌های قالبی در خانوادگی و عزت نفس.....
- ۱۰۱..... نکات بیشتر برای داشتن عزت نفس واقعی.....
- ۱۰۳..... به مشکل اصلی که پشت حسادت خواهر و برادر وجود دارد پردازید.....
- ۱۰۳.....
- ۱۰۴..... برای خوش‌گذراندن با هر کودک زمانی اختصاصی داشته باشید.....
- ۱۰۴..... سعی نکنید همه‌چیز دقیقاً برابر باشد.....
- ۱۰۵..... در تغییر نحوه انجام کارها منعطف باشید.....
- ۱۰۵..... دربارهٔ الگوهای خانوادگی خود که با آن‌ها رشد کرده‌اید فکر کنید.....
- ۱۰۶..... درگیری و دعوای خواهربرادری.....
- ۱۰۷..... ویژگی‌های درگیری بین خواهر و برادر.....
- ۱۰۹..... وقتی خواهر و برادرها بی‌رحمانه برخورد می‌کنند.....
- ۱۱۰..... نحوه‌ای که معمولاً والدین جواب می‌دهند.....
- ۱۱۰..... نکات بیشتر در مورد عزت نفس واقعی.....
- ۱۱۱..... بحث‌های جزئی را نادیده بگیرید.....
- ۱۱۱..... از رفتارهای بی‌رحمانه جلوگیری کنید.....
- ۱۱۲..... دلیل ترائی برای بدرفتاری را به چالش بکشید.....
- ۱۱۲..... هنگام مشکلات جدی یا تکراری میانجی‌گری کنید.....
- ۱۱۲..... فرزندان را به تفریح و اتحاد تشویق کنید.....
- ۱۱۳..... خلاصه.....
- ۱۱۴..... نکات کلیدی فصل.....

فصل پنجم: "هیچ کس منو دوست نداره!"	۱۱۵
وقتی فرزندان احساس می کنند دوستی ندارد	۱۱۵
اهمیت روابط دوستانه	۱۱۶
جایگاه اجتماعی	۱۱۷
چرا برخی از کودکان طرد می شوند	۱۱۸
جایگاه اجتماعی و روابط دوستانه	۱۲۰
نکاتی درباره عزت نفس حقیقی که باید امتحان کنید	۱۲۰
شناسایی رفتارهای ناراحت کننده	۱۲۱
برای جلوگیری از نمایش های بزرگ هیجانی، خودآرام سازی را آموزش دهید	۱۲۱
به جای بدگویی، مهارت حل مسئله را تقویت کنید	۱۲۲
احساس مالکیت ایجاد نشود	۱۲۵
به کودک خود کمک کنید تا ارتباط برقرار کند	۱۲۷
با سلام کردن شروع کنید	۱۲۷
به جای تحت تأثیر قرار دادن، ارتباط برقرار کردن را امتحان کنید	۱۲۸
در یک زمینه مشترک، رابطه دوستانه ایجاد کنید	۱۳۰
تماشا کنید، سپس به آن ها پیوند دهید	۱۳۲
دوستی با افراد مهربان را تشویق کنید	۱۳۵
از رشد تدریجی رابطه دوستی حمایت کنید	۱۳۶
خلاصه	۱۳۸
نکات کلیدی فصل	۱۳۹

بخش سوم: کفایت ۱۴۱

فصل ششم: "من نمی توانم این کارو انجام بدم! ولش کن!"	۱۴۳
هنگامی که فرزند شما به راحتی تسلیم می شود	۱۴۳
ثبات و پافشاری و مواردی از این قبیل و ارتباط آن با عزت نفس	۱۴۵
عزم در کودکان به چه صورت است؟	۱۴۷
جایی که کودکان با عزت نفس پایین در آن گیر می کنند	۱۴۸
تقویت و رشد طرز فکر	۱۵۰
نکاتی درباره عزت نفس واقعی که باید امتحان کنید	۱۵۱

به کودک خود کمک کنید تا یاس و ناامیدی را مدیریت کند..... ۱۵۲

قبل از تمرکز بر کنار آمدن با احساسات منفی، وجود آنها را

تصدیق کنید..... ۱۵۲

کشمکش‌ها و فراز و نشیب‌های یادگیری را عادی‌سازی کنید..... ۱۵۳

داستان‌هایی از کشمکش‌های زندگی خود را بیان کنید و با کودکان

به اشتراک بگذارید..... ۱۵۴

مقایسه‌هایی که فرزندان با دیگران می‌کند را بی‌اهمیت کنید..... ۱۵۵

تشویق و تحسین مؤثر ارائه دهید..... ۱۵۶

نشان دهید که راهکارشان به همراه تلاششان می‌تواند منجر به موفقیت

شود..... ۱۵۹

با هدف به حداقل رساندن تلاش بیهوده شروع کنید..... ۱۵۹

موفقیت‌های کوچک ایجاد کنید تا فرزند شما متوجه فرایند کار بشود..... ۱۶۱

داستان‌هایی درباره مبارزات و تلاش‌های فرزندان که به پیروزی و موفقیت ختم

شده‌اند تعریف کنید..... ۱۶۲

انجام مقایسه‌های برجسته بین خود فعلی و خود گذشته فرزندان..... ۱۶۳

به فرزند خود کمک کنید تا اهداف معنادار پیدا کند..... ۱۶۴

فعالیت‌هایی متناسب با نقاط قوت فرزندان انتخاب کنید..... ۱۶۴

به دنبال مربی یا تیم باشید..... ۱۶۶

دلیلی پیدا کنید که برای فرزندان قابل درک و منطقی باشد..... ۱۶۶

به خاطر عملکرد به فرزند خود پول پرداخت نکنید..... ۱۶۷

آیا ممارست باعث می‌شود که فرزندان موفقیت را تجربه کنند؟..... ۱۶۹

خلاصه..... ۱۶۹

نکات کلیدی فصل..... ۱۷۰

فصل هفتم: "به اندازه کافی خوب نیست!"..... ۱۷۱

هنگامی که فرزند شما از خودانتقادی شدید و کمال‌طلبی رنج می‌برد..... ۱۷۱

دلایل خودانتقادی شدید..... ۱۷۳

تعدیل کردن خودسرزنی و انتقاد از خود..... ۱۷۴

نکاتی درباره عزت نفس واقعی که باید امتحان کنید..... ۱۷۵

خستگی‌سازی و جلوگیری از حمله به خود..... ۱۷۵

نظرات بی‌رحمانه را مدنظر قرار دهید..... ۱۷۶

۱۷۷.....	استانداردهای واقع بینانه را بپذیرید.....
۱۷۹.....	اشتباهات را در بافتار خودشان در نظر بگیرید.....
۱۸۰.....	کنار بایستید.....
۱۸۱.....	میزان تلاش را با اهمیت موضوع مطابقت دهید.....
۱۸۳.....	به فرزند خود آموزش دهید تعاریف را بپذیرد.....
۱۸۴.....	مدیریت رقابت‌ها و آزمون‌ها.....
۱۸۴.....	اجازه دهید که فرزندان بیازد.....
۱۸۶.....	باور "دوم شدن، برابر است با شکست" را به چالش بکشید.....
۱۸۶.....	ترس از شکست را مدیریت کنید.....
۱۸۸.....	اهداف کسب تسلط را تشویق کنید.....
۱۸۹.....	پرهیز از ضعیف بودن و ناقص نشان دادن خود.....
۱۹۰.....	شفقت‌ورزی با خود را تشویق کنید.....
۱۹۱.....	درباره اشتباهاتتان با خود مهربانانه صحبت کنید.....
۱۹۱.....	از او پرسید "با دوست خود چه طور حرف می‌زنی؟".....
۱۹۲.....	نوازش ملایم برای تسکین خود را تشویق کنید.....
۱۹۳.....	برای انجام فعالیت‌های لذت‌بخش برنامه‌ریزی کنید.....
۱۹۳.....	تأکید کنید که لازم نیست عجل به دست بیاید.....
۱۹۴.....	خلاصه.....
۱۹۵.....	نکات کلیدی فصل.....

بخش چهارم: انتخاب ۱۹۷

۱۹۹.....	فصل ۸: "نمی‌تونم تصمیم بگیرم!".....
----------	-------------------------------------

وقتی کودک شما احساس می‌کند گرفتار بلاتکلیفی و درماندگی شده است.

۱۹۹.....	
۲۰۱.....	گیرکردن در نشخوار فکری.....
۲۰۲.....	نکاتی درباره عزت نفس واقعی که باید امتحان کنید.....
۲۰۳.....	توقف نشخوار فکری.....
۲۰۳.....	تشخیص نشخوار فکری.....
۲۰۴.....	یاد بگیرید سوالات مفید بکنید.....
۲۰۵.....	نگهش دار برای بعد.....

۲۰۷	یادگیری انتخاب
۲۰۷	باورهای نادرست درباره تصمیم‌گیری را سست کنید
۲۰۹	سرعت در انتخاب‌های کوچک را تمرین کنید
۲۱۰	رویکردهای سازنده به تصمیمات بزرگ‌تر را بیاموزید
۲۱۲	توضیح دهید که گاهی اوقات "بهترین گزینه" وجود ندارد
۲۱۳	اقدام کردن
۲۱۳	به توانایی رشد فرزند خود ایمان داشته باشید
۲۱۴	بر حل مسئله مشارکتی تمرکز کنید
۲۱۶	فکر کنید چه‌گونه گفت‌وگو کنید
۲۱۸	بیاناتی که با من شروع می‌شوند
۲۱۹	اقدام مورد نظر
۲۱۹	به فرزند خود بیاموزید تا از راه درست کمک درخواست کند
۲۲۰	روی مرحله یعنی تمرکز کنید
۲۲۱	خلاصه فصل
۲۲۲	نکات کلیدی فصل
۲۲۳	فصل ۹: "من با بقیه جور نیستم"
۲۲۳	وقتی فرزندان احساس متفاوت بودن می‌کند
۲۲۴	احساس متفاوت و جدا بودن
۲۲۵	پیش‌بینی معطوف به هدف درباره باور "من تعلق ندارم"
۲۲۷	تغییر روایت
۲۲۸	نکاتی درباره عزت نفس واقعی که باید امتحان کنید
۲۲۸	پرداختن به معنی تفاوت‌ها
	اجازه دهید کودک شما به هم‌کلاسی‌ها را درباره تفاوت‌هایی که دارد
۲۲۹	آموزش دهد
۲۲۹	برای نظرات یا سؤالات بی‌ادبانه آماده شوید
۲۳۰	مراقب سرزنش شدن باشید
۲۳۱	غرور را ارتقا دهید و برای مقابله با تعصب آماده شوید
۲۳۳	به دنبال نمونه‌های الهام‌بخش باشید
۲۳۳	رسیدگی به نگرانی‌های مربوط به ظاهر
۲۳۴	ابتدا به جای حل مشکلات، تصدیق کنید

سخن مترجمین

تقریباً همه پدر و مادرها دلشان می‌خواهد فرزندان با اعتمادبه‌نفس و توانمندی تربیت کنند که در آینده فردی موفق و سربلند در جامعه باشد. می‌خواهند فرزندان خاص باشد، ناراحتی و نگرانی نداشته باشد و مشکلی سر راهش نباشد. برای این منظور هرکاری از دستشان بریاید انجام می‌دهند. غافل از اینکه این کارها و تلاش‌ها در بیشتر مواقع جواب عکس می‌دهد و منجر به آسیب به عزت نفس و اعتمادبه‌نفس آن‌ها می‌شود و شانس برخورداری از یک زندگی باکیفیت و سالم را از آن‌ها می‌گیرد. حال باید چه کنیم؟

کتابی که در دست دارید توسط دکتر آیلین کندی مور متخصص برجسته روانشناسی بالینی نگاشته شده است. او که سالها تجربه کار با کودکان و والدین را دارد نظرات نوینی درباره عزت نفس و راهکارهای بهبود آن بیان می‌کند. او در این کتاب روشن می‌کند که مشکل اصلی کودکان و نوجوانان با عزت نفس پایین این است که رفتار خود انتقادی بی‌وقفه هستند. مشغله آن‌ها در مورد قضاوت خود آنقدر زیاد است که آن‌ها را بی‌چاره می‌کند و مانع از برقراری روابط سالم و موفقیتشان می‌شود.

این کتاب شامل ایده‌ها و راهکارهایی برای کمک به کودکانی است که با عزت نفس پایین دست و پنجه نرم می‌کنند. اما هیچ‌یک از این راهکارها به ما

نمی‌گوید که تلاش کنیم به کودکان بفهمانیم که شگفت‌انگیزند. درواقع، رویکرد بکار رفته در این کتاب هیچ ارتباطی با ایده‌های قدیمی، که تلاش می‌کردند به کودکان تلقین کنند که خوب و دوست‌داشتنی هستند، ندارد. در عوض، به ما کمک می‌کند که با تأمین نیازهای اساسی کودکان برای برقراری ارتباط سالم، احساس کفایت و شایستگی و توانایی تصمیم‌گیری و انتخاب، از تمرکز بر خود و انتقاد از خود، که رفتاری اصلی افراد با عزت نفس پایین است، بکاهیم.

ما مترجمین این کتاب که در حیطه درمان و توانمندسازی کودکان فعالیت داریم پس از خواندن این کتاب و روبه‌رو شدن با اظهار نظرات نوین مبتنی بر شواهد و راهکارهای عملی و ساده، تصمیم گرفتیم آن را ترجمه کنیم تا در اختیار والدین، معلمان و درمانگران و هر کسی که به نوعی با رشد و پرورش کودکان در ارتباط است قرار دهیم. امیدواریم این کتاب مورد استفاده شما خواننده عزیز نیز قرار بگیرد.

در انتها لازم می‌دانیم از همه کسانی که در مراحل مختلف چاپ این کتاب ما را یاری نمودند به‌خصوص جناب آقای دکتر سازمند، مسئول محترم انتشارات دانژه و همکاران گرامی ایشان تشکر و قدردانی نماییم.

هومن ثاقبی - فرنگیس صادقی