

تو ستاره‌ای

راهنمای کودک برای عزت نفس



پاپی اونیل

ترجمه آناهیتا مقیمی زاده

ویرایش سیدابوالفضل هاشمی



انتشارات دهرش

تأسیستون ۱۴۰۱

سرشناسه: اونیل، پاپی، O'Neill, Poppy

عنوان و نام پدیدآور: تو ستاره‌ای: راهنمای کودک برای عزت نفس / پاپی اونیل؛ ترجمه آناهیتا مقیمی‌زاده؛ ویرایش سیدابوالفضل هاشمی.
مشخصات نشر: تهران: دبیزش، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۴۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۶۷-۴۷-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: You're a star: A Child's guide to self-esteem, 2018

عنوان دیگر: راهنمای کودک برای عزت‌نفس.

موضوع: عزت‌نفس کودکان.

Self-esteem in children

والدین و کودک

Parent and child

شناسه افزوده: مقیمی‌زاده، آناهیتا، ۱۳۵۴ - مترجم.

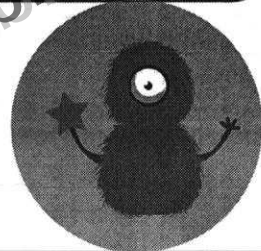
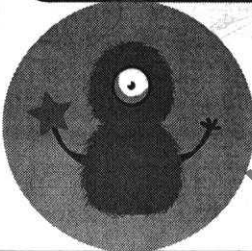
شناسه افزوده: هاشمی، سیدابوالفضل، ۱۳۴۶ - ویراستار.

رده‌بندی کنگره: BF۷۲۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۰۷۵۸۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



عنوان: تو ستاره‌ای: راهنمای کودک برای عزت نفس

تألیف: پاپی اونیل

مترجم: آناهیتا مقیمی‌زاده

ویراستار: سیدابوالفضل هاشمی

صفحه‌آرا و طراح جلد: مرضیه امانت

ناشر: انتشارات دبیزش

چاپخانه: آرین

لیتوگرافی: دریا

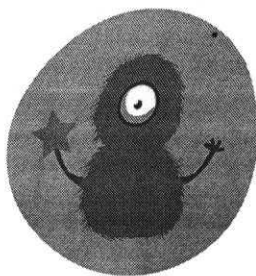
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

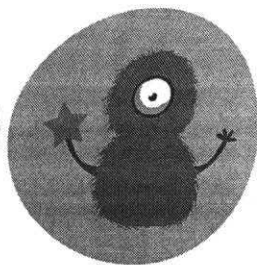
قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: انتشارات چاپار - ۸۸۹۹۶۸۰

حق چاپ و نشر برای انتشارات دبیزش محفوظ است.



فهرست مندرجات



- پیشگفتار ۷
- مقدمه: راهنمای والدین و پرستاران ۸
- شما تنها نیستی ۹
- نشانه‌های عزت نفس پایین ۱۰
- درباره آن صحبت کنید ۱۱
- شروع کار: نحوه استفاده از این کتاب ۱۲
- نحوه استفاده از این کتاب: راهنمای کودکان ۱۳
- معرفی باب هیولا ۱۴
- بخش اول: عزت نفس چیست؟** ۱۵
- در مورد خودت چه احساسی داری؟ ۱۵
- فعالیت: همه چیز درباره من ۱۶
- فعالیت: چه چیز من عالی است! ۱۸
- فعالیت: جعبه گنج من ۲۱
- احساسات چیست؟ ۲۲
- فعالیت: در حال حاضر چه احساسی داری؟ ۲۳
- فعالیت: مدیتیشن ۲۵
- نشانه‌های عزت نفس بالا و پایین ۲۸
- فعالیت: به عزت نفس خود امتیاز بده ۳۰
- بخش دوم: افزایش عزت نفس** ۳۲
- فعالیت: چه چیزی به تو احساس خوب می‌دهد؟ ۳۴
- فعالیت: چه چیزی به تو احساس بد می‌دهد؟ ۳۵



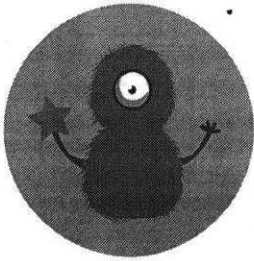
- ۳۶..... فعالیت: به افکار خود گوش بده
- ۳۹..... ذهن آگاهی
- ۴۰..... امتحان کن!
- ۴۳..... افزایش عزت نفس
- ۴۴..... همه ما متفاوت هستیم!
- ۴۵..... فعالیت: دوستان تو
- ۴۶..... چگونه یک دوست واقعی را تشخیص دهیم
- ۴۷..... فعالیت: من چه نوع دوستی هستم؟
- ۵۰..... فعالیت: من یک ستاره هستم!
- ۵۱..... چه چیزی می‌تواند بر عزت نفس من تأثیر بگذارد؟
- ۵۱..... چگونه می‌توانیم مشکل عزت نفس پایین را حل کنیم؟
- ۵۳..... عزت نفس از کجا می‌آید؟

- ۵۸..... **بخش سوم: کنترل افکار ناخوشایند**
- ۵۹..... افکار ناخوشایند من چیست؟
- ۶۰..... فعالیت: درست یا غلط؟
- ۶۲..... تجربیات گذشته
- ۶۲..... چگونه به افکار ناخوشایند پاسخ دهیم
- ۶۲..... اختلاط فکری
- ۶۵..... افکار خود را تغییر بده!
- ۶۶..... افکار ناخوشایند را به افکار امیدوار کننده تبدیل کن!
- ۶۷..... فعالیت: افکار امیدبخش من
- ۶۹..... فعالیت: آن را تجزیه کن
- ۷۳..... فعالیت: ظرف شادی من
- ۷۵..... با خودت مهربان باش
- ۷۵..... رفتارهای خود را تغییر بده

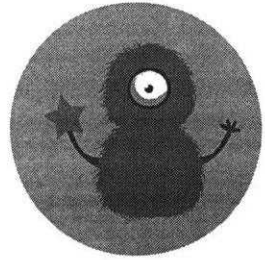


- ۷۷..... گام‌های کوچک بردار
- ۷۹..... فعالیت: گام‌های کوچک
- ۸۲..... رفتارهای غیرمفید
- ۸۶..... رفتارهای اجتنابی
- ۸۸..... رفتارهای پنهان
- ۹۰..... رفتارهای کمال‌گرایانه
- ۹۳..... رفتارهای منفعلانه
- ۹۹..... رفتارهای پرخاشگرانه
- ۱۰۴..... رفتارهای توجه‌جویانه

- ۱۰۸..... **بخش چهارم: مراقبت از خود**
- ۱۰۸..... برای آرام شدن وقت بگذار
- ۱۰۹..... تنش چیست؟ این حس شبیه چی هست؟
- ۱۱۰..... فعالیت: تنفس درخت
- ۱۱۱..... فعالیت: چه چیزی به تو احساس آرامش می‌دهد؟
- ۱۱۴..... فعالیت: خط خطی بزرگ
- ۱۱۵..... نگرانی
- ۱۱۶..... خودت را با دیگران مقایسه نکن
- ۱۱۶..... خودت باش
- ۱۱۷..... فعالیت: من عالی هستم در ...
- ۱۲۰..... اختلاف نظر
- ۱۲۳..... فعالیت: من یک متخصص هستم!
- فعالیت: بهترین دوست تو از کدام سه کلمه برای توصیف تو استفاده می‌کند؟
- ۱۲۴.....
- ۱۲۵..... احساس خوب داشته باش
- ۱۲۵..... فعالیت: چند نوع ورزش انجام می‌دهی؟



پیشگفتار



با داشتن تجربه بزرگ کردن دو دختر و کار با بسیاری از جوانان از نظر درمانی، برای من واضح است که مسائل مربوط به عزت نفس به شدت بر سلامت و رفاه جوانان امروزی تأثیر می‌گذارد. توانمند ساختن کودکان برای کسب آگاهی و درک دنیای درونی خود و یافتن راه‌ها و ابزارهایی برای ایجاد یا برقراری مجدد رابطه سالم با خود، هم برای حمایت از تجربیات روزمره فعلی و هم برای ایجاد الگوهای سالمی که به آن‌ها در ورود به دوران نوجوانی و بزرگسالی کمک می‌کنند لازم است.

"تو یک ستاره‌ای" نوشته پایی اونیل یک کتاب کار فوق‌العاده است که به روشی ساده، با شخصیت‌ها و تمرین‌های سرگرم‌کننده نوشته شده است و قطعاً برای کودکان جذاب خواهد بود و به آن‌ها کمک خواهد کرد تا درک کنند عزت نفس چیست.

این کتاب تمرین‌هایی را ارائه می‌دهد که به کودکان اجازه می‌دهد از احساسات و فرآیندهای فکری خود آگاهی پیدا کنند و آن‌ها را قادر می‌سازد و تشویق می‌کند تا نقاط قوت و منابعی را که از قبل در درون خود دارند، به وضوح ببینند و روی آن‌ها تمرکز کنند، و همچنین از آن‌ها حمایت می‌کند تا رفتارهای جدید را در گام‌های نخست کنترل کنند. مراحل این کتاب به کودکان کمک می‌کند تا ویژگی‌های منحصر به فرد خود و دیگران را درک کرده و برای آن‌ها ارزش قائل شوند، و همچنین از آن‌ها حمایت می‌کند تا بفهمند دوستی‌های واقعی چیست و چه چیزی نیست. فاکتورهای حیاتی مانند تصویر بدن را بررسی می‌کند و اهمیت داشتن یک سبک زندگی سالم را برای تندرستی پوشش می‌دهد. همچنین مقدمه‌ای برای تمرین‌های مراقبه ملایم و ذهن‌آگاهی وجود دارد که امکان ارتباط مستقیم با تجربیات لحظه‌ای حال را از طریق بدن و حواس فراهم می‌کند، بنابراین کودکان را قادر می‌سازد تا بدانند و یاد بگیرند که چگونه به راحتی به منبع آرامش و شادی دسترسی پیدا کنند. من این کتاب را به عنوان یک ابزار بسیار مؤثر به والدین توصیه می‌کنم که از آن برای حمایت از کودکان برای درک بهتر خود، و عبور از مشکلات با اعتماد به نفس و عزت نفس استفاده کنند و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا همانطور که هستند بدرخشند.

آماندا اشمین ویمبز، مشاور و روان‌درمانگر، از انجمن مشاوره و روان‌درمانی بریتانیا