

۱۵۹۷۱۷۶

بالا بردن اعتماد به نفس

راهنمای کودک برای داشتن اعتماد به نفس

کریستین ادامز
رابرت جی. بوچ

تصویرگر
آر. دبلیو. آلی

مترجم
برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 فروست
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 یادداشت
 یادداشت
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی

آدامز، کریستین ا.
 بالا بردن اعتماد به نفس: راهنمای کودک برای داشتن اعتماد به نفس / کریستین آدامز، رابرت ج. بوچ: تصویرگر آر. دبلیو. آلی؛ مترجم: برزو سریزدی.
 تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۵.
 ۳۶ ص.: مصور (رنگی).
 مهارت های زندگی: ۱۲.
 ۳-۹۳-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸
 فیپا.
 عنوان اصلی: Happy To Be Me: A Kid's Book About Self-Esteem, c2001
 گروه سنی: ب.
 چاپ دهم: ۱۴۰۲.
 کودکان — راهنمای مهارت های زندگی، Life Skills Guides — Children
 اعتماد به نفس در کودکان، Self-Confidence in Children
 بوچ، رابرت ج، Butch, Robert
 آلی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ م.، تصویرگر R.W. Alley
 سریزدی، برزو، ۱۳۵۰-، مترجم
 ۱۳۹۵ ب ۳۰۵/۲۳۱۲۵۲
 ۴۵۱۳۵۴:

کتابهای دانه
 مؤسسه انتشارات صابرین ۱۳۹۰

بالا بردن اعتماد به نفس

کریستین آدامز و رابرت جی. بوچ

آر. دبلیو. آلی	تصویرگر
برزو سریزدی	مترجم
محمدعلی معصومی	ویراستار
نرگس محمدی	صفحه آرایی
زمستان ۱۴۰۲	چاپ دهم
۵۰۰۰	تعداد
پویه گراور	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ
پژمان	صحافی

شابک: ۳-۹۳-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

قیمت ۸۰۰۰۰ تومان

سخنی با والدین و مربیان

متخصصان معتقدند اعتماد به نفس یک کودک، مهم‌ترین عامل موفقیت یا شکست او در سال‌های آتی است. اما چطور می‌توانیم به او اعتماد به نفس «بدهیم؟»

در حقیقت، اعتماد به نفس یک گرد جادویی نیست که ما بتوانیم بر سر و صورت کودک پاشیم. این خصیصه ربطی به استعداد، نبوغ یا زیبایی او ندارد و در واقع مربوط به «داشته‌ها» نیست. ایجاد اعتماد به نفس در کودکان، به این معناست که به آن‌ها کمک کنیم خودشان باشند. باید به آن‌ها نشان بدهیم به صرف بودنشان، عزیز و دوست‌داشتنی هستند. باید آن‌ها را یاری کنیم تا نقش و جایگاه خاص خود را در جهان پیدا کنند.

کار تربیت کودکان، یک روند بی‌وقفه است. در سال‌های اولیه زندگی، آن‌ها یاد می‌گیرند چطور با اضطراب جدایی از والدین، خجالت و حس گناه کنار بیایند. آن‌ها دوست دارند دنیای بزرگ‌ترها را تقلید کنند، حتی با وجود اینکه چالش‌های دنیای خودشان را پیش رو دارند. آن‌ها با خواهر و برادرشان هم در کشمکش هستند. اگر بزرگ‌ترها آن‌ها را در این سال‌های حساس اولیه چه در شکست‌ها و چه در موفقیت‌هایشان دوست ندارند؛ کودکان می‌آموزند که وجودشان بالارزش و دوست‌داشتنی است. در طی سال‌های بعد و زمانی که کودکان روابط اجتماعی‌شان را گسترش می‌دهند، استقلال بیشتری خواهند کرد و اخلاق و منش شخص خودشان را نشان خواهند داد.

کودکان در هر سنی که باشند، نیاز دارند بدانند و بشنوند که تحت هر شرایطی دوست داشته می‌شوند. بگذارید هر کودک بداند که فقط به خاطر وجود خودش، بالارزش و محترم است. به او کمک کنید توانایی‌ها و استعدادهایش را به روش خودش، شکوفا کند.

بزرگ‌ترها چه کارهای عملی و مؤثری باید انجام دهند که بتوانند اعتماد به نفس کودک را تقویت کنند؟ در مقابل کودک، نشان دهید که خودتان بهترین دوست خود هستید و درباره خودتان مثبت صحبت کنید. به او نشان دهید چطور با روزگار و اتفاقات بد کنار بیاید. زمانی که دارد کار خوبی انجام می‌دهد «مچ او را بگیرید» و از تلاشی که می‌کند قدر دانی کنید.

با کمک این کتاب، شما به کودکانی که در زندگی‌تان هستند می‌آموزید که بالارزش، دوست‌داشتنی، عالی و بی‌نظیر هستند.