

الیسن، شیل / ELLISON, SHEILA

۳۶۵ روش برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان: فعالیتهایی که بر عزت نفس می افزاید ... اثر شیلایلیسون، باربارا آن بارت، ترجمه مهدی قراچه‌داغی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

۴۳۲ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۲۷-۶

فیپا

عنوان اصلی: 365 WAYS TO RAISE GREAT KIDS, C1998.

فعالیهایی که بر عزت نفس می افزاید ...

۳۶۵ راه برای تربیت کودکانی فوق‌العاده فعالیتهایی برای تربیت کودکانی باهوش، شاد، مسئولیت‌پذیر ...

سیمصد و شصت و پنج روش برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان ...

والدین و کودک -- مطالب گونه‌گون

کودکان -- سرپرستی -- مطالب گونه‌گون

کودکان -- فعالیتهای خلاقه

سرگرمی‌های خانوادگی

بارنت، باربارا آن / EARNETT, BARBARA ANN

قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم

۱۳۹۴ / ۷۵۵ / ۸۵ / الف ۷ ص

۶۴۹/۱

۴۱۲۰۱۷۲

۳۶۵ روش برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان

نویسندگان: شیلایلیسون و باربارا آن بارت

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: پریوش طلایی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۲۷-۶

ISBN: 978-964-236-727-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

۱۵.....	بخش اول. درباره خودتان
۷۳.....	بخش دوم. خود را بیان کنید.....
۱۲۳.....	بخش سوم. درباره دیگران
۱۹۳.....	بخش چهارم. ایجاد منش
۲۶۵.....	بخش پنجم. چالش ها
۲۹۷.....	بخش ششم. امور خانوادگی
۳۹۳.....	بخش هفتم. با یکدیگر خوش باشید.....

مقدمه

پدران و مادران زندگی خود را وقف بزرگ کردن فرزندانشان می‌کنند؛ به آن‌ها می‌آموزند چگونه تصمیم بگیرند، نقطه نظرهایشان را بیان کنند، مسائلشان را حل نمایند و به الگوهای رفتاری پسندیده‌ای تبدیل بشوند به این امید که فرزندانشان روزی بتوانند بدرخشند و در دنیا بر فروغ ظاهر گردند. ما دست در دست یکدیگر مسیر زندگی را می‌پیمائیم، دانسته‌هایمان را آموزش می‌دهیم، باورهایمان را انتقال می‌دهیم و چالش‌های زندگی را با فرزندانمان در میان می‌گذاریم تا بتوانند روی پای خود بایستند و حرکت کنند. عشق، ما راهنما و مشوق فرزندانمان است تا به خلاقیت‌های خود پی ببرند.

هر کاری می‌کنید، به هرچه می‌اندیشید، هر آنچه را که باور دارید و هر اقدامی که می‌کنید بر رشد و تربیت فرزندانمان تأثیر می‌گذارد. فرزند شما از الگویی که شما برایش به نمایش می‌گذارید، بهتر نمی‌شود؛ از این‌رو ما در مقام پدر و مادر اعجاب‌برانگیزترین کار دنیا را می‌کنیم؛ ما موجودی دیگر را پرورش می‌دهیم. مسئله این نیست که هر کاری را بی‌عیب و نقص انجام دهیم، شکل درست نظم و ترتیب را آموزش دهیم یا به همه دانش و علم موجود تجهیز شویم؛ مسئله، خواستن است. باید بخواهیم و میل آن را داشته باشیم تا فرزندانمان مناسب پرورش دهیم. فرزند شما نگرش شما را درک می‌کند. آن‌ها می‌دانند برای شما مهم است که آن‌ها چگونه اشخاصی بشوند.

کتاب ۳۶۵ روش برای تقویت اعتماد به نفس کودکان به گونه‌ای طراحی و نگارش شده تا آنچه را که باور دارید، آنچه را که برایش ارزش قائلید و آنچه را که فکر می‌کنید برای یادگیری فرزندانمان مهم است هر لحظه به آن‌ها آموزش بدهید. این کتاب شما را مجهز می‌کند تا آنچه را که همه والدین می‌خواهند، انجام دهید؛ یعنی تربیت و پرورش فرزندانمان روشن، متوجه، صادق، شاد، بااحترام و خلاق. ۳۶۵ اقدام مورد اشاره در کتاب حاضر راهنمای روزانه شماست تا فرزندان

خود را برای ایجاد منش و آموزش ارزش‌ها و مهارت‌های زندگی که زندگی همه اعضای خانواده را بهبود می‌بخشد، یاری دهید. هر فعالیتی که تجربه می‌کنید به بذری تبدیل می‌شود که در ذهن فرزند شما کشت می‌شود، شکوفه و گل می‌دهد و کودک شما را برای زندگی تقویت می‌کند.

فعالیت‌های اشاره‌شده در این کتاب را می‌توان به صورت انفرادی انجام داد. نیاز نیست آن‌ها را به ترتیب انجام دهید؛ نیاز نیست یک اقدام یا فعالیت را درک کنید تا بتوانید فعالیت بعدی را انجام دهید. توصیه‌های کتاب حاضر شکلی ساده دارند به طوری که فهمیدنشان ساده است و می‌توان به راحتی آن‌ها را به مرحله عمل درآورد. شما خانواده خود و نیازهای آنان را بیش از هر کس دیگری می‌شناسید، از این‌رو از جایی که دوست دارید یا فکر می‌کنید برای خانواده شما مهم است، شروع کنید. اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید، از همان اقدام شماره یک شروع کنید. وقتی فعالیت‌ها را تجزیه کردید ممکن است ایده‌های جدیدی پیدا کنید. به خود آزادی عمل بدهید در مسیری که دوست دارید رشد کنید.

کتاب از هفت بخش تشکیل شده است. **بخش اول:** درباره خودتان؛ بر این امر تأکید دارد که با خودتان روابط مثبت داشته باشید و این ویژگی برای رسیدن به شادی، خوشبختی ضرورت دارد. در این بخش به مفاهیمی مانند عزت نفس، انگیزه داشتن، برخورداری از منابع سرشار، صرف وقت به شیوه‌ای و افزایش تصور و تخیل اشاره می‌کنیم.

بخش دوم: ابراز وجود کنید؛ راه‌هایی را آموزش می‌دهد که بتوانید احساسات خود را با اطمینان خاطر و شجاعانه ابراز نمائید و هم‌زمان با آن روی مهارت‌های میان‌فردی و ارتباطی کار کنید. با با دیگران تعامل مؤثر داشته باشید. درباره اهمیت مهربانی، مثبت بودن و لمس کردن به عنوان ارتباط غیرکلامی هم بحث شده است.

بخش سوم: درباره دیگران؛ به راه‌هایی برای تقویت روابط با دیگران اشاره شده است. درباره توجه به دیگران، افزایش دوستی، احترام به دیگران، همکاری، پذیرای تغییرات زندگی بودن، داشتن اخلاق خوب و رابطه با جامعه بحث می‌کنیم.

بخش چهارم: ایجاد منش؛ درباره خصوصیات رفتاری مانند شجاعت، صداقت، صبر و شکیبایی، تحمل، کمک کردن، مسئولیت، نظم و تربیت و بخشودن بحث می‌کنیم. این خصوصیات شخصی مهم، انسان‌هایی خلق می‌کنند که می‌توانند به دنیای ما کمک کنند.

بخش پنجم: چالش‌ها؛ به ما کمک می‌کند که چالش‌ها را درک کنیم و بپذیریم؛ چالش‌ها و مشکلاتی که همه ما در زندگی تجربه می‌کنیم. کودکان را برای حضور در مراسم سوگواری و مواجهه با مواقع دشواری مشکلات زندگی آماده می‌سازد.

بخش ششم: موضوعات خانوادگی؛ درباره زندگی خانوادگی بحث می‌کند. این فعالیت‌ها به فرزندان ما نشان می‌دهند که جملگی نقشی مهم در خانواده داریم؛ خانواده‌ای که برای خود زندگی دارد، تاریخچه دارد، در تجربیاتشان با هم سهیم هستند، پیوندهای معنی‌دار دارند و آینده‌ای بسیار طولانی را انتظار می‌کشند. در این بخش از کتاب درباره تاریخچه خانواده، دوران مادر، دوران پدر، رابطه پدر و مادر با یکدیگر، روابط فرزندان خانواده با یکدیگر، رابطه اشخاص بزرگ‌تر خانواده با بچه‌های کم‌سن و سال‌تر، چگونه تشکیل جلسات خانوادگی بحث می‌کنیم.

بخش هفتم: خوش بودن با هم؛ درباره این بحث می‌کند که افراد خانواده چگونه می‌توانند دلهایشان را به هم نزدیک کنند - روی پایه خودش خوش بودن در کنار هم. اگر بتوانیم در کنار یکدیگر تفریح و سرگرمی داشته باشیم، اگر بتوانیم با هم بخندیم و مشرب خوش داشته باشیم، اگر بتوانیم سنت‌هایی بسازیم که همه از آن لذت ببرند، شرایطی فراهم می‌کنیم که به همه سود می‌رساند.

فعالیت‌ها تجربیاتی هستند که در آن‌ها سهیم هستیم. انجام هر ده فعالیت که در این کتاب مطرح شده به طور مثبت خانواده شما را تغییر می‌دهد، فرزندان، شما را می‌بینند و از شما الگو می‌سازند. در مقام والد می‌توانید طرز فکر خود را با فرزندان در میان بگذارید، می‌توانید به آن‌ها روحیه بدهید و می‌توانید اسطورات خود را با آن‌ها در میان بگذارید. اما فقط هنگامی تبدیل به یک معلم مؤثر می‌شوید که بتوانید در عمل نشان دهید که چه می‌دید. وقتی فرزندان رفتار شما را در عمل ببینند، وقتی ببینند آن‌چه را که در حرف می‌گویید در عمل هم پیاده می‌کنید، تغییر می‌کنند. فعالیت‌هایی که در این کتاب ذکر شدند به شما کمک می‌کنند تا به یک آموزگار مؤثر تبدیل شوید.

روزی که کودکی وارد زندگی ما می‌شود، سفری بلند را شروع می‌کنیم. سفری که توقفی در آن وجود نداشته و راه برگشتی نیز وجود ندارد. این سفر به اندازه عمر شما طول می‌کشد. هر روز قدمی به جلو برمی‌داریم و با هر ماجرای جدید مهارت‌های جدید می‌آموزیم. وقتی اشخاص سفری را شروع می‌کنند برنامه‌ریزی هم می‌کنند. معمولاً هم کتاب راهنمایی

دارند که به آنها می‌گوید به کجا بروند، دنبال چه بگردند و چگونه به جایی که می‌خواهند، برسند. این کتاب قرار است یک کتاب راهنما برای والدینی باشد که شجاعانه مسئولیت شکل دادن زندگی یک کودک را پذیرفته‌اند. طی این سفر وقتی کمترین انتظار را داشته باشید، دلتان پر از شادی می‌شود زیرا متوجه می‌شوید فرزندان آنچه را می‌خواستید فرا گرفته است. در این لحظات خود را آسیب‌پذیر می‌دانید؛ همه پیشکش‌ها، اهتمام‌ها، عشق و درک کردن‌های شما به شکلی غیرقابل اندازه‌گیری ارزشمند می‌شوند و این حق شماست.

www.ketab.ir