

از صدای خودم خوشم نمی‌یاد



کودکار و عزت نفس

نویسندگان: مرسا باکر و وینر

و

جیل تایمارک

تصویرگر: جایرو باراکن

ترجمه: دکتر حمید عزیزاده

ویراستار: فروزنده داورپناه



جوانه رشد

۱۳۹۶

Weiner, Marcella Bakur

سرشناسه: وینر، مارسلایاکور، م. - ۱۹۲۵

عنوان و پدیدآور: از صدای خودم خوشم نمی‌یاد: کودکان و عزت نفس / نوشته مارسلایاکور وینر، جیل. ناشر: تصویرگر جایرو باراکان؛ ترجمه حمید علیزاده؛

ویراستار فروزنده داورپناه

فروست: مهارت‌های اجتماعی

یادداشت: عنوان اصلی: I want your moo: a story for children about self - esteem

موضوع: عزت نفس کودکان - داستان

شناسه افزوده: نایده، Naide ، تصویرگر

رده‌بندی دیویی: ۱۳۸۵ الف ۳۷۴ و ۱۵۵/۴ دا

شماره کتابخانه ملی: ۳۴۱۹-۸۲ م



مرکز نشر و پخش
کتابهای روان شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی
خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان
شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱
تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه
میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان
منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲
تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲-۶۶۴۹۷۱۸۱-۶۶۴۹۸۳۸۶

من از صدای خودم
خوشم نمی‌یاد

کودکان و عزت نفس

نویسندگان: مارسل باکور وینر - جیل تایمارک
تصویرگر: جاپرو باراگان
ترجمه: دکتر حمید علیزاده
ویراستار: فروزنده داورپناه
چاپ دوم: زمستان - ۱۳۹۶
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ اول: ۱۳۸۶
حروفچینی: ماندگار
چاپ و محافی: تصویر گیلان

بخشی با والدین و متخصصان

داستان این کتاب دربارهٔ عزت نفس است. کودکانی که تنفس اندک و ناچیز دارند اغلب این «دوست نداشتن و نپذیرفتن خود» را به صورت دوست نداشتن بخشی از بدن خود بروز می دهند؛ و سرگامان بزه از بدن آنها تغییر کند، این احساس آنها نیز بهبود می یابد. اما اگر چنین تغییری امکان پذیر نباشد، کودک رنج و ناخشنودی خود را غالب رفتارهای معیوب و مشکل آفرین ظاهر می سازد. این قبیل کودکان رفتارهایی مثل سکوت یا غم و اندوه و منزوی شدن و گوشه گیری از دوستان، رفتارهای ناتوانانه پیدا می کنند، یا دست به انتقاد از هر کس یا هر چیز می زنند. بعضی هم ممکن است با مطرح ساختن پرسش هایی از قبیل: «چرا من این ها می بینم؟» یا «از موهایم خوشم نمی آید»؛ «چرا هیکل من شبیه هیکل دوستم نیست؟» در پی کسب تأیید، و تسلی دادن خود باشند.

وقتی کودک در موقعیت معینی دستخوش افت عزت نفس می شود، والدین معمولاً نمی توانند او کمک مؤثری کنند اما می توانند نوعی احساس ارزشمندی و غرور در او به وجود بیاورند و یاریش بدهند تا با کمبود عزت نفس خود مقابله کند. به دو شیوه می توان کودک را یاری داد تا بدون توجه به شرایط موجود از درون احساس ارزشمندی کند. نخست اینکه باید به گفته های او گوش سپرد و توجه کرد. «از راه گوش دادن دقیق و با همه وجود به گفته های مهم یا جزیی کودک، می توان به افزایش عزت نفس او کمک کرد.» دوم آنکه والدین می توانند برای فرزندشان امکاناتی فراهم سازند تا از طریق ابراز وجود و نشان دادن مهارت هایش، احساس کند توانایی غلبه بر محیط را دارد. به کمک این دو روش

می‌توان به کودکان کمک کرد تا خودشان را فعال‌تر کنند و خود را ارزشمند و همان‌طور که هستند دریابند. آنگاه زندگی در چشم آنان سرشار از معنا و احساس مثبت بودن جلوه‌گر خواهد شد.

امکان دارد کودکان از راه همانندسازی با شخصیت اصلی کتاب که در پی دستیابی به احساس ارزشمندی خود است، واکنش عاطفی و هیجانی شدیدی از خود نشان دهند. به این معنی که به منظور تلاش برای یکپارچه ساختن و محترم دانستن و دوست داشتن اجزاء بدن خود بارها و بارها دست به خواندن این کتاب بزنند.

کتابی که پیش رو دارید، از مجرای کتاب‌های خودیار و مهارت‌آموزی برای کودکان است. هر کتاب به گونه‌ای اختصاصی، در زمینه‌ای معین به دنیای ذهنی کودک بال و بر می‌دهد. والدین و مربیان و مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند با توجه به موضوع مورد نظر خود و نیاز کودک، کتاب یا کتاب‌هایی از این مجموعه را انتخاب کنند و برای او بخوانند.

در خواندن این کتاب‌ها برای کودک، به نکته‌های زیر توجه کنید:

- پیش از آنکه آن را برای کودک بخوانید، اول خودتان یک بار آن را بخوانید.
- پیش از خواندن داستان، وقت مناسبی برای این کار در نظر بگیرید.
- در خواندن داستان برای کودک، صدای خود را متناسب با سنه تغیر دهید، بالا و پایین ببرید، آرام یا تند کنید. هرگز همه داستان را با لحنی یکنواخت نخوانید.
- در مورد واژه‌ها و موقعیت‌های بی‌سابقه‌ی داستان، با کودک حرف بزنید و به سرنوشت‌هایش پیردازید ولی این کار را خیلی کوتاه انجام بدهید. امید می‌رود این مجموعه‌ی مفید برای کودکان، در عین حال بتواند الگوی مناسبی برای قصه‌نویسی و قصه‌گویی درمانبخش باشد.