

۴۰ تمرین برای افزایش اعتماد به نفس

در کودکان و نوجوانان

نویسندگان:

لیزا ام. اسکواب

ال سی اس دبلیو

مترجم:

محبوبه رحمان زاده



سرشناسه: اسکاب، لیزا ام. Schab, Lisa M
عنوان و نام پدید آور: ۴۰ تمرین برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان/نویسندگان لیزا ام. اسکواب، ال سی اس
دبلیو: مترجم محبوبه رمضان زاده.
مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۹۶ص: مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۳۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Cool, Calm, and Confident: a workbook to help kids learn assertiveness skills
عنوان گسترده: چهل تمرین برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان.
موضوع: قاطعیت در کودکان

موضوع: Assertiveness in children
شناسه افزوده: رمضان زاده، محبوبه، ۱۳۵۸- مترجم

شناسه افزوده: تقدیمی، محمدرضا، ۱۳۴۳- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۵ الف ۲ق/ ۷۲۳ BF

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۲۹۱۵۳



۴۰ تمرین برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان

نویسندگان: لیزا ام. اسکواب، ال سی اس دبلیو

مترجم: محبوبه رمضان زاده

ویرایش: محمدرضا تقدیمی

چاپ دوم: ۱۳۹۸

۲۰۰ جلد رقی

قطع: رحلی

قیمت: ۳۹۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوه کامیاب،

۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

بن بست یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

پیش سخن.....	۷
فعالیت ۱: سه شیوه ارتباطی.....	۹
فعالیت ۲: افکار شما بر عملکردتان تاثیر می گذارد.....	۱۵
فعالیت ۳: قانون طلایی.....	۲۰
فعالیت ۴: شما خاص هستید.....	۲۳
فعالیت ۵: ویژگی های خاص روانی.....	۲۸
فعالیت ۶: کارهایی که خوب انجام می دهید.....	۳۳
فعالیت ۷: لبخند برای پیشرفت کردن.....	۳۷
فعالیت ۸: عبرت گرفتن.....	۴۲
فعالیت ۹: تصویر فرد با اعتماد به نفس.....	۴۵
فعالیت ۱۰: نگرش محترمانه و مثبت.....	۴۹
فعالیت ۱۱: تلاش کنید، دوباره تلاش کنید.....	۵۳
فعالیت ۱۲: اهدافی قابل دسترس و کوچک تنظیم کنید.....	۵۸
فعالیت ۱۳: انجام مستقل کارها.....	۶۳
فعالیت ۱۴: همه چیز در مورد شما.....	۶۸
فعالیت ۱۵: ارزش های شما.....	۷۳
فعالیت ۱۶: آگاهی از احساسات خود.....	۷۶
فعالیت ۱۷: مدیریت احساسات.....	۷۹
فعالیت ۱۸: حفظ آرامش.....	۸۴

۹۱	فعالیت ۱۹: مدیریت خشم.....
۹۵	فعالیت ۲۰: انتخاب دوستان واقعی.....
۱۰۲	فعالیت ۲۱: مسئولیت عملکردتان را برعهده بگیرید.....
۱۰۷	فعالیت ۲۲: شما حق دارید نه بگویید.....
۱۱۲	فعالیت ۲۳: حقوق شما.....
۱۱۶	فعالیت ۲۴: جملات حس می کنم.....
۱۲۲	فعالیت ۲۵: شروع کردن یک گفت و گو.....
۱۲۶	فعالیت ۲۶: تعریف کردن از دیگران و پذیرفتن تعریف آن ها.....
۱۳۱	فعالیت ۲۷: ملحق شدن محترمانه به یک گروه.....
۱۳۵	فعالیت ۲۸: رفتار محترمانه با بزرگترها.....
۱۴۱	فعالیت ۲۹: جداسازی افراد از مشکلات.....
۱۴۵	فعالیت ۳۰: توجه به دیدگاه دیگران.....
۱۵۰	فعالیت ۳۱: دیدن سهم خود در مشکل.....
۱۵۳	فعالیت ۳۲: دستورالعمل حل مشکل گریه ها.....
۱۵۸	فعالیت ۳۳: راه حل های فکر پراکنی.....
۱۶۴	فعالیت ۳۴: حل مشکل با توافق.....
۱۶۸	فعالیت ۳۵: مسخره کردن طنز آمیز و تمسخر زیان بار.....
۱۷۲	فعالیت ۳۶: رفتارهایی که رفتار تمسخر آمیز را تشویق یا مایوس می کنند.....
۱۷۶	فعالیت ۳۷: راحت پشت سر گذراندن رفتار تمسخر آمیز.....
۱۸۱	فعالیت ۳۸: برای کنترل رفتار آزار دهنده خونسرد و آرام باشید.....
۱۸۶	فعالیت ۳۹: وقتی که باید درخواست کمک کنید.....
۱۹۰	فعالیت ۴۰: کاربرد همه راهکارها با هم.....

پیش سخن

شما با افراد متفاوتی در زندگی خود ملاقات خواهید کرد. برخی از شما می‌خواهید با آن‌ها دوست شوید و برخی تمایلی به این کار ندارند. برخی به آسانی با دیگران کنار می‌آیید و برای بسیاری از شما این کار سخت است. گروهی از شما رفتاری تمام با پهربانی و احترام دارید و بعضی گستاخانه و غیرمنصفانه رفتار می‌کنید.

باید بدانید که در بسیاری از موارد نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید یا کاری کنید که به دلخواه شما رفتار کنند، ولی وقتی انرژی خود را برای تغییر رفتارشان به کار گیرید موفقیت‌های زیادی را در کنار آمدن و ارتباط با دیگران تجربه خواهید کرد. یکی از بهترین روش‌ها برای کنار آمدن با دیگران یادگیری رفتار موثر و محترمانه می‌باشد. این جمله بدان معنی است که به گونه‌ای صحبت و رفتار کنید که به شما کمک کند از حقوق خود حمایت نمایید. ولی در عین حال حقوق دیگران را نیز در نظر بگیرید؛ یعنی به خود و دیگران احترام بگذارید. رفتار محترمانه از زمان تولد در وجود افراد نیست، اما می‌توانید آن را یاد بگیرید.

وقتی حس خوبی در مورد خود دارید انجام رفتار محترمانه بسیار آسان‌تر است. بسیاری از فعالیت‌های این کتاب برای کمک به شما در شناخت ارزش درونی قدرت و نفوذ خودتان می‌باشد تا بتوانید از خود دفاع کنید. بخشی از رفتار محترمانه مثبت و مؤثر شامل ارتباط منصفانه با دیگران، گوش کردن به اندازه‌ای که صحبت می‌کنید، بیان احساسات خود با روشی مناسب و کاربرد روش‌های خوب می‌باشد. همچنین به معنی حل مشکلات و پایان دادن به اختلاف نظرها با استفاده از مهارت‌هایی همچون مسئولیت‌پذیری در مقابله با عجزهای تان و دیدن مسایل از نقطه نظر دیگران است. فعالیت‌های این کتاب می‌تواند انجام این کار را به شما آسان‌تر کند.

بسیاری از کودکان در زندگی‌شان به خاطر مسایلی مورد تمسخر قرار می‌گیرند. وقتی با اعتماد به نفس رفتار کنید می‌توانید بدون اینکه آن مسئله خیلی شما را اذیت کند آن رفتار آزار دهنده را کنترل نمایید. همچنین می‌توانید با کمک خواستن از دیگران آسیب‌های ناشی از تمسخر و آزار و اذیت را کاهش دهید. اگر فردی هست که با قلدری و تمسخر دیگر کودکان صبورانه برخورد می‌کنید فعالیت‌های این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه از روش‌های سنجیده‌تر و محتاطانه‌تری استفاده کنید و به شما در یافتن دوستان واقعی و حفظ دوستی‌تان با آن‌ها کمک می‌کند.