

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی
بسیار مهم

بالا بردن اعتماد به نفس

راهنمای کودک برای داشتن اعتماد به نفس

کریستین آدامز
رابرت جی. بوچ

تصویرگر
آر. دبلیو. آلی

مترجم
برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

| | |
|----------------------|---|
| سرشناسه: | آدامز، کریستین ا. ۱۹۳۵ - م. |
| عنوان و نام پدیدآور: | بالا بردن اعتمادبه‌نفس: راهنمای کودک برای داشتن اعتمادبه‌نفس / کریستین آدامز، [رابرت ج. بوچ]؛ تصویرگر آر. دبلیو. الی؛ مترجم برزو سریزدی. تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۵. ۳۶ ص. : مصور (رنگی) |
| مشخصات نشر: | مهارت‌های زندگی |
| مشخصات ظاهری: | ۳ - ۹۳ - ۲۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ |
| فروست: | فیفا |
| شابک: | عنوان اصلی: Happy to be me: a kid's book about self-esteem, c2001 |
| وضعیت فهرست نویسی: | گروه سنی: ب. |
| یادداشت: | کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی، Children -- life skills guides |
| یادداشت: | اعتمادبه‌نفس در کودکان، Self-confidence in children |
| موضوع: | بوچ، رابرت ج.، Butch, Robert J |
| موضوع: | الی، آر. دبلیو، برزو، ۱۹۵۵ - م.، تصویرگر Alley, R.W |
| شناسه افزوده: | سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ - م.، مترجم |
| شناسه افزوده: | ۳۰۵/۲۳۱۲۵۲ ب ۱۳۹۵ |
| شناسه افزوده: | ۴۵۱۲۵۵۴ |
| رده بندی دیویی: | |
| شماره کتابشناسی ملی: | |



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

بالا بردن اعتمادبه‌نفس

کریستین آدامز و رابرت جی. بوچ

| | |
|---------------|----------------|
| تصویرگر | آر. دبلیو. الی |
| مترجم | برزو سریزدی |
| ویراستار | محمدعلی معصومی |
| صفحه‌آرایی | نرگس محمدی |
| تعداد | ۲۵۰۰ |
| چاپ اول | ۱۳۹۵ |
| لیتوگرافی | پویه گراور |
| چاپ جلد و متن | اکسیر |
| صحافی | پیام |

۳ - ۹۳ - ۲۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 93 - 3

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۰۰۰ تومان

سخنی با والدین و مربیان

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

درحقیقت، اعتمادبه‌نفس یک گرد جادویی نیست که ما بتوانیم بر سروصورت کودک بپاشیم. این خصیصه ربطی به استعداد، نبوغ یا زیبایی او ندارد و درواقع مربوط به «داشته‌ها» نیست. ایجاد اعتمادبه‌نفس 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 بدانند؛ کودکان می‌آموزند که وجودشان بالارزش و دوست‌داشتنی است. در طی سال‌های بعد و زمانی که کودکان روابط اجتماعی‌شان را گسترش می‌دهند، استقلال بیشتری کسب 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 به‌خاطر 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 اعتمادبه‌نفس 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 قدردانی کنید.

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

– کریستین آدامز و رابرت جی. بوچ





اعتماد به نفس چیست؟

«اعتماد به نفس» همان حسی است که تو نسبت به خودت داری. اعتماد به نفس خوب، یعنی حسی درونی که هر روز به تو می گوید: «من دوست داشتنی هستم. من بچه خوبی هستم. من خوشحالم که خودم هستم.» اعتماد به نفس خوب یعنی اینکه بدانی تو یک شخص عالی هستی، چون خدا تو را عالی آفریده است. برای داشتن اعتماد به نفس لازم نیست تو سریع ترین، قوی ترین، باهوش ترین یا قشنگ ترین بچه باشی. تو همین طوری که هستی، فوق العاده ای!





تو چه کسی هستی؟

تو یک نام و یک نام خانوادگی داری. یک رنگ مشخص برای موها، پوست و چشم‌هایت داری. بعضی کارها را خوب انجام می‌دهی و انجام کارهایی برایت آسان نیست.

ممکن است دیگران بگویند: «تو چه دختر خوبی هستی!» یا «عجب پسر باادبی!» یا «تو آن کار را خیلی خوب انجام می‌دهی.» اما گاهی هم ممکن است چیزهایی بگویند که ناراحت کنند. باید این را بدانی که جملاتی که دیگران می‌گویند، به آن کسی که تو واقعاً هستی، ربطی ندارد.

پس، تو واقعاً چه کسی هستی؟ تو آفریده و بنده فوق‌العاده خداوند هستی. تو آن قدر دوست‌داشتنی هستی که خدا، مادر، پدر و خیلی افراد دیگر، دوستت دارند.

