

تویک ستاره‌ای

راهنمای کودکان در تقویت عزت نفس

تألیف

پاپی اونیل

ترجمه

سروه ویسی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده



فهرست



تقویت عزت نفس ۴۳

آدمها با هم فرق دارند ۴۴

فعالیت: دوستان تو ۴۵

چگونه دوست واقعی را تشخیص دهیم؟ ۴۶

فعالیت: من چگونه دوستی هستم؟ ۴۷

من خودمم؛ نه بهتر و نه بدتر از دیگران ۴۹

فعالیت: من یک ستاره‌ام! ۵۰

چه چیزی می‌تواند بر عزت نفس من تأثیر بگذارد؟ ۵۱

چگونه می‌توانیم مشکل عزت نفس پایین را حل کنیم؟ ۵۱

من می‌توانم بهترین خودم باشم ۵۲

عزت نفس از کجا می‌آید؟ ۵۳

بفش سه: کنترل افکار ناخوشایند ۵۸

افکار ناخوشایند من کدام‌اند؟ ۵۹

فعالیت: درست یا نادرست؟ ۶۰

گاهی احساس غم دارم و این اشکالی ندارد من می‌توانم
برای تغییر احساساتم کاری کنم ۶۱

تجربیات گذشته ۶۲

چگونه به افکار ناخوشایند پاسخ دهیم؟ ۶۲

آشفته‌گی فکری ۶۲

به تصویر خودت در آینه جمله‌ای زیبا بگو ۶۴

چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید! ۶۵

فکرهای ناخوشایند را به فکرهای امیدبخش تبدیل کن! ۶۶

فعالیت: افکار امیدبخش من ۶۷

اشکالی ندارد که گاهی سختی بکشم و اشکالی ندارد که
احساساتم را احساس کنم ۶۸

فعالیت: گام‌به‌گام انجامش بده ۶۹

من به اندازه کافی خوبم ۷۲

فعالیت: کوزه شادی من ۷۳

با خودت مهربان باش ۷۵

تغییر رفتار ۷۵

من می‌توانم ذهنم را تغییر دهم ۷۶

گام‌های کوچک بردار ۷۷

فعالیت: گام‌های کوچک ۷۹

کافی است بهترین خودم باشم ۸۱

دیاچه ۷

پیشگفتار: راهنمای والدین و مراقبان ۹

شما تنها نیستید ۹

نشانه‌های عزت نفس پایین ۱۰

گفت‌وگو درباره عزت نفس ۱۱

آغاز کار: نحوه استفاده از این کتاب ۱۲

نحوه استفاده از این کتاب: ۱۳

کتاب راهنمای کودکان ۱۳

معرفی باب هیولا ۱۴

بفش یک: عزت نفس چیست؟ ۱۵

چه احساسی نسبت به خودت داری؟ ۱۵

فعالیت: همه چیز درباره من ۱۶

فعالیت: چه چیزی من را شگفت‌انگیز می‌کند ۱۸

من دوست‌داشتنی هستم ۲۰

فعالیت: گنجینه من ۲۱

هیجان چیست؟ ۲۲

فعالیت: همین حالا چه احساسی داری؟ ۲۳

فعالیت: مراقبه ۲۵

من می‌توانم نفس عمیق بکشم ۲۷

نشانه‌های عزت نفس بالا و پایین ۲۸

فعالیت: به عزت نفست امتیاز بده ۳۰

من می‌توانم از احساساتم بگویم ۳۱

بفش دو: تقویت عزت نفس ۳۲

در بیکران خلقت من یگانه‌ای بی‌تکرارم ۳۳

فعالیت: چه چیزی باعث می‌شود احساس خوبی داشته
باشی؟ ۳۴

فعالیت: چه چیزی باعث می‌شود ۳۵

احساس بدی داشته باشی؟ ۳۵

فعالیت: به افکارت گوش کن ۳۶

من می‌توانم از دیگران کمک بخواهم ۳۸

ذهن آگاهی ۳۹

امتحان کن! ۴۰

افکار فقط فکر هستند؛ آنها حقیقت نیستند ۴۲

۱۲۳.....فعالیت: من کاربلدم.....
 ۱۲۴.....فعالیت: سه کلمه را که بهترین دوست برای توصیف تو از آنها استفاده می‌کند، بنویس.....
 ۱۲۵.....احساس رهایی.....
 ۱۲۵.....فعالیت: چه ورزش‌هایی انجام می‌دهی؟.....
 ۱۲۷.....غذای سالم بخور.....
 ۱۲۷.....فعالیت: میوه‌ها و سبزیجات مورد علاقه‌ات کدام‌اند؟.....
 ۱۲۸.....آب شگفت‌انگیز است!.....
 ۱۲۹.....فعالیت: اتاق خواب من.....
 ۱۳۰.....فعالیت: خواب شبانه خوب.....
 ۱۳۱.....بدن را دوست داشته باش.....
 ۱۳۱.....آینه، آینه.....
 ۱۳۲.....سیاره بی‌نقص.....
 ۱۳۴.....از من فقط یک نسخه.....
 ۱۳۴.....در این عالم هست.....
 ۱۳۵.....فعالیت: خودم را دوست دارم!.....

بفش پنج: برنامه‌های آینده..... ۱۳۶

۱۳۶.....نگاهی به آینده روشن.....
 ۱۳۷.....فعالیت: برنامه‌های آینده من.....
 ۱۳۹.....تو تنها نیستی!.....
 ۱۴۰.....پایان!.....

خطاب به والدین: برای تقویت عزت نفس کودک‌تان چه کاری از شما برمی‌آید؟..... ۱۴۱

۸۲.....رفتارهای ناکارآمد.....
 ۸۶.....رفتارهای اجتنابی.....
 ۸۸.....رفتارهای پنهان‌کارانه.....
 ۹۰.....رفتارهای کمال‌گرایانه.....
 ۹۲.....می‌توانم دوباره تلاش کنم.....
 ۹۳.....رفتارهای منفعل.....
 ۹۹.....رفتارهای پرخاشگرانه.....
 این کار دشواری است اما عملکرد من خیلی خوب است..... ۱۰۳
 ۱۰۴.....رفتارهای توجه‌طلبانه.....
 ۱۰۷.....بهترین خودم بودن کافی است.....

بفش چهار: خودمراقبتی..... ۱۰۸

۱۰۸.....چه احساسی نسبت به خودت داری؟.....
 ۱۰۹.....تنش چیست؟ آن را چگونه احساس می‌کنی؟.....
 ۱۱۰.....فعالیت: تنفس درختی.....
 ۱۱۱.....فعالیت: چه چیزی به تو احساس آرامش می‌دهد؟.....
 ۱۱۳.....من منحصر به فردم.....
 ۱۱۴.....فعالیت: خط‌خطی بزرگ.....
 ۱۱۵.....نگرانی.....
 ۱۱۶.....خودت را با دیگران مقایسه نکن.....
 ۱۱۶.....خودت باش.....
 ۱۱۷.....فعالیت: من فوق‌العاده‌ام.....
 ۱۲۰.....اختلاف نظرها.....
 من خودم را تغییر نمی‌دهم یا پنهان نمی‌کنم تا با تصور دیگران از خویش مطابقت پیدا کنم..... ۱۲۲

دیپاچه

با داشتن تجربه بزرگ کردن دو دختر و کار روان‌درمانی با بسیاری از نوجوانان، مثل روز برایم روشن است که مسائل مربوط به عزت نفس، تأثیر شگرفی بر سلامت و به‌زیستی جوانان امروزی دارد. بسیار ارزشمند است که به کودکان در کسب آگاهی و درک دنیای درون خود و همچنین یافتن شیوه‌ها و ابزارهایی برای برقراری یا بازسازی رابطه‌ای سالم با خودشان کمک کنیم. این آگاهی نه تنها از آنها در زندگی روزمره حمایت می‌کند، بلکه کمک می‌کند الگوهای سالمی را در زندگی خود نهادینه کنند و بتوانند در دوران نوجوانی و بزرگسالی نیز آنها را به کار ببرند. تو یک ستاره‌ای نوشته پای او نیل، کتاب کار فوق‌العاده‌ای است. این کتاب به زبانی ساده نوشته شده و دارای شخصیت‌های سرگرم‌کننده و تمرین‌هایی جذاب برای کودکان است که کمک می‌کند مفهوم عزت نفس را درک کنند. تمرین‌های کتاب آگاهی از احساسات و فرآیندهای فکری را به کودک می‌آموزد و به او این امکان را می‌دهد تا بر نقاط قوت و منابع درونی خود تمرکز کند. همچنین او را برمی‌انگیزد که رفتارهای جدیدی را در گام‌های کوچک و قابل کنترل امتحان کند. این کتاب کمک می‌کند که کودک منحصر به فرد بودن خود و دیگران را درک کند و برای آن ارزش قائل شود. همچنین او را در شناخت دوستی‌های واقعی و غیر واقعی حمایت می‌کند. از دیگر موضوعات مهمی که این کتاب به آن پرداخته است، می‌توان به تن‌انگاره و اهمیت سبک زندگی سالم برای به‌زیستی اشاره کرد؛ همچنین مقدمه‌ای بر تمرینات ملایم مراقبه و ذهن‌آگاهی ارائه می‌دهد که به کودک کمک می‌کند از طریق بدن و حواس خود، ارتباط مستقیم با لحظه اکنون برقرار کند و به او می‌آموزد که آرامش و شادی درونی خود را بشناسد و به راحتی به آن دسترسی پیدا کند.

من مطالعه این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم، زیرا ابزاری بسیار مؤثر برای والدین است تا به واسطه آن به کودکان کمک کنند که خودشان را بهتر بشناسند، بر چالش‌هایشان غلبه کنند و با اعتماد به نفس و عزت نفس بالاتر بدرخشند و خود واقعی‌شان را نشان دهند.

-آماندا اشمن-ویمبس، مشاور و روان‌درمانگر مورد تأیید در انجمن روان‌درمانی بریتانیا

پیشگفتار: راهنمای والدین و مراقبان

شما تنها نیستید...

این کتاب کاربست روش‌های اثبات‌شدهٔ درمان شناختی‌رفتاری را که توسط روان‌شناسان کودک به کار می‌رود، با فعالیت‌های ساده‌ای ترکیب کرده است تا به تقویت عزت نفس فرزند شما کمک کند. شاید متوجه شده باشید که فرزندان کمی خجالتی‌تر از سایر کودکان به نظر می‌رسد یا شاید از انجام برخی فعالیت‌ها امتناع می‌کند، چون فکر می‌کند «به اندازهٔ کافی خوب نیست». گاهی هرچقدر هم او را تشویق می‌کنید، خودش را باور ندارد و این همان نکتهٔ عزت نفس است؛ مهم نیست دیگران شما را چگونه می‌بینند، عزت نفس نظر شما دربارهٔ خودتان است.

این کتاب مخصوص کودکان ۷ تا ۱۱ ساله است، زیرا در این سنین اتفاقات زیادی رخ می‌دهد که بر خودارزشی آنها در حال و آینده تأثیر می‌گذارد. کودک در این سن دوست صمیمی پیدا می‌کند و برای نخستین بار دانش و مهارت‌های او مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. آگاهی او از بدن خود بیشتر می‌شود و ممکن است جذابیت ظاهری خود را با دیگران مقایسه کند. به احتمال زیاد برای نخستین بار در این سن از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند و تحت تأثیر فشار همسالان قرار می‌گیرد. ممکن است مراحل اولیهٔ بلوغ و تغییرات خلقی همراه با آن را تجربه کند. تعجبی ندارد که عزت نفس برخی کودکان در مسیر رشد، تحت تأثیر این چالش‌ها قرار گیرد. پس اگر فرزندان از عزت نفس پایین رنج می‌برد، مطمئن باشید که تنها نیستید.

نشانه‌های عزت نفس پایین

برای تشخیص اینکه آیا فرزندتان عزت نفس پایین دارد یا نه، به این نشانه‌ها توجه کنید که ممکن است در ارتباط کودک با دنیای اطراف، در زندگی روزمره یا موقعیت‌های خاص نمایان شوند:

- انتقاد از خود و به زبان آوردن جملاتی مثل «من در این زمینه خوب نیستم»، «همه از من بهترن» و...
- اجتناب از مواجهه چالش‌ها، به این دلیل که فکر می‌کند ممکن است شکست بخورد.
- مشکل در پذیرش تحسین یا انتقاد؛ به ویژه حساسیت به نظر دیگران درباره‌ی خویش.
- بی‌علاقگی به مدرسه و موفقیت‌ها؛ چون فکر می‌کند «قابل مقایسه» با همسالانش نیست.
- تجربه‌ی تغییرات خلقی.
- به شدت تحت تأثیر فشار همسالان قرار می‌گیرد.
- کنترل‌گر شدن برای پوشاندن احساسات ضعف و کم‌ارزشی.

برای اینکه متوجه شوید این رفتارها در زمان‌های خاصی از زندگی فرزندتان بروز می‌کند یا نه، می‌توانید یک دفتر یادداشت داشته باشید. با این کار بهتر متوجه می‌شوید آیا مسئله خاصی وجود دارد که باعث ناراحتی فرزندتان شود، مانند فعالیتی خاص که برایش مشکل‌ساز است یا فردی که او را می‌آزارد.

موضوع مهمی که باید همیشه به یاد داشته باشید این است که هیچ‌وقت برای تقویت عزت نفس فرزندتان دیر نیست.

گفت‌وگو دربارهٔ عزت نفس

گفته‌های شما به فرزندتان و نحوهٔ ابراز این سخنان، تأثیر شگرفی بر دیدگاه او نسبت به خودش دارد. وقتی فرزند شما عزت نفس پایین دارد، شاید احساس کنید باید بیشتر از او تعریف کنید تا اعتماد به نفسش را بالا ببرید. اما ممکن است تعریف و تمجید بیش از حد برای دستاوردهای کوچک، باعث شود استانداردهایش را پایین بیاورد تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشد. مهم است این نکته را دریابید که سرپوش گذاشتن بر عزت نفس پایین با تعریف و تمجید بیش از حد، نمی‌تواند وضعیت را بهتر کند. برای حل مشکل، باید دلایل آن را پیدا کرده و مسئله را به‌دقت شناسایی کنید؛ با فرزندتان حرف بزنید و هنگام بروز مشکلات، دربارهٔ آن گفت‌وگو کنید. آیا در درس ریاضی مشکل دارد؟ آیا کسی در کلاس با او بدرفتاری کرده است؟ شاید احساس می‌کند در مقایسه با دیگران جذابیت کمتری دارد؟ اجازه دهید او احساساتش را بیان کند و کمک کنید گام‌های مثبتی برای حل مشکلاتش بردارد. از او حمایت کنید و کنارش باشید، در حل مشکلات راهنمایی‌اش کنید و یاری‌اش دهید راه‌حل‌هایی بیابد. کودک باید نحوهٔ مواجهه با مشکلات را بیاموزد و احساسات منفی همراه با آنها را مدیریت کند، تا به فردی با اعتماد به نفس بالا و عزت نفس سالم تبدیل شود.

آغاز کار: نحوه استفاده از این کتاب

.....

فرزندتان را در انجام فعالیت‌های این کتاب راهنمایی کنید، هر بار یک فعالیت را انجام دهید، شاید یک بار در هفته یا هر چند روز یک بار. به او اجازه دهید که سرعت پیشرفت خود را تنظیم و به‌طور مستقل فعالیت‌ها را تمرین کند، این نکته بسیار مهم است، زیرا با پرورش استقلال فرزندتان، هم‌زمان عزت‌نفس او را نیز تقویت می‌کنید. فعالیت‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که کودک را به تفکر درباره خودش ترغیب کنند و عزت‌نفس او را با شناسایی و قدردانی از نقاط قوت، ویژگی‌های منحصر به فردش و آنچه که او را خاص می‌سازد، رشد دهند. وقتی فرزندتان نسبت به خود احساس خوبی داشته باشد، آماده‌تر خواهد بود تا با چالش‌های زندگی روزمره روبه‌رو شود. به او بگویید که تحت حمایت شما است و کمک کنید عادت‌های موفق‌تری را برای مواجهه با مشکلات خود به‌طور مستقل یاد بگیرد. سپس شاهد رشد عزت‌نفس او خواهید بود. امیدوارم این کتاب برای شما و فرزندتان مفید باشد و با استفاده از آن درک بهتری از ماهیت عزت‌نفس و شیوه تقویت خودارزشمندی و اعتماد به نفس به دست آورید. با این حال اگر نگرانی‌های جدی در مورد سلامت روان فرزندتان دارید که در این کتاب پوشش داده نشده‌اند، به متخصص مراجعه کنید.

نحوه استفاده از این کتاب:

کتاب راهنمای کودکان

این کتاب برای تو است اگر اغلب...

- ★ احساس می‌کنی در مقایسه با دیگران خوب نیستی
- ★ فکر می‌کنی عملکرد خوبی نخواهی داشت یا شکست می‌خوری
- ★ حس نمی‌کنی که بخواهی بهترین تلاش خود را انجام دهی
- ★ از شرکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده اجتناب می‌ورزی، چون فکر می‌کنی ممکن است مشکلی پیش بیاید

اگر جملات بالا گاهی یا همیشه در مورد تو صادق هستند، این کتاب برای کمک به تو است. احساس تو از خودت می‌تواند تغییر کند و قدرت تغییر آن را به نفع خود داری! ایده‌های این کتاب هدایت می‌کنند و به کمک فعالیت‌های آن، خود را به شکل مثبت‌تری می‌بینی، شجاع‌تر احساس می‌کنی و اعتماد به نفس بیشتری خواهی داشت.

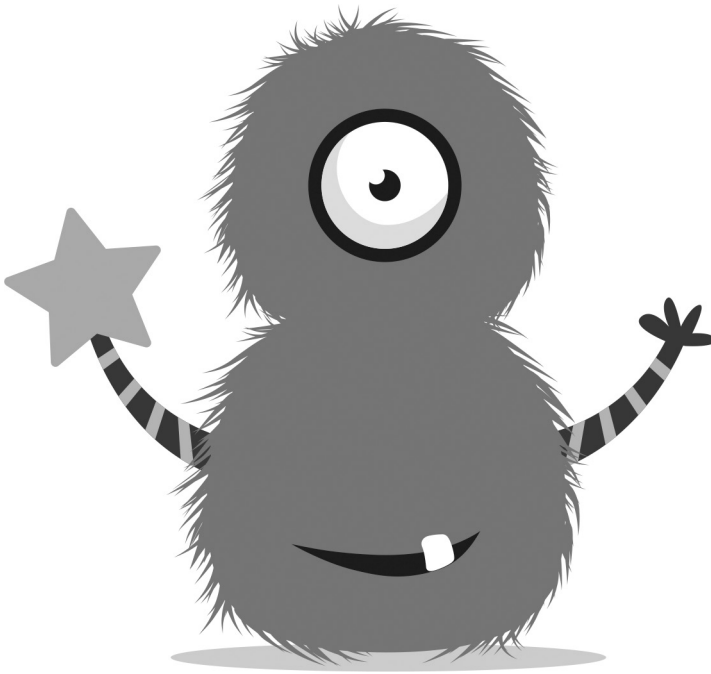
ممکن است بخواهی درباره برخی مطالب کتاب، با یک بزرگ‌تر مورد اعتماد صحبت کنی. آن فرد می‌تواند مادر یا پدر، مراقب، یکی از معلمان، برادر یا خواهر بزرگ‌تر، پدر بزرگ یا مادر بزرگ، عمه یا دایی، همسایه یا هر بزرگسال دیگری باشد که محرم حرف‌هایت شود.

تو می‌توانی این کتاب را با سرعت خودت بخوانی، نیازی به عجله نیست. کتاب درباره تو است، بنابراین هیچ جوابی اشتباه نیست! تو متخصص شناخت خودت هستی و این کتاب فضای مناسبی برای ثبت تمام افکار و احساسات تو است.

آماده‌ای؟ پس بیا شروع کنیم!

معرفی پاپ هیولا

سلام من باپم و اینجا هستم تا در خواندن این کتاب راهنمای تو باشم. فعالیت‌ها و بازی‌های بسیار و همچنین ایده‌هایی فوق‌العاده برای خواندن انتظارمان را می‌کشند.
پس بیا شروع کنیم!



بخش یک: عزت نفس چیست؟

چه احساسی نسبت به خودت داری؟

به احتمال زیاد این پرسشی است که هرگز به آن فکر نکرده‌ای اما گاهی بهتر است وقت بگذاریم و به آن پاسخ دهیم. شاید شنیده باشی که دیگران، به‌ویژه بزرگ‌ترها دربارهٔ چیزی حرف می‌زنند که «عزت نفس» خوانده می‌شود. عزت نفس قابل دیدن یا لمس کردن نیست اما می‌توانی آن را احساس کنی و بسیار نیرومند است. پس عزت نفس چیست؟ عزت نفس شیوهٔ احساس تو نسبت به خودت است و با توجه به احساسی که نسبت به خودت داری، ممکن است بالا یا پایین باشد. اگر احساس تو نسبت به خودت خوب است و به توانایی‌هایت اطمینان داری، عزت نفس تو بالا است. اگر احساس تو نسبت به خودت بد است و به توانایی‌هایت اطمینان نداری، عزت نفس تو پایین است. همه گاهی نسبت به خود احساس بدی دارند اما اگر تو احساس بدی داری، مهم است که به راه حلی برای این مشکل بیندیشی و سپس به آن چیره شوی تا دوباره احساس شادی کنی. گاهی حرف زدن دربارهٔ این کار ساده‌تر از عمل به آن است اما این کتاب کمکت می‌کند تا راهی برای حفظ احساس خوبت بیابی و برای مقابله با چیزهایی که ناراحتت می‌کنند، چاره‌ای بیندیشی.

فعالیت: همه چیز دربارهٔ من

بیا با شناخت بیشتر تو، چیزهایی که دوست داری و چیزهایی که دوست نداری، آغاز کنیم. جاهای خالی زیر را پر کن:

اسم من...

سه کلمه که من رو توصیف می‌کنند...

دوست دارم وقتی بزرگ شرم...

بخش یک: عزت نفس چیست؟

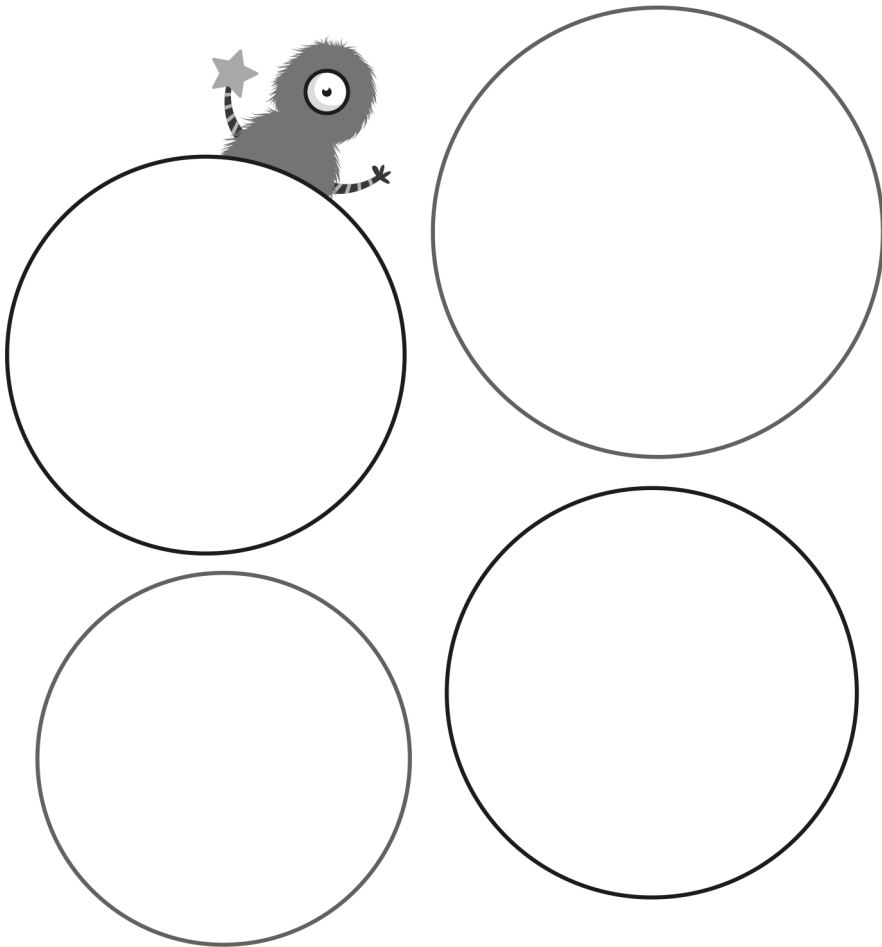
من در فوب عمل می‌کنم

اعضای خانواده من هستند

برای سرگرمی دوست دارم

فعالیت: چه چیزی من را شگفت‌انگیز می‌کند

حتی اگر احساس کنی روبه‌راه نیستی، هنوز خاص و منحصر به فردی و این فعالیت تو را به ستودن خود فرامی‌خواند، چرا که تو شگفت‌انگیزی. در هر یک از دایره‌های زیر، کاری را که در آن خوب عمل می‌کنی یا چیزی را که در مورد خودت دوست داری، بنویس یا نقاشی کن:



بخش یک: عزت نفس چیست؟

