

عزت نفس کودک تان را تقویت کنید



عزت نفس از مهم‌ترین و اصلی‌ترین مسائل در زندگی هر فردی است که در زندگی کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در واقع در تعریف عزت نفس در کودکان باید گفت: «هنگامی که کودکان هویت خود را می‌یابند، برای خصوصیات خود، ارزش منفی یا مثبت قائل می‌شوند.»

شیرین کسرائی: عزت نفس از مهم‌ترین و اصلی‌ترین مسائل در زندگی هر فردی است که در زندگی کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در واقع در تعریف عزت نفس در کودکان باید گفت: «هنگامی که کودکان هویت خود را می‌یابند، برای خصوصیات خود، ارزش منفی یا مثبت قائل می‌شوند.»

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، در حقیقت، عزت نفس بر موفقیت‌های کودک در تمام زمینه‌ها تأثیر بسیاری دارد. مثلاً کودکانی که احساس خوبی درباره توانایی‌های خود دارند، معمولاً بهتر از کودکانی که عزت نفس خوبی ندارند، درس می‌خوانند.

نکته مهم این است که والدین در میزان عزت نفس کودکان خود، تأثیر زیادی دارند. برای تقویت عزت نفس کودکان می‌توانند چند راهکار ساده به کار برد.

1- رفتاری مهربان و ملایم داشته باشید و به کودکان خود محبت کنید. البته محبت شما نسبت به فرزندان نباید بصورت سطحی ابراز شود.

2- به احساسات و نظرات فرزندان توجه کنید: هنگامی که به شادی یا ناراحتی کودکان توجه نمی‌کنید و عکس‌العملی نشان نمی‌دهید، در واقع احساسات او را جدی نمی‌گیرید و او را مورد بی‌توجهی قرار می‌دهید و بدین ترتیب عزت نفس کودکان را از بین خواهید برد و اگر چنانچه فرزند شما در مورد مسأله‌ای نظری می‌دهد، به حرف‌های وی توجه کنید.

3- به کودک خود احترام بگذارید. به این معنی که برای کودک خود ارزش قائل شوید و او را با الفاظ و صفات خوب و محترمانه صدا بزنید.

4- هرگز سعی نکنید کودک خود را مورد تحقیر و تمسخر قرار دهید. همچنین هرگز به دیگران اجازه ندهید که کودکان را مورد تحقیر و تمسخر قرار دهند. حتی جملاتی مانند «تو هنوز یک بچه هستی» نیز می‌تواند سبب تحقیر کودک شود.

5- کودکان را بیش از حد مورد حمایت قرار ندهید. اگر کودک خود را بیش از حد مورد حمایت و پشتیبانی قرار دهید، ممکن است احساس کند که فردی ضعیف است. سعی کنید بیش از حد آنها را به خود وابسته نکنید.

6- فرزندان را با دیگران مقایسه نکنید. حتی وی را با فرزندان دیگران مورد مقایسه قرار ندهید. زیرا این کار، سبب می‌شود که فرزندان عزت نفس خود را از دست بدهد.

7- به حرف‌های کودک خود به دقت گوش کنید و به آنها جواب دهید. این رفتار نشانه احترام گذاشتن شما به فرزندان است.

8- از تنبیه و تهدید و خشونت فیزیکی بپرهیزید. تنبیه کردن کودک یا ضرب و شتم وی و تهدید کردن او، باعث می‌شود که

کودک شما، عزت نفس خود را از دست بدهد. همچنین هرگز کودک خود را با موجودات خیالی مانند لولو نترسانید.

9- تشویق و تحسین کردن و پاداش دادن را فراموش نکنید. سعی کنید هنگامی که کودکتان، کار خوب و شایسته‌ای انجام می‌دهد، او را مورد تشویق و تحسین قرار دهید و همچنین می‌توانید به او پاداش یا هدیه بدهید.

10- از نصیحت بیش از حد و دستور دادن به فرزندتان خودداری کنید و هیچ‌گاه نظریات خویش را به کودکتان تحمیل نکنید. زیرا این موارد سبب کاهش عزت نفس فرزندتان خواهد شد.

11- به کودکتان مسئولیت بدهید. دادن مسئولیت به کودک در صورتی که متناسب با سن و توانایی وی باشد و بتواند از عهده آن بخوبی برآید، سبب افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس او می‌شود.

12- به توانایی‌ها و علایق فرزندتان خود اهمیت دهید و در پرورش استعدادهای فرزندتان کوشا باشید.

13- نظم و انضباط را در کودک خود پرورش دهید و تحمل وی را برای مواجه شدن با ناکامی‌های احتمالی افزایش دهید.

14- به سرگرمی‌ها و تفریحات مناسب کودک خود اهمیت دهید.

15- حتماً نقاط قوت فرزندتان را به او یادآوری کنید. مثلاً اگر توانایی یا استعداد خاصی دارد، حتماً نقاط قوت و استعدادش را تحسین کنید بخصوص در جمع. هرگز نقاط ضعف فرزندتان را به شیوه‌ای که باعث آسیب و کاهش اعتماد به نفسش شود، بیان نکنید. سعی کنید نقاط ضعف او را بشناسید و در جهت اصلاح آن قدم بردارید.

16- الگوی خوبی برای فرزندتان باشید. والدین برای افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس کودکشان باید الگوی خوبی برای او باشند.

همچنین شما می‌توانید کودک خود را با الگوهای رفتاری خوب و مطلوب آشنا کنید.

17- در خانه مشاجره نکنید و توجه داشته باشید که مشاجرات در خانه در روحیه کودک شما تأثیر منفی بر جای می‌گذارد و سبب تضعیف عزت نفس وی خواهد شد.

*کارشناس روانشناسی