

یک توصیه برای افزایش عزت نفس کودکان

گاهی باید به کودکان اجازه داد تا به طور مستقل مسائل و مشکلات خود را حل کنند و شخصا و به تنهایی با عواقب تصمیمات خود مواجه شوند.



گاهی باید به کودکان اجازه داد تا به طور مستقل مسائل و مشکلات خود را حل کنند و شخصا و به تنهایی با عواقب تصمیمات خود مواجه شوند.

به گزارش نصر، یک روانپزشک در باره عزت نفس کودکان، گفت: والدین اغلب این اشتباه را مرتکب می شوند که برای بچه هایشان اصطلاحاً می خواهند «سنگ تمام بگذارند» ولی غافل از اینکه «کودکان ضعیف النفس» تربیت می کنند. رفتارهایی مانند انجام تکلیف و پروژه کلاسی برای فرزندان برای کمک به آن ها در گرفتن نمره بهتر، یا برآوردن خواسته آن ها صرفاً برای متوقف کردن عصبانیتشان، تاب آوری ذهنی و احساس استقلال کودکان را محدود می کند. تحقیقات نشان می دهد که کودکانی که تاب آوری ذهنی بالاتری دارند، شانس بیشتری برای تبدیل شدن به بزرگسالانی شاد و موفق دارند.

این متخصص توضیح داد که «وقتی دخترم تکالیفش را در خانه جا می گذاشت، هیچ کس برایش به مدرسه نمی برد. به همین ترتیب، اگر او به حرف مادرش گوش نمی داد و در روزهای سرد ژاکت نمی پوشید، باز هم برایش نمی بردیم.» بسیار مهم است که وقتی کودک شما می گوید «حوصله ام سر رفته»، به جای اینکه شما این وضعیت را اصلاح کنید، فقط بگویید «خب راست میگی، حالا می خوامی چه کار کنی.»

او توضیح داد که «اگر برای حل مشکلات فرزندانمان زبانه روی کنید یا اصطلاحاً بخواهید سنگ تمام بگذارید، ضمن بالا بردن عزت نفس خود، عملاً عزت نفس فرزندان خود را می دزدید. کما اینکه استقامت ذهنی انسان ها از طریق حل المسائلی ایجاد می شود.

همچنین «توفا کلاین»، روان شناس کودک از کالج بارنارد نیز می گوید که «تاب آوری ذهنی کودک مستلزم تنبیه های سخت یا اتخاذ رویکرد سختگیری از سر خیرخواهی نیست.»

کلاین در عین حال این را هم خاطرنشان می کند که محافظت از کودکان در برابر ناامیدی نیز نمی تواند به رشد تاب آوری آن ها کمک کند. در عوض، می توانید به فرزندانمان اجازه دهید که شکست ها، اشتباهات و سایر لحظات سخت را تجربه کنند و در عین حال به آن ها اجازه می دهید که بدانند که همچنان از آن ها حمایت می کنید و دوستشان دارید. کلاین این را به عنوان «یک رویکرد همدلانه تر و مرتبط تر» توصیف کرد، رویکردی که والدین به کودک خود می گویند، «شاید سخت باشد، اما وقتی کار تو تمام شد، من پیشت هستم.»

به گزارش یورونیوز، او تأکید کرد که این رویکرد این پیام را به کودک شما انتقال می دهد که «من اطمینان و اعتماد دارم که تو از این سختی عبور می کنی و هر طور هم که پیش برود من اینجا خواهم بود، چه برنده شوی، چه ببازی، چه نتیجه نگیری. هر چه پیش آید من اینجا هستم.»

تشویق کودکان به کمک به دیگران، از کارهای خانه گرفته تا کمک به همسالان و همکلاسی ها در مدرسه، توانمندسازی و مسئولیت لازم برای رسیدگی به چالش های شخصی را تقویت می کند.

خبرگزاری ایسنا