



چطور در در کودکمان عزت نفس سالم ایجاد کنیم؟

عزت نفس سالم کودک شما در مقابل چالش‌های که در زندگی با آنها روبه رو خواهد شد، مصون خواهد کرد.

عزت نفس سالم کودک شما در مقابل چالش‌های که در زندگی با آنها روبه رو خواهد شد، مصون خواهد کرد.

کودکانی که نسبت به خودشان نظر مثبتی دارند، در مواجهه با تعارضها و مقاومت در برابر فشارهای منفی بهتر عمل می‌کنند. این کودکان به آسانی به خنده می‌افتند و از زندگی لذت می‌برند. این کودکان واقعگرا و عموماً خوش‌بین هستند.

بر عکس، کودکان با عزت نفس پایین در مقابل چالش‌های زندگی دچار اضطراب و نومییدی می‌شوند. کودکانی که درباره خودشان نظر مثبتی ندارند و در یافتن راه حل برای مسائل دچار مشکل می‌شوند.

عزت نفس چیست؟

عزت نفس (self-respect) مجموعه‌ای از باورها یا احساساتی که ما درباره خودمان داریم یا به عبارتی "برداشت‌های ما از خودمان" است. اینکه ما خودمان را چگونه تعریف کنیم بر عواطف، نگرش‌ها و رفتارهای و نیز سازگاری عاطفی ما اثر می‌گذارد.

الگوهای عزت نفس از همان اوان زندگی شروع به پدیدار شدن می‌کند. برای مثال کودک نوپایی که توانسته است یک شاخص رشدی مانند چند قدم راه رفتن را پشت سر بگذارد، حسی از موفقیت را تجربه می‌کند که عزت نفس او را تقویت می‌کند. آموختن چند قدم راه رفتن پس از تلاش‌های ناموفق کودک را به این باور می‌رساند که دارای توانایی انجام کارهاست.

این ادراک موفقیت پس از تداوم در انجام کاری بسیار زود آغاز می‌شود. در حالی که کودکان سعی می‌کنند، شکست می‌خورند، دوباره سعی می‌کنند، دوباره شکست می‌خورند و نهایتاً موفق می‌شوند، برداشتی از توانایی‌های خودشان به دست می‌آورند. آنان در همین زمان بر اساس تعامل‌های که با دیگران دارند، یک "خودپنداره" (self-concept) به دست می‌آورند. به همین علت است که دخالت والدین برای کمک به ایجاد خودپنداره‌ای دقیق و متعادل در کودک اهمیت دارد.

نشانه‌های عزت نفس سالم و ناسالم

عزت نفس کودک در طول دوره رشدش دارای نوسان است. عزت نفس به طور مکرر تغییر می‌کند و تنظیم می‌شود، زیرا تحت تاثیر تجربیات کودک و ادراکات جدید او است. بنابراین باید از نشانه‌های عزت نفس سالم و عزت نفس ناسالم آگاه باشد.

کودکان دارای عزت نفس پایین ممکن است نخواهند چیزهای جدید را امتحان کنند، ممکن است اغلب ارزیابی منفی از خودشان داشته باشند.

این کودکان ممکن است در مقابل ناکامی تحمل پایینی داشته باشند، به آسانی تسلیم شوند یا انتظار داشته باشند کسی دیگر مسئولیت کار را به عهده گیرد. این بچه‌ها گرایش دارند خودشان را سرزنش کنند و به آسانی از خودشان نومید می‌شوند. کودکان دچار عزت نفس پایین موانع گذرا را دائمی و غیرقابل تحمل فرض می‌کنند و حسی از بدبینی در آنها غلبه دارد.

کودکانی که عزت نفس سالمی دارند از آمیزش با دیگران لذت می‌برند. آنها در موقعیت‌های اجتماعی راحت هستند و هم از فعالیت‌های گروهی و هم از کارهایی که باید به طور مستقل انجام داد، خوش‌شان می‌آید.

این کودکان اگر با مانعی مواجه شوند، می‌توانند شیوه‌ای برای حل کردن آن پیدا کنند، و نیز ناخشنودی خود را بدون تحقیر کردن خودشان یا دیگران بیان می‌کنند.

والدین می‌توانند با عمل به این توصیه‌ها به ایجاد عزت نفس سالم در کودکان‌شان کمک کنند:

1) مراقب چیزهایی که می‌گویید باشید: کودکان به کلمات والدین بسیار حساس‌اند. به یاد داشته باشید کودکان را نه فقط به خاطر کارهایی که به خوبی انجام داده است، بلکه برای تلاش کردنش هم تحسین کنید. پاداش‌تان را معطوف به تلاش کودک برای انجام یک کار و تکمیل کردن آن نکنید، نه صرفاً پیامدی که به دست آورده است.

2) سرمشق مثبتی برای کودکان‌تان باشید: اگر شما همیشه خودتان را سرزنش می‌کنید، بدبین هستید و درباره توانایی‌های‌تان و محدودیت‌های‌تان برداشتی واقعی ندارید، کودک شما نیز نهایتاً الگوی شما را بازتاب خواهد داد. اگر عزت نفس خودتان را تقویت کنید، کودکان‌تان سرمشق خوبی خواهد داشت.

3) باورهای غیردقیق کودکان را شناسایی و تصحیح کنید: والدین باید باورهای غیرمنطقی کودکان درباره خودشان را شناسایی کنند؛ این باورها ممکن است درباره کمال، جذابیت، توانایی یا سایر خصوصیات باشد. کمک کردن به کودکان برای اینکه معیارهای دقیق‌تری برای ارزیابی خودشان داشته باشند، به آنها کمک می‌کند "خودپنداره" سالمی پیدا کنند.

برداشت نادقیق نسبت به خود در کودک ریشه بگیرد و به واقعیتی برای بدل شود. کودکان‌تان را تشویق کنید که تا موقعیت را در پرتو واقعیت ببینند.

4) محبت خود نسبت کودکان‌تان را ابراز کنید: ابراز محبت نسبت به کودک عزت نفس او را تقویت می‌کند. تحسین کردن مکرر و صادقانه کودک بدون اغراق کردن به ایجاد عزت نفس کمک می‌کند. کودکان می‌توانند دریابند که آیا حرف‌های شما از صمیم قلب است یا نه.

5) بازخورد مثبت و دقیق به کودک بدهید: اظهاراتی مانند "تو همیشه دیوانه بازی در می‌آوری" باعث خواهد شد که کودک شما احساس کند کنترلی بر فوران خشم خود ندارد. جمله بهتر در این مورد این است: "تو خیلی از دست برادرت عصبانی شدی. اما آفرین که سر او داد نکشیدی." شما با چنین بیانی احساسات کودک را می‌پذیرید، به انتخابی او کرده است، پاداش می‌دهید، و کودک را تشویق کنید تا بار دیگر هم انتخاب مناسب را انجام دهد.

6) در خانه محیطی ایمن و محبت‌آمیز ایجاد کنید: کودکان اگر در خانه احساس ناایمنی کنند یا مورد آزار قرار گیرند، دچار عزت نفس پایین خواهند شد. کودکی در معرض والدینی قرار دارد که به طور مکرر با یکدیگر جنگ و دعوا دارند و مشاجره می‌کنند، ممکن است افسرده و منزوی شود.

همچنین باید مراقب نشانه‌های مورد آزار قرار گرفتن کودک بوسیله دیگران، مشکلات کودک در مدرسه، اختلافات او با همکلاسی‌ها و سایر عواملی باشید که بر عزت نفس کودک اثر می‌گذارند. به این موضوعات به فوریت و با حساسیت رسیدگی کنید.

7) به کودکان‌تان کمک کنید که در تجربیات سازنده شرکت کنند: واداشتن کودک به انجام فعالیت‌هایی که همکاری و مشارکت و نه رقابت را ترغیب کند، برای تقویت عزت نفس کودک به خصوص سودمند است.

8) یافتن کمک حرفه‌ای: اگر فکر می‌کنید که کودکان‌تان عزت نفس پایینی دارد، گرفتن کمک حرفه‌ای را در نظر داشته باشید. مشاوران خانواده و کودک می‌توانند عوامل زمینه‌ای را که مانع از ایجاد عزت نفس سالم در کودک شده است، پیدا کنند.