

چگونه عزت نفس را در فرزندان خود پرورش دهیم / مهمترین مسئله وقت گذاشتن والدین است

کودکان دارای اعتماد به نفس در کار کردن بهتر می توانند تمرکز کنند، قدرت خطر کردن دارند و خرسند می شوند ...



اصول تربیت کودکان؛

چگونه عزت نفس را در فرزندان خود پرورش دهیم / مهمترین مسئله وقت گذاشتن والدین است
 خبرگزاری مهر- کودکان دارای اعتماد به نفس در کار کردن بهتر می توانند تمرکز کنند، قدرت خطر کردن دارند و خرسند می شوند که موضوعات تازه را امتحان می کنند از انجام دادن کارهای خوب احساس رضایت می کنند. تربیت درست فرزندان کودکان باعث می شود که آنها در بزرگسالی زندگی موفق تری داشته باشند. یکی از خصوصیات که در کودکی شکل می گیرد عزت نفس است. کودکان دارای عزت نفس بالا، نسبت به خودشان احساس خوبی دارند احساس می کنند دوست داشتنی ترند و از سازش با دیگران و دادن فرصت و توجه به دیگران، خوشحال می شوند آنها در بازی بهتر عمل می کنند چون می دادند دوست دارند چه چیزی را انجام دهند و در زمینه کشف عقاید، افکار و مکان ها، احساس ایمنی می کنند.

کودکان دارای اعتماد به نفس در کار کردن بهتر می توانند تمرکز کنند، قدرت خطر کردن دارند و خرسند می شوند که موضوعات تازه را امتحان می کنند از انجام دادن کارهای خوب احساس رضایت می کنند. اطمینان دارند که هر یک از این شیوه ها، به تقویت عزت نفس در آنها کمک می کند. کامیابی، کامیابی می آفریند هر چه بیشتر احساس اعتماد کنیم جدی تر تلاش می کنیم و بیشتر خطر می کنیم در نتیجه بهتر می توانیم موفق شویم و مزایای بیشتری بدست بیاوریم.

اگر کودک ما احساس نبرومندی می کند و موفق است، معلوم می شود که صحیح عمل کرده ایم. می توانیم احساس رضایت و خوشحالی کنیم عقب تر بایستیم و از دور مراقب او باشیم و بگذاریم او در زندگی خودش پیش برود.

اما نکته مهم این است که برای تجدید نیروی درونی کودکانی که اعتماد به نفسشان ضعیف است و در معرض ناامیدی و دلسردی هستند و اوضاعی نابسامان دارند چه می توانیم بکنیم و چگونه می توانیم به آنان یاری دهیم تا از نو شروع کنند؟ در جواب باید گفت ما می توانیم کاری کنیم که آنان احساس کنند دوستان داریم و خواستنی هستند و شرایط لازم به منظور ایجاد تجربه موفقیت را برای آنان فراهم کنیم و همچنین از عیب جویی و سرزنش بیهوده آنها بپرهیزیم و چارچوبی مناسب برای نظم و انضباط در نظر بگیریم.

همه کودکان، والدین خود را به حد پرستش دوست دارند. کودکان احتیاج دارند به کسانی که آنان را به دنیا آورده اند، اعتماد کنند در عوض انتظار دارند که دوستشان بدارند احترامشان را حفظ کند و مورد اعتماد و خواستنی باشند. اگر کودکان این احساس را نکنند زمانی که نیاز دارند بدانند چیزی از چیزی هستند که برایشان بسیار شایان اهمیت است یعنی خانواده احساس خواهند کرد که جدا و تنها هستند. کودکانی که احساس کنند وجودشان برای والدینشان بی اهمیت و بی ارزش است، از نظر عاطفی و اجتماعی تک و تنها خواهند ماند و مسلماً قادر نخواهند بود توانایی های خودشان را کاملاً به منصفی ظهور برسانند.

مامی توانیم با توجه به موارد زیر، کودکان را یاری کنیم تا احساس کنند دوست داشتنی و خواستنی هستند:

- از همراه بودن و مصاحبت با آنان لذت ببریم، به اندیشه ها و مهارت ها و عقاید شان ارج بگذاریم، بخشی از زمان فراغت خود را با آنها بگذرانیم، با آنان صحبت کنیم، گردش و بازی کنیم و به تفریح بپردازیم.
- به چیزهایی که برای آنان اهمیت دارد، علاقه نشان دهیم.
- وقتی کاری را خوب انجام می دهند به آن توجه کنیم.
- درباره چیزهایی که آنان را تحت تاثیر قرار می دهد، همواره به آنان آگاهی بدهیم.
- به نیازها و حقوق آنان احترام بگذاریم. به آنان فرصت انتخاب دهیم تا بتوانند درباره سلیقه ها و پسندهای خود بیشتر بیاموزند و در یابند که چه چیزهایی برایشان اهمیت دارد و در مورد آنچه برایشان پیش آمده است حرف بزنند.
- مهم ترین مسئله وقت گذاشتن برای کودک است. بررسی و ارزیابی های مکرر نشان می دهد که کودکان دوست دارند پدر و مادرشان دور و برشان باشند، حتی اگر عملاً هیچ کاری با کودکان انجام ندهند، آنان دوست دارند که پدرشان را نیز به همان میزانی که مادر خود را می بینند، ببینند.

یک نکته دیگر آنکه اهدای آنچه کودکان طلب می کنند به خودی خود باعث نمی شود که آنان عمیقاً به احساس خوبی دست یابند. آنچه که کودکان مطالبه می کنند همانی نیست که واقعا می خواهند. کودکان نیازمند و خواهان احساس ایمنی، محبت و توجه

هستند. مي خواهند ديگران به حرف هایشان گوش دهند، احساساتشان را درك کنند و احساس کنند که کسی نسبت به آنان متعهد است. اگر آنها باور کنند که از این مزایا برخوردارند، احساس مي کنند که مورد قبول و پذیرفتني هستند، ارزشمند و لایق ، مهم و ایمن هستند و ارزش مراقبت شدن را دارند. از این طریق، آنها اطمینان کسب مي کنند و خود را همان گونه که در جهان خود مي یابند به ديگران معرفي مي کنند.