

راه‌های افزایش عزت نفس در کودکان



روانشناسان معتقدند که کلاس‌های تابستانی مفرح و مستمر کارآمدی بیشتری دارند. از طرفی برخی کلاس‌ها مانند شطرنج در تقویت مهارت روابط اجتماعی و ورزش‌هایی تایچی در هماهنگی حسی و حرکتی و رشد عزت نفس و قوای بدنی کودک موثر است.

روانشناسان معتقدند که کلاس‌های تابستانی مفرح و مستمر کارآمدی بیشتری دارند. از طرفی برخی کلاس‌ها مانند شطرنج در تقویت مهارت روابط اجتماعی و ورزش‌هایی تایچی در هماهنگی حسی و حرکتی و رشد عزت نفس و قوای بدنی کودک موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس امیر محمد شهسوارانی در پاسخ به سوال یکی از شهروندان درباره اوقات فراغت دانش‌آموزان به ویژه در تابستان، اظهار داشت: بسیاری از والدین در مورد کلاس‌های تابستانی و فعالیت‌های فوق برنامه فرزندان خود دچار تردیدند و اغلب، راهنمای آنها تنها نظر دیگر والدین یا تجارب موفق آنها است. اما در اغلب موارد، برنامه‌ای که برای کودک یا نوجوانی موثر واقع می‌شود، در مورد دیگر کودکان دیگر از کارایی لازم برخوردار نیست.

وی افزود: علل بسیاری در کارآمدی برنامه‌های تابستانی یا فوق برنامه کودکان و نوجوانان دخیل‌اند. اولین عامل، زمینه‌یابی استعدادها و توانمندی‌های فرزند است. بهتر است برای مشخص کردن و ارزیابی حوزه‌های توانمندی و استعدادهای علمی و عملی فرزندان به متخصصان بهداشت روان مراجعه نمود. در این صورت به بهترین شکل می‌توان برنامه‌ای منطبق با توانمندی‌های کودک یا نوجوان طراحی کرد.

* برنامه‌های تابستانی باید مفرح باشند

این متخصص حوزه بهداشت روان، مفرح بودن و جذابیت برنامه برای کودک و نوجوان را عامل مهم دیگری عنوان کرد و ادامه داد: باید برنامه‌های فوق‌العاده یا تابستانی به گونه‌ای باشند که کلاس‌های هنری، درسی یا مهارتی در فواصل مشخص تنظیم شده باشد و مابین آنها برنامه‌های تفریحی و ورزشی متناسب با توان بدنی و سطح رشدی کودک و نوجوان قرار داده شود.

شهسوارانی گفت: برخلاف ظاهر پرنرژی کودکان و نوجوانان، بدن آنها در برابر فعالیت‌های مداوم مقاومت اندکی داشته و به سرعت خسته می‌شود. بنابراین، فشار برنامه‌ها باید متناسب با توانمندی آنها بوده و زمان استراحت و رژیم غذایی کم‌کالری و پر از سبزی‌ها و میوه‌های تازه با نظر متخصصان تغذیه برای کودک و نوجوان فراهم شود.

* برای خیره شدن در یک مهارت باید آن را حداقل 10 سال انجام داد

این روانشناس تصریح کرد: در برنامه‌ریزی‌های کلاس‌های فوق برنامه، والدین تا جای ممکن بهتر است تداوم آموزش را در نظر داشته باشند. بر اساس پژوهش‌های حوزه علوم اعصاب‌شناختی، برای اینکه هر انسان در مهارتی خیره شود، لازم است حداقل 10 سال هر هفته سه بار و هر بار به مدت یک ساعت و نیم فعالیت مشخص را پی بگیرد.

وی افزود: اینکه صرفاً برنامه فعالیت برای تعطیلات تابستانی بوده و در طول سال تا تعطیلات تابستانی بعد ادامه نیابد، نه تنها هدر دادن وقت و سرمایه محسوب می‌شود، بلکه در رشد شناختی کودک و نوجوان آثار مخربی به همراه خواهد داشت.

بهتر است والدین برنامه‌ای ساده و مفید برای کودک و نوجوان خود در نظر بگیرند تا فرزندان در طول سال تحصیلی نیز بتوانند آن را ادامه دهند. نکته مهم پیچیدگی آن مهارت نیست، بلکه ادامه دادن است.

وی افزود: به نظر می‌رسد یک برنامه مناسب و سودمند برای فرزندان ترکیبی از چند مهارت پایه برای گسترش توانمندی‌های جسمانی و عصب - روانشناختی آنان باشد.

* شطرنج در تقویت مهارت روابط اجتماعی موثر است

شهسوارانی ثبت‌نام در کلاس شطرنج را در آموختن مهارت‌های روابط اجتماعی و مهارت‌های مقابله روانی مناسب دانست و ادامه داد: کلاس شنا برای رشد متناسب بدن در سنین رشد، کلاس موسیقی و سازهای ساده و اصیل ایرانی نظیر دف یا تنبک،

کلاس‌های ورزشی مانند آیکیدو، وینگ‌چون، تای‌چی نیز برای هماهنگی حسی و حرکتی و رشد عزت نفس و قوای بدنی کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌شود.

* هدف اصلی آموزش ترویج روحیه تعاون در افراد است

این متخصص حوزه بهداشت روان خاطر شان کرد: بهتر است هدف اصلی و غایی تمام آموزش‌ها، ترویج روحیه همدلی، همکاری، نوع‌دوستی و تعاون در فرزندان با هدف ترویج رفتارهای سودمند اجتماعی باشد؛ اینکه فرزندان مبدل به نابغه‌هایی شوند که فاقد مهارت‌های اصلی زندگی اجتماعی باشند، یکی از بزرگترین مخاطرات برنامه‌های فوق‌العاده است که والدین بهتر است آن را به دقت مورد توجه قرار دهند و از آن اجتناب نمایند.