

عزت نفس و شیوه های پرورش آن در کودکان

میراث گرانبهایی که همه ما به عنوان پدر یا مادر برای فرزندانمان به جا می گذاریم احساس عزت نفس است این خصوصیت هدیه ای نیست که بتوان آن را از طریق وراثت به کودکان منتقل کرد زیرا به طور ذاتی در ژنهای ما وجود ندارد. عزت نفس بر اساس تجارب ما و از روزهای اول زندگی شروع به شکل گیری می کند. تعریف هر انسان از عزت نفس بر اساس ملاک ها و معیارهایی که در اختیار دارد و همواره خود را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می دهد و میزان کارایی و موفقیت و ارزشمندی خویش را تعیین می کند شکل گرفته. به این تربیت جایگاهی که به خود می دهد درجه ی عزت نفس او را مشخص می نماید.

نشانه های عزت نفس بالا:

- برخوردی مثبت و پر انرژی
- حس اعتماد نسبت به شایستگی های خود
- آگاهی و پذیرش واقع بینانه ی تواناییها و ضعف های خود
- بی نیازی از تشویق و تشکر دیگران
- توانایی پذیرش انتقاد، بدون اینکه دچار خشم و حالت تدافعی شود.
- توانایی تحمل شکست بدون تسلیم شدن
- ارزش قایل شدن و احترام گذاشتن به خویشان
- وجود این احساس که خودش در کنترل زندگیش نقش دارد نه شانس و دیگران
- رفتارهای توأم با پذیرش و احترام
- دوست ندارد به دیگران صدمه وارد کند یا خود را بالاتر از دیگران بشمار آورد (غیبت و تهمت در سبک رفتاری او نیست)

راههای افزایش عزت نفس:

- در حد توان خود فرصتی را برای فرزندانمان فراهم کنیم تا بدون کوچکترین اعمال فشار مهارت‌های مختلفی مانند: ورزش، موسیقی، نقاشی و..... را بیاموزند.
- اگر فرزند شما در حوزه‌ی خاصی توانایی و استعداد دارد با تشویق باعث پشتکار وی شده و میل به تمرین را در او بیشتر کنید.
- از مطرح کردن نقاط منفی فرزندمان در جمع بپرهیزیم و بر عکس نقاط مثبت آنها را در جمع مطرح کنیم
- به توانایی آنها در انجام درست کاری اعتماد کنیم و این اعتماد را به آنها نشان دهیم
- با فرزندانمان پیرامون مسائل مختلف مانند: اتفاقات روزمره، خاطرات خوش یا ناخوش دوران کودکی خود صحبت کنیم
- موقعیت‌هایی را ایجاد کنید که تجارب موفقیت آمیزشان افزایش یابد
- به فرزندتان احساسی بدهید که بداند دوست داشتنی و قابل احترام است اما هرگز با او نوزاد وار رفتار نکنید
- برای فرزندانمان وقت کافی در نظر بگیریم تا در واقع غیر مستقیم به آنها پیام بدهیم (برای تو ارزش قائلم و دوست دارم و قتم را با تو بگذرانم)
- با ایجاد محیطی امن و به دور از اضطراب محیط را برای آنها قابل پیش بینی کنیم
- در برقراری انضباط از تشویق و استدلال استفاده کنیم نه تنبیه و انتقاد.
- با توجه به تفاوت‌های فردی کودکان، از مقایسه کردن آنها بپرهیزیم (هر گلی رنگی و بویی دارد)
- تعلق داشتن بیش از هر عامل دیگری باعث ایجاد آرامش می شود، پس با تشویق حس تعلق به خانواده، مدرسه، گروه‌های مذهبی، ورزشی به احساس ارزشمندی آنها کمک کنیم
- خود را منحصر به فرد ندانیم بعضی از برخوردها، رفتارها و توقعات ما بی دلیل و غیر منطقی است.
- شادی و شاد بودن را از اولویتهای مهم زندگیتان قرار دهید
- سر انجام برای آنکه کودک با عزت نفس بالا پرورش دهیم باید خود از عزت نفس بالایی برخوردار باشیم.

منابع:

۱- بیابانگرد، اسماعیل، روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، انتشارات انجمن اولیا و مربیان -تهران-

۱۳۸۴

۲- یاسایی مهشید، رشد و شخصیت کودکان -انتشارات مرکز -تهران- ۱۳۶۸

۳- کیانی نرگس، اعتماد به نفس -آموزش رفتارهای مناسب به کودکان و نوجوانان -معاونت امور فرهنگی و

پیشگیری سازمان بهزیستی کشور -۱۳۷۳