

# روشن‌های افزایش عزت نفس در کودکان

عزت نفس می‌تواند به عنوان چگونگی احساس مردم درباره خودشان تعریف شود. سطوح عزت نفس بچه‌ها در رفتار و نگرش آن‌ها قابل مشاهده است. اگر بچه‌ها درباره خود احساس خوبی داشته باشند، این احساس خوب در چگونگی ارتباط آن‌ها با دوستان، معلمان، والدین، برادران و خواهران و دیگران تأثیر خواهد گذاشت. عزت نفس عاملی تأثیرگذار در زندگی افراد است، بنابراین برای والدین خیلی مهم است که به فرزندان خود در افزایش سطوح مناسبی از عزت نفس کمک کنند. کارهای زیادی وجود دارد که والدین می‌توانند از زمان خردسالی فرزندانشان انجام دهند تا آن‌ها یاد بگیرند که دوست داشتنی، توانا و لایق‌اند. متأسفانه گسترش عزت نفس پایین نیز از دوران کودکی شروع می‌شود. والدین باید بسیار دقت کنند که تخم‌های عزت نفس پایین را ندانسته در بچه‌های خود نکارند. بچه‌ها اولین درس خود را درباره عزت نفس از والدینشان یاد می‌گیرند.

نوشته: دکتر نیکولاس لانگ و کریستن زولتن  
ترجمه: حیدر فتحی - کارشناس ارشد روان‌شناسی

## حقایق درباره عزت نفس

شکل‌گیری باور کودکان در مورد خودشان خیلی زود آغاز می‌شود. بچه‌ها برای درک این مطلب که دوست داشتنی، باهوش، توانا و... هستند، به چگونگی رفتار والدین و بزرگسالانی که برای آن‌ها مهم‌اند، نگاه می‌کنند. اگر بچه‌ها شواهدی دال بر موارد فوق را مشاهده نکنند، عزت نفس پایین آن‌ها توسعه می‌یابد.

عزت نفس بر موفقیت‌های مدرسه‌ای مؤثر است. بچه‌هایی که احساس خوبی درباره توانایی‌های خود دارند، به احتمال قوی در مدرسه بهتر از بچه‌هایی عمل می‌کنند که اغلب فکر می‌کنند نمی‌توانند کارها را به درستی انجام دهند. موفقیت‌های مدرسه‌ای نیز متقابلاً در عزت نفس بچه‌ها اثر می‌گذارند. چگونگی موفقیت‌های مدرسه‌ای دانش‌آموزان بر احساس آن‌ها در مورد خود مؤثر خواهد بود. بچه‌هایی که



## عزت نفس در خلاقیت مؤثر است. بچه‌های با عزت نفس پایین‌تر کم‌تر از بچه‌هایی که دارای عزت نفس مناسب‌اند، برای انجام کارهای خلاقانه ریسک می‌کنند.

عملکرد آنان در سطح پایینی است، این سطح عملکرد را به سایر فعالیت‌های خود نیز تعمیم می‌دهند.

عزت نفس در نحوه ارتباط بچه‌ها با دیگران مؤثر است. بچه‌هایی که در مورد خود احساس خوبی دارند، تمایل دارند که رابطه‌ای مثبت با دیگر افراد داشته باشند. به بیان دیگر، بچه‌هایی که خود را دوست ندارند، اغلب در ارتباط با دیگران نیز مشکل دارند.

عزت نفس در خلاقیت مؤثر است. بچه‌های با عزت نفس پایین‌تر کم‌تر از بچه‌هایی که دارای عزت نفس مناسب‌اند، برای انجام کارهای خلاقانه ریسک می‌کنند.

والدین در عزت نفس فرزندان خود مؤثرند. عزت نفس والدین در نحوه عملکرد والدینی آن‌ها منعکس می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که بچه‌های دارای عزت نفس بالا به داشتن والدینی گرایش دارند که به بچه‌های خود محبت می‌کنند و احساس مقبولیت به آنان می‌دهند، در حالی که بچه‌های با عزت نفس پایین به داشتن والدینی نقاد و دقیق تمایل دارند.

بچه‌های دارای عزت نفس پایین نسبت به بچه‌هایی که عزت نفس بالایی دارند، گرایش خیلی بیشتری به کشمکش و ستیز با والدین نشان می‌دهند.

### والدین چه کارهایی می‌توانند انجام دهند؟

موارد زیر کارهایی است که والدین می‌توانند با انجام آن‌ها به افزایش عزت نفس مناسب فرزندان خود کمک کنند.

- فرزندان خود را تحسین کنید: تشویق باعث بالندگی بچه‌ها می‌شود و هیچ چیزی به اندازه آن مؤثر نیست. تحسین باید مشخص و توأم با احترام باشد تا تأثیر مثبت



به جا بگذارد. لازم نیست که والدین منتظر باشند بچه‌های آن‌ها کارهای فوق‌العاده خوب انجام دهند تا مورد تحسین قرار گیرند، رویدادهای روزانه مانند به‌موقع آماده شدن برای رفتن به مدرسه نیز کافی است. آن چه مهم است این است که والدین به نکته‌ای

چنین باید از بچه‌ها درخواست کنند که آنان نیز مشابه والدین خود عمل کنند.

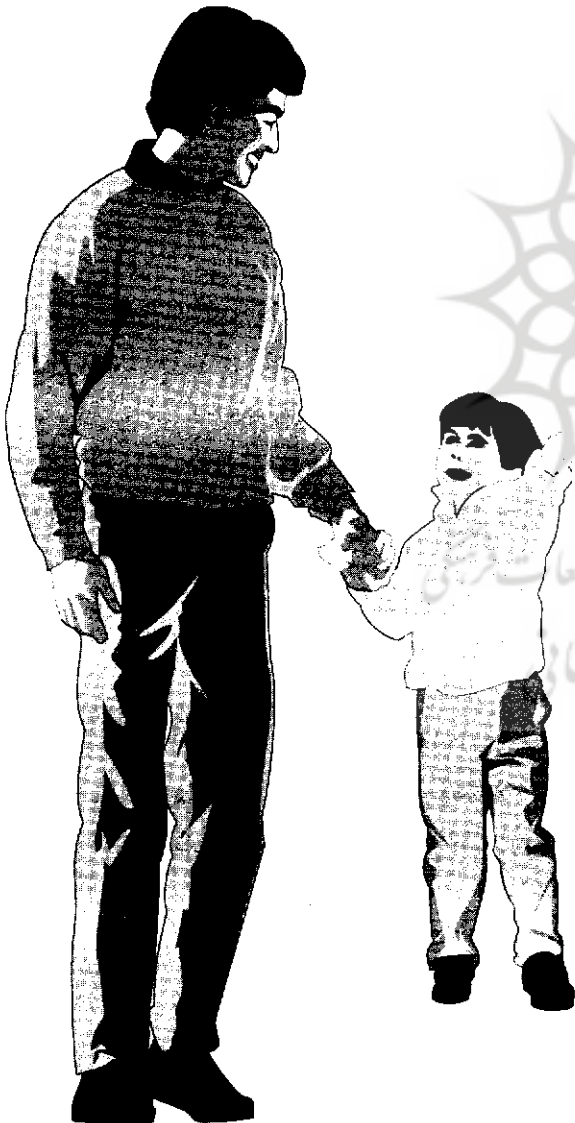
- در آموزش‌های خود جدی باشید: بچه‌ها به چیزهای قابل پیش بینی در زندگی خود نیاز دارند. آن‌ها نیاز

## چگونگی موفقیت‌های مدرسه‌ای دانش‌آموزان بر احساس آن‌ها در مورد خود مؤثر خواهد بود.

مثبت به جای نکته‌ای منفی اشاره کنند. والدینی که به طور مکرر نسبت به فرزندان خود منتقد و از آن‌ها ناراضی‌اند، بچه‌هایی با عزت نفس پایین به بار خواهند آورد.

- **محبت و عشق زیادی نسبت به فرزندان خود نشان دهید:** بچه‌ها نیازمند عشق و محبت، هم به صورت کلامی و هم به صورت فیزیکی‌اند. والدین باید همواره به بچه‌های خود بگویند که آن‌ها را دوست دارند. والدین می‌توانند با درآغوش کشیدن، بوسیدن و نوازش کردن، محبت و علاقه خود را به فرزندان نشان دهند.

- **با بچه‌های خود با احترام رفتار کنید:** والدین باید با بچه‌های خود با احترام مشابهی که برای یک دوست یا فرد دیگری در خیابان قائل‌اند، رفتار کنند. یکی از راه‌های مهمی که والدین می‌توانند برای نشان دادن احترام به بچه‌ها از آن استفاده کنند، توجه به گفته‌های آنان است. بعضی از والدین با بچه‌های خود طوری صحبت می‌کنند که با دیگران هرگز این گونه صحبت نمی‌کنند. بعضی از والدین وقتی که عصبانی می‌شوند، بچه‌های خود را با نام‌های تحقیرآمیز و بی‌اهمیت صدا می‌زنند. این گونه روش‌ها می‌توانند تأثیر منفی روی عزت نفس آن‌ها داشته باشند. والدین می‌توانند با گفتن لطفاً و متشکرم، احترام خود را به بچه‌ها نشان دهند، هم



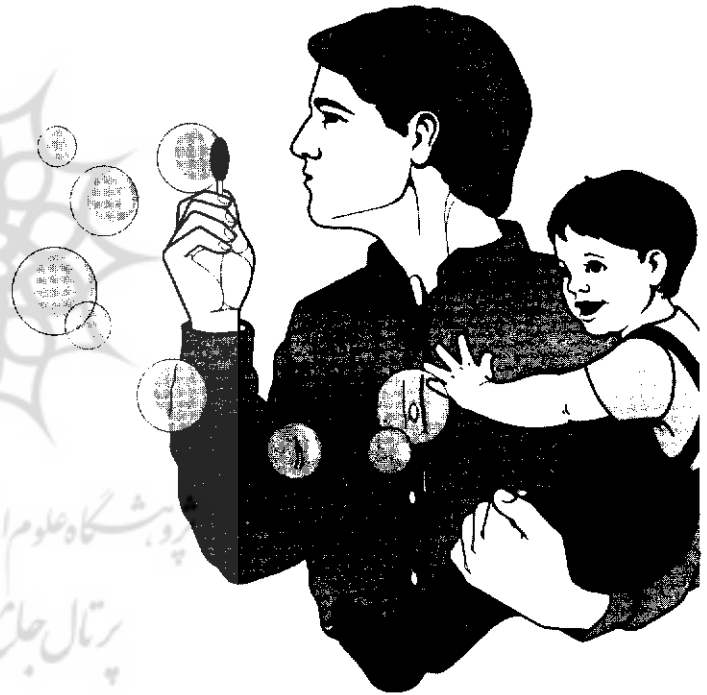
دارند که بدانند والدینشان چه انتظاری از آنان دارند. هم چنین می‌خواهند بدانند که چه انتظاراتی باید از والدینشان داشته باشند. قوانین خانوادگی باید برای بچه‌ها روشن و همواره لازم الاجرا باشند. از این طریق بچه‌ها یاد می‌گیرند که چه رفتاری قابل قبول و چه رفتاری غیر قابل قبول است.

- **انتظار نداشته باشید بچه‌هایتان کامل باشند:** هیچ کسی کامل نیست، و لذا والدین نباید چنین انتظاری از فرزندان خود داشته باشند. بچه‌ها نیاز دارند، بدانند که والدینشان آن‌ها را همان‌طور که هستند قبول دارند. چنین مقبولیتی باعث می‌شود که آن‌ها احساس امنیت

کنند، و نتیجه این امر، افزایش عزت نفس است. بعضی از والدین فکر می‌کنند که بایستی بچه‌های خود را تحت فشار بگذارند تا کارها را بهتر انجام دهند. در واقع عکس این عمل درست است. بچه‌هایی که والدینشان آن‌ها را همان‌طور که هستند، قبول می‌کنند، با اعتماد به نفس و اطمینان خاطر، تلاش لازم را برای موفقیت انجام می‌دهند. اما بچه‌هایی که تحت فشار والدینشان قرار می‌گیرند تا کارها را بهتر انجام دهند، ضمن ناراحتی، علیه والدین خود طغیان می‌کنند. وقتی بچه‌ها کار اشتباهی انجام می‌دهند، والدین باید به جای انتقاد و ایرادگیری، اشتباهات را تبدیل به عاملی برای کسب تجربیات کنند و به جای تحت فشار قرار دادن آنان برای ممتاز بودن، فشارها را فرو نشانده، تحسین و تشویق را جایگزین آن کنند.

- **به رفتارها و نگرش‌های خود اهمیت دهید:** نحوه احساس والدین درباره خود و دنیای اطرافشان، در رفتار آنان منعکس می‌شود. والدین الگوی بچه‌ها در نحوه رفتار و نگرش محسوب می‌شوند. آن‌ها نمی‌توانند انتظار داشته باشند که بچه‌هایشان نگرش مثبت و مناسب را بدون داشتن الگوی درست، رشد دهند. اگر والدین درباره خود احساس خوبی نداشته باشند، قادر نخواهند بود به فرزندان‌شان نشان دهند چگونه درباره خود احساس خوبی داشته باشند.

- **به سخنان فرزندان خود گوش کرده، به آن‌ها پاسخ دهید:** والدین باید در گفت و گو با فرزندان‌شان، مطمئن باشند که به آن‌ها توجه کامل دارند. والدین می‌توانند با نشستن در کنار آنان، نگاه کردن در چشمانشان و از طریق نوازش این کار را انجام دهند. والدین باید به



**بعضی از والدین وقتی که عصبانی می‌شوند، بچه‌های خود را با نام‌های تحقیرآمیز و بی‌اهمیت صدا می‌زنند. این گونه روش‌ها می‌توانند تأثیر منفی روی عزت نفس آن‌ها داشته باشند.**

وسيلة تربيت کردن توأم با احترام اين اجازه را به فرزندانشان بدهند که بدانند سوالات و سخنان آنان مهم است. اگر والدين به آن چه بچه ها می گویند، اهمیتی ندهند، یا با انجام اعمالی نشان دهند که سخنان آنها غیر جدی یا خسته کننده است، احتمالاً موجب تقويت این فکر در بچه ها خواهند شد که افراد مهمی نیستند و گفته هایشان نیز چندان اهمیتی ندارند. هم چنین والدين باید بچه ها را به پرسیدن تشویق کنند و با صداقت به سوالات آنان پاسخ دهند. والدينی که بچه های خود را به پرسیدن تشویق می کند، به آنان اجازه می دهد که بدانند والدينشان می خواهند بچه هایشان چیزهایی یاد بگیرند و به آنها کمک کنند. والدين باید سعی کنند به پرسش های فرزندانشان با صداقت و کامل پاسخ دهند و وقتی جواب سوالی را نمی دانند، باید از دادن پاسخ غلط خودداری کنند و بگویند که نمی دانند، زیرا فرزندان انتظار ندارند که والدينشان همه چیز را بدانند، اما از آنان انتظار دارند که صادق باشند.

● **به قول هایی که به فرزندان خود داده اید، عمل کنید:**  
وقتی والدين به فرزندان خود قول می دهند که کاری را انجام دهند، بایستی تمام تلاش خود را برای پای بندی به آن قول به عمل آورند. عمل به قول نشان دهنده آن است که والدين فرزندان خود را درست دارند و با آنها با صداقت و درستی رفتار می کنند. به بیان دیگر، عمل نکردن به قول، بچه ها را دچار سردرگمی کرده، این فکر را در آنان تقویت می کند که والدينشان آنها را به حد کافی دوست ندارند تا به قول خود عمل نمایند. این عمل به شدت به عزت نفس بچه ها صدمه می زند. به عنوان یک اصل، بهتر این است که وقتی والدين توانایی انجام عملی را ندارند، به فرزندان خود قول انجام آن را ندهند.

● **برای فرزندان خود وقت بگذارید:** والدين باید «وقت خاصی» را در نظر بگیرند که با فرزندان خود بگذرانند. آنها باید برای هر یک از بچه هایشان توجه و عنایت خاص خود را مبذول دارند. این وقت می تواند با انجام



دادن فعالیت هایی که بچه انتخاب می کند، سپری شود. این وقت باید هم برای والدين و هم برای فرزندان شاد و مسرت آمیز باشد. مقدار وقتی که با فرزندان می گذرانید، مهم نیست، مهم این است که دقایقی را با هم باشید. اختصاص زمان خاصی، مثلاً ۱۵ دقیقه در هر روز، این پیام را به فرزندان خواهد داد که والدينشان برای آنها اهمیت و ارزش قائل اند و این، بسیار مهم است.

## وقتی والدین به فرزندان خود قول می دهند که کاری را انجام دهند، بایستی تمام تلاش خود را برای پای بندی به آن قول به عمل آورند.



- به فرزندانتان مثبت گویی در مورد خود را آموزش دهید: مثبت گویی در مورد خود، ابزار نیرومندی برای بچه هاست. هر قدر که بچه ها چیزهای خوبی را در مورد خود تکرار کنند، به احتمال خیلی زیاد آن را باور کرده، در خود حس خواهند نمود. بیان جملات مثبت می تواند خاص باشد مانند: «من نمره خوبی در درس ریاضی گرفتم»، «من واقعاً در انجام عمل تقسیم های سخت وارد هستم»، یا می تواند به صورت عمومی باشد مانند: «من دوست خوبی هستم». بهترین راه برای آموزش مثبت گویی به بچه ها، انجام آن توسط والدین در مورد خودشان است. گفتار مثبت در مورد خود، نه تنها برای بچه ها نفع خواهد داشت، بلکه برای والدین نیز مفید خواهد بود.

- بچه ها را تشویق کنید که تصمیم هایی در مورد خود بگیرند: قدرت تصمیم گیری یکی از مهارت های مهم برای بچه هاست. وقتی که بچه ها بزرگ تر می شوند و راه های مختلفی برای انتخاب دارند، داشتن چنین مهارتی خیلی مهم خواهد بود. والدین می توانند قدرت تصمیم گیری بچه ها را به روش های مختلف مورد تشویق قرار دهند. این امر از خردسالی شروع می شود. والدین می توانند راه های گوناگون را به فرزندان خود ارائه دهند و از آن ها بخواهند که تصمیم گیری کنند. برای مثال، والدین می توانند از بچه های خود بخواهند تا غذای شام را انتخاب کنند. یعنی به آن ها فهرست تعدادی از غذاها را بدهند و با نظر آن ها نسبت به تهیه غذای شب اقدام کنند. یا می توانند در مورد لباس هایی که برای رفتن به مدرسه می پوشند از آن ها نظر

بخواهند. به مرور که بچه ها بزرگ تر می شوند، قادر خواهند بود از عهده انتخاب های خود برآیند. بازی هایی مانند شطرنج می تواند قدرت تصمیم گیری در کودکان را افزایش دهد. وقتی که بچه ها تصمیم گرفتند، مهم این خواهد بود که والدین از بچه ها بخواهند تا نتیجه تصمیمات خود را تحمل کنند. آنان باید بیاموزند که هر تصمیمی که اتخاذ می کنند، پیامد خودش را دارد.

آن‌ها افراد خوبی نیستند. اگر بچه‌ها یاد بگیرند که طرد شدن یا شکست را به عنوان چیزهایی که به طور موقت روی می‌دهد ببینند و این به خاطر شخص آن‌ها نیست، به احتمال خیلی زیاد اجازه نخواهند داد که شکست یا طرد شدن در عزت نفس آنان اثر بگذارد.

● دوستی‌های فرزندان خود را تشویق کنید: نیازهای

● به بچه‌ها مسئولیت بدهید: وقتی که به بچه‌ها مسئولیت‌هایی داده می‌شود، آن‌ها به خود می‌بالند و رشد می‌کنند. مسئولیت‌هایی مانند کارهای عادی و روزمره هفتگی و روزانه باعث می‌شود که والدین نسبت به توانایی فرزندانشان اعتماد کنند و آن‌ها نیز از عهده انجام کار، به خوبی برآیند و در این بین تشویق

## بهترین راه برای آموزش مثبت گویی به بچه‌ها، انجام آن توسط والدین در مورد خودشان است. گفتار مثبت در مورد خود، نه تنها برای بچه‌ها نفع خواهد داشت، بلکه برای والدین نیز مفید خواهد بود.

اجتماعی بچه‌ها در رشد عزت نفس آنان بسیار حائز اهمیت است. بچه‌ها نیاز دارند که اوقاتی را با دوستان خود برای یادگیری ارتباط با سایر افراد خارج از خانواده و با افراد همسن خود بگذرانند. چنین دوستی‌هایی به بچه‌ها یاد می‌دهد که چگونه با دیگران همکاری کنند و با افراد دیگر ارتباط داشته باشند.

● به توانایی‌ها و علائق فرزندان خود اهمیت دهید: والدین باید فرزندان خود را برای مشارکت در فعالیت‌هایی که مورد علاقه آن‌هاست، تشویق کنند. این امر می‌تواند شامل هر نوع فعالیتی باشد که برای موفقیت و لذت بچه‌ها تدارک دیده شده است. انجام قسمتی از فعالیت‌های جالب، سرگرم کننده و خوب باعث افزایش عزت نفس می‌شود. تشویق و دلگرمی توسط والدین سبب می‌شود که بچه‌ها فکر کنند افرادی توانا و لایق‌اند.

● کارهای مدرسه‌ای، هنری و پروژه‌های فرزندان خود را در معرض نمایش قرار دهید:

برای گرفتن مسئولیت بسیار مؤثر است.

● بچه‌ها را آزاد بگذارید تا بعضی مواقع خطر کنند: هیچ پدر و مادری دوست ندارند که بچه‌هایشان شکست بخورند. برخی از آن‌ها سعی می‌کنند با دور کردن بچه‌ها از فعالیت‌ها و موقعیت‌هایی که امکان شکست در آن‌ها وجود دارد، آنان را از این امر محافظت نمایند. به هر حال برای بچه‌ها مهم است که یاد بگیرند آن‌ها هم مانند بزرگ‌ترها در مواقعی شکست می‌خورند. بچه‌ها بدون تجربه شکست و ناکامی قادر به یادگیری چگونگی مقابله با آن نیستند. بنابراین به جای محافظ آن‌ها بودن و تلاش در پرهیز از شکست آنان، والدین باید به بچه‌ها کمک کنند تا وقتی که چنین اتفاقاتی برایشان افتاد، بتوانند با روش‌های مثبت به مقابله با آن برخیزند. والدینی که نحوه مقابله با شکست و ناکامی را به فرزندان خود یاد می‌دهند، آن‌ها را در تمام عمر به این وسیله مجهز می‌کنند. والدین باید این نکته را به فرزندان خود یادآوری کنند که شکست‌ها در نتیجه علل گوناگونی اتفاق می‌افتند، نه فقط به خاطر این که

این یکی از بهترین راه‌هایی است که والدین می‌توانند به فرزندانشان نشان دهند که برای کارهای آنان ارزش قائل‌اند و در نتیجه آن‌ها ارزشمندند. کار بچه‌ها حتی می‌تواند در قسمت‌هایی از خانه به معرض نمایش گذاشته شود. مهم این است که کار در محلی نصب شود که در دید عموم باشد و دیگران بتوانند آن را ببینند. والدینی که کارهای بچه‌هایشان را به نمایش می‌گذارند، این پیام مهم را به بچه‌ها می‌دهند که: کارهای آن‌ها مهم و قابل احترام است. گاهی اوقات که نیاز به تغییر دکوراسیون خانه و استفاده از اقلام جدید احساس می‌شود، والدین باید توجه داشته باشند که جلوی دید بچه‌ها کارهای آنان را دور نیندازند. این کار ممکن است پیام غلطی را به بچه‌ها القا کند. در این گونه موارد والدین باید کارها را با احتیاط جمع‌آوری کنند و در صورت امکان آن‌ها را در یک پوشه یا در یک مجموعه نگه‌داری کنند. والدین باید به این نکته نیز توجه داشته باشند که نباید کارهایی را که بچه‌ها دوست ندارند، به نمایش بگذارند. این کار ممکن است موجب ناراحتی و خجالت آن‌ها شود.

### به خاطر داشته باشید

کارهای زیادی وجود دارد که والدین می‌توانند برای رشد عزت نفس مناسب فرزندان خود انجام دهند. والدین باید توجه داشته باشند که عزت نفس چیزی است که رشد آن از خردسالی شروع می‌شود، بنابراین تلاش آن‌ها نیز باید خیلی زود شروع شود. والدین هم‌چنین باید توجه داشته باشند که بچه‌ها بعضی مواقع علائمی از عزت نفس پایین را بروز خواهند داد که اگر این مسئله دائمی نباشد، مشکلی وجود نخواهد داشت. مشورت با متخصصان بهداشت روانی نیز می‌تواند در آشنایی با روش‌های افزایش عزت نفس مؤثر باشد.

### • چیزهایی که والدین برای تشویق و تحسین بچه‌های خود می‌توانند بگویند:

- حالا در موقعیت درست قرارداری!
- کاربزرگی را انجام دادی!
- خوب از عهده‌ آن برآمدی!

- خوب است!
- باید تلاشت را بکنی!
- راهش همین است!
- خوب پیش می‌رود!
- خوب است!
- بسیار خوب!
- متحیر کننده است!
- فوق‌العاده است!
- چگونه انجامش دادی؟!
- عالی است!
- واقعاً عالی است.
- خوب است، ادامه بده.
- خیلی بهتر است!
- ... تو آن کار را خوب انجام دادی!
- خیلی آسانش کردی!
- ادامه بده!
- هر روز بهتر می‌شوی!
- شگفت‌انگیز است!
- می‌دانستم که می‌توانی از عهده‌اش بر بیایی!
- خیلی خوب انجامش می‌دهی.
- راهش همین است!
- ادامه بده، داری خیلی بهتر می‌شوی.
- تلاشت را بکن.
- تو بهترین هستی!
- به تو خیلی افتخار می‌کنم.
- داری به نتیجه خیلی نزدیک می‌شوی.
- می‌توانی انجامش بدی.
- تو واقعاً در حال پیشرفت هستی.
- کارت خوب است!
- واقعاً عالی است!
- احساس برانگیز است!
- بهتر از این نمی‌شود.
- تو باید خیلی تمرین کرده باشی.
- تو باید به خودت افتخار کنی.