

پرورش حس خودارزشمندی در کودکان

ماندانا سلحشور

کارشناس روان‌شناسی بالینی

پژوهشگاه علمی مطالعات فرهنگی
رژا جامع علوم انسانی

مقدمه

احساس خودارزشمندی، یعنی پذیرفتن شایستگی‌های خود، یعنی داشتن احساس رضایت و خشنودی نسبت به استعدادها و توانایی‌های خود، زمانی که کودک احساس می‌کند صلاحیت و لیاقت انجام کارهای گوناگون را دارد، اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد و قادر خواهد بود با اعتقاد و ایمانی راسخ‌تر به اهداف و برنامه‌هایش برسد. کودکان برای این که بتوانند در آینده اداره امور مختلف خود را به عهده بگیرند، بهتر است از همان اوان خردسالی مهارت‌ها و توانایی‌های گوناگونشان را پرورش دهند تا بتوانند به حس خودارزشمندی و کفایت برسند (فالون، ۲۰۰۳).

احساس خودباوری و لیاقت کودکان به میزان اعتماد آنان نسبت به صلاحیت و کارایی شان بستگی دارد. هرچه والدین پیش‌تر باعث موفقیت و پیشرفت فرزندان خود شوند، پیام‌های مثبت بیش‌تری به آنان منتقل می‌کنند و استقلال و «خودگردانی» را بیش‌تر به آنان می‌آموزند. پدر و مادر می‌توانند به فرزندان کمک کنند تا با انجام دادن بخش‌های ساده‌ای از وظایف خود، حس خودباوری، اتکالی به نفس و ارزشمندی را در خود رشد دهند. برای مثال، آنان ابتدا باید بتوانند عهده‌دار مسائل جسمی خود (مثل: توالیت رفتن، تغذیه و نظافت)، سپس پذیرش مسئولیت‌های ساده‌ی خود (مثل: تمیز کردن اتاق، همکاری در انجام وظایف خانگی و انجام تکالیف مدرسه) و آن‌گاه شیوه اداره کردن خود در خارج از منزل (مثل: به مدرسه رفتن و دانستن مهارت‌های اجتماعی) را یاد بگیرند. وقتی کودکان بتوانند خودشان را اداره کنند، به طور حتم افرادی کارآمد، لایق، مستقل و شایسته بار خواهند آمد. احساس خودباوری و خودارزشمندی به کودکان کمک می‌کند تا در محیط درس و مدرسه فعال و پویا باشند و احساس مفید بودن در جمع را تجربه کنند.

۲۴
پسند

نشریه ماهانه آموزشی ترویجی
شماره ۱۳۸۶
شماره ۳۴۱

نقش والدین در پرورش حس خود

ارزشمندی کودکان

در طی دوران خردسالی، چگونگی روابط بین پدر و مادر اهمیتی خاص دارد. در حقیقت آن‌ها هستند که احساس کودک را نسبت به خودش شکل می‌دهند. آیا کودک را پذیرفته‌اند؟ آیا دنیا را مکانی امن و مورد اطمینان برای کودک ساخته‌اند؟ آیا کودک برای رفع نیازهای اولیه‌اش باید مدت‌ها بی‌تابی کند و منتظر بماند؟

اغلب پدر و مادرها نسبت به اهمیت تأثیر حس خودارزش‌مندی بر سلامت روانی فرزندانشان آگاهی دارند. این ویژگی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا تصویری مثبت و سازنده از خود در ذهن داشته باشند. براساس یافته‌های پژوهشگران، باورهای فکری کودکان درباره توانایی‌ها و استعدادهای درونی‌شان تأثیری شگرف بر عملکرد و پیشرفت‌های بعدی آنان می‌گذارد. در حقیقت، پرورش حس خودارزشمندی کودک بهترین هدیه‌ای است که پدر و مادر می‌توانند به فرزندشان بدهند. این هدیه، درس‌اسر عمر کودک می‌تواند بهترین انگیزه برای فعالیت و پویایی او باشد.

ویژگی‌ها و صفاتی مثل اعتماد به نفس، پایداری و خوداتکایی در کودکان، از احساس رضایت، خشنودی و حمایتی که آنان از والدین و مراقبین خود کسب می‌کنند، سرچشمه می‌گیرد. کودکان متکی به نفس توانایی مقابله با موقعیت‌های دشوار در زندگی‌شان را دارند. تعاملات سالمی که والدین و سایر افراد خانواده با کودکان برقرار می‌کنند، موجب رشد و پرورش حس خود ارزشمندی آن‌ها می‌شود.

روابط ساده خانوادگی به راحتی می‌تواند حاوی این پیام برای کودک باشد که او فردی ارزشمند است. خنده، حالت چهره، شیوه گفتار و حرکات والدین می‌تواند این حس را به او منتقل سازد؛ یا برعکس، کلمات و اعمال والدین می‌تواند به گونه‌ای باشد که کودک به سادگی دریابد ارزش و اهمیتی نزد پدر و مادرش ندارد. با کمی توجه و دقت به آن چه می‌گویید و انجام می‌دهید، می‌توانید حس خود ارزشمندی را در کودک به وجود آورید.

کودکانی که احساس می‌کنند مورد علاقه کسی نیستند، رفتارهایی متفاوت نسبت به کودکانی که احساس می‌کنند دیگران دوستشان دارند، از خود نشان می‌دهند. آن‌ها نیاز به صرف وقت و انرژی زیادی دارند تا توانایی‌ها و ارزش‌هایشان را به دیگران نشان دهند. در مقابل، کودکانی که می‌دانند دیگران دوستشان دارند، نیازی به صرف وقت برای نشان دادن خودشان ندارند. آن‌ها ترسی از شکست ندارند، زیرا می‌دانند که حتی اگر شکست هم بخورند، باز

هم مورد محبت، احترام و پذیرش والدین خودند. یکی از نکاتی که برای پرورش حس خودارزشمندی کودک باید مدنظر داشت این است که به او برچسب نزنید. اگر کودکی را مدام تنبل، کودن و دست و پا چلفتی بنامید، او این صفات را در خود درونی خواهد کرد و خود را از گونه خواهد دید. اگر خودپنداره کودک توسط پدر و مادر و اعضای خانواده‌اش لطمه ببیند، او خود را فردی ناتوان، ضعیف و بی‌دست و پا خواهد دانست که نمی‌تواند به هدف‌ها و خواست‌هایش در زندگی برسد. کودکانی که دچار ضعف عزت نفس‌ند، همیشه منتظر قضاوت دیگران درباره کارهایشان می‌مانند؛ زیرا بر این باورند که خودشان کوچک‌تر از آن‌اند که بتوانند درست قضاوت و تصمیم‌گیری کنند (دیویس، ۲۰۰۶).

مراحل رشد حس خود ارزشمندی در

کودکان

نوزادان (تولد تا یک سالگی)

خودارزشمندی در کودکان زیر یک سال را می‌توان از طریق توجه به نیازهای اساسی و ایجاد حس امنیت اولیه در آنان پرورش داد. زمانی که کودک گریه می‌کند، قصد دارد به والدینش بفهماند که گرسنه است، خوابش می‌آید، کهنه‌اش خیس است یا تنها مانده است. شیوه پاسخ‌دهی والدین به این گونه نیازهای کودک، احساس و علاقه آنان را به کودک نشان می‌دهد. کودکان به ناز و نوازش و در اغوش گرفته شدن احتیاج دارند. آن‌ها دوست دارند یک نفر با آن‌ها حرف بزند، برایشان شعر بخواند، قصه بگوید و سرگرمشان کند. زمانی که نیازهای اولیه این گروه از کودکان ارضا می‌شود، حس ارزش، اعتماد و امنیت در آنان رشد و پرورش می‌یابد.

نکته اصلی در خصوص شیوه برآورده ساختن نیازهای بنیادی کودکان آن است که چه پیامی به کودک منتقل می‌کنند. برای مثال، پدر و مادر می‌توانند از غذا دادن به کودک به عنوان تجربه و امکانی برای تعامل مؤثر با کودک استفاده کنند. گفت‌وگوهای صمیمانه، آموزش‌های ملاحظه‌آمیز و لحن آرامش بخش مادر و پدر همواره بهترین پیامی است که کودک می‌تواند هنگام رفع نیازهایش از آنان دریافت کند. اعمال و رفتار ما اغلب تأثیرشان بیش‌تر از کلمات است. حتی اگر تصور می‌کنید که نوزادان نمی‌توانند همه کلماتی را که می‌شنوند، درک کنند، ولی می‌توانند آهنگ صدای گوینده، لحن‌ها و ظاهر او را درک کنند. والدین همیشه با استفاده از این گونه شیوه‌ها محبت، علاقه و عشق خود را بتاز فرزندانشان می‌کنند.

نویایان (۲-۳ سالگی)

سن خود رفتار کنند. حس خودارزشمندی و خوداتکایی آنان بستگی به میزان یادگیری مهارت‌های جدید آن‌ها دارد. با بزرگ شدن یک کودک سه ساله و رسیدن او به سن شش سالگی، کودک موفق به کشف علایق، استعدادها و مهارت‌های خود می‌شود. برای مثال، اغلب کودکان سه ساله نسبت به کاری که انجام می‌دهند، چندان دقتی ندارند. در حالی که یک کودک ۶ ساله هنگامی که نقاشی می‌کشد یا رنگ می‌زنی می‌تند، تلاش می‌کند درست بکشد و دقیق رنگ می‌زنی کند. او سعی می‌کند از طریق مقایسه کارش با واقعیت، مهارت خود را ارتقا دهد.

کودکان دبستانی (۷-۱۰ سالگی)

کودک‌دانی که وارد مدرسه می‌شوند، نسبت به توانایی‌هایشان شناخت بیش‌تری پیدا می‌کنند. اغلب آن‌ها انتظارات خیلی بالایی از خودشان - در انجام کارهای کلاسی - طلب می‌کنند. مدرسه برای آن‌ها جذاب و جذاب است؛ زیرا می‌تواند بسیاری از نقاط ضعف خود را بشناسد و به نقاط قوت تبدیل کند. کودکان در این سن هنوز تجربه زیادی برای رسیدن به هدف و پیروز شدن ندارند. همچنین تاکنون کمتر مورد ارزیابی و سنجش قرار گرفته‌اند. والدین و اعضای خانواده می‌توانند با فراهم آوردن شرایطی که کودکان بتوانند بدین وسیله دست به کاوش و کشف و کشف کنند، آن‌ها را برای تقویت استعدادها و توانایی‌هایشان کمک و یاری دهند. پیشرفت در یادگیری مهارت‌های جدید و کسب شایستگی و نیاقت در این مهارت‌ها، بهترین راه برای شناخت خود و پرورش حس خودارزشمندی کودکان است (Oesterreich, ۲۰۰۵).

اولین گام دوران کودکی، اولین قدم برای مستقل شدن است. در طی سال‌های دوم و سوم زندگی، کودک با مفیده «من»، «مال من»، «می‌خواهم» و «نه» آشنا می‌شود. به وجود آوردن محیطی «من» و «مال من» که کودک بتواند به راحتی در آن‌جا دست به اکتشاف و یافتن پاسخ‌های خود بزند، از جمله وظایف پدر و مادر است. زمانی که مادر خودکشی را تشویق می‌کند تا جوازایش را در آورد، در حقیقت به او اجازه می‌دهد که توانایی این کار را در خود پرورش دهد. کنجکاوی‌های نوپایان، بی‌پایان است. آنان می‌خواهند همه چیز را یاد بگیرند و تجربه کنند. آن‌ها از باز کردن شیر آب، انداختن توپ، کشیدن سیفون توالت، ریختن تیله‌ها بر زمین و هزاران کار دیگر، بسیاری از درس‌های مشکل را فرا می‌گیرند. نکاتی که کودک طی ۲-۳ سال اول زندگی‌اش می‌آموزد، بسیار متنوع، جالب و لذت‌بخش است؛ به شرط آن که پدر و مادر از هر کدام از این کتاب، کلاس درسی شیرین و آموزنده بسازند. مهارت‌های زیادی که کودک در این ایام یاد می‌گیرد، موجب فریبش از یادگیری، پرورش حس کنجکاوی و افزایش خودباوری کودک می‌شود.

پیش‌دبستانی‌ها (۴-۶ سالگی)

برخی از کودکان ۴-۶ ساله می‌توانند بسیاری از کارهایی شخصی خود را انجام دهند، غذا بخورند، لباسشان را عوض کنند، کارهای دیگران را تقلید کنند و بر آن‌ها



احساس صلاحیت و شایستگی

دو رمز داشتن حس خودارزشمندی، دوست داشته شدن و کسب صلاحیت و شایستگی است. پدر و مادر می‌توانند همه روزه با رفتارهای خود به این دو نکته توجه داشته باشند. برای کودک مهم است که به حرف‌هایش گوش دهند، احساساتش را جدی بگیرند و زمانی را برای بودن با او صرف کنند. احترام گذاشتن به کودک و حمایت همه جانبه والدین از او به کودک کمک می‌کند تا بهتر تصمیم بگیرد و نظرها و خواست‌هایش را بیان کند.

هم‌چنان که کودک بزرگ می‌شود، شروع به کشف سایر استعدادها و علاقه‌مندی‌هایش می‌کند. والدین می‌توانند با ایجاد فرصت‌هایی برای کودکان در انجام فعالیت‌های گوناگون مثل: فوتبال، شنا، دوچرخه‌سواری، نواختن ساز موسیقی یا بیوسنن به گروه‌های مختلف کلاس و ... آنان را یاری کنند تا از تجربیاتی که به دست می‌آورند، احساس شادی، رضایت و خشنودی کنند. سعی کنید همه انواع مهارت‌ها را مدنظر داشته باشید. هیچ‌گاه برای شرکت در کلاس و دوره‌های تخصصی به کودک فشار نیاورید. دوران کودکی، دورانی است که باید با آرامش سپری شود و کودک همه تجربه‌هایش را بدون فشار و تنش بیندوزد.

روش‌های پرورش حس خودارزشمندی در

کودکان

روانشناسان و متخصصان تربیت کودک برای تقویت این ویژگی در کودکان چنین پیش‌نهاد می‌کنند (بروکس، ۲۰۰۰):

■ نسبت به کودکان خود توجه کافی داشته

باشید.

به سخنان کودک گوش دهید، به کارهای او علاقه نشان دهید و او را مهم و با ارزش بدانید. هنگامی که شما علاقه‌مندانه به حرف‌های کودک توجه می‌کنید، او احساس می‌کند که شما برایش ارزش و احترام قائل‌اید. در بسیاری موارد، کودکان می‌توانند با کمی صحبت و مشورت با فردی که به آن‌ها اهمیت بدهد، مسائل و مشکلاتشان را حل نمایند. سعی کنید صبح‌ها وقتی بچه‌ها به مدرسه می‌روند یا بعد از ظهرها که از مدرسه به خانه می‌آیند، در منزل باشید. زمانی که کودک استعدادش را در کاری نشان می‌دهد (برای مثال، به عضویت تیم ورزش مدرسه در آمده است، یا عضو انجمن ریاضی و علوم مدرسه شده است)، خود را کنجکاو و مشوق نشان دهید.

■ کودکان را با احترام بار آورید.

زمانی که کودک در اتاق حضور دارد، به او توجه نشان دهید (حتی اگر سرتان خیلی شلوغ باشد). درباره ویژگی‌های مثبت و ارزشمند او با دیگر افراد خانواده صحبت کنید. تعریف‌ها و تشویق‌های خود را طوری مطرح کنید که کودک هم بشنود. سعی کنید جلوی دیگران از او انتقاد و عیب‌جویی نکنید.

■ رفتار محبت‌آمیز با کودک خود داشته

باشید.

احساس، عاطفه و علاقه خود را به صورت حمایت‌های کلامی و تماس‌های بدنی به کودک نشان دهید. اغلب کودکان خردسال دوست دارند که پدر و مادر آن‌ها را بغل کنند، ببوسند و در کنار خود جای دهند. کودکان کمی بزرگ‌تر هم از این که در آغوش والدین بروند و حمایت جسمانی از آنان بگیرند، بدشان نمی‌آید. سعی کنید برای ارتباط عاطفی برقرار کردن با کودکان خود، وقت کافی صرف کنید. برای مثال، برای آن‌ها یادداشت‌های کوتاه صمیمانه بگذارید، با آن‌ها صحبت‌های ساده و دوستانه





شما آنها را فقط برای خودشان دوست دارید و نه برای برآورده ساختن انتظارات دیگران. برای تقویت خودپندارهٔ کودک، کافی است او را برای آنچه که هست - و نه آن چه که دوست دارید، باشد - مورد قدردانی و محبت قرار دهید. پیامی که والدین باید همواره به کودکان منتقل کنند این است که: «ما تو را به خاطر خودت دوست داریم. تو مجبور نیستی در مسابقه یا رقابت خاصی برنده شوی تا ما تو را دوست داشته باشیم.» احساس شایستگی و ارزشمندی، ناشی از محبت و توجهی است که والدین نثار کودکان می‌کنند.

■ کودکان را به نظم و انضباط سازنده

عادت دهید.

زمانی که کودکی بد رفتاری می‌کند، هیچ گاه سخت گیری نکنید. در عوض به او وقت بدهید تا دربارهٔ شیوه‌های درست رفتار کردن خود فکر کند و اشتباهش را تصحیح نماید. کودک به روش‌های ملایم و احترام آمیز بهتر از خشونت و تنیدی پاسخ می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهند زمانی که والدین دربارهٔ بد رفتاری‌های کودکان نرزش به خرج می‌دهند و شیوهٔ مذاکره را با آنان در پیش می‌گیرند، آنها اعتماد به نفس بالاتر و خویشتن داری بیش تری از خود نشان می‌دهند، تا زمانی که والدین، آنها را مورد شتمات و تنبیه قرار می‌دهند. در حقیقت زمانی که پدر و مادر یاد می‌گیرند که گفتار و رفتار خود را کنترل کنند، موجب خود ادراکی قوی فرزندشان می‌شوند.

■ کودکان را مسئول و مستقل بار

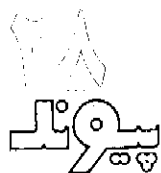
آورید.

ابتدا قوانین را به کودک بیاموزید و سپس از او انتظار داشته باشید که کشف کند و یاد بگیرد. وظایفی برای آنها تعیین کنید و از آنان بخواهید که بدان‌ها عمل کنند. از کودکان حمایت کنید و شیوهٔ انجام هر کاری را به آنها بیاموزید، اما به آنها فشار نیاورید که هر کاری را درست مثل شما انجام دهند. به آنها اجازهٔ پیشرفت و تغییر بدهید. همان‌طور که به کودکان یاد می‌دهید مستقل باشند، یاد بدهید که مورد اعتماد هم‌باشند.

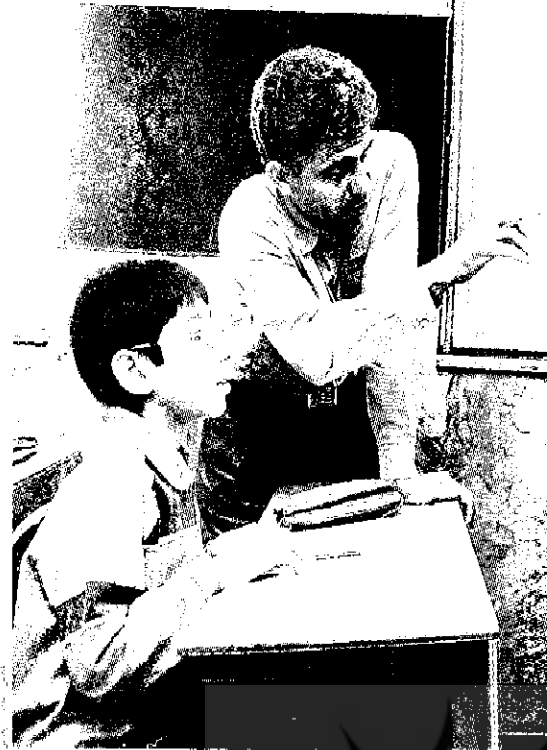
دانشهٔ بی‌ساز و گداز در کنار خود بنشانید.

■ از کارهای شایستهٔ کودکان قدردانی کنید.

طوری رفتار کنید که فرزندتان دریابد شما متوجه رفتارهای مسئولانه و نیک او هستید. حتی اگر آنها کار خصوصی هم انجام ندهند، باز هم از زحماتی که برای مادرین، پدرین، خواهرها و برادرانشان می‌شوند، قدردانی کنید. این نکته برای آنها خیلی همیت دارد که بدانند



سازمان ملی پژوهش‌های آموزشی
تلفن: ۳۳۸۳۳۳۳
شماره: ۳۳۱



انتظارات بالا، ولی واقع بینانه از کودکان داشته باشید.

خواست‌هایی معقول، قابل فهم و متناسب با شرایط کودک از او داشته باشید. کودکان نیاز دارند بدانند که دیگران از آن‌ها چه انتظاراتی دارند و تا چه اندازه قادرند از عهده انجام آن‌ها برآیند. به آن‌ها بگویید که می‌توانند با موفقیت به هدفشان برسند. نسبت به توانایی‌های کودکان خوش بین باشید. به آن‌ها فرصت دهید تا بتوانند با اتکال به نفس، به خواست‌های خود برسند.

کودکتان را تشویق کنید.

تشویق کودک، راه پیروزی را بر او می‌گشاید. هنگامی که کودکان در بیابند والدینشان به تلاش‌های آن‌ها توجه دارند، به تلاش و تمرینشان برای موفق شدن ادامه خواهند داد.

همواره در دسترس کودک باشید.

سعی کنید زمانی که کودک به کمک شما نیاز دارد، در دسترس او باشید. اما زیاد در کارهای او دخالت نکنید. زمانی برای بودن با کودک و رفع نیازهای اختصاصی دهید.

با علاقه به سخنان کودک گوش کنید و

موقعیت او را درک نمایید.

به کودک اجازه دهید که حرفش را بزند و احساساتش (آن چه را که برایش مهم است) را بیان کند. سخنان او را جدی بگیرید و سعی کنید منظور او را درست بفهمید. هنگامی که کودک دریابد سخنان او توسط پدر و مادرش شنیده و درک می‌شود، اعتماد به نفس بیشتری به دست خواهد آورد. والدین می‌توانند با گوش دادن به کودک او را خوب بشناسند و به آن چه برایش اهمیت دارد، پی ببرند.

زمانی که کودک اشتباه می‌کند، از سرزنش

و توبیخ او بپرهیزید.

رفتار و پاسخی که والدین در قبال اشتباه‌های فرزندشان نشان می‌دهند، تأثیر فراوان بر حسن خودارزشمندی او می‌گذارد. اگر کودک اشتباهی می‌کند، آن را کوچک جلوه دهید و درصدد رفع آن براهیند. هنگامی که والدین اشتباه‌های کودک را می‌پذیرند و او را هدایت و حمایت می‌کنند، اعتماد به نفس کودک تقویت می‌شود.

تفاوت‌های فردی کودکان را بپذیرید و

روش آموزش خود را با هر یک از آن‌ها تطبیق دهید.

هر کودکی دارای نقاط قوت و نقاط ضعف خاص خودش است. بدیهی است با شناخت ویژگی‌های کودکان می‌توانید برنامه‌ای متناسب با نیازها و استعداددهانشان طرح ریزی نمایید. هیچ گاه چهره‌ها را با یکدیگر مقایسه نکنید، بلکه سعی کنید ویژگی‌های تک‌تک آن‌ها را در جای خود بررسی کنید. گاهی پدر و مادر برای این که نتیجه پیشرفت را در دل کودکانشان رشد دهند، آنان را با سایرین مقایسه می‌کنند. در حالی که این مقایسه به رابطه آن‌ها با یکدیگر و حسن خودارزشمندی آنان آسیب می‌زند. والدین باید هر کودکی را برای استعداد و توانایی خاص خودش درست داشته باشند و بپذیرند.

پی‌نوشت‌ها:

- 1-Self Worth
- 2- Falloon
- 3- Self Regulation
- 4- Davis
- 5- Brooks
- 6-Self Concept

-Brooks,r., 2000 . Self Worth , Resilience And Hope. Pub.guilford Press.
 - Oesterreich, Lesia, 2005. Understanding Children Self Worth , Iowa State University .
 - Falloon Jill, 2003, Building Self Worth In Children , Manitoba University .
 - Davis, Louise , E., 2006, Loving Your Children . Mississippi State University.

منابع: