

عزت نفس در کودکان



ترجمه و تألیف: جمیله حدادزاده

اشاره

وظیفه‌ی خطیر پرورش فرزند و دارا بودن فرزندی که با وجودشان لذت و نشاط به زندگی ما می‌بخشند، همه و همه در هنر ارتباط است. بچه‌ها فکر می‌کنند که هر چیزی و هر کسی دوست‌داشتنی است، از جمله خودشان. آنان، زمانی که خودشان هستند و مجبور نیستند تظاهر کنند، احساس شادی می‌کنند و عمیقاً از زندگی لذت می‌برند. گرایش اساسی به داشتن احساس خوب به خود و دنیای اطراف چیزی است که همه ما با آن به دنیا می‌آییم. با این حال، با گذشت زمان، این تمایل طبیعی به طریق‌های مختلف تهدید می‌شود. به‌نظر می‌رسد که کیفیت روابط در کودکی اهمیت اساسی داشته باشد، زیرا در این زمان است که بذریه‌های عزت‌نفس کاشته می‌شود. تصور می‌شود که مادر (یا جانشین مادر) از این لحاظ نقش محوری ایفا می‌کند. اگر رابطه مادر - فرزند سالم باشد (یعنی کودک احساس کند که مادرش قادر است به احساسات و نیازهای او به سرعت و به‌طور مؤثر واکنش نشان دهد و آن‌ها را درک کند)، کودک خواهد توانست درباره خود و توانایی برقراری روابط شخصی صمیمی بر بزرگسالی احساس مثبت داشته باشد. عقیده بر این است که عکس این موضوع نیز، در صورت ضعیف بودن رابطه مادر - فرزند، می‌تواند صادق باشد.

عزت‌نفس سالم زره کودک در برابر سختی‌ها و مشکلات جهان است. به نظر می‌رسد کودکانی که احساس خوبی به خودشان دارند، راحت‌تر در برابر فشارهای منفی مقاومت می‌کنند. آن‌ها تمایل دارند که بخندند و آمادگی بیش‌تری برای لذت از زندگی دارند. به‌طور کلی این کودکان واقع‌بین و خوش‌بین هستند.

در مقابل، می‌توانید کودکانی با عزت‌نفس پایین پیدا کنید که در مواجهه با مسائل مهم دچار اضطراب و ناامیدی هستند. کسانی که احساس ضعف از خود نشان می‌دهند و به سختی راه‌حل برای مشکلات پیدا می‌کنند. اگر افکار خود انتقادی مانند: «من خوب نیستم» یا «من نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم» به خود داشته باشند، ممکن است منفعل، منزوی یا افسرده شوند. در مواجهه با مسأله‌ای جدی پاسخ آنان «من نمی‌توانم» است. این مقاله به چگونگی شکل‌گیری عزت‌نفس و مفهوم آن پرداخته است.

کلیدواژه‌ها: عزت‌نفس، الگوهای رفتاری و آسیب‌های اجتماعی

علامت وجود یک مشکل است و توجه فوری و دقیق والدین را می‌طلبد. عزت‌نفس احساس و باوری درونی و پایدار نسبت به ارزش و توانایی‌های خود است که در ضمیر ناخودآگاه ما و در دوران کودکی شکل می‌گیرد و همه افراد درجه‌هایی متفاوت از عزت‌نفس دارند. اما در مقابل اعتماد به نفس یک باور و احساس نسبت به توانایی در انجام دادن برخی امور است. به این معنی که فرد دارای مهارت و یا دانش کافی در برخی امور است. اعتماد به نفس موضوعی سطحی و محدود است ولی عزت‌نفس عمقی، جامع و کامل است.

عزت‌نفس به لحاظ داشتن اهمیت خاص در زندگی و در صورت رشد و تقویت، باعث اعتلای روح و دستیابی به سلامت روان و همچنین پیشرفت‌های اخلاقی، علمی و اجتماعی می‌شود و ضعف آن زمینه‌ساز بسیاری از مفاسد اخلاقی و آسیب‌های اجتماعی خواهد شد.

عزت‌نفس چیست؟ عزت‌نفس ماهیتی پویا و درونی دارد، حالتی ساکن و ملموس که بتوان آن را مستقیماً و به‌راحتی مشاهده و ارزیابی کرد. عزت‌نفس را می‌توان میزان ارزشی در نظر گرفت که ما برای خود قایل می‌شویم. مطالعات حاکی از این است که آگاهی یا برداشت ما از خود بیش‌تر از تجربه‌های اجتماعی ما نشأت می‌گیرد. ما خود را آن‌گونه می‌بینیم که فکر می‌کنیم دیگران ما را می‌بینند.

در واقع، عزت‌نفس می‌تواند احساس توانایی همراه با ستایش شدن تعریف شود. کودکی که به دلیل کسب موفقیت خوشحال است اما تشویق نمی‌شود، در نهایت عزت‌نفس پایینی را تجربه می‌کند. همچنین کودکی که عشق را احساس می‌کند اما نسبت به توانایی‌های خود دودل است، عزت‌نفس پایینی دارد. میزان احترامی که کودک برای خویش‌نشان قابل است، با نوع پرورش او پیوند مستقیم دارد. عزت‌نفس پایین در یک کودک



۲۲

رشد آموزش پیش‌دبستانی
دوره سوم، شماره ۳
بهار ۱۳۹۰

انعطاف، ترس از چیزهای بدیع و ناآشنا، سازگاری بی‌تناسب و یا سرکشی نامعقول، رفتار تدافعی، سرسپاری بیش از اندازه، یا رفتار به‌شدت کنترل‌کننده و ترس از دشمنی با دیگران رابطه دارد.

گاهی اوقات انسان با پرداختن به احساساتش می‌تواند انتخاب‌های بهتری و واکنش‌های مناسب با واقعیت و ارتباطات اجتماعی قابل قبولی را بنا نهد. به این منظور او بایستی به منشاء این علامت‌ها که خودش می‌باشد، اعتماد کند و احترام بگذارد. در مجموع این‌که ما چه حسی به احساساتمان داریم، ممکن است از حس ما به خودمان شکل گرفته باشد.

کرده باشد. کودکان به پیام‌های بسیار روشن، مستقیم و یکپارچه نیاز دارند تا آن‌ها را به این باور برساند که بفهمند میان عزت‌نفس سالم و بسیاری از ویژگی‌های دیگری که روی موقعیت و خوشبختی ما تأثیر دارد، همبستگی مثبتی وجود دارد. عزت‌نفس سالم با رفتار عقلانی، واقع‌گرایی، فراست، خلاقیت، استقلال، انعطاف‌پذیری، توانایی قبول تغییر، تمایل به اذعان اشتباهات و اصلاح آن‌ها، خیرخواهی و همکاری و تعاون، ارتباط مستقیم دارد. اما عزت‌نفس کم با رفتار غیرعقلانی، بی‌توجهی به واقعیت‌ها، نداشتن

پیام‌هایی که کودکان به مرور و با گذشت زمان از افراد مهم پیرامون خود درباره خودشان دریافت می‌کنند، برای عزت‌نفس آن‌ها بسیار مهم است.

کودکان هر چیزی را به‌طور تحت‌اللفظی یا عینی درک می‌کنند. اگر یک فرد مهم در زندگی کودک، به‌طور مرتب حرف‌های منفی یا آسیب‌رسان درباره او بزند، محتوای این حرف‌ها مورد قبول و باور کودک قرار خواهد گرفت و ناخواسته بر عزت‌نفس او تأثیر بدی خواهد گذاشت. مهم نیست که این شخص نیز به کودک محبت نشان دهد و این حرف‌ها را «واقعاً جدی نگویید» و تنها خواسته باشد «سر به سر» او بگذارد و با

وی شوخی

