

پرورش عزت نفس کودکان

ابوالفضل امیر دیوانی
مترجم و نویسنده (قزوین)

عزت نفس^۱ سالم و مناسب، حافظ کودکان در برابر چالش‌های دنیاست. آن دسته از کودکانی که احساس خوشی درباره‌ی خویش دارند، گویی هم‌سبزی (تعارض) را آسان‌تر مهار کرده و در مقابل فشارهای منفی پایداری می‌کنند. میلشان بر این است که لب‌راحت‌تر به لب‌خند بگشایند و از زندگی لذت ببرند. کودکانی از این دست، واقع‌گرا و عموماً خوش‌بین‌اند.^۲

در عوض، برای کودکانی که عزت نفس اندکی دارند، ممکن است چالش‌ها خاستگاه اصلی آسیب‌گی (دلواپسی)^۳، ناکامی^۴ و دل‌سردی باشند.

حال^۵ شوند. در رویارویی با چالش‌های جدید، پاسخ فوری شان "نمی‌توانم" است.

با خواندن مطالبی که در زیر آمده، به نقش ارزنده‌ای، که شما قادرید در پرورش عزت نفس سالم در کودک تان داشته باشید، پی می‌برید.

کودکان بد اندیش، وقت زیادی را صرف یافتن راه حل‌های مشکلاتشان می‌کنند. آنان از پندارهای خودنگر (خودسنج)^۶ خویشتن به ستوه می‌آیند. آن‌سان که به خود نهیب می‌زنند: "من بدم!" یا "قادر نیستم هیچ کاری را به درستی صورت دهم!" آن‌ها امکان دارد کنش‌پذیر (انفعالی)^۷، عزلت‌گزین^۸ یا افسرده





عزت نفس چیست؟:

عزت نفس، مجموعه‌ای از باورها^{۱۱} یا احساسات است که راجع به خودمان یا دریافت خویشتن (ادراک خویش)^{۱۲} داریم. چونی (چگونگی) تعریفی که از خود می‌کنیم، برانگیزش‌ها^{۱۳}، رهیافت‌ها (نگرش‌ها)^{۱۴}، (کردارها)^{۱۵} و نیز سازگاری عاطفی (مان)^{۱۶} اثر می‌نهد.

انگاره‌ها (الگوهای)^{۱۶} شکل‌گیری عزت نفس از همان سال‌های اولیه‌ی زندگی شروع می‌شود.

مثلاً هنگامی که کودک یا نوبایی به مرحله‌ی مهمی از رشد و بالندگی‌اش می‌رسد، یک حس پیشرفت در وی هویدامی‌شود که به تقویت عزت نفس‌اش می‌انجامد. فراگیری غلتیدن، به دنبال کوشش‌های ناموفق پیاپی و یا توانایی نهادن قاشق به دهان، در هر زمانی که غذا می‌خورد، تجربه‌هایی شمرده می‌شوند که به کودک خردسال، "توانایی انجام کار" را می‌آموزند.

مفهوم نیل به کامیابی پس از تلاش ورزی، از نخستین سال‌های زیست می‌آغازد.

وقتی کودک چنددفعه می‌کوشد و ناکام می‌گردد و بعد سرانجام کامران می‌شود، در مورد توانایی‌های خویشتن، ایده‌هایی به

دست می‌آورد. هم‌زمان با این رخداد، او پنداری^{۱۷} را برپایه‌ی میانگین‌اش (کنش متقابل)^{۱۸} با سایرین پدیدمی‌آورد. از همین روست که نقش پدر و مادر در کمک به صورت‌بندی یک دریافت خویشتن (ادراک خویش) درست و سالم در کودک اهمیت بسزایی دارد.

وانگهی، عزت نفس را می‌توان به منزله‌ی آمیزه‌ی احساسات قابلیت یا احساسات محبوبیت یافتن توصیف کرد.

کودکی که از پیشرفت‌اش شادمان است، ولی حس دوست داشته شدن نمی‌کند، ممکن است عاقبت دچار عزت نفس اندکی شود. هم‌چنین کودکی که حس دوست داشته شدن می‌کند، لکن از بابت توانایی‌های خویش دودل است، با عزت نفس ناچیزی دست به گریبان خواهد شد. هنگامی که میان این دو، تعادل مناسبی پدیدار گردد، عزت نفس سالمی حاصل می‌شود.

نشانه‌های عزت نفس سالم و ناسالم:

هم‌زمان با رشد و بالندگی کودک، عزت نفس وی نوسان می‌یابد و پیاپی دگرگون و سازگارتر می‌گردد، زیرا عزت نفس تحت تاثیر تجربیات و ادراکات جدید کودک واقع می‌شود و این امر به آگاهی از نشان‌های عزت نفس سالم و ناسالم یاری می‌کند.

کودکی که عزت نفس جزیی را داراست احتمالاً به آزمایش چیزهای جدید تمایل نمی‌یابد. امکان دارد وی دمامم به شکل منفی درباره‌ی خودش سخن گفته و چنین جمله‌هایی را بر زبان جاری سازد "نادانم"، "من هیچ‌گاه یاد نخواهم گرفت که این کار را چسان انجام دهم!" یا "به هر تقدیر احدی پای بندم نیست!"

احتمال دارد تحمل کودک در برابر شکست و ناکامی ناچیز باشد، به آسانی از کاری دست بکشد یا صبر کند تا فرد دیگری آن را به عهده گیرد. کودکانی که عزت نفس پایینی دارند، معمولاً بیش از اندازه بر خود خرده گرفته و به راحتی از خویش نومید می‌گردند. این کودکان موانع زودگذر را به منزله‌ی شرایط دائمی و تحمل ناپذیر می‌پندارند. در این حالت، حس بدبینی^{۱۹} غالب می‌یابد.

در عوض، کودکی که از عزت نفس سالمی برخوردار است، از کنش متقابل (تعامل) با دیگران لذت می‌برد. وی در موقعیت‌های اجتماعی^{۲۰} آسوده‌است و از تلاش‌های جمعی و نیز فعالیت‌های فردی خوشش می‌آید. هنگام بروز چالشی، قادر به یافتن راه حلی است. ناخشنودی اش را، بدون دست

کم گرفتن خود یا دیگران، بر لب می‌آورد. مثلاً کودکی که بر خوردار از عزت نفس سالم است به جای: "این را نمی‌فهمم"، بگوید: "من ابله‌م!" او (اعم از دختر و پسر) نقاط قوت و ضعف خویش را می‌داند و می‌پذیرد. این جاست که حس بدبینی حاکم می‌شود.

پدر و مادر چگونه می‌توانند یاریگر باشند:

پدران و مادران چسان قادرند به پرورش عزت نفس سالم در کودک مدد کنند؟

در این مورد، رهنمودهای زیر تاثیر بسزایی دارند:

■ مواظب گفته‌های خود باشید:

کودکان نسبت به واژه‌هایی که پدر و مادر به کار می‌برند، حساسیت زیادی دارند. به یاد بسپارید که آنان را، نه تنها برای کار نیکی که کرده‌اند، بلکه به خاطر تلاش‌هایی که به کار بسته‌اند، تشویق کنید. با ایشان صادق و روراست باشید. به جای نتیجه‌ی کار، به کوشش و فرجام آن ارزش قایل شوید.

■ انگاره (الگوی) مثبتی برای کودک باشید. چنانچه در مورد خودتان بی‌اندازه‌خشن و سخت‌گیر و یا درباره‌ی توانایی‌ها و محدودیت‌های تان واقع‌بین نباشید، چه بسا سرانجام کودک





نیز از شما تبعیت کند. عزت نفس خویش را به پرورانید تا او هم سرمشق^{۲۱} خوبی داشته باشد.

■ باورهای غلط کودکان را شناسایی کرده و آنها را در مسیر دیگری اندازید:

شناخت پندارهای نابخردانه (خرد گریز)^{۲۲} برای پدر و مادر اهمیت دارد، خواه پیرامون کمال^{۲۳}، پرجاذبه گی (کشش)^{۲۴} توان یا چیز دیگری باشد. کودک خویش را یاری کنید تا معیارهای درست تر و واقع بینانه تری را در ارزیابی خویشتن برگزیند که این وضع به وی مدد خواهد کرد که خود پنداره ی سالم تری داشته باشد. دریافت (ادراک) ناصحیح از خویش ممکن است ریشه بدواند و از دیدگاه او واقعیت یابد. مثلا کودکی که در مدرسه، دانش آموز خیلی خوبی بوده ولی ریاضیاتش ضعیف است، احتمالا اظهار می دارد: "ریاضیاتم خوب نیست. محصل بدی هستم!"

این گونه تصمیم نه تنها اشتباه است بلکه باوری است که می تواند کودک را به شکست کشاند. وی را ترغیب کنید تا موقعیت را به مفهوم واقعی کلمه بازشناسد. احتمال دارد پاسخ موثر پرسش یادشده چنین باشد: "تو دانش آموز خوبی هستی، در مدرسه شاگرد ممتازی. ریاضیات درسی است که باید وقت بیشتری را صرف آن کنی. در این باره کمکت می کنم."

■ با کودک تان خود انگیخته^{۲۵} و مهربان باشید:

مهری که به کودک خود می ورزید، تاثیر بسزایی در افزایش عزت نفس اش دارد. او را در آغوش گرفته و بگویید که به وجودش می بالید. در ظرف ناهارش یادداشتی بدین مضمون بگذارید: "تو معرکه ای!" مدام و صادقانه تحسین اش کنید بی آنکه در این کار، راه مبالغه بجوید. بچه ها می توانند حدس بزنند که گفته ای از ته دل است یا نه.



برابر نهادهای واژه ها:

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1- Self – Esteem | 14-Behaviors |
| 2- Conflict | 15- Emotional Adjustment |
| 3- Optimistic | 16- Patterns |
| 4- Anxiety | 17-Self _ Concept |
| 5- Frustration | 18-Interaction |
| 6- Self – Critical | 19- Pessimism |
| 7- Passive | 20- Social Settings |
| 8- Withdrawn | 21- Role Model |
| 9- Depressed | 22-Irrational Beliefs |
| 10- Beliefs | 23-Perfection |
| 11- Self – Perception | 24- Attractiveness |
| 12- Motivations | 25- Spontaneous |
| 13- Attitudes | 26- Mentoring Programs |

منبع:

Kidshealth

■ باز خورد، مثبت و درست از خود نشان دهید:

بیانی هم چون: تو همیشه حرکات جنون آمیزی می کنی! "سبب می شود که کودک باور کند که قادر به مهار طغیان هایش نیست. بهتر است گفته شود: "به راستی تو از دست برادرت شدیدا خشمگینی و از اینکه سرش داد نکشیدی، ممنونت هستم." چنین جمله ای موید احساسات فرزندان بوده و گزینشی را که کرده است، ارج می نهد و باعث می گردد که او دفعه ی دیگر کار درستی بکند.

■ محیط خانه را ایمن و مهر آمیز سازید:

کودکی که در منزل احساس ایمنی نکرده و با او بد رفتاری می شود، از عزت نفس اندک رنج خواهد کشید. کودکی که شاهد ستیزه و بگومگوی مدام پدر و مادرش هست، ممکن است افسرده دل و گوشه گیر شود. همواره یادتان باشد که به فرزندان حرمت قایل شوید.

■ منزل خود را به صورت پناهگاه امنی برای خانواده تان در آورید:

مواظب نشانه های سوء استفاده از ناحیه ی دیگران، مشکلات مدرسه، ناراحتی هایی که هم سن و سالان به بار می آورند و سایر عوامل بالقوه باشید که احتمالاً در عزت نفس کودکان اثر می نهد. از عهده ی چنین مسائلی با حساسیت و در عین حال به سرعت برآیید.

■ به کودکان کمک کنید در تجربه های سازنده شرکت جوید:

فعالیت هایی که، به جای رقابت، همکاری را ترغیب می کنند مخصوصاً در افزایش عزت نفس مفیدند. به طور مثال برنامه های رایزنی^{۳۶} که طی آن بچه ی بزرگ تری، بچه ی کوچک تری را در خواندن کمک می کند، برای هر دوی آنان اعجاز آمیز است.

■ یاری جویی حرفه ای:

اگر گمان می کنید که عزت نفس فرزندان جزئی است، می توانید یاری حرفه ای بجوید. رایزنان خانواده و کودک می توانند دست به کار شده و مشکلات نهفته و اساسی را، که احساس سرخوشی را از وی می ستانند، مرتفع سازند.

از طریق درمان: می توان راهی را که کودک (خواه پسر یا دختر) به خود و دنیای پیرامونش می نگرد، تعدیل کرد. بدین وسیله کودک می تواند خویشتن را در پرتو واقع بینانه تری دیده و سپس به وجود حقیقی اش پی ببرد. کمکی جزئی سبب می گردد که بچه بتواند دارای عزت نفس سالمی گردیده و روزگار خوش تر و رضایت بخش تری داشته باشد.