

۷ شاخص عزت نفس پایین (صدمه‌دیده) در کودکان

- ۱- برخورد منفی همراه با بدبینی یا مجهول با زندگی
- ۲- اکراه در انجام تجارب جدید در زندگی
- ۳- کمبود اعتماد نسبت به شایستگی خویش
- ۴- کمبود خودآگاهی
- ۵- عدم توانایی در ارزیابی بی‌طرفانه‌ی توانایی‌ها و کمبودها
- ۶- نیاز شدید به تشویق‌شدن از طرف دیگران
- ۷- احساس عدم کفایت، عدم توانمندی و غیر مؤثر بودن

دکتر مرضیه مشتاقی
روانشناس



را برای کودک پر کند و با بذل توجه کافی، از او مراقبت نموده و محبت خود را دریغ نکنند، احتمال واکنش‌های بیمارگونه در کودک به حداقل می‌رسد.

چگونه با کودک داغ‌دار رفتار کنیم؟

همان‌گونه که ما بزرگسالان هنگام روی‌دادن یک واقعه‌ی مصیبت‌بار، نیازمند کسی هستیم که غم خود را با او درمیان بگذاریم، کودکان نیز هنگام استرس «فقدان» مایل‌اند که احساسات خود را با دیگران بیان کنند. بهتر است والدین، شرایطی را فراهم آورند که کودک بتواند فشارها، ناراحتی‌ها و درد‌های خود را آزادانه برون‌ریزی کند. در این میان، نقش والدین در تعدیل احساسات واقعی کودک، بسیار حساس و ظریف است؛ آنان نباید کودک را در حالت غم و اندوه، تثبیت و تشویق کنند و در عین حال، نباید احساسات واقعی کودک را نادیده انگارند یا به تمسخر بگیرند، بلکه باید از یک‌سو بین همدلی و هم‌حسی و از سوی دیگر، خارج کردن او از این فضای اندوهگین، نسبت شایسته‌ای برقرار سازند.

در این‌جا فهرستی از توصیه‌های عملی برای والدینی ارائه می‌گردد که فرزندشان با استرس «فقدان» مواجه شده‌اند تا بتوان در تأمین بهداشت روان کودکان، آن‌ها را به‌کار بست:

- ۱- تفسیر و توجیه مرگ عزیزان باید متناسب با سن، جنس، فرهنگ، اعتقادات و تفاوت‌های فردی کودک باشد.
 - ۲- به کودکان باید اجازه داد که غم و اندوه خود را به هر طریقی که می‌خواهند مانند گریه، بازی، خشم، نومی‌دی، ابراز محبت و نقل خاطرات، بیرون بریزند.
 - ۳- کودکان را در غم و اندوه خانواده باید سهیم ساخت و احساس غم و اندوه خود را صادقانه برای آنان بیان کرد.
 - ۴- از تشبیه مرگ به عنوان سفر، خواب، بیماری طولانی و... نباید استفاده کرد.
 - ۵- نباید از تعبیر و تفسیرهای فلسفی و مذهبی برای کودکان کم‌سن و سال استفاده کرد.
 - ۶- باید به پرسش‌های کودکان هنگام رخداد مرگ عزیزان، مطابق با قدرت درک‌شان به‌طور واقع‌بینانه، همراه با آرامش، صداقت و بدون احساسات افراطی پاسخ داد.
 - ۷- باید به کودکان اطمینان خاطر داد که مرگ به‌عنوان تنبیهی در مقابل رفتار غلط آنان نیست و رنج و مرگ را نباید با گناه و تنبیه الهی یا مجازات مرتبط ساخت.
- منبع:** پژوهشی در مفهوم مرگ در ذهن کودک «دکتر عبدالعظیم کریمی»

ندا فضلی‌خلف

کارشناس مشاوره