



## فرزندپروری مثبت (شماره ۳)



### کودکان و عزت نفس



گروه مخاطب: والدین

تهیه و تنظیم:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی آذربایجان غربی

معاونت امور بهداشتی

گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

همواره به دنبال خوبی ها، نقاط قوت و ویژگی های مثبت در فرزندان باشید. (مثلا اگر کودک شما دارای توانایی ها و ویژگی ها و استعداد های مشخصی در زمینه های مختلف درسی، هنری، ورزشی، شناختی و اجتماعی است و آن زمینه هر چقدر جزیی و کوچک باشد سعی کنید با توجه نشان دادن و تشویق کردن و برجسته نمودن آن جنبه از توانایی کودک، زمینه بروز موفقیت ها و پرورش آن استعداد در کودک خود را بوجود آورید).



شب هر کاری دارید کنار بگذارید و برایش قصه بگویید. اشتباهاتش را راحت ببخشید. خوبی هایش را بزرگ کنید. به حرفهایش خوب گوش بدهید. بی دلیل بغلش کنید و ببوسید. مقایسه اش نکنید. "اگر نکنی وای بحالت" را نگوید. گاهی با او کارتون هایی که دوست دارد ببینید. به او نگویید: تو دیگه بزرگ شدی بچگی نکن: با فرزندان بازی کنید. در سفر تلفن کنید و به او بگویید دلتان برایش تنگ شده.

### منابع:

۱. مجموعه کتب فرزندپروری وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۲. پرورش هوش هیجانی در کودکان؛ دکتر جان گانمن  
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت معاونت امور بهداشتی - گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد - به آدرس زیر مراجعه فرمایید:  
<http://www.phc.umsu.ac.ir>

## ارتباط کلامی مثبت



پدر یا مادری که از سخنان نیشدار استفاده می کنند، سلامت روانی کودک را به خطر می اندازند، زیرا این کلمات مانع برقراری ارتباط موثر و مثبت است. تذکر غیرمستقیم: وقتی انجام کاری را به کودک پیشنهاد می دهید، بر انجام آن کار اصرار نوزید و هر دقیقه سرش غر نزنید زیرا زیاد اصرار کردن هم او را عصبانی خواهد کرد و هم شما را. پس محترمانه یک تذکر کوتاه دهید و عقب نشینی کنید؛ مثلا بگویید "دختر گلم به مامان کمک می کند تا سفره را جمع کنیم؟" اگر همکاری نکرد فقط یک "پام من" بدهید یعنی بگویید: "خیلی دوست داشتم دخترم به من کمک میکرد". این جمله در آینده نزدیک، تاثیر خودش را خواهد گذاشت.

مقایسه کردن های بی مورد مانند این که بگوییم "بین آن کودک چه قشنگ سلام می کند، تو نیز اینگونه باش" یا به شکل تحقیر آمیز بگوییم "سلام کردن که کاری ندارد" این موارد همه باعث می شود که بچه احساس ناتوانی کند که دیگران از او جلوتر هستند که این حالت درماندگی را در او تثبیت می کند.

## عزت نفسی در کودکان

امروزه بیشتر والدین بر این باورند که نقش آن‌ها در پرورش کودکان این است که به آن‌ها کمک کنند تا بر طبق نیازها، علایق و تمایلاتشان رشد کنند. برای انجام این کار والدین روشی را در پیش می‌گیرند که نظریه پردازان روان‌شناسی، آن را سبک فرزندپروری «قاطع و اطمینان بخش» می‌نامند. فرزندان والدین قاطع و اطمینان بخش از روحیه همکاری و



اعتماد بنفسی برخوردارند و پرنرزی و صمیمی و توانمند هستند. در ادامه "بروشور فرزندپروری مثبت شماره ۲" به ادامه معرفی استراتژی‌های ساده تقویت اعتماد به نفس کودکان، اشاره می‌گردد.



## فکر کردن در مورد راه حل‌های مختلف



به اتفاق فرزند خود تلاش کنید تا راه حل‌هایی برای حل مشکلاتی که برایش پیش می‌آید، بیابید. پیشنهاد های والدین می‌تواند بسیار مفید باشد، به ویژه برای بچه‌های خردسال که فکر کردن به راه حل‌های مختلف برایشان دشوار است. اما به یاد داشته باشید که هرگز نباید مسئولیت یافتن راه حل را به عهده بگیرید. اگر واقعا می‌خواهید که فرزندان خود به نتیجه برسند، باید او را تشویق کنید که خودش پیشنهادهایی را مطرح کند.



برای تعیین هدفی در جهت حل مشکل،

از کودک خود پرسید که دوست دارد در زمینه مشکلش چه کاری انجام شود. پاسخ این سوال اغلب ساده است، او دلش می‌خواهد بادبادک شکسته اش را تعمیر کند، یا یکی از مسایل پیچیده ریاضی اش را حل کند. اما مشکلاتی هم هست که نیاز به شرح و توضیح دارند. برای مثال، پسری که با خواهرش دعوا کرده است باید بفهمد که آیا بهترین هدف انتقام‌گیری است، یا یافتن راهی برای جلوگیری از دعوای بعدی. بعضی اوقات هم به نظر می‌رسد که هیچ راه حلی برای مشکل وجود ندارد. مثلا بهترین دوست فرزندان می‌خواهد به شهر دیگری برود، یا هنگام بازی در مدرسه به آن چیزی که واقعا دلش می‌خواسته دست نیافته است. در چنین مواقعی، احتمالا تنها راه حلی که پیش پای فرزندان قرار دارد، این است که شکست یا محرومیت را بپذیرد یا به هر نحو خود را تسلی دهد.

## ایفای نقش یا بازی تخیلی

ایفای نقش یا بازی تخیلی روش عینی و ساده‌ای برای نشان دادن راه حل‌های ممکن به کودکان خردسال است. می‌توانید خودتان نقش بازی کنید یا از عروسک‌ها و آدمک‌ها استفاده کنید. راه حل‌های مختلف مقابله با مشکل را برای کودک نمایش دهید. برای مثال، در مورد دو عروسک که بر سر یک اسباب بازی باهم

دعوا می‌کنند، در نمایش نخست، یکی از عروسک‌ها، بدون هیچ پرسش و تقاضایی، اسباب بازی را از دست دیگری می‌قاپد. در نمایش دوم، یکی از عروسک‌ها



پیشنهاد می‌کند که به نوبت از آن اسباب بازی استفاده کنند. در مورد بچه‌های بزرگتر می‌توان از روش (بارش فکری) همفکری

استفاده کرد. چون در این مورد می‌توانید به همراه کودک هر راه حلی را که به فکرتان می‌رسد، مطرح کنید. برای ترغیب خلاقیت کودک، از همان ابتدا به او بگویید که هر پیشنهادی را که به ذهنش میرسد مطرح کند و از این نترسد



که ممکن است احمقانه به نظر برسد و تاکید کنید تا موقعی که همه راه حل‌های ممکن یادداشت نشود، شروع به بررسی راه حل‌های پیشنهادی نمی‌کنید. در نهایت بعد از بررسی عواقب انتخاب‌های مختلف، کودک را تشویق کنید که یکی از راه حل‌ها را انتخاب کند و آن را به اجرا درآورد.