



فرزندی پروری مثبت (شماره ۲)



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

اگر به شما بگویند از یک روز رفتارتان با فرزندتان
فیلم تهیه شده، از دیدن آن به شما حسی خوبی
دست می دهد؟ و به خود افتخار می کنید؟ یا
خجالت زده می شوید و احساس گناه می کنید؟



مغز کودک شما هر روز از رفتار شما فیلم تهیه
می کند و در مغز خود ذخیره میکند و در آینده این
فیلم ها را در مسیر زندگی خود تکرار میکند.
آگاهانه انتخاب کنید چه رفتاری را تا آخر عمر
می خواهید در ذهن فرزندتان حک کنید.

منابع:

۱. مجموعه کتب فرزندپروری وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.
۲. پرورش هوش هیجانی در کودکان؛ دکتر جان کانمن
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>

از انتقاد بیش از حد، سخنان تحقیرآمیز، یا مسخره
کردن فرزند خود اجتناب کنید.



برخی از والدین بیش از حد
به اشتباهات فرزندشان حساس
اند و با بروز هر خطا به او تذکر
می دهند و کودک را زیرگبار
ایرادات و انتقادات خود قرار

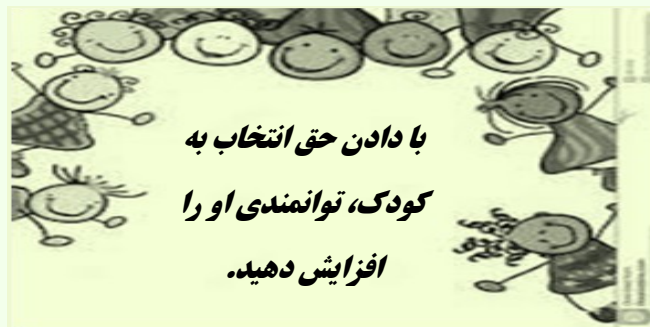
می دهند. این شیوه تربیت منفی، با ایرادگیری مداوم از
رفتار بچه، گوشزد کردن اشتباهاتش به او، دخالت های
بی مورد به هنگام ساده ترین کارها، هر لحظه از
اعتماد به نفس او می کاهند. گاه والدین، فرزندانشان
خود را با القابی منفی مورد خطاب قرار می دهند
که هویت و شخصیت او را در آینده تحت الشعاع قرار
می دهد (سینا بی قرار و ناآرام است. سارا ساکت و
بی زبان است، امین تنبل است). بدیهی است
والدینی که احساسات فرزندانشان خود را درک
نمیکنند، آن ها را این طور خوار و خفیف نمی
کنند. همواره توجه داشته باشید که فرزندتان را
مسخره نکنید. برای یادگیری مهارت های
جدید به آن ها مجال بدهید، حتی اگر برای
این کار لازم باشد که مرتکب چند اشتباه
شوند. از برجسب زدن و لقب دادن به آن ها
اجتناب کنید.

خود را در رویاها و تخیلات فرزندتان سهیم بدانید

با استفاده از این روش می توانید با روحيات فرزندتان بیشتر آشنا شوید و راحت تر با او همدلی کنید. این کار، به ویژه زمانی که تمایلات و خواسته های فرزندتان فراتر از توانایی ها و امکانات شماست، مفید واقع می شود. برای مثال، فرض کنید فرزند نوجوانتان به شما می گوید که دلش می خواهد یک دوچرخه کوهستان نو داشته باشد و شما استطاعت خرید آن را ندارید. اگر مثل بیشتر پدر و مادرها باشید، ممکن است در وهله نخست اخم کنید و بگویید: «آخر همین پارسال بود که یک دوچرخه مسابقه نو برایت خریدم. تو فکر میکنی من پول چاپ میکنم؟»



اکنون، چند لحظه به خواسته او بیندیشید و خود را در رویای او غرق کنید؛ چه اتفاقی می افتد؟ در این صورت ممکن است به او بگویید: «آره، می فهمم که چرا دوست داری یک دوچرخه کوهستان داشته باشی. دلت می خواهد توی کوره راه ها دوچرخه سواری کنی، نه؟» بعد باهم به راه هایی فکر کنید که فرزندتان از طریق آن ها می تواند خودش پول دوچرخه را تهیه کند. نکته مهم این است که در این صورت فرزندتان می فهمد که شما به حرف ها و خواسته های او گوش می دهید و به تمایلاتش اهمیت میدهید.



با دادن حق انتخاب به کودک، توانمندی او را افزایش دهید.

بعضی از بچه ها اصلا حق انتخاب ندارند و حتی نسبت به جزئی ترین مسائل مثل نوع لباس خود، چیزی که می خورند، یا نحوه سپری کردن وقت خود کوچکترین اختیاری ندارند. بسیاری از آن ها وقتی بزرگ می شوند دقیقاً نمی دانند چه چیزی را دوست دارند و چه چیزی را دوست ندارند. بعضی از بچه ها نحوه انتخاب کردن را هرگز یاد نمی گیرند. تمامی این عوامل مانع از شکل گیری توانایی رفتار مسئولانه در کودک می شوند. دادن حق انتخاب به کودک، علاوه بر ایجاد حس مسئولیت در او، عزت نفس وی را نیز تقویت می کند. بچه ای که پدر و مادرش دائماً حق انتخاب او را محدود می کنند این پیام را دریافت می کند که: «تو نه تنها کوچک هستی، بلکه خواسته های تو نیز اهمیت چندانی ندارد». اگر این پیام در ذهن کودک بنشیند، آنگاه ممکن است او فردی مطیع و حرف گوش کن بار بیاید، اما در آینده رفتار مسئولانه و عزت نفس وی خدشه دار خواهد شد.

توجه

روش آزادی دادن به کودک
نگویید: کدوم رو بخرم؟ بگویند اینو بخرم یا این رو؟
نگویید: چی بپزم برات؟ بگویند؟ ماکارونی بپزم یا کتلت؟
وقتی آزادی عمل گسترده باشه کودک حدى برای انتخاب و اعصاب شما قابل نمیشه. ولی در روش درست انتخاب هم حق انتخاب داره و هم چارچوب داشتن رو یاد میگیره.

عزت نفسی در کودکان

تحقیقات انجام شده در خصوص آسیب های روانی دوران کودکی حکایت از آن دارد که علت بسیاری از رفتارهای آسیب زای فرزندتان در خانه و مدرسه مانند پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، بزهکاری، مصرف سیگار، افت تحصیلی و مواردی از این قبیل، ریشه در کمبود یا ضعف «عزت نفس» آنان دارد.

عزت نفس یعنی: احساس ارزشمند بودن که از طریق مجموعه افکار، عواطف، احساس ها، تجربه ها (که در خانواده و مدرسه و جامعه) به دست می آید؛ به گونه ای که فرد خود را توانمند، با کفایت و موفق می داند.

در اینجا تعدادی استراتژی ساده که به شما در تقویت اعتماد به نفس کودکان کمک می کند آورده می شود:

