

عزت نفس کودک تان را تقویت کنید

مجموعه: روانشناسی کودکان



عزت نفس بر موفقیت های کودک در تمام زمینه ها تأثیر بسیاری دارد

عزت نفس از مهم ترین و اصلی ترین مسائل در زندگی هر فردی است که در زندگی کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در واقع در تعریف عزت نفس در کودکان باید گفت: «هنگامی که کودکان هویت خود را می یابند، برای خصوصیات خود، ارزش منفی یا مثبت قائل می شوند. به طور کلی ارزیابی هایی که کودکان از خود دارند، عزت نفس آنان را تشکیل می دهد».

در حقیقت، عزت نفس بر موفقیت های کودک در تمام زمینه ها تأثیر بسیاری دارد. مثلاً کودکانی که احساس خوبی درباره توانایی های خود دارند، معمولاً بهتر از کودکانی که عزت نفس خوبی ندارند، درس می خوانند.

نکته مهم این است که والدین در میزان عزت نفس کودکان خود، تأثیر زیادی دارند.

برای تقویت عزت نفس کودکان می‌توانند چند راهکار ساده به کار برد.

۱- رفتاری مهربان و ملایم داشته باشید و به کودکان خود محبت کنید. البته محبت شما نسبت به فرزندتان نباید بصورت سطحی ابراز شود.

۲- به احساسات و نظرات فرزندتان توجه کنید: هنگامی که به شادی یا ناراحتی کودکتان توجهی نمی‌کنید و عکس‌العملی نشان نمی‌دهید، در واقع احساسات او را جدی نمی‌گیرید و او را مورد بی‌توجهی قرار می‌دهید و بدین ترتیب عزت نفس کودکتان را از بین خواهید برد و اگر چنانچه فرزند شما در مورد مسأله‌ای نظری می‌دهد، به حرف‌های وی توجه کنید.

۳- به کودک خود احترام بگذارید. به این معنی که برای کودک خود ارزش قائل شوید و او را با الفاظ و صفات خوب و محترمانه صدا بزنید.

۴- هرگز سعی نکنید کودک خود را مورد تحقیر و تمسخر قرار دهید. همچنین هرگز به دیگران اجازه ندهید که کودکتان را مورد تحقیر و تمسخر قرار دهند. حتی جملاتی مانند «تو هنوز یک بچه هستی» نیز می‌تواند سبب تحقیر کودک شود.

۵- کودکتان را بیش از حد مورد حمایت قرار ندهید. اگر کودک خود را بیش از حد مورد حمایت و پشتیبانی قرار دهید، ممکن است احساس کند که فردی ضعیف است. سعی کنید بیش از حد آنها را به خود وابسته نکنید.

۶- فرزندتان را با دیگران مقایسه نکنید. حتی وی را با فرزندان دیگران مورد مقایسه قرار ندهید. زیرا این کار، سبب می‌شود که فرزندتان عزت نفس خود را از دست بدهد.

۷- به حرف‌های کودک خود به دقت گوش کنید و به آنها جواب دهید. این رفتار نشانه احترام گذاشتن شما به فرزندتان است.



دادن مسئولیت به کودک متناسب با سن و توانایی اش سبب افزایش عزت نفس او می شود

۸- از تنبیه و تهدید و خشونت فیزیکی بپرهیزید. تنبیه کردن کودک یا ضرب و شتم وی و تهدید کردن او، باعث می شود که کودک شما، عزت نفس خود را از دست بدهد. همچنین هرگز کودک خود را با موجودات خیالی مانند لولو نترسانید.

۹- تشویق و تحسین کردن و پاداش دادن را فراموش نکنید. سعی کنید هنگامی که کودکتان، کار خوب و شایسته ای انجام می دهد، او را مورد تشویق و تحسین قرار دهید و همچنین می توانید به او پاداش یا هدیه بدهید.

۱۰- از نصیحت بیش از حد و دستور دادن به فرزندتان خودداری کنید و هیچ گاه نظریات خویش را به کودکتان تحمیل نکنید. زیرا این موارد سبب کاهش عزت نفس فرزندتان خواهد شد.

۱۱- به کودکتان مسئولیت بدهید. دادن مسئولیت به کودک در صورتی که متناسب با سن و توانایی وی باشد و بتواند از عهده آن بخوبی برآید، سبب افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس او می شود.

۱۲- به توانایی ها و علایق فرزندتان خود اهمیت دهید و در پرورش استعداد های فرزندتان کوشا باشید.

۱۳- نظم و انضباط را در کودک خود پرورش دهید و تحمل وی را برای مواجه شدن با ناکامی های احتمالی افزایش دهید.

۱۴- به سرگرمی‌ها و تفریحات مناسب کودک خود اهمیت دهید.

۱۵- حتماً نقاط قوت فرزندان را به او یادآوری کنید. مثلاً اگر توانایی یا استعداد خاصی دارد، حتماً نقاط قوت و استعدادش را تحسین کنید بخصوص در جمع. هرگز نقاط ضعف فرزندان را به شیوه ای که باعث آسیب و کاهش اعتماد به نفسش شود، بیان نکنید. سعی کنید نقاط ضعف او را بشناسید و در جهت اصلاح آن قدم بردارید.

۱۶- الگوی خوبی برای فرزندان باشید. والدین برای افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس کودکان باید الگوی خوبی برای او باشند.

۱۷- در خانه مشاجره نکنید و توجه داشته باشید که مشاجرات در خانه در روحیه کودک شما تأثیر منفی بر جای می‌گذارد و سبب تضعیف عزت نفس وی خواهد شد.