

۹۴

روش کاربردی

برای بهبود

عزت نفس کودکان

مؤلفین:

دکتر سعید متولی

دکتر سمیه صالحی

مریم غلامپور گرمجانی

اگر قرار باشد این کتاب تنها یک پیام داشته باشد، آن پیام این است: وقت صرف کنید تا به فرزند خود نشان دهید که چقدر منحصر به فرد است. با وجود رفتارهای خوب و بد فرزندان، در کنار آن‌ها باشید. رهبر، معلم و محرم اسرار آن‌ها باشید و به آن‌ها نشان دهید که هیچ چیز برای شما با ارزش‌تر از بودن با آن‌ها نیست.

عزت نفس چیزی نیست که شما با آن متولد شوید. عزت نفس شما یا روش‌های مختلفی مانند دریافت یک هدیه می‌تواند افزایش یابد زمانی که فرزندان شما در سنین پایین‌تر هستند، احساس خودارزشمندی آن‌ها با توجه به چگونگی درک دیگران از رفتارهای آن‌ها شکل می‌گیرد. اگر کودکان فقط تقویت‌کننده‌های منفی تربیت کنند، خیلی درباره‌ی ارزش خودشان فکر نخواهند کرد. با این حال اگر آن‌ها به اندازه‌ی کافی تشویق شوند و پاداش بگیرند، با احساس غرور نسبت به خودشان رشد می‌کنند و در می‌یابند که قدرت و توان تحمل را برای ادامه‌ی زندگی دارا هستند.

سازدهای شگفت‌انگیز و راه‌کاری برای تمام مشکلات پدیدار شده است. با این حال، به نظر می‌رسد اکثر مردم درک درستی از این سازدها ندارند. همچنین، بسیاری از متخصصین در حوزه‌های مختلف پزشکی اطفال، مریبان مهدکودک، معلمان و...، کارشان را بدون آن که دانش صحیحی داشته باشند انجام می‌دهند.

حقیقان و درمانگران رشته‌های گوناگون، بر عزت نفس به عنوان حوزه‌های مهم تمرکز کرده‌اند. عزت نفس انگیزش، رفتار و رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به طور معنی‌داری با بهزیستی در زندگی رابطه دارد. رفتارهایی که به حفظ و ارتقای حس مثبت از خود منجر می‌شوند، جهان شمول هستند و ممکن است به این معنی باشد که عزت نفس یک نیاز بنیادی انسان است (گریپنرگ، ۲۰۰۸). آن چه افراد انتخاب می‌کنند، انجام دهند و راهی که طی می‌کنند می‌تواند به عزت نفس آن‌ها بستگی داشته باشد. عزت نفس قبل از هر چیز یک سازه و پایه است و سازه‌ها الزاماً در تکرار و پژوهش‌های مرتبط با آن ریشه دارند. عزت نفس قابل مشاهده نیست اما از روی اثرات آن مطمئن هستیم که وجود دارد.

هر کودک، یک انسان منحصر به فرد است. هر کودک استعدادها و توانایی‌های خاص خودش را دارد که او را از دیگران متمایز می‌سازد. این وظیفه‌ی ما به عنوان والدین است که مطمئن شویم فرزندانمان آگاهند که چقدر منحصر به فرد هستند. اگر آن‌ها با احساس عزت نفس رشد یابند، تشویق می‌شوند که با احساس اعتماد به نفس در جامعه حضور پیدا کنند و سعی کنند تا مطالب جدید را بیاموزند و به عقاید دیگران احترام بگذارند و با چالش‌های زندگی به گونه‌ای روبه‌رو شوند که بتوانند هر آنچه در ذهن دارند، انجام دهند.

عزت نفس self-esteem به عنوان یک حوزه‌ی پژوهشی، از تاریخچه‌ای غنی برخوردار است. چنانچه آن را یکی از بخش‌های خود - بنداره self-concept (مجموع افکار و احساسات درباره‌ی خود) در نظر بگیریم، بیش از یک قرن است که مورد پژوهش قرار گرفته است. تداوم تحقیقات درباره‌ی عزت نفس و محبوبیت آن در رسانه‌های تجاری، بر باور عمومی نسبت به اهمیت آن به عنوان یکی از متغیرهای شخصیتی گواهی می‌دهد. عزت نفس به عنوان