



والدین، پایه‌گذار عزت نفس در کودکان



کلیدواژه‌ها: عزت نفس، خودکارآمدی، احساس ارزشمندی، مسئولیت پذیری، علاقه‌مندی به کودک

برای پرورش عزت نفس در کودکانمان اول نیازمند آنیم که خود به‌عنوان والد، کارآمدی لازم را داشته باشیم؛ به طوری که کودکانمان ما را فردی مستقل و کارآمد ببینند، نه اینکه شاهد آن باشند که مادر یا پدرشان برای انجام دادن کارهای خود توانمندی لازم را ندارند و به دیگران وابسته‌اند؛ برای مثال، مادر برای انجام دادن کارهای روزمره و اولیه به همسر یا مادرش و یا دوستان خود وابسته است، یا والدین وقتی از مهمانی و دورهمی‌های فامیلی برمی‌گردند، افراد دیگری را که شبیه آن‌ها لباس نپوشیده و صحبت نکرده‌اند یا با آن‌ها مخالفت کرده‌اند، مورد تمسخر قرار می‌دهند.

اشاره

«امروزه کلمه عزت نفس را در مکالمات خود استفاده می‌کنیم و بسیار هم می‌شنویم که فردی عزت نفس بالا و یا پایین دارد! این عزت نفس چیست؟ چگونه در افراد ایجاد می‌شود و ما چطور عزت نفس کودکان را پرورش دهیم که در بزرگسالی دچار کمبود عزت نفس یا بالا بودن آن نباشند؟

در تعریف عزت نفس خوب است به زمینه‌های مهم تحقق آن بپردازیم. عزت نفس از دو زمینه و مفهوم خودکارآمدی و احساس ارزشمندی ایجاد می‌شود. خودکارآمدی یعنی اینکه فرد بداند برای رسیدن به اهداف خود از توانمندی لازم برخوردار است؛ احساس ارزشمندی یعنی فرد صرف‌نظر از همه شرایط و مقایسه با دیگران، خود را به صرف انسان بودن با هرگونه شرایطی، دارای شایستگی و ارزشمندی بداند و از سوی دیگر صرف‌نظر از اینکه دیگران دارای چه شکل و چه وزن و چه مقدار پول و ... هستند، به حکم انسان بودن آن‌ها را ارزشمند و قابل احترام بدانند.

پس می‌توان گفت، کسی که عزت نفس بالا دارد در هر چالشی که قرار بگیرد، این را به خود می‌گوید که یا راهی خواهم یافت یا راهی خواهم ساخت.»

مثالی دیگر، اینکه وقتی قرار است مهمان بیاید، همه چیز در خانه عالی است و بهترین وسایل خانه مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی وقتی خودمان هستیم، همه چیز در بدترین و به‌هم‌ریخته‌ترین وضعیت است.

باز هم نمونه‌ای دیگر، برای رفتن به مهمانی بارها و بارها لباس‌های متفاوت را امتحان می‌کنیم. کودکانمان شاهد همه این رفتارهای ما هستند؛ این موارد نمونه‌هایی است تا متوجه شویم که کودکان در چه شرایط و محیط تربیتی پرورش می‌یابند. اینجاست که کودکان متوجه می‌شوند ما به‌عنوان انسان احساس ارزشمندی درونی نداریم و فقط به دنبال ارزشمند شمردن شدن از نگاه دیگران هستیم.

چند راهکار برای ایجاد و تقویت عزت‌نفس در کودکان

۱. ما والدین همواره سعی کنیم عزت‌نفس خود را بالا ببریم؛ یعنی خودکارآمدی و احساس ارزشمندی را در خود پرورش دهیم.
 ۲. به کودکانمان عشق بورزیم؛ آن‌گونه که هستند آن‌ها را بپذیریم و دوستدارشان باشیم.
 ۳. قواعد و مقررات منطقی محیط را به کودکان آموزش دهیم.
 ۴. کودک را به‌گونه‌ای تربیت کنیم که توقعات منطقی از زندگی داشته باشد.
 ۵. کودک را تحقیر و مسخره نکنیم.
 ۶. هیچ‌گاه با کودک بدرفتاری کلامی و جسمی نداشته باشیم.
- این راهکارها می‌تواند زمینه‌ساز دستیابی کودک به عزت‌نفس باشد؛ یعنی این موارد زمینه‌های فرصت مطلوب را برای کودک مهیا می‌کند.
- حالا برای اینکه کودک به عزت‌نفس دست یابد، به اقدام و عمل و تفکر فعالانه خود او نیاز داریم.

رابطه معنادار تفکر فعال با عزت‌نفس

کودک برای اینکه بتواند اقدام و عمل و تفکر فعال داشته باشد، نیازمند آن است که در محیطی زندگی کند که دائماً خلق (مود) والدین تغییر نکند و خلق نسبتاً ثابتی در خانواده حاکم باشد.

به عبارت دیگر، کودک باید بداند از چه مسیر

و با چه رفتاری به هدف مورد نظر خود می‌رسد و با گریه و لجبازی قوانین خانه تغییر نخواهد کرد.

والدینی که محیط خانه، مهد و مهمانی و ... را به دلیل جایگاه اجتماعی، پول و ثروت و نفوذی که دارند دائماً دست‌کاری می‌کنند و شرایط را به نفع کودکشان تغییر می‌دهند، کودکانشان هیچ سطحی از آگاهی، هوشیاری و مسئولیت‌پذیری را تجربه نخواهند کرد. این کودکان همیشه فکر می‌کنند پادشاه هستند اما این پادشاهی تا زمانی ادامه دارد که والدین، واقعیت‌ها را برای کودک تعریف می‌کنند. وقتی کودک وارد جامعه می‌شود، مجبور است با واقعیات روبه‌رو گردد و اینجاست که دیوار عزت‌نفس پادشاه ما ترک می‌خورد و می‌شکند.

مسئولیت‌پذیری، پایه عزت‌نفس

پس والدین باید به کودک فرصت برطرف کردن نیازها و خواسته‌های خود و اقدامات عملی را بدهند تا زندگی مسئولانه‌ای را تجربه کند.

کودک باید مسئولیت‌پذیری را از دوره اولیه کودکی بیاموزد؛ یعنی فعالانه برای رفع نیازهای خود تلاش کند و در حد توان، برای برطرف کردن مشکلش به دنبال راهکار بگردد و تجربه کسب کند و بداند که مسئولیت اتفاقاتی که در مقابل عملکردش می‌افتد، با خودش است. ما به این وسیله هنر خوب فکر کردن درباره رفتار و اعمال را به کودک می‌آموزیم.

از طرفی، کودک متوجه می‌شود که در طول زندگی چیزهایی در کنترل ما هست و چیزهایی در کنترل ما نیست. به این ترتیب، فرزند ما از کودکی تمرین می‌کند که با آن دسته مسائلی که در اختیار و کنترل او نیست، چگونه رفتار کند و چگونه مسئولیت اعمال و رفتاری را که در کنترلش بوده است، بپذیرد.

سخن پایانی

پس، یادمان باشد که ما والدین برای پرورش عزت‌نفس فرزندانمان باید به رفتار و عمل آن‌ها توجه کنیم و به نحوی نسبت به هر رفتارشان بازخورد مناسب دهیم تا عزت‌نفس سالم در درون آنان پرورش یابد. در عین حال، آن‌ها بیاموزند که وظیفه‌شناس باشند، به نیازهای دیگران احترام بگذارند و برای رفع نیازهای خود تلاش کنند.

پس ما فقط زمینه تحقق عزت‌نفس کودک را فراهم می‌آوریم، نقشه ساخت عزت‌نفس را در اختیار کودکان قرار می‌دهیم و به‌طور غیرمستقیم بر رفتارشان نظارت می‌کنیم تا او خود، عزت‌نفسش را بسازد.

منابع

۱. روان‌شناسی عزت‌نفس، نوشته ناتانیل براندن، ترجمه قراچه‌داغی
۱. من جدید، نوشته فاطمه کهنسال
۳. عزت‌نفس روی میز شام، نوشته محمود جولایی

ما فقط زمینه تحقق عزت‌نفس کودک را فراهم می‌آوریم، نقشه ساخت عزت‌نفس را در اختیار کودکان قرار می‌دهیم و به‌طور غیرمستقیم بر رفتارشان نظارت می‌کنیم تا او خود، عزت‌نفسش را بسازد