

گزارش خبری

توصیه‌هایی برای افزایش عزت نفس کودکان

گاهی باید به کودکان اجازه داد تا به‌طور مستقل مسائل و مشکلات خود را حل کنند و مخطضک و به‌تنهایی با غول‌بخت تصمیات خود مواجه شوند.
گفتار یونانی‌پژشک دربارهٔ عزت نفس کودکان است؛ والدین اغلب این اشتباه را مرتکب می‌شوند که برای بچه‌های خود اصطلاحاً می‌خواهند «سنگ تمام بگذارند». غافل از اینکه کودکان ضعیف‌النفس» تربیت نمی‌کنند.
پسند دادن انجام تکلیف و روزیبه روزگی برای فرزندان برای کمک به آنها در گرفتن نمره بهتر یا برآوردن خواسته آنها صرفاً برای متوقف‌کردن عصبانیت‌شان، تاب‌آوری ذهنی و احساس استقلال کودکان را محدود می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد کودکان که تاب‌آوری ذهنی بالاتری دارند، شانس بیشتری برای تبدیل‌شدن به بزرگسالان و موفق دارند. این تخصصی توضیح داد «مؤسسه دخترم تکالیفش را در خانه جا می‌گذاشت. هیچ‌کس برایش سر دهنده نمی‌برد. و همیشه ترتیب اثرگر و به صرف مادرش بود. نمی‌داد که در روزهای سرد ترکت نمی‌پوشید، بار هم برایش نمی‌پریدم. بسیار مهم‌تر از آن بود که وقتی کودک شش می‌گوید «حوله‌صاف سر رفته»، به جای اینکه تنها این وضعیت را اصلاح کند، فقط بگوید «حس خوب منگی، حالا می‌خوای چه کار کنی». او توضیح داد: «برای حل مشکلات فرزندان عزت زاده‌روی دهنده است اصطلاحاً بخواهید سنگ تمام بگذارید؛ ضمن آنکه عزت نفس خود، علاء عزت نفس فرزندان خود را هم در برآوردن مسئولیت‌ها تقصیر خود را در نظر گرفتن اصلاحی ایجاد می‌شود. همچنین «توفا کلین»، روش‌شناس کودکان از کلانک بارکزین می‌گوید: «تاب‌آوری ذهنی کودک مستلزم تنبیه‌های سخت یا بازتاب‌زده نیست. کودک تاب‌آوری خوبی خواهد داشت نیست». کلان درعین‌حال این راه خاطرنشان می‌کند که محافظت از کودکان در برابر نامیدی نیز می‌تواند به رشد تشاب‌آوری آنها کمک کند. در عوض می‌تواند به فرزندان‌تان اجازه دهد که شکست‌خا، اشتباهات و دیگر نظرات سخت را بپذیرند و درحین‌حال به آنها اجازه می‌دهد که بدانند همچنان از این حمایت‌بگیرند و دوست‌داشتنی‌اند. کلان بیان می‌کند: «به‌عنوان یک رویکرد حمله‌نازن و بی‌توقار» توصیف کرد، رویکردی که والدین به کودک خود می‌کنند «شاید سخت باشد، اما وقتی کار تو تمام شد، من بی‌تقصم هستم».

روش‌های تقویت عزت نفس کودکان

همه‌ما ستاد زندگی ضعیف‌النفس داریم و می‌توان با اطمینان گفت که هیچ‌کس به‌طور مطلق کامل نیست. اما برخی موارد، عدم خودتکی و احترام به بلورهای درونی می‌تواند ما را به مستوی‌سقوطی ببرد که مسیر زندگی‌مان تغییر کند.

روش‌های افزایش عزت نفس نفس کودکان را می‌توان در چند مورد گنجانده به‌عنوان یادگیری است و بسیار خوب باید آنها را بداند:
۱. به کودک اجازه تصمیم‌گیری بدهید
مهم‌ترین روش‌های افزایش عزت نفس که انجام آن بسیار مؤثر است، ایجاد مسئولیت‌ تصمیم‌گیری از کودک است. کودک تا آنکه هیچ‌ک‌اند اجازه انتخاب و تصمیم‌گیری از خود ندارد. عزت نفس را در این‌ها شکل نمی‌گیرد یا به میزان بسیار اندک و ناقصی ایجاد می‌شود. پس به کودک خود فرصت تصمیم‌گیری بدهید و حتی اگر بخواهد کار بختریزی را انجام دهد، از دور مراقب او باشید.

۲. توجه داشته باشید که کودک داشته تصور کند که شما یک نقاشی زیبا کشیده‌اید و دوستانه در آن به عزیزان خود نشان دهید یا نامه‌قولی برای بالایی در یک آزمون دشوار موفق شدید و منتظر استقبال و تبریک اطرافیان هستید. اگر آنها فقط به یک آفرین سرسری اکتفا کنند و بی‌افاصله به کار خودشان مشغول شوند و شما را نادیده بگیرند، به احساسی در شما به وجود می‌آید؛ نباید فراموش کنید که توجه فوالته به کودک تا حد بسیار زیادی می‌تواند عزت نفس او را در او تقویت کند یا بخردود. با کودکان خود به میزان کافی به آنها توجه کنید و این توجه را به شکل فعالانه به کار بریدید. نه از روی زور و تنگ‌دلی.
۳. تشویق کردن
را بیات نبرید؛ تشویق کردن کودکان می‌تواند معجزه‌دهنده است. سعی کنید کودک را بیات فخرآمیز بسیار و کوچکی که انجام می‌دهد، تشویق کنید. تشویق کردن تنها به معنی خریدن هدیه‌های گران‌قیمت نیست، یا یک جمله محبت‌آمیز و تشویق کلامی هم می‌توانید تاثیر بگذارید. در شکل‌گیری عزت نفس کودک داشته باشید. یادان باشد که تشویق نباید همیشه به خاطر رسیدن به نتیجه باشد، بلکه باید کودک را به فخر ناشی از به‌سر انجام کارها کرده است، تشویق کنید. این به آن معناست که شما به او اهمیت می‌دهید و کارهای او را ارزشمند می‌دانید.
۴. کودکان
دان دوست داشته باشید
او دوست داشتن را ایزان کنید؛ شاید به نظرنتان ساده و بی‌فایده باشد، اما دوست‌داشتن فرزند و ابراز خوشحالی از وجود او چیزی است که می‌تواند عزت نفس او را در کودک افزایش دهد. با این کار می‌دانید چه چیز نایز به توجه و دوست‌داشتنشند او را به‌خوبی پاسخ دهد. کودکان را در آغوش بگیرید و به او بگویید که تا چه اندازه دوستش دارید و او داشتن او خوشحال هستید. یادان باشد که این دوست‌داشتن را بدون قیدوشرط ابراز کنید. نه برای رسیدن به یک هدف؛ چراکه کودک به‌خوبی تفاوت این نوع ابراز توجه را دوست‌داشتن را می‌فهمد.
۵. اصطلاح‌پذیری
را به او آموزش دهید؛ اگرچس رسیدن به بیوزی و عجز از طرف دیگر کودک به‌خوبی تفاوت این نوع ابراز توجه را دوست‌داشتن را می‌فهمد.
۶. وظایف روزانه
را بر عهد کودک
اگر
همه
برخی
از کارهای خانه
یا فعالیت‌های روزمره
را به کودکان
باز می‌سپارید.
اگر
سر
می‌خواهید
بسیاری
به
کودک
بسیارید.
تمرکز
کن
ی
م
ی
بعد
از
خوردن
و
همد
های
غذایی
با
غذایان
سود
به
کودک
حاکمی
و
هر
کار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان
معمول
ن
ت
فرار
شود.
در
م
ر
ک
ار
زی
بسیار
دندان
بخشی
است.
اما
باید
به
کودک
باید
حفظ
کتابان</