

والدین و عزت نفس فرزندان

نفس و تردید نسبت به خود، دست به گریبان است، برای سپری کردن یک زندگی موفقیت آمیز از آمادگی بیشتری برخوردار است. کسی که هیچ گونه اعتمادی به توانایی خود ندارد، غالباً اجازه می دهد تا دیگران زندگی او را هدایت نمایند.

نکته دیگری که باید به آن توجه نمود این است که کودکانی که به وضوح از ارزشمندی خود آگاه هستند با دیگران نیز به خوبی رفتار می کنند. و انتظار دارند تا دیگران نیز با آنها به همان گونه رفتار کنند. این افراد نمی توانند سوء رفتار دیگران را تحمل کنند، در نتیجه از چنین رابطه ای روی گردان می شوند و به جستجوی رابطه ای می پردازند که با آنها به خوبی رفتار شود.

با کودک خود با احترام برخورد کنید

کودکان در خلاء بزرگ نمی شوند. آنها در بطن جامعه ای که مملو از مردم است، رشد می کنند. اکثر یادگیری های اولیه کودکان در مواجهه و برخورد با والدین، مادر بزرگها و پدر بزرگها، فامیل و تمام کسانی که وارد دایره خانواده می شوند، به دست می آید.

هنگامی که کودکان خود را برای یک زندگی خوشبخت در بزرگسالی آماده می کنیم، مهمترین نکته ای که باید به آن توجه نمود این است که از همان آغاز با آنها با احترام، خیر خواهی و نزاکت رفتار کنیم. بنابراین، کودکان نیز سطح انتظار و برداشت خود را از این رفتارها طبیعی قلمداد می کنند.

مثلی قدیمی و جالب وجود دارد که می گوید: والدین تأثیر گذار، به فرزندان خود برای رشد و نمو، ریشه و برای پرواز، دو بال می دهند. اگر چه هر کودکی در آغاز به امنیتی مستحکم و نه متزلزل نیاز دارد، ولی سرانجام با کسب اعتماد به نفس، لازم است که از وابستگی به این امنیت برونی جدا شود. بنابراین، یاری رسانی به فرزندانمان برای رشد عزت نفس در مرکز این فرآیند قرار دارد. عزت نفس یعنی ما به توانایی های خود برای رویارویی با مشکلات اساسی زندگی اعتماد داریم و در زندگی خود مستحق خوشبختی هستیم. کسی که عزت نفس دارد نسبت به توانایی های ذهنی خود مطمئن است. همچنین، کسی که عزت نفس دارد، مطمئن است که فرد ارزشمندی است؛ او خود را مستحق می داند تا با احترام و خیر خواهی با او رفتار شود و در زندگی احساس خوشبختی و لذت کند.

ارزش عزت نفس

هنگامی که فرزندان شما جوان هستند، پرورش عزت نفس در آنها از ارزش فراوانی برخوردار است. در حالیکه رشد می کنیم و بزرگتر می شویم، مرتباً با مشکلات متفاوتی روبرو می شویم. کودکی که به توانایی های شخصی خود ایمان دارد، در مقایسه با کودکی که با عدم اعتماد به

من به صحبت او توجهی نکردم. بنابراین، او را پائین گذاشتم. وقتی بر طبق خواسته نوه ام عمل کردم، در واقع به احساسات او احترام گذاشتم. کودکی که اجازه ندارد تا در مورد آنچه که بر سر او می گذرد، اظهار وجود کند و خواسته‌اش را مطرح سازد، در بزرگسالی به خود اجازه نمی دهد تا دیدگاهش را مطرح کند.

نخستین زبان، لمس کردن است

پیش از آنکه کودکی معنای کلمات را درک کند، متوجه معنای لمس کردن می شود. اظهار عشق بدون لمس کردن، پوچ و تو خالی است و قانع کننده نمی باشد. در آغوش کشیدن، بوسیدن و دست کودک را گرفتن از مهمترین و اساسی ترین راه های ابراز عشق، آسایش، حمایت و پرورش به او است. از طریق لمس کردن است که ما محرکهای حسی را به ذهن کودک خود می فرستیم و موجبات رشد ذهن او را فراهم می کنیم. کودکان نیاز دارند تا تجربه کنند که شخصیت آنها مورد علاقه و احترام است.

الهام بخشیدن بجای درخواست کردن

من واژه الهام بخشی را بکار می برم، چون نمی توانید به کودک خود عزت نفس بدهید. عزت نفس همواره از درون سر چشمه می گیرد. اما چگونه عزت نفس را به درون کودکی الهام می کنید؟ واضح است که اگر با کودکی با عشق، احترام و پذیرش رفتار کنید، در واقع زمینه ای ایجاد کرده اید که به موجب آن کودک شما بهترین شانس را برای درونی کردن پیام رفتار شما

کودک رفتارهای توأم با احترام را به عنوان بهترین راه در معاشرت با دیگران ارزیابی می کند. آنگاه هر گاه کودک شما با رفتارهای نادرستی روبرو شود، آنها را غیر قابل قبول می بیند. گاه کودکی احساس می کند که مورد علاقه والدین خود است، اما از سوی آنان مورد احترام قرار نمی گیرد. بنابراین، هر گاه والدین احساسات کودک خود را جدی نمی گیرند، کودکانشان احساس طرد و ناامیدی خواهند داشت.

خاطرم هست که یکی از مراجعینم به من می گفت "پدرم با نزاکت و احترام بسیاری با هر کس دیگری غیر از من صحبت می کند و این در صورتی است که می دانم حاضر است به خاطر من بمیرد. این مسئله واقعاً گیج کننده است." راه حل این است که وقتی کودکان با شما صحبت می کند، در حین صحبت کردن به او گوش دهید و به او نگاه کنید. صحبت‌های او را قطع نکنید یا جمله هایش را برای او تمام نکنید. هر گاه لازم نباشد صحبت‌های او را اصلاح نکنید یا هنگامی که صحبت می کند کار دیگری انجام ندهید. آنها قادرند بی حوصلگی، کم طاقتی و عدم اشتیاق ما را درک کنند. به عنوان مثال یک روز من در حالیکه دستان نوه خود را گرفته بودم، داشتم او را می چرخاندم. در همین موقع بود که او به من گفت: "پدر بزرگ مرا پائین بگذار." اما از آن جایی که داشت به من خوش می گذشت، من به این کار ادامه دادم. او به من گفت: "پدر بزرگ شما گوش نمی دهید." و من ناگهان فهمیدم که

به دست آورده و در نتیجه قادر است تا احساس قدرتمند "خود" را از درون خلق کند. کودکان نیاز دارند تا در فرآیند یادگیری به کشمکش و تقلا پردازند. بنابراین، والدین باید بدانند که این نیاز کودکان قابل احترام است. گاه

ممکن است که والدی با پیش بگذارد و پاسخ کودک خود را بدهد یا به او نشان دهد که چگونه می تواند مشکل خود را حل کند. اما، این مسئله که کودک می خواهد با فرآیند یادگیری دست

و پنجه نرم کند، بدین معنا نیست که همه چیز اشتباه است. همه یادگیری ها مستلزم نوعی کشمکش است. به دنبال یادگیری، بخشی از احساس ناشی از دستیابی این است که با مشکل درگیر شده ایم و بر آن فائق آمده ایم - که با تلاش خود پیروز شده ایم.

ممکن است والدی با انگیزه مثبت سعی داشته باشد تا مشکل کودک خود را حل کند، غافل از اینکه با این کار به فرآیند یادگیری کودک لطمه می زند. کودکان نیاز دارند تا حد و اندازه توانایی

های خود را بشناسند و بدانند که می توانند بر مشکلات جهان فائق یابند، حتی اگر برای دستیابی به موفقیت باید تلاش بسیاری کنند.

حس کنجکاوی کودکان خود را تقویت کنید

از حس کنجکاوی کودک خود حمایت کنید. سوالات جستجوگرایانه کودک خود را جدی و محترم بشمارید، بجای اینکه آنها را احمقانه و کم مایه فرض کنید. کودکان در دنیایی

یکی از راه های برانگیختن و پرورش حس کنجکاوی کودکان این است که به آنها یاد دهید که چگونه فکر کنند، نه اینکه درباره چه چیزی فکر کنند.

یکی از مسؤلیتهای معلمان و والدین این است که زمینه رشد کودکان را به گونه ای فراهم کنند که به بزرگسالی مستقل تبدیل شوند. فراهم سازی این امر، صرفاً مسئله ای منحصر به قلمرو خواندن، نوشتن، حساب و عادات نیست. پس اساسی ترین مسئله این است که بدانیم موفقیت در زندگی بزرگسالی به نحوه تفکر و یادگیری ما بستگی دارد.

- نوشته: پروفیسور ناتالین برندن
- ترجمه: پریسا شفیعی، کارشناس و پژوهشگر حوزه روانشناسی موسسه تحقیقات بهبود زندگی زنان

