

چگونه به عزت نفس فرزندمان بال و پر بدهیم؟

19 شهریور 1401

اگر کودک زیر 5 سال دارید، می‌توانید مخاطب این نوشته باشید. اما قبل از اینکه ادامه این متن را بخوانید به یک پرسش مهم پاسخ بدهید. در مسیر فرزندپروری چه چیزی برایتان مهم است؟ سعی می‌کنید آموزش‌هایتان حول چه محوری باشد؟ افزایش هوش؟ کشف و پرورش استعداد؟ آموزش زبان دوم؟ اگر اولویت شما موارد بالاست، بهتر است بدانید موارد مهم‌تری وجود دارد که باید به آنها توجه کنید. آشنایی با شاخص‌های تحول کودکتان، یادگیری تکنیک‌های فرزندپروری، اصول مهارت‌های زندگی و عزت نفس موارد بسیار مهم‌تری هستند که گاه کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند.

عزت نفس در واقع تصویری است که هرکدام از ما درباره خودمان داریم، تصویری به شدت درونی درباره احساس ارزشمندی که رفتارها و هیجانات ما را تا پایان عمر تحت تأثیر قرار می‌دهد. تصویری که با فرستادن بچه‌ها به مدارس تیزهوشان شکل نمی‌گیرد و موفقیت‌های شغلی و تحصیلی ضامن آن نخواهد بود. تصور ما از ارزشمندی‌مان در کودکی شکل می‌گیرد و تا پایان عمر، زندگی‌مان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. والدین نخستین افرادی هستند که تأثیری بسیار عمیق در شکل‌گیری عزت نفس دارند. در واقع رفتارها و بازخوردهایی که والدین به فرزندان‌شان می‌دهند، به طور مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند منجر به شکل‌گیری عزت نفس پایین یا بالا در کودکان و نوجوانان شود. پس اگر پدر یا مادر کودکی 2 تا 4 سال هستید، هوشیار باشید که فرزندان در نخستین مرحله از شکل‌گیری عزت نفسش قرار دارد و رفتار شما می‌تواند تأثیر عمیقی در عزت نفس او داشته باشد.



دستاوردهای کودکان را تشویق کنید

بچه‌ها در سنین 2 تا پایان 4 سالگی، دوست دارند دیده شوند پس مهم‌ترین گامی که باید بردارید، دیدن و توجه به آنهاست. اگر فرزندان با ذوق و شوق، نقاشی‌اش را به شما نشان می‌دهد، حتماً به او توجه نشان دهید. لازم است که به او و نقاشی‌اش نگاه کرده و از او تعریف کنید و با اشتیاق نقاشی‌اش را

توصیف کنید. مثلاً بگویید: «وای، تو یک خونه قرمز کشیدی!»، «بگذار ببینم، یک آقا با سیبیل کشیدی! اوه، این آقا کی می‌تونه باشه؟» کودکان در این سن باید از توجه و عشق بی قید و شرط والدین سیراب شوند و بدانند که دستاوردهایشان برای آنها مهم هستند. هرگز از یاد نبرید که در این دوره سنی بازخوردها و نظرات والدین برای فرزندان بسیار حائز اهمیت است و او رفتارهایش را براساس بازخورد آنها تنظیم می‌کند.

مراقب تله «بهترین» باشید

در این مرحله از رشد، عزت نفس کودک به طور طبیعی بالاست، بنابراین اگر از فرزندان جملاتی مانند «من از همه بهترم»، «من از همه قوی‌ترم» را شنیدید تعجب نکنید. این جملات در این دوره سنی طبیعی هستند اما باید هوشیار باشید و به هیچ عنوان این موارد را تأیید نکنید. به طور مثال هرگز به فرزندان نگویید: «بله عزیزم تو از همه بهتری.» اصلاً چه بهتر که «ترین‌ها» را از دایره لغات مکالمه با فرزندان حذف کنید چون به [جز اضطراب](#) و انداختن بچه‌ها در تله رقابت‌های ناسالم تحفه‌ای ندارند. اگر فرزندان خودش را بهترین دانست فقط کافی است براساس موقعیت، عملکردش را توصیف و تشویق کنید. مثلاً فرض کنید کودک 3 ساله شما با زحمت یک وسیله را از زمین بلند کرده و برای شما آورده و در نهایت به شما می‌گوید: «بین مامان، من قوی‌ترین هستم.» به او لبخند بزنید یا حتی در آغوشش بکشید و با هیجان بگویید: «اوه، حسابی تلاش کردی و تونستی اینها را برای من بیاری.»

خطاهایشان را با ملایمت اصلاح کنید

همان طور که گفتیم دستاوردها در این دوره سنی برای کودکان بسیار مهم هستند، از سوی دیگر کودکان هنوز در آغاز مسیر یادگیری قرار دارند و احتمالاً خطاهای زیادی می‌کنند. خطاهایی که گاه بارها و بارها تکرار می‌شوند و می‌توانند والدین را بسیار کلافه و عصبانی کنند. خیلی مهم است که در برابر خطاهای آنها هرچند هم تکراری یا آزار دهنده، واکنش تندی نشان ندهید چرا که چنین واکنش‌هایی به طور مستقیم عزت نفس فرزندان را نشانه می‌گیرد. پس یک نفس عمیق بکشید و سعی کنید با ملایمت رفتار کنید هرچند گاهی آرام بودن می‌تواند بسیار سخت باشد.

****شهرزاد عبدیه**