

عزت نفس، به معنای تمام سلامت روانی فرد است.

مولفه های اصلی عزت نفس:

- **باور به توانمندی خود یا خودکارآمدی:** یعنی برای رسیدن به اهداف خود در زندگی از توانمندی لازم برخوردارم: "من به گونه‌ای می‌توانم از پس این مساله برآیم". اگرچه شاید راه حل خاصی در ذهن‌اش نباشد ولی خودش را خیلی هم ناامید و درمانده نمی‌بیند.
 - **احساس ارزشمندی:** یعنی درجهان، صرف نظر از مقایسه دیگران، خودش را یک موجود ارزشمند و شایسته احترام می‌شناسد. تصویری از انسان دارای عزت نفس! می‌گوید: "**یا راهی خواهیم یافت یا راهی خواهیم ساخت!**" صرف نظر از ویژگی‌های قد و وزن و رنگ چشم و مو و داشتن پدرمادر ثروتمند یا فقیر، تحصیل کرده یا نکرده! من واجد ارزش انسانی و احترامم. با من با احترام رفتار کنید.
- افرادی که رفتارشان با دیگران به گونه‌ای است که خودشان را دست کم می‌گیرند**
و افرادی که دیگران را دست کم می‌گیرند، هر دو از فقدان عزت نفس، رنج می‌برند.

عزت نفس در والدین

حال اگر پدرمادری خود، واجد عزت نفس نباشند، چگونه فرزندشان دارای **عزت نفس** می‌شود؟! پدرمادری که به گونه‌ای، اطرافیان خود را تحقیر می‌کنند، یا رفتارشان 'مثلا برای رفتن به مهمانی: این لباس خوب نیست، عروسی فلانی یا فلان مهمانی پوشیده‌ام!'. او می‌فهمد که شما احساس ارزشمندی درونی نمی‌کنید. در واقع تمام تلاشتان این است که احساس ارزشمندی را توسط لباس و کفش و... از چشم دیگران بگیری و در درونتان نیست. بچه‌هایمان اسفنج وار! بیشتر، از رفتار ما جذب می‌کنند تا گفتار ما!

مسئولیت ما در خصوص پرورش عزت نفس فرزندانمان

اگر قرار باشد کودک من از **عزت نفس** برخوردار باشد، چه چیزی باید یاد بگیرد؟ چه باید بیاموزد؟ راه رشد مطلوب کودک من کدام است؟ من چگونه زمینه رشد او را فراهم کنم تا خود به عزت نفس برسد؟ و بالاخره چه اقداماتی برای حمایت از کودکم انجام بدهم؟ رشد سالم چه ویژگی‌هایی دارد و معیارهای سنجش تجربه‌های مطلوب و نامطلوب کودک من کدام است؟

- پرورش قدرت اندیشیدن، شیوه خوب اندیشیدن و خوب فکر کردن.

- محیط انسانی سالم به دور از افراط و تفریط!

- اقدام عملی با تفکر فعال.

اگر قرار است که من دارای **عزت نفس** شوم، باید والدین به من این فرصت را بدهند که برای ارضای نیازها و خواسته‌هایم، خودم اقدام عملی بکنم و **زندگی مسئولانه‌ای** داشته باشم. **عزت نفس** ساخته شدنی است. و برای آن، والدین فقط و فقط می‌توانند مصالح را به کودک بدهند، و کودک خود دست‌هایش را بالا زده و آن را بسازد. والدینی که برای کودکشان همه کار و همه چیز را فراهم می‌کنند و خودشان هم دست‌شان را بالا می‌زنند، بدانند! این ساختمان متعلق به او نیست زیرا او هیچ نقشی در آن نداشته و احساس مالکیتی نمی‌کند. مابه‌عنوان والدین وظیفه‌داریم؛ مسئولیت‌پذیری را زمینه‌سازی کنیم که زندگی مسئولیت‌پذیرانه، زندگی سالم، زیبا و قشنگی است که شادمانی درونی، برای عزیزانمان در پی خواهد داشت.

همه چیز را برایش فراهم نکنیم. اگر کودک با کسی درگیری دارد، خودش باید بتواند فعالانه درگیری را حل کند. ما نباید به مدرسه برویم که: "چرا در مدرسه، این اتفاق برای بچه من افتاده؟ چرا عضو تیم مدرسه نشده؟ چرا بچه‌های دیگر در گروه فلان‌اند و بچه من گریه می‌کند که چرا نیست!". **اما** خوب است که با فرزند خود وارد **گفت و گو** شویم آن‌هم نه جانب‌دارانه! تا خود کودک بتواند به گونه‌ای با مدرسه و همکلاسی‌ها کنار بیاید و بنشیند و فکر کند که چرا او را برای گروه انتخاب نکرده‌اند؟ آری، افراد با **عزت نفس** بالایی می‌توانند از خودشان بپرسند: من برای رفع آن چه کار می‌توانم بکنم؟ چه مسیری را می‌توانم بروم؟ چه اقدامی می‌توانم انجام بدهم؟ دیگر آه و ناله نمی‌کند، بلکه می‌گوید: "من باید کاری انجام بدهم..."

نقش ما حمایت و همراهی است تا به جای این‌که همواره بهانه بیآورند و عوامل بیرونی را مقصر اصلی قلمداد کنند و بگویند: "چرا بچه‌ها از من دوری می‌کنند؟" فقط لازم است در برابر آینه از خود بپرسد که: "چرا و چگونه من باعث می‌شوم که افراد از من دوری کنند؟" و این همان هنر فکر کردن است که ما با فرزندانمان تمرین می‌کنیم!

عنصر اساسی عزت نفس، **مسئولیت‌پذیری** است. و آن باوری است که از **عمل!** شکل می‌گیرد نه با اجبار! تا به این برسد و بگوید: من مسئول انتخاب‌ها و اعمال خودم هستم!

البته، در ابتدا می توان چند گزینه در اختیارش گذاشته شود تا بتواند اولویت بندی کند.

زمان بندی برنامه ها

دیدهای مادرانی که تکالیف را همراه فرزندانشان انجام می دهند؟! راس یک ساعت مادر می گوید: الان موقع ریاضیات است! الان موقع علوم است، الان موقع فلان... " یعنی کودک اصلا مدیریت زمانش را یاد نمی گیرد. به جای این ها، با **همراهی با او** در برنامه ریزی بگوییم: چه چیزی را 'کی' می خواهی انجام بدهی! اجازه دهیم کودک خود، اولویت هایش را به عهده بگیرد.

مراقبت از بدن خودم: من مسئول مراقبت از بدن خودم هستم! کودک باید بتواند خودش از بدنش مراقبت کند. برخی همواره به کودک غذا تزیق می کنند که: مرغ نخوردی، امروز ماست نخوردی، کلسیم بدنت و... البته لازم است این دانش و آگاهی را به کودک بدهیم و بعد کودک...!

چه چیزهایی در کنترل مطلق ماست و چه چیزهایی فراسوی کنترل ماست؟ برای بالابردن **عزت نفس** کودک، باید مفاهیمی را با او تمرین کنیم، لیک باید اول برای خود ما جا بیفتد و آن این است که: چیزهایی در زندگی وجود دارد که ما روی آن ها کنترل مطلق داریم و آن ها فکر و رفتار خودمان است و چیزهایی در زندگی وجود دارند که ما اصلا کنترلی بر آن ها نداریم و چون کنترلی نداریم نباید وانمود کنیم که کنترل داریم. تمرین کنیم تا خودمان و کودکمان واقعتا را بپذیریم. و جز این؛ کودک به گاه بزرگی! می بیند که اصلا برخی چیزها تحت کنترل او نیست و نمی تواند! آن گاه دچار مشکل شده و می گوید: وقتی بچه بودم می توانستم، الان نمی توانم؟! او نمی داند که **والدین واقعتا را به نفع او تحریف کرده بودند!** اینجاست که **عزت نفس** فرومی پاشد.

شیوه های ارتقا و افزایش عزت نفس

اجازه دهیم آنان نقش فعال تری در ارضای نیازها و خواسته های خودشان داشته باشند. تا مسئولیت پذیرانه! بگویند: من نباید هزینه ای بر دوش دیگران بگذارم، من نباید دیگران را محدود کنم، من باید برای خود و دیگران احترام قائل باشم.

و هر کاری را که کودکان! خود می توانند انجام دهند، ما برای آنان انجام ندهیم. وقتی والدین کارهای کودک را انجام می دهند او به این نتیجه گیری می رسد که "بالاخره یک نفر هست که کارها را انجام دهد". بدین ترتیب او پیامد طبیعی منطبق اشتباه خود را تجربه نمی کند. این آغاز بی مسئولیتی کودک است. همیشه مراقب خطاهای تربیتی؛ یکی آن که فرزندمان را دست کم بگیریم! باشیم. و از دوران نوپایی او را به همکاری دعوت کنیم. به او نشان دهیم که او می تواند مفید باشد.

اشتباه حق کودک است؛ از شرایط پیش آمده به عنوان یک چالش، خلاقیت و... بهره برده و با آن در قالب "حل مساله" مواجه شویم. امروزه حتی مربیان پیشنهاد می کنند که برای ایجاد آمادگی، از قبل، اشتباه کودک را با شبیه سازی به او آموزش دهیم.

چرا کودکان به حرف برخی والدین بی اعتنایی می کنند؟ زیرا می گویند: آنان زیاد حرف می زنند! امرونی می کنند، و بکن! نکن! های مکرر دارند. و ما می توانیم برای کاهش این وضعیت حرف های خود را بشماریم که چند حرف ضروری میان ما و فرزندانمان رد و بدل می شود؟ و نیز، کودک می داند که، پیامدی برای بی اعتنایی وجود ندارد. و چندباره تکرار خواهند کرد، پس لازم نیست به حرف شان گوش کنم!

در "نه" گفتن به کودکان 'شجاع باشیم! و از دو معیار **نیاز و نظم** برای تشخیص "نه گفتن" بهره ببریم! اگر خواسته کودک مورد **نیاز** نبوده و **نظم** و توافق های قبلی را برهم می زند، آن لحظه در "نه" خود شجاع و محکم باشیم. (مراقب باشیم در تله دلسوزی، و نیز چانه زنی ها، التماس ها، دلربایی ها، و قول دادن های کودک نیفتیم!) البته؛ دوستانه، منصفانه و قاطعانه، لیک عاشقانه تا جلب اعتماد!

پهوش! **بدترین زمان برای ادب و تربیت کودک!** زمانی است که "رفتار نامطلوب" رخ داده. تربیت را بگذاریم برای زمان آرامش، که کودک برای حفظ عزت نفسش در مقابل شما سپر نمی گیرد. و وقتی متوجه می شوید که کودک به "جنگ قدرت" تمایل نشان می دهد، که نشانه آن گاهی لجبازی، نافرمانی و بی اعتنایی است، حرف نزنید، عمل کنید! محکم، دوستانه و منصفانه! و اگر کودک هیجان شدید نشان داد، خیلی آرام به او راه حل پیشنهاد کنید: مثلا، برو آبی به صورتت بزن، بیا، یا وقتی آرام شدی در این مورد کمی فکر کن و بیا با هم گفت و گو کنیم.

و به هنگام گفت و گو با کودک یا دانش آموز خود! به سن و شرایط او توجه کنیم.

چه بسا آنچه در ذهن مامی گذرد با آنچه در ذهن او می گذرد کاملاً متفاوت است.

ادامه با هم...

فروردین ۱۴۰۱