



## پیام روانشناس

پرورش عزت نفس کودک

خانم بهاورنیا: ارشد روانشناسی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س / ۲۵

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

### ۴. به فرزندان اعتماد و باور داشته باشید.

فرزندان ما معمولاً می‌توانند بفهمند که ما درباره آنها چه فکری داریم و اگر تواناییهای فرزندانمان را باور نداشته باشیم، فقط تعداد اندکی از آنها ممکن است یاد بگیرند خودشان را باور داشته باشند. برای نشان دادن این باور به کودکان، ممکن است لازم شود پهنه دید خود را وسیع تر سازید. مثلاً به اشتباهاتی که مرتکب شده فکر نکنید، بلکه در عوض بسیاری چیزها را در نظر آورید که فرزندان یاد گرفته است و آنها را درست انجام می‌دهد.

### ۳. از فرزندان تقدیر کنید.

برای مثال به فرزندان بگویید:

از اینکه یادت بود قبل از ورود به اتاق، کفش هایت را در بیاوری، متشکرم

از اینکه با برادر کوچکترت بازی می‌کنی، خیلی خوشحالم. او واقعا تو را دوست دارد

از اینکه وقتی از مدرسه آمدی، سطل زباله را بیرون گذاشتی، تشکر می‌کنم.

## پرورش عزت نفس کودک

کودکان بر اساس عزت نفس می فهمند که خواستنی بوده و به خانواده تعلق دارند. این امر به آنها کمک می کند موفق شوند و بر مشکلات غلبه کنند و بگویند: من می توانم. یکی از بهترین راههای افزایش عزت نفس، اطمینان خاطر دادن به کودکان است.

### اطمینان خاطر دادن یعنی چه؟

اطمینان خاطر دادن نوعی مهارت برای کمک کردن به کودکان است تا با عزت نفس رشد کنند. این روش به کودکان نشان می دهد که پذیرفته شده هستند، با کفایت هستند، و دوست داشتنی هستند.

### چگونه می توانم به فرزندم اطمینان خاطر بدهم؟

اطمینان دادن بر احترام گذاری متکی است و مانند احترام چیزی است که کودکان در همه لحظات محتاج آن هستند. می توانید عادت اطمینان بخشی را بیاموزید. اطمینان بخشی با روشهای زیر قابل انجام است.

## ۱. فرزندان را بپذیرید و دوست بدارید.

اگر دوستتان مدام به شما بگوید: می دانم نقاط ضعف تو چیست، آنها را به تو تذکر می دهم و تو فقط باید تغییر کنی! چه حالی پیدا می کنید؟ این همان حالی است که کودکان در این شرایط پیدا می کنند.

بعضی از والدین فکر می کنند که اشتباهات فرزندشان را همیشه باید تذکر دهند. آنها فکر می کنند که این کار به پیشرفت کودکان کمک می کند، در حالیکه این کار دلسرد کننده است.

ممکن است همه کارهای فرزندان مطابق میل شما نباشد. در چنین مواقعی کودکان واقعا نیازمند دوست داشتن و پذیرش شما هستند. می توانید بدون آنکه بد رفتاری فرزندان را تایید کنید، خودش را بپذیرید. برای مثال می توانید بگویید: کار بدی کردی که دروغ گفتی، ولی دختر بدی نیستی. فقط راه بدی را انتخاب کردی. حالا بیا در این مورد صحبت کنیم که چگونه می توانی آن را درست کنی.

## ۲. به کوشش های فرزندان توجه کنید.

رشد و پیشرفت مستلزم سپری شدن زمان است. مردم یکباره به همه چیز نمی رسند.

نمره ریاضی سعید ۱۲ بود. والدینش می دانند که او می تواند نمره بهتری بگیرد. آنها می توانند بگویند: تو باید بیشتر کار کنی تا ۱۸ بگیری. اما این قبیل حرفها چه کمکی به سعید می کند؟

والدین سعید باید او را تشویق به پیشرفت کنند. به این منظور باید به تلاشهای او توجه نشان دهند. چگونه؟

- می توانند پیشرفتهای اندک سعید را به او یادآوری و گوشزد کنند.
- می توانند در مورد نمره ۱۶ که در آزمون کلاسی گرفته، نظر مثبت بدهند.
- می توانند کمکش کنند بفهمد یادگیری ریاضیات مهمتر از نمره آن است.