

انسان و عزت نفس

بخش اول: عزت نفس در کودک

نرگس ممبینی

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

عزت نفس از جمله مفاهیمی است که به دلیل تأثیر بسزای آن در رشد، تقویت خودباوری و نگرش مثبت به جهان، از اهمیت بسیاری برخوردار است. عزت نفس (Self-Esteem) همان حس ارزشمندی درونی است که باعث شکوفایی در زندگی انسان میشود. این حس میتواند باور توانمند بودن و انگیزه داشتن را در درون هر فرد بیدار نگه دارد تا با دید مثبتی به زندگی نگاه کند و برای تحقق اهدافش همواره تلاش کند. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که عزت نفس با سلامت روان رابطه‌ای مستقیمی دارد. در واقع افرادی که در مورد توانمندی‌های خود به یک باور و حس ارزشمندی درونی رسیده باشند، احساس رضایت و انگیزه‌ای بیشتری برای رسیدن به موفقیت خواهند داشت. روان‌شناسان همواره بر این نکته تأکید می‌کنند که دوران کودکی مرحله‌ای حساس و سرنوشت‌سازی در زندگی انسان‌هاست. پرورش عزت نفس از اهمیت بالایی برخوردار است و به عنوان یکی از ملاک‌های ضروری برای تربیت فرزند در نظر گرفته می‌شود. عشق، جوهره‌ای عزت نفس است. عشق‌ورزی کامل و بی قید و شرط والدین نسبت به فرزندان‌شان، بزرگترین هدیه‌ای است که می‌توانند در دوران کودکی به آن‌ها بدهند. والدین آگاه بهتر است مراقب باشند که در صورت مشاهده کردن نشانه‌های کمبود عزت نفس در فرزند خود، در جهت رفع آن‌ها اقدامات لازم را انجام دهند. اگر برخی از نشانه‌هایی را که برمی‌شماریم در کودکی مشاهده شود احتمال این‌که آن کودک از عزت نفس بالایی برخوردار نباشد زیاد است؛ زمانی که کودک تمایل به انزوا و گوشه‌گیری دارد و افسرده به نظر می‌رسد چرا که به دلیل عدم خودباوری سعی می‌کند خود را در تنهایی خویش غرق کند. زمانی که کودک اضطراب زیادی برای انجام فعالیت‌ها دارد حاکی از آن است که از کمبود عزت نفس رنج می‌برد. زمانی که کودک تصور می‌کند دیگران نسبت به وی برتر هستند و این برتری می‌تواند شامل ویژگی‌های ظاهری مانند چهره، اندام، هوش، توانایی و ... باشد. هر وقت مشاهده شود که کودکی احساس شرم دارد و به همین علت از انجام فعالیت‌ها اجتناب می‌کند نشان از عزت نفس پایین کودک است. در ادامه به اختصار به برخی از روش‌های تقویت عزت نفس در کودکان می‌پردازیم: "توجه مثبت به کودک خود داشته

باشید و وقتی کاری را به درستی انجام می‌دهد از او تعریف و تمجید کنید. او را تشویق کنید و به او اجازه دهید تصمیم‌گیری کند. به کودک خود بی‌قید و شرط عشق بورزید و سعی کنید به طریقی به او مهر بورزید که او می‌پسندد. رابطه‌ی دوستانه و عمیقی با فرزند خود برقرار کنید. با سپردن کارهایی متناسب با سن وی، به او کمک کنید تا مستقل بار بیاید و توانمندی‌های خود را کشف و شکوفا کند. حق انتخاب و اختیار به او بدهید و گزینه‌هایی در اختیارش قرار بدهید تا بتواند دست به انتخاب بزند، این‌گونه می‌تواند مسئولیت انتخاب‌های خودش را هم بپذیرد. علاقمندی‌های او را پیگیری کنید و سعی کنید به وی کمک کنید تا بتواند استعداد‌های خود را بیابد و در جهت رشد خود تلاش کند. سعی کنید وظایف روزمره‌ی زندگی‌اش را به عهده‌اش بسپارید و پس از آن که آن وظایف را انجام داد او را تشویق کنید. هیچ‌وقت کودک خود را از لمس و نوازش محروم نکنید و به او احترام بگذارید. با او همدلی کنید، مشکلاتش را بشنوید و به صورت فعالانه به دغدغه‌هایش گوش بسپارید.