

عزت نفس ، بهترین پشتوانه ی فرزند شما

عزت نفس بالا یکی از پشتوانه های مهمی است که می تواند کودک را در مقابل چالش های دنیای خارج استوار سازد. کودکانی که احساس بهتری نسبت به خودشان دارند راحت تر می توانند از این پس مشکلات برآیند و در برابر فشارهای منفی راحت تر مقاومت می کنند. آنها بیشتر لبفند می زنند و از زندگی لذت بیشتری می برند.

کودکانی که اعتماد به نفس فوبی دارند، واقعگرا و عموماً فوشبین هستند. از سوی دیگر کودکانی هستند که دارای عزت نفس پایینی هستند و هر چالش کوچکی می تواند سبب ایجاد استرس، اضطراب و ناامیدی در آنها شود. این کودکان به هیچ عنوان به خود و توانایی هایشان اعتماد ندارند و به سفتی می توانند برای مشکلات خود راه مل های کاربردی پیدا کنند. اغلب افکار منفی نظیر: "من آدم فوبی نیستم" یا "من نمی توانم هیچ کاری را به فوبی انجام دهم" به سراغ آنها می آید و نهایتاً به صورت افرادی غیرفعال و افسرده در می آیند. در این حالت کافی است با یک چالش روبرو شوند، تا اولین واکنشی که نشان می دهند "من نمی توانم" باشد.



راهکارهای تقویت عزت نفس در کودکان

یکی از تکنیکهای بسیار مهم تأثیرگذار برای تقویت عزت نفس **پذیرش کودک از سوی والدین** است . طبیعی است که هر پدر و مادری آرزو دارند که کودک آنها بهترین شاگرد در کلاس و مدرسه باشد. و در آینده دارای تمصیلات عالی دانشگاهی باشد و...

ما از کودکانمان انتظارات زیادی داریم ولی آنان بیشتر انتظارات ما را برآورده نمی کنند.

هر کودکی دارای ویژگیهای منمصر به فرد خویش است واز نقاط قوت و ضعف زیادی برخوردار است. به طور متم ما باید انتظار داشته باشیم که کودکان تا آنجا که می تواند تلاش خود را انجام دهد. ولی در هر صورت چه در کاری به رامتی موفق شود و یا به سفتی به نتیجه برسد، تشویق (کارها و تصدیق قوه ی خود ارزشی برای آنان بسیار ضروری است. پس تا آنجا که می توانید وقت زیادی را با کودکان بگذرانید.

زمانی که والدین بین فشونت نامعقول و آسان گیری شدید تردید نشان می دهند در واقع، درباره این که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است، پیام های گیج کننده ای به کودک خود ارسال می کنند.

همیشه سعی کنید در لحظه های مهم زندگی فرزندانمان ماضی باشید. در دنیای هر کودک لمظات مهم تلخ و شیرینی وجود دارد که طبیعتاً دوست دارد شما را در آنها شریک کند. پس این فرصت را از کودک خود نگیرید و در موفقیتها و ناکامی هایش با او شریک شوید.

همچنین فقدان تنبیه و تشویق در کودکی نیز منجر به اختلال شفصیت ضد اجتماعی در بزرگسالی می شود.

زمانی که والدین بین فشونت نامعقول و آسان گیری شدید تردید نشان می دهند در واقع، درباره این که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است، پیام های گیج کننده ای به کودک خود ارسال می کنند.

آسیب شناسی روانی عزت نفس: ایجاد شفصیت ضد اجتماعی



پاره ای از اختلالات شفصیت در بزرگسالی در نتیجه وجود عزت نفس پایین در کودکی ایجاد می شوند. دیدگاه ها و رویکردهای روان شناسی، عزت نفس پایین در دوران کودکی را عامل ایجاد اختلال شفصیت ضد اجتماعی می دانند. آنها معتقدند افرادی که دچار این اختلال می شوند در کودکی احساس می کنند نیاز دارند شایستگی خودشان را با پرداختن به اعمال پرفاشگرانه ثابت کنند.

یعنی پدر و مادر نقشی در رشد کودک خود ندارند. وقتی فطای از کودکشان سر زد بسیار سرسری و سهل گیرانه از کنار آن می گذرند و متقابلاً از کنار کارهای مثبت و تمسین برانگیز او نیز به سادگی می گذرند و آنها را نادیده می گیرند. تمت این شرایط، کودک احساس می کند که باید شایستگی های خود را با پرداختن به اعمال پرفاشگرانه نشان دهد.

یافته های پژوهش معروفی توسط رابینز و همکاران او در باره تاثیر انواع فرزند پروری بر کودک، **نشان داد که انضباط بی ثبات می تواند**

بسیار مشکل ساز باشد. کودکانی که چنین والدینی دارند نمی توانند بین اعمال خوب یا بد و پیامدهای این اعمال رابطه برقرار کند. تمت این شرایط کودک (فته رفته) دچار سردرگمی شده و با ابهام رشد می کند و تربیت می شود.

همچنین فقدان تنبیه و تشویق در کودکی نیز منجر به اختلال شفصیت ضد اجتماعی در بزرگسالی می شود.

زمانی که والدین بین فشونت نامعقول و آسان گیری شدید تردید نشان می دهند در واقع، درباره این که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است، پیام های گیج کننده ای به کودک خود ارسال می کنند.

عزت نفس یک واژه نیست، بلکه تمام شفصیت آدمی قلمداد می شود و در پهنه هستی آدمی ریسمانی که تک تک اجزای وجود آدمی را به یکدیگر متصل می کننرت نفس است.

سفنی با والدین



همانطور که از بحث پیرامون عزت نفس متوجه شدید، موقعیت خانوادگی و اجتماعی یکی از منابع بسیار مهم جامعه ستیزی به شمار می رود. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد از دست دادن پدر یا مادر به دلیل طلاق و جدایی همبستگی بالایی با پرورش رفتار جامعه ستیزی در فرزندان دارد.

هر چه رفتار جامعه ستیزی جدی تر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که فرد

جامعه ستیز دچار ممرومیت از والدین شده باشد علاوه بر آن، مشاجرات، کتک کاری های فشن، بی عفتی و قیمانه، الکلیسم، اعتیاد به مواد مخدر، بی ثباتی والدین و بی توجهی پدر از جمله عواملی هستند که باعث می شوند کودک در یک جو عاطفی مخرب و ناسالم و بدون حمایت والدین بزرگ شود و ثمره آن عزت نفس پایین و خود فرار شماری در سنین کودکی و نوجوانی و امیانه افتلال شفصیت ضد اجتماعی در سنین بزرگسالی فواهد بود. پس

پدر و مادر عزیز کودک خود را طوری تربیت کنید تا قدر خود را بداند و وجود خود را با ارزش تلقی کند. در یک جو عاطفی و حمایت مناسب است که کودک شما رشد می کند خود را با ارزش می داند و در نهایت امید است که با عزت نفس مناسب و متعادل وارد اجتماعی شود

دفتر مشاوره مجتمع آموزشی نخبگان ماهور

