

ارائه راهکارهایی برای تقویت عزت نفس فرزندان

یک جامعه شناس در خصوص چگونگی تقویت عزت نفس کودکان، توضیحاتی داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، دنیای امروز با دیروز تفاوت‌هایی دارد که روند این تغییرها به حدی صعودی و رو به رشد است که حتی توانسته روی زندگی کودکان نیز تاثیر گذارد چرا که اغلب کودکان امروز همانند کودکان دیروز نیستند که در بسیاری از مواقع، خود واقعی شان را پشت جسم پدر و مادرشان پنهان کنند چرا که از سنین پایین، با یک عزت نفس وارد جامعه می‌شوند که در این خصوص، والدین و اطرافیان نقش کلیدی ایفا می‌کنند.

با این وجود، نمی‌توان این حقیقت را کتمان کرد که کودکانی هم هستند که به دلیل نداشتن عزت نفس کافی، همیشه از حضور در جمع و یا ارائه خود واقعی و توانمندی هایشان پرهیز می‌کنند که در این میان، والدین باید در این مسیر به کودکان خود کمک کنند.

رویا نوری درباره چگونگی تقویت کردن عزت نفس کودکان توسط والدین، اظهار کرد: والدین باید به کودک خود کمک کنند تا به خود اعتماد کند و اشتباه خود را به طور مستقیم تصحیح نکند و از طرفی هم پدر و مادر نباید اشتباه کودک خود را با تنبیه و داد زدن پاسخ دهند و در حین این که او را متوجه اشتباه خود می‌کنند به او نیز بفهمانند که همه مرتکب اشتباه می‌شوند.

وی بیان کرد: والدین باید توجه کنند وقتی که فرزندشان به سراغ آن‌ها می‌آید کارشان که ممکن است مکالمه تلفنی، صحبت کردن با یک دوست و یا تماشای تلویزیون باشد را قطع و به چشمان فرزند خود نگاه کنند و حتی اگر لازم بود به او بگویند صبر کند تا کارشان تمام شود.

نوری گفت: والدین توجه کنند که نباید با فرزند خود قهر کرده و همیشه باید نام او را با آهنگی خوش بیان کنند تا عزت نفس فرزندشان افزایش پیدا کند.

این جامعه شناس تصریح کرد: پدر و مادر باید در مقابل فرزندشان عضوی واحد باشند و حتی اگر برای انتخاب روش تربیتی او با یکدیگر اختلاف نظر دارند نباید اجازه دهند که فرزندشان از این موضوع آگاه شود.

وی با اشاره به اهمیت ورزش برای کودکان ادامه داد: ورزش، نقش مهمی در زندگی کودکان دارد و خانواده‌ها باید به این مهم توجه کنند به طوری که وقتی کودک آن‌ها به سن شش سالگی رسید باید برای فرزندشان مربی ورزش بگیرند تا او بتواند در رشته‌ای خاص که موردعلاقه اش است کار کند و موفق شود.

نوری افزود: والدین باید احساسات فرزند خود را تایید کنند و به طور مثال؛ حتی اگر احساس ترس در وجود فرزندشان شکل گرفت به جای بیان جمله " ترس نداره " با آرامش به او بگویند که " میدونم می‌ترسی. " و یا حتی به جای عبارت " بسه! غر نزن! " به فرزندشان بگویند: " میدونم خسته ای. " و حتی گاهی با سلیقه فرزندشان برای او و خودشان خرید کنند و هنگامی که در کنار فرزند خود هستند از آن لباس یا وسیله خریداری شده استفاده کنند.

وی تاکید کرد: در صورتی که والدین در رفتار یا عمل خود در مقابل فرزندشان دچار اشتباهی شدند حتما از او عذرخواهی کنند که هم به او این موضوع را یاد بدهند و هم این که فرزند خود را متوجه کنند که همه اشتباه می‌کنند و مهم این است که این اشتباه خود را بپذیرند و درصدد جبران آن برآیند.

بیشتر بخوانید؛

آیا کودک همسری مخصوص ایران است؟

این جامعه شناس بیان کرد: گاهی، والدین باید در مقابل پرسش فرزند خود ابراز بی اطلاعی و ندانستن کنند و به او بگویند که " نمی‌دانم. " تا فرزندشان بداند که ندانستن چیز بدی نیست و همچنین به او مسئولیت‌هایی در حد توانش بدهند تا مسئولیت پذیری را یاد بگیرد و در این میان نیز روی نقاط قوت فرزند خود تاکید کنند و به او اجازه دهند که ریسک‌ها و اشتباه‌های بی خطر کند.

نوری اظهار کرد: والدین باید اجازه دهند که فرزندشان در مورد غذا، لباس، بازی و مسائل خصوصی زندگی اش تصمیم بگیرد و با وجود نظارت صحیح، او را همراهی کنند به طوری که در صورت نیاز به کمک والدین، به او احساس گناه ندهند.

وی گفت: فرزندان هم باید بدانند که پدر و مادرشان، آن‌ها را بی قید و شرط و در هر شرایطی دوست دارند و برای آن‌ها بسیار مهم هستند و زن و مرد هم باید به موضوع احترام متقابل جلوی فرزند خود توجه کنند چرا که الگوی مهمی برای او هستند.

این جامعه شناس تصریح کرد: والدین باید توجه کنند که اگر فرزندشان به کسی آسیب زد و یا به حقوق کسی تجاوز کرد حتما او را از این کار متوقف کنند و جلوی او را بگیرند و از طرفی نیز، نباید به دیگران هم اجازه دهند که به حریم فرزندشان تجاوز کنند و آن‌ها هم باید حریم و مالکیت فرزند خود را محترم بدانند و در تمامی جوانب زندگی، باید توجه کنند که وقتی فرزندشان تلاش خود را کرد، برد و باخت او برای آن‌ها بی اهمیت باشد حتی اگر برنده نشد برایش جشن بگیرند و او را تشویق به تلاش برای دفعات دیگر کنند.

نوری خاطرنشان کرد: والدین برای تقویت عزت نفس فرزند خود باید توجه کنند که هرگز او را با دیگران مقایسه نکنند و بر سر فرزند خود فریاد نزنند و نباید برای کارهایی که برای او انجام می‌دهند بر سر او منت بگذارند و در این مسیر باید او را همراهی کنند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان