

تکنیک‌های تقویت عزت نفس در کودکان

اله وردی حاتمیان

سرشناسه: حاتمیان، الهوردی، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور: تکنیک‌های تقویت عزت نفس در کودکان / الهوردی حاتمیان.
مشخصات نشر: قم: ارمغان دوستی، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: رقعی، ۹۸ ص
شابک: 978-622-8474-33-5
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۸-۹۱.
موضوع: عزت نفس -- عزت نفس کودکان
والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی -- اعتماد به نفس
رده بندی کنگره: BF ۶۹۷/۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۴۲۵۱۰



تکنیک‌های تقویت عزت نفس در کودکان

نویسنده: اله وردی حاتمیان

ناشر: ارمغان دوستی

تیراژ: ۱۳۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۳

چاپخانه: زمزم

دفتر فروش:

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۷۶

تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۲۷۰۷

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۸.....	مقدمه
۱۰.....	مفهوم لغوی عزت
۱۰.....	عزت نفس چیست؟
۱۲.....	حقایق درباره عزت نفس
۱۳.....	توصیف مفهوم عزت نفس و جایگاه آن
۱۳.....	دیدگاه قرآن و روانشناسی درباره عزت نفس
۲۱.....	شناختی از کودک و ویژگی‌های دوران کودکی
۲۱.....	۱- مراحل کودکی
۲۲.....	۲- مرحله اول کودکی (قبل از دوران دبستان)
۲۲.....	نیازهای کودک
۲۳.....	نیازهای جسمانی کودک
۲۳.....	نیاز روحی و روانی کودک
۲۴.....	۱- نیاز به بازی در زندگی کودک
۲۵.....	۲- نیاز به احساس ایمنی
۲۵.....	۳- نیاز به احترام
۲۶.....	۴- نیاز به بیان احساسات و شنونده بودن حرف‌های کودک
۲۷.....	عزت نفس و ارتباط آن با واژه‌های دیگر
۲۷.....	۱- ارتباط عزت نفس و اعتماد به نفس
۲۸.....	۲- ارتباط کرامت نفس و عزت نفس
۲۹.....	۳- ارتباط عزت نفس و خود پنداره

- ۳۰..... مراحل شکل‌گیری خود‌پنداره در کودک
- ۳۰..... مرحله اول - خود ابتدایی یا هستی‌گرا (از تولد تا ۲ سالگی)
- ۳۱..... مرحله دوم خود بیرونی (از ۲ تا ۱۳ سالگی)
- ۳۱..... مرحله سوم خود درونی (از ۱۳ سالگی به بعد)
- ۳۲..... تفاوت عزت نفس با خود‌پنداره
- ۳۳..... روش‌های ارتقای عزت نفس فرزندان در خانواده
- ۳۳..... ۱- محبت
- ۳۴..... محبت بدون قید و شرط
- ۳۵..... پرهیز از افراط در محبت
- ۳۵..... ۲- تکریم
- ۳۷..... ۳- واگذاری مسئولیت
- ۳۸..... دلیل وجود عزت نفس در کودکان
- ۴۴..... ایجاد عزت نفس در اوایل کودکی
- ۴۶..... عزت نفس در سال‌های اولیه زندگی
- ۴۷..... مسئولیت‌های متناسب با کودکان یک تا سه ساله
- ۴۷..... مسئولیت‌های متناسب با کودکان سه تا شش ساله
- ۴۷..... عزت نفس کودک شش تا دوازده سال
- ۴۸..... مسئولیت‌های متناسب با کودکان پنج تا دوازده ساله
- ۵۰..... گام‌های پرورش عزت نفس به کودکان
- ۵۴..... ویژگی فرزندان که عزت نفس سالمی دارند
- ۵۶..... چگونه عزت نفس آسیب می‌بیند؟
- ۵۷..... چرا به عزت نفس نیاز دارید؟
- ۵۸..... چرا عزت نفس مهم است؟
- ۵۹..... ویژگی افراد با عزت
- ۵۹..... ۱- ویژگی ظاهری و جسمانی

- ۵۹..... ۲- ویژگی‌های روحی و رفتاری
- ۶۰..... ویژگی‌های عزت نفس زیاد و کم
- ۶۱..... سه شکل متداول عزت نفس پائین
- ۶۲..... شاخص عزت نفس پایین در کودکان
- ۶۳..... اثرات عزت نفس پائین
- ۶۴..... دلایل کمبود عزت نفس
- ۶۵..... چگونه عزت نفس تکامل می‌یابد؟
- ۶۹..... عوامل ایجاد و تقویت عزت نفس
- ۶۹..... نقش خود کودک
- ۷۰..... نقش خانواده
- ۷۹..... ۳- نقش محیط آموزشی و مربیان
- ۸۳..... ۴- نقش اجتماع و محیط
- ۸۳..... ۱۰ روش تقویت عزت نفس در کودکان
- ۸۶..... نقش حکومت در شکل‌گیری عزت نفس
- ۸۷..... تحقیقات انجام شده در زمینه عزت نفس
- ۸۹..... سخن پایانی

پیشگفتار

خانواده مهمترین واحد اجتماعی است که به وسیله ازدواج زن و مرد تشکیل می‌شود و با تولد فرزندان تکامل می‌یابد. اما اینکه فرزندان چگونه پرورش یابند، تا به این تناسل بقا ادامه دهند و صحت و سلامت جامعه را تأمین نمایند خود زائیده‌ی تفکر تلاش و روشهای تربیتی خانواده است در گام نخست این خانواده است که کودک را به مسیر صحیح هدایت میکند یا بستر گناه و جرم و انحراف را برای او مهیا می‌سازد انسان به دلیل ویژگی اجتماعی بودن خود از بدو تولد تحت تأثیر افکار عقائد و رفتار اطرافیان قرار میگیرد؛ بعد از به تقلید از این رفتارها و گفتارها الگوهای را که به نحوی در ارتباط با او هستند، به مشق رفتاری خود قرار خواهد داد برخی از والدین در ایجاد ارتباط بین افراد خانواده دچار خا و اشتباهاتی میگردند که بعضاً غیر قابل جبران است وضعیت و شرایط متفاوت بین دختران و پسران یک خانواده، طرز فکر والدین در مورد تک تک آنها و ارتباطی که بین فرزندان حاکم است در استواری یا تزلزل بنیاد خانواده مؤثر است. اگر پدر و مادر از چنین پیش از دبستان کودک را تحت آموزشهای صحیح و پیش بینی شده قرار دهند و محل مختلف تحصیلی، تکیه گاه و مشاوره مناسب برای او باشند خواهند توانست همگام با ساخت نقاط ضعف و قوت آنان یاری رسان و مددکار واقعی فرزند خود باشند. وراثت نقش مهمی در انتقال قابلیت‌ها و استعدادها به کودک را دارد و این ویژگی‌ها قابل تغییر نیست؛ مثلاً کسی که قد کوتاهی دارد و یا موهای مشکی یا صورت کشیده ای دارد این ویژگی‌ها را نمیتوان تغییر داد ولی نوع نگرش به این موضوعات را میتوان تغییر داد؛ شخصی که عزت نفس خود را بهبود ببخشد، میتواند شرایط ناخوشایند را هم تغییر بدهد. دوست دارید فرزند شما وقتی بزرگ شد خود را آن گونه که هست دوست داشته باشد یا اینکه هر روز به دنبال عمل‌های زیبایی و تغییر چهره باشد؟ دوست دارید فرزند شما در آینده فردی مسئولیت پذیر باشد یا فردی نالایق و عصیانی؟ داشتن فرزند شایسته

حق همه‌ی ما است؛ عزت نفس پایین یعنی هر روز خود را سرزنش کردن، نا امید بودن و انتظار بیجا از دیگران داشتن این افراد مورد پذیرش نیستند، قابل احترام نیستند و شاید برای جبران این کمبودها به سمت انواع جرائم و کارهای ناشایست روی آورند. هیچ پدر و مادر آگاهی راضی به تباهی آینده‌ی کودک خود نیست و بهترین آرزوها را برای فرزندش در نظر دارد. در این کتاب ما درباره تقویت عزت نفس در کودکان مطالبی را ارائه می‌دهیم. امید است با توجه به این راهکارها در جهت تقویت عزت نفس کودکان مان قدم برداریم.

مقدمه

روش‌های عزت نفس سالم و خودباوری در نوزادی شکل می‌گیرد کودکی که نیازهایش به صورتی مناسب و مداوم برطرف شده است ساعت زیادی را با والدین صرف میکند در اثرش گرفته می‌شود متناسب با نیازهایش تغذیه می‌شود و هنگامی که ناراحت و آشفته است والدین او را آرام میکنند محیطش به او احساس آرامش شادمانی و امنیت میدهد که این آرامش به تدریج بخشی از وجود او می‌شود به این دلیل که مراقبانش پاسخگوی او هستند، کودک با این احساس رشد میکند که ارزشمند و قابل توجه است و اغلب اوقات چنین احساسی دارد. کودکان وقتی به خودشناسی میرسند که به آنها توجه و محبت می‌شود. سازنده اصلی عزت نفس در نوزادی کلمه کلیدی و مهم پاسخگو بودن است. مراقبان پاسخ میدهند و کودکی که اعمالش را کشف میکند میتواند چیزهایی بیافریند که احساس بهتری در او ایجاد کند. هنگامی که کودک و مراقبان این الگوی نشانه و پاسخ را هزاران بار در طول سالهای اولیه تکرار می‌کنند کودک می‌آموزد که نشانه‌هایش معنا و مفهوم دارند زمانی که اندیشه خاص و یگانه بودنش را شکل میدهد به باورهای با ارزش بودن خود دست مییابد. "کسی که به من توجه دارد مرا در آغوش میگیرد به من غذا میدهد و.... من ارزشمندم" او می‌آموزد چه زمانی احساس درست و چه زمانی احساس نادرست دارد و چه اقدامی باید درباره آن انجام دهد. هنگامی که نیازهای کودک به طور مداوم برطرف نمی‌شود او می‌آموزد که به نشانه‌هایش و به خودش اعتماد نکند ممکن است سردرگم شود و به این نتیجه برسند که علایمش مفهوم درستی ندارد؛ زیرا هرگز

مطمئن نیست که به او پاسخ میدهند یا نه. در حالی که تقصیر او نیست که کسی به واکنش‌ها و نشانه‌هایش پاسخ ندهد در نتیجه احساس میکند بی اهمیت و بی ارزش است. در دید خود محوری، کودک آنچه در دنیایش نادرست است، درباره خودش نیز نادرست خواهد بود. این تأثیرات اولیه در رشد سریع مغز کودک نقش دارد نوزادی که با احساس امنیت و خوب بودن وارد مرحلهٔ کودکی می‌شود، این مرحله و تأثیرات، آن بخش ذاتی زندگی‌اش می‌شود در نتیجه عزت نفس و خودباوری خوبی پیدا میکند و رفتارش را با حفظ این احساس خوب بودن سازگار می‌کند. به طور حتم این کودک گاهی به لغزش دچار می‌شود یا بعضی از آنها به دلیل موقعیت یا ابهامات شخصی خودش ممکن است با مشکلات قابل ملاحظه‌ای در دوران کودکی روبه‌رو شوند؛ اما به دلیل عزت نفس سالم و خودباوری مثبتی که در دوره اولیه زندگیشان بنا شده است به احتمال زیادی می‌توانند از عهده مشکلات برآیند. کودکانی که این احساس امنیت و خودارزشی را ندارند مشکلات بیشتری خواهند داشت و در طول دوران رشد همواره نیازمند پاسخی به خواسته‌هایشان هستند و در نهایت احساس میکنند بر زندگی و اهداف‌شان کنترلی ندارند. کودک با عزت نفس سالم و خودپنداره مثبت به توانایی‌هایش اطمینان دارد. به این ترتیب می‌آموزد حتی اگر شکست نیز بخورد هنوز ارزشمند است او نیازمند فرصت‌ها نیست که بتواند موفقیت و شکست را در محیطی امن و حمایتی تجربه این بستگی به شما دارد که محیطی مثبت در کنار خانواده، دوستان و حتی غریبه‌ها فراهم کنید تا او احساس سودگی کند و بتواند با چالش‌های جدید مواجه شود. شما در نقش والد باید به فرزندتان خود کمک کنید تا احساس شایستگی و ارزشمندی کنند میتوانند این احساس را از طریق کارها و برنامه‌های منظم روزانه انتخاب‌های مناسب گام‌های تدریجی رسیدن به استقلال آموزش به بچه‌ها برای تعیین اهدافشان ایجاد کنید. میتوانید با نشان دادن احترام انتقال عشق غیر مشروط و مهیا کردن احساس تعلق به خانواده احساس ارزشمند بودن را در فرزندان به وجود آورید. مفاهیم احترام، استقلال نظم و انضباط گوش کردن حمایت عشق بدون قید و شرط، درک قدردانی و مسئولیت‌پذیری از جمله عوامل شکل دهنده عزت نفس در فرزندان است که باید به آنها توجه داشته باشید لذا

نباید نقش خود را در شکل دهی و پرورش عزت نفس فرزندان بی ارزش بدانید و به یاد بسپارید که کودکان بهبود پذیرند یعنی هرگز برای ساخت عزت نفس آنها دیر نیست. آنها میتوانند از نو شروع کنند هیچ والدی هر چیزی را در هر زمان درست انجام نمیدهد و در اکثر خانواده‌ها مشکلات متعددی وجود دارد که مانع از آن میشوند والدین بتوانند تمام تلاش خود را در تربیت فرزندان به کار گیرند باورهای نهایی بچه‌ها در یک روز یک ماه یا حتی یک سال شکل نمی‌گیرد آنها از شما انتظار دارند در شرایط و موقعیت‌های مختلف سنجیده‌ترین رفتار را نشان دهید.

مفهوم انوی عزت

عزت در لغت به معنی ارجمند گشتن گرامی شدن سرافرازی عزیزی و عزت نفس به مناعت، شرافت است. عزت مخالف ذلت است و در اصل به معنی قوت و شدت و غلبه میباشد و همین بزرگی و مانع شدن. عزت حالتی برای انسان است که مانع می‌شود مغلوب چیزی شود. عزت از "ارض عزاز: زمین سخت" گرفته شده است، و عزیز به کسی گفته می‌شود که غلبه میکند لیکن مغلوب نمی‌شود. نفس هم در لغت به معنی باطن جان و از دیگر معانی آن روح و اصل و گوهر هر چیز را گویند. واژه عزت نفس در اصطلاح احساس ارزشمند بودن است که این احساس از مجموعه‌ای افکار احساسها عواطف تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود. عزت در مورد انسان نیز از همین ریشه سرچشمه میگیرد و به معنای حفظ آبرو، شخصیت و عدم کرنش در برابر صاحبان زور و تزویر است که یک نوع شکست ناپذیر است. که چنین عزتی قطعاً در پرتو ارتباط محکم با صاحب عزت مطلق خدای عزیز قدرتی که با داشتن آن هرگز اسیر هوا و هوس نمیشویم و در برابر طاغوت درون و برون سرخم نمی‌کند.

عزت نفس چیست؟

باور کودکان نسبت به خودشان هسته اصلی چیزی است که خواهند شد کودکی که عزت نفسش سالم است وقتی به درون خود می‌نگرد ارزشمندی را می‌بیند. او خود را فردی ارزشمند میداند و به خاطر این که احساسی درست نسبت به خود دارد به شیوه‌ای ارزشمند نیز رفتار میکند هنگامی که فرزندان عزت نفس سالم و احساس

خودباوری مثبتی دارد احساس درونی خوبی پیدا میکند و میکوشد آن را حفظ کند زمانی که از مسیر درست منحرف می‌شود البته این روند گاهی برای بیشتر کودکان روی می‌دهد ندهای درونی‌اش می‌گوید: این رفتار درست نیست بنابراین به شدت تلاش می‌کند خود را اصلاح کند و دوباره احساس خوب بودن را به دست آورد عزت نفس حاصل دو مؤلفه است، باور و احساس.

- باور؛ قضاوتی است که درباره ارزش کلی و ارزیابی مختصری از ویژگی‌ها عادات توانایی می‌کنید.

- احساس، حسی بنیادین از خوب یا بد بودن است. احساس در بدترین حالت خود می‌تواند آن قدر رندک و آزاردهنده باشد که شما را از بیشتر چالش‌های زندگی فراری دهد مواردی مانند همسریابی شغل یابی یا ارتباط با دوستان آنقدر سخت و دشوار می‌شود که احساس می‌کنید، آدمی بد و بی ارزش هستید.

عزت نفس حالتی است که خود را غروری شایسته و ارزشمند میدانیم که میتواند با موفقیت در برابر چالش‌های اولیه زندگی بااستد و شاد زندگی کند. ما به توانایی‌هایمان اعتماد داریم میتوانیم بیندیشیم، بیاموزیم، انتخاب کنیم و تصمیمات مناسبی بگیریم؛ همچنین شاد بودن و خوشبختی را حق خود میدانیم و اطمینان داریم که پیشرفت، موفقیت، احترام، دوستی عشق و رضایت آن با مناسب است. عزت نفس داشتن احساس خوب نسبت به خود است هر کسی برای خوب رفتار کردن به آن نیاز دارد. باور و احساسی که نسبت به خودمان داریم بر چگونگی یادگیری، تفکر، کار، بازی، ارتباط با دیگران و در حقیقت بر هر عملی که انجام میدهیم مؤثر است عزت نفس سالم شالوده شادمانی و موفقیت است و همه ابعاد زندگی مانند سلامت جسمانی ثبات عاطفی پیشرفت تحصیلی، کیفیت روابط برآوردن هدف‌ها و سطح معلومات را تحت تاثیر قرار می‌دهد. عزت نفس سالم از کودکان در برابر افرادی که تحقیرشان میکنند یا باعث تهدید احساساتشان می‌شوند، دفاع میکند. ایجاد عزت نفس سالم و خودباوری در فرزندان روشی موثر برای حمایت از او در برابر ارتباطات نادرست و افرادی است که به او احترام نمی‌گذارند.