

آشنایی با عزت نفس کودکان و نوجوانان

عزت نفس یعنی ارزش و احترامی که فرد برای خود و شخصیت خود قائل است.

گاه مشاهده می‌شود که واژه عزت نفس و اعتماد به نفس به یک معنا به کار برده می‌شود، در حالی که اعتماد به نفس یعنی ایمان شخص به توانایی‌های ذاتی و استعدادهای بالقوه‌اش که شکوفا شدن این استعدادها، توانایی‌ها و خلاقیت‌ها از طریق برخورداری از احساس ارزشمندی و عزت نفس صورت می‌گیرد. خود (self) به‌عنوان هسته اصلی شخصیت، در روابط با دیگران و کنش متقابل اجتماعی شکل می‌گیرد و شخص به تصویری از خود، به تناسب خود دریافت شده دست می‌یابد و با قضاوت و ارزش‌گذاری نسبت به خود دریافتی، عزت نفس خود را قوام می‌بخشد.

بخش عظیمی از شخصیت فرد در سال‌های نخست زندگی شکل می‌گیرد. تحقیقات نشان می‌دهد، حدود ۸۵ درصد از شکل‌گیری شخصیت فرد تا سن ۶ سالگی است و در این میان خانواده نقش اساسی و اصلی‌ای در این زمینه ایفا می‌کند. در حقیقت ارزش و احترامی که والدین برای کودک خود قائل هستند، این نگرش را در کودک به وجود می‌آورند که وی به‌عنوان فردی شایسته، قابل احترام است. زمانی که فرد از واژه (من) استفاده می‌کند، باید بداند چه می‌خواهد و این واژه به چه چیزی دلالت می‌کند.

در واقع وقتی واژه من بر زبان جاری می‌شود، فرد تمام اطلاعات را در مورد خود در یک واژه خلاصه می‌کند؛ اطلاعاتی چون علایق، سلیقه، بیزاری‌ها، ترس‌ها و ...

واژه من یعنی اینکه فرد به‌عنوان یک فرد متمایز از دیگران شناخته می‌شود.

چارلز هورن کولی، جامعه‌شناس بر این باور است که کودک زمانی می‌تواند خود را بشناسد که معنای ضمیر را در خودش احساس کند. این به آن معنا نیست که بتواند این ضمیر را به‌طور لفظی به کار گیرد بلکه کافی است آنها را به طریقی درک کند تا بتواند در روابط اجتماعی آنچه را متعلق به خود می‌داند، از متعلقات دیگران متمایز کند.

محققان معتقدند برای کودک سه یا چهار ماهه به ظاهر فرق نمی‌کند که به وسیله چه کسی تغذیه شود یا در آغوش کشیده شود اما به تدریج که رشد می‌کند، میان والدین و نزدیکان خود و دیگران تفاوت قائل می‌شود و با گریه و زاری از دوری آنها ابراز ناراضی می‌کند. در اینجا کودک توانسته میان دنیای ما و دنیای دیگران تمایز قائل شود؛ یعنی حس خودی و غریبه برای وی قابل فهم شده است و زمانی که کودک به این تمایز رسید و معنای تملک را دریافت کرد، متوجه می‌شود که به‌عنوان نمونه، این کتاب به پدرش و آن توپ به خواهرش تعلق دارد که این تفکیک نشانگر رشد خود است. در این میان است که باید والدین احساس ارزشمندی و اهمیت را به کودکان القا کنند.

یکی از مهم‌ترین راه‌های پرورش عزت نفس در کودک القا کردن این موضوع به وی است که کودک، خود توانایی ارزیابی رفتار خود و نتیجه‌گیری صحیح از آن را دارد و قادر است نکات منفی رفتار خود را اصلاح کند.

کودک و نوجوانی که از سوی والدین ارزشمند شمرده شود و با انجام کارهای صحیح محول شده، تشویق شود، در نتیجه از عزت نفس بالایی برخوردار خواهد شد.

روانشناسان بر این باورند که کنترلی که والدین از کودک و نوجوان خود به عمل می‌آورند در عزت نفس وی مؤثر خواهد بود. این کنترل از ۳ طریق اعمال می‌شود:

۱ (حمایتی که به اندازه تعادل باشد. (عدم افراط و تفریط)

۲ (گوشزد کردن نتایج اعمال کودک و نوجوان و راهنمایی غیرمستقیم

۳ (اعمال فشار، بدون تنبیه فیزیکی و جسمانی

اما گاه برخی والدین و بزرگسالان با اعمال فشارهای فیزیکی و روانی نامناسب یا زدن بر چسب‌هایی نادرست غیراخلاقی با تنزل حیثیت اجتماعی نوجوان، وی را به اطاعت از دستورهای خود وادار می‌کنند که این نوع کنترل تأثیری منفی در عزت نفس فرد خواهد گذاشت.

برچسب زدن نادرست به فرد یعنی اینکه گاه کودک یا نوجوان به‌طور ناخواسته عملی ناصحیح انجام می‌دهد و والدین یا دیگر اعضای خانواده او را با الفاظی چون تنبل، دست پا چلفتی، بی‌عرضه و... تنبیه می‌کنند. به کار بردن مداوم این الفاظ موجب تأثیرات سوء در ذهنیت فرد شده و احساس گناه و تقصیر زیاد موجب خواری نفس و سرشکستگی و کاهش عملکرد در فرد می‌شود و گاه موجب می‌شود که این نوع افراد برای جبران کمبودها و وانمود کردن اهمیت خود به دیگران، براساس بی‌ارزشی غلبه کرده و هیچ انتقادی را نپذیرفته و با کمترین انتقادی آشفته شده و به فردی مستبد و خود رأی تبدیل شوند.

ارزشیابی از خود که در دوره کودکی شامل شایستگی‌های درسی، توانایی بدن و... است در نوجوان جنبه‌های دیگری به‌خود می‌گیرد مثل: جاذبه‌های رمانتیک، صلاحیت‌های شغلی و... که در این میان خانواده و مربیان مدارس نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند چرا که با حمایت متعادل می‌توانند ارزشیابی فرد از خود را به سمت و سوی صحیح سوق دهند.

اما نوجوانانی که بیش از اندازه، از سوی خانواده حمایت و کنترل می‌شوند فرصت و موقعیتی برای دست و پنجه نرم کردن با مسائل و مشکلات اجتماعی را پیدا نکرده و از عزت نفس پایینی برخوردار خواهند شد.

گاه در برخی از خانواده‌ها، نوجوان به‌خود جرأت و اجازه پیشنهاد و اظهار نظر در مورد برخی از برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌گیری‌ها را نمی‌دهد و والدین نیز هیچ‌گونه اهمیتی به دیدگاه کودک و نوجوان نمی‌دهند، یا هر گاه نوجوان صحبت می‌کند، با تحقیر و سرزنش آنها روبه‌رو می‌شود.

پژوهشگران معتقدند که بین عزت نفس و ارتکاب جرم رابطه نزدیکی وجود دارد. نوجوانانی که مرتکب جرم می‌شوند از عزت نفس پایینی برخوردارند، چه بسا اعمال مجرمانه آنها یا برای اجتناب از احساس افکار خود یا نوعی جبران عزت نفس ضعیف آنان باشد و نزدیک شدن اینگونه افراد به افراد مشابه خود راهی است که این فقر عزت نفس را جبران کند.

عزت نفس قوی، سپر حفاظتی مهمی در انجام رفتار صحیح در نوجوان خواهد بود.

دبستان غیردولتی کاوشگران

سخن آخر آنکه به دلیل اهمیت و نقش مهمی که والدین، خانواده و مدارس در بالا بردن عزت نفس کودک و نوجوان دارند پیشنهادهایی در این مورد ارائه می شود:

- ۱) توجه و اهمیت به شخصیت کودک و نوجوان
- ۲) توجه و ارزش دادن به نظر و پیشنهاد فرزندان در خانه
- ۳) عدم تنبیه و فشارهای بدنی و روانی نامناسب
- ۴) عدم کاربرد الفاظ نادرست به کودکان و نوجوانان در صورت انجام کار نادرست
- ۵) حمایت متعادل از کودک و نوجوان
- ۶) عدم کنترل افراطی و محدودیت های زیاد در مورد کودک و نوجوان
- ۷) تشویق و تأیید به موقع، در مورد انجام صحیح کارهای محول شده به کودک و نوجوان



کاوشگران

غیردولتی

دبستان