

## ♦ روش عملی برای تقویت عزت نفس فرزندان

ضعف عزت نفس زاییده ی خود کودکان نیست . بلکه بزرگ ترها و عموما مادران و پدران مسبب این موضوع هستند. از این رو ما مادران و پدران که مهم ترین تاثیر را بر زندگی فرزندانمان می گذاریم وظیفه داریم به آنان کمک کنیم تا طعم موفقیت را بچشند مرتکب خطا شوند بی آن که احساس شرم کنند و از وجود خود احساس غرور و سربلندی کنند. این امر زمانی به حقیقت می پیوندد که به فرزندانمان نشان دهیم که آنان مهم بی همتا و دارای ویژگی های خاص و منحصر به فردند و از شایستگی و توان کامیابی در تحصیل و زندگی برخوردارند.

تربیت درست کودکان تا حد زیادی در گرو انجام دادن بسیاری کارهای درست و کوچک است . هر پدر و مادری می تواند بسیاری کارهای درست و مناسب انجام دهد تا در فرزندش احساس « خود ارزشمندی » به وجود آورد. شما می توانید از طریق مراقبت گوش دادن ستودن قوت قلب بخشیدن دلگرم کردن و جدی گرفتن فرزند خود به او عزت نفس ببخشید و انسانی کامیاب از وی بسازید. پیشنهادهایی که در پی می آیند شما را به جاده ی منتهی به این مقصود رهنمون می کند.

## روش های عملی برای تقویت عزت نفس فرزندان

۱ – نخستین گام را برای تقویت عزت نفس فرزندتان هم اکنون بردارید : اسمی نامناسب برای فرزند خود انتخاب

نکنید که یک عمر مایه ی ناراحتی و سرافکنندگی شود.

۲ – هر روز فرزند خود را در آغوش بگیرید .

۳ – همواره خوبی ها نقاط قوت و ویژگی های مثبت را در فرزند خود جست وجو کنید .

۴ – به حرف و درد دل های فرزند خود خوب گوش دهید . حرف او را قطع یا جمله هایش را کامل نکنید . به همه ی

حرف های او و احساسی که در آن ها نهفته است توجه کنید.

۵- وقتی فرزندتان نیاز به آرامش دارد نگران نباشید که موهایتان آشفته یا لباس هایتان چروک شود. اهمیت قائل

شدن برای فرزندتان سبب می شود تا بتوانید رابطه ای صمیمانه و عاطفی با او برقرار کنید. این یکی از پایه های

تقویت عزت نفس فرزند شماست .

۶- به خواب های آشفته فرزندتان - که برای شما بازگو می کند خوب گوش بدهید .

۷- برای اسباب بازی های مورد علاقه ی فرزندتان ارزش قائل شوید .

۸- همواره به فرزند خود فرصت دیگری بدهید تا خطا و اشتباهش را اصلاح کند .

۹- وقتی فرزندتان خردسال است هر کاری دارید کنار بگذارید هر شب او را به رختخوابش برده و برایش قصه بگویید

۱۰- هنگام بازی کردن با فرزند خود او را در نظر بگیرید و به حرفش گوش بدهید تا دریابید که نظرش درباره ی

خودش و شما چیست .

۱۱- موفقیت های فرزند خود را- هر چند کوچک و ناچیز - بستایید .

۱۲- عادت نکنید که فرزند خود را با فرزند دیگران مقایسه کنید .

۱۳- تا آن جا که ممکن است شرایطی پیش نیاورید که به فرزندتان بگویید : « اگر نکنی وای به حالت ! »

۱۴- برخی کتاب های مورد علاقه ی شما ممکن است برای فرزندتان جالب و قابل فهم باشد آن را برای او بازخوانی

کنید .

۱۵- اجازه دهید فرزند شما کودک نوزادتان را کمی بغل کرده او را ناز و نوازش کند .

۱۶ - اگر هنوز فرزند خردسال شما خودش را خیس می کند و قادر به استفاده از دستشویی نیست کاری نکنید که او احساس کند بچه ی بدی است .

۱۷ - برخی اوقات پای تلویزیون بنشینید و برنامه های مورد علاقه ی او را همراه کودکان تماشا کنید .

۱۸ - وقتی برای فرزندان قصه یا افسانه ای تعریف می کنید که آن را دوست دارد بکشید نام فرزند خود را روی شخصیت های مثبت یا قهرمان آن قصه یا افسانه بگذارید.

۱۹ - به فرزندان نگوئید : « تو دیگر بزرگ شده ای نباید بچگی کنی . »

۲۰ - فرزندان را وادار به کارهایی نکنید که از آن ها هراس دارد .

۲۱ - وقتی فرزندان با شما صحبت می کند حتما پاسخش را بدهید یکی از ارزشمندترین هدیه ها این است که وقت خود را در اختیار او بگذارید. نادیده گرفتن حرف ها و درد دل های فرزندان سبب می شود که او احساس کند فرد بی ارزش و بی مقدار است .

۲۲ - افراد را از سر اجبار مجبور به انجام کاری نکنید .

۲۳ - به فرزندان یاد دهید بعد از خوردن غذا شکرگزار نعمت های خداوند باشد .

۲۴ - با کمک فرزندان دانه ای بکارید یا گیاهی برویابید .

۲۵ - در اواخر زمستان با فرزندان نخستین نشانه های بهار را جست و جو کنید . (برانگیختن حس کنجکاوی

فرزندان برای درک شگفتی های طبیعت )

۲۶ - وقتی در سفر هستید به فرزندان تلفن کنید و بگوئید دلتان برایش تنگ شده است .

۲۷ - همواره این بینش را به فرزندان القا کنید « می دانم که تو از عهده ی انجام دادن آن برمی آیی . »

۲۸- هرگاه خطایی از شما سر زد از فرزندتان عذرخواهی کنید .

۲۹- به این نکته ی مهم توجه کنید که چگونگی رفتار والدین با یکدیگر به اندازه ی نحوه ی رفتار آنان با فرزندشان اهمیت دارد.

۳۰- با دادن مسئولیت کارهای عادی روزانه به فرزند خود او را فردی مسئولیت پذیر بار آورید . (مثل آب دادن به گلدان )

۳۱- همراه فرزندتان دعا و نیایش کنید .

۳۲- اگر فرزندتان گوشه گیر و خجالتی است و در جمع احساس راحت بودن نمی کند در حضور دیگران برایش احترام قائل شوید و در خلوت در آغوشش بگیرید.

۳۳- به یاد داشته باشید هیچ بچه ای نباید با احساس زیادی بودن و سر بار بودن زندگی کند .

۳۴- در حضور فرزندتان از موفقیت های او برای دیگران تعریف کنید .

۳۵- به فرزندتان یاد بدهید که با ادب و با نزاکت باشد . ادب و نزاکت سبب می شود که او در اجتماع عزت نفس بیشتری داشته باشد.

۳۶- نگذارید فرزندتان به بازی های ویدئویی یا رایانه ای خشونت آمیز رو آورد .

۳۷- اگر قرار است اتفاق مهمی (چه خوب چه بد) در خانواده رخ دهد صبر نکنید تا آخرین دقیقه خبر آن را به فرزندتان بدهید. اگر جز این باشد او احساس می کند که وجودش در خانواده اهمیتی ندارد.

۳۸- از به کار بردن کلمه ها و عبارات های توهین آمیز (مانند : گوساله ! یا تو به هیچ دردی نمی خوری ) خطاب به فرزندتان جدا خودداری کنید.

۳۹ - تا آن جا که امکان دارد در مسائل و مشکلات مربوط به روابط خواهرها و برادرها دخالت نکنید . معمولاً خود آنان

مسائل شان را بهتر حل می کنند.

۴۰ - حریم خصوصی و امور شخصی فرزند خود را محترم شمارید .

۴۱ - در روز جشن نیکوکاری یا جشن عاطفه ها همراه فرزندتان برای کمک بروید .

۴۲ - به فرزندتان کمک کنید تا از تغییرات جسمی ای که در دوران نوجوانی و جوانی در او ایجاد می شود آگاه باشد.

۴۳ - مراقب باشید که استفاده از رایانه بخش عمده ای از وقت و زندگی فرزند جوانتان را نگیرد تا او را از داشتن

زندگی فعال و اجتماعی بازدارد. و به فردی منزوی و محروم از حضور در جمع همسالان تبدیل کند.

۴۴ - در پایان هر سال همراه با فرزندتان کامیابی ها و دستاوردهای فردی و خانوادگی دوازده ماه گذشته را مرور و

ارزیابی کنید.

۴۵ - سعی نکنید در رفتار بینش یا لباس پوشیدن فرزند جوانتان الگوش شما باشید .

۴۶ - فرزند خود را با پوشش و سر و وضع مناسب روانه ی مدرسه کنید .

۴۷ - به فرزندتان اجازه دهید تا با شما در برنامه ریزی برای بهبود امور جاری خانه و خانواده هم فکری کنند .

۴۸ - به فرزندتان نشان دهید که چگونه وظایف و تکالیف بزرگ را به مراحل یا اجزای کوچک تر تقسیم کند و آن ها

را یک به یک (قدم به قدم ) انجام دهد تا از دشواری کار کاسته شود.

۴۹ - برای واداشتن فرزندتان به انجام کاری به او رشوه ندهید . این ابزار مناسبی برای ایفای نقش مادر یا پدر بودن

نیست .

۵۰ - به اندیشه ها ایده ها و نظرهای فرزندتان بی اعتنا نباشید و آن ها را بی اهمیت و ناچیز شمارید .

