

عزت نفس در کودکان خردسال زیر پنج سال Self-esteem in young children under five

در این برگه اطلاعاتی هر جا کلمه "او" استفاده شده منظور کودک شماست ، چه پسر ، چه دختر

عزت نفس چیست؟

عزت نفس یعنی خود را دوست داشتن. منظور از عزت نفس، خود پسندی یا پزدادن نیست ، بلکه ایمان داشتن به خود و به آنچه می کنید است.

عزت نفس یعنی به عنوان یک فرد چه احساسی به خود دارید و بدانید چیزهایی هست که شما می توانید خوب انجام بدهید – به کلامی دیگر به معنی بودن و انجام دادن است.

بخشی از عزت نفس اینست که شما احساس کنید جایی در دنیا دارید که به آن تعلق دارید – و جزئی از یک خانواده ای هستید که شما برایشان مهم هستید. یعنی شما درباره ریشه های ملی و فرهنگی خود بدانید و به آینده خود اعتماد به نفس داشته باشید. این مطلب برای کودکانی که از کشورهای دیگر آمده اند و تماس شان با ریشه های ملی و فرهنگی خود قطع شده است می تواند یک مشکل باشد. همچنین این مطلب می تواند برای کودکانی که خانواد شان از هم پاشیده و از قسمتی از خانواده و سوابق فامیلی خود جدایشان کرده اند ، یک مشکل باشد.

چرا عزت نفس مهم است؟

- در هر فرهنگی عزت نفس در یک سطح بنیادی وجود دارد که احتیاج به آن هست.
- عزت نفس به مردم کمک می کند که احساس کنند می توانند مهارت های خودشان را پرورش دهند و در جامعه خود مفید باشند.
- نظرتحقیقات در این مورد اینست که مردم نیاز به عزت نفس خوب دارند تا در مورد کارهایی که برای خودانجام می دهند احساس اعتماد به نفس بکنند و به بهترین وجه ممکن از توانایی ها و استعدادهایشان استفاده کنند.
- کمبود عزت نفس می تواند با کم شدن سلامتی ، مانند فشار روحی ، بیماری قلبی و افزایش رفتار و کردارهای ناپسند اجتماعی مربوط باشد.

این مهم است که از وقتی کودک به دنیا می آید حس عزت نفس را در او پرورش داد. کودکان از هر فرهنگی باشند نیاز دارند که جایی در خانواده داشته باشند و احتیاج دارند بدانند چون آن ها انسان های ویژه ای هستند آن ها را دوست دارند.

تفاوت های فرهنگی

پاره ای از مردم در بعضی فرهنگها معتقدند که خوب احساس کردن در باره گروه یا جامعه خودشان اهمیت دارد ولی خوب احساس کردن در باره شخص خودشان اینطور نیست. این قبیل پدران و مادران

ممکن است فرزندان خود را تحسین و تشویق نکنند از ترس اینکه فرزندانشان از خود راضی بار بیایند و این امر جلوی سخت کوشی آن ها را خواهد گرفت.

در برخی فرهنگ ها مردم معتقدند تحسین کودکان موجب خودپسندی آن ها می شود. در صورتیکه اعتماد به نفس و عزت به نفس در هر شخصی به معنی کنار گذاشتن ارزش های فرهنگی در او نیست ، بلکه موجب بالا بردن این ارزش هاست. کودکانی در مورد خود احساس خوبی دارند سخت کوش تر از آنهایی هستند که این احساس را ندارند.

عزت نفس چگونه پرورش داده می شود

کودکان از دید پدر و مادرشان به خود نگاه می کنند. اگر از دید پدر و مادرشان ویژه و دوست داشتنی باشند و این را مرتب به آنها نشان دهند و بگویند ، عزت نفس در آن ها پرورش می یابد. اگر آن ها همیشه اینطور برداشت کنند که دوست داشتنی نیستند یا مزاحم هستند مسلماً در باره خود بد احساس می کنند.

پدران و مادران چه می توانند بکنند

- این ها کارهایی هستند که می توانید برای کمک به ایجاد عزت نفس در فرزندتان انجام دهید:
- نوزاد یا نوپای خود را در آغوش بگیرید و به او بگویید او را دوست دارید. به او نشان دهید از با او بودن لذت می برید.
 - با او وقت بگذرانید به شیرین زبانی او گوش کنید ، وقتی گریه می کند او را نوازش کنید، و با او به آرامی بازی کنید.
 - به فرزندتان کمک کنید که احساس کند خانواده تان به او نیاز دارد. بگذارید در کار های کوچک به شما کمک کند، مثلاً چیز کوچکی را برای شما بیاورد.
 - به او کمک کنید در کارهایش موفق شود. وقتی بازی می کند او را نگاه کنید و مواظبش باشید و وقتی احتیاج به کمک دارد به او کمک کنید.
 - کودکان را با افراد فامیل معاشر کنید ، کمکشان کنید تا خویشاوندانشان را بشناسند. برایشان داستان هایی راجع به فامیل و تاریخ گذشته اقوامتان را برایشان تعریف کنید.
 - عادات کوچک خانوادگی مثل قصه وقت خواب ، بوسیدن موقع خداحافظی و سایر رسوم مخصوص خانوادگی خود را حفظ کنید.
 - بگذارید او چیزهای تازه یاد بگیرد. به فرزندتان نشان دهید که به او اعتماد دارید.

عزت نفس پدر و مادر

- کودکان پدر و مادر را تماشا می کنند و هرکاری پدر و مادرشان بکنند آنها رایاد می گیرند. بنابراین با رفتارشان به فرزندتان نشان دهید او چه نوع شخصی بشود.
- شما نمی توانید از ظرف خالی به کسی غذا بدهید و نمی توانید وقتی احساس بدی نسبت به خود دارید به کسی اعتماد نفس بدهید. مهم است که به خاطر فرزندانتان متوجه و مراقب نیازهای خودتان باشید.

پند های ویژه برای پدران و مادران

- یکی از علائم خوب بودن پدر و مادر این است که بگذارید فرزندانتان ببینند که شما احساس خوبی نسبت به خود دارید.
- مرتب برای خودتان یک استراحت کوتاه داشته باشید. کارهایی را بکنید که واقعا از آن لذت می برید یا به آن افتخار می کنید.

- مدتی از وقت خود را با دوستانی بگذرانید که پشتیبانان هستند و به شما کمک می کنند که احساس خوبی داشته باشید.
- اگر شریک زندگی دارید مطمئن شوید که اوقات مرتبی را با هم داشته باشید.

تذکر: اگر کودکان بسیار تنبیه بشوند یا سرشان داد و فریاد کنید احتمالاً آنها کمرو و خجالتی یا پرخاشگر و تندخو خواهند شد. اگر از دست فرزندانتان عصبانی شدید، از آنها دور شوید تا اینکه آرامش خود را باز یابید. اگر این حالت خیلی زیاد اتفاق می افتد، بخاطر فرزندانتان و خودتان درخواست کمک کنید.

برای کمک و اطلاعات بیشتر با این مراکز تماس بگیرید

- Your Early Childhood Health Centre
- Tresillian Telephone HelpLine (24 hours)
- Karitane Care Line (24 hours)

این برگه اطلاعاتی بر اساس اطلاعاتی است که توسط Child and Youth Health (SA) www.cyh.com تهیه شده است و NSW Health آن را تأیید کرده است.

اگر برای تلفن کردن به انگلیسی، نیاز به کمک دارید، به سرویس مترجم کتبی و شفاهی (TIS) به شماره 131450 تلفن کنید.

شما می توانید اطلاعات بهداشتی بیشتری را به زبان خودتان در وبسایت Multicultural Communication به آدرس <http://mhcs.health.nsw.gov.au> پیدا کنید.

شماره های تلفن در هنگام انتشار صحیح است، ولی آنها مداوم تجدید و تصحیح نمی شوند. شاید احتیاج باشد شماره تلفن ها را با راهنمای تلفن چک کنید.