

اعتماد به نفس کودکان

راهبردهای عملی و مؤثر فرزندپروری

به فرزندتان کمک کنید تا دوست پیدا کند،

تاب‌آوری‌اش را افزایش دهد و

به عزت نفس واقعی برسد

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمان	۱۳
پیشگفتار مؤلف	۱۵
بخش اول: مقدمه	۱۹
فصل ۱ چرا گفتن تو فوق العاده‌ای به کودکان مان باعث ایجاد عزت نفس واقعی نمی‌شود	۲۰
فصل ۲ عزت نفس کودکان با افزایش سن چه تغییری می‌کند	۳۰
بخش دوم: ارتباط	۴۱
فصل ۳ «چرا همیشه سر من داد می‌زنید؟»	۴۲
فصل ۴ «تو او را بیشتر از من دوست داری!»	۶۴
فصل ۵ «هیچ‌کسی من را دوست ندارد!»	۸۴
بخش سوم: شایستگی	۱۰۳
فصل ۶ «نمی‌توانم انجامش بدهم! رهاش می‌کنم!»	۱۰۴
فصل ۷ «به اندازه کافی خوب نیست!»	۱۲۳
بخش چهارم: انتخاب	۱۴۱
فصل ۸ «نمی‌توانم تصمیم بگیرم!»	۱۴۲
فصل ۹ «با بقیه جور در نمی‌آیم!»	۱۵۹
بخش پنجم: از دیدگاهی وسیع‌تر	۱۷۹
فصل ۱۰ مقابله با قلدری، سربه‌سر گذاشتن و شرارت‌های دیگر	۱۸۰
فصل ۱۱ عزت نفس واقعی و لذت داشتن من آرام	۱۹۴
منابع	۲۰۲
واژه نامه انگلیسی به فارسی	۲۱۶

بخش اول

مقدمه

فصل ۱

چرا گفتنِ تو فوق‌العاده‌ای به کودکان مان باعث ایجاد عزت نفس واقعی نمی‌شود

... و چه چیزی باعث ایجاد عزت نفس می‌شود

«نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم!»

«هیچ کسی من را دوست ندارد!»

«من بدترین بچه دنیا هستم!»

قلب ما والدین می‌شکند وقتی می‌بینیم فرزندانمان که عاشق‌شان هستیم چنین انتقادات بی‌رحمانه‌ای در مورد خودشان دارند. اولین واکنش ما مخالفت با آنها است. با تعجب فریاد می‌زنیم: «این حرف درست نیست عزیزم!» تلاش می‌کنیم به کودکانمان اطمینان دهیم، به سرعت نمونه‌هایی از استعداد و استثنایی بودنشان را پشت سر هم ردیف می‌کنیم. چون فرزندانمان را آنقدر دوست داریم که برایمان تحمل ناپذیر و حتی تصورناپذیر است که آنها خودشان را دوست نداشته باشند؛ اما هرچه بیشتر در مقابل شک و تردید کودکانمان نسبت به خودشان بگوییم: «تو فوق‌العاده‌ای!» آنها بیشتر پافشاری می‌کنند: «من وحشتناکم!» مهم نیست گفت‌وگوی ما چقدر صادقانه و با نیت خیر باشد، وقتی فرزندانمان با عزت نفس پایین دست‌وپنجه نرم می‌کنند، هرگز چنین عبارتی را نمی‌پذیرند.

چالش‌های مربوط به عزت نفس بسیار رایج هستند. تقریباً هر کودک و بزرگسالی با لحظاتی از شک و تردید یا دوره‌هایی که احساس می‌کند بی‌کفایت است، روبرو می‌شود. با وجود این برخی از کودکان، به صورت مکرر و مداوم نسبت به خودشان نگرشی منفی دارند و حتی این نگرش ویژگی پررنگی از هویت آنها محسوب می‌شود. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که متوجه علل ریشه‌ای عزت نفس پایین در فرزندانمان شوید و راهکارهایی عملی برای کمک به فرزند خود داشته باشید تا مهارت و اعتماد به نفس واقعی را در آنها ایجاد کنید؛ اما ابتدا بگذارید در مورد معنای عزت نفس صحبت کنیم.

عزت نفس چیست؟

عزت نفس یعنی ارزیابی فرد از خود که منجر به ایجاد احساس مثبت یا منفی در او نسبت به خودش می‌شود. این ارزیابی‌ها نشان‌دهنده این موضوع است که تصور ما از دیدگاه دیگران نسبت به ما چگونه است. وقتی کودکان به این باور برسند که دیگران نسبت به آنها بد فکر می‌کنند، نسبت به خودشان احساس بدی پیدا می‌کنند.

تشخیص عزت نفس پایین در کودکان آسان است: اگر تا به حال چیزهایی مانند این جملات را گفته‌اید: «پسرم وقتی مرتکب اشتباهی می‌شود، روحیه خود را از دست می‌دهد!» یا «دخترم قبل از شروع کار تسلیم می‌شود!» او از امتحان کردن می‌ترسد، احتمال دارد فرزند شما درگیر عزت نفس پایین باشد. گاهی ممکن است عزت نفس پایین به حوزه‌ای خاص گره خورده باشد؛ مانند زمانی که کودک بر این باور است که «من در ریاضیات افتضاح هستم!» در زمان‌های دیگر، ممکن است عزت نفس پایین فراگیر باشد؛ مانند زمانی که فرزند بزرگتر شما اصرار می‌کند که «من بازنده هستم!» کودکانی که عزت نفس کمی دارند خود را به نوعی بی‌کفایت یا حتی دوست‌نداشتنی می‌دانند؛ این باور می‌تواند به طرز فجیعی دردناک باشد.

ظهور و سقوط جنبش عزت نفس

در سال ۱۹۸۶، فرماندار کالیفرنیا کارگروهی را برای کار روی عزت نفس و مسئولیت شخصی و اجتماعی ایجاد کرد، با این امید که افزایش عزت نفس همچون واکسنی روانی برای پیشگیری از مشکلاتی نظیر جنایت، بارداری در نوجوانان و مصرف مواد مخدر عمل کند (بامیستر و همکاران، ۲۰۰۳). در همان زمان، رهبران آموزش و پرورش این ایده را ترویج دادند که ارتقاء عزت نفس کودکان منجر به موفقیت بیشتر و نمرات بهتر در آزمون‌های درسی خواهد شد. برنامه‌های متعددی برای پرورش عزت نفس در کودکان ایجاد شد. (هارتر، ۲۰۱۷).

جای تعجب نیست که متأسفانه، تلاش برای افزایش عزت نفس به نوشدارویی جادویی تبدیل نشد. حتی پژوهش‌های انجام‌شده توسط کارگروه کالیفرنیا، روابط بسیار ناچیزی را بین عزت نفس و پیامدهایی که امیدوار به اتفاق افتادن‌شان بودند نشان داد. در جبهه آموزش، برخی از محققان اظهار داشتند که ارتقاء عزت نفس می‌تواند به علت تضعیف انگیزه کودکان برای یادگیری یا تلاش زیاد نتیجه معکوس بدهد. (چرا کودکان باید سعی کنند بهتر شوند اگر از قبل فوق‌العاده هستند؟) برخی دیگر استدلال کردند که تمرکز بر ایجاد عزت نفس در کودکان، وقت ارزشمندی را که مربیان باید برای آموزش مهارت‌ها استفاده کنند، هدر می‌دهد. همچنین، کودکان تحسین‌های اغراق‌آمیز را باور

نمی‌کنند (دیمن، ۱۹۹۵).

به تازگی، جین توئینگ و همکارانش (۲۰۰۸) استدلال کردند که تأکید بر پرورش عزت نفس بالا باعث شده است نسل نوجوانان و بزرگسالان جوان (متولد شده پس از ۱۹۸۰) نسبت به نسل‌های قبلی همدلی کمتر و خودمحوری بیشتری داشته باشند، به همین ترتیب مضطرب‌تر و افسرده‌تر باشند. با این حال، محققان دیگر این نتیجه‌گیری را به چالش کشیدند و استدلال کردند که تفاوت‌های مشاهده شده در خودمحوری عمدتاً منعکس‌کننده مرحله رشدی موقتی در زندگی است یا می‌تواند به موضوعات روش‌شناختی مرتبط با پرسشنامه‌ها و انتخاب نمونه مرتبط باشد (آرنت، ترزنسنیوسکی و دانلان، ۲۰۱۳).

لازم نیست عاشق خودمان باشیم

امروزه مربیان خودیاری و مقالات الهام‌بخش، اغلب همچنان این ایده را ترویج می‌کنند که باید خودمان را دوست داشته باشیم تا زندگی شاد و رضایت‌بخشی داشته باشیم. این ایده بی‌معنی است. چند نفر صادقانه جلوی آینه می‌ایستند و فکر می‌کنند، من خودم را دوست دارم؟! و اگر این کار را بکنند، آیا شما می‌خواهید با آن افراد دوست باشید؟ احتمالاً نه.

منطقی به نظر می‌رسد که کودکانی که احساس بهتری نسبت به خودشان دارند باید در زندگی بهتر عمل کنند، اما این چیزی نیست که پژوهش‌ها نشان می‌دهند. روی بامیستر و همکارانش (۲۰۰۳) بررسی کاملی انجام دادند و نتیجه‌گیری کردند که عزت نفس بالاتر باعث عملکرد بهتر در مدرسه نمی‌شود. همچنین مانع از سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، استفاده از مواد مخدر و یا درگیر شدن بچه‌ها در فعالیت‌های جنسی زود هنگام نمی‌شود. علاوه بر این، عزت نفس بالا منجر به برقراری روابط سالم‌تر نمی‌شود. در حقیقت این افراد قلدر هستند که همیشه گرایش به داشتن عزت نفس بالا دارند! یکی از دلایلی که عزت نفس بالا الزاماً به پیامدهای بهتر مرتبط نمی‌شود به این خاطر است که گاهی به سمت خودشیفتگی می‌رود. مشخصه افراد خودشیفته صرفاً این نیست که در مورد خودشان احساس خوبی دارند، بلکه فکر می‌کنند بهتر از دیگران هستند. آنها باور دارند که خاص و مستحق رفتار ویژه هستند. آنها بسیار خودمحور هستند، بنابراین احساسات و خواسته‌های دیگران را نادیده می‌گیرند، رد یا لگدمال می‌کنند. اگر به کسی محبتی کنند، به این دلیل است که می‌خواهند خوب به نظر برسند. آنها اغلب لاف می‌زنند و دنبال تحسین هستند و به‌طور کلی طوری رفتار می‌کنند که انگار در مقابل تماشاچیان قرار دارند.

اگرچه افراد خودشیفته نمایانگر عزت نفس بالا هستند، اما عزت نفس آنها بسیار شکننده است. اگر شکست بخورند یا شخص دیگری عملکرد بهتری نسبت به آنها داشته باشد، اگر کسی از آنها انتقاد

کند یا حتی اگر مردم به اندازه کافی مشتاقانه تحسین‌شان نکنند، بسیار عصبانی می‌شوند. زمانی که اوضاع خوب پیش نمی‌رود، آنها سریع از خودشان دفاع و دیگران را سرزنش می‌کنند. مطمئناً ما نمی‌خواهیم فرزندان مان اینگونه باشند! افراد خودشیفته بیشتر به دنبال خوب به نظر رسیدن هستند تا خوب بودن. عزت نفس ظاهری آنها عمقی ندارد.

محافظت از عزت نفس کودکان می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد

حتی کودکانی که آشکارا خودشیفته نیستند، ممکن است در دام تلاش برای «خوب به نظر رسیدن» بیفتند. وقتی کودکان روی محافظت یا افزایش عزت نفس خود تمرکز می‌کنند، این می‌تواند نتیجه عکس بدهد و آنها را برای شکست آماده کند. دانش‌آموزی را تصور کنید که می‌ترسد در آزمون بد عمل کند. راهبردهای مقابله‌ای سالم اینگونه است که مطالعه را زود شروع کند و از معلم کمک بیشتری بخواهد؛ اما اگر دانش‌آموز بر حفظ عزت نفس خود متمرکز باشد، این کار را نخواهد کرد، زیرا نمی‌خواهد احساس کند یا این‌طور به نظر برسد که «اِبله» است. در عوض او تا دقیقه آخر درس می‌خواند. به این ترتیب، اگر او در امتحان ضعیف عمل کند، می‌تواند با گفتن این جمله به خودش که وقت کافی برای مطالعه نداشتم! اگر سعی کرده بودم، می‌توانستم این کار را بهتر انجام دهم! از عزت نفس خود محافظت کند. او همچنین احتمالاً با صدای بلند از ناعادلانه بودن امتحان، بی‌فایده بودن کلاس یا کمک نکردن معلم شکایت خواهد کرد، در واقع هر چیزی که او را از مواجه شدن با این واقعیت که موارد مربوط به امتحان را بلد نبوده و برای یادگیری آنها اقدامی هم نکرده، دور نگه دارد. جنیفر کراکر و همکارانش (۲۰۱۰) هزینه‌های بالای پیگیری عزت نفس را بررسی کرده‌اند. آنها دریافتند که وقتی کاری در نگاه افراد نسبت به خودشان بسیار مهم به نظر برسد، اما مطمئن نباشند که می‌توانند موفق شوند، گاهی اوقات عمداً سخت تلاش نمی‌کنند. روان‌شناسان این عمل را خودناتوان‌سازی^۱ می‌نامند که به معنای تنظیم شرایطی است که هم شکست را تضمین می‌کند و بهانه‌ای هم برای عدم موفقیت به دست خواهد داد. دیگر راهکارهای ممکن خوددویرانگر^۲ برای حفاظت از عزت نفس شامل تقلب، دروغ‌گویی، پنهان کردن اشتباه، بهانه‌گیری، دوری از چالش‌ها، سرزنش یا تحقیرکردن دیگران و با عصبانیت پاسخ دادن به انتقادات است. گاهی اوقات تلاش برای خوب به نظر رسیدن می‌تواند بدترین حالت را در افراد به وجود آورد!

1 Self-handicapping

2 self-defeating

دلیل اهمیت عزت نفس

بنابراین، اگر پیگیری و حفاظت از عزت نفس به نتیجه معکوس منجر شود، آیا به این معنی است که ما باید کل ایده عزت نفس را رها کنیم؟ خیر. از مطالعات طولانی مدت می دانیم که عزت نفس پایین می تواند عامل خطری برای افسردگی و اختلالات خوردن باشد. پژوهش های اولریش اورث و همکارانش نشان می دهند که عزت نفس پایین تنها نشانه افسردگی نیست؛ بلکه پیش بینی و مقدمه ای برای افسردگی در تمام سنین بعد از دوره کودکی است.

عزت نفس پایین همچنین می تواند از لحاظ عاطفی دردناک باشد. وقتی کودکان از خود متنفر باشند، بدبختی آنها می تواند شدید، فراگیر و اجتناب ناپذیر شود.

علاوه بر این، عزت نفس پایین می تواند به پیشگویی های خودکامبخش^۱ (پیشگویی اجتناب ناپذیر و خودمخرب)^۲ منجر شود. برای مثال کودکی که فکر می کند کودکان دیگر او را دوست ندارند از تعامل با همسالان خودداری می کند و همین امر باعث می شود که او غیر دوستانه به نظر برسد و منجر به ترس اصلی او یعنی طرد شدن می شود.

راهبردهای تقویت عزت نفس کار نمی کنند

بسیاری از راهبردهای رایج برای تلاش در جهت کمک به کودکان با عزت نفس پایین کار نمی کنند. برای مثال، اگر به کودکانی با عزت نفس پایین بگویید که آنها فوق العاده هستند، در واقع باعث می شود آنها احساس بدتری پیدا کنند. در مطالعه ای، ادی بروملمن و همکارانش (۲۰۱۴ ب) به کودکان اجازه دادند که بازی رایانه ای انجام دهند. اول، آنها دور تمرین غیر رقابتی را انجام دادند، سپس تعدادی از کودکان پیامی متنی دریافت کردند که به آنها می گفت: «وای، تو عالی هستی!» و در ادامه کودکان بازی را انجام دادند. در بین کودکانی که بازی را باخته بودند، کسانی که پیش از شکست به آنها گفته شده بود: «شما عالی هستید» نسبت به کودکانی که به آنها این تحسین داده نشده بود، احساس شرمساری بیشتری وجود داشت. این تأثیر برای کودکانی با عزت نفس پایین بیشتر چشمگیر بود. در کودکانی با عزت نفس پایین، شنیدن اینکه «عالی» هستند، باعث می شود که اگر عملکردشان مطابق با آن تحسین نباشد، احساس «بی ارزشی، حقارت یا خجالت زدگی» داشته باشند.

در مورد اینکه کودکان به خودشان جملات مثبتی بگویند چگونه؟ گفتن جملات خیلی مثبت به خود می تواند برای کودکان با عزت نفس پایین، به احساسی بد در مورد خودشان منجر شود، چرا که

1 Self-fulfilling prophecy

۲ این توضیح توسط مترجم به متن اصلی اضافه شده است

آنها کاملاً متوجه می‌شوند که شرایط این جملات مثبت را *ندارند*. مطالعه‌ای توسط جوان وود و همکارانش (۲۰۰۹) که شامل دانشجویان کالج بود نشان داد که ترغیب دانشجویان با عزت نفس پایین به تکرار جمله: «من آدم دوست‌داشتنی هستم» یا تمرکز بر اینکه چقدر این جمله درست است، حال آنها را بدتر کرده و باعث شد که احساس رضایت کمتری نسبت به خودشان داشته باشند! این خودگویی مثبت، به جای تقویت عزت نفس شان باعث شد باور آنها مبنی بر اینکه دوست‌داشتنی نیستند تأیید و تصدیق شود.

شاید کودکانی با عزت نفس پایین نیاز به تجربه موفقیت داشته باشند تا احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند. خیر. کودکانی که عزت نفس پایینی دارند در رد و کم‌ارزش کردن موفقیت‌های شان، متخصص هستند. آنها از عملکردشان ایراد می‌گیرند و اصرار دارند: «*آنها هم خوب نبود*». هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد. در ضمن، یک قسمت را هم خراب کردم. مطالعه دیگری توسط جوان وود و همکارانش (۲۰۰۹) نشان داد که افراد با عزت نفس پایین، بعد از پیروزی، احساس اضطراب بیشتری دارند تا بعد از شکست. آنها انتظار شکست را داشتند، اما این پیروزی تعجب‌آور و خطرناک به نظر می‌رسد.

موفقیت به طور معمول روی افراد با عزت نفس پایین مؤثر نیست، چون پذیرفتن آن موفقیت برای افرادی که عادت دارند خود را بی‌کفایت ببینند دشوار است و باعث ایجاد احساس تهدید در آنها می‌شود. عملکرد خوب باعث می‌شود کودکان با عزت نفس پایین از این بابت نگران باشند که نمی‌توانند این سطح از عملکرد را حفظ کنند یا اینکه بقیه از این زمان به بعد از آنها توقع بیشتری دارند و توجه بیشتری به آنها می‌کنند، بنابراین شکست‌های اجتناب‌ناپذیر آینده آنها منجر به افزایش سرافکنده‌گی اجتماعی خواهد شد. وود به این کار «تبدیل پیروزی به شکست» می‌گوید.

دلیل اینکه همه این راهکارها برای تقویت عزت نفس بی‌نتیجه است، به این خاطر است که آنها باعث *افزایش خودتمرکز*^۲ می‌شوند. این راهکارها کودکان با عزت نفس پایین را تشویق می‌کنند تا در مورد خودشان فکر کنند و خودشان را مورد ارزیابی قرار دهند، کاری که آنها همیشه شدید و بی‌رحمانه انجام می‌دهند.

عزت نفس واقعی چه شکلی است

کلید اصلی رها شدن از عزت نفس پایین دست برداشتن از خودتمرکز است. عزت نفس واقعی بر این باور نیست که ما خاص یا فوق‌العاده هستیم. عزت نفس واقعی یعنی توانایی رها کردن این سؤال

1 snatching defeat from the jaws of victory

2 increased self-focus

که آیا من به اندازه کافی خوب هستم؟

به این فکر کنید که وقتی کنار دوست صمیمی‌تان هستید، چه احساسی دارید. دوست‌تان شما را با تمام نقایصی که دارید می‌شناسد، اما شما در این فکر نیستید که او من را دوست دارد؟ یا دوستم تحت تأثیر من قرار گرفته؟ یا دوستم قصد دارد من را رها کند؟ این سؤالات حتی برای شما پیش نمی‌آید، چون که شما در مورد خودتان فکر نمی‌کنید. در عوض، توجه شما کاملاً به گفت‌وگو یا فعالیتی است که با دوست‌تان انجام می‌دهید که موجب حس رضایت و آسودگی خاطر‌تان می‌شود.

عزت نفس واقعی مستلزم رشد این نوع از حضور کاملاً درگیرکننده در کاری است که در حال انجامش هستیم. وقتی به لحاظ ذهنی عقب نایستیم و خودمان را قضاوت نکنیم، آزاد هستیم که گوش کنیم و یاد بگیریم، سعی کنیم و تجربه کنیم، انجام دهیم و توجه کنیم...

بنابراین، چگونه می‌توانیم به کودکانی که عزت نفس کمتری دارند کمک کنیم تا از تمرکز بر خود دست بردارند تا بتوانند از خودارزیابی‌های شدید درباره خودشان رها شوند؟ پژوهش‌های ریچارد رایان و همکارانش (۲۰۰۰، ۲۰۰۳) نشان می‌دهند که راه‌حل، پرداختن به نیازهای اساسی کودکان است؛ یعنی آنچه ارتباط، شایستگی و انتخاب می‌نامیم. وقتی این نیازها برآورده شوند، کودکان کمتر درگیر ارزیابی خود و زیر سؤال بردن ارزشمندی‌هایشان می‌شوند. در اینجا نگاهی به هر یک از این نیازها می‌اندازیم.

ارتباط^۱

ارتباط شامل ایجاد روابط معنی‌داری است که حس تعلق را ایجاد می‌کنند. روابط رضایت‌بخش با خانواده و دوستان بخش مهمی از عزت نفس واقعی هستند، زیرا کودکان را فراتر از تمرکز بر خود و به سمت توجه به دیگران می‌برند. همچنین، هنگامی که کودکان احساس کنند توسط دیگران شناخته و پذیرفته شده‌اند و ارزشمند هستند، برای‌شان راحت‌تر است که ارزش خودشان را زیر سؤال نبرند. همچنین عشق و توجه به دیگران، یعنی فقط سپری کردن زمان لذت‌بخش با همدیگر، به کودکان کمک می‌کند تا به جای فکر کردن درباره نقاط ضعف‌شان به چیزهای جالب‌تری فکر کنند.

شایستگی^۲

شایستگی به کسب مهارت‌ها و یادگیری نحوه یادگیری اشاره می‌کند، پس کودکان می‌توانند کارهایی را که برای آنها مهم است انجام دهند. برای مثال، برای داشتن عزت نفس واقعی مربوط به

ریاضی، کودکان باید قادر به حل مشکلات ریاضی باشند و نسبت به چگونگی حرکت روبه‌جلو هنگام برخورد با مطلبی سخت آگاه باشند. همچنین آنها باید بدانند که هر سطح مهارتی که در حال حاضر دارند فقط گامی موقت است، زیرا آنها توانایی رشد و یادگیری دارند. گفتن اینکه آنها در ریاضی خوب هستند، بدون اینکه به آنها کمک کنیم تا شایستگی واقعی را برای خود ایجاد کنند، افکاری پوچ و واهی را ترویج می‌دهد که در برابر واقعیت دوام نخواهند داشت. از سوی دیگر، هنگامی که کودکان بر یادگیری و کسب شایستگی متمرکز هستند، احتمال کمتری وجود دارد که به عنوان یک انسان تمام ارزش خود را مرتبط با عملکردشان بدانند یا اینکه اشتباهاتشان را به عنوان مهر تأییدی بر عدم کفایتشان در نظر بگیرند.

انتخاب^۱

توانایی تصمیم‌گیری، درک اینکه چه چیزی اهمیت دارد و برگزیدن روش‌هایی که با ارزش‌های شخصی سازگار باشند، به انتخاب مربوط می‌شود. هیچ فردی دوست ندارد احساس ناتوانی یا تحت کنترل بودن توسط نیروهای خارجی داشته باشد. اگرچه کودکان نسبت به بزرگسالان کمتر این فرصت را دارند که تصمیم بگیرند چه کاری می‌خواهند انجام دهند، با وجود این باز هم می‌توانند با انتخاب گزینه‌ها احساس قدرت کنند. انتخاب به کودکان اجازه می‌دهد که به جای فرو رفتن در باتلاق درماندگی، با انگیزه درونی به سمت آنچه برای‌شان مهم است حرکت کنند.

نتیجه‌گیری و چگونگی استفاده از این کتاب

این کتاب به شما در افزایش عزت نفس فرزندتان کمکی نمی‌کند. تلاش برای متقاعد کردن کودکان در این جهت که «عالی» هستند، رویکردی غیر مؤثر و موقتی است که بر خودانتقادگری و بی‌اعتمادی به خود در کودکان با عزت نفس پایین تأثیری ندارد.

در عوض، این کتاب با ارائه رویکردی قدرتمندتر و متفاوت‌تر به شما اجازه می‌دهد کودک خود را از ریشه اصلی عزت نفس پایین که تمرکز ناسالم بر خودش است، دور نگه دارید. فصل‌های مربوط به ارتباط به شما نشان می‌دهند که چگونه به کودک خود کمک کنید روابط قوی و رضایت‌بخش با والدین، خواهر و برادر و دوستان ایجاد کند. فصل‌های مربوط به شایستگی، به شما روش‌هایی را برای تشویق فرزندتان به تلاش کردن، یادگیری مؤثر و رها کردن کمال‌گرایی ناسالم نشان می‌دهند. فصل‌های مربوط به انتخاب به کودک شما کمک می‌کنند که یاد بگیرد چگونه تصمیم‌گیری کند و

ارزش‌های شخصی‌اش را مشخص کند. زمانی که کودکان قادر به برآورده کردن نیازهای اساسی خود در مورد ارتباط، شایستگی و انتخاب باشند، کمتر درباره ارزشمندی‌شان نگران خواهند بود. آنها بیشتر مشغول زندگی کردن زندگی‌شان هستند تا اینکه به قضاوت درباره خودشان بپردازند. این عزت نفس حقیقی است.

تمرکز این کتاب بر سنین ۶ تا ۱۲ سال است چون که این سال‌ها برای ساختن عزت نفس واقعی، اساسی هستند. کودکان در این دوره سنی به اندازه کافی بزرگ هستند تا به شیوه منطقی فکر کنند، همچنین بیشتر از نوجوانان نسبت به بازخورد والدین‌شان پذیرا هستند. علاوه بر این، عزت نفس در کودکان نسبت به نوجوانان و بزرگسالان انعطاف‌پذیرتر است (ترزسنیوسکی، دونالد و رابینز، ۲۰۰۳). از آنجا که دیدگاه‌های کودکان انعطاف‌پذیر است، بنابراین فرصت داریم تا در انتقادهای شدید آنها از خودشان مداخله کنیم.

راهکارهای بسیار زیادی در این کتاب وجود دارد. آنهايي را که مناسب فرزند و خانواده‌تان است انتخاب کنید. اگر متوجه شدید که فرزندتان برای هفته‌ها یا ماه‌هاست که احساس خوشحالی نمی‌کند و عزت نفس پایینی دارد و به‌ویژه اگر این روند در انجام کارهای روزمره‌اش اختلال ایجاد کرده یا منجر به افکار خودکشی شده، حتماً با یک متخصص بهداشت روان مشورت کنید.

در فصل بعد مراحل رشد عزت نفس معرفی خواهد شد. اولین علائم تفکر در مورد خود و همچنین تغییر میزان عزت نفس با افزایش سن کودکان را شرح خواهیم داد. مفید است که بدانید چه چیزی برای سن کودک شما طبیعی و چه چیزی در پیش روی است.

سپس، به چالش‌های متداولی که کودکان با عزت نفس پایین با آنها مواجه می‌شوند و روش‌های به خصوصی که شما در جایگاه والدین‌شان می‌توانید به آنها کمک کنید، می‌پردازیم. عنوان هر فصل در قسمت اصلی کتاب حاوی جمله‌ای است که شما ممکن است از فرزندتان شنیده باشید که نمایانگر نوع خاصی از کشمکش‌های مربوط به عزت نفس پایین است. شما می‌توانید فصل‌ها را به ترتیب بخوانید یا فقط به مواردی بپردازید که برای فرزندتان از همه مهم‌تر است. همچنین مطالبی برای دانلود در وبسایت این کتاب وجود دارد: <http://www.newharbinger.com/40491>.

کودکان با عزت نفس پایین به دلایل متعددی در تله تمرکز زیاد بر قضاوت سخت و بی‌رحمانه از عیب‌های خودشان گیر می‌افتند. این کتاب به شما راه‌هایی را نشان می‌دهد که با استفاده از آنها می‌توانید به فرزندتان کمک کنید خودتمرکزی را ترک کند و می‌توانید او را به سمت راه‌های فعالانه‌تر، جالب‌تر و رضایت‌بخش‌تری که در دنیا وجود دارد هدایت کنید.

نکات اصلی

- گفتن «تو فوق‌العاده هستی» به کودکان با عزت نفس پایین، می‌تواند باعث شود که آنها نسبت به خودشان احساس بدتری داشته باشند، زیرا باعث افزایش خودتمرکزی می‌شود.
- برای کودکانی که عزت نفس پایینی دارند، موفقیت‌ها می‌تواند به جای ایجاد اعتماد به نفس تهدیدآمیز باشد.
- کمک به کودکان برای رفع نیازهای اساسی‌شان در ایجاد ارتباط، کسب شایستگی و انتخاب کردن، برای رشد عزت نفس واقعی بسیار مهم است.
- عزت نفس واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که کودکان قادر به رها کردن این پرسش هستند که آیا من به اندازه کافی خوب هستم؟