

تَّقْوِیتِ عِزَّتِ نَفْسِ دَرِ كُودَكَانِ

چگونه با حمایت از نیازهای اساسی روان‌شناختی،
عزت نفس فرزندان مان را تقویت کنیم

فهرست مطالب

مقدمه.....	۷
بخش اول: عزت نفس	۱۱
۱-۱ عزت نفس چیست؟.....	۱۲
۱-۲ عزت نفس چه اهمیتی در زندگی ما و فرزندان مان دارد؟.....	۱۳
۱-۳ عزت نفس بالا و پایین چه نشانه‌هایی دارد؟.....	۱۵
۱-۴ به عنوان والدین، چقدر بر عزت نفس فرزندان مان تأثیر گذار هستیم؟.....	۱۷
۱-۵ آیا عزت نفس قابل تغییر است؟.....	۱۹
بخش دوم: آشنایی با نیازهای روان‌شناختی اساسی و ارتباط آنها با عزت نفس	۲۵
۲-۱ آشنایی با انواع نیازهای فرزندان.....	۲۶
۲-۲ نقش پدر و مادر در ارضای نیازهای اساسی فرزندان و تأثیر آن بر عزت نفس ایشان.....	۳۴
بخش سوم: والدین حامی نیاز به خودمختاری، چگونه با فرزندان شان رفتار می‌کنند؟	۴۱
۳-۱ فواید ارضای نیاز به خودمختاری در فرزندان.....	۴۲
۳-۲ والدین حامی خودمختاری، به فرزندان شان اعتماد کرده و آنها را بدون قید و شرط می‌پذیرند.....	۴۵
۳-۳ والدین حامی خودمختاری، به فرزندشان فرصت انتخاب و تصمیم‌گیری می‌دهند.....	۵۳
بخش چهارم: والدین حامی نیاز به شایستگی، چگونه با فرزندان شان رفتار می‌کنند؟	۷۳
۴-۱ فواید ارضای نیاز به شایستگی فرزندان.....	۷۴
۴-۲ والدین حامی شایستگی، سعی در تشکیل محیطی ساختارمند در خانواده دارند.....	۸۰
۴-۳ بازخورد مؤثری که نیاز به شایستگی را ارضا می‌کند، چگونه ارائه می‌شود؟.....	۸۴
بخش پنجم: والدین حامی نیاز به ارتباط، چگونه با فرزندان شان رفتار می‌کنند؟	۱۱۵
۵-۱ فواید ارضای نیاز به ارتباط فرزندان.....	۱۱۶
۵-۲ والدین حامی ارتباط، با فرزندشان هم‌دلی می‌کنند.....	۱۱۸
۵-۳ والدین حامی ارتباط، زمانی را برای در کنارهم بودن اختصاص می‌دهند.....	۱۲۸
سخن آخر	۱۴۰
منابع	۱۴۱

بخش اول: عزت نفس

- شناخت مفهوم و اهمیت عزت نفس
- ارزیابی عزت نفس خود و فرزندتان
- نقش شما به عنوان والدین در عزت نفس فرزندتان
- تمرین های بخش ۱

۱-۱ عزت نفس چیست؟

پژوهش‌گران بر این عقیده‌اند که عزت‌نفس یکی از نیازهای حیاتی بشر است (رایس، ۱۳۹۴) و مازلو نیز آن را در هرم نیازهای انسان، بعد از نیازهای فیزیولوژیک، ایمنی و عشق و تعلق، آورده است (شولتز، ۱۳۸۴). اکثر تعاریفی که از عزت‌نفس شده است بر اساس دو فرآیند روان‌شناختی؛ ارزیابی (که به نقش شناخت بها می‌دهد) و عاطفه (که به نقش احساسات بها می‌دهد) سازمان‌دهی می‌شوند (مراک، ۲۰۰۶) گونه‌ای که شخص به ارزیابی خودپنداره^۱ خود می‌پردازد، خوب، بد؛ زشت یا زیبا و... و اینکه آن را دوست دارد یا نه؛ بنابراین در اکثر تعاریفی که از عزت‌نفس شده‌است؛ دو قسمت مشترک وجود دارد: احساس ارزشمندی (احساس باارزش بودن و دوست داشتن و بهادادن به خود) و درک قابلیت یا خودبستگی (این‌که من می‌توانم فلان کار را درست انجام بدهم) (کاپلان، ۱۳۸۶)

یکی از مهمترین عواملی که انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌کند، آگاهی از خود است و عزت‌نفس، داشتن احساسی خوب در مورد خود است. به عبارت دیگر، این ظرفیت در انسان وجود دارد که تعریف کند که کیست و سپس ببیند که آیا آن هویت را دوست دارد یا خیر. برای انسان این امکان وجود دارد که رنگ‌ها، صداها، شکل‌ها و احساس‌های خاصی را دوست نداشته باشد، اما اگر فرد، بخش‌هایی از خودش را دوست نداشته باشد، ساختار روانی او به شدت آسیب می‌بیند. شکل مطلوب عزت‌نفس، داشتن احساسی مثبت و نسبتاً پایدار نسبت به خود است و هر کسی برای خوب عمل کردن به آن نیاز دارد (مک کی و فنینگ، ۱۳۹۰).

همان‌طور که ناتانیل براندن (۱۳۸۰) نیز در کتابی تحت عنوان «روان‌شناسی عزت‌نفس» گفته‌است: «در رشد روان‌شناختی و هیجانی انسان، هیچ قضاوتی در مورد ارزش فردی، مهم‌تر و هیچ عاملی، قطعی‌تر از برآوردی که انسان از خودش می‌کند، وجود ندارد... طبیعت خودسنجی انسان، تأثیرات عمیقی بر روی فرآیندهای فکری، هیجانات، خواسته‌ها، ارزش‌ها و اهداف می‌گذارد و این مهم‌ترین کلید برای رفتار او است».

شکل مطلوب عزت نفس، داشتن احساسی مثبت و نسبتاً پایدار نسبت به خود است که هر کسی برای خوب عمل کردن، به آن نیاز دارد.

۲-۱ عزت نفس چه اهمیتی در زندگی ما و فرزندانمان دارد؟

پژوهش‌های بسیاری را می‌توان برشمرد که نتایج آنها مؤید اهمیت و ارزش عزت نفس در زندگی ما و فرزندانمان می‌باشد؛ مطالعات تجربی حاکی از این واقعیت است که عزت نفس یک عامل روان‌شناختی مهم و اثرگذار بر سلامت و کیفیت زندگی افراد به شمار می‌رود. راجرز معتقد بود که عزت نفس مثبت، هسته سلامت شخصیت را تشکیل می‌دهد (کوپراسمیت، ۱۹۶۷). در تعریف جدیدی که روان‌شناسان از سلامتی و بهزیستی روانی ارائه می‌دهند، عزت نفس بالا در فرد، نقشی اساسی ایفا می‌کند. حس اعتماد به خود ایجاد می‌کند که این احساس وی را قادر به تطابق با موقعیت‌های سخت می‌نماید (سپهریان آذر و همکاران، ۱۳۹۲)؛ سطوح بالاتر عزت نفس به‌طور منظمی با بهزیستی روانی به هم پیوسته می‌باشد (داینر، ۱۹۸۴؛ تیلور و براون، ۱۹۸۸) و برعکس، عزت نفس پایین به نظر می‌رسد که اغلب وضعیت نابهنجار روانی را پیشگویی می‌کند (هرز و گولون، ۱۹۹۹). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM5) عزت نفس پایین را در میان معیارهای چندین اختلال روانی گنجانده است. در مطالعه‌ای که بر روی ۱۱۹۰ نفر از بیماران سرپایی روان‌پزشکی صورت گرفت، مشخص شد که همه بیماران، به درجاتی از عزت نفس پایین رنج می‌بردند (گایندون، ۲۰۰۹). این پژوهش نشان داد که یک چرخه معیوب بین عزت نفس پایین و شروع اختلالات روان‌پزشکی وجود دارد؛ عزت نفس پایین، حساسیت را برای ایجاد اختلالات، افزایش می‌دهد و وجود یک اختلال روان‌پزشکی به نوبه خود باعث کاهش عزت نفس می‌شود.

عزت نفس مثبت با سازگاری بهتر، استقلال بیشتر، رفتارهای تدافعی کمتر، پذیرش دیگران، معاشرتی بودن (کاپلان، ۱۳۸۶) و انگیزه برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی، رابطه دارد (گارنی، ۱۹۸۷). نوجوانانی که عزت نفس بالایی دارند کمتر دغدغه جلب

تأیید هم‌سالان خود را دارند و کمتر تحت تأثیر فشارهای آنان قرار می‌گیرند (تورن و میخایلو، ۱۹۹۶ به نقل از کاپلان، ۱۳۸۶). دانش‌آموزانی که عزت‌نفس بالاتری دارند، در مدرسه بهتر عمل می‌کنند و دوستان مناسب‌تری دارند و مشکلات والدین و معلمان با آنها کمتر است. آن‌ها همچنین کمتر درگیر رفتارهای مخرب می‌شوند (آجیل چی و همکاران، ۲۰۱۱).

بین عزت‌نفس کم با افسردگی و بزهکاری (زیمرمن و همکاران، ۱۹۹۶؛ به نقل از هانی و دورلاک، ۱۹۹۸) و مصرف مواد و عملکرد ضعیف تحصیلی (شیرک، ۱۹۸۸ به نقل از هانی و دورلاک، ۱۹۹۸) رابطه است. هر چه نوجوان احساس بی‌ارزشی در خود را بیشتر تجربه کند؛ افسردگی، اضطراب و کاهش سلامت عمومی بدن، بی‌تفاوتی و احساس تنهایی (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) و تمایل به اسناد شکست به دیگران، عدم رضایت شغلی، کاهش عملکرد و عدم موفقیت تحصیلی در او بیشتر شده (بک و همکاران، ۲۰۰۱ به نقل از بوس و همکاران، ۲۰۰۶) و به همان نسبت، احتمال درگیر شدن او در رفتارهای انحرافی افزایش می‌یابد (شریفی درآمدی، ۱۳۸۴؛ گارنی، ۱۹۸۷). کودکان با عزت‌نفس پایین، کمتر از سوی هم‌سالان خود پذیرفته می‌شوند (دوندرز و ورزچورن، ۲۰۰۴ به نقل از بوس و همکاران، ۲۰۰۶) عزت‌نفس زیاد، با روابط میان‌فردی صمیمانه‌تر و مثبت‌تر نیز رابطه دارد (کاپلان، ۱۳۸۶).

در پژوهش‌های متعددی رابطه عزت‌نفس با پیشرفت تحصیلی نیز مورد بررسی قرار گرفته و نشان داده شده است که این دو متغیر، رابطه معناداری با یکدیگر دارند (پورکی، ۱۹۷۰؛ سیمون، ۱۹۷۵؛ بروک آور، ۱۹۶۴ به نقل از گارنی، ۱۹۸۷؛ جهانشاهی، ۱۳۹۲؛ خزاعی و همکاران، ۱۳۹۱؛ سپاهی، نیرومند و کشاورزی، ۱۳۹۳؛ بیابانگرد، ۱۳۸۴)؛ چنان‌که عزت‌نفس پیش‌بینی‌کننده خوبی برای انگیزش و پیشرفت تحصیلی است (منیو و کلوسترمن، ۱۹۸۸ به نقل از نجمی و فینی، ۱۳۹۰؛ اسلاوین، ۱۳۸۹) به نظر معلمان، عزت‌نفس پایین، به عملکرد تحصیلی کودکان لطمه می‌زند (کاپلان، ۱۳۸۶)

کودکانی که عزت‌نفس بالایی دارند، انتظار دارند که عملکرد خوبی داشته باشند و موفقیت‌هایشان را معلول تلاش‌ها و توانایی‌های خودشان می‌دانند (کوهن، ۱۹۹۴) آن‌ها احساس می‌کنند روی زندگی‌شان تسلط دارند؛ در برابر اشتباهات و شکست‌ها به‌زانو

درنمی‌آیند و از آنها درس عبرت می‌گیرند (بروکس، ۱۹۹۴).

بررسی‌هایی که پژوهش‌گران در مورد سلامت روانی کودکان و نوجوانان انجام داده‌اند، نشان می‌دهند که یکی از اساسی‌ترین مشکلاتی که امروزه دانش‌آموزان در زمینه سلامت روان با آن مواجه می‌باشند، مسأله عزت‌نفس پایین است (ابرو و فایردیز، ۲۰۱۰). بارمستر (۲۰۱۱) به نقل از بابایی و همکاران، (۱۳۹۴) در پژوهشی با هدف تعیین ارتباط بین عزت‌نفس و سلامت روان نوجوانان نشان داده است که عمده‌ترین نیاز روانی ۸۷/۴ درصد نمونه‌های پژوهش، نیاز به عزت‌نفس است.

آنچه را به‌عنوان چکیده از نتایج پژوهش‌ها در مورد اهمیت عزت‌نفس می‌توان برداشت کرد؛ در این جملات، می‌توان خلاصه کرد: چگونگی احساس‌مان در مورد خودمان، بر چگونگی یادگیری، احساس، تفکر، کار، بازی، ارتباط با دیگران و در حقیقت بر هر عملی که انجام می‌دهیم، مؤثر است. عزت‌نفس، شالوده و پایه شادمانی و موفقیت است. همه ابعاد زندگی مانند سلامت جسمانی، ثبات عاطفی، پیشرفت تحصیلی، کیفیت روابط خویشاوندی، انتخاب همسر، برآوردن هدف‌ها، معلومات و فضایل شغلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و عزت‌نفس مثبت، به‌عنوان یک سپر محافظتی در برابر مشکلات رفتاری عمل می‌کند (بایومستر، ۲۰۱۳) و در واقع عزت‌نفس فرزندان، محوری است که کل زندگی‌اش روی آن خواهد چرخید.

عزت نفس فرزندان، محوری است که کل زندگی‌اش روی آن خواهد چرخید و سپری محافظت‌کننده از او، در برابر مشکلات رفتاری

۳-۱ عزت‌نفس بالا و پایین چه نشانه‌هایی دارد؟

عزت‌نفس بالا یا پایین، مثل هر پدیده دیگری در مورد انسان، دارای ویژگی‌ها و نشانه‌هایی است.^۱

۱. ویژگی‌های افراد با عزت‌نفس بالا و پایین از این منابع استخراج شده است: بازاریت، ۱۳۸۹؛ مک کی و فنینگ، ۱۳۹۰؛ براندن، ۱۳۸۰؛ کوپراسمیت، ۱۹۶۷؛ پاپالیا و همکاران، ۱۳۹۴.

اگر در فرزندان، همه یا بسیاری از ویژگی‌های زیر را می‌بینید؛ احتمالاً عزت نفس پایینی دارد.

- پیوسته و مداوم بدرفتاری می‌کند.
- دائماً در حال مقایسه خود با دیگران است.
- دائماً درباره دیگران قضاوت می‌کند.
- به هر انتقادی از خود، به شدت، واکنش نشان می‌دهد.
- مدام در حال رقابت است.
- تصمیم‌گیری و انتخاب، برایش سخت است.
- از قوانین سرپیچی می‌کند یا بی‌اعتناست.
- خود و دیگران را تحقیر می‌کند.
- در دوست‌یابی و حفظ آن مشکل دارد.
- به آسانی تحت نفوذ هم‌سالانش قرار می‌گیرد.
- توجه دائمی می‌خواهد.
- برای اشتباهات و شکست‌ها، خود یا دیگران را سرزنش می‌کند.
- خجالتی، ضعیف و ناتوان عمل می‌کند.
- از شکست می‌ترسد.
- میزان خطر کردن در او، صفر، یا ناچیز است.
- مسئولیت کمی می‌پذیرد یا اصلاً مسئولیت نمی‌پذیرد.
- نسبت به دیگران و زندگی، احساسات منفی بیشتری دارد.
- نقاط ضعف خود را بزرگ و کمالاتش را کوچک می‌شمارد.

اما بچه‌هایی که عزت نفس بالایی دارند، ویژگی‌های زیر در آنها دیده می‌شود:

- امنیت جسمانی، عاطفی و ذهنی، دارند.
- آسان‌تر یاد می‌گیرند.
- بهتر رفتار می‌کنند.
- با دیگران به‌طور مؤثرتری ارتباط برقرار می‌کنند.

- شادتر هستند.
- احساس توانایی می‌کنند.
- از تجارب و ارتباطات جدید لذت می‌برند.
- مورد پذیرش دیگران قرار می‌گیرند و با آنان ارتباط برقرار می‌کنند.
- تمایل بیشتری به کاوش و جست‌وجو دارند.
- نسبت به خود و محیط کنجکاوترند.
- شایستگی و قدرت رویارویی با مشکلات را دارند.
- به‌طور طبیعی نسبت به دیگران و زندگی، احساسات مثبت بیشتری دارند.
- به انتقادهای دیگران زیاد حساسیت نشان نمی‌دهند.
- جسور و قدرتمند هستند.
- هدفمند هستند.
- وقتی موفق می‌شوند احساس خودبزرگ‌بینی و برتری نمی‌کنند.
- وقتی شکست می‌خورند، احساس بی‌ارزشی نمی‌کنند.
- اگر در ابتدا موفق نشوند یا طرد شوند، به تلاش خود ادامه می‌دهند و روش‌های جدیدی را امتحان می‌کنند تا راهی نتیجه‌بخش پیدا کنند.

حال که با عزت‌نفس و ویژگی‌های افراد دارای عزت‌نفس بالا و پایین‌آشنایی پیدا کرده‌اید، اگر تمایل دارید بدانید که خودتان و فرزندتان در کدام گروه قرار می‌گیرید؛ لطفاً تمرینی را که در انتهای این بخش آورده شده است، انجام دهید.

۴-۱ به‌عنوان والدین، چقدر بر عزت‌نفس فرزندان‌مان تأثیرگذار هستیم؟

ما بیشتر عزت‌نفس‌مان را از دیگران و از طریق ارزیابی درک آنان نسبت به خودمان، به دست می‌آوریم. نحوه رفتار دیگران با ما، نشان‌دهنده چگونگی تفکر و احساس آنان نسبت به ماست. به‌عبارت‌دیگر، عزت‌نفس از تجارب شخصی و افکار اندوخته شده ما در طول زمان و در رابطه با دیگران، شکل می‌گیرد. بر اساس رویکردهای مختلف

روان‌شناسی از جمله روان‌کاوی^۱، یادگیری اجتماعی^۲ و انسان‌گرایی^۳، از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر شخصیت، عزت‌نفس و رفتار کودک، رابطه‌ی والد - کودک است. والدین نقش اساسی در پرورش و اصلاح عزت‌نفس کودکان دارند؛ چرا که خانواده مکانی است که نخستین احساس از «خود» کودک، از طریق تعامل گسترده و نزدیک و صمیمی با والدین و دیگر اعضای خانواده، شکل می‌گیرد (شاملو، ۱۳۷۰).

در میان پژوهش‌هایی که پیرامون رابطه‌ی والدین و فرزندان دور می‌زند، مطالعه‌ی استانلی کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، تحت عنوان «مقدمات عزت‌نفس» به نتایج جالب توجهی دست یافته است. هدف کوپر اسمیت آن بود که آن دسته از رفتارهای پدر و مادر را که سبب بروز عزت‌نفس سالم در کودکان می‌شود، شناسایی نماید. کوپر اسمیت در این مطالعه، به رابطه‌ی معنی‌داری میان عواملی از قبیل ثروت خانوادگی، تحصیلات، مکان زندگی، طبقه‌ی اجتماعی، شغل پدر و یا حضور دائمی مادر در منزل و عزت‌نفس دست نیافت؛ به جای آن، او به این نتیجه رسید که کیفیت رابطه‌ی میان کودک و بالغ‌های مهم در زندگی او، روی عزت‌نفس او تأثیر تعیین‌کننده دارد. همچنین در مطالعه‌ی طولی که توسط اورث (۲۰۱۸) بر روی افراد از بدو تولد تا ۲۷ سالگی انجام شد، مشخص شد که کیفیت محیط خانه که شامل سبک فرزندپروری^۴ والدین، تحریک شناختی و محیط فیزیکی در اوایل کودکی بود، به‌طور معناداری، عزت‌نفس فرد را در آینده پیش‌بینی می‌کند. از این رو، نفوذ والدین تنها در جنبه‌ی ارثی خلاصه نمی‌شود و انتخاب سبک فرزندپروری مناسب، می‌تواند تأثیر مهمی در شکل‌گیری عزت‌نفس داشته باشد (ماسن و همکاران، ۱۳۸۰).

کیفیت رابطه میان کودک و بالغ‌های مهم در زندگی او، روی عزت نفس او تأثیر تعیین‌کننده دارد و والدین معمار عزت نفس فرزندان‌شان هستند.

1 psychoanalysis

2 Social learning

3 humanism

4 Parental style