

خودمهرورزی برای کودکان

بالغ بر ۱۰۰ فعالیت جهت رشد
خودمهرورزی در کودکان

راهنمای والدین در پرورش کودکان مستقل، موفق و شاد

فهرست

۹.....	درباره نویسنده.....
۱۱.....	سخن مترجم.....
۱۳.....	دیباچه.....

بخش ۱

۱۶.....	درک خودمهرورزی.....
۱۷.....	فصل یک: خودمهرورزی.....

بخش ۲

۳۲.....	فعالیت‌ها.....
۳۳.....	فصل دو: احساس امنیت.....
۵۵.....	فصل سه: احساس تعلق.....
۷۵.....	فصل چهار: اعتماد به نفس.....
۱۰۳.....	فصل پنج: احساس شایستگی.....
۱۲۹.....	فصل شش: هدف‌گرایی و اشتراک.....
۱۵۷.....	فصل هفت: نفوذ.....
۱۷۹.....	فصل هشت: هویت.....
۲۱۳.....	فصل نه: احساس ارزشمندی.....
۲۴۷.....	فصل ده: به‌زیستی جسمانی.....

بخش ۳

۲۸۶.....	کاربست عملی.....
۲۸۷.....	فصل یازده: تلفیق مهارت‌ها در زندگی روزمره.....
۲۹۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۹۵.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....



درک خودمهرورزی

در بخش یک به بررسی تعریف و اهمیت خودمهرورزی برای کودک شما چه اکنون و چه در آینده می‌پردازیم. خودمهرورزی ریشه در عزت نفس دارد و از طریق آن رشد می‌کند. شما به‌طور کلی یاد می‌گیرید که عزت نفس در کودکی چه موقع و چگونه رشد می‌کند، تغییر می‌یابد و شکوفا می‌شود؛ همچنین مؤلفه‌های مهم خودمهرورزی (از جمله امنیت، هویت و ارزشمندی)، مهارت‌هایی که کودکان در مسیر رشد خودمهرورزی مورد استفاده قرار می‌دهند (از جمله ذهن‌آگاهی، خودپایی و حل مسئله) و راه‌های مختلفی برای آموزش، شکل‌گیری و ساختن خودمهرورزی به کودکان را کشف می‌کنید.

مطلب بالا گیج‌کننده به نظر می‌رسد؛ بله همین‌طور است، اما این مقدمهٔ زیربنایی و کلیدی به شما کمک می‌کند که اهمیت هرکدام از فعالیت‌های کتاب را درک کنید. درک «چرایی» مؤلفه‌های این فعالیت‌ها، زاویهٔ دید شما را وسعت می‌بخشد تا به کودک خود بیاموزید که احساسات عاشقانه و معناداری را به بلندای یک عمر در خود تقویت کنند. بیایید تمام جنبه‌های عزت نفس و خودمهرورزی را مورد بررسی قرار دهیم و در آنها تعمق کنیم.

فصل یک

خودمهرورزی

خودمهرورزی چیست؟

همان‌طور که در دیباچه گفته شد، خودمهرورزی تحسین و قدردانی از شخصیت، هویت، عملکرد، بدن، باورها و... خود است. خودمهرورزی حاصل عزت نفس بالا است. وقتی حس مثبتی نسبت به خود دارید و خود را ارزنده و گران‌قدر می‌دانید، خودمهرورزی به‌طور طبیعی در پی این احساسات می‌آید. به همین دلیل است که بنای شالوده‌ای استوار برای عزت نفس اهمیت دارد، پس از آن خودمهرورزی از راه می‌رسد.

«عزت نفس» عبارتی است که والدین و مراقبان اغلب می‌شنوند؛ «مطمئن شوید که عزت نفس کودک شما بالا است، اما نه خیلی بالا.» «سعی کنید عزت نفس کودک خود را تقویت کنید، اما نه بیش از حد.» والدین در مورد تقویت عشق‌ورزی فرزندان، پیام‌های ضد و نقیض بسیاری می‌شنوند. چیزی که این سردرگمی را افزایش می‌دهد، استفاده از واژه‌هایی مانند عزت نفس، خودارزشمندی، اعتماد به نفس و خوداحترامی، به‌جای خودمهرورزی است. جای تعجب ندارد که کتاب‌ها، وبلاگ‌ها و محصولات بسیاری به این موضوع اختصاص داده شده‌اند.

برای درک عمیق ماهیت آن، تعریف واژه خودمهرورزی در کنار واژه‌هایی که اغلب به‌جای آن به کار می‌روند، سودمند خواهد بود.

هرکدام از این واژه‌ها کمک می‌کنند که قدر، ارزش و توانمندی خود برای موفقیت را تعریف، شناسایی و ارزیابی کنید؛ اما در معنای این واژه‌ها متوقف نشوید، وقتی در مورد این مسائل با کودک خود صحبت می‌کنید، راحت باشید و به‌سادگی واژه‌های «خودمهرورزی» یا «عزت نفس» را به زبان آورید.

واژه	تعریف
شفقت به خود	شیوه رفتار یا ارتباط شما با خودتان؛ میزان مهربانی و بخشش نسبت به خود
خودپنداره	ادراکی که از خود دارید، آگاهی از کسی که هستید
اعتماد به نفس	ادراکی که از توانایی خود در مواجهه با چالش‌ها، حل مشکلات و پرداختن به جهان اطراف دارید
خودکفایتی	باور شما به خود برای موفقیت در انجام وظایفی خاص
عزت نفس	دیدگاه ذهنی شما از قدر، ارزش، فکر، احساس و باور شما در مورد خودتان
تصور از خود	اینکه خود را چگونه می‌بینید (این واژه مشابه خودپنداره است)
خودمهرورزی	باور به اینکه به موازات اقدامات و افکاری که نشانگر عشق و مراقبت از خود هستند، سزاوار عشق هستید
خودارزشمندی	ادراک شما از ارزش خود در جهان

سنجش خودمهرورزی

خودمهرورزی قابل اندازه‌گیری است و در طول زمان تغییر می‌کند. خودمهرورزی نیز مانند عزت نفس دامنه‌ای دارد و اغلب سطح آن بالا و پایین می‌شود. خودمهرورزی و عزت نفس پایین به واسطه خصوصیات زیر شناخته می‌شوند:

- ★ اعتماد به نفس پایین
 - ★ احساس کنترل اندک بر انتخاب‌ها و تجارب خود
 - ★ مقایسه خود با اجتماع به صورت منفی
 - ★ درخواست یا مطالبه نکردن نیازهای خود
 - ★ نگرانی یا خودتردیدی
 - ★ دشواری در پذیرش بازخوردهای مثبت
 - ★ خودگویی منفی
 - ★ چشم‌انداز یا دیدگاه منفی نسبت به دنیا
 - ★ حد و مرز اندک
 - ★ تلاش در راضی نگه داشتن دیگران
- به عبارت دیگر خودمهرورزی و عزت نفس بالا به واسطه خصوصیات زیر شناخته می‌شوند:

- ★ اعتماد به نفس بالا
- ★ مقایسه اجتماعی به جا یا شفقت به خود
- ★ دفاع از حقوق خود و حمایت از ارضای نیازها
- ★ خودگویی مثبت و واقع‌گرایانه
- ★ چشم‌انداز یا دیدگاه مثبت و واقع‌گرایانه نسبت به دنیا و خود
- ★ تعیین حد و مرز و احترام به آن
- ★ پذیرش بازخورد مثبت و خودارزیابی به جا

عوامل بسیاری عزت نفس و خودمهرورزی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در ادامه برخی از این عوامل و اثرات آنها آورده می‌شود:

عوامل	تأثیرات
سن	براساس پژوهشی که در دانشگاه کالیفرنیا، دانشکده‌های دیویس و کینگ صورت گرفته، خودمهرورزی در تمام طول زندگی در حال تغییر است، نخستین بار در آغاز کودکی، هنگامی که شناخت و آگاهی رشد می‌یابد، شکل می‌گیرد. برخی از افراد در نوجوانی و اوایل بزرگسالی خودمهرورزی‌شان کاهش و بار دیگر با بالا رفتن سن، در بزرگسالی، افزایش پیدا می‌کند. رشد خودمهرورزی در فصل آینده به تفصیل مورد بررسی قرار می‌گیرد.
وضعیت اجتماعی اقتصادی	عزت نفس در افرادی که وضعیت اجتماعی، اقتصادی بهتری دارند، بالاتر است. پژوهشگران معتقدند که این مسئله به دلیل دسترسی بیشتر این گروه به منابع سلامت جسم و روان و ارضای نیازهای اساسی مانند غذا و سرپناه است. تجربه فقر خانواده در بچگی با عزت نفس پایین در بزرگسالی همبسته است.
ژنتیک	هرچند ژن‌ها به‌طور قطع تنها پیش‌بین عزت نفس نیستند، مؤلفه‌ای ژنتیکی در این زمینه مؤثر است. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس ژنی را شناسایی کرده‌اند که با عزت نفس همبسته است. جدای از ژن بالقوه عزت نفس، عوامل ژنتیکی مانند جنس، نژاد، قد، وزن و ظاهر فیزیکی نیز بر عزت نفس تأثیر می‌گذارند. به‌طور کلی مردان از عزت نفس بالاتری نسبت به زنان برخوردارند. پژوهشگران همچنین عنوان می‌کنند که آمریکایی‌های آفریقایی‌تباری که به‌تازگی یا در طول زندگی، تجاربی از تبعیض نژادی داشته‌اند، شرم بیشتری را درونی می‌کنند. شرم درون‌سازی‌شده تأثیر منفی بر عزت نفس دارد. با وجود این پژوهشی (که در مجله پژوهش‌های سیاه منتشر شده است) در زمینه تجربه اجتماعی شدن همراه با تبعیض نژادی (میزان مواجهه کودکان با وقایع و قصه‌های مبتنی بر تبعیض نژادی در فرهنگی که خانواده در آن زندگی می‌کند) در نوجوانان آمریکایی آفریقایی‌تبار نشان می‌دهد که هرچه تجارب نژادی فرد مثبت‌تر باشد، عزت نفس بالاتر است، در حالی که اگر فرد در جریان اجتماعی شدن پیام‌هایی دریافت کند که بر فرهنگ اکثریت (سفیدپوست‌ها) تمرکز دارند، عزت نفس او پایین‌تر خواهد بود.

عوامل	تأثیرات
توانایی‌ها یا ناتوانی‌های جسمی	توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های جسمانی روزمره مانند لباس پوشیدن و مسواک زدن، با عزت نفس بالا همبستگی دارد. موفقیت حاصل از کسب مهارت در وظایف جسمانی جدید مانند یادگیری راه رفتن یا یک ورزش نیز با عزت نفس بالا همبسته است.
تجارب اجتماعی	تجارب اجتماعی مثبت مانند دوست‌یابی، عضویت در گروه و یا موفقیت در مدرسه یا محل کار با عزت نفس بالا و بنابراین خودمهروری همبسته است. به عبارت دیگر تجارب اجتماعی منفی آزار دیدن و تبعیض نژادی با عزت نفس و خودمهروری پایین همبسته هستند.
استرس مزمن	تجربه استرس لزوماً حس فرد نسبت به خود را تغییر نمی‌دهد، با این حال احساسات او در خصوص توانایی مواجهه با چالش‌ها یا موقعیت‌های استرس‌برانگیز، به عزت نفس و خودمهروری همبستگی دارند. در موقعیت‌هایی که استرس مزمن ناشی از اموری مثل فقر، کمبود منابع، خطر، خشونت یا ارضا نشدن نیازهای اساسی است، تأثیر منفی بر عزت نفس می‌گذارد.
روابط	ارتباط با مراقبان زمینه را برای رشد خودمهروری در آینده فراهم می‌کند. پژوهشگران دریافته‌اند که تجربه فرزندپروری عاشقانه و سرشار از احترام، مشارکت شناختی و خانه‌ای امن و آرام از تولد تا شش سالگی، امکان برخورداری از عزت نفس بالا در بزرگسالی را افزایش می‌دهد. پذیرفته شدن در گروه همسالان و روابط اجتماعی نیز عزت نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

حال که می‌دانیم عوامل بسیاری بر خودمهروری تأثیر دارند، اگر بخواهیم به کودکان کمک کنیم، باید تمرکزمان را بر کدام امور بگذاریم؟ البته که باید بر مواردی که تحت کنترل مان هستند، تمرکز کنیم. هرچند شاید کنترلی بر عوامل ژنتیکی، توانمندی‌های جسمی یا وضعیت اقتصادی اجتماعی نداشته باشیم، بر روابط و تجارب اجتماعی کودکان در زندگی‌شان کنترل مستقیم داریم، بنابراین در جریان اندیشیدن به عوامل تأثیرگذار بر خودمهروری، تمرکز بر این موضوع مهم است که بدانیم خودمهروری چگونه این عوامل را در ذهن تقویت می‌کند.

چرا خودمهروری مهم است؟

عزت نفس و خودمهروری بر شیوه تصمیم‌گیری، روابط فعلی و آینده، سلامت هیجان، ریسک‌هایی که می‌پذیریم، انگیزه و به‌طور کلی به‌زیستی ما تأثیر می‌گذارد. افرادی که از عزت نفس و خودمهروری بالایی برخوردارند، خودآگاهی بسیاری نسبت به مهارت‌ها و توانمندی‌های خود دارند و می‌توانند روابط سالمی را برقرار کرده و تداوم بخشند، انتظارات به‌جا و واقع‌بینانه‌ای از خود دارند، از نیازهای شخصی خود آگاه هستند و قادرند این نیازها را به‌موقع به دیگران ابراز کرده و به اشتراک بگذارند.

عزت نفس بالا به‌معنای خودبزرگ‌بینی یا دیدی غیرواقع‌بینانه از مهارت‌ها و توانایی‌های خود

نیست. در واقع افرادی که عزت نفس بالایی دارند از مهارت‌ها و توانایی‌های خود آگاه‌تر هستند و از خودپذیرشی بیشتری برخوردارند. به عبارت دیگر آنها می‌دانند که در چه مواردی خوب عمل می‌کنند و خود را همان‌طور که هستند، می‌پذیرند.

چون مبنای خودمهرورزی باورها و نظرات ما در مورد خود و جایگاه‌مان در دنیا است، شاید تغییر این باورها و نظرات دشوار باشد، اما به‌طور حتم باید زمانی را به تقویت خودمهرورزی سالم اختصاص دهیم زیرا حس کودکان نسبت به خود، تعیین‌کننده خیلی چیزها است، از جمله اینکه آیا کودک می‌تواند:

- ★ خود را دوست داشته باشد
- ★ برای خود در جایگاه انسان ارزش قائل باشد
- ★ تصمیمات مهمی اتخاذ کند
- ★ در هنگام نیاز جرأت‌مند باشد
- ★ توانمندی‌ها، مهارت‌ها و ویژگی‌های مثبت خود را تشخیص دهد
- ★ ریسک‌های کوچکی را بپذیرد، کارهای جدید یا امور دشوار را امتحان کند
- ★ از اشتباهات پا پس بکشد
- ★ نیاز خود به تنهایی یا خودمراقبتی را تشخیص دهد
- ★ باور داشته باشد که شایسته شادکامی است

به‌علاوه پژوهشگران دانشگاه تگزاس در آستین چند پیامد بالقوه عزت نفس پایین را شناسایی کرده‌اند. نخست پیامدهای دیرپای عزت نفس پایین شامل احساس اضطراب، استرس، افسردگی و انزوا است؛ همچنین ممکن است روابط دوستی و عاطفی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. عملکرد تحصیلی و شغلی فرد به موازات عزت نفس پایین کاهش پیدا می‌کند و احتمال سوء مصرف الکل و دارو بیشتر می‌شود. اوضاع وقتی بدتر می‌شود که تمام این پیامدهای بالقوه قادرند عزت نفس را پایین‌تر بیاورند و چرخه‌ای منفی ایجاد شود.

خودمهرورزی چه موقع و چگونه تقویت می‌شود؟

خودمهرورزی مهارتی است که در تمام طول عمر تقویت می‌شود؛ از تولد تا نوجوانی و حتی بزرگسالی. ممکن است در جریان رشد کودک خود انتظار داشته باشید که جنبه‌های مختلف خودمهرورزی در او تقویت شود. رشد خودمهرورزی نیز مانند اکثر جنبه‌های رشد، از کودکی به کودک دیگر متفاوت است. شاید برخی جنبه‌های این مهارت‌ها زودتر و برخی دیرتر از حد انتظار پدیدار شوند. به‌طور معمول این موضوع علامت هشدار نیست اما اگر نگران تعاملات، رفتار یا سلامتی کودک خود هستید، با متخصص اطفال در این زمینه صحبت کنید.

نوزادی

رشد خودمهرورزی بلافاصله پس از تولد آغاز می‌شود، زیرا ارضای نیازهای اساسی، مؤلفه‌ای حیاتی در رشد خودمهرورزی است. نوزادان علاوه بر تغذیه و خواب، به عشق، آرامش، صمیمیت و اشتیاق اطرافیان نیز نیاز دارند. آنها با ارضای نیازهایشان احساس امنیت، آرامش و عشق می‌کنند. این عرضه آغازین امنیت، آرامش و عشق، شالوده‌ای می‌شود تا فرد حس کند شایسته عشق است.

کودک نوپا

در این مرحله کودکان حس واضحی از خود ندارند. با وجود این دوران نوپایی پر از فرصت‌هایی برای رشد مهارت‌های جدید است. در جریان یادگیری راه رفتن، حرف زدن، بالا و پایین پریدن و تأثیر گذاشتن بر دیگران، حس موفقیت و اعتماد به نفس در کودک رشد می‌کند، حسی که با خودمهرورزی و عزت نفس مرتبط است. در این میان تشویق مراقبان نیز از تأثیر به‌سزایی برخوردار است. مراقبان مسئولیت‌پذیری که کودکان نوپا را به تلاش برمی‌انگیزند، احتمال باور نوپا به موفقیت و تجربه امور جدید را افزایش می‌دهند.

پیش‌دبستانی

کودک با رسیدن به این سن، اگر در خانواده مبدأ محیطی مهرورزانه نداشته باشد، در خارج از خانواده شروع به کسب تجارب جدید می‌کند. این تجارب و نیز روابط جدید با مراقبان و هم‌سالان در رشد خودمهرورزی نقش دارند. کودکانی که اشتیاق و صمیمیت دیگران را تجربه کرده‌اند و نیازهایشان در مراحل قبل ارضا شده است، بهتر می‌توانند از مراقبان اولیه جدا شده و به پیش‌دبستانی بروند؛ همچنین هم‌زمان با تجربه جهان خارج از خانه، فرصت‌های بیشتری برای استقلال و ابتکار در اختیار دارند. در این مرحله از زندگی فراهم کردن فرصت‌هایی برای رسیدن به استقلال، از جمله ارائه گزینه‌هایی به کودک و مشارکت او در فرایند تصمیم‌گیری، تأثیر به‌سزایی بر رشد عزت نفس و خودمهرورزی دارد.

سن مدرسه

ورود به مدرسه مرحله‌ای حیاتی در رشد عزت نفس است. موفقیت تحصیلی، مشارکت با هم‌سالان و کسب پذیرش آنها و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی یا دیگر فعالیت‌های بدنی، بر فکر و احساس کودک از خود و توانایی‌هایش اثر می‌گذارند.

یادگیری و موفقیت تحصیلی، احساس کودک نسبت به خود در جایگاه دانش‌آموز را شکل می‌دهد. واکنش معلمان به اشتباهات کودک یا عدم درک مطالب درسی نیز بر احساس او از خود تأثیر دارند. در کلاس‌هایی که از اشتباهات به مثابه بخشی از فرایند یادگیری قدردانی می‌شود، احتمال ریسک کردن،