

## رهنمود هایی جهت بالا بردن عزت نفس کودکان و نوجوانان

در این بخش رهنمود هایی برای مربیان ، معلمان ، والدین و دست اندرکاران تعلیم و تربیت ، به منظور بالا بردن عزت نفس کودکان و نوجوانان ارائه می گردد :

- 1- در برخورد با کودکان و نوجوانان ملایم و منطقی باشید .
- 2- اجازه ی ابراز وجود را به کودکان خود بدهید و به نظرات آن ها احترام بگذارید .
- 3- از مقایسه کردن کودکانتان با هم یا با دیگران جدا بپرهیزید .
- 4- هیچگاه نظرات خویش را به کودکان تحمیل نکنید . ( تا حد امکان نظر خود را ساده و عینی - قابل لمس و درک برای کودک - توضیح دهید ) .
- 5- همواره سعی کنید توانمندی های کودکان و نوجوانان را مد نظر قرار دهید نه ضعف ها و ناتوانی های آنان را .
- 6- به کودکان خود در حد توانایی هایشان مسئولیت دهید .
- 7- تجارب موفقیت آمیز کودک و نوجوان را افزایش دهید تا از این طریق عزت نفس بالایی در آنان شکل گیرد .
- 8- فرزند خود را محکم ، مستدل و منضبط بار آورید . سعی کنید عصبانیت ، شما را از حالت اعتدال خارج نکند . اگر او بداند که شما آدم منصفی هستید ، احترام و محبتی را که نسبت به شما دارد ، از دست نخواهید داد . حتی کوچکترین بچه عدالت را به خوبی حس می کند .
- 9- به کودک خویش در حد لزوم اجازه ی فعالیت و بازی دهید .
- 10- در مهارت های اجتماعی ، کودک و نوجوان کمرو و دارای عزت نفس پایین را تقویت کنید .
- 11- همیشه در برخورد با کودک حالت پذیرندگی ، و نه طرد کنندگی ، داشته باشید .
- 12- با همسر خویش ، جبهه ی متحد تشکیل دهید . هرگز با فرزند خود علیه همسران متحد نشوید . این عمل ممکن است در فرزندتان ( و نیز در خود شما ) کشمکش های عاطفی ایجاد کند . چنین عملی موجب برانگیختگی احساسات مخرب چون : گناه ، حقارت ، شرمندگی و ناامنی خواهد شد .
- 13- از بیش از حد وابسته کردن کودک به خود بپرهیزید .
- 14- کودک و نوجوان خود را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید .

- 15- کودکان خود را هیچگاه با موضوعات خرافی ( دیو ، پری ، غول ، ... ) نترسانید .
- 16- توجه داشته باشید که محبت به یک کودک موجب بی توجهی به کودک دیگر نشود .
- 17- هر چه را که دل کوچک فرزند شما می خواهد در اختیار او مگذارید . به او فرصت دهید تا ارزش به دست آوردن و لذت استحقاق داشتن را درک کند . بالاترین رضایت خاطر را به او عطا کنید - و آن لذتی است که از انجام کارهای بزرگ شخصی به وی دست می دهد .
- 18- نسبت به احساسات و عواطف کودکان و نوجوانان خود بی تفاوت نباشید ، آن ها را به گرمی بپذیرید و تا حد امکان آن ها را یاری کنید .
- 19- تحمل کودک یا نوجوان را برای مواجه شدن با ناکامی های احتمالی افزایش دهید.
- 20- با کودکان خود مثل یک دوست صمیمی برخورد کنید .
- 21- توجه داشته باشید که مشاجرات لفظی در خانه ( میان پدر و مادر ) در روحیه یا رفتار کودک یا نوجوان منعکس می شود .
- 22- به سرگرمی ها و تفریحات مناسب در زندگی کودکان اهمیت دهید و نسبت به آن بی تفاوت نباشید.
- 23- محبت شما نسبت به فرزندان به صورت تظاهرات سطحی ابراز نشود . خالص ترین و سالم ترین محبت در تلاشی که بهطور روزمره برای اعطای اعتماد به نفس و استقلال به فرزندان به عمل می آورید ، جلوه گر می شود .
- 24- در محبت کردن به کودکان راه افراط یا تفریط ( زیاد یا کم ) را در پیش نگیرید ، محبت متوسط توأم با صمیمیت ، اثر فراوان تری دارد .
- 25- به فرزندان احساسی بدهید که بدانند دوست داشتنی و قابل احترام است ، اما هرگز با او « نوزاد وار » رفتار نکنید .
- 26- توقعات کودک را در حد معقول و درست برآورده سازید .
- 27- هیچ گاه کودکان را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آن ها جدا بپرهیزید .
- 28- در پرورش استعداد های بالقوه کودکان جدیدیت به خرج دهید .
- 29- برای بالا بردن سطح عزت نفس دانش آموزان ، معلمان و مربیان باید :

الف- در شرایط آموزشی ، بر فعالیت دانش آموزان در یادگیری تأکید شود نه بر پیشرفت آنان ، زیرا تأکید بر فعالیت یادگیری ، به جای تأکید بر درستی یا نادرستی پاسخ ، بر انگیزنده ی کوشش های دانش آموزان است .

ب- رقابت میان دانش آموزان برای کسب نمره کاهش یابد . تحقیقات نشان داده است در موقعیت های آموزشی که میان دانش آموزان رقابت وجود دارد ، حتی دانش آموزانی که عزت نفس بالایی دارند با شکست روبرو می شوند و به دنبال آن انتقاد از خود در آنها افزایش می یابد.

30- سرانجام برای آنکه کودکی با عزت نفس بالا پرورش دهیم ، باید خود دارای عزت نفس شایان توجهی باشیم .

