

با افزایش اعتماد به نفس کودکان کم رویی آنها را کاهش دهید

روانشناس سلامت در یزد توصیه کرد: والدین باید با تمرکز بر رفتار مطلوب کودکان و تشویق انگیزه برای اصلاح رفتار در آنها و در نهایت با افزایش رشد حس اعتماد به نفس در آنها احساس کم رویی را در آنان کاهش دهند.

دکتر حیدر اسلامی اظهار کرد: انسان همانطور که دارای یک سازمان جسمانی است دارای سیستم روانی نیز می‌باشد که با ایجاد نقص در هر کدام از اجزاء سیستم می‌تواند منجر به عوارض و ناراحتی و حالات ناخوشایند و گرفتاری در سازمان روانی و به طور کلی در هویت و عملکرد شده و عملکرد را به طور جدی تحت تاثیر قرار می‌دهد.

وی گفت: انسان موجودی است که دارای ظرفیت فوق العاده ای است و چنانچه همه جنبه‌های وجودی و رشدی در شرایط مناسب قرار داشته باشد می‌تواند لحظه به لحظه و روز به روز راه پیشرفت را ادامه دهد و موفق تر و تکامل یافته تر شود ولی اگر در شرایط مناسبی وجود نداشته باشد و موانعی برای فرد پیش آید نه تنها از رشد و تکامل باز می‌ماند بلکه می‌تواند گرفتاری‌های برای خود و اطرافیان و حتی نظام اجتماعی ایجاد کند که متأسفانه هر روز نمونه‌های بسیار زیادی را در جامعه شاهدیم.

وی ادامه داد: گرفتاری‌هایی از قبیل اعتیاد، تجاوز به حقوق مردم، دروغ گویی و کلاه برداری در جوامع بشری امروزه بسیار زیاد مشاهده می‌شود. اختلالات و ناراحتی روانی هم پدیده‌هایی هستند که بدون دلیل به وجود نمی‌آید و زمانی به وجود می‌آید که می‌تواند زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی را بسیار ناگوار سازند که متأسفانه شیوع این اختلالات در دنیای امروز به دلیل افزایش استرس‌ها و روش‌های تربیتی نادرست و ناکارآمد بسیار بالاست.

این روانشناس سلامت در گفت‌وگو با ایسنا افزود: یکی از عوامل اساسی تعیین کننده در سلامت سازمان روانی احساس امنیت و یا برخورداری از اعتماد به نفس می‌باشد که می‌توانیم آن را به سلامت سیستم حرکتی و عضلانی در ساختار جسمانی تشبیه کنیم در واقع اعتماد به نفس پایه و اساس و رکن اصلی سلامت روانی است و بنیادی تدین نیاز روانی است.

دکتر اسلامی گفت: نقطه مقابل نیاز کمبود اعتماد به نفس برابر با کم رویی، خجالت، شرم و عدم اعتماد به نفس و احساس بی کفایتی و ضعف و ناتوانی است. افراد کم رو معمولاً علائم اضطراب را که شامل تپش قلب، عرق کردن، رنگ پریدگی و لرزش در اندام بدن و اشکال در گفتار و بیان را دارند و احساس می‌کنند از عهده انجام امور بر نمی‌آیند و لذا در فعالیت‌ها کمتر مشارکت می‌کنند.

وی خاطر نشان ساخت: این افراد روز به روز از همسالان خود عقب می‌افتند و ممکن است این وضعیت چنانچه رفع نشود تبدیل به بیماری‌های روانی پیچیده از قبیل اضطراب، وسواس، ترس و در نهایت خود بیمار پنداری و حتی جنون شود.

دکتر حیدری اظهار کرد: پیامدهای منفی اجتماعی و روانی این اختلال بی حد است در حالی که با اتخاذ روش تربیتی و مطلوب و نظارت بر جریان رشد کودکان و نوجوانان می‌توانیم از ایجاد اختلال پیشگیری و در صورت لزوم به رفع آن بپردازیم تا شاهد شکل گیری شخصیت‌های قوی و توانمند و جسور و شاداب باشیم.

وی افزود: کم رویی دارای علل زیاد است که مهمترین دلیل آن شرایط تربیتی و اجتماعی است بدین عوامل اثر گذار اجتماعی خانواده اهمیت زیادی دارد. خانواده‌هایی که همه نیازهای فرزند را تأمین می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که وی در جریان رشد به طور طبیعی خود وظایفشان را انجام دهند به اعتماد به نفس فرزندان آسیب می‌رسانند.

این روانشناس سلامت تاکید کرد: هیچ پدر و مادری حق ندارند به بهانه عشق و علاقه مسئولیت‌های فرزندشان را به عهده بگیرند و انجام امور شخصی حق و وظیفه کودک است لذا والدین نباید در این حق و وظیفه دخالت نمایند و به رشد مطلوب فرزندشان آسیب

دکتر اسلامی با بیان اینکه عامل مهم در خانواده نحوه برخورد والدین با کودک است افزود: متأسفانه هنوز از نظر برقراری ارتباط در سطح ضعیفی قرار داریم و عیب جویی و ایراد گرفتن و همچنین تأکید روی نقاط ضعف دیگران از یک طرف ریشه در ضعف شخصی خودمان دارد و از طرف دیگر باعث احساس تحقیر و بی‌کفایتی و ناکارآمدی و ضعف و عدم اعتماد به نفس و نهایتاً کم‌رویی طرف مقابل می‌شود.

دکتر اسلامی ادامه داد: عامل دیگر در نظام خانواده روش‌های تربیتی ناکارآمد سنتی است که فرزند خوب را فرزند کم‌حرف، ساکت و مطیع به حساب می‌آورد و فرزند را که جسور و مستقل و خلاق است را خود سر و بی‌ادب تلقی می‌کند.

وی متذکر شد: این طرز تفکر در نظام جای ندارد و درست است که یادگیری مهارت اجتماعی و احترام به بزرگتر امری پسندیده است ولی اطاعت بی‌چون و چرا و بی‌ارادگی و انفعالی بون دقیقاً برابر با کم‌رویی و خجالت است.

وی اظهار کرد: نظام‌های آموزشی نیز در این میان نقش بسیار تعیین‌کننده دارد در مدارس که دانش‌آموزان را مداوم وادار به سکوت و اطاعت و تسلیم می‌کنند مانع رشد اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان می‌شوند. و برعکس چون مدرسه و دانشگاه یک محیط اجتماعی است چنانچه از شرایط مطلوب تربیتی برخوردار باشد بهترین مکان برای از بین رفتن کم‌رویی و رشد اعتماد به نفس است. چون افراد می‌توانند با هم تعامل داشته باشند و مهارت اجتماعی را در خودشان پرورش دهند و فضای مناسبی برای رشد اعتماد به نفس مهیا سازند.

یک روانشناس سلامت در پایان یادآور شد: از بهترین شیوه کاهش کم‌رویی رشد اعتماد به نفس از یک طرف و فراهم کردن فضا برای رابطه اجتماعی و انسانی و تعاملاتی است که باعث احساس موفقیت در فرد شود زیرا احساس عدم موفقیت و کمبود تعاملات اجتماعی در کنار هم باعث احساس کم‌رویی می‌شود که خود ریشه ناراحتی روانی و فردی زیادی می‌شود.