



راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس کودکان

اعتماد به نفس یکی از بزرگترین هدایایی است که پدر و مادرها می توانند به کودکان خود بدهند در این خصوص روانشناسان به راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس کودکان اشاره کرده اند که از آن جمله قدردانی از تلاش کودک و تشویق آنها به انجام کارهای مورد علاقه است.

اعتماد به نفس یکی از بزرگترین هدایایی است که پدر و مادرها می توانند به کودکان خود بدهند در این خصوص روانشناسان به راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس کودکان اشاره کرده اند که از آن جمله قدردانی از تلاش کودک و تشویق آنها به انجام کارهای مورد علاقه است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا کارل پیکهاردت روانشناس و نویسنده 15 کتاب درباره تربیت فرزند، می گوید، کودکی که اعتماد به نفس ندارد تمایلی به انجام کارهای جدید و یا چالشی ندارد چراکه از شکست یا ناامید کردن دیگران واهمه دارد. این موضوع باعث می شود که آنها بعدا در زندگی عقب بمانند و نتوانند به یک حرفه موفق دست یابند.

به گزارش روزنامه ایندپیندنت، وی ناامیدی و ترس را دشمنان اعتماد به نفس می خواند و تاکید می کند که پدر و مادرها وظیفه دارند کودکان خود را به تلاش برای انجام دادن وظایف دشوار و سخت تشویق و از آنها حمایت کنند. در این گزارش به 17 راهکار که پدر و مادرها می توانند برای افزایش اعتماد به نفس کودکان خود انجام دهند اشاره شده است.

*** برد یا باخت مهم نیست

به گفته این روانشناس، کودکان نباید هرگز از تلاش کردن خجالت بکشند. بنابراین هم اینکه کودک در یک مسابقه تلاش کرده مهم و حائز اهمیت است و باید این تلاش مورد قدردانی قرار گیرد اما برد یا باخت او مهم نیست.

*** تشویق به انجام کارهای مورد علاقه

تشویق کودکان به انجام کارهای مورد علاقه از دیگر راهکارها برای افزایش اعتماد به نفس کودکان است. همواره کودکان را تشویق کنید تا کاری را که دوست دارند انجام دهند اما برای انجام این کار فشار زیادی به آنها وارد نکنید.

*** اجازه دهید که کودک خودش متوجه مشکلات شود

اگر کارهای دشوار برای کودکان انجام دهید در آن صورت آنها هرگز توانایی و یا اعتماد به نفس لازم را برای اینکه خود متوجه مشکلات شود پیدا نمی کند. این روانشناس توضیح می دهد که کمک والدین موجب پیشگیری از ایجاد اعتماد ناشی از شناسایی مشکلات و رفع آنها توسط خود کودک می شود.

*** اجازه دهید که کودکان مطابق سنشان رفتار کنند

از کودکان نباید انتظار داشت که مانند یک بزرگسال رفتار کنند. زمانی که یک کودک احساس می کنند که تنها زمانی کار خوبی انجام داده است که مانند بزرگترها رفتار کرده باشد در آن صورت، این استاندارد غیرواقعی باعث دلسرد شدن وی از تلاش کردن می شود. از سوی دیگر تلاش کودک برای برآورده کردن انتظاراتی که از افراد بزرگسال می رود، باعث کاهش اعتماد به نفس در وی می شود.

*** تشویق کنجکاوی در کودکان

گاهی اوقات سوال های بی پایان کودکان خسته کننده می شوند این در حالی است که باید کودک را برای پرسش این سوال ها تشویق کرد.

پل هریس از دانشگاه هاروارد می گوید: پرسش سوال ها یک تمرین مفید برای تکامل کودک است زیرا کودک متوجه می شود چیزهایی وجود دارد که نمی داند و باید آنها را بیسود.

بنابراین زمانی که کودکان وارد مدرسه می شود، کودکانی که پرسش های کنجکاوانه آنها مورد تشویق خانواده هایشان قرار گرفته است نسبت به هم کلاسی های خود یک پله جلوترند زیرا آنها گرفتن اطلاعات از والدین خود را تمرین کرده اند و اکنون می توانند این اطلاعات را از آموزگار خود نیز بگیرند. به بیان دیگر آنها می دانند که چگونه بهتر و سریعتر بیاموزند.

******* کودکان را با چالش های جدید روبرو کنید

به کودکان نشان دهید که آنها می توانند با انجام دادن اهداف کوچک به هدف های بزرگ دست یابند مانند دوچرخه سواری بدون استفاده از چرخ های کمکی. این روانشناس می گوید که پدر و مادرها می توانند با افزایش مسئولیت هایی که کودک باید انجام دهد باعث ایجاد اعتماد به نفس در وی شوند.

******* از استثناء قائل شدن برای کودکان بپرهیزید

روانشناسان می گویند اتخاذ یک رفتار خاص با کودک می تواند باعث عدم اعتماد به نفس در وی شود.

******* هرگز از عملکرد کودکان انتقاد نکنید

به گفته روانشناسان، هیچ چیزی به اندازه انتقاد کردن از تلاش کودک ناامید کننده نیست. آنها می گویند: در مواقعی که کودک کار را به درستی انجام نمی دهد به او پیشنهادات مفید موثر بدهید اما هرگز از کارش انتقاد نکنید. چرا که اگر کودک بترسد که در صورت شکست خوردن باعث عصبانیت و ناامیدی پدر و مادر خود می شود، هرگز به انجام کارهای جدید مبادرت نخواهد کرد. انتقاد پدر و مادرها اغلب اوقات موجب کاهش خود ارزشی و انگیزه در کودک می شود.

******* استفاده از اشتباهات کودک به عنوان فرصتی برای رشد

همواره درس گرفتن از اشتباهات موجود ایجاد اعتماد به نفس می شود؛ اما این اعتماد به نفس تنها زمانی در کودک ایجاد می شود که پدر و مادرها از اشتباهات کودک به عنوان فرصتی برای فراگیری و رشد و نمو او استفاده کنند. برای این منظور هرگز نباید بیش از حد مراقب کودکان بود بلکه باید به آنها اجازه داد که اشتباه کنند و به آنها کمک کرد تا دفعه بعد رویکردی بهتر برای آن بیابند.

******* رویارویی کودکان با تجربه های جدیدی

به گفته روانشناسان، پدر و مادر وظیفه دارند که کودکان خود را در معرض تجربه های بیشتری در زندگی قرار دهند تا در مقابله با یک جهان بزرگتر بتوانند اعتماد به نفس خود را حفظ کنند. آنها می گویند: قرار دادن کودکان در معرض مسائل جدید به آنها یاد می دهد که ترسناک و یا متفاوت به نظر رسیدن مسائل مهم نیست و می توانند آنها را فتح کنند.

******* آموزش دانسته های خود به کودکان

پدر و مادرها دست کم تا زمانی که کودک به سن نوجوانی می رسد همیشه برای کودک خود یک قهرمان هستند. بنابراین پدر و مادرها می توانند از این قدرت خود برای آموختن دانسته هایشان در مورد چگونه فکر کردن، رفتار کردن و صحبت کردن استفاده کنید. به گفته روانشناسان، مشاهده موفقیت پدر و مادر به کودک کمک می کند که اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند که وی نیز می تواند همان کار را انجام دهد.

******* زمانی که نگران کودک خود هستید این نگرانی را به وی ابراز نکنید

نگرانی پدر و مادر اغلب به عنوان یک رای عدم اعتماد از سوی کودک تعبیر می شود و برعکس ابراز اعتماد پدر و مادر به کودک، باعث ایجاد اعتماد به نفس در کودک می شود.

******* حمایت از کودکان در زمان رویارویی با سختی ها

هر کودکی در برهه ای از زندگی خود با ناملایمات زندگی روبرو می شود. روانشناسان می گویند زمانی که کودکان با این ناملایمات روبرو می شوند، پدر و مادرها باید بدانند که چگونه تحمل این چالش ها باعث افزایش مقاومت در کودکان می شود. مهم است که کودکان خود یادآوری کنیم که هر مسیر موفقیت، مملو از مشکلات و موانع است.

******* از کودکان حمایت کنید اما نه بیش از حد

روانشناسان می گویند، کمک کردن بسیار زیاد به کودک خیلی زود توانایی وی را برای کمک کردن به خود کاهش می دهد. کمک پدر و مادرها باید مشروط به این شود که کودک ابتدا خود کمک کند و بعد بتواند کمک والدین را دریافت کند؛ این کار باعث ایجاد اعتماد به نفس در کودک می شود.

******* تحسین شجاعت کودکان برای امتحان چیزهای جدید

روانشناسان می گویند پدر و مادرها باید کودکان خود را برای امتحان کارهای جدید تشویق کنند خواه این کار همراهی یک تیم بسکتبال باشد و یا امتحان اسباب بازی های جدید در یک شهر بازی.

به گفته روانشناسان، ابزار جملاتی مانند اینکه تو شجاعی که این کار را امتحان کردی باعث ایجاد اعتماد به نفس در کودکان می شود. آنها می گویند، چسبیدن به انجام کارهای آشنا، آسان است اما امتحان کارهای جدید و متفاوت به جرات نیاز دارد.

*** به کودکان اجازه ندهید که با صرف تمام وقت در اینترنت از واقعیت فرار کنند
به کودکان اجازه ندهید که در پشت صفحه رایانه پنهان شوند بلکه در عوض آنها را تشویق کنید تا با افراد واقعی در جهان واقعی روبرو شوند. اعتماد به نفس در جهان مجازی مانند اعتماد به نفس در جهان واقعی نیست.

*** مقتدر باشید اما نه خیلی سخت گیر
زمانیکه پدر و مادرها خیلی سختگیر هستند، اعتماد به نفس کودکان کاهش می یابد. وابستگی کودک به کارهایی که به وی گفته می شود کودک را از انجام کارهای جسورانه بازمی دارد.