

مهم ترین رکن زندگی شاد و موفق برای کودکانمان

اعتماد به نفس در زندگی به منزله سلاحی برای مبارزه با چالش ها و مشکلات است. داشتن اعتماد به نفس کافی در زندگی یکی از مهم ترین ارکان زندگی شاد و موفق است...



اعتماد به نفس در زندگی به منزله سلاحی برای مبارزه با چالش ها و مشکلات است. داشتن اعتماد به نفس کافی در زندگی یکی از مهم ترین ارکان زندگی شاد و موفق است و بدون تردید یکی از رازهای اصلی موفقیت در زندگی هر انسانی محسوب می شود.

به گفته بسیاری از کارشناسان، اعتماد به نفس نگرش مثبت به مجموعه احساسات فرد اطلاق می شود. الگوهای اعتماد به نفس از همان کودکی شکل می گیرد زمانی که کودک تلاش می کند پس از چند بار شکست در انجام کاری، آن را به نتیجه برساند. به این ترتیب او اندک اندک به توانایی های خود پی می برد و هم زمان تصویری از خود و قابلیت هایش در ارتباط با دیگران پیدا می کند به همین دلیل است که در این مقطع راهنمایی والدین، بزرگ ترین کمک برای درک و شناخت اوست.

کودکی که از خود و عملکردش راضی است اما محبت کافی از والدین دریافت نمی کند، در نهایت بدون اعتماد به نفس کافی بار می آید. اعتماد به نفس کافی طی تجربه متعادل در یک زندگی شاد برای کودک حاصل می شود. در این باره با دکتر طبیبی کارشناس روان شناسی رشد کودک گفت و گو کردیم. وی در تعریف اعتماد به نفس می گوید: عزت نفس در واقع ارزش نهادن به صفات و ویژگی های خود است. این خود، هویت فرد را تشکیل می دهد. به عنوان مثال وقتی می گوئیم «من فردی صبور هستم در حضور جمع راحت صحبت می کنم، من مهربان هستم و گاهی عصبانی می شوم» این ویژگی ها در واقع هویت «خود» من را تشکیل می دهد. چنانچه من از ویژگی هایم راضی باشم و احساس رضایت مندی و خوشایندی داشته باشم، عزت نفس بالایی دارم در غیر این صورت عزت نفس پایینی دارم. عزت نفس در کودکان مسئله بسیار مهمی است. درباره عزت نفس و مفهوم «خود» در کودکان از دکتر طبیبی می پرسیم؛ وی پاسخ می دهد: اگر از یک کودک ۵ ساله بپرسید تو که هستی معمولاً به بیان ویژگی های فردی خود اشاره می کنی (مثلاً می گوید اسبم این است، موهایم قهوه ای است و غیره) و یا دارایی هایش را ذکر می کنی (مثلاً این که من ۵ تا عروسک دارم و غیره...) و در آخر به کارهایی که قادر است انجام بدهد، اشاره می کنی؛ مثلاً این که من می توانم مسواک بزنم و... بنابراین «خود» کودک وابسته به ویژگی های ظاهری و اموال و توانایی هایش است. درست در همین زمان علاقه او به اسباب بازی ها و لباس هایش زیاد می شود و در همین سن علاقه زیادی به انجام کارهای جدید پیدا می کند و فعالیت های زیادی را به طور مستقل انجام می دهد. برای این که ارزش و احترام کودک حفظ شود ما هم باید عروسک ها و اموال او را دوست داشته باشیم و باید اظهار کنیم که همانند او اسباب بازی هایش را دوست داریم.

وقتی کودکی حاضر نیست اسباب بازی اش را به کس دیگری بدهد، در واقع رشد خود را نشان می دهد و مشخص است که او «خود»ش را شناخته است. اما برای این که به او مشارکت و سخاوت را یاد بدهیم، باید به اعمال او ارزش بدهیم و او را ترغیب به مشارکت در بازی با دیگران یا تعامل با دیگران کنیم.

ویژگی دیگر عزت نفس در کودکان این است که گاهی بچه ها درباره توانایی هایشان اظهارات نامعقولی می کنند. درباره ویژگی های کودکی که اعتماد به نفس دارد می توان گفت چنین کودکی استقلال نسبی دارد و تلاش می کند بدون کمک به بزرگ ترها کارهایش را انجام دهد.

در مجموع کودکانی که اعتماد به نفس کمی دارند، دوست دارند دست به کارهای جدید بزنند و اغلب درباره خودشان احساس مثبت ندارند. آن ها زود تسلیم می شوند یا منتظر کمک بزرگ ترها می مانند به سرعت از خودشان ناامید می شوند و کم کم حس بدبینی بر نگرش آن ها به محیط غالب می شود.

در مقابل کودکانی که اعتماد به نفس کافی دارند، از تعامل با دیگران و فعالیت های گروهی لذت می برند و زمانی که با مشکلی رو به رو می شوند، به دنبال راه حل می گردند بدون این که احساس حقارت یا ضعف کنند. به عنوان مثال یک کودک دارای اعتماد به نفس ضعیف در مقابل مشکلی که برایش غیرقابل حل است می گوید من یک احمقم اما کودکی که اعتماد به نفس خوبی دارد می گوید من از این موضوع سر در نمی آورم این کودکان نقاط قوت و ضعف خود را می شناسند و آن را می پذیرند.

به گفته دکتر طبیبی خلق و خوی کودک هم نقش تعیین کننده ای در اعتماد به نفس او دارد. برخی کودکان به طور ذاتی کمرو و گوشه گیر هستند و در برقراری روابط اجتماعی با دیگران بی میل هستند. این گونه کودکان ممکن است اعتماد به نفس

کمتری داشته باشند آن‌ها نسبت به سرزنش و توبیخ والدین بسیار حساس هستند و والدین باید هوشیار باشند تا غرور او را جریحه دار نکنند. والدین باید به خلق و خوی کودک دقت و به او کمک کنند وارد اجتماع شود. به گفته کارشناسان می‌توان با رعایت چند نکته اعتماد به نفس در کودکان را تقویت کرد.

به والدین توصیه می‌شود این نکته‌ها را هنگام برخورد با کودکان مدنظر قرار دهند؛

۱- مراقب باشید چه می‌گویید: کودکان به کلماتی که از والدین خود می‌شنوند بسیار حساس هستند. به یاد داشته باشید که کودک خود را برای انجام درست کارها تشویق نکنید بلکه او را برای تلاشش تحسین کنید به عنوان مثال به جای این که بگویید دفعه بعد بیشتر کوشش کن تا موفق شوی، بگویید من به تو و تلاشی که داشتی افتخار می‌کنم.

۲- الگوی خوبی باشید: اگر نسبت به خود و اطرافتان بدبین باشید، کودک نیز از شما الگو می‌گیرد. بنابراین اعتماد به نفس خود را تقویت و سعی کنید الگوی خوبی برای کودک باشید.

۳- دیدگاه نادرست کودک خود را تصحیح کنید و به او جهت بدهید: به یاد داشته باشید که باید به سرعت نگرش منفی کودک را به خود و توانایی‌هایش اصلاح کنید. به او کمک کنید ارزیابی واقعی از ارزش‌های خود داشته باشد و به «خود» احترام بگذارد. تصور نادرست از «خود» در این سن می‌تواند در شخصیت او ریشه بدواند و تبدیل به واقعیت شود.

به عنوان نمونه وقتی کودکی که از انجام حل مسئله ریاضی عاجز است با خود بگوید من دانش آموز بدی هستم، ناتوانی در حل مسئله را به کل شخصیت خود گره می‌زند و زمینه را برای شکست در دیگر درس‌ها آماده می‌کند. بچه‌ها را تشویق کنید تا وضعیت و جایگاه خود را به درستی بشناسند. به او بگویید درست است که در ریاضی مشکل داری اما باید روی آن بیشتر وقت بگذاری.

۴- با کودک مهربان باشید: مهربانی و محبت، اعتماد به نفس کودک را تقویت می‌کند. او را در آغوش بگیرید و بگویید دوستش دارید. او را صادقانه و از ته دل تحسین و سعی کنید برای او فیلم بازی نکنید. کودکان به سرعت صداقت گفته‌های شما را در می‌یابند.

۵- به گذشته نگاه مثبتی داشته باشید: عباراتی نظیر تو همیشه خودت را توی دردمس می‌اندازی باعث می‌شود او احساس کند کنترلی روی اعمالش ندارد. بهتر است بگویید تو بعضی وقت‌ها گیج می‌شوی اما خوشحالم که خطری متوجه ات نشده است. این گفته باعث می‌شود او دفعه بعد در انتخاب کار درست بیشتر دقت کند.

۶- محیط امن و آرامی در منزل ایجاد کنید: کودکانی که در منزل تحت آزار و اذیت به هر روشی قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس کمتری دارند. کودکانی که شاهد مشاجره والدین خود هستند، اغلب افسرده و ضعیف‌النفس هستند.

www.khorasannews.com