

## چگونه کودکی با اعتماد به نفس بالا داشته باشیم؟

ممکن است شما مانند بسیاری از والدین دیگر تصور کنید که با تعریف و تمجید از کودکان به او اعتماد به نفس می‌دهید...



ممکن است شما مانند بسیاری از والدین دیگر تصور کنید که با تعریف و تمجید از کودکان به او اعتماد به نفس می‌دهید اما تمجید و تحسین، تنها ابزار بالابردن اعتماد به نفس در کودک نیستند و حتی می‌توانند بسیار مخرب باشند. آنچه می‌خوانید راهکارهای درست بالابردن اعتماد به نفس در کودکان است:

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ وقتی کودکان با یک نتیجه خوب از مهد کودک و یا مدرسه می‌آید، شما باید به او بگویید که او بهترین است چون کارش را خوب انجام داده است و شما به او افتخار می‌کنید. همه پدر و مادرها مشوق، پشتیبان و طرفدار کودک هستند. اگر کودک زبانی را می‌آموزد، به کلاس موسیقی می‌رود، ورزش می‌کند و یا نمره‌های خوبی می‌گیرد، نیازمند تایید و تشویق شما است. منطقی که برای انجام این کار وجود دارد این است که تایید شما وقتی کودکی کاری را به خوبی انجام می‌دهد یا حداقل از نظر والدینش آن کار را به درستی انجام می‌دهد باعث می‌شود نسبت به خودش و کارش احساس خوبی داشته باشد. به این کار افزایش عزت نفس می‌گویند. اما به عنوان یک پدر و مادر باید بدانید که تعریف مستقیم تنها راه نیست.

کمی تأمل کنید

راه‌های بهتری به غیر از تمجیدهای مدام برای کارهای خوب کودک و برای داشتن کودکی با عزت نفس وجود دارد تا او انسانی شایسته در جامعه باشد. اول از همه شما باید بتوانید احساسات بی اندازه را کنترل کنید و به کودکان فرصت ریسک و تجربه‌های جدید را بدهید، برایش موقعیت انتخاب ایجاد کنید و اجازه بدهید خودش مشکلاتش را حل کند و در عین حال بتواند روی پشتیبانی شما نیز حساب کند.

زیاده‌روی در تعریف و تمجید مخرب است

چند عامل در ایجاد عزت نفس، مهم است: احساس آن که دیگران، کودک را دوست دارند، احساس آرامش و امنیت و درک لیاقت و خبرگی، در انجام کارها در کودک عزت نفس ایجاد می‌کنند. معمولاً برای خبرگی در کاری نیاز به تمرین و ممارست است که این کارها زمان بر است. معمولاً والدین با اولین قدم‌های کودک در انجام کاری او را غرق در تشویق می‌کنند. وقتی کودکان به کلاس زبان می‌رود با اولین کلمات انگلیسی که او ادا می‌کند و یا وقتی کودکان به کلاس موسیقی می‌رود با اولین نواهایی که از سازش بیرون می‌آید، شما با تعریف و تمجیدهای اغراق‌آمیز تلاش می‌کنید تا به او انگیزه بیشتر برای کار بدهید اما این کار باعث می‌شود کودک دلگرمی زیادی برای ادامه تمریناتش نداشته باشد.

تعریف بیش از اندازه انگیزه فرصت تلاش بیشتر را از کودک می‌گیرد. اگر با اولین قدم‌های کودک با تعریف‌های مداوم به او این احساس را بدهیم که کارش را بدون عیب و نقص انجام می‌دهد، به طور ضمنی به او می‌گوییم که او نیازی به کار و تمرین بیشتر ندارد. اعتماد به نفس از تعریف دیگران ایجاد نمی‌شود، بلکه کودک باید از طریق سعی، اشتباه کردن و تلاش دوباره مجدد اعتماد به نفس به دست بیاورد.

در حقیقت این تمجیدهای بیش از اندازه باعث کاهش عزت نفس کودک می‌شود. او دچار این دوگانگی می‌شود که آیا کارش را به خوبی انجام می‌دهد و یا باید تلاش کند تا کارش را به خوبی انجام دهد، او دچار سردرگمی می‌شود و ممکن است این موضوع باعث شود او رغبتی برای انجام آن کار نداشته باشد. اگر مثلاً کودکان در هجی کردن بعضی کلمات مشکل دارد باید به او بگویید که او در هجی کردن بسیاری از کلمات خوب است اما باید برای بعضی از آنها تلاش کند. شما با این کار به او می‌فهمانید تنها گزینه برای انجام کارها کافی نیست و تعریف شما یک تعریف بی پایه نیست، زیرا شما از قسمتی از کار او ایراد گرفته‌اید و بنابراین همان تعرف کوتاه شما برای او باعث دلگرمی می‌شود.

همچنین اگر به کودکان بگویید او زیباترین، باهوش‌ترین و یا بهترین است در آینده وقتی او این موضوع را که دیگران از او بهتر هستند، بفهمد دچار لطمه‌های عاطفی می‌شود. ممکن است در لحظه این کار به او احساس غرور و برتری بدهد اما دیر یا زود او اشتباه تعریف‌های شما را می‌فهمد و اعتماد به نفسش را به کلی از دست می‌دهد.

اجازه دهید ریسک‌های کم‌خطری داشته باشد

برای انجام این کار شما ابتدا باید بر روی خودتان کار کنید و سعی کنید ترسی از ریسک کودکان نداشته باشید. در دنیای خارج از محیط خانواده کودک باید برای خود موقعیت ایجاد کند، از موقعیت‌های به دیت آمده استفاده کند و در مقابل تصمیماتش مسئولیت‌پذیر باشد. این مراحل است که به کودک عزت نفس می‌دهد. تمام این کارها نیاز به ریسک‌پذیری دارند. اگر شما از آن دسته والدینی هستید که تلاش می‌کنید که کودکان طعم شکست را نچشد بهتر است در رفتارشان تجدید نظر کنید، شکست و تلاش برای جبران و عدم تکرار شکست راهی است که کودکان را شخصی خودساخته و با اعتماد به نفس بالا می‌کند.

گاهی شما باید گوشه‌ای بایستید و نظاره‌گر اشتباه کودکان باشید. البته در همه حالی باید دوردور مراقب آن باشید که خطری کودکان را تهدید نکند. شما باید مانند زمانی رفتار کنید که کودک نوبت شما می‌خواست قدم برداشتن را بیاموزد. در حالی که مراقب هستید که صدمه‌ای نبیند اما او را رها می‌کنید تا چند قدم، چند قدم و با افتادن‌ها و بلندشدن‌ها راه رفتن را بیاموزد. شما تا آخر عمرتان نمی‌توانید برای کودکان مربایش را در ظرف قرار دهید، از یک سنی شما باید این کار را به عهده خودش بگذارید و اگر میز را کثیف کرد باید خودش با دستمالی آن را پاک کند. شما می‌توانید این دو مثال را در ذهنتان داشته باشید تا راهنمایی برای انجام تصمیماتتان در روند بزرگ شدن کودکان باشد.

بگذارید خودش انتخاب کند

زمانی که کودکان خودش انتخاب کند، احساس قدرتمندی می‌کند. کودکان از دوسالگی می‌توانند درک کنند که تصمیمات و اعمالشان تبعاتی دارد. شما در هر سنی می‌توانید بعد از گوشزد کردن تمام تبعات در مسایل، انتخاب را بر عهده خودش بگذارید. به طور مثال کودکی سه ساله بعد از توضیح در مورد تفاوت لباس گرم و سرد می‌تواند خودش لباسش را برای هوای آن روز انتخاب کند و می‌تواند عواقب اشتباه درست یا غلطش را ببیند و در مقابل آن تصمیم مسئولیت‌پذیر باشد. این انتخاب‌ها در اعتماد به نفس او اثر دارد.

اجازه دهید در انجام کارهای خانه مشارکت کند

اگر می‌خواهید کودکی با عزت نفس داشته باشید، او باید حس کند که مشارکت او ارزش مند است. پس نیاز دارد که به او این شانس را بدهید تا مشارکت‌هایی سودمند داشته باشد. حتی اگر مجبور باشید آن کار را خودتان دور از چشم او دوباره انجام دهید به او این فرصت را بدهید. او می‌تواند در هر سنی کاری را برای شما انجام دهد از کمک در آشپزی گرفته تا چیدن میز و یا مرتب کردن تخت خواب.

او را تشویق کنید به دنبال علاقه‌هایش برود.

یکی از راه‌های افزایش اعتماد به نفس آن است که حتی گاهی با زیرکی تشخیص دهید که او به چه کارهایی علاقه دارد و او را تشویق کنید تا آن فعالیت یا کار را انجام دهد و مطمئن شوید که آن کار را تمام کند. کاری که می‌کند در این موضوع اهمیتی ندارد، می‌تواند آموزش شنا باشد و یا حتی بردن مراحل یک بازی ویدیویی. موضوع این است او آن کار را با پشتکار تا انتها انجام دهد. این کار باعث می‌شود که به توانایی‌های خودش ایمان بیاورد.

در هنگام شکست باید چه کنید؟

ممکن است کودک شما در تیم فوتبال ذخیره شود و یا در هنگام پرسش کلاسی یک ضرب را فراموش کند و اعتماد به نفس او پایین بیاید. شما چه کمکی می‌توانید انجام دهید؟

1- نگران باشید: شما می‌توانید این مشکلات را به خوبی پشت سر بگذارید. شما ممکن است فکر کنید که این شکست‌ها باعث صدمه به اعتماد به نفس کودکان می‌شود در حالی که آنها فرصت‌هایی طلایی برای بالا بردن عزت نفس کودکان است.

2- به او بفهمانید که علاقه شما به او بی‌قید و شرط است: در این شرایط با رفتارشان به او بفهمانید که حتی اگر او شکستی بخورد،

تصمیم اشتباهی بگیرد و یا کاری را به طور کامل انجام ندهد، شما همچنان او را دوست دارید. اگر شما تنها در مورد عملکرد او حرف بزنید، کودک تصور می‌کند که شما تنها بخاطر توانایی‌ها و کارهایش او را دوست دارید. اگر او نمره بدی بگیرد، بازی خوبی نکند و یا نقاشی‌اش را خراب کند او را دوست دارید و این موضوع بیشتر از خود عملکرد بدش به او عدم اعتماد به نفس می‌دهد.

3- به کودکان بیاموزید که می‌تواند به هدف مناسب با توانایی‌ها و استعدادهایش برسد: اگر او استعداد فوتبال فوق‌العاده‌ای ندارد که بتواند در تیم مدرسه‌اش در تیم اصلی بازی کند، اما با تلاش می‌تواند در بازی با هم‌محلله‌هایش خوش بدرخشد. اگر کودک شما در درس ریاضی کمی مشکل دارد و مسایل سخت را نمی‌تواند حل کند شما می‌توانید کتابی مناسب سطح او و گاهی پایین‌تر از مقطع او تهیه کنید. او می‌تواند با حل آنها اعتماد به نفس خود را بسازد تا بتواند با مسایل سخت‌تر نیز کلنجار برود.

4- سعی کنید از مشوق‌های متناسب استفاده کنید: بیشتر والدین از مشوق‌های تخریبی استفاده می‌کنند. اما با کمی دقت می‌توانید از ابزار تشویق برای بالا بردن عزت نفس استفاده کنید. شما می‌توانید هر بار که کودکان کاری را به خوبی انجام دهد در مورد آن روی یک کاغذ یادداشت بنویسید و آن را در جعبه قرار دهید و با این کار کودکان تشویق می‌شود. همچنین هر وقت کودک در انجام کاری ناموفق بود شما می‌توانید از او بخواهید به آن جعبه رجوع کند تا با مرور آن موفقیت‌ها اعتماد به نفس خود را بازیابد. ننویسید که کودکان بازی خوبی انجام داد بلکه جزییات را نیز یادداشت کنید، مثلا بنویسید که او خوب پاس می‌دهد و یا بسیار خوب در زمین فوتبال می‌دود. با این کار کودک با مرور توانایی‌هایش خود را می‌شناسد و اعتماد به نفس دوباره بازی کردن بعد از یک بازی بد را به دست می‌آورد.

به یاد داشته باشید که جایزه‌های غیر مستقیم خیلی خوب نتیجه می‌دهند. مثلا برای او یک دفتر تهیه کنید و برای موفقیت‌های او ستاره‌هایی به دفتر بچسبانید.

نکات نهایی:

\* بسیار مهم است که کودکان احساس کند که کودکی خاص است با توانایی‌ها و استعدادهای خاص. اما باید به او بفهمانید که این موضوع به این معنا نیست که از همه بهتر است.

\* به کودکان بیاموزید که اگر می‌خواهد به موفقیت‌هایش افتخار کند باید هدف داشته باشد. شما نیز باید در راستای آن هدف به او کمک کنید.

\* کودکان را تشویق کنید که کارها را به روش خودش انجام دهد و با مشکلات آن روبرو شود و قدرت ریسک‌پذیری داشته باشد و در آن راستا تلاش زیادی کند.