

## اعتماد به نفس کودکان را افزایش دهیم

اعتماد به نفس چیست؟ اعتماد به نفس همان نظر، باور و عقیده‌ای است که ما نسبت به خودمان داریم. در حقیقت اعتماد به نفس، «احساس اطمینان» نسبت به خودمان است.



اعتماد به نفس چیست؟ اعتماد به نفس همان نظر، باور و عقیده‌ای است که ما نسبت به خودمان داریم. در حقیقت اعتماد به نفس، اعتماد به نفس، «احساس اطمینان» نسبت به خودمان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چهاردیواری؛ پرورش اعتماد به نفس از زمان کودکی آغاز می‌شود. برای مثال، یک کودک نوپا تا به سن بلوغ برسد، مهارت‌ها و تجربه‌های زیادی را در زندگی به دست می‌آورد. البته این مهارت‌ها و تجربه‌ها روی اعتماد به نفس او تأثیر می‌گذارد. شما پدر و مادر آگاه وظیفه دارید به فرزندتان یاد بدهید برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کند و اگر شکست بخورد، ناامید و دلسرد نشود و دوباره شروع کند. البته گفتن این جمله که تو می‌توانی موفق شوی خیلی در تقویت اعتماد به نفس او تأثیر می‌گذارد.

این نکته حائز اهمیت است که از دوران کودکی به او بیاموزید موفقیت با استمرار و تداوم است که معنی پیدا می‌کند. زمانی که کودکی برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کند و شکست می‌خورد، دوباره سعی می‌کند و دوباره شکست می‌خورد ولی در نهایت به موفقیت می‌رسد. او می‌تواند بر اثر همین سعی و تلاش‌هایی که می‌کند، استعدادها و توانایی‌های خویش را بشناسد. بنابراین کودک‌تان را تشویق کنید تا برای رسیدن به موفقیت تلاش کند. بعضی وقت‌ها کودک درباره اهداف و برنامه‌ها که در سر دارد با دیگران مشورت می‌کند، بخصوص با پدر و مادرش. در این صورت والدین نقش بسیار مهمی در تقویت اعتماد به نفس او دارند. آنها باید خودشناسی و هدفداری را به کودکشان بیاموزند و همچنین به او یاد بدهند که در زندگی اهداف معقولی را انتخاب کند و برای رسیدن به آنها تلاش کند.

### نشانه‌های اعتماد به نفس بالا

این نکته مهم است که وقتی کودک بزرگ می‌شود اعتماد به نفسش هم تغییر می‌کند، زیرا کودک با تجربه‌های جدیدی در زندگی روبه‌رو می‌شود و همین تجربه‌های جدید روی اعتماد به نفس او تأثیر می‌گذارد.

کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، ممکن است تمایلی به شرکت در فعالیت‌های گروهی و نیز کارهای جدید نداشته باشند و به طور پیوسته درباره خودشان حرف‌های منفی بزنند. مثلاً بگویند من خنگ و کندذهن هستم، من هیچ کاری را نمی‌توانم درست انجام بدهم، من چیزی یاد نمی‌گیرم، هیچ کس مرا دوست ندارد و به من توجهی نمی‌کند. آنها توانایی رویارویی با شکست را ندارند و خیلی راحت شکست را قبول می‌کنند، ناامید و دلسردند و مدام از خود و دیگران انتقاد می‌کنند، سرخورده و مایوس به نظر می‌رسند و غیرمنطقی و بسیار بدبین هستند.

کودکانی که اعتماد به نفس بالایی دارند، تلاش می‌کنند با دیگران روابط دوستانه محکم‌تری برقرار کنند. آنها کودکانی امیدوار، قاطع و آرام هستند. تمایل به شرکت در کارها و فعالیت‌های گروهی دارند. وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوند آن مشکل را برطرف می‌کنند و در مقابل مسائل و مشکلات می‌ایستند. اگر شکست بخورند، دوباره تلاش می‌کنند تا موفق شوند. خود و دیگران را سرزنش نمی‌کنند. برای مثال به جای این‌که بگویند من خنگ و کندذهن هستم می‌گویند باید تلاش بیشتری برای رسیدن به موفقیت بکنم. آنها توانایی‌ها و استعدادهای خویش را می‌شناسند. هدفمند و کودکانی منطقی و بسیار خوشبین هستند.

## تاثیر رفتار والدین

کودکان نسبت به گفتار و رفتار پدر و مادر بسیار حساس هستند. کودکان خویش را تشویق کنید؛ هم به خاطر موفقیت‌هایی که در زندگی به دست می‌آورند، هم به خاطر تلاشی که برای رسیدن به آن موفقیت انجام می‌دهند. برای مثال اگر تیم فوتبال کودکان برنده نشد، به او نگویند که خب دفعه بعد تلاش بیشتری می‌کنید و برنده می‌شوید، بلکه باید به او بگویید شما تلاش خودتان را کردید، ولی پیروز نشدید اما من خوشحالم به خاطر تلاشی که کردید. تشویق و تعریف شما از او باعث می‌شود اعتماد به نفسش تقویت شود. بنابراین فقط موفقیت‌های او را تشویق نکنید، بلکه او را به خاطر تلاش‌هایش نیز تشویق کنید.

## الگوی مناسب

اگر شما بیش از حد به خودتان سخت بگیرید، فردی بدبین باشید، توانایی‌های خودتان را دست کم بگیرید، به خودتان اهمیت ندهید، کودک از رفتار و گفتار شما الگوبرداری می‌کند. به این ترتیب اگر شما اعتماد به نفس پایینی داشته باشید، طبیعی است که فرزندان هم اعتماد به نفس پایینی داشته باشند. بنابراین سعی کنید با اعمال و رفتار مناسب اعتماد به نفس را در کودک دل‌بندان تقویت کنید، چرا که او شما را الگوی رفتاری خود قرار می‌دهد.

## باورهای نادرست کودکان را بشناسید

این نکته مهم است که والدین، باورهای نادرست کودک خویش را بشناسند و بدانند که او چه نظری درباره خودش دارد، آیا استعدادها و توانایی‌هایش را می‌شناسد؟ در واقع شما پدر و مادر آگاه و مسئول باید بموقع به کودکان کمک و او را راهنمایی کنید تا باورهای نادرست خویش را اصلاح کند. به این ترتیب اعتماد به نفسش تقویت می‌شود. برای مثال کودکی در مدرسه دانش‌آموز خوبی است، اما در درس ریاضی ضعیف است، ممکن است بگوید «من نمی‌توانم ریاضی را یاد بگیرم، من دانش‌آموز ضعیفی هستم» این طرز فکر فرزندان نشان می‌دهد او باور کرده است که نمی‌تواند درس ریاضی را یاد بگیرد. بنابراین شما باید در جواب حرف‌های او بگویید، شما دانش‌آموز خوبی هستی و اراده قوی داری، فقط باید برای یاد گرفتن درس ریاضی زمان بیشتری را اختصاص بدهی، من هم کمکت می‌کنم تا بهتر متوجه شوی.

## محبت کردن

پدرها و مادرها اگر دوست دارند کاری انجام بدهند که اعتماد به نفس کودکان بالا برود. یک راه ساده این است که به فرزندتان محبت کنید، او را در آغوش بگیرید و به او بگویید که مایه افتخار و سربلندی شماست. در واقع کودک باید عشق و محبت شما را نسبت به خویش احساس کند. گاهی در کنار ظرف غذایش یادداشت بگذارید که من می‌دانم شما دختر یا پسر بسیار خوب و مهربانی هستی. به مناسبت‌های مختلف برایش هدیه بخرید، به او احترام بگذارید. در رفتار و گفتارتان با او صادق باشید و همچنین به او اجازه بدهید تا درباره احساساتش با شما صحبت کند.

## روش صحبت کردن

هیچ گاه این گونه با کودکان صحبت نکنید که «#171; تو همیشه مثل آدم‌های عقده‌ای رفتار می‌کنی، همیشه با همه دعوا داری، مثل دیوانه‌ها با دیگران برخورد می‌کنی...» با این ادبیات اعتماد به نفس کودک پایین می‌آید و فکر می‌کند که هیچ وقت نمی‌تواند خشم و عصبانیت خود را کنترل کند. بهتر است این گونه با او صحبت کنید که شما رفتار خوبی با خواهر یا برادرت نداشتی، اما من متوجه شدم که شما نه عصبانی شدی و نه با او دعوا کردی. در این صورت کودک متوجه می‌شود که رفتار خوبی با خواهر یا برادرش نداشته است و یاد می‌گیرد که خشم و عصبانیت خود را کنترل کند. بنابراین به کودک دل‌بندتان کمک کرده و او را تشویق کنید تا دفعه بعد به جای عصبانی شدن رفتار معقول و منطقی داشته باشد و شما نیز رفتارهای معقول فرزندتان را نادیده نگیرید.

## محیط خانه و خانواده

این نکته مهم است که محیط خانه و خانواده روی اعتماد به نفس کودک تاثیر می‌گذارد. هر چقدر محیط خانه آرام و فضای دوستانه‌ای داشته باشد، اعتماد به نفس کودک بالا می‌رود. معمولا کودکانی که پدر و مادرشان در محیط خانه و جلوی بچه‌ها با یکدیگر جر و بحث می‌کنند، اعتماد به نفس پایینی دارند. آنها ممکن است کم‌حرف، گوشه‌گیر و منزوی بشوند یا پرخاشگر. حتی ممکن است با همسالان خود در مدرسه دعوا یا جر و بحث کنند. مراقب فرزندانتان باشید و سعی کنید محیط آرامی را در خانه برایشان به وجود بیاورید.

## معاشرت با همسالان

برای تقویت اعتماد به نفس کودکان او را تشویق کنید تا با همسالان خویش در کارهای گروهی همکاری کند، در مسابقات شرکت نماید و رقابت سالمی را با دوستان و همسالان خود داشته باشد.

## در پایان

اگر احساس می‌کنید کودکان اعتماد به نفس پایینی دارد، می‌توانید با مشاور در این زمینه صحبت کنید و از او نیز راهنمایی بخواهید و بکوشید افراد خانواده و کودکان را راهنمایی کنید تا درباره خود و دیگران مثبت فکر کنند.