

## بگذارید بچه‌ها درباره آینده خیالبافی کنند

بگذارید بچه‌ها درباره آینده خیالبافی کنند ...



### بگذارید بچه‌ها درباره آینده خیالبافی کنند

بیشتر تحقیقات دهنده این واقعیت هستند که داشتن کودکانی شایسته بسیار مهم‌تر از داشتن کودکانی با اعتماد به نفس است. در اینجا نکاتی را برای شما بازگو خواهیم کرد تا کودکانی شاد، مطمئن از خود و موفق داشته باشید.

#### از کودک خود تعریف و تمجید کنید

بچه‌های کوچک واقعا به تشویق شما نیازمندند. در تمام مراحل رشد از چهار دست و پا رفتن گرفته تا دویدن و توپ بازی و نقاشی کردن، چشمان کنجکاو کودک شما در جست‌وجوی تشویق‌ها و ابراز احساسات کلامی و فیزیکی شماست. بچه‌ها همه چیز را بخوبی درک می‌کنند، آنها از لحن کلام شما متوجه می‌شوند که چه مقدار تعریف در آنها گنجانده شده است. حتی یک جمله کوتاه [#171&](#) چه کار خوبی [&raquo](#); می‌تواند به اندازه [#171](#); من تا بحال چنین کاردستی خوبی ندیده‌ام [&raquo](#); تاثیرگذار باشد، مشروط بر اینکه از لحن کلامی مناسبی استفاده کنید. البته توجه داشته باشید که در قبال انجام وظایف روزانه این کار را نکنید. به‌طور مثال پس از مسواک زدن دندان‌ها و یا قراردادن لباس‌ها در کمد فقط به یک [#171&](#) متشکرم [&raquo](#); ساده اکتفا کنید.

#### کودکتان را نجات ندهید

خیلی طبیعی است که شما به عنوان یک مادر یا پدر دلسوز نگران کودکتان باشید تا اتفاقی برایش نیفتد، احساس ناامیدی نکند و در کارهایش دچار اشتباه نشود. اما بهتر است بجای نگرانی موقعیت‌هایی را فراهم کنید تا فرزندتان با شرایطی مواجه شود که احتمال شکست در آنجا وجود داشته باشد تا این درک در او بوجود بیاید که احساس عصبانیت، ناراحتی و ناامیدی حس‌هایی کاملاً طبیعی هستند که می‌تواند کاملاً عادی باشد و نباید از مواجه با آنها بترسد.

او باید یاد بگیرد خودش از پس مشکلات بر بیاید نه اینکه انتظار داشته باشد تا شما تمام سنگ‌ها را از جلوی پایش بردارید و مسیر را هموار کنید. باید اعتماد به نفس بچه‌های کوچک را طوری تقویت کنید که بدون نگرانی از شکست و سرزنش‌های شما ریسک کنند و شانس بازی در نقش‌های جدید را داشته باشند. حتی بد نیست اگر عمداً در کارهای خود اشتباهات کوچکی را بکنجانید و با خونسردی نحوه اصلاح آنها را به کودکتان نشان دهید تا احساس بهتری از مواجه با مشکلات در او ایجاد شود.

#### اجازه دهید خودش تصمیم بگیرد

وقتی فرزند شما از همان سال‌های اولیه زندگی شانس تصمیم‌گیری و انتخاب را داشته باشد، به مرور برای نشان دادن قضاوت‌ها و تصمیمات خود اعتماد به نفس لازم را بدست خواهد آورد. برای اینکار شرایطی را فراهم کنید تا کودکتان چند گزینه برای انتخاب کردن در اختیار داشته باشد. برای مثال نظر کودک خردسالتان را درباره غذا بپرسید، البته هیچ وقت به‌طور مستقیم نپرسید که برای نهار چه چیزی دوست دارد، بلکه قدرت انتخاب او را بین دو غذای مختلف مورد آزمایش قرار دهید. از او بپرسید برای نهار امروز ماکارونی را بیشتر دوست دارد یا قورمه سبزی را ترجیح می‌دهد.

#### همیشه نیمه پر لیوان را ببینید

اگر تصور می‌کنید فرزند شما خیلی زود ناامید می‌شود، به او کمک کنید تا نسبت به مسائل خوش بین باشد. البته افزایش میزان خوش‌بینی کاملاً با خوش‌بینی کاذب تفاوت دارد. به‌جای اینکه با استفاده از الفاظ و کلمات زیبا او را فقط به دیدن جنبه‌های مثبت قضیه تشویق کنید بهتر است او را به تفکر درباره راه‌هایی جدید برای حل مشکلات و نزدیک شدن به ایده آل‌هایش تشویق نمایید. مثلاً اگر دختر 8 ساله شما از اینکه نسبت به دوست همکلاسی‌اش در خواندن متون فارسی ضعیف‌تر است نگران و آشفتنه شده، در کمال آرامش برایش توضیح دهید که همه افراد از سرعت یادگیری یکسانی برخوردار نیستند ولی می‌توان چنین مشکلی را با تمرین و ممارست حل کرد. همچنین اگر در مسابقه نقاشی به نتیجه دلخواه نرسید، لازم نیست با تعریف و تمجیدهای بیجا از او یک پیکاسو بسازید، بلکه با پیشنهاد یک برنامه ساده و عملی سعی در افزایش مهارت‌های وی داشته تا در دفعات بعدی شانس برنده شدن او را

علايق او را در مسير درست هدايت كنيد

تلاش كنيد تا فرزند شما فعاليت‌هاي مختلفي را تجربه كند و از ميان آنها علايق خود را كشف نمايد. وقتي بچه‌ها به كاري علاقه داشته باشند از توانايي‌هاي خود لذت مي‌برند و همين امر باعث مي‌شود تا در ديگر جنبه‌هاي زندگي نيز موفق شوند.

قدرت حل مسئله

بچه‌ها وقتي نسبت به خود مطمئن مي‌شوند كه بتوانند بر سر خواسته‌هايشان مذاكره كنند. تحقيقات نشان مي‌دهد حتي بچه‌هاي كوچك نيز مي‌دانند چگونه مشكلات خود را شخصاً حل كنند. وقتي فرزند شما از مسائلي كه برايش پيش آمده شكايت مي‌كند به‌جاي اينكه تنها به همدردی و احيانا دفاع از وی بپردازيد، بهتر است از او بخواهيد تا كمی درباره بهترين راه‌حل برای مقابله با اين مشكل فكر كند و پس از رسيدن به نتيجه درباره علت انتخابش با او صحبت كنيد. سپس از كودكتان سؤال كنيد آيا راه‌حل پيشنهادهی او تنها راه ممكن است يا اينكه ممكن است گزینه‌هاي بهتري نيز وجود داشته باشد.

كمك به ديگران راهكاري مناسب

بچه‌ها هنگام قرار گرفتن در موقعيت‌هاي جديد كه مستلزم پذيرفتن نقش‌هاي جديدي باشد، احساس اطمينان و دلگرمي بيشتري خواهند داشت. بد نيست اگر كمی از كارهاي خانه را به عهده آنها بگذاريد تا با كمك كردن به شما احساس توانمندی و ارزشمندی در فرزندتان تقويت شود. با اينكار نه تنها آنها شما ياد مي‌گيرند كه برای به‌دست آوردن هر چيز تلاش و كوشش لازم است بلكه با اينكار آمادگی لازم برای پذيرفتن مسؤليت‌هاي آتی در آنها ايجاد مي‌شود.

موقعيت‌هايی برای بودن در کنار بزرگترها

اگرچه بچه‌ها ترجيح مي‌دهند بيشتري وقت خود را در گروه هم سالان صرف كنند، اما حضور آنها در کنار بزرگترها و در جمع آنها واقعا مهم است. اگر موقعيتی را فراهم كنيد تا فرزندانتان مقداری از وقت خود را با بزرگترها بگذرانند، دنياي آنها بزرگ و بزرگ‌تر شده و ديد بازتر و عاقلانه‌تری نسبت به مسائل زندگي خواهند داشت. تحقيقات نشان داده كودكاني كه وقت بيشتري را به همراه معلم، عمو يا دايی، خاله يا عمه و يا دوستان والدين خود مي‌گذرانند، نسبت به ديگر بچه‌ها از انعطاف بيشتري و ديد بازتری برخوردار هستند.

درباره آينده خيال‌بافی كنيد

اگر بچه‌ها مي‌توانند در روياها و خيال‌پردازي‌هايشان، خود را در نقش‌ها و مسؤليت‌هاي آينده تصور كنند، مطمئناً از اعتماد به نفس و اطمينان خوبی برخوردار هستند. برای كودكتان توضيح دهيد كه چگونه شما، همسران و ديگر بزرگترها، شغل فعليتان را انتخاب كرديد. مهم نيست كه انتخاب هم‌اکنون فرزند شما چيست و در آينده چه كار خواهد شد، حتي اگر بعدها نظر او تغيير كند مهم اين است كه او درباره اهداف خود در زندگي فكر مي‌كند.