

## راه‌های تقویت اعتماد به نفس

نمی‌توانید آن را حس کنید، اما بر چگونگی حس شما تاثیر دارد. نمی‌توانید آن را ببینید...



نمی‌توانید آن را حس کنید، اما بر چگونگی حس شما تاثیر دارد. نمی‌توانید آن را ببینید، اما وقتی به خودتان در آینه نگاه می‌کنید آنجاست. نمی‌توانید آن را بشنوید، اما هر بار که در مورد خودتان صحبت می‌کنید حضور دارد. این موضوع مهم و مرموز همان چیزی است که به آن اعتماد به نفس می‌گویند.

از آنجا که اعتماد به نفس در تمام مراحل زندگی نقشی موثر ایفا می‌کند، خوب است به حضور و چگونگی پرورش آن در دوران کودکی نگاهی بیندازیم.

اعتماد به نفس کودک نقش زهری را دارد در مقابل چالش‌های پیش روی او در همه عمر. کودکان و نوجوانانی که در مورد خودشان حس خوبی داشته باشند با مشکلات و مسائل مختلف راحت‌تر کنار می‌آیند و در برابر فشارهای منفی بهتر مقاومت می‌کنند. آنها شادتر هستند و از زندگی‌شان نیز بیشتر لذت خواهند برد. این گروه از بچه‌ها واقع بین بوده و در مجموع خوش‌بین هستند. به همین دلایل از سلامت جسمی و روحی بیشتری برخوردارند. در مقابل، کودکانی که اعتماد به نفس کافی ندارند، در برخورد با چالش‌ها دچار اضطراب و سرخوردگی خواهند شد.

این گروه که حتی در مورد خودشان فکر مثبتی ندارند، برای پیدا کردن راه حل مسائل زندگی با مشکل مواجه خواهند شد. چنین افرادی در مواجهه با چالش‌های جدید اولین پاسخ‌شان این است [#171](#)؛ من نمی‌توانم!

### اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس مجموعه باورها و احساسات ما، در مورد خودمان است. این‌که ما چگونه شخصیت خود را تعریف می‌کنیم، انگیزه‌ها، نگرش و رفتار ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و بر سازگاری عاطفی ما نیز تاثیر دارد.

الگوی اعتماد به نفس خیلی زود در زندگی شکل می‌گیرد. پس از همان دوران کودکی باید به فکر باشیم. آموزش این مطلب که پس از بارها تلاش ناموفق باز هم باید سعی و تلاش کرد، به کودک می‌آموزد که او می‌تواند؛ فقط باید بیشتر تلاش کند. کودک باید درک کند که اگر شکست می‌خورد، باید دوباره تلاش کند و اگر باز هم شکست خورد بداند در نهایت موفق می‌شود. در چنین سیري آنها در مورد توانایی‌های خود تصور مثبتی پیدا می‌کنند.

در کنار احساس توانایی، احساس دوست داشته شدن نیز در ایجاد اعتماد به نفس نقش مؤثری دارد. کودکی که از موفقیت خود شاد می‌شود ولي احساس دوست داشته شدن نمی‌کند در نهایت ممکن است احساس اعتماد به نفس کمتری را تجربه کند. به همین ترتیب، کودکی که احساس می‌کند دوست داشته می‌شود، اما در مورد توانایی‌های خود تردید دارد، باز هم با مشکل اعتماد به نفس ضعیف روبرو خواهد شد. اعتماد به نفس واقعی در صورتی به وجود می‌آید که میان این دو حالت توازن ایجاد شود.

### علائم اعتماد به نفس

کودکان و نوجوانانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، علاقه‌ای به امتحان موارد جدید ندارند و اغلب در مورد خودشان منفی صحبت می‌کنند؛ این جمله را زیاد از آنها می‌شنویم: [#171](#)؛ من نمی‌توانم.

آنها هنگام مواجهه با مشکلات، تحمل کمی دارند، براحتی کارها را رها می‌کنند یا منتظر کس دیگری می‌مانند و زود ناامید می‌شوند. کودکان و نوجوانان با اعتماد به نفس پایین، موانع موقتی را به شکل مشکلی دائمی و غیرقابل تحمل می‌بینند و حس بدبینی در آنها غالب است.

در مقابل، کودکانی که اعتماد به نفس خوبی دارند از تعامل با دیگران لذت می‌برند. در روابط اجتماعی راحت هستند و از فعالیت‌های گروهی لذت می‌برند؛ درست مانند فعالیت‌های مستقل خود.

هنگام مواجهه با چالش‌ها، می‌توانند نسبت به یافتن راه‌حل مناسب اقدام کنند. نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسند و آنها را می‌پذیرند. در ضمن حس خوش‌بینی میان آنها غالب است.

### نقش والدین

امري بديهي است كه پدر و مادر نقش مهم و مؤثري در پرورش اعتماد به نفس كودك دارند. نكات زير مي‌تواند به شما در اين امر مهم كمك كند.

&#8226#; بچه‌ها نسبت به كلمات و جملات والدين بسيار حساس هستند. پس به ياد داشته باشيد كه نه تنها فقط زماني كه كاري را درست انجام مي‌دهد، بلكه براي تلاش‌هاي فرزندتان هم از او تعريف كنيد و در اين تعريف و تحسین راستگو باشيد.

&#8226#; الكوي مثبتي براي او باشيد. اگر شما بسيار از خودتان انتقاد مي‌كنيد، بدبين هستيد يا غيرواقعي و نامعقول در مورد توانايي‌ها و محدوديت‌هاي خود فكر مي‌كنيد، بدانيد اين موارد را به كودك خود نيز آموزش مي‌دهيد.

&#8226#; مهم است كه والدين باورهاي نادرست بچه‌ها در مورد خودشان را شناسايي كنند؛ باورهاي‌شان در مورد كمال، جذابيت، توانايي يا هر چيز ديگري. كمك كردن به بچه‌ها براي تعيين استانداردهاي دقيق‌تر و ارزيابي واقع بينانه‌تر از خود، به برداشت مثبت آنها از خودشان كمك مي‌كند.

&#8226#; عشق و علاقه شما مي‌تواند كمكي باشد براي تقويت اعتماد به نفس فرزندتان. پس او را در آغوش بگيريد و بگوييد كه به او افتخار مي‌كنيد. از فرزندتان مكرر و با صداقت تعريف كنيد البته بدون افراط كردن. آنها متوجه مي‌شوند كه كدام حرف از قلب و دل شما برخاسته است.

&#8226#; باز خوردي مثبت و دقيق به فرزندتان بدهيد. با اين روش، رفتار فرزندتان را تائيد كرده و به انتخاب‌هاي او پاداش مي‌دهيد. همچنين او را براي برخورد مناسب آينده تشويق مي‌كنيد.

&#8226#; محيط خانه را امن و آرام نگه داريد. كودكاني كه در خانه احساس امنيت ندارند، اعتماد به نفس كمی خواهند داشت.

&#8226#; هميشه به ياد داشته باشيد كه به كودك خود احترام بگذاريد.

&#8226#; به فرزند خود اجازه بدهيد تجارب جديدي كسب كند. به او فرصت بدهيد كه در فعاليت‌هايي شركت كند، به خصوص فعاليت‌هايي كه مشوق همكاري هستند و نه رقابت، در تقويت اعتماد به نفس او كمك مي‌كنند.

در نهايت اگر فكر مي‌كنيد كه فرزند شما اعتماد به نفس پاييني دارد، از متخصصين امر كمك بگيريد. در اين مواقع همكاري و مشورت افراد متخصص را بايد در اولويت قرار داد. آنها با شيوه‌هاي درماني خود مي‌توانند حس بهتر و مثبت‌تري در فرزند شما ايجاد كنند.

kidshealth.org

مترجم: نيلوفر اسعدي بيگي