



چگونه اعتماد به نفس کودکانمان را افزایش دهیم؟

دختر 3 ساله شما سعی می‌کند خودش لباس بپوشد. پیراهن و شلوارش را بی‌نقص می‌پوشد، اما جوراب‌هایش را پشت و رو پا می‌کند. کدام یک از مواردی که در زیر می‌آید می‌تواند برای کودک شما کمک‌کننده باشد: «مریم، تو دوباره جوراب‌هایت را اشتباه پا کردی؟ چرا هیچ‌وقت یادت نمی‌ماند که قسمت پرزدار پشت جوراب است؟» یا «آفرین! تو پیراهن و شلوارت را درست پوشیدی، اما عزیزم دفعه بعد یادت باشد که قسمت پرزدار، پشت جوراب است.»

به گزارش سلامت نیوز، مجله سپیده دانایی در ادامه می‌نویسد: اگر به این جملات دقت کنیم، خواهیم فهمید که مورد دوم چون روی توانایی مریم تأکید می‌کند، بیشتر به رشد اعتماد به نفس او کمک می‌کند. وقتی کودکان به خودشان اطمینان پیدا می‌کنند، کارها را بهتر انجام می‌دهند و برای انجام دادن کارهای جدیدتر مشتاق‌تر می‌شوند. آنها با این کار مهارت‌های جدیدی کسب می‌کنند و روز به روز هم اعتماد بیشتری در مورد توانایی‌هایشان به دست می‌آورند. اعتماد به نفس موجب موفقیت می‌شود. از سوی دیگر، وقتی بچه‌ها به این باور برسند که نمی‌توانند هیچ کاری را درست انجام دهند، میلی به انجام دادن فعالیت‌های جدید پیدا نمی‌کنند و پذیرای شکست می‌شوند. بنابراین، از چالش‌های تازه اجتناب می‌کنند، هرگز یاد نمی‌گیرند که می‌توانند کاری را درست انجام دهند، اطمینان آنها به خودشان هرگز رشد نمی‌کند و نتیجه این شکست اعتماد به نفس پایین می‌شود.

چگونه اعتماد به نفس کودکانمان را افزایش دهیم؟

حس مشترکی بین تمام والدین وجود دارد که این است: اگر من بخواهم کودکی توانا داشته باشم، باید تمام اشتباهاتش را به او تذکر دهم و آنها را تصحیح کنم. اما باید دانست که منتقد همیشگی بودن تنها یک چیز به کودکان یاد می‌دهد: تو نمی‌توانی کاری را درست انجام دهی. وقتی والدین به جنبه‌های مثبت کار کودک توجه دارند، در واقع به داشتن احساس خوب در بچه‌ها کمک می‌کنند.

برای اینکه به رشد اعتماد به نفس کودکان کمک کنید به این موارد توجه داشته باشید:

– بر توانایی‌ها و موفقیت‌های کودکان تأکید کنید.

– به او نشان دهید که به توانایی‌هایش ایمان دارید.

– اسباب موفقیت فرزندتان را فراهم کنید.

– واکنشی که به موفقیت‌های آنها نشان می‌دهید، مثبت اما واقع‌بینانه باشد.

البته هیچ پدر و مادری نمی‌تواند جلوی تمام شکست‌های ممکن فرزند خود را بگیرد. کودکان شکست را نیز مثل موفقیت تجربه می‌کنند. اما آنها می‌توانند موفقند که ضعف‌ها و اشتباهاتشان را می‌پذیرند و در آخر به این نتیجه می‌رسند که به رغم همه چیز، شایسته‌اند. طبق یک ضرب‌المثل قدیمی، «هیچ چیزی به اندازه موفقیت یاددهنده نیست». اجازه دهید فرزندتان طعم شیرین موفقیت را بچشد. او را بیشتر در موقعیت‌هایی قرار دهید که احتمال موفقیت هست، نه شکست:

– لباس‌هایی را که مشکل پوشیده می‌شوند شما تنش کنید و لباس‌های ساده را به آنها واگذارید.

– برای اینکه از صدمه دیدن آنها جلوگیری کنید برای آنها ظروف پلاستیکی تهیه کنید.

- اشیایی را خریداری کنید تا بتوانند دستکاری‌شان کنند.

- آنها را درگیر تجربه‌های متنوع جسمی، ذهنی و اجتماعی کنید.

تشویق

اعتماد به نفس شبیه موج کوچک است. وقتی کودک احساس کند در حوزه‌ای خاص دارای توانایی است، احتمالاً این احساس خود را به سایر زمینه‌ها نیز گسترش خواهد داد. این موج غالباً با اولین تشویق‌های والدین به وجود می‌آید. تشویق، اعتماد به نفس کودک را پایه‌ریزی و سازماندهی می‌کند. رفتار اشتباه در اکثر موارد نتیجه عدم تشویق است. تشویق در ایجاد اعتماد به نفس کودک، به‌ویژه مواقعی که درست رفتار می‌کند، بسیار تأثیرگذار است. متأسفانه اکثر روش‌های تربیتی ما بین تجربیات غیرتشویقی، سرخوردگی، افراط‌کاری، توجه بیش از اندازه یا غفلت کردن نوسان دارند.

تشویق یا ستایش؟

تشویق، چیزی بیش از تمجید است. در حقیقت، ستایش کردن یکی از عوارض تشویق نادرست به حساب می‌آید، زیرا وقتی آن را به کار می‌برید، کودکان این برداشت را خواهند کرد که شما چیزی فراتر از توانایی‌های آنها انتظار دارید. اما تشویق به این معنی است که من تو را آن‌طور که هستی می‌پذیرم، نه آن‌طور که می‌توانی باشی. کدام یک از این عبارات، اگر به شما گفته شود، احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند: «خیلی سخت است، خودم برای انجام می‌دهم» یا «بله، خیلی سخت است، اما من به توانایی تو ایمان دارم»؟ اگر توجه کنید، می‌بینید که مورد دوم بیشتر باعث برانگیختن احساس مثبت در شما می‌شود. اکنون به برخی مثال‌ها که در آن از کلمات تشویقی و غیرتشویقی به کار رفته است اشاره می‌کنیم.

به خاطر داشته باشید هر وقت فرزندتان را تشویق می‌کنید، به شکل‌گیری شخصیتی شاد و با اعتماد به نفس بالا در او کمک می‌کنید.

قدرت والدین

بسیار مهم است که والدین در تربیت فرزندانشان از قوانین و محدودیت‌های منطقی استفاده کنند که البته به مرور زمان و با رشد کودک باید تغییر کند. اگر والدین از روش‌های خشنی برای تسلط بر کودک استفاده کنند و خواسته‌های طبیعی آنها را سرکوب کنند، آن احترام به خود لطمه می‌بیند و در نتیجه دچار کاهش اعتماد به نفس می‌شود. وقتی احترام به خود کودک لطمه می‌بیند (یا رشد نمی‌کند)، کودک بالقوه به رفتارهای خشن و انحرافی ترغیب خواهد شد. کودکانی که احساس بی‌قدرتی می‌کنند اغلب نسبت به خود و دیگران رفتارهای تخریبی را پیش می‌گیرند. این عمل آنها تلاشی غیرقابل قبول برای به‌دست آوردن کنترل محیطشان محسوب می‌شود.