

چگونه فرزندی با اعتماد به نفس داشته باشیم؟

والدین در تربیت فرزندان خود به دنبال آن هستند تا کودکانشان از عزت نفس و اعتماد به نفس برخوردار باشند اما چگونه می‌توان به این هدف دست پیدا کرد؟



والدین در تربیت فرزندان خود به دنبال آن هستند تا کودکانشان از عزت نفس و اعتماد به نفس برخوردار باشند اما چگونه می‌توان به این هدف دست پیدا کرد؟

به گزارش سرویس اجتماعی خیرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، کارشناسان معتقدند استراتژی‌های موثر و ساده‌ای وجود دارند که همه والدین می‌توانند آن‌ها را مورد استفاده قرار دهند تا فرزندان خود اعتماد به نفس داشته باشند. در این مقاله که فاکس نیوز منتشر کرده به برخی از این استراتژی‌ها اشاره شده که به شرح زیر است:

تاثیر داشتن والدین با اعتماد به نفس بر کودک

مطالعه اخیر در دانشگاه واشنگتن نشان می‌دهد اعتماد به نفس کودکان در سن پنج سالگی شکل می‌گیرد و یکی از بهترین راه‌ها برای پرورش این ویژگی در کودک این است که خود والدین با اعتماد به نفس رفتار کنند. کارشناسان معتقدند زمانیکه کودک مشاهده کند والدینش اعتماد به نفس دارند رفتار آنان را تقلید می‌کند.

تاثیر مثبت تشویق بر کودک

کودکان به دنبال آن هستند تا مورد تشویق والدین خود قرار گیرند که برای اعتماد به نفس آنان ضروری است اما تشویق بیش از حد یا عدم توجه به آن می‌تواند باعث شود تا کودکان به توقعات و انتظارات غیر معقولی رو آورند و احساس ناامنی داشته باشند. در حقیقت نتایج تحقیق انجام شده در دانشگاه دولتی اوهایو نشان می‌دهد کودکانی که والدینشان در سنین پایین به آنان بیش از حد بها می‌دهند در دوره‌های بعدی زندگی‌شان به خود شیفتگی دچار می‌شوند. بنابراین باید پشتکار و پیروزی و موفقیت‌های کودکان مورد تشویق قرار گیرد اما در صورتیکه کودک واقعا در برخی امور بهترین عملکرد را نداشته باشد با او صادق باشید.

بهره‌برداری از مشکلات برای فرصت‌سازی

باید به کودک کمک کرد تا سختی و مشکلات را به فرصت تبدیل کند. اعتماد به نفس کودک در صورتی پرورش می‌یابد که آموزش ببیند نه تنها جنبه‌های روشن موضوعات را مشاهده کند بلکه بتواند با تجربیات منفی کنار آید. کودکان باید مشاهده کنند این فرصت وجود دارد تا هنگام مواجهه با مشکلات بر آن‌ها غلبه کنند و به سمت جلو حرکت کنند.

به آنان اجازه شکست بدهید

اگر همیشه به دنبال آن باشید تا انجام امور را برای فرزندان ساده کنید، یاد نمی‌گیرند چگونه از شکست‌های خود درس بگیرند. به فرزندان خود توضیح دهید اشتباه کردن امر خلاف قاعده‌ای نیست و می‌توانند از آن‌ها به نکات خوبی دست پیدا کنند. همچنین والدین می‌توانند تجربه شکست‌های خود را با کودکانشان در میان بگذارند.

روحیه مشارکتی را در کودکان تقویت کنید

به کودکان آموزش دهید تا روحیه مشارکتی و جمعی داشته باشند. یکی از بهترین روش‌ها برای تقویت حس اعتماد به نفس در کودکان بدون آنکه دچار فخر فروشی شوند این است که یاد بگیرند چگونه باید در هر شرایطی بتوانند روحیه تیمی داشته باشند. حتی اگر کودکان آخرین امتیاز بازی را بدست آورد و به نتیجه برد دست پیدا کند باید او را مطمئن سازید که نمی‌توانست بدون مشارکت تیمی آن را به سرانجام برساند.

کودکانتان را نسبت به رفتارهایشان هوشیار سازید

زمانیکه فرزندان کاری را به اشتباه انجام می‌دهد به او این شهامت را بدهید تا دوباره امتحان کند و متوجه شود رفتار و نه خود

او ناشایست بوده است.

آنان را به رویاپردازی تشویق کنید

به دنبال فرصت‌هایی باشید که به کودکان کمک می‌کند مهارت‌های خود را شناسایی کرده، آن را تقویت و باور کند و به هر آنچه می‌خواهد می‌تواند دست پیدا کند. به آنان اجازه دهید تا رویاهای خود را دنبال کنند و بدانند تنها شکست و ناکامی را تجربه نکنند.

تایید و تصدیق را به عادت تبدیل کنید

کتابی از تاییدات و تصدیق‌های روزانه را با کودکان آماده کنید یا از آنان بخواهید لغات و عبارات انرژی بخش را یادداشت کنند و در مقابل چشمان خود قرار دهند تا شب‌ها پیش از خواب و صبح‌ها پس از بلند شدن آن را برای خود یادآوری کنند.

پیروزی‌های گذشته را به او یادآوری کنید

پیروزی‌ها و موفقیت‌های گذشته را برایشان یادآوری کنید. مهم است تا به کودکان آموزش دهید از ظرفیت لازم برای رشد و ترقی برخوردار است.