

تقویت اعتماد به نفس در کودکان؛ چگونه؟

دکتر احمد به پژوه
استاد روان‌شناسی
دانشگاه تهران



آیامی دانید که اعتماد به نفس در کودکان ارثی نیست؟



آیامی دانید که ما یاد می‌گیریم به خود اعتماد کنیم یا نکنیم؟



آیامی دانید که ریشه‌های اعتماد به نفس در کودکان به شیوه‌های تربیتی مادر، پدر و معلم مربوط می‌شود؟



آیامی دانید که اعتماد به نفس در کودکان رامی‌توان به شیوه‌های گوناگون تقویت کرد؟



آیا فرزند شما درباره توانایی‌ها و شایستگی‌های خود تردید دارد؟



آیا شما به عنوان مادر یا پدر می‌توانید با اعتماد به نفس در جمع صحبت کنید؟



آیا شما به عنوان مادر یا پدر از اعتماد به نفس لازم برخوردار هستید؟



روانی و میزان سازگاری روانی فرد رابطه مثبت دارد. در جاتی از اعتماد به نفس در همه ما وجود دارد، اما گاهی اوقات میزان اعتماد به نفس ما تغییر می‌کند و گاهی بالا و زمانی پایین می‌رود. تصور اکثر ما از اعتماد به نفس، اعتماد داشتن به خود در انجام کارهای خاص است. اگر اعتماد به نفس ما بر پایه کارهایی باشد که به خوبی انجام می‌دهیم، فقط بعضی وقت‌ها احساس اعتماد به نفس می‌کنیم و آن موقعی است که آن کار به خصوص را انجام می‌دهیم. در عین حال عدم اعتماد به نفس می‌تواند مانع شکوفایی قابلیت‌ها و خلاقیت‌ها شود. کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، اغلب احساس حقارت می‌کنند و دچار مشکلات زیادی می‌شوند. از این رو، روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت برای این باورند که مهم‌ترین نقش و کارکرد اعتماد به نفس این است که می‌تواند موجب رشد و شکوفایی استعدادها شود و عامل حرکت و پویایی است.

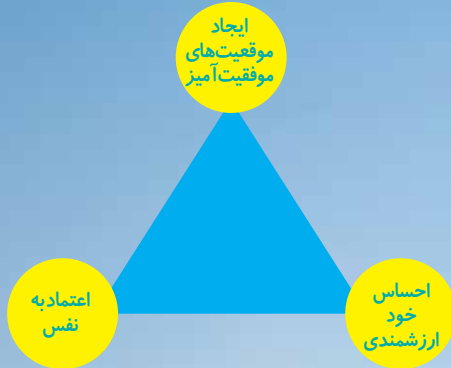
مقدمه

بزرگ‌ترین سرمایه انسان، اعتماد به نفس است.
حضرت علی (ع)

هر انسانی برای زندگی موفق و سالم، به اعتماد به نفس نیاز دارد و بالاترین موهبتی که والدین می‌توانند به فرزند خود بدهند، اعتماد به نفس است. شیوه رفتار پدر و مادر با کودک، می‌تواند موجب ایجاد یا از بین رفتن اعتماد به نفس شود. شیوه برخورد، شیوه حرف زدن پدر و مادر با فرزندش و انتخاب کلمه‌ها و جمله‌های مورد استفاده، امکان دارد برای همیشه در ذهن کودک تأثیر بگذارد. شایان ذکر است که معلمان و همسالان و افراد جامعه هم با برخورد و واکنش مناسب، می‌توانند به کودکان اعتماد به نفس بدهند. اعتماد به نفس، کلید موفقیت و سلامت است و نفس یا خود، مرکز اصلی شخصیت است. اعتماد به نفس با سلامت



توصیه‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان



- سعی کنید برای فرزندتان موقعیت‌های موفقیت‌آمیز فراهم کنید، تا به احساس خودارزشمندی نایل شود و در نتیجه به اعتماد به نفس دست یابد.
- سعی کنید تلاش‌های فرزندتان را تحسین کنید و اهمیت سخت‌کوشی و اراده ورزیدن را برای او توضیح دهید و منافع پیامدهای مطلوب آن را بیان نمایید (استفاده از داستان‌ها و مثال‌ها).
- سعی کنید به موفقیت‌ها و پیشرفت‌های فرزندتان توجه کنید.
- به فرزندتان کمک کنید تا دستاوردهای خود را واقع‌بینانه ارزیابی کند و علل شکست‌ها و موفقیت‌هایش را بررسی نماید.
- به فرزندتان کمک کنید تا یک بازی یا یک کار را شروع کند و با موفقیت به پایان برساند.
- به فرزندتان کمک کنید تا وقت خود را مدیریت و تنظیم کند و برنامه‌ریزی داشته باشد.
- به فرزندتان محبت کنید و با برقراری رابطه مطلوب با او، زمینه شکل‌گیری اعتماد به نفس را در او ایجاد نمایید (فرایند اعتمادسازی) (به پژوه، ۱۳۹۶).
- سعی کنید همواره با فرزندتان صادق باشید، به او اعتماد کنید، به او اطلاعات درست بدهید و او را فریب ندهید.
- سعی کنید از فرزندتان انتظاراتی مناسب، منطقی و واقعی داشته باشید و انتظاراتی خود را با سن و توان او هماهنگ کنید و از مقایسه کردن او با کودکان دیگر اجتناب نمایید.

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس عبارت است از میزان شناخت، اطمینان و ارزش و اعتباری که فرد از خود و شایستگی‌ها و قابلیت‌های خود و توانایی‌های خود در زمینه‌های گوناگون برای خود قائل است.

- اعتماد به نفس، یعنی خود را چگونه دیدن، چگونه درک کردن و ارزشیابی خود.
- اعتماد به نفس، یعنی ایمان به خود و توانایی‌های خود و تکیه به خود.
- اعتماد به نفس، یعنی داشتن باورها، افکار و احساسات درست و واقعی و مثبت درباره خود و توانایی‌ها، استعدادها و محدودیت‌های خود.
- لازمه اعتماد به نفس، خودشناسی است.
- لازمه اعتماد به نفس، احساس اطمینان از توانایی‌های خود است.
- لازمه اعتماد به نفس، یادگیری، عمل کردن، تمرین و کسب مهارت‌های لازم و مربوط است.

چه عواملی در ایجاد اعتماد به نفس دخالت دارند؟

هیچ‌کس از مادر با اعتماد به نفس یا بدون اعتماد به نفس متولد نمی‌شود و اعتماد به نفس ژنتیکی نیست؛ بلکه عوامل متعددی در ایجاد اعتماد به نفس افراد مؤثر هستند. بی‌شک مهم‌ترین عامل شکل‌گیری اعتماد به نفس، بر خورد و واکنش مطلوب مادر، پدر و اعضای خانواده است. اعتماد به نفس کودک در درجه اول از اعتماد به نفس والدین، به ویژه مادر، نگرش و واکنش والدین نسبت به خود و نگرش و واکنش والدین نسبت به فرزندشان تأثیر می‌پذیرد. بدیهی است پدر یا مادری که خود اعتماد به نفس ندارد، استقلال رأی ندارد، درست نمی‌تواند تصمیم بگیرد و شخصیتی متزلزل دارد، فرزند آن‌ها نیز اعتماد به نفس نخواهد داشت. همچنین پدر و مادری که به وجود فرزند خود افتخار نمی‌کنند و او را مانع خوشبختی خود می‌دانند، امر و نهی می‌کنند، دستور می‌دهند و به فرزندشان آزادی عمل نمی‌دهند، تبعیض‌قابل می‌شوند، از لقب‌ها و برچسب‌های زشت استفاده می‌کنند، توانایی‌های فرزند خود را دست‌کم می‌گیرند، فرزند خود را سرزنش و تهدید می‌کنند و او را مورد تمسخر قرار می‌دهند؛ موجب می‌شود فرزندشان اعتماد به نفس خود را از دست بدهد. بعد از نقش پدر و مادر، باید به نقش و تأثیر خواهر و برادر و اقوام نزدیک اشاره کرد. آن‌گاه مدیران، معلمان، هم‌سالان و دوستان در جهت ایجاد و شکل‌گیری اعتماد به نفس در کودکان، نقش تعیین‌کننده‌ای دارند.



● سعی کنید همواره به فرزندتان امید بدهید و به او صبر کردن، استقامت و پایداری در مقابل سختی‌ها را یاد بدهید.

● سعی کنید فرزندتان را همان‌طور که هست، بپذیرید و او را با دیگر کودکان مقایسه نکنید، بلکه او را با خودش مقایسه کنید و همواره تفاوت‌های فردی را در نظر داشته باشید.

● سعی کنید فرزندتان را برای دنیای واقعی آماده کنید و آموزش دهید و بدانید که: گل‌هایی که در گلخانه پرورش می‌یابند، زود پُر پُر می‌شوند (آموختن برای زیستن) (به پژوه، ۱۳۹۶).

● سعی کنید فعالانه به حرف‌های فرزندتان گوش کنید و با انتخاب کلمه‌های مثبت با آن‌ها به گفت‌وگو و شنود و بازی بپردازید.

● سعی کنید فرصت‌هایی فراهم نمایید تا فرزندتان احساسات خود را ابراز کند.

● سعی کنید با فرزندتان دربارهٔ رغبت‌ها و علایق او صحبت کنید و به آن‌ها توجه نمایید.

● سعی کنید با فرزندتان دربارهٔ نگرانی‌های او دربارهٔ مدرسه، کلاس، درس و دوستانش صحبت کنید و در جهت رفع آن‌ها اقدام نمایید.

● سعی کنید زمانی که فرزندتان کاری را درست انجام می‌دهد و یا رفتار مطلوبی از او ظاهر می‌شود، آن کار و رفتار را مورد توجه قرار دهید و او را تشویق کنید.

● سعی کنید رفتارهای مطلوب خودجوش فرزندتان را بسیار تشویق کنید.

● سعی کنید روش‌های درست ابراز وجود و جلب توجه از طریق رفتارهای مطلوب را به فرزندتان آموزش دهید.

● سعی کنید به سؤال‌های فرزندتان با دقت گوش کنید و پاسخ مناسب و ساده دهید. گاهی هم شما از او دربارهٔ چرایی امور گوناگون سؤال کنید.

● سعی کنید از ابراز محبت بیش از حد به فرزندتان و حمایت بیش از حد او خودداری نمایید، زیرا این وضعیت به خودشیفتگی، خودخواهی و ناتوانی در مقابله با محرومیت‌ها و وابستگی او منتهی می‌شود.

● سعی کنید محیط امن خانوادگی فراهم کنید و به نیازهای روانی او توجه نمایید.

● سعی کنید با شناسایی عوامل اضطراب‌زا



سعی کنید از ابراز

محبت بیش از

حد به فرزندتان

و حمایت بیش از

حد او خودداری

نمایید، زیرا

این وضعیت به

خودشیفتگی،

خودخواهی و

ناتوانی در مقابله

با محرومیت‌ها و

وابستگی او منتهی

می‌شود

و ناامن‌کننده و از بین بردن آن‌ها (پیش از تولد، هنگام تولد و پس از تولد)، فضایی امن و مناسب در خانه و خانواده فراهم کنید.

● سعی کنید در خانه و خانواده، محیط شادی به وجود آورید و از ستیزهای خانوادگی بپرهیزید.

● سعی کنید زمانی که لازم است کودک را برای مدت کوتاهی تنها بگذارید، این کار را مخفیانه انجام ندهید و او را فریب ندهید. بلکه او را آماده کنید و به او اطمینان دهید که باز می‌گردید.

● سعی کنید در درون فرزندتان احساس گناه به وجود نیاید و کاری نکنید که کودک خود را مسئول خستگی، پیری و مشکلات خانواده تصور کند.

● سعی کنید به فرزندتان در امور خانه و مدرسه مسوولیت بدهید و مشارکت او را جلب کنید.

● سعی کنید به فرزندتان مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی را آموزش دهید و او را تشویق کنید با کودکان دیگر بازی و

صحبت کند و برای خود دوست پیدا کند.

● سعی کنید دوستان فرزندتان را بشناسید، از آنان با احترام یاد کنید و با آنان ارتباط صمیمانه برقرار نمایید.

● سعی کنید به فرزندتان روش‌های مناسب اعتراض کردن، نه گفتن، گرفتن حق، جرأت‌ورزی و از خود دفاع کردن را بیاموزید.

● سعی کنید به فرزندتان توصیه کنید خودش باشد و استقلال خود را حفظ کند و کور کورانه از کسی پیروی نکند.

● سعی کنید به فرزندتان یاد بدهید به آنچه که دارد فکر کند، نه به آنچه که ندارد و قدر نعمت‌هایش را بداند و شاکر باشد (مثبت‌نگری).

● سعی کنید فعالیت‌های مشترک و اوقات فراغت مشترک تعریف کنید و گاهی با فرزند خود به ورزش بپردازید و در بازی‌های او مشارکت نمایید (مانند، خرید کردن، پارک رفتن، نظافت خانه و ماشین، تعمیر وسایل خانه، تماشای تلویزیون، بازی فوتبال، شرکت در مهمانی‌ها، فعالیت‌های مذهبی و جلسهٔ قرآن).



گوناگون فکر کند، نظرش را ابراز کند و سؤال مطرح نماید (تقویت روحیه پرسشگری).

● به فرزندان کمک کنید تا با ورزش کردن منظم و با اجرای تمرین‌های حرکتی، تناسب اندام و مهارت‌های حرکتی خود را تقویت کند.

● به فرزندان کمک کنید تا کارهای خود را با دقت و بدون شتاب‌زدگی انجام دهد.

● به فرزندان کمک کنید تا پاسخ‌گوی رفتار و اعمال خود باشد و مسئولیت کارهایش را بپذیرد. شما مسئولیت اعمال و رفتارهای فرزندان را به عهده نگیرید و او باید یاد بگیرد که دیگران را مسئول اعمال خود نداند. (تقصیر را به گردن دیگران انداختن!)

منابع

استنهاوس، گلن (۱۳۸۱)، کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان، ترجمه ناهید آزادمنش، تهران، انتشارات صابرین.

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶)، اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ یازدهم)، تهران، نشر دانژه. به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴)، خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ دوم) (فصل پنجم):

خانواده و روش‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان، تهران: انتشارات آوای نور.

به‌پژوه، احمد، مغربی سینکی، حامد (۱۳۹۶)، اصل اختصاصی دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندان، نشریه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۴۸، ۳-۸.

بیابان‌گرد، اسماعیل (۱۳۷۵)، روش افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

کلمز، هریس، کلارک، امینه و بین، رینولد (۱۳۷۳)، روش‌های تقویت عزت نفس در نوجوانان، ترجمه پروین علی‌پور، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.

گلاور اسکات، کتی (۱۳۸۳)، عزت نفس، راهنمای تقویت خودباوری شما برای یک زندگی بهتر، ترجمه سانا قاسمی، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان. یشهان، ایلین (۱۳۸۳)، عزت نفس، ترجمه مهدی گنجی، تهران، ویرایش.



سعی کنید به فرزندان روش‌های مناسب اعتراض کردن، نه گفتن، گرفتن حق، جرات‌ورزی و از خوددفاع کردن رایباموزید



● او فرصت دهید تا خود جواب سؤال را بدهد. ● به فرزندان کمک کنید تا به قابلیت‌ها و توانایی‌هایش فکر کند نه به ضعف‌ها و ناتوانی‌هایش!

● به فرزندان کمک کنید تا استدلال کردن و روش‌های درست اندیشیدن را یاد بگیرد (این کار خوب است، چرا؟ این رفتار نادرست است، چرا؟).

● به فرزندان کمک کنید در برخورد با امور

● سعی کنید فرزندان را غیر مشروط و بدون قید و شرط دوست بدارید (من و وجود تو را دوست دارم).

● فرزندان را تشویق کنید تا خود را دوست بدارد و خود را باور داشته باشد.

● سعی کنید هر از گاهی به فرزندان بگویید که او را دوست دارید و به وجود او افتخار می‌کنید. باید به فرزندان بفهمانید که وجود فرزند برای پدر و مادر ارزشمند است، نه آنکه اظهار پشیمانی کنید!

● سعی کنید هر از گاهی فرزندان را در آغوش بگیرید و او را ببوسید و نشان دهید که او را دوست دارید و به طور مستقیم یا غیر مستقیم برای موفقیت فرزندان دعا کنید. رسول گرامی فرموده است: «فرزندان خود را بسیار ببوسید، زیرا برای هر بوسیدن شما حسنه‌ای وجود دارد.» (بحار الانوار، ج ۲۳، ص ۱۱۳).

● به فرزندان کمک کنید تا خود، مسئله‌اش را حل کند، نه آنکه شما مسئله را برای او حل کنید. اگر از کودک سؤالی می‌شود، به

در دسترس باشیم، مطالعه کنیم، مشورت کنیم، به مدرسه فرزندان سرکشی کنیم به علایق او توجه کنیم، نیازهای جسمانی و روانی او را مرتفع کنیم، اعتماد او را به خودمان جلب و از خودمان شروع و باور کنیم:

من اگر خرم و گل، چمن آرایی هست

که از آن دست که می‌پروردم، می‌رویم

«حافظ»

سخن پایانی

به طور مسلم هر پدر و مادری فرزندش را دوست دارد و فرزندش برای آنان ارزشمند است و اظهار می‌دارد: «فرزند من، عزیزترین

موجودات است». اما نکته مهم و شایان توجه این است که ما به عنوان پدر و مادر باید دوست داشتن فرزند را در رفتارمان نشان بدهیم، وقت بگذاریم،