



# چگونه اعتماد به نفس فرزندان خود را تقویت کنیم؟

## چکیده

در بخش اول این مقاله، پس از طرح چند سوال و ذکر مقدمه‌ای کوتاه، دربارهٔ جلوه‌هایی از شکل‌گیری اعتماد به نفس، تعریف اعتماد به نفس، ابعاد گوناگون خود یا نفس و نشانه‌شناسی کودکی که اعتماد به نفس دارد، در مقایسه با نشانه‌شناسی کودکی که اعتماد به نفس ندارد، بحث و گفتگو شد. در ادامه، دربارهٔ عواملی که در شکل‌گیری اعتماد به نفس دخالت دارند و علت‌شناسی کاهش اعتماد به نفس در فرزندان توضیح داده شد. اکنون پس از طرح چند سوال، توصیه‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان (بایدها) و توصیه‌های کلی (نبایدها) تقدیم شما خوانندگان عزیز می‌شود که امید است مورد استفاده شما قرار گیرد و ما را از نظرهای خود بهره‌مند سازید.

## چند سوال

- آیا فرزند شما دربارهٔ توانایی‌ها و شایستگی‌های خود تردید دارد؟
- آیا فرزند شما نسبت به توانایی‌ها و شایستگی‌های خود اطمینان دارد؟
- آیا شما می‌توانید با اعتماد به نفس در جمع صحبت کنید؟
- آیا شما به عنوان مادر یا پدر از اعتماد به نفس لازم برخوردار هستید؟

## توصیه‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان (بایدها)



دکتر احمد به‌زاده  
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران



- سعی کنید با توجه به توانمندی‌های فرزندتان برای او موقعیت‌های موفقیت‌آمیز فراهم کنید، تا به احساس خودارزشمندی نایل شود و در نتیجه به اعتماد به نفس دست یابد.
- سعی کنید با فرزندتان دربارهٔ رغبت‌ها و علایق او صحبت کنید.
- سعی کنید با فرزندتان دربارهٔ نگرانی‌های او دربارهٔ مدرسه، کلاس، درس و دوستانش صحبت کنید.
- سعی کنید گاهی اوقات با فرزند خود به ورزش بپردازید و در بازی‌های او مشارکت کنید.
- سعی کنید همواره با فرزندتان صادق باشید و به او اعتماد کنید.
- سعی کنید از فرزندتان انتظارات مناسب، منطقی و واقعی داشته باشید و انتظارات خود را با سن و توان او هماهنگ کنید.
- سعی کنید همواره به فرزندتان امید بدهید و به او صبر کردن، استقامت و پایداری در مقابل سختی‌ها را یاد بدهید.
- سعی کنید زمانی که کودک کاری را درست انجام می‌دهد و رفتار مطلوبی از او ظاهر می‌شود، او را تشویق کنید.
- سعی کنید رفتارهای خودجوش فرزندتان را بسیار تشویق کنید.
- سعی کنید محیط امن خانوادگی فراهم کنید و به نیازهای روانی او توجه کنید.
- سعی کنید به فرزندتان کمک کنید تا احساسات خود را ابراز کند.
- سعی کنید روش‌های درست ابراز وجود و جلب توجه از طریق رفتارهای مطلوب را به فرزندتان آموزش دهید.
- سعی کنید از ابراز محبت و حمایت بیش از حد به فرزندتان خودداری کنید، زیرا این وضعیت به خودخواهی و ناتوانی در مقابله با محرومیت و وابستگی او منتهی می‌شود.
- سعی کنید با شناسایی عوامل اضطراب‌زا و ناامن‌کننده و از بین بردن آنها (پیش از تولد، هنگام تولد، پس از تولد)، فضایی امن و مناسب فراهم کنید.
- سعی کنید در خانه و خانواده، محیط شادی به وجود آورید و از ستیزه‌های خانوادگی پرهیز نمایید.
- 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 نیاورید و کاری نکنید که کودک خود را مسوول خستگی، پیری و مشکلات خانواده تصور کند.
- سعی کنید فعالانه به حرف‌های فرزندتان گوش کنید و با آنها به گفت‌وگو و بازی بپردازید.
- سعی کنید فرزندتان را برای دیبای واقعی آماده کنید و آموزش دهید (آموختن برای زیستن).
- سعی کنید به سوال‌های فرزندتان با دقت گوش کنید و پاسخ مناسب و ساده دهید. گاهی هم شما از او دربارهٔ چرایی امور سوال کنید.
- 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 اهمیت تلاش و سخت‌کوشی و اراده را برای فرزندتان توضیح دهید و منافع و پیامدهای مطلوب آن را بیان کنید (استفاده از داستان‌ها و مثال‌ها).
- سعی کنید به فرزندتان در امور خانه و مدرسه مسوولیت بدهید و مشارکت او را جلب کنید.
- سعی کنید دوستان فرزندتان را بشناسید و با آنان ارتباط صمیمانه برقرار کنید.
- سعی کنید به فرزندتان روش‌های 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 کورکورانه 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 (مثبت نگری).
- سعی کنید با فرزندتان در فعالیت‌های مشترک و اوقات فراغت شرکت کنید (مانند، خرید کردن، پارک رفتن، ورزش کردن، تعمیر ماشین، تعمیر وسایل خانه، تماشای تلویزیون، بازی فوتبال، شرکت در مهمانی‌ها و فعالیت‌های مذهبی و جلسه قرآن).
- سعی کنید فرزندتان را غیر مشروط و بدون قید و شرط دوست بدارید (من وجود تو را دوست دارم).



- سعی کنید هر از گاهی به فرزندتان بگویید که او را دوست دارید و به وجود او افتخار می‌کنید. باید به فرزندتان بفهمانید که وجود فرزند برای پدر و مادر ارزشمند است، نه آنکه اظهار پشیمانی کنید.
- سعی کنید هر از گاهی فرزندتان 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 فرزندتان دعا کنید. رسول گرامی فرموده است: فرزندان خود را بسیار ببوسید، زیرا برای هر بوسیدن شما حسنه‌ای وجود دارد. (بحارالانوار، ج ۲۳، ص ۱۱۳).
- به فرزندتان کمک کنید تا یک کار را شروع کند و با موفقیت به پایان برساند.
- به فرزندتان کمک کنید تا وقت خود را تنظیم کند و برنامه‌ریزی داشته باشد.
- به فرزندتان کمک کنید تا خود را باور کند و خود را قبول داشته باشد.
- به فرزندتان کمک کنید تا علل موفقیت‌هایش را بررسی کند و مورد ارزیابی قرار دهد.
- به فرزندتان کمک کنید تا علل شکست‌ها و عدم موفقیت‌هایش را بررسی و ارزیابی کند.
- به فرزندتان کمک کنید تا خود، مساله را حل کند، نه آنکه شما مساله را برای او حل کنید.
- به فرزندتان کمک کنید تا به لیاقت‌ها و توانایی‌هایش فکر کند نه ناتوانی‌هایش.
- به فرزندتان کمک کنید تا روش‌های درست اندیشیدن را یاد بگیرد (این کار خوب است، چرا؟ این رفتار نادرست است، چرا؟).
- به فرزندتان کمک کنید در برخورد با امور فکر کند و سوال مطرح نماید (تقویت روحیه پرسشگری).
- به فرزندتان کمک کنید تا با اجرای تمرین‌های حرکتی، رفتارها و مهارت‌های حرکتی خود را تقویت کند.
- به فرزندتان کمک کنید تا کارهای خود را بدون شتاب‌زدگی انجام دهد.
- به فرزندتان کمک کنید تا پاسخ‌گوی رفتار و اعمال خود باشد و مسوولیت کارهایش را بپذیرد. شما مسوولیت اعمال و رفتارهای فرزندتان را به عهده نگیرید و او باید یاد بگیرد که دیگران را مسوول اعمال خود نداند (تقصیر را به گردن دیگران انداختن).

### توصیه‌های کلی: نبایدها

- ما به عنوان پدر و مادر:
- نباید میان فرزندتان تبعیض قایل شویم.
- نباید خود را خطاناپذیر و از هر نوع عیبی مبرا ببینیم.
- نباید در قضاوت کردن درباره فرزندانمان شتاب‌زده رفتار کنیم.
- نباید درباره فرزندانمان پیش‌داوری کنیم.
- نباید فرزندانمان را بیش از اندازه نصیحت کنیم.
- نباید وانمود کنیم که پاسخ همه سوال‌ها را می‌دانیم.
- نباید برای تعلیم و تربیت فرزندانمان از روش‌های یکسان و مشابه استفاده کنیم.
- نباید فرزندانمان را سرزنش، توهین و مسخره کنیم.
- نباید از فرزندانمان انتظارهای یکسان و نابجا داشته باشیم.
- نباید فرزندانمان را با یکدیگر مقایسه کنیم.
- نباید فرزندانمان را در میدان‌های رقابت ناسالم قرار دهیم.
- نباید درون فرزندانمان را ناامن و آشفته کنیم.
- نباید فرزندتان خود را لعنت و نفرین کنیم.
- نباید با فرزندتان سر به سر بگذاریم، گیر بدهیم و سر مسایل جزئی یکی به دو کنیم.



### سخن پایانی

- در این بخش شایسته است به نامه ۳۱ حضرت امام علی (ع) به حضرت امام حسن (ع) اشاره شود: «... ترا پاره‌ای از وجودم یافتیم، بلکه تو تمام وجود منی، اگر چیزی به تو اصابت کند، گویا به من اصابت کرده است و اگر مرگ تو را دریابد، گویا مرا دریافته است» نکته ظریف این است که در این نامه امام حسن ۳۵ سال داشته است. نحوه بیان این عبارات دل‌نشین، نشانه رافت فوق‌العاده یک پدر نسبت به فرزندش است. این سخنان بیانگر این است که فرزندم، تو برای من بسیار ارزشمندی. مسلماً هر فرزندی برای والدین خود ارزشمند است و هر پدر و مادری می‌گوید فرزند من، عزیزترین موجود است. اما نکته مهم و شایان توجه این است که ما به عنوان پدر و مادر باید در رفتارمان نشان بدهیم، وقت بگذاریم، مطالعه کنیم، به مدرسه فرزندمان سرکشی کنیم به علایق او توجه کنیم، نیازهای جسمانی و روانی او را مرتفع کنیم، اعتماد او را به خودمان جلب کنیم و از خودمان شروع کنیم.
- سخن پایانی دیگر اینکه بیا باید باور کنیم که «توانایی» در «دانایی» است و اگر فرزند خود را به خوبی بشناسیم و روان‌شناسی او را خوب بدانیم، می‌توانیم او را به درستی تعلیم دهیم و به خوبی تربیت کنیم.

معرفی چند منبع مفید:

- بیابان‌گرد، اسماعیل (۱۳۷۵). روش افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- خسروی، زهره (۱۳۸۰). خانواده و عزت نفس. تهران: احیای کتاب.
- دی آنجلس، باربارا (۱۳۸۴). اعتماد به نفس. ترجمه حسام اتابک. تهران: جیحون.
- سلحشور، ماندانا (۱۳۸۰). پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: واژه‌آرا.
- کلمز، هریس، کلارک، امینه و بین، رینولد (۱۳۷۳). روش‌های تقویت عزت‌نفس در نوجوانان. ترجمه پروین علی‌پور. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- گلرور اسکات، کتی (۱۳۸۳). عزت نفس: راهنمای تقویت خود باوری شما برای یک زندگی بهتر. ترجمه ساناز قاسمی. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- نایک، آنیتا (۱۳۸۲). راهنمای دختران: اعتماد به نفس. ترجمه شقایق قندهاری. تهران: پیدایش.