



چگونه

اعتماد به نفس فرزندان خود

را تقویت کنیم؟



دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

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 و نشانه‌شناسی اعتماد به نفس در کودکان بحث می‌شود. در ادامه، دربارهٔ عواملی که در شکل‌گیری اعتماد به نفس دخالت دارند و علت‌شناسی کاهش اعتماد به نفس در فرزندان توضیح داده می‌شود. بنابراین، اگر فرزند شما احتمالاً از جمله کسانی است که اعتماد به نفس ندارد یا اعتماد به نفس او پایین است، مطالعه این مقاله را به شما توصیه می‌کنیم. گفتنی است که بخش دوم این مقاله در شمارهٔ بعدی فصلنامهٔ پیام مادر انتشار خواهد یافت.

چندسوال

- آیا تاکنون اصطلاح اعتماد به نفس را شنیده‌اید؟
- آیا می‌دانید که اعتماد به نفس در کودکان ارثی نیست؟
- آیا می‌دانید که ما یاد می‌گیریم به خود اعتماد کنیم یا نکنیم؟
- آیا می‌دانید که ریشه‌های اعتماد به نفس در کودکان به شیوه‌های تربیتی مادر، پدر و معلم مربوط می‌شود؟
- آیا می‌دانید که اعتماد به نفس در همهٔ ابعاد یکسان نیست؟

مقدمه

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

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. شیوهٔ رفتار پدر و مادر با کودک، می‌تواند موجب ایجاد یا از بین رفتن اعتماد به نفس شود. شیوهٔ برخورد، شیوهٔ 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 افراد جامعه هم با برخورد و واکنش مناسب، می‌توانند به افراد 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 روانی و میزان سازگاری روانی رابطهٔ مثبت دارد.

درجاتی از اعتماد به نفس در همه ما وجود دارد، اما گاهی اوقات میزان اعتماد به نفس ما تغییر می‌کند و گاهی بالا و گاهی 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. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، دچار مشکلات زیادی می‌شوند. از این رو، روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بر 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.

جلوه‌هایی از شکل‌گیری اعتماد به نفس

- شیوهٔ برخورد والدین با کودک پنج ساله‌ای که می‌خواهد بند کفش خود را ببندد.
- شیوهٔ برخورد والدین با کودکی که هنگام راه رفتن زمین خورده است.
- شیوهٔ برخورد والدین با کودکی که خودش غذا خورده و غذا را روی لباسش ریخته است.
- شیوهٔ برخورد والدین با کودکی که اشتباهی مرتکب شده است.
- شیوهٔ برخورد والدین با کودکی که وسیله‌ای را شکسته است.

اعتماد به نفس چیست؟

- اعتماد به نفس عبارت است از میزان شناخت، اطمینان و ارزش و اعتباری که فرد از خود و شایستگی‌ها و لیاقت‌های خود و توانایی‌های خود در زمینه‌های گوناگون برای خود قابل است.
- اعتماد به نفس، یعنی ارزشیابی و قضاوت دربارهٔ خود.
- اعتماد به نفس، یعنی ایمان به خود و توانایی‌های خود و تکیه به خود.
- اعتماد به نفس، یعنی داشتن احساس و شناخت درست و واقعی و مثبت از توانایی‌ها، استعدادها و محدودیت‌های خود.
- لازمهٔ اعتماد به نفس، خودشناسی است.
- لازمهٔ اعتماد به نفس، احساس اطمینان از توانایی‌های خود است.
- لازمهٔ اعتماد به نفس، یادگیری، عمل کردن، تمرین و کسب مهارت‌های لازم و مربوط است.

ابعاد گوناگون خود یا نفس

خود یا نفس، ابعاد گوناگونی دارد و هر یک از این ابعاد بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و با هم در تعامل هستند. اعتماد به نفس در تمام زمینه‌ها و ابعاد یکسان نیست، زیرا که توانایی‌های انسان متفاوت است. برای مثال، ممکن است فردی در درس ریاضی اعتماد به نفس خود را از دست داده باشد، اما در ورزش از اعتماد به نفس بالایی برخوردار باشد. از این رو، امکان دارد اعتماد به نفس در ابعاد زیر ایجاد شود و شکل گیرد:

الف: اعتماد به نفس از بعد جسمانی

ب: اعتماد به نفس از بعد عاطفی و روانی

ج: اعتماد به نفس از بعد شناختی

د: اعتماد به نفس از بعد اجتماعی

شایان ذکر است که همواره باید به رشد همه جانبهٔ فرزندان توجه کرد و اعتماد به نفس آنان را در تمام ابعاد تقویت نمود تا انسان‌های رشید داشته باشیم. بدیهی است رشد همه جانبه کودک هنگامی تحقق می‌یابد که به نیازهای همه جانبهٔ او توجه کرد و به آموزش همه جانبهٔ او پرداخت.

نشانه‌شناسی اعتماد به نفس در کودکان

الف: کودکی که اعتماد به نفس دارد،

کودکی است که:

- از خانوادهٔ سالم می‌آید.
- به نیازهای روانی او توجه شده است.
- امنیّت روانی او تأمین شده است.
- با نشاط و با طراوت است.

- مشکل رفتاری و عاطفی خاصی ندارد.
- به خوبی با دیگران رابطه برقرار می‌کند.
- معتقد است که خواستن، توانستن است.

• کودک انتظارهای واقعی و مناسب از خود دارد.

- کودک به خودش زور نمی‌گوید و معتقد نیست که قادر به انجام هر کاری است.
- میزان سازگاری اجتماعی او بالا است.
- خودش را قبول دارد و پذیرفته است.
- مایل به خطر کردن است.
- توانایی حل مسأله دارد.

• به توانایی‌های خود اطمینان دارد.

• به تلاش و سخت‌کوشی معتقد است.

• از هوش هیجانی بالایی برخوردار است.

• به‌طور کلی از زندگی خود راضی است و از زنده بودن خود لذت می‌برد و احساس مفید بودن می‌کند.

ب: کودکی که اعتماد به نفس ندارد، کودکی است که:

- به طور معمول از خانوادهٔ ناسالم می‌آید.
- به نیازهای روانی او توجه نشده است.

- در درون خود احساس ناامنی و آشفتگی می‌کند.
- احساس پژمردگی می‌کند و مضطرب به نظر می‌رسد.

• مشکل رفتاری و عاطفی دارد.

• در برقراری رابطه با دیگران ضعیف است و به دیگران اعتماد نمی‌کند.

• اغلب به دنبال تایید دیگران است و به نظر دیگران بیش از نظر خود اهمیت می‌دهد.

• بیش از حد محافظه کار است و از خطر کردن می‌ترسد.

• از خود انتظار موفقیت و پیروزی ندارد و از شکست می‌ترسد.

• خود را قبول ندارد و دست پایین می‌گیرد.

• خجالتی و کم‌رو است.

• گوشه‌گیر و منزوی است.

• زودرنج و نازک نارنجی است.

• کودکی وابسته است.

• به توانایی‌های خود اطمینان ندارد.

• هوش هیجانی این قبیل کودکان پایین است.

• احساس عدم خود ارزشمندی می‌کند.

• احساس حقارت و خود کوچک بینی می‌کند.

• کورکورانه تقلید می‌کند.

• به طور کلی از زندگی خود راضی و خوشحال نیست و فردی مضطرب و

بی‌قرار به نظر می‌رسد.

چه عواملی در ایجاد یا شکل‌گیری اعتماد به نفس دخالت دارند؟

هیچ پدیده‌ای در این دنیا اتفاقی نیست و هیچ کس از مادر با اعتماد به نفس یا بدون اعتماد به نفس به دنیا نمی‌آید، بلکه عوامل متعددی در ایجاد اعتماد به نفس افراد موثر هستند (محمدی، ۲۰۱۹). بی‌شک مهم‌ترین عامل شکل‌گیری اعتماد به نفس، برخورد و واکنش مطلوب والدین است و والدین، تأثیر تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری اعتماد به نفس در کودکان دارند. اعتماد به نفس کودک در درجه اول از اعتماد به نفس والدین به ویژه مادر، نگرش‌ها و واکنش والدین نسبت به خود و نگرش‌ها و واکنش والدین نسبت به فرزندشان تأثیر می‌پذیرد. شایان ذکر است که میزان اعتماد به نفس فرزندان وابسته به میزان اعتماد به نفس والدین آنهاست.

بدیهی است پدر یا مادری که خود اعتماد به نفس ندارد، استقلال رای ندارد، درست نمی‌تواند تصمیم بگیرد و شخصیتی متزلزل دارد، فرزند آنها نیز اعتماد به نفس نخواهد داشت. همچنین مادری که ناخواسته باردار شده است و مادری که به وجود فرزندش افتخار نمی‌کند و او را مانع خوشبختی می‌داند و مادری که امر و نهی می‌کند، دستور می‌دهد و به فرزندش آزادی عمل نمی‌دهد، موجب می‌شود فرزندش اعتماد به نفس خود را از دست بدهد (به‌پژوه، ۱۳۹۶). بعد از نقش پدر و مادر، باید به نقش و تأثیر خواهر و برادر و اقوام نزدیک اشاره کرد. آنگاه نقش مدیران، معلمان، همسالان و دوستان در جهت ایجاد و شکل‌گیری اعتماد به نفس شایان توجه است.

علت‌شناسی کاهش اعتماد به نفس در

فرزندان

در این بخش در نظر است به این سوال اساسی پاسخ دهیم که چرا اعتماد به نفس کودک کاهش می‌یابد؟ و آفت‌ها و عوامل تهدیدکنندهٔ اعتماد به نفس کدام است؟ بدیهی است عدم اعتماد به نفس ژنتیکی نیست، بلکه اکتسابی و آموزشی است و بر اثر یادگیری کسب می‌شود. در این بخش به اختصار به برخی از علل و عوامل تهدیدکنندهٔ اعتماد به نفس اشاره می‌شود:

- فضای ناامن خانوادگی (خانوادهٔ بحرانی) و عدم اقتدار پدر و مادر (به‌پژوه، ۱۳۹۴).
- ستیزه‌های خانوادگی، عدم حضور پدر یا مادر و غیبت‌های طولانی یکی از والدین
- شکسته شدن و فرو ریختن حرمت‌ها میان زن و شوهر و بی‌احترامی والدین به یکدیگر

• فوت یا بیماری پدر و مادر

• وجود عوامل تنیدگی‌زا در گسترهٔ حیات (تأثیر بارداری امن مادر در مقایسه با بارداری ناامن مادر) (به‌پژوه، ۱۳۹۸).

• انتقال اضطراب‌ها و ناکامی‌ها و ناامنی‌های والدین به کودک

• اشتغال بیش از حد پدر و مادر (یتیمی عاطفی!)

• وجود تناقض‌ها و تعارض‌ها در رفتار پدر و مادر و عاملان تربیتی

• بدگویی پدر از مادر یا بدگویی مادر از پدر، موجب تعارض درونی فرزند می‌شود و کودک از خود سوال می‌کند: آیا مادرم را دوست بدارم؟

• آیا پدرم را دوست بدارم؟

• عدم صداقت و عدم عامل بودن پدر و مادر

• بیماری کودک و بستری شدن او در بیمارستان

• مهاجرت‌ها و نقل و انتقال‌ها از شهری به شهر

• دیگر و ناپایداری محیط زندگی

• تعویض مدرسه و کلاس و معلم

• شتاب‌زدگی در جداسازی کودک از خانواده و ورود اجباری و زود هنگام او به مهد کودک، در حالی که کودک هنوز آمادگی لازم را ندارد.

• عدم توجه به نیازهای روانی کودک و کمبود محبت

• کودکی که در دو سال اول زندگی از نظر امنیت روانی مشکل داشته و تنها گذاشته شده و در حالت قطع و وصل قرار گرفته است.

• ترساندن کودک از شکست و کمال‌گرایی افراطی والدین (اگر بیست نیاوری آبرویمان می‌رود!)

• خرد کردن عزت‌نفس و غرور کودک

• داشتن انتظارهای ناپجا و بیش از توان کودک

• تبعیض قایل شدن پدر و مادر و معلمان و مربیان و بی‌عدالتی و نابرابری‌های در خانه، مدرسه و جامعه

• نفوذ از راه اعمال زور و تحمیل رأی و نظر توسط بزرگ‌ترها (هر چه من گفتم، حرف نزن، چشمت

را ببنداز پایین!).

• استفاده از روش‌های تحکم‌آمیز و خشونت‌آمیز (هر چه من گفتم، همین است!).

• تهدید کردن و اخراج شدن از خانه و کلاس و مدرسه.

• به‌طور کلی احساس ناامنی کردن، بحران عاطفی و فقر عاطفی (آیا پدر و مادرم مرا دوست دارند؟).

• تشویق بیش از حد و دادن غرور بیش از اندازه و محبت بیش از حد.

• تحقیر کردن، مسخره کردن و حرف‌های کنایه‌دار و نیشدار زدن.

• منت گذاشتن، سرزنش کردن و ملامت و مایوس کر دن.

• مقایسه کردن فرزند با دیگران.

• عدم پاسخگویی به سوال‌های فرزندان (اگر به سوال فرزندتان پاسخ ندادید، سوال از بین نمی‌رود و محو نمی‌شود!).

• تنبیه‌های جسمانی و آبروی کودک را بردن و خجالت دادن.

• احساس تنهایی و درماندگی و عدم حمایت‌های روانی و اجتماعی.

• رقابت‌ها و چشم و هم‌چشمی‌های کورکورانه (امان از حرف مردم!) و در میدان رقابت ناسالم قرار گرفتن.

• پدر سالاری، مادر سالاری و فرزند سالاری و وجود استبداد در خانواده.

• وجود محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های افراطی در خانه و مدرسه.

• وجود انضباط شدید یا بی‌نظمی و باری به هر جهت در خانه و مدرسه.

• عدم آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی به فرزندان و وجود آزادی‌های نامحدود و بی‌قید و شرط (متسون و اولندیک، ۱۹۸۸، ترجمهٔ به‌پژوه، ۱۳۸۴).

• اشباع‌زدگی و این‌که هر چه کودک خواست در اختیارش بگذارند (محبت و حمایت بیش از حد) و کودکی که اصلاً سختی نکشیده و عادت به خوش‌گذرانی دارد!

• پول تو جیبی زیاد دادن به کودک و در نتیجه کودک ارزش پول را نمی‌داند!

• ممانعت به عمل آوردن کودک از انجام کارهای غیر درسی و فعالیت‌های اجتماعی.

• فشارهای درسی و بیست‌گرایی والدین.

• محروم ساختن کودک از دیدار اقوام و نزدیکان (پدر بزرگ، مادر بزرگ، دایی، خاله، عمه، عمو) بزرگ کردن نقاط ضعف و کمبودهای کودک.

• به رخ کشیدن شکست‌ها و ضعف‌های کودک.

• عدم واگذاری مسئولیت‌های کوچک به کودک (دست نزن!)

• برچسب زدن منفی (دست و پا چلفتی، نکرده کار، نبره به کار!)

معرفی چند منبع مفید

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

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۸). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ پنجم) تهران: انتشارات آوای نور.

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانوادهٔ سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم) تهران: انتشارات انجمن و اولیا و مربیان.

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶). اصول برقراری رابطهٔ انسانی با کودک و نوجوان (چاپ یازدهم) تهران: نشر دانژه.

متسون، جانی و اولندیک، توماس (۱۹۸۸). بهیود بخشی مهارت‌های اجتماعی کودکان: ارزیابی و آموزش. ترجمهٔ احمد به‌پژوه (۱۳۸۴). تهران: انتشارات اطلاعات.

محمدی، صدف (۲۰۱۹). قطار زندگی: اراده و انتخاب؛ تلاش برای رسیدن به حد کمال (جلد دوم). ترجمهٔ مهدی سواری، با مقدمهٔ احمد به‌پژوه (۱۳۹۸). شیراز: بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و انتشارات ادیب مصطفوی.