

راه‌های تقویت اعتماد به نفس

در کودکان



سال تحصیلی: ۹۸-۹۷

پیش دبستان و دبستان غیر دولتی صدر

واحد مشاوره

کشیری فرد

✓ یک محیط دوستانه و امن برای کودک خود فراهم کنیم. کودکانی که احساس امنیت نمی‌کنند، یا در خانه در معرض سوء استفاده هستند، دچار اعتماد به نفس پایین تری می‌شوند.

✓ به فرزندمان کمک کنیم در تجربیات سازنده، مشارکت کنند. فعالیت‌هایی که کودک را به جای رقابت به همکاری تشویق کند، باعث پرورش اعتماد به نفس او می‌شود.

✓ اجازه دهیم در کارهای منزل کمک کنند. کار کردن در خانه کمک می‌کند که کودک با شرکت در محیط‌های اجتماعی به تدریج روند بزرگتر شدن در رشد را طی کند و با مسایل بزرگسالی آشنا شود. مسئولیت‌پذیری مهمترین نکته‌ای است که کودک در جریان این کارها فرا خواهد گرفت.

✓ خوب گوش کنیم. اگر کودکمان نیاز به حرف زدن دارد، بایستیم و به چیزهایی که برای گفتن دارد، خوب گوش دهیم. او نیاز دارد احساس کند افکارش و احساساتش و خواسته‌ها و نظراتش مهم هستند. به او کنیم با نام گذاشتن روی احساساتش با آن‌ها راحت کنار بیاید.

والدین چگونه می‌توانند به تقویت اعتماد به نفس فرزندشان کمک کنند:

✓ به آن‌چه می‌گوییم دقت کنیم. کودک به شدت نسبت به آنچه والدینشان می‌گویند حساس هستند. همواره کودک خود را تشویق کنیم نه تنها به این خاطر که او کار خوبی انجام داده است بلکه به خاطر تلاشش نیز از او قدرانی کنیم.

✓ یک مدل مثبت باشیم. اگر ما در مورد توانایی و محدودیت‌های خود، بدبین و یا غیر واقع بین هستیم، کودک هم همچون آینه از ما الگومی گیرد.

✓ باورهای غلط فرزندمان را شناسایی و به سمت درست هدایت کنیم. برای والدین بسیار مهم است که باورهای غیر منطقی فرزند خود را شناسایی کنند. باورهایی در مورد توانایی‌ها جذابیت و خوب بودن.....

✓ مهربان باشیم. عشق والدین می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس کودک شود. کودک را در آغوش بگیریم و به او بگوییم که به وی افتخار می‌کنیم. او را به طور مداوم و با صداقت تشویق کنیم. ولی مراقب باشیم در این زمینه افراط نکنیم.

- در مورد همسالانش به ویژه کسانی که از او برتر هستند، بدگویی می کند.
- گوشه گیر است و در مهمانی ها و مجالس شرکت نمی کند.
- از شکست می ترسد.
- در دوست یابی و حفظ دوستانش مشکل دارد.
- نیاز شدید به تشویق و جلب توجه دیگران دارد.

نشانه های کودک دارای اعتماد به نفس بالا:

- کودک برای خود ارزش و احترام قایل است.
- با دیگران به خوبی ارتباط برقرار می کند.
- توانایی تحمل شکست دارد و به توانایی های خود اعتماد دارد.
- در موقعیت های اجتماعی شرکت می کند.
- تجارب جدید را می پذیرد.
- می تواند احساساتش را ابراز کند.
- انتقاد را بدون احساس خشم و گرفتن حالت تدافعی می پذیرد.



برخاستن پس از تلاش های ناموفق قبلی به کودک می آموزد که او می تواند.

اعتماد به نفس با رشد کودک تغییر می کند، چرا که تحت تاثیر تجربیات کودک، درک کودک و احساسات جدید او قرار می گیرد.

کودکی که اعتماد به نفس پایینی دارد:

- خود را حقیر و بی ارزش می داند.
- از انجام کارهای جدید اجتناب می کند.
- آرزو دارد که فرد دیگری باشد.
- تصمیم گیری برایش دشوار است.
- به آینده امیدوار نیست.
- به بچه های کوچکتر از خود تمایل به زورگویی دارد.
- در برابر همسالانش احساس ضعف می کند.
- تحت سلطه همسالان خود است.



بسیاری از روان شناسان بر این باورند که داشتن اعتماد به نفس اصلی ترین نیاز هر کودک برای برخورداری از سلامت روان در بزرگسالی است. اگر والدین بتوانند احساس امنیت و خود باوری را در فرزندانشان از دوران خردسالی تقویت کنند نه تنها از بروز مسایل و مشکلات همچون کمرویی و اضطرابشان جلوگیری می شود. بلکه آن ها را برای داشتن زندگی سالم و موفق در بزرگسالی آماده می کنند.

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس مجموعه ای از باورها و احساساتی است که ما در خود داریم و در واقع درک ما از خودمان است. اینکه ما چگونه خود را تعریف می کنیم، روی انگیزه، نظرات و رفتارهای ما تاثیر گذار بوده و در احساسات ما موثر است.

شکل گیری الگوی اعتماد به نفس، خیلی زود در زندگی آغاز می شود. مثلاً یک کودک نوپا که راه رفتن را برای اولین بار تجربه می کند، دچار حس انجام یک کار می شود که باعث تقویت اعتماد به نفس می شود. یادگیری