



چگونه اعتماد به نفس فرزندان را بالا ببرید؟

اعتماد به نفس نقش مهمی در چگونگی شکل‌گیری شخصیت فرزندان دارد. بنابراین والدین باید سعی کنند این حس را در کودکان تقویت نمایند و درونی کنند. همان‌طور که می‌دانید عدم اعتماد به نفس در فرزندان باعث ایجاد مشکلات زیادی از جمله مشکلات اجتماعی می‌شود. پدر و مادرها بهتر از هر فرد دیگری می‌توانند در شکل‌گیری شخصیت و اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان تاثیرگذار باشند.

راه‌هایی که به افزایش اعتماد به نفس فرزندان کمک می‌کند:

✓ تشویق کنید:

توانایی‌ها و استعدادهای واقعی فرزندان را بشناسید، از او توقعات واقعی داشته باشید، او را تشویق کنید. همواره در پی انتقاد از او برنیایید.

✓ دوست باشید:

به او اجازه بدهید با شما راحت باشد و از شما نترسد تا بتواند تمام احساسات خود مثل شادی، غم، عصبانیت، خشم و ... را تجربه کند. سپس درباره اینکه آن حس چطور و به چه دلیل به وجود آمده است، صحبت کنید.

✓ بیش از پیش به خود وابسته نکنید:

به او یاد بدهید که زندگی پر از پستی و بلندی است؛ کمک کنید تا خودش مشکلاتش را حل کند و توانایی خود را در حل مشکلاتش ببیند.

✓ با دیگران مقایسه نکنید:

مقایسه کودک و نوجوان با دیگران بخصوص خواهر، برادر و دوستانش باعث ایجاد خشم در او می‌گردد. وقتی که مورد مقایسه قرار می‌گیرد، این حس در او بوجود می‌آید که به اندازه کافی خوب نیست! این حس موجب می‌گردد که کودک نسبت به آن خواهر یا برادر یا دوست احساس عصبانیت و خشم نماید.





✓ درست بشناسید:

شناخت نادرست توانایی‌ها و استعدادهای فرزندان می‌تواند باعث تشویق اشتباه و در نتیجه شکل‌گیری اعتماد به نفس کاذب در آنها گردد. بنابراین با شناخت دقیق فرزندان می‌توانید او را به جا و به موقع مورد تشویق قرار دهید و به افزایش اعتماد به نفس او کمک کنید.

✓ جایزه بدهید:

وقتی برای انجام کار و مسئولیتی به فرزندان جایزه می‌دهید این کار باعث می‌شود او آن کار را بهتر انجام دهد و این خود باعث افزایش اعتماد به نفس وی می‌گردد. البته در دادن پاداش به این نکته توجه شود که متناسب با نوع کار و مسئولیتی که فرزندان انجام می‌دهد به او جایزه دهید. مثلاً برای یک کار کوچک نباید جایزه بزرگ داده شود.

✓ به ورزش کردن تشویق کنید:

داشتن تناسب اندام و جسم سالم باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود. بنابراین سعی کنید از علاقه‌مندی او به رشته‌های ورزشی آگاهی پیدا کرده و او را به فعالیت در آن رشته ورزشی یا دیگر رشته‌های ورزشی مناسب تشویق نمایید.

✓ از سرزنش کردن و تحقیر پرهیز کنید:

نیازی نیست همه اشتباهات فرزندان را به او گوشزد کنید. اگر بخواهید همواره اشتباهاتش را به رخ او بکشید و برای اصلاح آنها به او تذکر بدهید، در واقع مرتباً این جمله را به او یادآوری می‌کنید که تو هیچ وقت نمی‌توانی کاری را درست انجام بدهی! این کار باعث پایین آمدن اعتماد به نفس فرزندان خواهد شد.

✓ اجازه تصمیم‌گیری بدهید:

به فرزندان اعتماد کنید و به او اجازه دهید تا خودش تصمیم بگیرد. کودکانی که تشویق می‌شوند تا برای خودشان تصمیم بگیرند، در سنین بالا نسبت به افرادی که همواره والدین برای آنها تصمیم گرفته‌اند، اعتماد به نفس بالاتری دارند.

✓ جملات مثبت استفاده کنید:

بعضی والدین تنها در صورتی که فرزندان موفقیتی کسب کند او را تشویق و ستایش می‌کنند! سعی کنید همواره او را مورد توجه قرار دهید و بگویید که مهم این است که تمام تلاشش را کرده است حتی اگر نتیجه مطلوب را کسب نکرده باشد همین که از همه توانش در کسب موفقیت استفاده کرده همین قابل ستایش است.





سخن آخر:

برخی از والدین فکر می کنند که تقویت اعتماد به نفس فقط در دوران نوجوانی حائز اهمیت است. اما در واقع این طور نیست و باید از همان دوران نوزادی و کودکی به گونه ای با کودک برخورد شود که بتواند کم کم محیط خود را به درستی بشناسد. باید به گونه ای با کودک برخورد شود که به تقویت اعتماد به نفس او کمک شود. البته باید به این نکته نیز توجه شود که با تشویق های نادرست، به سمت اعتماد به نفس کاذب سوق داده نشود که این خود مانعی بزرگ بر سر راه عدم تلاش و در نتیجه عدم موفقیت کودک و نوجوان است.

