

افزایش اعتماد به نفس در کودکان:

تمام والدین برای افزایش و تقویت اعتماد به نفس فرزندشان تلاش می کنند.
کودکی را تصور کنید که

برای اولین بار که تصمیم دارد از یک پارچ آب برای خودش آب بریزد. اولین
واکنش پدر و مادرها معمولا

این است : عزیزم ! حواست رو جمع کن آب رو نریزی. اما به نظرتان این جمله
چطور است؟

(باریکلا که خودت برای خودت آب می ریزی، عزیزم)

الگوی مثبتی برایش باشید

حتما شما هم چند بار در دوران نوجوانی چنین جمله هایی را به زبان آورده اید:
(آرزو دارم این کار را انجام دهم، اما نمی توانم) این جمله های منفی که ناشی
از ناتوانی در انجام امور است، به رفتار والدین مرتبط است.

کودکان دقیقا از رفتار پدران و مادران الگو برداری می کنند.

پس اگر مشغول انجام کاری هستید و مستاصل هم شده اید، از این جمله
استفاده نکنید: (رییسم خواسته این فایل را روی سیستم پاورپوینت اجرا
کنم اما اصلا نمی توانم تا آن موقع این کار را انجام دهم.) با بیان چنین جمله
هایی غیر مستقیم به فرزندتان نداشتن اعتماد به نفس را منتقل می کنید. حتی
اگر قادر به همکاری نیستید،

مثبت صحبت کنید: (رییسم خواسته این فایل را روی سیستم پاور پوینت اجرا
کنم. هنوز نتوانسته ام ولی تمام تلاشم را انجام می دهم و مطمئنا به نتیجه
دلخواهم می رسم. با یک برنامه ریزی صحیح حتما می توانم انجامش دهم.) در
تمام این مدت فرزند شما به گفته هایتان گوش می دهد و به این که با یک کار
سخت چگونه برخورد می کنید، توجه دارد.

بگذارید ریسک کند

به فرزندتان پیاموزید حتی اگر نتیجه نهایی آنچه انتظارش را داشته، نباشد، اینکه راه مورد علاقه خود را انتخاب و برای انجام آن تلاش کند، ارزشمند است و بخش زیادی از کار را پیموده است اما این تفکر مخصوص افرادی است که اعتماد به نفس دارند و از به نتیجه نرسیدن نمی ترسند. فرزندتان را ترغیب کنید در فعالیت های گروهی در مدرسه مانند عضویت در تیم های ورزشی، گروه های موسیقی یا حتی گروه های علمی شرکت کند.

با این کار او فرصت نشان دادن توانایی هایش را به دست می آورد و حتی ممکن است در این گروه ها به عنوان سرگروه نقش هایی را برعهده بگیرد که در تقویت اعتماد به نفس او نقش زیادی خواهند داشت.

اقدام دیگری که می توانید انجام دهید، برنامه ریزی برای گردش های کوتاه اما هیجان انگیز خانوادگی است.

دوچرخه ای کرایه کنید و مسیری را از قبل انتخاب کنید و به فرزندتان بگویید یک گردش غیر منتظره دارید. مسیر حرکت را به او نگویید. بگذارید در عمل انجام شده قرار بگیرد، ترس را بیازماید و اعتماد به نفسش افزایش پیدا کند.

مسابقه های دو نفری بین خودتان و او ترتیب دهید، بذره های یک گیاه خاص را تهیه کنید و از فرزندتان بخواهید آن را بکارد و مسئولیت پرورش اش را برعهده بگیرد. با دیدن روند رشد گیاه شما و رسیدگی تان به آن، او هم ترغیب می شود این کار را انجام دهد و ترس از انجام کارهای انفرادی کم کم در وجودش از بین می رود.

به او حق انتخاب بدهید

وقتی برای خرید لباس کودک می روید، به هماهنگ کردن رنگ های لباس های مختلف توجه می کنید. اما ممکن است فرزندتان رنگ هایی را انتخاب کند که خیلی هم با هم جور نیستند و شما دوست ندارید، لباسی با آن رنگ ها بپوشد. اینک که کودک شما چند رنگ ناهماهنگ را انتخاب کند، خیلی بهتر از این است که همیشه شما انتخاب کنید.

بخش مهمی از شکل گیری اعتماد به نفس کودک به انتخاب های مستقل او بستگی دارد. حتی اگر انتخاب های درست و به جایی نباشد. مطمئن باشید پس از چند بار، انتخاب های درستی خواهد داشت، چون به خودش اعتماد دارد.

به اندازه ستایشش کنید

برای تشویق کودکان هم حد و مرزی قائل شوید. اینک که دختر ۱۰ ساله شما از دستمال کاغذی برای پاک کردن لیش هنگام غذا خوردن استفاده می کند امری بدیهی است و نیازی نیست بابت این کار هدیه ای دریافت کند. بچه ها خیلی سریع همه چیز را می آموزند و شما به صورت ناخود آگاه به این دلیل که حس پدر و مادری دارید، آن ها را تشویق می کنید، بسیار عالی است اما به او حسی واقعی ببخشید و این حس را اغراق آمیز نکنید. در غیر این صورت فکر می کند این کارهای ساده هم حتما خیلی سخت بوده و فقط او از عهده انجامش بر می آید.

بگذارید مشکلاتش را خودش حل کند

بچه ها با حل مشکلاتشان، اعتماد به نفسشان را تقویت می کنند و به توانایی های خود پی می برند. آیا فرزندتان را در حالی که مشغول پیدا کردن یک تکه پازل است فقط تماشا می کنید یا سریع تکه پازل گمشده را برایش پیدا می کنید؟

آیا وقتی به سختی مشغول بستن دکمه های لباس با بند کفشش است، سرزنشش می کنید و خودتان انجام این کار را به عهده می گیرید یا اجازه می دهید برای چند بار دکمه ها را جابجا ببندد یا بند کفشش وسط راه باز شود؟ مطمئن باشید اگر بتواند این کارهای ساده را بارها اشتباه انجام دهد، حتما در آینده با اعتماد بنفس بیشتری مشکل های بزرگ تر را به تنهایی حل می کند.