

راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان

فیروزه بهارلو*

سیده آمنه هاشمی**

چکیده

اعتماد به نفس بنیادی ترین بخش شخصیت انسان است که بر تمام جوانب زندگی فرد نفوذ دارد. برخوردار بودن از اعتماد به نفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی است. اگر انسان ظرفیت‌ها و توانایی‌های خدادادی خود را شناسد و باور نداشته باشد که می‌تواند با اتکا به نفس بر مشکلات و حوادث گوناگون فائق آید، بدیهی است که هنگام مواجه شدن با کمترین مشکلات، خود را در بن بست گرفتار خواهد دید که سراسر زندگی او را تحت تاثیر خود قرار خواهد داد. بنابراین هدف از این مقاله راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان و همچنین نظریات موجود در این زمینه است. روش پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی است و ابزار گرد آوری این پژوهش کتابخانه‌ای، مقالات و سایت‌های علمی معتبر می‌باشد.

نتایج این تحقیق نشان داد که خصوصیتی از جمله دوست داشتن و راضی بودن از خود، اهمیت ندادن به گفتار و اندیشه دیگران در باره خود و دنبال نمودن هدف خود، طرح ریزی اهداف جدید و نگرستن به آینده و کسب تجربه از گذشته را از ویژگی‌های افراد دارای اعتماد به نفس بالا و ناتوانی در درک و بیان خواسته‌ها و نیازهای خود، ناتوانی در برقرار کردن ارتباط‌های بین فردی و

* کارشناسی آموزش ابتدایی، آموزگار پایه ششم، مقطع ابتدایی، دبستان سما، شهرستان بندرلنگه،

BaharloO512@gmail.com

** کارشناسی حسابداری، آموزگار پایه اول، مقطع ابتدایی، دبستان آیت الله یزدی، شهرستان بندرلنگه،

Ameneh58hashemi@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۶/۰۱

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۳/۲۰

اجتماعی، خجالتی بودن و احساس شرم داشتن را از ویژگی‌های افراد دارای اعتماد به نفس پایین به عنوان نتایج این تحقیق بیان می‌دارد.

کلید واژه: اعتماد به نفس، خود، زندگی، انسان

مقدمه

از نیازهای مهم و اساسی انسان که زمینه ساز حیات اجتماعی و شرافتمندانه است نیاز به اعتماد به نفس است معنی و مفهوم آن این است که آدمی با استفاده از مدرسانی خداوند و با قرار دادن امور در مسیر سنت او و بازینه سازی‌هایی که برای موفقیت در انجام هر کاری ضروری است بتواند تردید و دودلی را از خود دور سازد و با اعتماد و اطمینان پیش رود. انتظار آن رانداشته باشد که دیگران برای انجام کارها و رفع نیازش اقدام کنند و یا والدین و مربیان در خدمت او قرار گیرند خود به اتکای توان و امکانش از جای برخیزد و به اقدام پردازد چنین امری هم مورد نیاز شخصی فرد و لازمه عزت نفس اوست و هم از نظر اجتماعی و تداوم حیات برای او ضرورت دارد و در این اعتماد نیاز دارد از اطمینان استفاده کند و آن را قابل تبعیت و اجرا بداند با جرأت و صبر است تصمیم گیرد و به پیش رود نه با تزلزل و تردید قدش راست و گامش استوار و اعتقادش در انجام دادن امور راسخ باشد (قائم، ۱۳۷۰)

اعتماد به نفس مقوله ای است که در مستقل سازی نقش مهمی دارد یعنی اینکه فرد به نیروهای درونی خودش جهت انجام کاری اطمینان پیدا کند و ارزش خود را بداند. (پیغمبری، ۱۳۸۵)

اعتماد به نفس واقعی هیچ ارتباطی با اتفاقات زندگی بیرونی تان ندارد. اعتماد به نفس واقعی نه فقط به خاطر آن چه انجام می‌دهید، بلکه به خاطر اعتقاد به توانایی درونی تان برای انجام هر چه اراده کنید، شکل می‌گیرد. (دی آنجلس^۱، ۱۳۸۹)

روانشناسانی مانند دنیل گلמן^۲ تعریف اعتماد به نفس را به صورت زیر ارائه می‌دهد:

¹ Di Angelis

² Goleman



اعتماد به نفس، یک ویژگی و خاصیت فرد در زمینه شناخت او از خودش است. هر چقدر این شناخت بالا باشد نشانه این است که فرد خود را ارزشمند و توانمند می‌داند.

وقتی در برابر دیگران با اعتماد به نفس صحبت می‌کنیم هدف شما مثبت و با آرامش بودن و احساس خوبی درباره خود داشتن است. (تریسی^۱، ۱۳۹۷)

اعتماد به نفس به عنوان نگرش مثبت یا منفی فرد نسبت به خود و در مجموع ارزیابی فرد از حس ارزشمندی خود است. هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس دچار شکست شود، دستخوش اضطراب، تزلزل روانی و بدگمانی از خود، حقیقت‌گریزی و احساس عدم کفایت در زندگی می‌گردد. اعتماد به نفس بالا در فرد ایجاد حس اعتماد به خود می‌کند که این احساس وی را قادر به تطابق با موقعیت‌های سخت می‌نماید. (کاپراسمیت^۲، ۲۰۰۲)

روش تحقیق: توصیفی _ تحلیلی.

روش گردآوری: کتابخانه‌ای

روش تجزیه و تحلیل: روش توصیفی، تحلیلی و تبیین می‌باشد.

ابزار گردآوری: کتابخانه، مقالات و سایت‌های علمی معتبر

داده‌های پژوهش

اثرات منفی اعتماد به نفس پایین: اعتماد به نفس و عزت نفس به معنای حس مثبت خود داشتن است. به عبارت دیگر افرادی که از اعتماد به نفس و عزت نفس برخوردارند، افکار مثبتی نسبت به خود دارند و به همه توانایی‌ها و استعدادها و واقف هستند. این افراد نیمه پر لیوان را می‌بینند و از غرولندهای بی‌مورد و مداوم نسبت به خودشان خودداری می‌کنند. وجود این خصلت باعث می‌شود تا افراد بر راحتی در میان جمع‌های خانوادگی، دوستانه و محل کار حاضر شوند. از ابراز عقیده و حرف‌هایشان هراسی به دل راه ندهند.

¹ Tracy

² Cooper Smith

تعاریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس آن است که فرد شخصیت خود را به همان گونه که هست قبول می‌کند و از خصومت و کشمکش با خود در پرهیز است و اگر مسئولیتی در حد توان او به او واگذار شود از آن نمی‌گریزد و می‌کوشد با کوشش و توانش آنرا بپذیرد و به مقصدش می‌رساند (قائمی، ۱۳۷۰)

اعتماد به نفس یعنی خود را باور داشتن؛ و به نیروی خویش تکیه و اعتماد کردن و باور به توانایی خود در عمل داشتن. (معین، ۱۳۷۶)

اعتماد به نفس نیرویی است که باید فراتر از دانسته‌ها و اعمال ما باشد. (دی آنجلس^۱، ۱۳۸۹)

تاثیر خانواده در اعتماد به نفس کودکان

خانواده از مهمترین نهاد و از نیرومندترین ارگان اجتماعی است زیرا پایه‌های خوشبختی و بدبختی انسان در آنجا به وجود می‌آید. انسانیت و اخلاق آدمی در محیط خانواده شکل می‌گیرد و عواطف نیک و بد در آنجا به وجود می‌آید. وقتی سخن از خانواده به میان می‌آید بحث از محیطی است که در آن دو کانون مهر و انضباط، دو انسان یاد و مسئولیت و شیوه رفتار و خلق و خوی جداگانه آغوش گشوده و فرزند را در کنار خود گرفته‌اند. سخن از دامنهای پاکی است که نسلی را در خود می‌پروراند و آنها را برای حیات شرافتمندانه آماده می‌سازد. طبیعی است که اگر این دو عنصر، یعنی پدر و مادر در مسیر ثواب باشند خانواده برای طفل سعادت آفرین است و اگر این دو آلوده باشند کودک جز نگون بختی و سیه روزی بدست نخواهد آورد. (قائمی، ۱۳۸۱)

نوجوان و جوان امروز کودک گذشته است خصایص و رفتارهای وی نیز وابسته به دوره کودکی وی بوده‌اند که آن را از اولیا و خانواده خود کسب نموده است. پدر و مادر اولین کسانی هستند که زیر بنای شخصیت سالم یک نوجوان را می‌سازند و پایه‌گذار ارزش‌ها و معیارهای فکری وی هستند نوجوان در این دوره بیش از هر زمان دیگر نیاز به مراقبت و همراهی والدین خود دارد، لذا قطع رابطه با نوجوان و یا رابطه نادرست با نوجوان ممکن است تاثیرات مخربی بر او بگذارد. (اکبری، ۱۳۸۱)

¹Di Angelis



یکی دیگر از مهمترین کارهایی که والدین در جهت ایجاد و تقویت اعتماد به نفس کودکان خود می‌توانند انجام دهند این است که به کودک خود کمک کنند اهداف واقع‌گرایانه‌ای تعیین کنند. زمانی که کودک شما بازی فوتبال را تازه شروع کرده است، اشکال ندارد که فکر کند روزی به عضویت تیم ملی فوتبال در می‌آید. اما اگر بعد از تلاش‌های زیاد خود نتوانسته است مثلاً در تیم دبیرستان خود پذیرفته شود و هنوز فکر می‌کند روزی در تیم ملی بازی خواهد کرد، آن‌گاه او نیاز دارد روی اهداف واقع‌گرایانه تری تمرکز کند. کودک خود را راهنمایی کنید اهداف معقولی برای خود تعیین کند تا از حس شکست جلوگیری شود. اگر هدف او دور است، با او در مورد اهداف کوتاه مدت در همان مسیر صحبت کنید. (جولای، ۱۳۹۶)

اگر میزان اعتماد به نفس و عزت نفس در افراد کم شود، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

۱- ناتوانی از ابراز عقیده

اولین اثر کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس در افراد ناتوانی در ابراز عقیده است به عبارت دیگر آنها قادر نیستند در جمع‌ها حرف‌های خود را بیان کنند. این حرف‌ها گاهی نیازهای واقعی افراد هستند که در صورت عدم بروز، به عقده تبدیل می‌شوند. افرادی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند از جمع فراری‌اند و اگر مجبور شوند در یک جمع حاضر شوند، خود را با کار دیگری از جمع مشغول شدن با تلفن همراه سرگرم می‌کنند تا از گفتن حرف‌ها و عقایدشان خودداری کنند.

۲- موافقت کردن با همه نظرات

افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس فوراً با هر نظری موافقت خود را اعلام می‌کنند. این افراد بدون اینکه در مورد نظرات دیگران فکر کنند، آن‌را می‌پذیرند و گاهی تا مرحله اجرا هم می‌روند. شاید شنیده باشید که می‌گویند فلان فرد طرفدار حزب باد است. این خصیصه رفتاری از نبود اعتماد به نفس و عزت نفس حاصل می‌شود. افراد اگر بدانند صاحب تفکر و قوه تعقل هستند

در مورد نظرات دیگران کمی اندیشه می کنند و سپس پاسخ خود را در مورد نظرات دیگران ابراز می کنند.

۳- خودستایی مداوم

اگر چه خوب است که انسان نسبت به آنچه که دارد، مطلع باشد، اما خودستایی بیش از حد یکی از اثرات سوء کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس است. افرادی که از فقدان اعتماد به نفس رنج می برند، گمان می کنند خود را از دیگران پایین تر می بینند و از سوی دیگر تصور می کنند. ویژگی های مثبت و امتیازهای آنان توسط دیگران هم نادیده گرفته می شود. بنابراین برای جبران این معضل سعی می کنند مدام از خودشان تعریف و تمجید کنند که این خصلت گاهی آزاردهنده می شود و باعث نفرت و انزجار اطرافیان از فرد می شود. به طوری که گفته می گویند فلانی کمبود دارد. این جمله همان نبود اعتماد به نفس و عزت نفس را بیان می کند.

۴- رسیدگی بیش از حد به سر و وضع

افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس به دلیل اینکه خود واقعی شان را دست کم می گیرند و تصور می کنند چیزی برای عرضه ندارند، به ظاهر توجه بیشتری می کنند. این افراد به سر و وضعشان بیش از حد می رسند تا بیشتر دیده شوند. برای مثال آرایش های زننده یا لباس هایی که گاهی با شأن و عرف جامعه سازگار نیست، نشان از نبود اعتماد به نفس و عزت نفس است.

۵- نداشتن روحیه انتقادپذیری

انتقادپذیری یکی از ویژگی های افراد با اعتماد به نفس و عزت نفس بالاست. این افراد می توانند که از ویژگی های مثبتی برخوردار هستند. بنابراین اگر کسی به آنها انتقاد کند موضعگیری و پرخاش نمی کنند و می دانند این انتقادات از سر خیرخواهی است. اما اگر فرد اعتماد به نفس و عزت نفس نداشته باشد، انتقادپذیر نیست. چرا که او توانمندی های خود را دست کم می گیرد.



زمانی هم که دیگران به او انتقاد کنند، به طور کلی نسبت به خود بدبین می‌شوند و بدبینی خود را به صورت پرخاشگری به فرد مقابل نشان می‌دهند.

۶- تغییر عقیده فوری

یکی دیگر از اثرات فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس کافی در افراد تغییر عقیده در کوتاه مدت است. این افراد نظر ثابتی در مورد پدیده‌ها ندارند و به سرعت نظرات و عقاید آنها تغییر می‌کند. دلیل این امر تاثیرپذیری مطلق از دیگران است. آنها هیچ کنترلی بر روی افکار و عقاید خود ندارند و با توجه به نظرات دیگران اظهار عقیده می‌کنند. حال الگوهای آنها هم مدام تغییر می‌کنند و به همین دلیل است که سریع تغییر عقیده می‌دهند. در اصطلاح به این افراد دمدمی مزاج هم گفته می‌شود که علت اصلی آن به نبود اعتماد به نفس باز می‌گردد.

۷- تسلیم در برابر رویاها

همه افراد افسانه شخصی و رویاهای خود را دارند. برای رسیدن به این رویاها داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس کافی الزامی است. حال اگر فرد از این ویژگی فارغ باشد، بزودی در مقابل اهداف و رویاهاش تسلیم می‌شود. چرا که گمان می‌برد از توانایی کافی برای رسیدن به اهداف برخوردار نیست. این افراد مداوم به خود انرژی منفی تزریق می‌کنند که همین امر باعث می‌شود از رسیدن به اهدافشان بازداشته شوند. غالباً افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس شکست خورده و ناامید هستند.

۸- مقایسه با دیگران و حسادت کردن

افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس به طور مداوم خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و تصورشان این است که دیگران از آنها برترند. این رویکرد رفتاری باعث تقویت حس حسادت در افراد فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود. به طوری که از موفقیت‌های دیگران بشدت ناراحت و افسرده می‌شوند. از سوی دیگر دلیل شکست‌های خود را نبود اعتماد به نفس و عزت نفس

نمی‌دانند بلکه فکر می‌کنند این دیگران هستند که مانع از پیشرفت آنها می‌شوند. همچنین موفقیت‌های دیگران باعث می‌شود تا آنها بیشتر از خودشان متفرد شوند و این تنفر را در غالب حسادت و حس تنفر از دیگران نشان می‌دهند.

۹- برهم ریختن اندام و ظاهر

گاهی افرادی که به فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس مبتلا هستند به اندام و ظاهر خود رسیدگی نمی‌کنند. این افراد یا بیش از حد چاق و یا لاغر می‌شوند که اندام آنها تناسب خود را از دست می‌دهد. همین عامل در تنفر بیش از خود نقش زیادی دارد. افرادی که بیش از حد چاق یا لاغر هستند، بیشتر از خود منزجر می‌شوند. صورت‌های افسرده و ژولیده هم از دیگر نتایج نداشتن اعتماد به نفس است.

۱۰- توجیه اشتباه به جای رفع آن

افرادی که از اعتماد به نفس و عزت نفس کافی برخوردار نیستند، زمانی که دچار اشتباه می‌شوند، به جای اینکه به دنبال علت آن باشند و در جهت رفع آن قدم بردارند، به طور کلی آن را انکار کرده و با توجیه سعی می‌کنند خود را تبرئه کنند. به این دلیل که اعتماد به نفس ندارند و اگر بخواهند اشتباه را به گردن بگیرند حسشان نسبت خودشان بدتر می‌شود. پس برای اینکه بیشتر از این نسبت به خود بدبین نشوند، لاجرم اشتباه را توجیه می‌کنند. به دلیل اینکه افراد علت اصلی اشتباه را واکاوی نمی‌کنند، ممکن است پس از مدتی دوباره به همین اشتباه دچار شوند.

۱۱- انداختن تقصیرات به گردن دیگران

فردی که فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس است همیشه سعی می‌کند تقصیرات را به گردن دیگران بیندازد و خود را بی‌گناه و بی‌تقصیر جلوه دهد. چون هیچ تصویر مثبتی از خود ندارد و حال تصورش این است که اگر اشتباه و تقصیر را بر گردن بگیرد، دیگران نسبت به او بیش از حد بدبین



می شوند و او را طرد می کنند. در حالیکه یک فرد با اعتماد به نفس و عزت نفس بالا می داند که این اشتباه نمی تواند تمام آن ویژگی های مثبت او را مخدوش کند.

چگونگی ایجاد اعتماد به نفس در کودکان

۱. عاشق کودک دلبنده خود شدن

یکی از مهم ترین و موثرترین اقداماتی که والدین برای بالابردن اعتماد به نفس کودکان خود می توانند انجام دهند این است که به کودک خود بی قید و شرط عشق بورزند، این مسئله کاملاً مشخص است و احتمالاً مهم ترین چیزی است که می توانید در اختیار کودک خود قرار دهید؛ حتی اگر کودک شما کاری را کامل انجام نداده است و نواقصی دارد (و چه کسی است که این طور نباشد و از همان ابتدا بهترین بوده؟) همیشه عشق زیادی نثار کودک عزیز خود کنید. فرزند شما باید حس پذیرفته شدن و مورد محبت بودن را داشته باشد، و این احساس باید از خانواده آغاز شده و به سایر گروه ها همچون دوستان، هم مدرسه های، تیم های ورزشی و جامعه تسری یابد. اگر به هر دلیلی سر او داد زدید، بی اعتنائی کردید یا اشتباهات دیگری در تربیت کودک خود مرتکب شدید، او را در آغوش بگیرید و به او بگویید که متأسف هستید و او را دوست دارید. عشق بی چون و چرا باعث ایجاد پایه ای مستحکم برای اعتماد به نفس کودکان می گردد.

۲. افتخار کردن به موقع و به جا از کودک

مهم است که کودک خود را ستایش کنید و بازخوردهای مثبتی را به او ارائه کنید زیرا کودکان - به ویژه کم سن و سال ها - ارزش خود و دستاوردهایشان را بر اساس تصور شما می سنجند. اما حواستان باشد که در ستایش خود واقع گرایانه عمل کنید. اگر کودکی در زمینه ای شکست خورد یا در مورد مهارت خاصی استعدادی از خود نشان نداد، کافی است فقط از تلاش های او تعریف کنید و مهم است که به شکلی غیرواقع بینانه از نتایج بدست نیامده، ستایش نکنید. به کودک خود اطمینان دهید، مشکلی وجود ندارد که قادر نباشد همه کارها را به بهترین شکل انجام دهد. به او بگویید که برخی کارها مستلزم تلاش و تمرین بیشتر هستند و گاهی ایراد ندارد که بعد از تلاشی که برای انجام یک کار انجام داده است آن را رها کند.

۳. کمک کردن به موقع به کودک

یکی دیگر از مهمترین کارهایی که والدین در جهت ایجاد و تقویت اعتماد به نفس کودکان خود می‌توانند انجام دهند این است که به کودک خود کمک کنند اهداف واقع‌گرایانه‌ای تعیین کند. زمانی که کودک شما بازی فوتبال را تازه شروع کرده است، اشکال ندارد که فکر کند روزی به عضویت تیم ملی فوتبال در می‌آید. اما اگر بعد از تلاش‌های زیاد خود نتوانسته است مثلاً در تیم دبیرستان خود پذیرفته شود و هنوز فکر می‌کند روزی در تیم ملی بازی خواهد کرد، آن‌گاه او نیاز دارد روی اهداف واقع‌گرایانه تری تمرکز کند. کودک خود را راهنمایی کنید اهداف معقولی برای خود تعیین کند تا از حس شکست جلوگیری شود. اگر هدف او دور است، با او در مورد اهداف کوتاه مدت در همان مسیر صحبت کنید.

۴. الگو بودن برای کودک با دوست داشتن خود

شما باید ابتدا خود را دوست داشته باشید و به خودتان عشق بورزید تا قادر باشید به کودک خود نیز بیاموزید او نیز خودش را دوست داشته باشد. شما می‌توانید این رفتار را با تشویق کردن و دادن پاداش و ستایش از خود در زمان‌هایی که به موفقیتی رسیده‌اید، الگو سازی کنید. اگر در یک مسابقه ورزشی پیروز شده‌اید، در کار خود ترفیع گرفته‌اید یا یک مهمانی دلچسب و موفقیت‌آمیز برگزار کرده‌اید، این مورد را با کودکان خود جشن بگیرید. در مورد مهارت‌ها و تلاش‌هایی صحبت کنید که برای رسیدن شما به آن موفقیت نیاز بوده است. در همان گفتگو، می‌توانید به کودک خود مهارت‌هایش را یادآوری کنید و بگویید که چگونه می‌توان آن‌ها را تقویت کرد و مورد استفاده قرار داد.

۵. آموزش وفق دادن کودک با تغییر شرایط



هیچ کس در همه امور و در همه زمان‌ها پیروز نمی‌شود. همواره در طول زندگی، شکست‌ها، ناکامی‌ها و انتقادهایی وجود دارد. از این شکست‌ها به عنوان تجارب یادگیری استقبال کرده و نهایت استفاده را ببرید، نه آن‌که در همان رویدادها و اتفاقات رخ داده شده به عنوان شکست و ناامیدی باقی بمانید. تکرار جمله معروف «تلاش، تلاش، تلاش و باز هم تلاش کن» بسیار سزاوار است، (به ویژه در مورد کودکان) تا تسلیم نشوند و ادامه دهند. اما یک مسئله بسیار مهم دیگری نیز وجود دارد؛ اینکه احساسات کودک خود را محترم بشمارید و صرفاً به آن‌ها نگوید «خودت را گم نکن» یا «احساس بدی نداشته باش» باید به کودکان خود کمک کنیم که یاد بگیرند به احساسات خود اطمینان کنند و بتوانند به راحتی احساسات خود را با شما در میان بگذارند، کودکان خواهند آموخت که شکست‌ها یک بخش عادی از زندگی هستند و می‌توان آن‌ها را مدیریت کرد. اگر کودک شما در آزمونی ضعیف نشان داد، او را با حس ترحم همراهی نکنید و یا به او نگوید که هیچ‌گاه توانایی خوبی در خواندن نخواهد یافت. در عوض، در مورد اقداماتی صحبت کنید که او می‌تواند برای عملکرد بهتر خود از آنها استفاده کند و به او بگویید زمانی که به موفقیت دست یافت، از دستاورد خود حس غرور خواهد داشت.

۶. با اعتماد به نفس بودن کودکان مستقل و ماجراجو

کودکانی که اعتماد به نفس خوبی دارند، مشتاق آزمودن چیزهای جدید، بدون ترس از شکست هستند. کودکان کم سن و سال‌تر را از دور نظارت کنید. شرایطی را برای او ایجاد کنید که در آن شرایط، کارها را خودش به تنهایی انجام دهد. از ایمن بودن شرایط اطمینان حاصل کنید اما به کودک خود فضا بدهید. برای مثال، نشان دهید که چگونه می‌توان ساندویچ درست کرد و اجازه دهید او ساندویچ خود را بدون مداخله شما درست کند. کنجکاوی و جستجوگر بودن را چه در مورد رفتن به یک پارک یا درست کردن یک غذای جدید در کودک خود ایجاد کنید و او را تشویق کنید. سفرهای روزانه، سرگرمی‌های جدید، تعطیلات و مسافرت با هم تیمی‌ها و دوستان، می‌تواند افق دید کودک را گسترش دهد و باعث ایجاد اعتماد به نفس در کودک شما در خصوص توانایی برآمدن از پس وضعیت‌های جدید گردد.

۷. ورزش کردن و اعتماد به نفس

ورزش می‌تواند در ایجاد اعتماد به نفس در دختران و پسران بسیار زیاد کمک کند. آن‌ها می‌آموزند که می‌توانند تمرین کنند، پیشرفت کنند و به اهداف خود دست یابند. همچنین ورزش کردن به آن‌ها می‌آموزد که توانایی‌های خود را بشناسند، و نقاط ضعف خود را بپذیرند یا تقویت کنند، با شکست مقابله کنند، دایره دوستان خود را گسترش داده و کار تیمی را بیاموزند. **یک منفعت دیگر ورزش کردن در افزایش اعتماد به نفس این است که آن‌ها تناسب اندام می‌یابند و یاد می‌گیرند بدن خود را مود توجه قرار دهند که با توجه به همه گیری چاقی مفرط در میان کودکان، این مسئله اهمیت بسزایی دارد، حتی اگر کودک شما تمایلی ندارد که ورزش‌های رسمی را دنبال کند، سعی کنید یک فعالیت فیزیکی بیابید که او از آن لذت می‌برد مثل هنرهای رزمی، دوچرخه سواری یا کوهپیمایی**

۸ اهمیت دادن به علائق کودک

هر کسی در انجام کاری برتری دارد، و زمانی که کودک شما متوجه آن توانمندی در خودش می‌شود، بسیار عالی است. به عنوان پدر یا مادر، به علائق کودک خود احترام گذاشته و آن‌ها را ترغیب کنید، حتی اگر علاقه مندی کودکان مورد علاقه شما نباشد. کودک خود را زمانی که در پیگیری‌های ابتدایی به موفقیتی دست می‌یابد تشویق و ستایش کنید. در صورتی که کودک شما نسبت به نواختن گیتار در یک گروه موسیقی از خود استعداد نشان می‌دهد، از این علاقه او، تا زمانی که در مسئولیت‌هایی همچون انجام تکالیف مدرسه اش، مسئله ایجاد نکند، حمایت کنید. این به این معنی نیست که اختیار کامل همه چیز را به نوجوان خود واگذار کنید تا مثلاً شب‌ها تا دیروقت بیرون از خانه بماند یا کارهای ناشایسته‌ای را انجام دهد و این مسئله ما را به نکته بعدی می‌رساند.

۹. رشد کردن کودک در خانواده با ثبات



کودکان زمانی حس اعتماد بیشتری می‌کنند که بدانند چه کسی اختیار امور را در دست دارد و باید چه انتظاری داشته باشند. حتی اگر کودک شما فکر می‌کند قوانین شما بیش از حد سخت گیرانه هستند، زمانی که قوانین را تعیین کرده و آن‌ها را به شکلی هماهنگ اعمال می‌کنید، او نسبت به آن چه می‌تواند و آن چه نمی‌تواند انجام دهد، اطمینان خواهد داشت. هر خانواده‌ای قوانین متفاوتی خواهد داشت، و این قوانین طی زمان با بزرگ‌تر شدن کودک تغییر می‌کنند. قوانین خانواده شما هر چه که باشند، آن چه برای خانواده شما مهم هستند را به خوبی مشخص می‌کند. یادگیری و پیروی از قوانین به کودکان، حسی از امنیت و اعتماد به نفس می‌دهد. همچنان که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، ورودی‌های بیشتری در خصوص قوانین و مسئولیت‌ها دریافت خواهند کرد. اما این نکته مهم است که به یاد داشته باشید شما پدر و مادر او هستید، نه بهترین دوست او. روزی او تحت فشار هم‌تایان، قدر این اطمینان را خواهد دانست که بگوید «نه»، این کار را نمی‌توانم انجام دهم.»

۱۰. داشتن اعتماد به نفس بالا با ایجاد روابط صحیح

اطمینان در روابط، کلید اعتماد به نفس کودک شما خواهد بود. مهم‌ترین رابطه ابتدایی کودک، رابطه پر محبت والد و کودک است. اما همچنان که دایره اجتماعی کودک شما بسط می‌یابد، قادر خواهید بود به او کمک کنید متوجه شود چگونه اقدامات او روی دیگران تاثیر می‌گذارد و به او در این زمینه یاری کنید که وقتی اقدامات شخصی دیگر روی او تاثیر می‌گذارند، هسته درونی اعتماد به نفس خود را حفظ نماید. نقش شما به عنوان پدر و مادر این نیست که هر وضعیت دشواری که برای او پیش می‌آید را حل کنید، بلکه نقش شما آن است که به کودک خود آموزش دهید از مهربانی، ترحم، جسارت و همین‌طور اعتماد به نفس کافی برخوردار باشد تا بدین شکل بتواند از پس فراز و نشیب‌های روابط خود با دیگران برآید. (جولای، ۱۳۹۶)

راه‌های افزایش اعتماد به نفس در کودکان



- ۱- در برخورد با کودکان و نوجوانان ملایم و منطقی باشید.
- ۲- اجازه ابراز وجود را به کودکان خویش بدهید و به نظریات آن‌ها احترام بگذارید.
- ۳- از مقایسه کردن کودکان با هم یا با دیگران به طور جدی پرهیز کنید.
- ۴- هیچ‌گاه نظریات خویش را به کودکان تحمیل نکنید و تا حد امکان نظریه خود را ساده و عینی قابل لمس و درک برای کودک توضیح دهید.
- ۵- به کودکان خود در حد توانایی‌هایشان مسولیت دهید.
- ۶- همیشه سعی کنید توانمندی‌های کودکان را مد نظر قرار دهید نه ضعف‌ها و ناتوانی‌های آنان را.
- ۷- تجربه‌های موفقیت‌آمیز کودک و نوجوان را افزایش دهید تا از این طریق اعتماد به نفس بالایی در آن‌ها شکل گیرد.
- ۸- به فرزندان احساسی بدهید که بدانند دوست داشتنی و قابل احترام است، اما هرگز با او نوزاد وار رفتار نکنید.
- ۹- توقعات کودک را در حد معقول و درست برآورده سازید.
- ۱۰- هیچ‌گاه کودکان را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آن‌ها جدا پرهیزید.
- ۱۱- در پرورش استعدادهای بالقوه کودکان جدیدیت به خرج دهید. (رنجبر، ۱۳۹۲)

کمک به دانش‌آموزان فاقد اعتماد به نفس

موفقیت‌های آن‌ها را بزرگ جلوه دهید: به خود خاطر نشان کنید که خودباوری معمولاً از طریق موفقیت بوجود می‌آید. سعی کنید به دانش‌آموزانی که مشکل اعتماد به نفس دارند، حتماً تکالیفی داده شود که به راحتی از انجام آن‌ها برآیند. اگر قبل از ورود به یک مرحله جدید، یک مساله را به چند تکلیف مهار شدنی‌تر تبدیل کنید، کار آسان‌تر خواهد شد.

وقتی از خود بازخورد نشان می‌دهید، متوجه حساسیت‌ها باشید: در هنگام نشان دادن بازخورد از خود، نهایت دقت را نسبت به دانش‌آموزانی که ممکن است به خاطر مشکل اعتماد به نفس خود حساس باشند، نشان دهید. از بکارگیری «زبان قاطعانه» منفی شامل عباراتی چون «قانع‌کننده نیست یا اشتباه است» پرهیزید.



کمک کنید دانش آموزان توانایی های خود را شناسایی کنند: با ذکر کارهایی که می دانید توانایی انجامشان را دارند، و در صورت امکان ارائه شواهدی که آن ها را نسبت به موفقیت هایشان متقاعد می سازد، به دانش آموزانی که از اعتماد به نفس پایینی که برخوردارند کمک کنید. به دانش آموزان کمک کنید نقاط ضعف خود را بپذیرند: دانش آموزان را تشویق کنید نقاط ضعف خود را، توانایی های توسعه نیافته خود تلقی کنند. به آن ها یاری دهید بتاور کنند که اگر هنوز از عهده کاری بر نمی آیند بدان معنا نیست که هرگز از عهده آن برنخواهند آمد. نشان دهید که نقاط ضعف واقعا فرصت هایی برای رشد هستند: به دانش آموزان القا کنید که نقاط ضعف خود را بیشتر به عنوان فرصت تلقی کنند تا تهدید. به آن ها نشان دهید که واقف بودن به یک ضعف، خود یک توانایی و دلیلی برای اعتماد به نفس مثبت است. به دانش آموزان کمک کنید احساسات خود را با دیگران در میان بگذارند: دانش آموزان را تشویق کنید دیگران را از احساسات خود (با دست کم برخی از آن ها) مطلع کنند این کار را باید با ظرافت و تدبیر انجام داد. مثلا در کنار کلاس یک «طناب شست و شو دهنده احساسات» آویزان کنید تا دانش آموزان بتوانند با آویزان کردن یک ورقه کاغذ از آن، بگویند که امروز چه احساسی دارند و چرا. (براون، ارلام، ریس، ۱۳۸۶)

علل و درمان عدم اعتماد به نفس

علت: از جمله عوامل شکل دهنده شخصیت ما بایدها و نبایدها، تایید و یا عدم تایید رفتارهای ما، تنبیه ها و تشویق ها، تحسین و تمجید، تعریف و تحقیر... می باشد که توسط اطرافیان از جمله خانواده و والدین بر ما اعمال می گردد. بنابراین اعتماد به نفس و یا عدم اعتماد به نفس و اعتماد به نفس کاذب ریشه در دوران کودکی و تربیت گذشته فرد دارد. بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان از وظایف مهم تربیتی والدین است که در آینده آنان تاثیر زیادی خواهد داشت. (قندهاری، ۱۳۹۵)

درمان: عدم اعتماد به نفس یکی از عوامل اصلی اختلالات عاطفی و رفتاری و روانی است. بسیاری از درمانگران به دنبال رفع علائم این بیماری می باشند. روانپزشکان معمولا دارو تجویز



می نمایند تا علایم افسردگی و استرس و غیره را کاهش دهند. شاید در حال حاضر هیپنوتیزم درمانی به همراه روان درمانی قویترین روش برای بهبود اعتماد به نفس و دیگر حالات روانی فرد باشد. راهکارهای زیر نیز به افزایش اعتماد به نفس کمک می کند: (قندهاری، ۱۳۹۵)

۱- امتحان کردن یک کار جدید

وقتی از منطقه آرامستان بیرون می آید و چیزی را امتحان می کنید که قبلاً آن را انجام نداده بودید، نه تنها خودتان را وارد یک چالش می کنید بلکه محدوده های خود و اعتمادتان به توانایی های خود را گسترش می دهید.

۲- نقشه کشیدن برای کار جدید و برداشتن اولین قدم

این یکی از مهمترین و موثرترین راه های ایجاد اعتماد به نفس دائم است. وقتی تصمیم می گیرید کاری انجام دهید و از آن عقب نمی کشید و آن را پیش می برید، با هر قدم خودتان را به خودتان ثابت می کنید و اینجاست که اعتماد به نفستان بالا می رود.

۳- استفاده کردن از مدیتیشن

مدیتیشن راهی عالی برای از بین بردن افکار منفی و دست یافتن به افکار مثبت است.

۴- ورزش کردن

این مورد اثری عمیق بر اعتماد به نفس دارد. ورزش منظم و همیشگی سطح انرژی شما را بالا می برد و موادشیمیایی مختلفی تولید می کند (مثل تستوسترون و اندورفین) که حالت مثبت تری به شما می دهد.

۵- وانمود کردن داشتن اعتماد به نفس



اگر احساس اعتماد نمی کنید، حداقل تظاهر کنید و طوری رفتار کنید که انگار به خودتان و توانایی هایتان کاملاً مطمئنید و بنابر آن رفتار کنید. خیلی زود می بینید که احساس اعتماد به نفس می کنید. همیشه به دنبال پیدا کردن راهکارهایی تازه برای افزایش اعتماد به نفس در مقابل دیگران باشید.

بررسی آخرین پژوهشهای انجام شده در زمینه پژوهش حاضر:

خانواده کوچکترین واحد بنیاد، اجتماعی به حساب می آید و سلول اولیه و اساس تشکیل دهنده جامعه است سلولهای سالم، جامعه سالم، پویا و بانشاط رابه وجود می آورند تحقیقات انجام شده روشن کرده است که بیش از ۵۰ درصد شخصیت افراد در خانواده شکل می گیرد و پدر و مادر و اعضای خانواده الگوهای رفتاری کودک به شمار می روند و به عبارت دیگر افراد طرز رفتار بادیگران، چگونگی برخورد با مشکلات، شیوه کنترل عواطف، بهره گیری از معنویت و موازین اعتقادی، امور دینی، باورها، و ارزش ها، نحوه نگرش به امور از جمله کار و تلاش و بسیاری امور دیگر را از خانواده فرا می گیرند آموزش روحیه تلاشگری، اهمیت دادن به کار و اشتغال مولد و سازنده یکی از مهمترین رسالتهای نهاد خانواده است کودکان پیش دبستانی پدر و مادر را الگوهای اصلی خویش در پذیرش رفتارها و شیوه های زندگی به می شمارند و از رفتارهای پدر و مادر تقلید و الگو برداری می نمایند. با چنین استدلالی پدر و مادر بیشترین تاثیر را در ایجاد رفتارهای مطلوب در نهاد آموزش روحیه تلاشگری، اهمیت دادن به کار و اشتغال مولد و سازنده یکی از مهمترین رسالتهای نهاد خانواده است کودکان پیش دبستانی پدر و مادر را الگوهای اصلی خویش در پذیرش رفتارها و شیوه های زندگی به می شمارند و از رفتارهای پدر و مادر تقلید و الگو برداری می نمایند. با چنین استدلالی پدر و مادر بیشترین تاثیر را در ایجاد رفتارهای مطلوب در نهاد رادرنزدگی اجتماعی خویش به نمایش بگذارند (کریم آبادی، ۱۳۷۶)

کرباسی در سال ۱۳۷۴ از مطالعه بر روی ۱۱۰۰ دانش آموز مشغول به تحصیل در مدارس راهنمایی استان همدان نتیجه گرفت که تاثیر این روابط از سایر عوامل خانوادگی، شخصی و تحصیلی در بروز کلیه مشکلات رفتاری اعم از مشکلات بیرونی شامل تقلب، دروغگویی، دزدی، عصبانیت،

و واکنشهای مربوط به آن، فرار از منزل و مدرسه بر همه مشکلات درونی شامل وسواس، اضطراب انزوا طلبی، و افسردگی بیشتر است مطالعات انجام شده بر روی چگونگی روابط والدین با کودکان و نوجوانان دو بعد رفتار والدین رانسبت به آنها مشخص می‌سازد. بعد پذیرش، طرد و بعد آزاد گذاشتن، محدود کردن پدر بیرونی شامل تقلب، دروغگوئی، دزدی، عصبانیت، و واکنشهای مربوط به آن، فرار از منزل و مدرسه بر همه مشکلات درونی شامل وسواس، اضطراب انزوا طلبی، و افسردگی بیشتر است مطالعات انجام شده بر روی چگونگی روابط والدین با کودکان و نوجوانان دو بعد رفتار والدین رانسبت به آنها مشخص می‌سازد. بعد پذیرش، طرد و بعد آزاد گذاشتن، محدود کردن پدر و مادر پذیرنده نسبت به کودک، از خود عاطفه، تایید گرمی و درک نشان داد کمتر از تنبیه بدنی استفاده می‌کنند در عوض والدین طرد کننده با کودکان سرد هستند و آنها را تایید نمی‌کنند آنها همچنین برای برقراری نظم از تنبیه بدنی استفاده می‌نمایند. بعد آزاد گذاشتن، محدود کردن به میزان خودمختاری و آزادی عملی گفته می‌شود که والدین برای کودکان قائلند. والدین معتقد به آزاد گذاشتن به کودک آزادمنش اجازه می‌دانند که نوجوان درباره مسائل خود با آنها بحث نماید حتی خود، بانظر والدین، تصمیم بگیرد. والدین تساوی خواه در تصمیم گیری درباره نوجوان به اندازه خود او سهم بودند والدین در صورتیکه تصمیمی می‌گرفتند، نوجوان می‌توانست آنرا نادیده بگیرد و بالاخره والدین غفلت کننده بطور کلی نوجوان رابه حال خودرها می‌ساختند. در این مطالعه پدران در مقایسه با مادران بیشتر مستبد و مقتدر تلقی شده بودند و این بایافته سایر مطالعات که نشان می‌دهد نوجوانان بهنجار پدرانشان را بیشتر منضبط و مادرانشان را بیشتر عاطفی، کودک محور و حامی می‌دانند و موافق است. در خانواده های پر جمعیت نسبت به کم جمعیت، والدین بیشتر از نوع مستبد و مقتدر بودند وقتی از نوجوانان خواسته شد تادرباره احساس خود از ناخواسته بودن پاسخ گویند درصد بیشتری از نوجوانان والدین مستبد و سهل انگار و غفلت کننده، پاسخ مثبت دادند تانوجوانان والدین آزادمنش، تساوی خواه مجاز دهنده نسبت ۴۰ درصد به ۱۰ درصد بود نتیجه اینکه شیوه های فرزند پروری، دردوانتهای این طیف، نارضایتی بیشتر رادرفرزند سبب می‌گردد همچنین ملاحظه می‌شود که آزاد گذاشتن نوجوان و غفلت از حال او نمی‌تواند موجب رضایت خاطرش گردد و نظارت و کنترل والدین،



توجه و محبت آنها رانست به وی نشان می‌دهد کنترل بیش از حد نیز موجب انزجار می‌گردد (مرنجوئید، ۱۳۷۶)

(برانفن برنر^۱، ۱۹۸۵) اظهار داشته است که افراد طبقه اجتماعی پائین کودکانشان را محدود بار می‌آورند و استقلال کمتری برای فرزندان خود قائل هستند.

(ایلنگورت^۲، ۱۹۸۶) گزارش می‌کند که بزهکاران از خانواده‌هایی هستند که به طبقه اجتماعی - اقتصادی پایین و همسایگی فقیرانه تعلق دارند، جایی که جمعیت زیاد، خانواده‌های پر جمعیت، استانداردهای تحصیلی پایین، بیکاری موجود است خانواده‌های غفلت‌کننده و ازهم گسیخته‌اند والدین الگوهای نامناسبی هستند و به نادرستی کودکان خود افتخار می‌کنند، بی‌انضباطی قانون است، اما گاه نیز انضباط بسیار سخت و تنبیه بدنی وجود دارد.

نتیجه‌گیری

فردی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است، خودش را به گونه‌ای مثبت ارزشیابی کرده، برخورد مناسبی به نظریات مثبت خود و دیگران دارد. در مقابل کسی که به اعتماد به نفس پایین مبتلا باشد اغلب نوعی نگرش مثبت مصنوعی نسبت به دنیا دارد و در ناامیدی تلاش می‌کند تا به دیگران و خودش نشان دهد که از آنها می‌ترسد، اجتناب نماید و احساس غرور کمی در خودش ادراک کرده است.

احساس ما نسبت به خودمان می‌تواند بر نحوه زندگی کردن ما تاثیر بگذارد. افرادی که احساس می‌کنند دوست داشتنی هستند (به عبارت دیگر آنهایی که اعتماد به نفس بالایی دارند) روابط بهتری هم دارند. این افراد تمایل بیشتری برای کمک گرفتن از دوستان و خانواده‌شان دارند. افرادی که باور دارند می‌توانند به اهدافشان برسند و مشکلاتشان را حل کنند و در درس و تحصیل موفق‌تر هستند. داشتن اعتماد به نفس بالا باعث می‌شود، بتوانیم خود را پذیرفته و زندگی خوبی داشته باشیم.

پس اهمیت اعتماد به نفس داشتن آنقدر بالا است که می‌تواند ما را به سمت موفقیت بیشتر هدایت کند.

¹ Brenner

² Illigurt

پیشنهادها

- ۱- شناخت توانایی‌ها و استعدادهای خود و بکارگیری درست و مناسب از آن‌ها
- ۲- تقویت اعتماد به نفس از دوران کودکی توسط خانواده‌ها
- ۳- بالا بردن اعتماد به نفس از طریق دادن مسولیت به آن‌ها در مدارس
- ۴- دعوت از افراد دارای اعتماد به نفس بالا و موفق برای بیان موفقیت‌های خود

منابع و مآخذ

- اکبری، ابوالقاسم، (۱۳۸۱)، مشکلات نوجوانی و جوانی، انتشارات ساوالان.
- براون، سالی، ارلام، کارولین، ریس، فیلیپ، (۱۳۸۶) مترجم مادح خاکسار، سعید، ۵۰۰نکته برای معلمان، انتشارات موزون، چاپ هشتم.
- پیغمبری، محمد رضا، (۱۳۸۷)، والدین آگاه، فرزندان دلخواه، انتشارات مرسل، چاپ سوم.
- تریسی، برایان، (۱۳۹۷)، مترجم امیر احسان رضایی، هنر بیان، انتشارات مرسل، چاپ سوم.
- جولایی، محمود، (۱۳۹۶)، عزت نفس روی میز شام، انتشارات شهر علم، چاپ اول.
- دی آنجلس، باربارا، (۱۳۸۹)، مترجم طیبه رفیعی، اکرم شکرزاده، اعتماد به نفس، انتشارات ندای الهی، چاپ اول.
- رنجبر، محمد (۱۳۹۲)، تربیت کودکان دبستانی، انتشارات خردآذین، چاپ اول.
- قائمی، علی (۱۳۸۱)، کودک و خانواده نابسامان، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- قائمی، علی (۱۳۷۰)، خانواده و نیازمندیهای کودکان، انتشارات امیری.
- Cooper smith S, ed. The antecedent of self-esteem. San Francisco: Freeman co; 2002 ۶ .

پیوست

بررسی تاثیر نوع جو عاطفی خانواده بر راهبردهای علمی وجدان کاری و انضباط اجتماعی نوجوانان ۱۴-۱۲ ساله شهرستان تنکابن سال تحصیلی ۷۷-۷۶ خانم مزده کریم آبادی.



بررسی رابطه راهبردهای علمی وجدان کاری وانضباط اجتماعی والدین در خانواده با عزت نفس کودکان ونوجوانان دختر و پسر ۱۹-۹ ساله شهر تهران، سال تحصیلی ۷۷-۷۶ خانم طاهره شریار مرنجوئید.

معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج ۲، ص ۲۴۰۶؛ مصباح یزدی، محمدتقی، راهیان کوی دوست، ص ۱۵، مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ سوم، ۱۳۷۶.

Archive of SID