

اعتماد به نفس در کودکان

اعتماد به نفس یعنی قبول خود همانگونه که هستیم یعنی به خود مطمئن بودن، در شرایط کنونی. چه انسان موفق باشی، چه نباشی. چه تحصیلات بالایی داشته باشی، چه نداشته باشی. چه پولدار باشی چه نه. صرف نظر از موفقیت ها، ویا شکست ها.

اعتماد به نفس یعنی دوست داشتن خود، با هر چهره و شکل و مقام. اعتماد به نفس یعنی تلاش کردن و اطمینان از اینکه: (نتیجه تلاشم هر آنچه باشد، من باز انسانی خوبی هستم).

به عبارتی دیگر "اعتماد به نفس، شناخت خود و پی بردن به توانایی های خود است". ویا می توان گفت: "معنی دیگر آن، این است که به خود و احساس خود (خارج از توانایی انجام هر کاری) اعتقاد داریم.. یعنی برای خودمان ارزش قائلیم، و خود را قبول داریم.

هر انسانی از بدو تولد، در مسیر و مراحل رشد، تجربه هایی می کند که موفقیت یا عدم موفقیت در آن تجربه ها، موجب شناخت از خود می شود. (از مکیدن شیر گرفته تا برداشتن گامهای نخستین تا شروع به سخن گفتن و..)

در این پروسه، تشویق و ترغیب اطرافیان، می تواند تاثیر بسیار مفیدی بر پرورش این خود باوری یا همان اعتماد به نفس داشته باشد. هنگامی که کودکی از مشکلات اطراف خود شناخت پیدا کرده، و در جهت رفع آن تلاش می کند، این مبارزه با سختی ها، در زندگی او نشان دهنده تلاش برای کسب اعتماد به نفس است. هرچه موفقیت او در پذیرش خود و فعالیت های خود بیشتر باشد، اعتماد به نفس او نیز بالاتر می رود. (از این پیروزی احساس خوب و آرامش درونی کسب می کند.

اصولا کسی که اعتماد به نفس خوبی دارد، حس خوبی از انجام کارهایش دارد، آرامش بیشتری دارد، و در زمان کمتری نسبت به بقیه، از پس رفع سختی های زندگی بر می آید.

و این کار را با خوشرویی بیشتری انجام می دهد.

همانطور که در بالا گفته شد، این رفتار کودکان تحت تاثیر عمل و عکس العمل اطرافیان (بخصوص والدین) می باشد. با تشویق آنها می تواند اعتماد به نفس خود را پرورش، و با عدم تشویق باعث ضعف این اعتماد خواهد شد.

بنا بر این ما بزرگترها، بخصوص در جایگاه والدین تاثیر زیادی بر اعتماد به نفس کودکانمان، خواهیم داشت. پیشنهاد هایی که می توانیم برای آنها انجام دهیم عبارتند از:

(1) - کودکان را، راهنمایی کنیم که به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کند و به آسانی دوست شود و دوستان خود را افزایش دهد. کمک هایی که به او می دهیم باید کاملاً عینی، در حد فهم او، و قابل اجرا باشد.

(2) - راه لذت بردن از مصاحبت با دیگران را به کودکان بیاموزیم. راه شاد بودن و شاد کردن را. تجربه ثابت کرده که در هنگام شادی اکسیژن بیشتری به مغز می رسد. و این اکسیژن توانایی فراگیری را افزایش میدهد.

(3) - شرکت دادن آنها در فعالیت های گروهی (مثل بازیهای دسته جمعی، ورزش های گروهی، برنامه های اجرایی مثل تئاتر و شرکت در گروه کر یا آواز....) کمک بسیار زیادی به بالا بردن روابط اجتماعی او، و در نتیجه بهبود رفتارش، و سر آخر بالا بردن اعتماد به نفس او خواهد کرد.

(4) - به آنها بیاموزیم که خوش بینانه به جهان بنگرند. شکست خود را بپذیرند. و باور کنند که هر شکستی پیمای دارد. در هر شکستی نتیجه گیری نکات مثبت آن کار را، آموزش دهیم.

(5) - مردمان با اعتماد به نفس بالا، خود را باور دارند. پس به کودکان خود بیاموزیم که خودشان را دوست داشته باشند. چهره، لباس، اندام، و هر آنچه مربوط به خود او است، را با خوش رویی بپذیرند.

(6) - فراگیری دفاع از عقیده خود، به شکل موعبدانه و با احترام، از نکات بسیار مهم است. در این مبحث با توجه به فرهنگ ما، خیلی ظریف و هنرمندانه و با مثال های عینی (در حد فهم کودکان) باید به کودکان آموخته شود.

گفتگو در یک محیط امن و آرام در باره اینکه: "می توان عزیزی را دوست داشت، ولی با نظر او موافق نبود." گرچه کار سختی است ولی بسیار ضروری است. و بهر ترتیبی که تشخیص می دهید، برای او تشریح کنید که می توانی به آرامی، مودبانه و با صبر و حوصله به عزیزی که بزرگ تر از تو است بگویی: "من شما را دوست دارم، ولی با نظر شما موافق نیستم." و قبول داشته باشد که مخالفت با عقیده کسی، به منظور ارائه پیشنهاد خویش، دلیل بر دوست نداشتن آن فرد، نیست.

(7) - مطمئن شوید که وقتی شروع به انجام کاری می کند، حتماً حتماً آن را به اتمام می رساند. و کارها را نیمه تمام رها نکند. به او توانایی بدهید، تشویقش کنید، که بهر شیوه ای که صلاح می داند، و با هر سلیقه ای که دوست دارد، آن کار را به پایان برساند. "به پایان رسانیدن کارها یکی از نشانه های اعتماد به نفس بالا است."

(8) - تشویق او برای چشیدن غذاهای جدید، انتخاب بازیهای تازه، قبول موقعیت های نو و... بسیار اهمیت دارد. بچه هایی که اعتماد به نفس بالا دارند، به استقبال کارهای نو، جدید، و خلاق می روند.

برعکس نکات بالا، بعضی از رفتارها، ما را متوجه اعتماد به نفس پایین می کند:

(1) - اکثر کودکان با اعتماد به نفس پایین، دانا عجز و لایه می کنند که: "از پس کارها بر نمی آید، نمی توانند، کار سخت است، دوست ندارم، این غذا بد مزه است، این کت خیلی دکمه داره خوشم نمیاد." (البته ما می دانیم، چون بستن دکمه های آن سخت است). از انجام کارهای تازه و جدید سر باز می زند به جا های غریب دوست ندارد برود.

(2) - خودش را دوست ندارد. گله می کند که بچه ها مرا دوست ندارند. یا من بازی نمی کنند. یا من زشتم، فلانی خیلی موهاش بلند و قشنگه، چرا من خوشگل نیستم ؟ !!!

(3) - نمی تواند شکست را قبول کند. به جای تلاش برای پیروزی بعدی، ناله و فغان و یا گله می کند. اگر حتی ظاهر چهره او هم غمگین نباشد، اما می شود فهمید که از اوضاع و احوال زندگی خودش، دل خوشی ندارد.

(4) - شیوه دفاع کردن را نمی داند به همین دلیل زود تسلیم می شود. اما این تسلیم با کنار آمدن فرق دارد. یعنی از درون زجر می کشد، اما سکوت می کند. و ناراحت است. شاید در این باره دروغ هایی هم بگوید. (یکی دیگر از نشانه های اعتماد به نفس پایین، دروغ گفتن است.)

(5) - بیشتر اوقات غمگین یا ناراحت یا گله مند است. و دانا" به کمک دیگران، احتیاج دارد. احتیاج دارد که همیشه از او دفاع کنند. به همین منظور، شیوه وابستگی را انتخاب می کند. (به مادر، به مربی، خواهر، برادر، یا معلم...).

- (6) - اغلب اوقات می خواهد خود را بی گناه جلوه دهد ، تا محبت دیگران را جلب نماید . و علت شکست ها را همیشه به دیگران حواله می دهد .
 "چون کفشم تنگ بود افتادم " . "تو چرا دست مرا محکم نگرفتی ، که زمین نیفتیم؟! " و یا....
 (7) - بد بینی در این کودکان را زیاد می بینیم . به دیگران اعتماد نمی کند . در جمع راحت نیست و فقط به کسی که احساس می کند از او دفاع می کند ، می چسبد . اضطراب از انجام کارهای جدید ، (بازیهای جمعی و یا ... غیره) را کم و بیش در آنها می بینیم .
 راهکرد های عینی تر را می توانید در زیر ببینید :
 به طور ناخواسته بسیاری از والدین کودک خود را با بچه های دیگر ، مقایسه می کنند. و این تا ثیر منفی در کودکان دارد .
 چنانچه مایلید خصوصیات زیبایی را که در بچه هایی دیگری می بینید ، به کودکان خود انتقال دهید، راههای زیر را تجربه کنید و بستگی به سلیقه خود و کودکان ، و داشتن یا نداشتن همراه آنرا تغییر دهید:

(1) - در این قسمت ، چند مرحله وجود دارد :

الف) - چنانچه مایلید خصوصیات خوب بچه های دیگر را در کودک خود بارور کنید ، می توانید از روش تربیتی والدین همان بچه ها ، کسب اطلاع کنید . و یا در زمانی که محیط بسیار آرام دوستانه است مثال هایی از بچگی خود ، و یا خاطرات کودکتان را پیش بکشید. و موضوع دلخواهتان را در غالب خاطرات بیان نمایید . مثلاً " بگوئید که در کودکی دوستانی داشته اید که خصوصیات خوب و پسندیده ای داشته اند ، و شما دلتان می خواست از آنها یاد بگیرید. " تو چی فرزندم ؟ ها ؟ دلت می خواهد چه کارهایی را بتوانی خیلی خوب انجام دهی؟ "

باز کردن این باب کمک می کند که او بجای حسرت خوردن ، با کمک و همیاری شما، راه رسیدن به آرزوهایش هموار تر شود. و غبطه خوردن تبدیل به انگیزه و پیشرفت شود .

ب) - با تعریف کردن داستانهای شیرین از حیوانات ویا موجودات بی جان ، خصوصیات پسندیده ای را که در بعضی بچه ها می بینید ، را در غالب شخصیت های قصه تان بگنجانید . (یادتان باشد که ، بچه های زیر 6 سال جان بخشی به اشیاء بی جان ، و سخن گویی حیوانات را خیلی دوست دارند. علت علاقه شان به فیلم های کارتون ، نیز همین است . پس می تواند سوژه قصه هایتان متنوع تر و جذاب تر باشد.)

پ) - از کودکی که رفتار های پسندیده دلخواه شما را دارد ، دعوت کنید ، که نزد شما و فرزندتان بیاید ، تا در هنگام خوردن بستنی و خوراکی های دلخواه آنان ، و داشتن محیطی آرام ، شاد ، و دلچسب کودکان ، سه نفری (در یک فرصت جالب از آن دو بخواهید که هر کدام خصوصیات خوب دیگری را بگویند . و در غالب داستان یا اجرای نمایش آنها را تشویق به فراگیری نکات مثبت رفتاری یکدیگر کنید .

(2) - در این مرحله نیز چند روش وجود دارد :

الف) - از کودک بخواهید از خودش از کارها و فعالیت هایی که انجام می دهد برای شما صحبت کند . (هنگام گفتگو با او حتما به چشمهایش نگاه کنید تا مطمئن شود که به او با دقت گوش می دهید) .

ب) - بعد از تکرار این کار (هر بار می توانید موضوع دلخواه دیگری انتخاب کنید) . در حضور یک یا دو نفر دیگر هم این درخواست را از او بکنید . (بهتر است جمع آشنایی برای او باشد) . و این شیوه را هم ، چندین بار تکرار نمایید .

پ) - مرحله بعدی ، این است که کم کم در محیط های دوستانه ، جمع های صمیمی ، اقوام بسیار نزدیک و مورد علاقه کودکان ، از او بخواهید تا همان مطالب قبلی را که برای شما گفته است ، دوباره بازگو و تکرار نماید .

ت) - این تمرینات را با حوصله و تشویق ، تکرار و سپس هر بار تعداد جمع را یکی یکی بیشتر کنید تا کودک رفته رفته ، به صحبت کردن در جمع عادت کرده ، و برایش خوشایند شود .

جمع بندی کل این مرحله ، به این صورت است که رفته رفته ، او بتواند تمرین کند تا در محلی پر جمعیت ، و محیط نسبتاً جدید تر ، و حتی غریب تر ، در حضور افراد بیشتری نیز سخن بگوید .

(3) - الگوی کودک خود باشید. همان گونه عمل کنید که انتظار دارید او انجام دهد. پیازه (روان شناس معروف فرانسوی) می گوید : " کودکان ، آن گونه عمل می کنند ، که شما انجام می دهید ، و نه آن گونه که شما نصیحت میکنید. "

(4) - تشویق کنید . او را برای کارهای حتی خیلی کوچک ، تشویق کنید . گاهی کودک به خاطر اشتباهی که از او سر زده و مورد تنبیه قرار گرفته ، از خودش بیزار می شود . و یا حتی ممکن است بگوید : " من بچه بدی هستم ، " چون فلان کار را کردم . پاسخ درست به این مسئله آن است که با مهربانی و با توضیح دادن در حد فهم او ، قضیه را برایش باز کنیم ، و بگوییم : " تو اصلاً بچه بدی نیستی. " این رفتار تو اشتباه بوده ، و تو این را متوجه شده ای . من هم مثل همیشه تو را دوست دارم . و مطمئنم که از این پس هرگز چنین کاری را تکرار ، نخواهی کرد . و یا... " بله کارت اشتباه بوده اما تو همچنان فرزند عزیز من هستی . حتماً " تو هم قول می دهی که دیگر چنین کاری را نخواهی کرد؟ درسته ؟ !! "

(5) - و در پایان اگر الگوی خوبی برای کودک خود نیستید ، قبل از اینکه او را تغییر دهید ، رفتار خود را تصحیح نمایید . (با صحبت کردن با همسرتان ، دوست با تجربه تان ، و یا یک مشاور) .

والدین عزیز و گرامی تا کودکان کوچک است فرصت دارید رفتار او را آن طور که صلاح است و صحیح می دانید تربیت کنید. جملات " حالا بچه است ، بزرگ می شود یاد می گیرد " ، و یا " حالا تو این سن او چه می فهمد؟ " ، و یا غیره ... را کنار بگذارید و یقین داشته باشید ، اگر امروز درست رفتار کنید ، فردا موفق خواهید بود . و.....

همیشه به یاد داشته باشید : الفبای هر موفقیتی ، یعنی اعتماد به نفس .

مشاور خانواده

شهین نیک ذات

آبان 92