



انشارات سازمان اسناد و کتابخانه ملی

۳

چگونه در فرزندان اعتماد به نفس مثبت ایجاد کنید؟

«راهنمای والدین»



ماریت قازاریان

سرشناسه :	قازاریان، ماریت، ۱۳۴۵
عنوان و نام پدیدآور :	چگونه در فرزندان اعتماد به نفس مثبت ایجاد کنید؟ / نویسندگان ماریت قازاریان، شبنم میریگی، آزاده اولیایی.
مشخصات نشر :	تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری :	۱۶ صص مصور رنگی.
فروست :	مجموعه کتاب‌های پیشگیری از مواد اعتیادآور
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۷-۶۸-۲
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	اعتماد به نفس در کودکان
شناسه افزوده :	میریگی، شبنم، ۱۳۵۲
شناسه افزوده :	اولیایی، آزاده، ۱۳۵۷
شناسه افزوده :	سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی
رده‌بندی کنگره :	۱۳۸۹ ۲ ق ۶ الف / BF ۷۲۳
رده‌بندی دیویی :	۱۵۵/۴۱۸۲
شماره کتابشناسی ملی :	۲۰۸۷۵۶۰



کتابخانه ملی و اسناد ایران

چگونه در فرزندان اعتماد به نفس مثبت ایجاد کنید؟

نویسندگان: ماریت قازاریان، آزاده اولیایی، دکتر شبنم میریگی

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

مجری: روابط عمومی و امور بین الملل

طراح گرافیک: مؤسسه ارتقای سلامت ایرانیان

چاپ دوم: ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: اهدایی

ناظر فنی چاپ: کامران مجیدی مهر

به نام خدا

زمانی که کودک بتواند بدون توقع و انتظار از دیگران کاری را آغاز کند و بکوشد تا آن را به اتمام برساند، می‌گوییم، «اعتماد به نفس» دارد. کودک از همان ابتدا که شروع به شناخت خود و محیط پیرامونش می‌کند، به قدرت و توانایی خود برای تسلط بر محیط و اطرافیان خود آگاه می‌شود. هنگامی که کودک به مرحله‌ای از رشد بدنی می‌رسد و می‌تواند روی پاهایش بایستد و چند قدمی نیز راه برود، در حقیقت مطالب بسیاری آموخته است. او به تدریج و طی مراحل رشد درمی‌یابد که قادر به انجام کارهای بی‌شماری است. والدین و افراد خانواده از عوامل مؤثر در رشد اعتماد به نفس کودک می‌باشند. اگر کودک در خانواده‌ای با روابط صمیمی، با محبت و مهربان رشد یابد، می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی خود را شناخته و با اطمینان به توانایی‌های خود، با مشکلات روبه‌رو شود. از طرفی می‌تواند با رفتارهای نامطلوب و منفی خود، برخوردی واقع‌بینانه داشته باشد و درصدد رفع و تغییر آنها برآید. از آنجا که **اعتماد به نفس صفتی ارثی نیست**،

اگر کودک ضمن انجام فعالیت‌های گوناگون به‌طور دائم دچار محدودیت شود و نتواند تجارب مفیدی در زندگی کسب کند، ترسو، کم‌رو و خجول بار می‌آید و قدرت تصمیم‌گیری مناسب نیز نخواهد داشت. گاهی والدین با توجه افراطی، مانع از رشد عاطفی و شناختی کودک می‌شوند. از آنجا که مادر و یا مربی کودک، تماس بیشتری با نیازهای جسمی و روانی او دارند، بنابراین تأثیر بیشتری بر شکل‌گیری شخصیت وی دارند. اگرچه نقش افراد دیگر خانواده نیز در شکل‌گیری شخصیت کودک نباید نادیده گرفته شود.

❁ والدینی که بیش از اندازه به فرزندان خود توجه می‌کنند.

این گروه از والدین، انجام وظایف کودک را به عهده می‌گیرند و اجازه نمی‌دهند که او در حد توان خود مسئولیت بپذیرد و احتمال اینکه فرزندان آنها در آینده دچار مشکلات شوند، بیشتر است.



به عبارت دیگر مادرانی که فرزندان خود را بسیار نازپرورده بار می‌آورند و هیچ محدودیتی برای آنان قائل نمی‌شوند، هیچ کنترلی نیز بر خواسته‌ها و انتظارات فرزندانشان نخواهند داشت. این دسته از کودکان تصور می‌کنند که هرچه خواهند باید به‌سرعت مهیا شود و همه افراد را در خدمت نیازهای خود می‌دانند. به‌طور کلی توجه و وابستگی بیش از اندازه والدین، به‌ویژه مادر، می‌تواند موجب کاهش اعتمادبه‌نفس کودک شود. ویژگی‌های این دسته از کودکان، تندخویی، پرخاشگری، پرتوقعی و جنجالی بودن آنهاست.

❁ والدینی که به‌شدت کنترل‌کننده هستند، و اجازه هیچ‌گونه تصمیم‌گیری به فرزندان خود نمی‌دهند.

این دسته از کودکان دچار اعتمادبه‌نفس پایین می‌شوند، احساس بی‌کفایتی و عدم شایستگی می‌کنند، فرمانبردار، مطیع و منفعل هستند. به‌طور کلی، فرزندان هردو گروه از والدین دچار اعتمادبه‌نفس پایین هستند و نمی‌توانند ارتباطات اجتماعی مناسبی با سایرین برقرار کنند. اریک فروم یکی از روانشناسان معاصر معتقد است، «میزان ارتباط والدین با کودک اهمیت چندانی ندارد، آن‌چه مهم است کیفیت روابط بین آنها است.»

برای داشتن فرزندی با اعتماد به نفس بالا، خوب است به نکات زیر توجه کنید:

۱. نگرش خود را ارزیابی کنید.

اگر تصور می‌کنید که فرزندان توانایی انجام تکلیفی را ندارد و حتماً نیازمند کمک شماست، به‌طور یقین این طرز نگرش بر عملکرد فرزندان تأثیر می‌گذارد و به تدریج باعث می‌شود نسبت به توانایی‌ها و استعداد های خود تردید کند و به‌طور دائم به شکست بیندیشد.

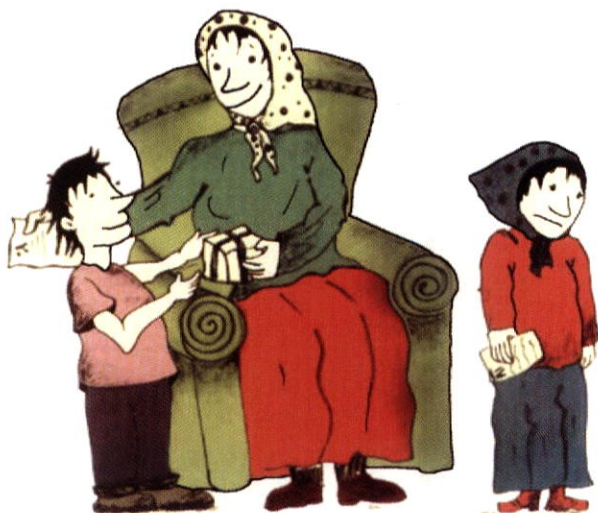


۲. توقعات معقول داشته باشید.

از فرزندانِ توقعات و خواسته‌هایی بیش از توانِ او نداشته باشید. به‌یاد داشته باشید که معیارهای بزرگسالان با کودکان تفاوت دارد. خوب است که معیارهایتان را براساس توانایی‌های فرزندان پایه‌ریزی کنید.

۳. منطقی باشید.

بسیاری از والدین بهترین امکانات و شرایط را نه‌تنها برای خود، بلکه برای فرزندان‌شان می‌خواهند و توقع دارند که کودکان، بر پایه خواسته‌ها و انتظارات آنها گام بردارند. در صورتی که بهتر است این نحوه نگرش را تغییر داده و به فرزندان بگویید: «مهم این است که نهایت سعی خود را بکنی. موفقیت، تنها رسیدن به هدف نیست، بلکه تلاش در راه رسیدن به هدف مهم است.»



۴. اول خودتان کاری را انجام دهید، سپس از فرزندان بخواهید آن کار را انجام دهد.

اگر می‌خواهید فرزندان وسایلش را جمع کند و اتاق نشیمن را شلوغ نکند، ابتدا بایستی خودتان مراقب باشید که وسایل و لباس‌هایتان را مرتب کنید.

۵. فرزندان خود را بر یکدیگر ترجیح ندهید.

کودکان با یکدیگر متفاوتند و شکی در تفاوت بین آنها نیست؛ اما بین آنها تبعیض قائل نشوید و یکی را بر دیگری ارجح ندانید. برای مثال، زمانی که یکی از فرزندان توان موفقیتی کسب می‌کند و دیگری شکست می‌خورد، دلیل نمی‌شود که موفقیت او را دائم به رخ فرزند دیگران بکشید؛ زیرا این کار موجب دل‌سردی، سرشکستگی و کاهش اعتماد به نفس او می‌شود.

❁ **ده روش برای کمک به تقویت اعتماد به نفس کودکان و غلبه بر مشکلات.**

۱. صبور و بردبار باشید.

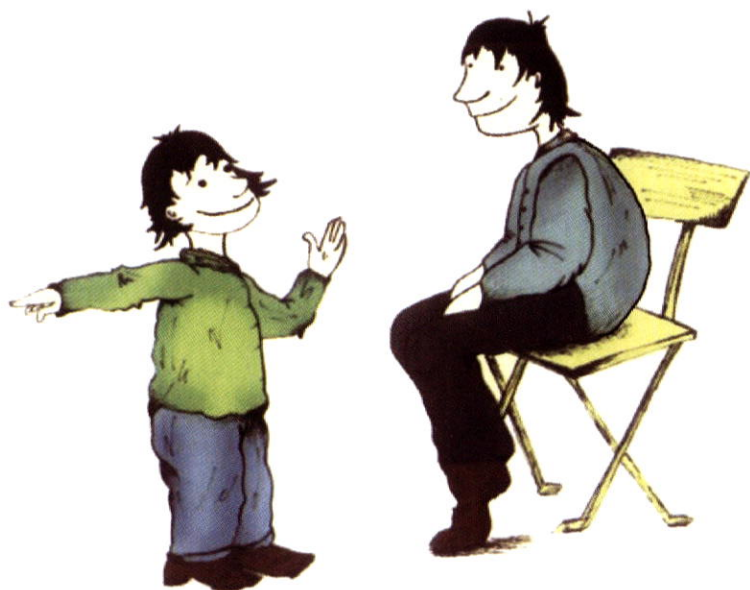
مجبور نیستید که با تمام کارهای کودکان موافقت کنید، اما سعی کنید در صورت نیاز و در جای مناسب آنها را تصدیق کرده و قدردانی به‌عمل آورید. وقتی کودکان متوجه شوند که والدینشان به‌طور دقیق به آنها گوش می‌دهند، از راهنمایی‌هایشان بیشتر استفاده می‌کنند. البته هنگام عصبانیت و مشاهده رفتار ناخوشایند از فرزندان، نشان دادن صبر و تحمل، کار بسیار

مشکلی است ولی بهتر است بردبار باشید. وقتی شما صبر و حوصله بیشتری با فرزندان نشان دهید، در حقیقت به او می‌آموزید که خود را با هر شرایطی سازگار کند؛ در نتیجه حس انعطاف‌پذیری او تقویت می‌شود.

۲. با فرزندان ارتباط محترمانه داشته باشید.

همیشه به رفتارها و صحبت‌های خود با فرزندان دقت کافی داشته باشید تا او نیز به همان نسبت محترمانه و باادب رفتار کند. هرگز صحبت آنها را قطع نکنید. برای جواب دادن به سؤالاتشان وقت بگذارید. پرسش‌هایشان، برداشت آنها از دنیای خارج و احساساتشان است. شما با کمک در برطرف کردن مشکلاتشان، به آنها یاد می‌دهید که انعطاف‌پذیر باشند. اگر فرزندان احساس کند که سؤالاتش احمقانه و خسته‌کننده است، از مطرح کردن آنها منصرف می‌شود.

صادق بودن نیز برای کودکان خیلی اهمیت دارد. معمولاً بچه‌ها می‌دانند که والدین، بعضی از مسائل را از آنها مخفی می‌کنند. البته این جمله بدین معنا نیست که تمام مسائل خصوصی و شخصی و یا مسائلی که به احساسات آنها لطمه می‌زند یا خارج از ظرفیت آنهاست را به‌طور کامل بازگو کنید، بلکه می‌توانید از گفتن بعضی از مسائل صرف‌نظر نمایید. اما به‌خاطر داشته باشید که با پنهان کردن همه مسائل، فرزندان را از اینکه یاد بگیرد چگونه با ناملایمات و مشکلات دست‌وپنجه نرم کند، محروم می‌کنید.



۳. انعطاف پذیر باشید.

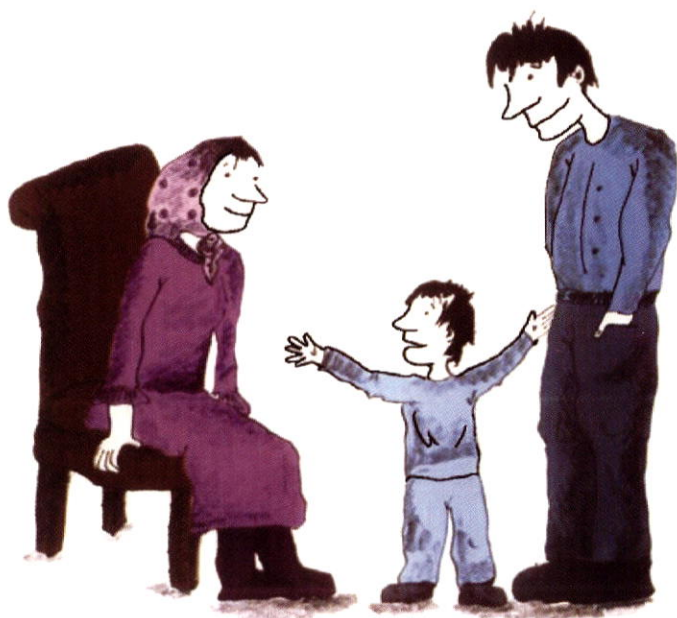
والدین می‌خواهند فرزندانشان در مقابل عقاید و افکار جدید، سازگار، باملاحظه و قابل انعطاف باشند. برخی از والدین در اجرای این روش شکست می‌خورند. مثلاً؛ ما می‌دانیم والدینی که مرتب به فرزندانشان در مورد تمیزی اتاق، یا در مورد تمام کردن غذا یا شستن دست پیش از غذا غر می‌زنند، نتیجه مطلوبی نگرفته‌اند. اگر بعضی اوقات شما چیزی را می‌گویید، یا کاری را برای مدت‌ها انجام می‌دهید و نتیجه‌ای نمی‌گیرید،

به روش‌های دیگر فکر کنید. با قوانین ساده و ثابت، بدون درگیری و کشمکش به نتیجه مطلوب خواهید رسید. این بدین معنا نیست که در مقابل فرزندان کوتاه بیایید یا او را بدعادت کنید. با این روش به آنها یاد می‌دهید که برای رویارویی با مشکلات روش‌های متعددی وجود دارد.

انعطاف‌پذیری، یکی از مهم‌ترین خصوصیات است که می‌توانید آن را به فرزندان القا کنید و با استفاده از روش‌های مختلف، اعتماد به نفس او را برای رویارویی با مشکلات تقویت نمایید. اگر از شما سؤال شود «چه چیزی را در زندگی فرزندان آرزو می‌کنید؟» بدون شک می‌گویید: «خوشبختی، موفقیت در درس و مدرسه، داشتن دوستان خوب، عشق به خانواده و شغل خوب و دلخواه او.» گرچه شما نمی‌توانید همه این چیزها را یک‌جا بخواهید، ولی با کمک به او و با انعطاف‌پذیری، که کلید دستیابی به این اهداف است، می‌توانید او را به این سمت سوق دهید.

۴. در هنگام صحبت کردن با فرزندان، توجه خود را به‌طور کامل به او متمرکز کنید.

وقتی کودکان متوجه می‌شوند که والدینشان از بودن با آنها لذت می‌برند، احساس عشق و علاقه زیادی می‌کنند. این احساس، مکمل و لازمه اعتماد به نفس می‌باشد. حتی اگر ۳۰ دقیقه در روز توجه خود را به فرزندان معطوف کنید، کافی به نظر می‌رسد.



برای مثال اگر در حین بازی با فرزندان تلفن زنگ می‌زند، بازی را به‌خاطر صحبت طولانی با تلفن قطع نکنید و سعی کنید مکالمه کوتاه داشته باشید. با این روش کودک متوجه می‌شود که برای او اهمیت قائل هستید. در صورت عدم رعایت این موارد، ممکن است فرزندان ناراحتی و اعتراض خود را با لجبازی ابراز نمایند.

۵. فرزندان را به‌خاطر خودش و آن‌طور که هست، بپذیرید.

شاید فرزندان همه انتظارات شما را برآورده نکنند، ولی شناخت خلق‌وخوی آنها بسیار مهم است. هنگامی که برای آن‌چه که هست توسط

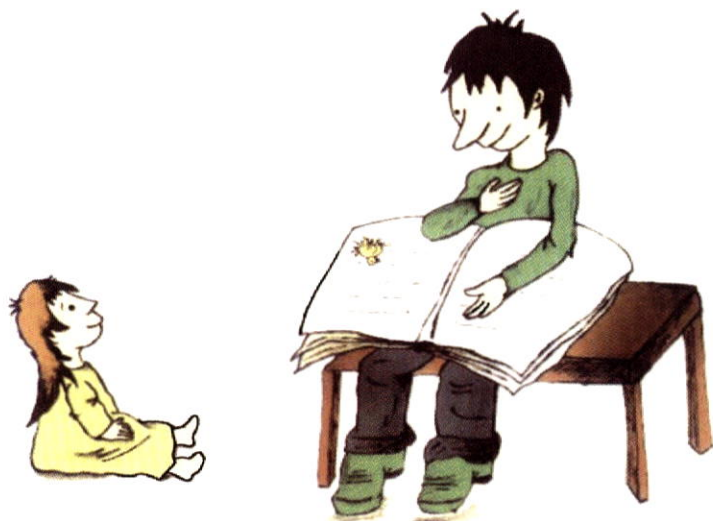
دیگران تقدیر می‌شود، احساس امنیت بیشتری برای برقراری ارتباط پیدا می‌کند؛ همچنین یاد می‌گیرد که چگونه مشکلاتش را برطرف کند. البته پذیرفتن فرزندان، همان‌گونه که هست بدین معنا نیست که همه رفتارهای بد او را قبول کنید، بلکه با رعایت اصولی که در این کتابچه آموختید، به او کمک کنید تا تغییر رفتار دهد و بتواند اعتماد به نفس خود را تقویت کند.

۶. به فرزندان فرصت جبران کردن بدهید.

کودکان از همان سال‌های اول دوست دارند که مفید باشند. اگر از افراد در مورد بهترین خاطرات دوران مدرسه سؤال شود، پاسخ بیشتر آنها کارهای مثبت دوران مدرسه یا مواردی از کمک به دیگران می‌باشد. مانند: درس دادن به شاگردان کوچکتر، رنگ‌آمیزی و نقاشی دیوار یا کارهای گروهی و نمایشی در کلاس. وقتی فرزندان را برای کمک به دیگران تشویق می‌کنید، این بدان معنی است که او می‌تواند کارهای مختلفی را انجام دهد؛ و شما به او اطمینان دارید. به این ترتیب حس مسئولیت‌پذیری او را تقویت می‌کنید.

یک کودک سه‌ساله هم می‌تواند در خانه مسئولیت‌پذیر باشد، به شرطی که از او نخواهید کارهای مشکل و خارج از توان یک کودک سه‌ساله را انجام دهد و حتماً باید کار درخواستی متناسب با سنش باشد. مثلاً می‌توانید در هنگام آشپزی، درآوردن برخی وسایل از او کمک بگیرید، یا

فرزند بزرگتر را در کارهای نوزاد مشارکت دهید و به او بگویید: «ما به کمک تو احتیاج داریم.»



۷. سعی کنید اشتباه فرزندتان را با تجربه کردن خودش، برطرف کنید. کودکانی که والدینشان نسبت به خطاهای آنها بیش از حد حساسیت نشان می‌دهند و سرزنش می‌کنند، از انجام بعضی کارها می‌ترسند و نگران سرزنش‌های اطرافیان هستند. والدین باید با اشتباهاتی که از فرزندشان سرمی‌زند خیلی راحت برخورد کنند. به‌طور مثال اگر فرزندتان برای سومین بار شیر را روی صندلی می‌ریزد، خود را کنترل کنید و به خود بگویید که این کار برای کودکان در این سن طبیعی است و با بزرگ شدن

آنها، این مسئله حل می‌شود. ولی این بدان معنی نیست که به فرزندتان توجه نداشته باشید، بلکه با آموزش‌های کوتاه، ساده و متناسب با سنشان می‌توانید مهارت‌های او را تقویت کنید. برای مثال اگر می‌خواهید به فرزندتان دوچرخه‌سواری یاد دهید، بگویید که چگونه تعادل خود را حفظ کند و بدانید که بیشتر بچه‌ها بارهای اول زمین می‌خورند و این مسئله را به وی یادآوری کنید.

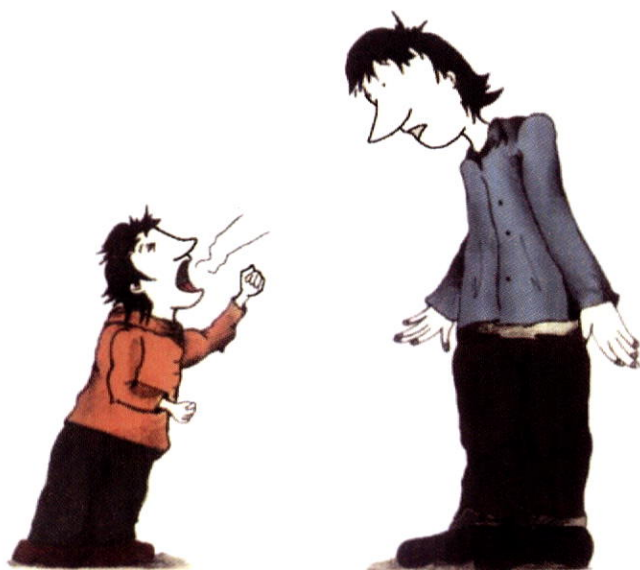
۸. بر نقاط قوت کودکان تأکید کنید.

کودکان با اعتماد به نفس بالا از شکست دلسرد نمی‌شوند و از موفقیت خود لذت نمی‌برند. حس موفقیت و غرور آنها، باعث عزت نفس بیشتری می‌شود و در آینده بهتر می‌توانند با مشکلات دست و پنجه نرم کنند. همه کودکان به‌طور ذاتی ورزشکار، هنرمند یا محبوب نیستند، بلکه هر کودکی قدرت و توانایی خاص خود را دارد و شما والدین باید متوجه توانایی‌ها و استعدادهای فرزندتان باشید. برای این‌که کودکان بتوانند به‌درستی خود را باور کنند، باید به‌تنهایی موفقیت را تجربه نمایند.

۹. ادب و نزاکت را به او یاد دهید.

هدف اصلی «انضباط»، یاد دادن است. یاد دادن نظم و ترتیب به کودک، او را مسئولیت‌پذیر می‌سازد. مطمئن باشید هرگز با تهدید و تحقیر فرزندتان به نتیجه مطلوب نخواهید رسید. در مواقع بحرانی به‌جای آن‌که به

فرزندان بگویند: «اشکال نداره، بعد از مدتی آرام می‌شوی»، بهتر است بگویند: «هروقت آرام شدی، می‌توانیم با هم صحبت کنیم و ببینیم چه شده است؟» با این کار به او اجازه می‌دهید که در برابر اعمالش مسئول باشد. به کودک هفت‌ساله که یک‌دنده و لجباز است، فرصت بدهید که خودش در مورد انجام رفتار مناسب تصمیم‌گیری کند. اگر شما داد و بیداد کنید، او متوجه منظورتان نمی‌شود. سعی کنید با تشخیص به‌موقع، از بروز مشکلات رفتاری در فرزندان خودداری کنید. همچنین اگر فرزندان کاری را درست انجام می‌دهد، او را تشویق کنید. توجه و علاقه شما، از همه برچسب‌ها برای فرزندان باارزش‌تر است.



۱۰. به فرزندان اجازه دهید که در برطرف کردن مشکلاتش، تصمیم گیرنده باشد.

بیشتر والدین دوست دارند که فرزندشان را خیلی سریع از شرایط سخت نجات دهند. البته بسیاری اوقات دیده شده وقتی که مشکل حل می شود و همه چیز سر و سامان می گیرد والدین به فرزندانشان می گویند: «ما گفتیم که چکار کنی.»

پیشنهاد می شود با صبر و حوصله شرایط سختی را که فرزندان در آن قرار دارد تحمل کنید و اجازه دهید خودش به راههای موجود برای حل مشکل فکر کند. البته لازم است در صورت درخواست راهنمایی از شما، او را راهنمایی کنید.

تارنمای سازمان بهزیستی کشور: www.behzisti.ir

والدین و اعضای خانواده ، از عوامل مؤثر در رشد اعتماد به نفس کودکان هستند . اگر کودک در خانواده‌ای که سرشار از صمیمیت و محبت و مهربانی است ، رشد یابد ، می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی خود را شناخته ، با اطمینان به توانایی‌های خود ، با مشکلات روبه‌رو شود . از طرفی



تلفن (۰۹۶۲۸) راهنمای شما در زمینه پیشگیری و درمان اعتیاد



سازمان مجسمه‌پرستی کشور

معاونت پیشگیری و درمان اعتیاد

۱۳۹۳

www.behzisti.ir