

اعتماد به نفس چیست؟



**اعتماد به نفس یعنی
مهارت داشتن در کاری + باور به آن مهارت**

قبل از بیان هر مطلبی، ابتدا باید ببینیم معنای خود اعتماد به نفس چیست؟
اعتماد به نفس در واقع یعنی باور به توانایی‌های خود. اینکه فردی بداند می‌تواند کاری را انجام بدهد و یا توانایی مواجهه با موقعیت‌های مختلف زندگی را دارد و می‌تواند در شرایط مختلف، از

خود واکنش‌های درستی نشان دهد به این معناست که این شخص دارای اعتماد به نفس می‌باشد.
در واقع اعتماد به نفس با میزان توانایی‌های افراد ارتباط مستقیمی دارد. ممکن است شخصی در یک حوزه که در آن متخصص است و تجربه بیشتری دارد احساس اعتماد به نفس بالایی کند (زیرا می‌داند می‌تواند در این حوزه به خوبی عمل کند) اما از سوی دیگر ممکن است در موقعیت‌های دیگری که برای او پیش می‌آید به دلیل عدم تجربه کافی و دارا نبودن مهارت دچار احساس کمبود اعتماد به نفس شود.

پس به این نتیجه می‌رسیم که هرچقدر در زمینه‌های مختلف مهارت‌های بیشتری کسب کنیم، موجب افزایش اعتماد به نفس ما خواهد شد. این را به خاطر داشته باشید که اعتماد به نفس یک احساس درونی است و صرفاً با توجه به علائم بیرونی نمی‌توان گفت که فردی اعتماد به نفس دارد یا خیر. افراد بسیاری در جهان وجود دارند که از لحاظ ظاهری همه شرایط زندگی آنها ایده آل و مناسب است اما دچار اعتماد به نفس پایینی هستند.

* دلایل کمبود اعتماد به نفس در کودکان



مهم‌ترین عاملی که باعث کاهش اعتماد به نفس کودک می‌شود گرفته شدن فرصت ریسک کردن از او است

۱- کودکان فرصت ریسک کردن ندارند

مهم‌ترین عاملی که باعث کاهش اعتماد به نفس کودک می‌شود، این است که فرصت ریسک کردن

از او گرفته می‌شود. پدر و مادر به خاطر دلسوزی‌های خود که دوست ندارند فرزندشان متحمل کوچکترین آسیب بشود، مدام تلاش می‌کنند که او را از موقعیت‌هایی که ممکن است برایش خطرآفرین باشد و یا موجب آزار او شود دور کنند. اما نتیجه تحقیقات ثابت کرده است که کودکانی که در سنین پایین مرتب توسط والدین محدود شده‌اند، در بزرگسالی دچار مشکلاتی از قبیل فوبیا یا همان ترس از رویارویی با موقعیت‌های جدید خواهند

شد. آنها مرتب از اینکه با افراد تازه آشنا شوند و بخواهند کار جدیدی را شروع کنند واهمه دارند. به همین علت این روزها توصیه می‌شود که والدین تا حد قابل قبولی به فرزندان خود اجازه ریسک کردن را بدهند. اجازه دهید تجربه های جدید کسب کنند، وارد محیط های جدید شوند و با افراد تازه رو در رو شوند. این کار باعث می شود که او بتواند به خوبی مسائل زندگی را بیاموزد و در نتیجه در بزرگسالی دچار مشکلاتی که مطرح شد نشود.

*مهم ترین عامل کاهش اعتماد به نفس کودک



مهم ترین عاملی که باعث کاهش اعتماد به نفس کودک می‌شود گرفته شدن فرصت ریسک کردن از او است

۲- والدین نقش شاه کلید مشکلات را ایفا می‌کنند

مادرهایی که در هر موقعیتی سعی می‌کنند حلال مشکلات فرزندان خود باشند، در اصل قاتل اعتماد به نفس کودک خود هستند. این که مرتب به محض بروز کوچکترین مسئله ای پدر یا مادر

وارد شده و سعی می‌کند آن مشکل را از سر راه بردارد و یا حتی گاهی اوقات عامل ایجاد آن مشکل را که ممکن است شخص دیگری نیز باشد از زندگی فرزند خود حذف می‌کنند غافل از این که کودک باید بیاموزد که خود به تنهایی چگونه بتواند مشکلات خود را در جامعه حل کند.

بارها مشاهده کرده ایم در مهدکودک یا در دوران مدرسه به محض اینکه مشکلی برای کودکان ایجاد می‌شود والدین آنها مداخله می‌کنند و سعی می‌کنند آن مسئله را به شیوه خود حل کنند. اما این موضوع کاملاً اشتباه است. شما باید اجازه دهید که فرزندان خود این مشکل را مدیریت کرده و برای آن راه حل پیدا کنند. در غیر این صورت او هرگز نمی‌تواند در برابر سایر مشکلات زندگی از خود واکنش صحیحی نشان دهد و قطعاً در سنین بزرگسالی قدرت تصمیم‌گیری و حل مسئله او تا حد قابل توجهی کاهش خواهد یافت. بنابراین اجازه دهید مسائل کوچکی که امکان حل شدن آنها توسط خود فرزندان وجود دارد به وسیله او مدیریت شود.

*بدترین روش برای جلوگیری از خطاهای فرزندان



کودکانی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند اغلب برای خود ارزش و احترام قائل اند

۳- نشانه های کودک با اعتماد به

نفس بالا

اعتماد به نفس بالا نیز همانند علائم کمبود اعتماد به نفس نشانه هایی دارد که می توانید با استفاده از آنها تشخیص بدهید آیا فرزند شما از اعتماد به نفس کافی برخوردار است و یا خیر؟ در مقاله **ویژگی های افراد با اعتماد به نفس** خیلی بیشتر به این موضوع پرداخته

ایم اما در ادامه هم چند مورد از مهمترین این نشانه ها برای شما ذکر خواهد شد.

۱. برای خود ارزش قائل است

کودکانی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند اغلب برای خود ارزش و احترام قائل اند. هنگامی که درباره خود صحبت می کنند هرگز از کلماتی که شخصیت آنها را پایین بیاورد و یا به آنها توهین کند، استفاده نمی کنند. نسبت به دوستان خود و محیطی که در آن قرار دارند حساسیت به خرج می دهند و سعی می کنند با افرادی ارتباط برقرار کنند که می دانند به شخصیت آنها لطمه ای وارد نمی کند.

۲. شکست های خود را می پذیرند

یکی از نشانه های اعتماد به نفس بالا این است که کودک اشتباهات و شکست های خود را می پذیرد و آنها را به گردن دیگران می اندازد. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، معمولاً زمانی که اشتباهی از آنها سر می زند به دلیل اینکه از سرزنش شدن هراس دارند و فکر می کنند که با بروز آن اشتباه، شخصیت آنها زیر سوال می رود و مورد توبیخ قرار می گیرند، تقصیر را به گردن شخص دیگری می اندازند اما کودکانی که اعتماد به نفس خوبی دارند، زمانی که اشتباهی انجام می دهند و یا اتفاقی برای آنها می افتد آن را می پذیرند.

* کودکان با اعتماد به نفس مسئولیت کارهایشان را به عهده می گیرند

۳. در جمع مدام به والدین خود نمی چسبند



شما هم بارها تجربه روبرو شدن با کودکانی را داشته اید که در جمع و مهمانی مدام به پدر یا مادر خود چسبیده و حتی لحظه‌ای از آنها فاصله نمی گیرند و در مقابل کودکان دیگری را دیده اید هنگامی که وارد جمع می شوند به راحتی با دیگران و علی الخصوص همسالان خود ارتباط برقرار می کنند و با آنها مشغول می شوند. این یکی از بهترین نشانه ها برای تشخیص اعتماد به نفس کودکان است. کودکانی که اعتماد به نفس بالایی دارند معمولاً در جمع راحت حاضر می شوند و به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کنند.

* کودکی که مشتاق یادگیری است از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است

۴. مشتاق کسب تجربه های جدید هستند



برخی از کودکان نسبت به سایرین کنجکاو هستند و مرتب سعی دارند که درباره چیزهای جدیدی که می بینند و یا می شنوند اطلاعات بیشتری کسب کنند و خوشبختانه باید بگوییم که این یکی از نشانه های اعتماد به نفس خوب و بالا در کودک شما است. کودکی که مشتاق یادگیری چیزهای جدید است و دوست دارد تجربه های تازه را کسب کند، از اعتماد به نفس خوبی برخوردار است و این نشان می دهد که توانایی رویارویی با موقعیت های جدید را دارد.

* کودکانی که اعتماد به نفس خوبی

دارند می توانند احساسات خود را بهتر از

سایر کودکان بروز دهند

۵. به سادگی ابراز احساسات می کنند



کودکانی که اعتماد به نفس خوبی دارند می توانند احساسات خود را بهتر از سایر کودکان بروز دهند. محبت خود را نسبت به والدین و یا دوستانشان به خوبی و به راحتی نشان می دهند و حتی زمانی که در موقعیتی قرار می گیرند

که از آن راضی نیستند به سادگی آن را ابراز می‌کنند این یکی از نشانه‌های بسیار خوب اعتماد به نفس در کودکان است. کودکی می‌تواند احساسات خود را به راحتی بیان کند و آن را به دیگران منتقل کند، در اصل دارای اعتماد به نفس بسیار خوبی است. آنها احساسات خود را از قبیل شوق، ناراحتی، خشم و یا هر چیز دیگری به سادگی بروز می‌دهند.

راه های افزایش اعتماد به نفس کودکان

یکی از مهمترین دغدغه‌های والدین این است که چگونه و با استفاده از چه روش‌هایی که می‌توانند اعتماد به نفس فرزندان خود را بالا ببرند. روش های بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان با **راه های افزایش اعتماد به نفس در بزرگسالان** تفاوت هایی دارد زیرا در سنین کودکی شکل گیری شخصیت بسیار ساده تر و راحت تر است. بنابراین به آسانی می‌توان کاری کرد که کودک از اعتماد به نفس مناسبی برخوردار شود. در ادامه چند مورد از این روش‌ها را برای درمان اعتماد به نفس پایین کودکان با هم مورد بررسی قرار می‌دهیم.



۱. بی قید و شرط محبت کنید

محبت کردن بی قید و شرط به کودکان یکی از بهترین راه های تقویت اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان به حساب می آید. متأسفانه بارها دیده شده که برخی از والدین به کودک خود این طور می‌گویند که اگر فلان این کار را انجام دهی، دیگر تو را دوست نخواهم

داشت. این یکی از بدترین جملاتی است که می‌تواند اعتماد به نفس کودک شما را نشانه بگیرد و آن را به طور کامل تخریب کند.

اجازه دهید کودک شما بداند که او را با پذیرش تمام اشتباهاتش دوست دارید. این امر در ابتدا موجب می‌شود که اعتماد به نفس در وجود او تقویت شود. بنابراین با دید بازتری پذیرای انتقادات شما از سایر رفتارهای خود خواهد بود. به او اجازه دهید بداند که شما او را از صمیم قلب و بدون هیچ گونه شرطی دوست دارید؛ این امر به شدت اعتماد به نفس او را بالا می‌برد، زیرا موجب می‌شود که این را بداند که در محیط خانواده مورد پذیرش قرار گرفته و همین امر باعث می‌شود برای خود و شخصیتش ارزش قائل باشد.

۲. هر جا لازم است تشویق کنید

افراط و تفریط در هر کاری مضر است در مورد تشویق کودکان نیز همین طور است. اگر شما را بیش از حد تشویق و ستایش کنید و یا اینکه به عکس هرگز او را تشویق نکنید. هر دوی اینها موجب بروز مشکلات اساسی خواهد شد. زمانی که کار را درست انجام می‌دهد با ذکر دلیل او را برای کاری که انجام داده و تشویق کنید و اجازه دهید که بداند شما برای او و کار خوبی که انجام داده ارزش و احترام قائل هستید. تشویق شدن از سوی شما موجب

می‌شود که اعتماد به نفس آن‌ها افزایش پیدا کند و این گونه برای انجام کارهای بهتر و ادامه فعالیت‌های خوب خود مشتاق خواهند شد.



یکی دیگر از راه‌های بالا بردن اعتماد به نفس کودکان، واقع بین بودن است

***ارزش و احترام قائل شدن برای کارهای خوب کودکان، او را به کارهای خوب تشویق می‌کند**

واقع بین بودن را به او آموزش دهید

یکی دیگر از راه‌های بالا بردن اعتماد به نفس کودکان، واقع بین بودن است. یکی از مشکلات اساسی که باعث می‌شود اعتماد به نفس کودکان در سنین پایین و یا سنین بالاتر دچار مشکل شود، این است که آنها واقع بین نیستند. واقع بین بودن به این معناست که به کودک خود آموزش دهید که قرار نیست همیشه موفق، برنده یا نفر اول باشد. او را متوجه سازید که زندگی پستی و بلندی‌های بسیاری دارد و ممکن است مشکلات بسیار زیادی برای او ایجاد شود.

در اصل چیزی که شما باید به او آموزش دهید این است که شکست و زمین خوردن همیشه وجود دارد. اما چیزی که اهمیت دارد این نکته است که او بعد از هر شکستی چطور مجدد از جا برمی‌خیزد و به مسیر خود ادامه می‌دهد. این موضوع را به خوبی مورد توجه قرار دهید و اجازه ندهید کودک تان در تخیلات خود همیشه موفق و پیروز باشد. این موضوع باعث خواهد شد به محض اینکه جایی با کوچک‌ترین مشکل و یا مانعی مواجه شد اعتماد به نفس او به شدت کاهش پیدا کند و دچار سرخوردگی شود.



تصمیم گرفتن والدین به جای کودکان اعتماد به نفس آن‌ها را نابود خواهد کرد

علاقتان را به او تحمیل نکنید

برخی از والدین بر این باورند که اگر در همه حال و همه جا به کودک خود فکر کنند و تصمیم بگیرند، شرایط برای او بهتر خواهد بود. در اصل علائق خود را به کودکشان تحمیل می‌کنند. این موضوع به شدت موجب پایین آمدن

اعتماد به نفس کودک شما خواهد شد. به او اجازه دهید حق انتخاب داشته باشد و بتواند برای مسائل کوچک و جزئی از زندگی خود که آسیبی به او وارد نمی‌کند، تصمیم بگیرد.

به عنوان مثال به او اجازه دهید نوع صبحانه‌ای که می‌خورد و یا نوع لباسی که دوست دارد بپوشد را به تنهایی انتخاب کند و شما تنها درباره انتخاب او که قرار است انجام دهد توضیحاتی را ارائه کنید. سپس اجازه دهید که خود او تصمیم گیرنده نهایی باشد. تا زمانی که شرایط بحرانی نشده سعی کنید به نظرات و عقاید او احترام بگذارید و علائق او را مورد تشویق قرار دهید و آنها را دنبال کنید. به فرض مثال اگر کودک شما دوست دارد به کلاس موسیقی برود و شما ترجیح می‌دهید که او را به کلاس زبان بفرستید، بهتر است که علائق خود او را مورد توجه قرار دهید این گونه باعث می‌شوید که اعتماد به نفس او تا حد قابل توجهی افزایش پیدا کند.

برای افزایش اعتماد به نفس کودکان اجازه دهید استقلال داشته باش



برای افزایش اعتماد به نفس کودکان اجازه دهید استقلال داشته باشد

یکی دیگر از راه های افزایش اعتماد به نفس کودک ، این است که نیاز نیست شما همیشه کارهای او را انجام دهید تا خیالتان آسوده باشد. اجازه دهید که استقلال داشته باشد.

برای اینکه حس استقلال را در وجود خود تقویت کند نیازی نیست کار بسیار بزرگی انجام دهد. انجام کارهای کوچکی مثل آماده کردن تغذیه مدرسه و یا مرتب کردن اتاق خواب توسط خود او موجب می شود که استقلال را بیاموزد و بداند که مسئول زندگی خودش است.

به عنوان مثال: نحوه تهیه ساندویچ برای مدرسه را آموزش دهید و سپس شرایطی را فراهم کنید تا خود او بتواند به تنهایی این کار را انجام دهد. این امر موجب می شود که اعتماد به نفس او بالا رفته و از اینکه خودش کارهای خودش را انجام می دهد احساس خرسندی و رضایت کند.

*برای افزایش اعتماد به نفس کودکان، برای او اهداف بلند مدت و کوتاه مدت تعیین کنید



یکی از بهترین کارهایی که باید برای بالا بردن اعتماد به نفس فرزندان انجام دهید، این است که برای او اهداف بلند و کوتاه مدت تعیین کنید

زندگی هدفمند را برای او معنا کنید

داشتن هدف یکی از آن موضوعات مهمی است که در سنین بزرگسالی و یا در سنین کودکی می تواند به شدت بر روی اعتماد به نفس شخص اثرگذار باشد. اینکه فردی بیهوده و پوچ اوقات خود را بگذراند و زندگی درستی نداشته باشد. قطعاً برای او تا حد زیادی آزار دهنده خواهد بود و به مرور زمان باعث ایجاد احساس پوچی و کمبود اعتماد به نفس در وجود خود خواهد شد.

یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای بالا بردن اعتماد به نفس فرزندان انجام دهید، این است که برای او اهداف بلند مدت و کوتاه مدت را تعیین کنید. به او کمک کنید که زندگی هدفمندی را از همان ابتدا تجربه کند به عنوان مثال اگر او در یک رشته ورزشی فعالیت می کند، می تواند هدف اول او موفقیت در تیم خودش و هدف بعدی موفقیت در بین تیم های دیگر باشد. این اهداف موجب می شود که بعد از رسیدن به هر موفقیتی فرزند شما احساس اعتماد به نفس بسیار خوبی داشته باشد و همینطور چون مرتب در حال تلاش برای دستیابی به اهداف خود است اعتماد به نفس او تا حد قابل توجهی افزایش پیدا خواهد کرد.

*والدینی که اعتماد به نفس پایینی دارند نمی توانند کودکان با اعتماد به نفسی تربیت کنند

برای خودتان ارزش قائل باشید



والدینی که اعتماد به نفس پایینی دارند نمی توانند کودکان با اعتماد به نفس تربیت کنند

نتایج تحقیقات نشان دهنده آن است که والدینی که خود اعتماد به نفس پایینی دارند نمی توانند کودکانی را با اعتماد به نفس بالا تربیت کنند و یا حداقل در این زمینه به موفقیت‌های کمتری دست پیدا خواهند کرد. این که شما خود اعتماد به نفس بالایی داشته باشید و برای خود ارزش قائل

باشید. در مرحله اول برای تربیت یک کودک با اعتماد به نفس دارای اهمیت بسیار بالایی است.

فراموش نکنید زمانی که شما نسبت به خودتان بی تفاوت هستید و یا توانایی‌های خود را باور ندارید و یا زمانی که به موفقیتی می‌رسید آنطور که شایسته است آن را برای خود مورد توجه قرار نمی‌دهید و جشن می‌گیرید. بدون شک کودک شما نیز همین رفتارهای شما را تقلید خواهد کرد و نهایتاً به مشکلی که شما با آن دست و پنجه نرم می‌کنید دچار خواهد شد.

بهترین روش این است که در ابتدا برای خود ارزش قائل باشید. این موضوع می‌تواند در موقعیت‌های مختلف صدق کند. به عنوان مثال می‌توانید برای خود زمانی را به ورزش و مطالعه اختصاص دهید و یا زمانی را به تفریحات مورد علاقه بپردازید یا اینکه وقتی موفقیتی را کسب می‌کنید آن را در کنار دیگر اعضای خانواده جشن بگیرید. به این شکل کودک شما نیز می‌آموزد که همانند شما نسبت به زندگی خود مسئولیت پذیر باشد و همینطور برای خود و شخصیت خود ارزش قائل باشد. این امر موجب بالا رفتن اعتماد به نفس او خواهد شد.

اگر مشکلات حاد روحی دارید برای رفع آن اقدام کنید

کودک نسبت به رفتارهایی که از والدین خود می‌بیند، بسیار حساس است و چون دوست دارد همیشه عامل شادی والدین باشد. زمانی که این بازخورد را از پدر و مادر خود دریافت نمی‌کند، همین امر موجب کمبود اعتماد به نفس در او خواهد شد. غافل از اینکه شاید پدر یا مادر دچار مشکلات روحی حادی باشند که نتوانند آنطور که باید نسبت به کودک خود توجه داشته باشند.

بنابراین اگر از مشکلات حاد روحی مثل افسردگی و یا هر چیز دیگری رنج می‌برید بهتر است به سرعت برای رفع آن اقدام کنید تا از اثرات سوء و نابجایی که می‌تواند بر روی کودک شما باقی بگذارد جلوگیری کنید. فراموش نکنید شما اولین شخص زندگی فرزندتان هستید. بنابراین به هیچ عنوان نمی‌توانید اهمیت خود را در زندگی او انکار کنید و نادیده بگیرید.

تقویت اعتماد به نفس در کودکان و پیشرفت تحصیلی

***کودکان بی اعتماد به نفس، اغلب همان**

هایی هستند که از لحاظ تحصیلی دچار افت

شدید خواهند شد



کودکانی که اعتماد به نفس بالایی ندارند، اغلب همان هایی هستند که از لحاظ تحصیلی دچار افت شدید خواهند شد

کودک شما نیاز دارد که اعتماد به نفس بالایی داشته باشد. زیرا قرار است در جمع بزرگی مانند افراد مدرسه حضور پیدا کند. بنابراین باید بتواند در این جمع از حقوق خود دفاع

کند، حرف و گفته خود را به سادگی بیان کند و احساسات خود را به درستی نشان دهد، همچنین بتواند روابط خوبی با دیگر همسالان و حتی اولیای مدرسه برقرار کند. به همین علت است که اهمیت اعتماد به نفس کودکان در سالهای مدرسه چندین برابر می شود.

کودکانی که اعتماد به نفس بالایی ندارند، اغلب همان هایی هستند که از لحاظ تحصیلی دچار افت شدید خواهند شد. به این علت که شاید نتواند به خوبی مشکلات خود را در حوزه مسائل درسی با معلمان و افراد حاضر در مدرسه در میان بگذارد و برای آنها راه حل مناسب پیدا کند. برای این که بتوانید از با اعتماد به نفس بودن کودک خود مطلع شوید، توصیه می کنم از مقاله **علائم کمبود اعتماد به نفس** ما دیدن فرمایید تا از اعتماد به نفس کودک خودتان بهتر آگاه شوید.

در نتیجه این مشکلات باعث می شود که بعد از مدتی کودک شما از محیط مدرسه دلسرد شده و از درس و مشق خود فاصله بگیرد و نسبت به آنها دچار احساس ناخوشایندی شود. اعتماد به نفس هم همان طور که گفتیم امری زیرساختی است که باید توسط والدین در وجود کودک ایجاد شود.

روش های تقویت اعتماد به نفس در کودکان در دوران تحصیل

***رسیدگی کردن به امور درسی موجب می شود**

فرزند شما ایرادات خود را بشناسد و به کمک شما

آنها را رفع کند.



رسیدگی کردن به امور درسی موجب می شود فرزند شما ایرادات خود را بشناسد و به کمک شما آنها را رفع کند

یکی از راه های بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان در مدرسه، این است که در ابتدا به وضع ظاهری او توجه داشته باشید. کودکان مرتب و تمیز در مدرسه بیشتر

مورد توجه قرار می گیرند و همین امر باعث می شود که اعتماد به نفس آنها افزایش پیدا کند. مورد بعدی اینکه با معلمان و افراد حاضر در مدرسه تعامل داشته باشید. این موضوع باعث می شود که دیگران متوجه شوند شما برای کودک خود ارزش قائل هستید و در نتیجه این احساس ارزشمندی را به او منتقل می کنید و نهایتاً اعتماد به نفس او افزایش پیدا خواهد کرد.

به امور درسی او رسیدگی کنید. رسیدگی کردن به امور درسی موجب می شود فرزند شما ایرادات خود را بشناسد و به کمک شما آنها را رفع کند. به همین علت هرگز در مقابل دیگران به دلیل کوتاهی در امور درسی خود مورد سرزنش قرار نخواهد گرفت و همین امر موجب بالا رفتن اعتماد به نفس او خواهد شد.

قصه برای افزایش اعتماد به نفس کودکان



تعریف کردن داستان موجب تقویت اعتماد

به نفس در کودکان می شود

این روزها در حوزه روانشناسی اعتماد به نفس ، داستان های کودکان یکی از بهترین روش ها برای بالا بردن اعتماد به نفس کودکان محسوب می شوند. به این علت زمانی که شما داستانی را

برای فرزند خود تعریف می کنید فرزند شما خود را به جای شخصیت های داستان تصور می کند که اگر شخصیت داستان کارهای خوبی را انجام دهد او نسبت به این موضوع احساس خوبی خواهد داشت و همین امر موجب می شود که برای انجام کارهای خوب و قوی تشویق شود و اعتماد به نفس او افزایش پیدا کند.

خوشبختانه این روزها کتاب اعتماد به نفس برای کودکان بسیار نوشته شده که شما می توانید از آنها برای جنبه های مختلف فرزند خود استفاده کنید و تاثیرات بسیار خوبی از آنها دریافت نمایید. در این بخش قصد داریم تعدادی از این کتاب ها را به شما معرفی کنیم تا بتوانید از آنها برای تقویت اعتماد به نفس کودکان خود استفاده کنید. اما پیشنهاد می کنم با مطالعه مقاله **کتاب های افزایش اعتماد به نفس** ، با این کتاب ها بیشتر آشنا شوید.

۱. کتاب آر تی باهوشه اثر فیت مک نولتی

کتاب داستان یک ماهی کوچک است که با شجاعت خود می تواند دریا را از چنگ خرچنگ ترسناک نجات دهد و در این راه با خطرات زیادی مواجه می شود اما نهایتاً می تواند خود را نجات دهد این داستان برای گروه سنی الف و ب مناسب است. گروه سنی الف یعنی: سالهای قبل از دبستان و گروه سنی ب یعنی: سالهای آغاز دبستان (کلاس های اول، دوم و سوم).

۲. کتاب احساس های تو اثر برایان مورنس

احساسات او که یک مجموعه ۱۲ جلدی است به زبان ساده برای کودکان نوشته شده است و مناسب سنین ۶ تا ۱۰ سال می باشد. در هر یک از این کتابها به بیان یکی از احساساتی که در وجود کودکان ایجاد می شود پرداخته است. با جملات ساده آن را توضیح داده و به همین دلیل اثر گذاری آن برای کودکان بسیار بالا است.

۳. کتاب اولین تجربه های تو اثر نیکولا اسمی

این کتاب یک مجموعه ۱۰ جلدی قصه برای کودکان تا ۶ سال تهیه شده است. در هر یک از جلد های این کتاب که یکی از تجربه هایی که کودک برای اولین بار با آنها مواجه خواهد شد، پرداخته شده است. اتفاقاتی را که ممکن است کودک تجربه کرده باشد و یا در آینده به طور قطع تجربه خواهد کرد به زبان ساده بیان شده است. تجربه اولین حضور در دندانپزشکی اولین حضور در هواپیما و یا اولین حضور او در استخر. کودک در این داستان ها به جای شخصیت اصلی قرار داده شده و تجربیات تازه ای را کشف خواهد کرد.