

تأثیر محیط بر اعتماد به نفس در کودکان:

محیط در شکل گیری **اعتماد به نفس** بسیار موثر است. یعنی پدر، مادر، معلم، فضای آموزشی، جامعه، بازتاب های رفتاری یک فرد. **اعتماد به نفس** حلقه گمشده آرامش افراد است. فردی که اعتماد به نفس دارد خودش را همانطور که هست میپذیرد. فردی که اعتماد به نفس دارد در مورد چیزی که بیان میکند، در مورد اعمالی که انجام میدهد و در مورد رفتاری که دارد، قبلا فکر کرده و همین که فکر کرده و تصور کرده که من به این نتیجه رسیده ام، با تحقیقاتی که انجام داده با تلاشهایی که انجام داده است.

اعتماد به نفس کاذب:

در بعضی موارد افراد نسبت به **اعتماد به نفس** گارد درونی میگیرند. مثلا اعتماد بنفس کاذب. بعضی از افراد اعتماد به نفس کاذب دارند. در تعریف اعتماد به نفس گفتیم که اعتماد به نفس یعنی توانایی افراد در بروز رفتار، افکار، احساسات در موقعیتهای مختلف. میبینیم که یک فردی فکر خاصی ندارد اما مدعی میشود فکر خاصی دارد. رفتار آن چنانی ندارد اما مدعی میشود که رفتار آن چنانی دارد. در وهله اول بهتره که در مورد افرادی که **اعتماد به نفس** ندارند صحبت کنیم تا افرادی که اعتماد به نفس کاذب دارند. چون وقتی صحبت می کنید با بعضی از افراد که اعتماد بنفس ندارند و از شون دلیلش را میپرسید اونها در جواب میگویند افرادی که اعتماد به نفس دارند مغرور، از خود راضی و نجسب هستند، خوشم نیاید دیگران اینجوری نگاهم کنند، یک نوع ترس از موفقیت داشتن را دارند. افرادی که اعتماد به نفس کاذب دارند، در طولانی مدت مشخص میشود که چیزی تو چنته ندارند و این هم به خود شون بستگی داره که این انتخاب را انجام میدهند.

نقش والدین برای بالا بردن اعتماد به نفس کودکان:

اما من صحبتیم با والدینی است که دارند کودکی را در خانه خود شون پرورش میدهند. والدینی که مسئول شکل گیری اراده و امید در ذهن کودکشان هستند. والدینی که مسئول ساختن فضای شاد و لذت بخش در ذهن کودکشان هستند. والدینی که دانشمندان فوق العاده کنجکاوی در خونه شان دارند. والدینی که صدای خنده کودکشان از روی شادی از بیرون از خونه کاملا شنیده میشود. والدینی که دوست دارند بچه هاشون یک تصور مثبت از خود شون داشته باشند. خب طبیعتا کودکان با توجه به دوره رشدی که قرار دارند یک سری خلق و خواها ممکن است داشته باشند. بعضی کودکان حساسند، بعضی از کودکان زود گریه میکنند، بعضی از کودکان، کودکان سختی هستند. مهم این است که کودکان را همانطور که هستند بپذیریم. جمله **“همینجوری که هستی دوستت دارم”** جمله تلاشی که میتواند در ذهن کودک هک ببندد که من همینجوری که هستم دوست داشتنی ام. وقتی کودک به این باور برسد که من همینجوری که هستم دوست داشتنی ام اعتماد بنفس و خود پنداری اش شکل می گیرد.

راه های بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان:

- مقایسه کردن کودکان با هم اعتماد بنفس را از بین میبرد.
- برچسب زدن به کودکان اعتماد بنفس را از بین میبرد.
- اونها را در موقعیتی قرار دادن که موقعیتی است که هر کودکی رو ما میبینیم که در استعداد خاص خودش باید هدایت کنیم.
- اینکه تصور میکنیم کودک باید در همه زمینه ها مستعد باشه در دراز مدت استعدادش گرفته میشود.
- احترام به کودک
- اجاز دادن به رشد کودک
- اجازه شکست خوردن و اینکه خودشون تجربه کنند تا اینجایی که آسیبی به آنها وارد نشود.

اعتماد به نفس در کودکان:

اعتماد به نفس را توانایی بروز افکار، احساسات، رفتار در موقعیتهای مختلف تعریف کرده اند. یعنی اینکه ما بتونیم افکار، اعمال و عقاید خودمون رو، چیزی که کسب کرده ایم را در موقعیت مناسب بروز بدهیم را **اعتماد بنفس** گویند. یک کودک پیش مادرش شعری را خیلی راحت میتواند بخواند، بیان کند، اما همان شعر را وقتی که در جمع قرار میگیره نمیتواند بیان کند. میگوییم این کودک در مواجهه با جمع از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیست. این طور نیست که ما بگوییم فردی اعتماد به نفس ندارد. اصلا کلمه اینکه “**من اعتماد به نفس ندارم**” از نظر علمی اشتباه است. شما باید این موضوع را ریزتر کنید که من در این موقعیت خاص اعتماد به نفس کافی رو ندارم. وقتی اینطوری صحبت کنید باعث میشود بیایید در موقعیت خاص و اعتماد به نفس را با تمرین و ممارست بدست بیاورید. اعتماد به نفس یکی از ویژگی هایی است که اگر خوب به آن فکر و دقت کنیم شامل موارد زیادی هست.

ویژگی های افراد با اعتماد به نفس:

اگر فردی خودپنداری مثبتی در مورد خودش داشته باشد، یعنی در مورد خودش، توانایی هایش و آن چیزی که میخواهد درست فکر کند. اعتماد به نفس شامل عزت نفس هم میشود. یعنی اینکه من نسبت به کارهایی که انجام میدهم حس خوبی دارم. خودپنداری مثبت داشتن یا واگویه های شخصی هر فرد، یعنی در طی روز شما چجوری در مورد خودتون صحبت میکنید چه قضاوتی در مورد خودتون دارید. چه کارهایی انجام میدید که چنین قضاوت هایی را در مورد خودتون دارید. اگر شما در طی روز خودتون رو سرزنش میکنید عرنت نفس پائینی دارید. اما اگر کار درست انجام میدید، کار درست هم زحمت و تلاش میخواهد، دقت عمل نیاز دارد، اگر از کاری که انجام میدید لذت میبرید، مطمئنا واگویه هایتان مثبت میشود. وقتی با خودتان صحبت میکنید و در مورد خودتان قضاوت میکنید و خودتان رو فردی میبینید که در این دنیا زندگی میکند و فرد مفیدی است و اتفاقا شایسته هم هست، عزت نفس بالایی دارید. به طور کلی هنگامی که انسان کاری را در طی مدتی انجام ندهد، باوری نسبت به خودش پیدا نمیکند.

انجام دادن یک کار یا فعالیت خودش به تنهایی باعث میشود که عزت نفس شما بالا برود و اعتماد به نفس شما هم افزایش پیدا کند. پس والدین باید دقت کنند حتما یکی از کارهایی که باعث بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان میشود انجام کار است. بیکاری و کار انجام ندادن بیهوده ترین کاری است که یک کودک میتواند انجام دهد. حتما از کودک بخواهید کاری انجام بدهد. به فرض ساختن یک قلعه خاکی کنار دریا باعث بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان میشود. هرچند که کودکان فیلسوفان کوچکی هستند که وقتی یک چیزی را درست میکنند خرابش میکنند، کلا فلسفه کودکان این است که در لحظه حال لذت ببرند.

اگر میخواهیم اعتماد بنفس بچه ها رو افزایش بدهیم به شخصیت کودکمان باید احترام بگذاریم. از نوع صدا کردن ما، کودک را با اسم صدا میکنیم یا پیشوند یا پسوند، جانم، عزیزم، آقا، خانم. با محبت صدا کردن خود اینها احترام گذاشتن به کودک است.

اینکه بصورت عملی به کودک احترام بگذاریم یکی از مهمترین عوامل بالا بردن اعتماد بنفس در کودکان است. چقدر برای کودک خود وقت میگذاریم؟

وقتی که کودک صحبت میکند، واکنش و عکس العملمون چیه؟

وقتی کودکی را در جمع میبینیم عملا چقدر به او احترام میگذاریم؟

همه این نکات تشکیل دهنده اعتماد به نفس کودک هستند.

حتی وقتی شما به کودکان اعتماد میکنید کاری انجام دهد، اعتماد بنفسش را بالا میبرید.

وقتی که اجازه میدهید خودش بازیهای خودش را انجام دهد، خودش بند کفشش را ببندد، خودش وقتی زمین میخورد دست به زانوش بگیره و بلند بشود، خودش شکستهایی که اندازه سن خودش هست تجربه و حلش کند، اینها فوتهای کوزه گری هستند که والدین آگاه از این مسائل باخبرند.

اجازه بدید کودک شکسهای طبیعی که در زندگی وجود دارد را تجربه کند.

احترام به انتخابهای کودک تا حدی که به خودشون ضرر نزنند.

و این نکات اعتماد به نفس کودک را واقعا افزایش میده.

وقتی که ما در مورد افزایش اعتماد به نفس کودک صحبت میکنیم، حتما مسئله احترام به دوره کودکی، وقت گذاشتن و اون عزت نفسی که کودک از کارها و فعالیتهایی که انجام میدهد میتواند در اعتماد به نفس نقش موثری داشته باشد.