**اعتماد به نفس در کودکان**

گاهی اوقات به آسانی می توانیم متوجه احساس خوبی که کودک نسبت به خود دارد شویم، و حتی زمانی که احساس خوبی به خودشان ندارند نیز می توان به گونه ای آن را تشخیص داد. اغلب این احساس خوب درباره خویش را به عنوان " اعتماد به نفس " می شناسیم.

کودکانی که اعتماد به نفس دارند:

* احساس دوست داشته شدن و پذیرفته شدن می‌ کنند
* به خودشان اطمینان دارند
* احساس افتخار نسبت به توانایی هایشان دارند
* افکار خوب و مثبت نسبت به خودشان دارند
* به خودشان باور دارند
* کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند:
* نسبت به خودشان سختگیرانه و منتقدانه برخورد می‌ کنند
* احساس می‌ کنند به خوبی دیگر کودکان نیستند
* بیشتر به شکست هایی که داشته اند فکر می کنند تا موفقیت هایی که کسب کرده اند
* به خودشان اطمینان ندارند
* شک دارند که بتوانند کاری را درست انجام دهند

**چرا داشتن اعتماد به نفس اهمیت بالایی دارد**

کودکانی که نسبت به خودشان حس خوبی دارند، اعتماد به نفس لازم برای تجربه چیزهای جدید را خواهند داشت و احتمال بیشتری دارد که بیشترین تلاش خود را در بهتر انجام دادن کارها به کار بگیرند و نسبت به کارهایی که می توانند انجام دهند احساس افتخار می کنند. در واقع اعتماد به نفس به کودکان کمک می‌ کند که با مشکلاتی که دارند مقابله کنند و به آن ها می آموزد که حتی اگر در ابتدای کاری شکست می خورند، دوباره و دوباره تلاش کنند. در نتیجه می‌ توان گفت که اعتماد به نفس به عملکرد بهتر کودکان در مدرسه، خانه و حتی در کنار دوستان کمک می کند.

کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند همواره احساس عدم اطمینان و تردید داشته و فکر می کنند که توسط دیگران پذیرفته نمی شوند؛ بنابراین امکان دارد که حتی برای برقراری ارتباط نیز تلاشی نکنند. ممکن است به دیگران اجازه دهند که با آن ها بد برخورد کنند و برایشان سخت باشد که از خودشان دفاع کنند. این امکان نیز وجود دارد که به راحتی تسلیم شوند یا اصلاً هیچ تلاشی نکنند. کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند معمولاً با اشتباهات، شکست ها یا از دست دادن ها و کمبودها نمی‌ توانند به خوبی مقابله کنند و در نتیجه معمولا نمی توانند آنچه را که هستند به خوبی بروز داده و خود را در زمینه های مختلف اثبات کنند.

**چگونه اعتماد به نفس در کودک رشد می کند**

احساس اعتماد به نفس می تواند از دوران کودکی شروع شود و با گذشت زمان به آرامی پیشرفت کند. اعتماد به نفس در کودک می تواند به راحتی با یک احساس امنیت، محبت و پذیرش آغاز شود، حتی زمانی که کودک توجه مثبت از اطرافیان دریافت می کند.

همانطور که نوزاد رشد می کند و به کودکی می‌ رسد توانایی انجام بعضی کارها، به تنهایی و بدون کمک دیگران، را کسب می کند. این توانایی استفاده از مهارت های جدید به کودک احساس خوب و مثبتی نسبت به خودش می دهد. اعتماد به نفس کودک زمانی که والدین به او توجه می کنند، یا به او اجازه تجربه چیزهای مختلف را می دهند، یا به او لبخند می زنند و نشان می‌ دهند که باعث افتخار آن ها می باشد، رشد می کند.

 در نتیجه با رشد بچه ها اعتماد به نفس آن ها نیز رشد می کند. هر زمانی که کودک چیزی را تجربه می کند، کاری را انجام می دهد، و یا چیزی یاد می‌ گیرد، فرصتی برای رشد اعتماد به نفس در او شکل گرفته است. برای مثال زمانی که کودک:

* پیشرفتی برای رسیدن به یک هدف دارد
* چیزی را در مدرسه یاد می گیرد
* دوست پیدا می‌ کند
* مهارتی یاد می‌ گیرد \_ موسیقی، ورزش، هنر، آشپزی، تکنولوژی
* فعالیت های مورد علاقه اش را تمرین می کند
* کمک می کند و از خود بخشش و مهربانی نشان می دهد
* برای انجام کاری، سخت تلاش می کند
* کاری را که دوست دارد انجام می‌ دهد و از آن لذت می‌ برد
* کار گروهی انجام می‌ دهد
* جایزه یا نمره خوبی می‌ گیرد که برای آن تلاش کرده است

**چگونه والدین می توانند به رشد اعتماد به نفس کودک کمک کنند**

هر کودک منحصر به فرد و متفاوت با دیگری است. ممکن است رشد اعتماد به نفس در یک کودک به مراتب آسان تر از کودک دیگری باشد، یا ممکن است بعضی کودکان با تجربه‌ هایی مواجه شوند که به اعتماد به نفس آن ها صدمه بزند. اما به هر حال حتی اگر اعتماد به نفس کودک بسیار پایین باشد هم می‌ توان برای رشد آن کارهایی انجام داد.

در اینجا به چند نمونه از کارهایی که والدین می توانند برای ایجاد حس خوب در کودکشان انجام دهند، اشاره می‌ کنیم:

* **به کودکتان کمک کنید انجام کارها را یاد بگیرد.** در هر سنی کودک همواره چیزهای جدیدی برای یاد گرفتن دارد. در ابتدایی ترین دوران نیز یاد گرفتن اینکه چیزی را در دست بگیرد و آن را نگه دارد، یا برداشتن اولین گام ها به کمک والدین، می‌ تواند احساس تسلط و لذت را در او ایجاد کند. همانطور که کودک رشد می کند، یادگیری کارهایی مثل لباس پوشیدن، خواندن یا دوچرخه سواری می تواند فرصتی برای رشد اعتماد به نفس او نیز باشد.
* **زمانی که انجام کاری را به کودکان یاد می دهید ابتدا به آن ها کمک کنید و روش صحیح آن را نشان دهید.** سپس به آن ها اجازه دهید خودشان تلاش کنند؛ حتی اگر دچار اشتباه شوند. به کودکتان این فرصت را بدهید که یاد بگیرد، تلاش کند و از آنچه که انجام داده است، احساس افتخار کند. کارها را برای کودک خیلی راحت، یا خیلی سخت نکنید و همیشه در تجربه کارها برای او چالش ایجاد کنید.
* **کودکتان را تحسین کنید.** اما فکر شده این کار را انجام دهید! اینکه کودکتان را تحسین کنید علاوه بر اینکه احساس خوبی در او ایجاد می‌ کند، به او نشان می‌ دهد که برای شما باعث افتخار است. اما بعضی روش های تشویق و تحسین کودک می‌ توانند نتیجه عکس داشته باشند.

شیوه صحیح تحسین کودک:

* بیش از حد از او قدردانی نکنید. اگر کودک بیش از اندازه ای که تلاش کرده تحسین شود، ارزش کاری که انجام داده را فراموش می کند. برای مثال اینکه به کودک بگویید خیلی عالی بازی کرده در صورتی که خودش می داند که اینطور نیست، برای اون حسی جعلی و غیر واقعی ایجاد می کند. بهتر است در چنین شرایطی بگویید " می‌ دانم که این بازی بهترین بازی تو نبود، اما همه ما بعضی روزها نیاز به استراحت داریم. به هر حال برای این که تسلیم نشدی به تو افتخار می کنم. " و بعد یک جمله برای کمک به اعتماد به نفس او بگویید مثل " فردا به بازی بر می گردی و بهترین کار را انجام می دهی ".
* تلاش کردن کودک را تحسین کنید. از تمرکز روی نتیجه کار کودک (برای مثال گرفتن نمره خوب) یا مهارتی ثابت (مانند باهوش بودن) اجتناب کنید؛ در عوض بیشتر تمرکزتان را روی تلاش، پیشرفت و رفتار او بگذارید. برای مثال " خیلی سخت برای این پروژه تلاش کردی "، " در این آزمون پیشرفت خیلی خوبی داشته ای "، یا " بهت افتخار می کنم که تمرین های پیانو را به خوبی پیگیری می کنی ". با اینگونه تحسین و قدردانی کودک یاد می گیرد که سعی و تلاش خود را ادامه دهد و برای رسیدن به هدف وقت بگذارد. در نتیجه احتمال موفقیت او نیز بیشتر خواهد شد.
* **الگوی خوبی برای کودک خود باشید.** زمانی که شما حتی برای انجام کارهای روزمره نیز تلاش کنید (مثل غذا پختن، شستن ظروف، شستن ماشین) تبدیل به یک الگوی خوب در خانه خواهید شد. در نتیجه کودک شما نیز یاد می گیرد که برای انجام تکالیف، تمیز کردن اسباب بازی ها یا حتی مرتب کردن تخت تلاش کند.

می توانید رفتار خوبی را نیز برای کودک به یک الگو تبدیل کنید. زمانی که کاری را با رضایت و خوشحالی انجام می دهید (یا حداقل بدون گله و شکایت) به کودک یاد می‌ دهید که در زمان انجام کارهایش رفتار مشابهی داشته باشد. و یا زمانی که از عجله کردن در کارها اجتناب می کنید و آن ها را به خوبی به پایان می‌ رسانید، این رفتار نیز به الگویی برای کودکتان تبدیل خواهد شد.

* **انتقاد تند ممنوع.** حرف هایی که کودکان درباره خودشان از زبان شما می شنوند مستقیماً تبدیل به احساسی می‌شود که نسبت به خودشان دارند. کلمات و جملات تند (مانند تو خیلی تنبلی) نه تنها انگیزه‌ای به کودک نمی دهند بلکه به او آسیب هم می‌زنند. زمانی که کودک حرف های منفی درباره خودش میشنود، اعتماد به نفس و باورش را به خود از دست می دهد. در نتیجه بهتر است که به جای انتقاد تند و خشن، رفتار کودک را با صبوری هرچه بیشتر تصحیح کنید و به جای تمرکز روی کار اشتباهی که انجام داده است، روی کاری که انتظار دارید دفعه بعد انجام دهد تمرکز کنید و هنگامی که زمان انجام کار فرا می رسد به او نشان دهید که چه طور باید آن را انجام دهد.
* **روی نقاط قوت او تمرکز کنید.** توجه کنید که کودک چه کاری را بهتر انجام می دهد و از آن لذت می‌ برد و مطمئن شوید که فرصت کافی را برای پیشرفت این نقاط قوت به او می دهید. اگر می خواهید که کودک نسبت به خودش احساس خوبی داشته باشد، بهتر است بیشتر روی نقاط قوت او تمرکز کنید تا نقاط ضعف؛ این کار باعث بهبود رفتار او نیز می شود.
* **اجازه دهید کودک کمک‌ کردن و بخشندگی را یاد بگیرد.** زمانی که کودک ببیند کاری که انجام می دهد برای دیگران ارزشمند است، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌ کند. در نتیجه کمک کردن و انجام کارهای مهربانانه می‌ تواند به ایجاد اعتماد به نفس و احساسات خوب دیگر در او کمک کند. برای مثال کودک می‌ تواند در کارهای خانه به والدین کمک کند یا برای خواهر و برادرش کاری را انجام دهد.
* **به کودک اجازه دهید خودش با مشکلات رو به رو شود.** اگر همیشه خودتان کار سخت را برای کودک انجام دهید، در این صورت او هرگز نمی تواند توانایی‌ ها و اعتماد به نفس خود را در مقابله با مشکلات رشد دهد. به عبارت دیگر بهتر است که کودک خودش کارهایش را با کیفیت پایین تری انجام دهد تا اینکه شما آن ها را به بهترین نحو برایش انجام دهید. البته این بدان معنا نیست که او را به حال خود رها کنید؛ کنترل والدین بر کارهای کودک امری ضروری است اما بهتر است که او متوجه حضور همیشگی کمک شما نباشد تا بتواند خودش را برای مقابله با شرایط مختلف آماده کند.
* **اجازه دهید کودک به اندازه سنش رفتار کند.** از فرزندتان انتظار نداشته باشید مثل یک بزرگسال رفتار کند. اگر کودک شما احساس کند که تا زمانی مورد قبول قرار می گیرد که به خوبی والدینش رفتار می‌ کند، این استاندارد نادرست می تواند انگیزه او را برای تلاش و یادگیری از بین ببرد. انتظار بیش از سن کودک از او، می تواند باعث کاهش اعتماد به نفسش شود.
* **زمانی که نگران کودک هستید به او نگویید**. نگرانی‌ های بیش از اندازه والدین و یا بیان زیاد آن توسط آن ها می‌ تواند باعث کاهش اعتماد به نفس کودک شود، چراکه او احساس می کند توانایی لازم برای انجام کارهایش را ندارد و همواره نیازمند کمک والدین می باشد.

به منظور رشد و پیشرفت تصوری که کودک از خودش دارد، لازم است که صفات مثبت فرزندتان را پرورش دهید و محیطی امن و مناسب جهت رشد، کسب تجربه و ایجاد روابط جدید برای او فراهم کنید. با این حال مواظب باشید که بیش از حد احساس اعتماد به نفس نکند. میزان زیاد اعتماد به نفس می تواند منجر به خودشیفتگی و خودبینی در کودک شود. کارشناسان عقیده دارند که باید به تعادلی از میزان قدردانی و تحسین کودک در کارهایش رسید. تشویق کردن فرزندتان به توجه کردن به کارها، انتخاب با دقت و فکر شده کلمات و جملات برای قدردانی از او، و بیش از حد انتظار نداشتن از او می تواند به شما در رسیدن به این تعادل کمک کند.

<https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>

<https://my.vanderbilt.edu/developmentalpsychologyblog/2013/12/instilling-self-esteem-in-children/>

<https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/psychologist-says-parents-should-18-things-raise-more-confident-child-a7453631.html>