



پیام روانشناس

اعتماد به نفس در کودکان

خانم دهقان: ارشد روانشناسی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/۲۲

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



اطمینان و اعتماد

نکته بسیار مهم این است که به کودکان حمایت و تأیید خود را نشان دهید. حمایت و تأیید بزرگسال از کودک منجر به رشد خلاقیت و احساس شادی در کودک می شود. به کودکان یاد بدهید که از اشتباهات خود تجربه کسب کند، به سمت هدفهایش تلاش کرده، موفقیتهايشان را تحسین نماید. شما باید:

آنها را تشویق کنید که با چالشها و خطرات روبرو گردند

به آنها یاد دهید که تصمیم بگیرند و اهدافشان را مشخص کنند.

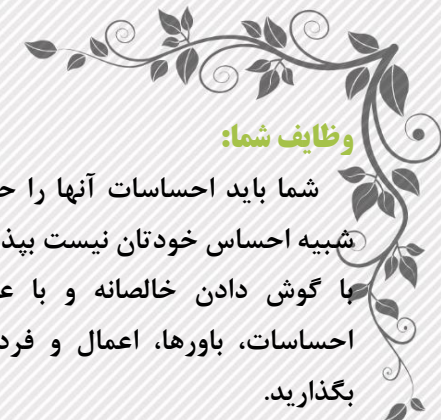
به کودکان بگویید که به آنها اعتماد و اطمینان دارید و توانایی هایشان را باور دارید.

فرصتهایی برای آنها فراهم کنید تا بتوانند مسئولیت یک سری از کارها را بپذیرند

به آنها یاد بدهید که چیزهایی وجود دارد که آنها می باید بپذیرند و چیزهایی وجود دارد که آنها می

توانند انتخاب کنند که تغییر دهند.

به آنها فرصتی بدهید تا موفق شوند.



وظایف شما:

شما باید احساسات آنها را حتی در صورتیکه شبیه احساس خودتان نیست بپذیرید. با گوش دادن خالصانه و با علاقه به آنها به احساسات، باورها، اعمال و فردیت آنها احترام بگذارید.

احساس خاص بودن

همه ما توانایی های مخصوصی داریم. مهم این است که شما به کودکان کمک کنید تا استعدادهای نهفته او کشف شود. به کودکان باید یاد داد که داشتن توانایی و استعداد خاص در یک زمینه به معنی بهتر بودن و یا بالاتر بودن از بقیه نیست.

شما باید کودکان را تشویق کنید تا:

خوش بین باشند

به خصوصیات منحصر به فرد خودشان ارزش قائل شوند

برای اهدافشان تلاش کنند

این موضوع را درک کنند که تلاش مهمتر از برنده شدن در کارها است.



اعتماد به نفسی و کودکان

خانواده اولین محیط آموزشی، در ایجاد بیماریهای روانی و مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان نقش مهم و اساسی دارد شناسایی رفتارهای آسیب رسان می تواند مانع از بروز برخی از مشکلات رفتاری باشد و آموزش رفتارهای صحیح به والدین می تواند موجب شکل گیری اعتماد به نفس و رفتار صحیح در کودکان شود.

والدین اولین و مهم ترین معلم کودکان خود هستند.

اعتماد به نفس ارزشی است که ما برای خودمان قائل می شویم. تجربه و احساس فرد در مورد اینکه دوست داشتنی، توانمند و یا منحصر به فرد است، اعتماد به نفس نامیده می شود. وقتی فرد نگرش مثبتی به خود دارد، احساس ارزشمندی می کند و اهداف واقع گرایانه ای برای زندگی اش تعریف کرده، از اعتماد به نفس مناسبی برخوردار است.

شما به عنوان یک بزرگسال چگونه می توانید اعتماد به نفس را در کودکان تقویت کنید؟

عشق و پذیرش

به کودکان نشان دهید که او را دوست دارید، چرا که نشان دادن عشق و پذیرش او از سوی شما اولین و مهم ترین گام در ساختن اعتماد به نفس مناسب در کودکان است. کودک نیاز دارد که این پیام را از شما دریافت کند که خواستنی و دوست داشتنی هست.

وظایف شما:

جملات محبت آمیز به کودک خود بگویید - زمانی را به بازی کردن، کارکردن، استراحت و با او بودن اختصاص دهید- اغلب اوقات از آنچه او می گوید و انجام می دهد احساس رضایت داشته باشید.

احساس تعلق داشتن

بچه ها نیازمند این هستند که بدانند افراد مهمی هستند که مورد قبول پدر و مادر هستند و این باعث ایجاد احساس آسایش، امنیت و اطمینان در آنها می شود و به آنها در برقراری ارتباط کمک می کند. برای کمک به شکل گیری احساس تعلق روشهای زیر را به کار بگیرید:

به کودکان کمک کنید تا بتوانند با دیگران ارتباط مناسبی را برقرار کنند.
از گذشته خانوادگی و اجدادتان به خوبی یاد کنید.

از هر چیزی که به نوعی یادآوری کننده حوادث و اتفاقات خانوادگی شما می باشد مثل عکسهای خانوادگی، در فضای خانه تان استفاده کنید.

امنیت و اطمینان

این احساس باعث می شود تا بچه ها از شکست خوردن کمتر بترسند و حتی در صورت شکست دوباره تلاش کنند زیرا تنها از این طریق است که آنها می توانند موفقیت را تجربه کنند.

وظایف شما:

فراهم کردن محیط امن فیزیکی- تعریف قوانین و محدودیتهای کاملاً مشخص و شفاف برای کودکان- واقع گرا باشید انتظارات غیر واقعی نداشته باشید - تشویق کودک به نه گفتن

اعتماد

بچه ها باید یاد بگیرند که رفتارشان با پیامدهایی همراه است. این که بچه ها بدانند به شما (والد) به عنوان تکیه گاه مستحکم می توانند تکیه کنند و در مواقع لزوم از شما کمک بگیرند موجب می شود بچه ها فکر کنند که من می توانم به تو اعتماد کنم، بنابراین، من می توانم به خودم اعتماد کنم. برای اینکه اعتماد در بچه ها شکل بگیرد شما باید:

ثبات رفتاری داشته باشید تا کودکان بدانند که از آنها چه انتظاری دارید.
با آنها رو راست باشید و منصفانه با آنها رفتار کنید.

احترام

به کودک یاد دهید، افکار، احساسات و اعمالش مهم هستند و او را با نام مناسب صدا کنید.