



# ایجاد اعتماد به نفس در فرزندان

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



دوستان گرامی! در طول سال تحصیلی بارها و بارها از شما خواسته‌ایم تا نوشته‌های مربوط به خانواده‌ی موفق را از طرف ما به اولیاء محترم‌تان برسانید و از آن‌ها بخواهید این مطالب کوتاه را مطالعه کنند. چه کنیم؟ جز شما مسیر ارتباطی دیگری برای رساندن درخواست‌هایمان به آنان نداریم. آنچه در این قالب می‌گوییم اغلب راه کارهای مفیدی است که آگاهی والدین شما از آنان، پیمودن مسیر را برای شما آسان‌تر و با آرامش بیشتر توأم می‌نماید. اکنون نیز همان درخواست را تکرار می‌کنیم که: «لطفاً این نوشتار را به هر شکلی که می‌توانید در اختیار والدین محترم‌تان قرار دهید.» سپاسگزاریم.

**نوجوانی**، حساس‌ترین فصل زندگی یک انسان می‌باشد. حتماً درک کرده‌اید که حساسیت آن بیش از اندازه‌ای است که گفته می‌شود، می‌تواند از مو باریک‌تر و از تیغ برنده‌تر باشد! و اگر فرزند شما بتواند از این مرحله به سلامت عبور کند با تکیه بر آمار موجود با تقریب خوبی می‌توان تضمین کرد ادامه‌ی مسیر زندگی را نیز سلامت طی کند. در این دوران که مرحله جنگ بین کودکی و بزرگسالی است، اعتماد به نفس همیشه به عنوان نشانه‌ای از سالم بودن مورد توجه قرار گرفته است و ضرورت توجه به اعتماد به نفس در فرزند شما بسیار زیاد است. با توجه به شرایط موجود کشور عزیزمان ایران، موفقیت در آزمون سراسری یکی از راه‌های محدود برای شکل‌گیری شخصیت اجتماعی فرزند شما می‌باشد، به نحوی که در صورت موفقیت در این آزمون، می‌توان به آینده‌ی وی نیز امید زیادی داشت و طبیعتاً والدین عزیز نیز که به دنبال موفقیت فرزند خود در زندگی هستند، سرمایه‌گذاری بسیاری برای موفقیت فرزند خود می‌کنند.

با توجه به فشارهای موجود بر روی فرزند شما در دوره‌ی انتظار برای اعلام نتایج آزمون سراسری، دیده شده است آن‌ها با از دست دادن انگیزه‌ی اولیه‌ی خود از ادامه‌ی راه منصرف می‌شوند و به نوعی به جاده‌ی خاکی می‌زنند، حال آن‌که همین داوطلبان در ابتدای سال با انگیزه‌ی فراوان به دنبال رسیدن به اهداف خود بوده‌اند. این جاست که نقش خانواده در تقویت حس اعتماد به نفس فرزند پر رنگ می‌شود و در صورت این اتفاق کمک بسیار زیادی به فرزند صورت می‌گیرد که این امر سبب می‌شود با افزایش حس اعتماد به نفس داوطلب، انگیزه‌ی وی نیز افزایش یابد و ادامه‌ی مسیر برای وی آسان‌تر شود.

در این مقاله سعی شده است راه‌های افزایش اعتماد به نفس در فرزندان مورد توجه قرار بگیرد.

یکی از موثرترین شیوه‌ها این است که **به رفتارهای مثبت نوجوان خود پاداش دهید**، حتی اگر این پاداش‌ها از دید خودتان کوچک دیده شود، از نگاه فرزندان بسیار مهم جلوه می‌کند و سبب افزایش اعتماد به نفس وی در تصمیم‌گیری‌های وی خواهد شد. در گام دوم فرزند خود

را به داشتن مسئولیت و مسئولیت‌پذیری تشویق کنید. زمانیکه وی در برابر وظایف و کارهایش مسئولانه رفتار می‌کند او را تحسین کنید و در مقابل بی‌توجهی‌ها و اهمال کاری‌ها، صرفاً او را از پیامدهای رفتارش مطلع کنید.

یکی از مسائلی که در این دوره باید بدان توجه کنید این است که **از انتقادهای تند و خشن، نسبت به فرزند نوجوان خود پرهیزید**. یادتان باشد فرزندان در حال تحمل استرس فراوان در این دوره است. او انتظار می‌کشد، با خود کلنجار می‌رود و شما نباید به نوعی زمینه‌ی افزایش استرس را برای وی فراهم کنید.

انتقاد کردن از نوجوان و گوشزد کردن رفتارهای منفی، در سطح مطلوب، اقدامی مناسب است چرا که باعث کاهش رفتارهای نامطلوب و افزایش نرخ رفتارهای مطلوب می‌گردد. به آن‌ها آموزش دهید که اشتباهات خود را شناخته و از آن‌ها عبرت بگیرد. همیشه انتقاد سودمند موثرتر و سازنده‌تر از انتقادات تند و تیز است، زیرا این نحوه‌ی رفتار مسئولیت‌پذیری نوجوانان را افزایش داده و باعث درس گرفتن آن‌ها از اشتباهات‌شان می‌گردد. زمانیکه نوجوانان دچار اشتباه می‌گردند، به او کمک کنید تا مشکل را شناسایی کرده و سپس با کمک هم برای حل این مشکل از روش «بارش مغزی» استفاده کنید.

در گام آخر باید **به نوجوان خود هدف‌گذاری صحیح را بیاموزید**. علاوه بر اینکه به نوجوان خود می‌آموزید چگونه اهداف منطقی و واقع‌بینانه و در حد توان خود تعیین کند، او را در رسیدن به این اهداف حمایت و راهنمایی کنید. برای این منظور با نوجوان‌تان مشورت کنید و ببینید اهداف مورد علاقه او چه هستند؟ از طرف دیگر توانایی‌ها و استعدادهای او را مورد ارزیابی و بررسی قرار دهید و سپس با همکاری هم ببیند آیا بین این اهداف و علایق و استعدادها هماهنگی و تناسب لازم وجود دارد و یا خیر؟ از این طریق نوجوان شما می‌تواند بین ممکن و غیر ممکن تمایز قائل شده و دیدگاهی واقع‌بینانه‌تر نسبت به شرایط خود پیدا کند. این گام، تاثیر بسیار مثبت و موثری در ترفیع سطح عزت نفس نوجوانان دارد.