

## 8راز برای داشتن فرزندان با اعتماد به نفس بالا

### 🚩 در تشویق هایتان زیاده روی نکنید

البته، بچه های جوان نیاز به تشویق زیادی دارند، مثلا وقتی آن ها در حال آموختن خزیدن، پرتاب توپ، یا رسم یک دایره هستند. اما فرزند شما می تواند به شنیدن "کار خوب" عادت کند. او ممکن است در سنی باشد که درک نکند موفقیت هایش و یا حتی ممکن است حس کند وقتی شما درموردش اغراق می کنید. ("این بهترین برج بلوک من تا به حال دیده ام!") و ممکن است شروع به نادیده گرفتن خواسته های شما کند. وقتی فرزندان کاری را انجام می دهند که باید انجام دهند آن ها را تشویق نکنید. به عنوان مثال، هنگامی که دندان هایش را مسواک بزند یا پیراهن خود را در جالباسی می اندازد، یک "تشکر ساده از شما کافی است. سعی کنید بازخورد خاصی را ارائه دهید: به جای اینکه بگوییم که نقاشی کودک شما زرق و برق دار است، ممکن است از زیبایی استفاده کنید بنفش.

### 🚩 اجازه دهید او تصمیم بگیرد

هنگامی که فرزند شما فرصتی برای انتخاب از سن نوجوانی می گیرد، او به قضاوت خوب خود اطمینان پیدا می کند. البته بچه ها عاشق اجرای نمایش هستند، اما داشتن کنترل بیش از حد می تواند غافلگیر کننده باشد؛ بهتر است که دو یا سه گزینه را برای فرزندان انتخاب کنید. به عنوان مثال، از 3 سالگی نپرسید چه چیزی برای ناهار میخواهید، اما پاستا یا کره بادام زمینی و ژله را ارائه دهید. در عین حال، اجازه دهید فرزند شما بداند که انتخاب های خاصی برای شماست که باید آن ها را بپذیرد. دختر 8 ساله گلوریا کوشیل، کارولین، دوست دارد مانند یک پسر لباس بپوشد و موهایش را کوتاه کند. "من تصمیم گرفتم که اجازه دهم که این انتخاب ها را انجام دهد، اما چیزهای دیگری مانند نواختن پیانو و... از انتخاب های خانواده برای او گنجانده شده.

### اجازه ریسک به کودکان دهید 🚩

به فرزندتان بیاموزید حتی اگر نتیجه نهایی آنچه انتظارش را داشته، نباشد، اینکه راه مورد علاقه خود را انتخاب و برای انجام آن تلاش کند، ارزشمند است و بخش زیادی از کار را پیموده است اما این تفکر مخصوص افرادی است که اعتمادبه نفس دارند و از به نتیجه نرسیدن نمی ترسند. فرزندتان را ترغیب کنید در فعالیت های گروهی در مدرسه مانند عضویت در تیم های ورزشی، گروه های موسیقی یا حتی گروه های علمی شرکت کند. با این کار او فرصت نشان دادن توانایی هایش را به دست می آورد و حتی ممکن است در این گروه ها به عنوان سرگروه نقش هایی را برعهده بگیرد که در تقویت اعتمادبه نفس او نقش زیادی خواهد داشت .

### اجازه دهید که علایق خاص خود را پرورش دهد 🚩

سعی کنید فرزندتان را به فعالیت های متنوع مختلف ببرید و او را تشویق کنید هنگامی که او چیزی را که او واقعا دوست دارد پیدا کند. کودکانی که علاقه دارند - چه دایناسورها و یا پخت و پز - به تخصص خود افتخار می کنند و بیشتر در دیگر زمینه های زندگی موفق هستند. سرگرمی مهیج ممکن است به خصوص برای کودکانی که در محیط مدرسه شرایط خوبی ندارند مفید باشد و شما همچنین می توانید به کودک خود کمک کنید تا از علاقه خود برای ارتباط با دیگر بچه ها کمک بگیرد. برای مثال، اگر پسر شما نقاشی دوست داشته باشد اما بیشتر پسرها در کلاس خود به ورزش علاقه داشته باشند، او را تشویق کنید که نقاشیهای ورزشی بکشد. یا او می تواند کتابی از آثار هنری خود را بسازد و آن را به کلاس نشان دهد.

### با آن ها مشورت کنید 🚩

میرنا شور می گوید: "بچه ها اعتماد به نفس پیدا می کنند وقتی که آنها می توانند در مورد آنچه که می خواهند، مذاکره کنند." تحقیقات او متوجه شده است که شما حتی می توانید یک کودک کوچک را به نحوه ی حل مشکلات خود آموزش دهید.. اگر فرزند شما به پیش شما

می آید و شکایت می کند که یک بچه کامیون او را در زمین بازی گرفته است، پرسید به نظرت چه جوری می توانیم کامیونت را ادوباره داشته باشی؟. حتی اگر اولین ایده او این است که کامیون را بگیری، از او بخواهید که او چه فکر می کند . سپس پرسید "آیا می توانید از راه های دیگر برای برگشتن به آن فکر کنید که اتفاق نمی افتد؟" در یکی از مطالعات دکتر شور در مورد این وضعیت، 4 ساله با ایده های شگفت رو به رو شد. مثلاً اینکه ، به شما پیشنهاد می شود: "اگر با من بازی می کنید، بیشتر سرگرم خواهید شد، تا اینکه خودت تنهایی بازی کنی.

### به او کمک کردن و مسئولیت پذیری بیاموزید

دکتر بروکس می گوید هنگامی که کودکان احساس می کنند که کاری به آنها سپرده شده – مثلاً اینکه فنجان را در مهد کودک می گذرانند و یا کوکی ها را به یک خانه سالمندان ببرند – احساس اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند. این برای بچه ها مناسب است و مسئولیت های خانوادگی آنهاست، اما ممکن است فرزند کوچکتر برای کمک به شما در یک کار («من واقعا از کمک شما استفاده کنم!») توانمندتر می شود. دکتر Hirsh-Pasek می گوید، او ابتدا متوجه خواهد شد که وظایف بالغ بر نیاز به تلاش دارد و در نتیجه تلاش برای انجام کارهای روزمره او آسان تر می شود، وقتی که بداند او باید در آینده کار کند.

### پیدا کردن فرصت برای او برای صرف وقت بیشتر با بزرگسالان

بچه ها دوست دارند با دوستانشان آواز بخوانند، اما برای آنها بسیار مهم است که در حضور بزرگسالان باشند. وقت صرف کردن با افراد مسن تر جهان دنیای کودک شما را گسترش می دهد، او را مجبور می کند با افراد بالغی علاوه بر شما صحبت کند و روش های مختلف تفکر را به او نشان دهد. تحقیقات همچنین نشان داده است که داشتن یک رابطه نزدیک با یک

بزرگسال بالغ - معلم، یک عمو، یک مربی یا یک دوست خانوادگی - باعث می شود بچه ها بیشتر انعطاف پذیر باشند.

### اجازه دهید در مورد آینده شان فکر کنند

اگر می خواهید بچه هایتان وقتی بزرگ می شوند به موفقیت برسند و رویاهایتان تحقق ببخشند، اکنون مجبور به احساس اعتماد به نفس بیشتری هستید. با فرزندان در مورد اینکه چگونه شما، همسر، و سایر بزرگسالانی که او می دانید شغلتان را انتخاب کردید، صحبت کنید. فرزند شما ممکن است دوست داشته باشد یک خواننده پاپ یا یک فضاورد شود، اما سعی نکنید انتظارات خود را پایین بیاورید. حتی اگر او ذهن خود را تغییر دهد، مهم این است که او در مورد اهدافش فکر می کند.