

## راه کارهای تقویت عزت نفس در نوجوانان

دوران نوجوانی چیزی شبیه به گرگ و میش صبحگاهی است. زمانی که نه متعلق به شب است و نه روز هنگام تلقی می‌شود. فرزند دل‌بندتان دیگر نه کودک است و نه به اندازه‌ی کافی بزرگ شده است. اغلب نوجوانان در این دوره از زندگی، آشفته، بی‌ثبات، حساس و خجالتی می‌شوند. اما نکته‌ی قابل توجه این است که پدرها و مادرها چه نقشی در ایجاد و افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان دارند؟

باید بدانیم که ما به‌عنوان پدر و مادر، می‌توانیم نقش بسیار مهمی در افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان داشته باشیم. پس خودتان را دست‌کم نگیرید. به این فکر کنید که چطور می‌توانید شخصیت فرزند نوجوان‌تان را طوری شکل بدهید که در تصمیمات آتی زندگی‌اش، آگاهی و اعتماد به نفس کافی داشته باشد؟ عزم‌تان را جزم کنید و نقش مهمی در شکل‌گیری اعتماد به نفس فرزندتان داشته باشید. ما هم در راه رسیدن به این هدف، همراه شما خواهیم بود و در این نوشته تصمیم داریم درباره‌ی راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان با شما صحبت کنیم.

### اعتماد به نفس چیست؟

همه می‌دانند که اعتماد به نفس مهم‌ترین کلید رسیدن به موفقیت در زندگی است. اعتماد به نفس در یک جمله خلاصه می‌شود: «احساسی که درباره‌ی خودم دارم».

## اعتماد به نفس:

- بر نحوه‌ی عملکرد فرد در برابر دیگران تأثیر می‌گذارد؛
- بازتاب عملکرد فرد را به‌وضوح نشان می‌دهد؛
- نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت فرد بازی می‌کند؛
- با شاد بودن هر فرد ارتباط مستقیمی دارد.

## دلیل اهمیت اعتماد به نفس در نوجوانان چیست؟

اعتماد به نفس مثبت به او کمک می‌کند اهدافش را پیگیری کند - اعتماد به نفس در نوجوانان

اعتماد به نفس به نوجوانان کمک می‌کند با چالش‌ها، تردیدها، نارضایتی‌ها و فرازونشیب‌هایی که در زندگی پیش‌روی‌شان قرار خواهد گرفت، روبه‌رو شوند.

روابط، احساسات، فشارهایی که از طرف همسالان گریبانگیر نوجوان می‌شود، رقابت و سطح توقعات خودش و دیگران، همگی روی اعتماد به نفس نوجوان تأثیر می‌گذارند. اعتماد به نفس به نوجوان کمک می‌کند اهدافش را پیگیری کند و آنها را به‌دست بیاورد، دوران جوانی‌اش را به شیوه‌ی مناسبی سپری کند، روابط بهتری برقرار کند و به فردی شاد با ذهنی قدرتمند تبدیل شود.

### ریشه های اعتماد به نفس

پدر و مادر اولین منبع قابل دسترسی جهت تقویت ریشه های اعتماد به نفس هستند. برای گروهی داشتن کمال و فضیلت، کار، موفقیت، خلاقیت و ابتکار سبب تقویت ریشه های اعتماد به نفس است و برای برخی دیگر، ظاهری آراسته، زیبایی صورت و اندام، لباس، خانه و ماشین و پول جهت تقویت اعتماد به نفس ضروری است. اعتماد به نفس با داشتن احساس مثبت نسبت به خود و قبول و پذیرش خود رشد و نمود می یابد و برای استحکام و پایداری به یک سیستم حمایتی قوی نیاز دارد .

### نشانه های ضعف اعتماد به نفس

معمولاً یک یا چند علامت از نشانه های فیزیکی زیر مبین و نشانه ضعف اعتماد به نفس است :

۱- لبهای آویزان ۲- صورت پژمرده و سیمایی غمگین ۳- چشمان بی فروغ ۴- لرزش خفیف دست ها ۵- صدای ضعیف و نامطمئن ۶- پشت قوز کردن ۷- ظاهری شلخته و نامرتب

همچنین علایم و نشانه های شخصیتی افراد مبتلا به ضعف اعتماد به نفس را می توان در یک یا چند طبقه زیر جای داد :

-افراد مهاجم و ستیزه جو، افراد کم رو و گوشه گیر، افراد مبتکر و مغرور، افرادی که در تمام زمینه ها تشنه رقابت هستند، افرادی که لاف می زنند و به دیگران فخر می فروشند، افرادی که به سختی نیاز به کامل و بی عیب بودن را در خود احساس می کنند، افرادی که محتاج تصدیق از سوی دیگران هستند

### علایم و نشانه های روانی ضعف اعتماد به نفس :

- 1- بخل و حسادت ۲- نسبت به دیگران مشکوک بودن ۳- مشوش و نگران بودن
- ۴- نداشتن اعتماد به خود ۵- احساس عدم شایستگی و لیاقت و غرق در مشکلات خود بودن

۶- حریص در قدرت و جاه و مقام بودن ۷- اعتقاد داشتن به این که نکته که همیشه حق با آنان است ۸- تصور می کنند که مجبورند همه توقعات دیگران را بر آورده نمایند .

### خواستن توانستن است

توانا کسی است که به توانایی خویش اعتماد دارد. راه های موفقیت فقط جلوی پای صاحبان عزم و کسانی است که موانع را با لبخند استقبال می کنند و همانگونه که امرسون می گوید: «مردی که با اراده برای رسیدن به یک ستاره، اسب می تازد احتمال موفقیتش بیشتر از کسی است که برای رسیدن به منزل خویش با بی حالی در معبر تنگی می خزد.»

اعتماد، کلید موفقیت است، مهارت را بیشتر می کند، نیرو را زیادتر می سازد، مغز را سالمتر می کند و بر قدرت عمل می افزاید. کاری که انجام می دهید حاصل عقاید شما، عزم و اراده شما و اعتماد شماست. اگر این ها ضعیف باشند، حاصل کارتان نیز ضعیف است .

وقتی که می خواهید کاری را انجام دهید، پیوسته پیش خود تکرار کنید که قادر به انجام آن هستید، به این ترتیب جرات به نیروی خود داشته باشید، اگر موفق شده باشید که احساسات معنوی تان را به خوبی متوجه هدف خویشی سازید، مسلماً به تمام آمال و آرزوهایتان خواهید رسید هر روز موضوع شاد و مورد علاقه ای برای خود پیدا کنید و هرگز از خاطر دور نسازید که خداوند وعده نیکی های فراوانی به شما داده است. به پیروزی خود معتقد باشید و بدانید که موفق خواهید شد و اطمینان داشته باشید که خواستن توانستن است.

### نقش والدین در ایجاد اعتماد به نفس در نوجوانان چیست؟

«والدین» بیش از هر فرد دیگری، در ایجاد اعتماد به نفس در نوجوانان نقش دارند. والدین با حمایت خود می توانند تأثیر عمیق و مهمی در شکل گیری شخصیت نوجوان داشته باشند.

همان‌طور که حتما خودتان هم می‌دانید، رفتار و گفتار شما تأثیر زیادی روی فرزند نوجوان‌تان دارد. چگونگی احساسات شما در قبال نوجوان و احساس او نسبت به خودش، مستقیماً روی اعتماد به نفس او تأثیر می‌گذارد. رفتار شما در برابر نوجوان‌تان، تعیین‌کننده‌ی رفتار دیگران با اوست. اگر خود شما به فرزندتان بها ندهید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید جامعه او را به رسمیت بشناسد.

### ۱. با نوجوان‌تان محترمانه برخورد کنید

والدین یک نوجوان نقش اساسی را در ایجاد اعتماد به نفس او بازی می‌کنند - اعتماد به نفس در نوجوانان

فراموش نکنید فرزند شما دیگر یک کودک نیست بلکه دارد به یک جوان بالغ تبدیل می‌شود، پس مانند هر بزرگسال دیگری شایسته‌ی احترام است. همواره نوجوان‌تان را با احترام مورد خطاب قرار بدهید. هرگز نگذارید لحن و آهنگ صدایتان اهانت‌آمیز یا تحقیرکننده باشد. همیشه به مشکلات و نگرانی‌هایش اهمیت بدهید و با ترس‌های او مانند ترس‌های زمان کودکی‌اش برخورد نکنید.

### ۲. نوجوان‌تان را تحسین کنید

در تعریف کردن از فرزندتان سخاوتمند باشید. وقتی نوجوان‌تان را به‌خاطر خصوصیات و کارهای خوبش تمجید می‌کنید، اعتماد به نفس او را بالا می‌برید و به تکرار کارهای خوب و بهتر شدن، تشویقش می‌کنید. احساسات خود را ابراز کنید، اجازه بدهید فرزندتان بدانند به وجودش افتخار می‌کنید و به‌خاطر داشتن چنین فرزنددی، به خود می‌بالید.

### ۳. نا جایی که ممکن است، از نوجوان تان انتقاد نکنید

Page | 6

انتقاد و نکوهش، اعتماد به نفس فرزند نوجوان شما را کم می‌کند. اگر نوجوان تان درگیر چیزی است که شما دوست ندارید یا نمی‌پسندید، درباره‌اش با او صحبت کنید. نوجوانان معمولاً انتقاد را تمسخر تلقی می‌کنند و تصور می‌کنند که مایه‌ی سرافکنندگی شما شده‌اند. وقتی مجبورید از او انتقاد کنید، به لحن خود دقت کنید!

### ۴. او را به انجام فعالیت‌های فوق‌برنامه تشویق کنید

بگذارید نوجوان تان علایق خود را دنبال کند. او را به شرکت در فعالیت‌های بیشتر تشویق کنید. فرزندتان می‌خواهد در کار مورد علاقه‌اش، برتر باشد. فعالیت‌های فوق‌برنامه فرصت خوبی برای درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌ها، چالش‌های متفاوت و سنجش میزان اعتماد به نفس فرزند شماست. این نوع فعالیت‌ها روحیه‌اش را بالا می‌برند و به او می‌آموزند برای رسیدن به هدف مشترک، باید با دیگران همکاری کند.

### ۵. به او کمک کنید مهارت‌های دوستی را یاد بگیرد

همه‌ی ما می‌دانیم که نمی‌توانیم دوستی‌ها و روابط فرزندمان را انتخاب یا کنترل کنیم، اما می‌توانیم در مواردی همچون احترام در روابط و پذیرش افراد مختلف، او را راهنمایی کنیم. احترام و درک متقابل در روابط، از اهمیت زیادی برخوردارند، پس آنها را به فرزندتان آموزش بدهید. دوستی‌هایی که نوجوان شما تجربه می‌کند، روی اعتماد به نفسش تأثیر می‌گذارند. به او یاد بدهید چگونه دوستی‌های خوب و بد را از هم تفکیک کند.

## ۶. به نوجوانان تان بیاموزید بعضی چیزها واقعا مهم نیستند!

Page | 7

بسیاری از نوجوانان تحت فشار رقابت با همسالان خود یا دیگران قرار می‌گیرند. نوجوان آرزو دارد شبیه مدل‌ها، بازیگران یا دیگر افراد مشهور باشد و وقتی در این راه شکست می‌خورد، اعتماد به نفسش لطمه می‌بیند. با فرزندتان صحبت کنید و به او بگویید که این موضوع آن قدرها هم مهم نیست. به او یاد بدهید آنچه اهمیت دارد رفتار مناسب، بهداشت و سلامت جسم و ذهن است.

## ۷. به او بیاموزید روی توانایی‌هایش تمرکز کند

به نوجوان خود بیاموزید بیشتر روی نقاط قوت خود تمرکز کند و هرگز او را با همسالان، دوستان، خواهر، برادر و دیگر بچه‌های فامیل مقایسه نکنید. نوجوانان باید درک کنند که افراد مختلف نقاط قوت متفاوتی دارند. مقایسه فقط باعث چشم‌وهم‌چشمی می‌شود. به نوجوانان تان بیاموزید که او فقط باید با خودش رقابت کند و مدام به فکر بهتر کردن خودش باشد. بهترین راه برای پیشرفت در زندگی، رقابت با خودش است و برای این کار، باید بر نقاط قوتش تمرکز کند.

## ۸. به او بیاموزید روحیه قوی داشته باشد

به نوجوانان تان بیاموزید در برابر آزاری که از سوی جامعه و افراد دیگر به او می‌رسد، صبور باشد و آستانه‌ی تحمل خود را بالا ببرد. این موارد اعتماد به نفس او را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آرامش، لبخند زدن بر مشکلات و صبوری، از قواعد خوب زندگی هستند. نوجوان باید یاد بگیرد احساسات منفی خود را به شیوه‌ای درست مدیریت کند. نوجوان شما باید بداند دیگران با تمسخر یا آزار، نمی‌توانند به او لطمه بزنند و این کار به هیچ‌عنوان نباید اعتماد به نفس او را تحت‌الشعاع قرار بدهد.

## ۹. در صورت نیاز، از افراد حرفه‌ای کمک بگیرید

Page | 8

اگر نوجوان شما شدیداً از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برد تا جایی که این موضوع روی فعالیت‌های درسی یا روابط اجتماعی او تأثیر قابل ملاحظه‌ای گذاشته است، بهتر است از دیگران کمک بگیرید. ابتدا از فردی که با فرزندتان رابطه‌ی خوبی، کمک بخواهید. چنانچه راه‌حل اول نتیجه نداد، بهتر است به یک مشاور حرفه‌ای مراجعه کنید تا مشکل واقعی فرزندتان را پیدا و برطرف کند.

## ۱۰. حامی نوجوان خود باشید

شاید متوجه نباشید که کوچک‌ترین رفتارتان، بی‌اهمیت‌ترین چیزهایی که می‌گویید و حتی معمولی‌ترین کارهای روزمره‌ای که انجام می‌دهید، چقدر در اعتماد به نفس فرزندتان تأثیر دارند. او باید مطمئن باشد که شما «همیشه» پشتیبانش هستید. حمایت شما مانند یک کاتالیزور در رشد اعتماد به نفس فرزند نوجوان‌تان عمل می‌کند. وقتی فرزندتان بداند کسی هست که می‌تواند به او تکیه کند، زندگی‌اش را با اعتماد به نفس و قدرت بیشتری پیش می‌برد.

هر زمان که نوجوان شما درگیر موقعیتی مثبت یا منفی می‌شود، به خاطر داشته باشید که این فقط مرحله‌ای از زندگی است و خیلی زود می‌گذرد.

دوستان عزیزم؛ نوجوانی و مشکلات آن بخشی از روند رشد فرزند شماست، پس برای گذر از این دوران، صبور باشید و تمام تمرکزتان را روی همراهی و کمک به فرزند نوجوان‌تان بگذارید.