

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی
بسیار مهم

بالا بردن اعتماد به نفس

راهنمای کودک برای داشتن اعتماد به نفس

کریستین آدامز
رابرت جی. بوچ

تصویرگر
آر. دبلیو. آلی

مترجم
برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سخنی با والدین و مربیان

متخصصان معتقدند اعتمادبه‌نفس یک کودک، مهم‌ترین عامل موفقیت یا شکست او در سال‌های آتی است. اما چطور می‌توانیم به او اعتماد به نفس «بدهیم»؟

درحقیقت، اعتمادبه‌نفس یک گرد جادویی نیست که ما بتوانیم بر سروصورت کودک بپاشیم. این خصیصه ربطی به استعداد، نبوغ یا زیبایی او ندارد و درواقع مربوط به «داشته‌ها» نیست. ایجاد اعتمادبه‌نفس در کودکان، به این معناست که به آن‌ها کمک کنیم خودشان باشند. باید به آن‌ها نشان بدهیم به صرف بودنشان، عزیز و دوست‌داشتنی هستند. باید آن‌ها را یاری کنیم تا نقش و جایگاه خاص خود را در جهان پیدا کنند.

کار تربیت کودکان، یک روند بی‌وقفه است. در سال‌های اولیه زندگی، آن‌ها یاد می‌گیرند چطور با اضطراب جدایی از والدین، خجالت و حس گناه کنار بیایند. آن‌ها دوست دارند دنیای بزرگ‌ترها را تقلید کنند، حتی با وجود اینکه چالش‌های دنیای خودشان را پیش رو دارند. آن‌ها با خواهر و برادرشان هم در کشمکش هستند. اگر بزرگ‌ترها آن‌ها را در این سال‌های حساس اولیه چه در شکست‌ها و چه در موفقیت‌هایشان دوست بدانند؛ کودکان می‌آموزند که وجودشان بالارزش و دوست‌داشتنی است. در طی سال‌های بعد و زمانی که کودکان روابط اجتماعی‌شان را گسترش می‌دهند، استقلال بیشتری کسب خواهند کرد و اخلاق و منش شخص خودشان را نشان خواهند داد.

کودکان در هر سنی که باشند، نیاز دارند بدانند و بشنوند که تحت هر شرایطی دوست داشته می‌شوند. بگذارید هر کودک بداند که فقط به‌خاطر وجود خودش، بالارزش و محترم است. به او کمک کنید توانایی‌ها و استعدادهایش را به روش خودش، شکوفا کند.

بزرگ‌ترها چه کارهای عملی و مؤثری باید انجام دهند که بتوانند اعتمادبه‌نفس کودک را تقویت کنند؟ در مقابل کودک، نشان دهید که خودتان بهترین دوست خود هستید و درباره خودتان مثبت صحبت کنید. به او نشان دهید چطور با روزگار و اتفاقات بد کنار بیاید. زمانی که دارد کار خوبی انجام می‌دهد «مچ او را بگیرید» و از تلاشی که می‌کند قدردانی کنید.

با کمک این کتاب، شما به کودکانی که در زندگی‌تان هستند می‌آموزید که بالارزش، دوست‌داشتنی، عالی و بی‌نظیر هستند.

– کریستین آدامز و رابرت جی. بوچ