**چگونه اعتماد به نفس فرزندانمان را افزایش دهیم؟**

****

والدین منطقی به این نکته مهم واقف هستند که اعتماد به نفس پایین و خود تحقیری از جمله عوامل موثر در زمینه گرایش به رفتارهای انحرافی بوده و فرد با کوچکترین بحران دچار اضطراب، ناامیدی و افسردگی می شود. بدین منظور نسبت به تقویت اعتماد به نفس در فرزندان مبادرت می ورزند. به عبارت بهتر، اعتماد به نفس بالا، پوشش محافظی برای نوجوانان است تا آنان را در مقابل مشکلات و مسائل زندگی توانمندتر سازد. نقش والدین در تقویت اعتماد به نفس یا کاهش آن بسیار اساسی است بطوریکه نحوه ی صحبت، قضاوت و مراقبت از فرزندان در شکل گیری اعتماد به نفس آنان تأثیر به سزایی دارد.

****

- روی نکات مثبت فرزند خود تمرکز کنید و از تلاش های او صادقانه تعریف و تمجید نمایید و در فرصت های مختلف به تشویق آنان مبادرت ورزید.

- در هنگام تذکر به فرزند سعی کنید از روش صحبت مخرب و اعمال خشونت دوری کنید. باور داشته باشیم هر واژه خشن، به اعتماد به نفس فرزندان هجوم می آورد.

- از اعمال تنبیه فرزندان اجتناب کنید. زیرا این اقدام علاوه بر آنکه موجبات احساس شکست و خواری را در آنان ایجاد می نماید، سبب پرورش رفتارهای انتقام جویی در آنها شده و والدین در نظر آنها ستمکار قلمداد خواهند شد.

- در صورت امکان به فرزندان در انجام کارهایشان حق انتخاب و استقلال دهیم.



- در هنگام بروز مشکل در منزل، نظر آنان را برای حل مشکل جویا شویم.

- پیامدهای رفتار فرزندان را در ابعاد مختلف تحصیلی – اجتماعی و.. به آنان آموزش داده تا واقعیت های زندگی را بصورت ملموس درک نمایند.

- به فرزندان خود در خانواده مسئولیت داده تا درک نمایند چقدر برای والدین مفید و مؤثر هستند.

- احساس کفایت و شایستگی را در فرزندان خود افزایش داده به نحوی که احساس نمایند والدین به آنها نیازمند هستند.

کودک را همواره زیر سپر خود نگیرید تا تجربه کردن را بیاموزد. **–**

- به توانمندی های فرزندان توجه نموده تا احساس خود ارزشمندی در آنها تقویت شود. این اقدام سبب خواهد شد تا ضمن افزایش امید در آنان، بردبار و تاب آور شوند.



- پذیرای فرزندانمان با تمام کمی و کاستی هایشان باشیم، سعی کنیم فرزندان را در آغوش گرفته و به آنها بفهمانیم که چقدر دوستشان داریم.

- دوری از هرگونه اعمال قوانین انضباطی نامناسب و خشک، پرهیز از سخت گیری و به جای آن تعیین قوانین شفاف و روشن در منزل با مشارکت فرزندان و تبیین حدود انتظار در موارد مختلف برای آنان از جمله ( ساعت رفت و برگشت به منزل، نحوه ی هزینه نمودن پول تو جیبی، عدم مصرف سیگار و قلیان – بعنوان دروازه های ورود به مواد مخدر – میزان زمان استفاده ار اینترنت و ...) نقش بسزایی در مصون ماندن فرزندان از گزند آسیب های اجتماعی را در بر خواهد داشت.

ذکر این نکته ضروری است که رایانه باید در اتاق نشیمن ( نه در اتاق خواب فرزندان) و در معرض دید والدین قرار گرفته و در زمان استفاده توسط فرزندان، پدر یا مادر بصورت غیرمستقیم بر آن نظارت داشته تا زمینه ی آسیب پذیری آنها کاهش یابد.

منبع: آموزش سبک های فرزند پروری، مهارت های زندگی، پیشگیری اولیه از اعتیاد ( ویژه والدین). تألیف و گردآوری: دکتر حمید صرامی. 1390.