



فاطمه حصارکی

کارشناس مسئول آموزش ابتدایی، منطقه ۵ تهران

## تقویت اعتماد به نفس در کودکان

کودکان به داشتن خانواده‌ای سرشار از محبت، مهربانی و صمیمیت و با اعتماد به نفس نیازمندند تا بتوانند در پناه حمایت‌های آنها، ویژگی‌های شخصیتی خود را بهتر بشناسند و با اتکا به استعدادها و توانایی‌هایشان با مشکلات آینده روبه‌رو شوند.

اعتماد به نفس در بچه‌ها از سرمایه‌های مادام‌العمری است که می‌توان مثل میراثی ماندگار در آنها به وجود آورد. برای تأمین اعتماد به نفس کافی در فرزندانمان می‌توانیم از راهکارهای زیر بهره ببریم:

❁ بدون هیچ چشمداشتی به آنها محبت کنیم.

❁ محیطی را ایجاد کنیم که در آن بچه‌ها احساس امنیت و آرامش کنند.

❁ برای افکار و اندیشه‌های آنان ارزش قائل شویم.

❁ فعالانه و با شور و شوق به حرف‌های آنان گوش دهیم.

❁ حس شایستگی و لیاقت را در بچه‌ها تقویت کنیم.

❁ کارهای متناسب با سن و توان و جسم فرزندانمان را به آنها واگذار کنیم.

❁ افکار و احساسات و نگرش‌هایی را در آنها به وجود آوریم که با تکیه بر آنها خود را مثبت و ارزشمند بدانند و خودپنداره مثبت داشته باشند.

❁ آنها را تشویق کنیم که مسئله و مشکل خود را خودشان حل کنند تا برق موفقیت و شادابی را در چشم‌هایشان ببینیم.

❁ کاری کنیم که آنان احساس موفقیت و ارزشمندی داشته باشند.

