



شیوه‌های افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان

نویسندگان: علی یوسفی و رضا یوسفی



انتشارات مینوفر
Minufar.ir

مشهد مقدس - ۱۳۹۵

سرشناسه	: یوسفی، علی، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: شیوه‌های افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان / نویسندگان
مشخصات نشر	: علی یوسفی و رضا یوسفی.
مشخصات ظاهری	: مشهد: مینوفر، ۱۳۹۵.
فروست	: ۱۱۲ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴.
شابک	: سلامت و تربیت: ۹۰۲۷.
وضعیت فهرست نویسی	: ۱۰۰۰۰۰ ریال ۶۲-۰۰-۸۵۹۰-۶۰۰-۹۷۸:
یادداشت	: فیبا
موضوع	: کتابنامه: ص. ۱۱۱-۱۱۲.
موضوع	: اعتماد به نفس در کودکان
موضوع	: Self-confidence in children
موضوع	: اعتماد به نفس در نوجوانان
موضوع	: Self-confidence in adolescence
موضوع	: عزت نفس کودکان
موضوع	: Self-esteem in children
موضوع	: عزت نفس نوجوانان
موضوع	: Self-esteem in adolescence
شناسه افزودن	: یوسفی، رضا، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگره	: ۷۳۲۴ الف/ ۱۳۹۵۶ ی۹
رده بندی دیویی	: ۱۵۰/۱۸۲
شماره کتابشناسی	: ۴۷۷/۱۰۰

عنوان کتاب: شیوه‌های افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان

نویسندگان: علی یوسفی و رضا یوسفی

صفحه: ۱۱۶ اگر ملک: ۱۵۰

طراح جلد: مینوفر

شمارگان: ۱۵۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

چاپ و صحافی: دقت

قطع: رقعی

شابک: ۶۲-۰۰-۸۵۹۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۰۰،۰۰۰ تومان

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

مشهد مقدس، بلوار جلال‌آل‌احمد ۶۹ پ ۱۱۶، ص.ب: ۹۱۸۹۵-۱۷۵۵

همراه: ۰۹۳۵۲۱۶۲۷۵۵ - تلفن و دورنگار: ۰۵۱-۳۸۳۲۳۵۵۳

سایت: www.minufar.ir - ایمیل: minufar@yahoo.com



فهرست

۴	مقدمه
۷	اعتماد به نفس
۱۳	علل عدم اعتماد به نفس
۱۸	چگونه اعتماد به نفس فرزندان کاهش می‌یابد؟
۲۲	عوامل مؤثر در اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان
۴۸	اصول برقراری رابطه انسانی با نوجوان
۵۶	تقویت مهارت‌های زندگی در کودکان
۸۰	مسئولیت‌پذیری در کودکان و نوجوانان
۸۰	افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان
۹۴	شیوه‌های تقویت عزت نفس در کودکان و نوجوانان
۱۱۱	منابع

مقدمه

همیشه اعتماد به نفس برای کسانی که با کودکان و نوجوانان سر و کار دارند امری روشن است مشکل است بتوان ارتباط نزدیکی با کودکان داشت ولی از دیرباز هم آنان در مورد خودشان غافل بود. اخیراً به نظر می‌رسد که اعتماد به نفس یک موضوع عموم‌پسند باشد که مقبولیت آن همچنان در حال افزایش است. اعتماد به نفس و یا احساس ارزشمندی یکی از نیازهای اساسی و اولیه بشر است. اعتماد به نفس در چگونگی کیفیت اعمال و رفتار بشر در تمامی مراحل زندگی نقش مهمی بازی می‌کند. مطالعات، تأثیر اعتماد به نفس بالا را در بهبود عملکرد، رضایت شغلی، اجتماعی، خانوادگی و حفظ بهداشت و سلامت جسم و روانی در مراحل مختلف سنی نشان می‌دهد. اعتماد به نفس پایین یکی از معضلات روانی بشر به خصوص در سنین نوجوانی و اوایل جوانی است. برای درک این گروه‌های مختلف سنی اعتماد به نفس در دوره نوجوانی با توجه به تغییرات جسمی و روانی و شکل‌گیری شخصیت و بحرانهای مختلف آسیب‌پذیرتر است. عده وجود اعتماد به نفس می‌تواند مشکلات متعددی از جمله درگیریهای اجتماعی، افت تحصیلی، آمادگی جهت ابتلا به انواع اختلالهای روانی بخصوص اف‌رنگی و خودکشی، اضطراب و اعتیاد بوجود آورد.

اگر می‌خواهیم فرزندی داشته باشیم که در ناهمواریهای زندگی اعتماد به نفس خود را از دست ندهند، باید پایه‌های عزت نفس را از کودکی در آنان محکم کنیم. خطرهایی که در راه اعتماد به نفس کودک و نوجوان وجود دارد برای والدین و مربیان بازگو شده است.

احساس ما از خویشتن و آنچه را که در مورد خود می‌اندیشیم بر کلیه جوانب تجربه ما از زندگی اثر جدی و قطعی دارد. شیوه رفتار ما در کار و حرفه، مسائل عاطفی، ایفای نقش پدری و مادری در رابطه با فرزندان و در پیشرفت امور زندگی، همه و همه در گرو احساس ما از نقش خویشتن و اعتماد ما نسبت به خودمان و همچنین راه‌گشای فهم و درک ما از خود و دیگران است. جدا از مسائلی که منشأ زیستی دارند، نمی‌توان حتی یک مورد مشکل روانی را نام برد که ریشه در ضعف اعتماد به نفس و کاستی حرمت نفس نداشته باشد. تعامل دائم بشر و محیط زندگی‌اش واکنش‌هایی را از جانب فرد می‌طلبد. این واکنش‌ها نیز به نوبه خود ایجاد عکس‌العملی در محیط می‌کند. واکنش‌ها هر بار یکسان نیست و از لحاظ کم و کیف تغییرات متفاوتی در محیط بوجود می‌آورد. حساسیت افراد نسبت به محیط با یکدیگر متفاوت است. عده‌ای دنیا را محلی حس اعتماد به نفس و جوی پر از خوش بینی می‌بینند و به عکس عده‌ای آن را پر از بدبینی، نومیدی و سرگردانی می‌دانند. مجموعه خصوصیات محیط زندگی و خود فرد اگر به گونه‌ای باشد که نتواند موجبات رشد اعتماد به نفس و فراهم آورد و «من» او را تقویت نماید، موجب ظهور حس کینه و عداوت در شخص می‌گردد و به دلیل سرکوفته شدن و عدم ابراز آن، حس کینه و احساس گناه بی‌مورد در او بیدار می‌شود و سرانجام منجر به حس طرد، درماندگی و تنهایی او خواهد شد.

اعتماد به نفس، اساس هر رستگاری و پیشرفتی است. اگر اکثر افراد، حتی به این فضیلت آرایش یابند، آن ملت، موفق و توانا می‌شود. بزرگترین خرابی که محیط آشفته و نابسامان خانواده به فرزند می‌زند گذشته از احساس ناامنی و اضطراب و نگرانی، نداشتن اعتماد به نفس در فرزند است. اعتماد به نفس به خوش‌بینی فرد بستگی دارد و در زندگی فرد بالغ زود شکوفا می‌شود. اما اگر جو خانه پر از اختلاف و ناسازگاری باشد فرزند شما چه طور

می‌تواند فردی خوش‌بین و سالم باشد و از اعتماد به نفس و تعادل روانی برخوردار باشد؟

اگر کسی اعتماد به نفس داشته باشد در برابر مسایل و مصائب و مشکلات زندگی زود تسلیم نمی‌شود و اقدام به نابودی خود نمی‌کند، اعتماد به نفس در هر کسی باعث می‌شود آن شخص روابط گرمی با دیگران داشته و از شغل و حرفه‌اش راضی باشد، در جامعه محبوبیت پیدا کند، باطن و ظاهرش مطمئن و کلامش شیرین و زندگیش آرام باشد، اگر کسی اطمینان خاطر و اعتماد به نفس داشته باشد هرگز از کسی نمی‌ترسد کسانی که اعتماد به نفس ندارند از خودشان هم می‌ترسند و می‌دانیم که ترس از خود نوعی طرد شخصیت خود را می‌باشد، یعنی شخص به خودش اعتماد و اطمینان ندارد و احساس کم‌بود نسبت به ارزش واقعی خود می‌کند.

از همین امر و سببی که بر فکر و اعصابمان مسلط باشیم محیط خانه را مملو از شادی و آسودگی و خوشنایی کنیم. از توهین و ملامت و سرزنش کودکان خودداری نمایم. احساس خوش‌بینی را در خود پرورش دهیم و فراموش نکنیم. کسی که در یک خانواده خوش‌بینانه‌ای بزرگ شده اغلب این ویژگی را در زندگی حفظ کرده و دائماً در معرض خوش‌اضطراب و نگرانی نخواهد شد. اعتماد به نفس را می‌شود آموخت به دیگران هم یاد داد. به شرط آن که به تعلیم و تربیت خود و فرزندانمان اهمیت دهیم و با عشق و علاقه برای فراگیری آن تلاش و کوشش کنیم.