

# تربیت یک کودک با اعتماد به نفس!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۱)

هر زمان که به خانه بهترین دوست خود در دوره متوسطه می رفتم، پدر او با تأیید به من نگاه می کرد و سپس در مورد آخرین موفقیت های ورزشی من صحبت می کرد. "من می دانم که شما در مسابقات ... برنده شدید، من خبر آن را در روزنامه خواندم. آنها می گفتند که شما عالی ظاهر شده بودید!" سپس به طرف پسرش برمی گشت و می گفت: "پسر، چرا تو نمی تونی مثل آلن باشی؟" **چرا بیشتر تنیس بازی نمی کنی؟ چرا بیشتر با او نمی دوی؟** در آنجا آنقدر حس ناخوشایندی به من دست می داد، و آنچنان خجالت می کشیدم که نمی توانم آن را با کلمات توضیح دهم.



تعجبی نداشت که بهترین دوست من به شدت افسرده بود و اعتماد به نفس کمتری نسبت به هرکسی که در زندگی ام شناخته ام داشت. چطور می توانید دوست داشته باشید با پدری بزرگ شوید که هیچ فرصتی را از دست نمی داد تا جلوی دیگران نشان دهد که به اندازه کافی خوب نیستید، و ترجیح می داد شخص "شایسته تر" دیگری به عنوان فرزند واقعی داشته باشد؟ چرا یک پسر جوان باید می دید که پدر بهترین دوستش این قدر نادان و به طرز عجیبی بی مسئولیت است؟ تنها چیزی که می دانستم این بود که از رفتن به خانه دوستم وقتی پدرش در خانه بود، متنفرم. زیرا او مرا به شدن مضطرب و عصبی می کرد.

در حالی که پدر دوستم احتمالاً سعی داشت پسرش را ترغیب کند که بهتر شود و احساس بهتری نسبت به خودش داشته باشد، اما این مرد به هیچ عنوان متوجه نبود که دقیقاً دارد برعکس این کار را انجام می دهد! شما با خوردن بچه ها در مقابل دوستانشان در آنها اعتماد به نفس ایجاد نمی کنید. با دادن مداوم این پیغام به آنها که به اندازه کافی خوب نیستند، به آنها کمک نخواهید کرد که احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند. در این زمینه شدیداً مراقب باشید! بسیاری از والدین، که مغز آنها با صحبت های سخنرانان انگیزشی درگیر است، با مهربانی قصد دارند با انتقاد مداوم از فرزندان خود، به نتیجه بهتری برسند. این والدین به اشتباه معتقدند که همه این "بازخوردهای سازنده" برای رسیدن به عظمت به فرزندانشان الهام می بخشد. مادر و پدر عزیز، این کار را رها کنید. از این طریق شما نمی توانید کودک خود را وادار کنید تا به ستاره ها نزدیک شود یا با عقاب ها اوج بگیرد. برعکس! این دقیقاً باعث می شود فرزندان درست مانند دوستم، که متأسفانه هرگز نتوانست روی پاهای خود بایستد، افسرده بشود.

آیا شما دوست دارید در فرزندان خود اعتماد به نفس ایجاد کنید؟ آیا واقعاً می خواهید به آنها کمک کنید تا احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند؟ اگر چنین است، پس از انجام هر کار صحیح، دست آنها را بگیرید و از آنها حمایت کنید. کارهای کوچکی که به خوبی انجام می دهند را

با چشم بصیرت ببینید. بر رفتارها، اقدامات و دستاوردهای مثبت آنها تأکید کنید. آنها را برای آنچه هستند بپذیرید و از آنچه انجام می دهند قدردانی کنید. لطفاً وقت خود را تلف نکنید و با مقایسه آنها با اطرافیان، اعتماد به نفس آنها را از بین ببرید. مقایسه فرزند خود با دوستان، هم تیمی ها یا همکلاسی های او بسیار نافذ و قدرتمند است. پیام های نهفته در مقایسه های شما هرگز هدر نمی روند. شما به طور غیر مستقیم به آنها می گوئید که فکر می کنید که آنها به اندازه کافی خوب نیستند. اینکه منظور شما دادن چنین پیامی هست یا نیست بی ربط است. چرا؟ زیرا هدف واقعی از هر ارتباط دریافت پاسخ است. منظور شما در این مورد بی معنی است. وقتی عادت کنید آنها را با خواهر و برادرشان یا هر شخص دیگری مقایسه کنید، چیزی که فرزندان شما تجربه خواهند کرد درست همان چیزی است که دوست من تجربه کرده است. من مطمئن هستم که شما فقط دوست دارید به فرزندان خود کمک کنید تا از توانایی بالاتری برخوردار شوند. و هیچ شکی نیست که پسر یا دختر شما از توانایی بالایی برخوردار هست. هر بچه ای اینگونه است! با این حال، آذاسازی این پتانسیل وظیفه خود در زندگی ندانید! بگذارید معلمین و مربیان فرزندان او را به سمت عظمت سوق دهند. این وظیفه آنهاست، نه شما. لطفاً درک کنید که من نمی گویم شما در اینجا هیچ نقشی ندارید. برعکس، شما نقش بزرگی در کمک به کودک خود دارید تا احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد. این وظیفه شماست که عزت نفس را به طور مناسب در وجود فرزندان ایجاد کنید. شما باید این کار را در درجه اول با ارائه یک الگوی مناسب برای فرزندان انجام دهید. این الگو را در زندگی خود و با رفتارهای خود اعمال کنید و از این راه به نتایج بزرگی برسید.



با این حال ، تا آنجا که به ورزش مربوط می شود، وظیفه شما نیست که آنها را بهتر کنید. این وظیفه شما نیست که به آنها در مورد همه کارهایی که در بازی هایشان اشتباه انجام داده اند روشنگری کنید. هرگز خود را وارد موقعیتی نکنید که "دانش" خود را به آنها تحمیل کنید. اگر آنها برای شما روشن کردند که باز خورد شما در مورد ورزش آنها را دوست ندارند، بنابراین خود را نجات دهید و آنها را از این دل آزردها رها کنید.

من مطمئن هستم که پدر دوستم قصد آسیب رساندن به عزت نفس پسرش را نداشته است. من همچنین مطمئن هستم که اگر او نتیجه برخوردش در زندگی دوستم را می دانست، بسیار متفاوت تر با او رفتار می کرد. متأسفانه دوستم با نفرت از پدرش بزرگ شد. او همچنین ناآگاهانه زندگی خود را به گونه ای تنظیم کرد که هر کاری را انجام می داد تا پدرش را ناامید کند. دوستم این روش ناصحیح را برای ابراز خشم و "تلافی کردن" انتخاب کرده بود، و متأسفانه این راه به ضرر خودش تمام شد. وی به جای دوره ۴ سال دانشگاه که در آن پذیرفته شده بود، با تحصیل در یک دانشسرا عوض کرد. او به طور مداوم مشاغلی را انتخاب می کرد که در سطح زیر توانایی او بودند. او مانند شلخته ها لباس می پوشید (اما پدرش از لحاظ ظاهری بسیار خاص بود). او در هر جنبه از زندگی حاضر به سرمایه گذاری در خارج از منطقه راحتی خود نبود.

رشد اعتماد به نفس در فرزندان شما نیاز به حساسیت زیادی از طرف شما دارد. قبل از اینکه دهان خود را باز کنید، سعی کنید به این فکر کنید که کودک شما چگونه به سخنان شما پاسخ خواهد داد. به این فکر نکنید که وقتی در سن او بودید چه پاسخی می دادید. سعی کنید از خود بپرسید، "من می خواهم فرزندم از این تعامل چه چیزی یاد بگیرد؟" سعی کنید ورزش کودک خود را در چشم اندازتان داشته باشید. شما فقط برای مدت زمان بسیار کوتاهی مادر یا پدر یک ورزشکار خواهید بود. امیدوارم که شما مادر یا پدر آنها برای تمام زندگی باشید. رابطه خود و سلامتی آنها را به خطر نیندازید تا بتوانند "ترقی کنند" و بهتر و بیشتر پیروز شوند.