

راهکارهای عملی تقویت اعتماد به نفس در کودکان

سودابه اتابکی^۱

چکیده

اعتماد به نفس به عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین سلامت روان و رشد شخصیت کودکان، نقش حیاتی در شکل‌گیری هویت فردی، موفقیت‌های تحصیلی و توانمندی‌های اجتماعی ایفا می‌کند. این مقاله با رویکردی علمی - تحلیلی به بررسی جامع راهکارهای علمی تقویت اعتماد به نفس در کودکان می‌پردازد. مفاهیمی چون اعتماد به نفس، عزت نفس، استقلال، خودکارآمدی، تاب‌آوری روانی و مهارت‌های اجتماعی به عنوان زیربناهای رشد روانی و اجتماعی کودکان شناخته می‌شوند. همچنین نقش خانواده، مدرسه و جامعه در ایجاد محیطی امن و حمایتگر برای پرورش این ویژگی‌ها تحلیل شده است. در بخش‌های کاربردی، روش‌های عملی برای ایجاد فضای عاطفی مثبت، تقویت استقلال و خودمدیریتی، ارتقاء مهارت‌های فردی و اجتماعی، و مدیریت مؤثر شکست و تقویت روحیه مثبت مورد بررسی قرار گرفته‌اند. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که تلفیق رویکردهای روان‌شناختی و تربیتی با بهره‌گیری از آموزه‌های فرهنگی و دینی، می‌تواند زمینه‌ساز رشد اعتماد به نفس پایدار در کودکان شود و آنان را برای مواجهه موفق با چالش‌های زندگی و توسعه توانمندی‌های فردی و اجتماعی آماده سازد.

کلمات کلیدی: اعتماد به نفس، عزت نفس، استقلال، تربیت دینی، رشد روانی کودکان

¹ سطح دو، حوزه علمیه الزهرا(س)

مقدمه

اعتماد به نفس به عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان و رشد شخصیت کودکان، نقش حیاتی در شکل‌گیری هویت فردی، موفقیت‌های تحصیلی و توانمندی‌های اجتماعی ایفا می‌کند. این ویژگی روانی، باور به توانمندی‌ها و ارزش‌های فردی است که زمینه‌ساز احساس امنیت، خوداتکایی و انگیزه برای مواجهه با چالش‌های زندگی می‌باشد. شکل‌گیری اعتماد به نفس از سنین بسیار پایین آغاز شده و تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله روابط خانوادگی، حمایت‌های عاطفی، محیط آموزشی و فرهنگی رشد می‌یابد. کودکان در دوران رشد به دنبال کسب استقلال و خودمختاری هستند و این نیازها باید به درستی توسط والدین و مربیان پاسخ داده شود تا زمینه رشد اعتماد به نفس فراهم گردد. فقدان اعتماد به نفس در کودکان می‌تواند منجر به مشکلات روانی، افت تحصیلی، انزوا و کاهش کیفیت زندگی شود. با وجود اهمیت اعتماد به نفس در رشد همه‌جانبه کودکان، بسیاری از کودکان در جامعه ما با کمبود این ویژگی مواجه‌اند که پیامدهای منفی متعددی در مهارت‌های اجتماعی و مشکلات روانی را به دنبال دارد. این مسئله ضرورت بررسی و شناسایی راهکارهای مؤثر در تقویت اعتماد به نفس کودکان را بیش از پیش آشکار می‌سازد. سوال اصلی این تحقیق این است که «راهکارهای عملی تقویت اعتماد به نفس در کودکان کدام‌اند و چگونه می‌توان، این مهارت روانی را در کودکان ارتقاء داد»؟

هدف اصلی این پژوهش، بررسی و تحلیل راهکارهای علمی، تربیتی و فرهنگی برای افزایش و تقویت اعتماد به نفس در کودکان است. این مطالعه در پی ارائه چارچوبی جامع است که بتواند به والدین، مربیان و پژوهشگران حوزه تربیت کودک کمک کند تا کودکان را به افراد خودباور، توانمند و مقاوم در برابر چالش‌های زندگی تبدیل نمایند.

اعتماد به نفس نقش کلیدی در سلامت روانی و موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی کودکان دارد، اما در بسیاری از خانواده‌ها و محیط‌های آموزشی، کمبود دانش و راهکارهای کاربردی برای تقویت آن مشاهده می‌شود. بسیاری از تحقیقات موجود به صورت پراکنده و بدون توجه به فرهنگ و آموزه‌های دینی و اجتماعی انجام شده‌اند. لذا، پژوهشی جامع که به جنبه‌های روان‌شناختی، تربیتی و دینی توجه داشته باشد، ضروری است.

مطالعات متعددی در این زمینه انجام شده است که هر یک به جنبه‌های مختلف این موضوع پرداخته‌اند. به عنوان نمونه، کتاب «سی و دو روش برای تقویت اعتماد به نفس کودکان» نوشته محمد بهشتیان، راهکارهای متنوعی برای ارتقاء اعتماد به نفس ارائه می‌دهد. همچنین، لیزا ام. اسکواب و ال سی اس دلیو در کتاب «40 تمرین برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان» به تمرین‌های عملی و روانشناختی برای تقویت این مهارت می‌پردازد. در مقاله‌ای از پاسدار و همکاران، با عنوان «تاثیر خانواده در ایجاد اعتماد به نفس در کودکان» نقش عوامل محیطی و فردی در شکل‌گیری اعتماد به نفس کودکان مورد بررسی قرار گرفته است. با وجود این تحقیقات، خلأیی در پژوهش‌های تلفیقی که همزمان به جنبه‌های روانشناختی، تربیتی و دینی توجه داشته باشند، احساس می‌شود و نیاز به ارائه راهکارهای کاربردی و متناسب با فرهنگ ایرانی-اسلامی برای تقویت اعتماد به نفس کودکان وجود دارد.

1. مبانی نظری، مفاهیم و اصطلاحات

اعتماد به نفس به عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان و رشد شخصیت کودکان، نقش کلیدی در کیفیت زندگی، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آنان دارد. این مفهوم در منابع دینی و علمی با تعبیر و ابعاد مختلفی مطرح شده است که شناخت دقیق آن‌ها زمینه‌ساز تدوین راهکارهای مؤثر تربیتی است. در این بخش، مبانی نظری اعتماد به نفس، تعاریف کلیدی، و آموزه‌های قرآنی، روایی درباره این موضوع بررسی می‌شود.

1-1 تعریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به معنای باور و اطمینان فرد به توانایی‌ها، ارزشمندی و قابلیت‌های خود است که بر اساس تجربیات گذشته، بازخورد محیطی و خودارزیابی شکل می‌گیرد. این باور باعث می‌شود فرد در مواجهه با چالش‌ها احساس توانمندی و کنترل داشته باشد. اعتماد به نفس سازه‌ای چندبعدی است که شامل ابعاد شناختی (باور به توانایی‌ها)، عاطفی (احساس ارزشمندی) و رفتاری (تمایل به اقدام و مواجهه با چالش‌ها) می‌شود.¹

¹ Harter, The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations, p. 134

اعتماد به نفس آن است که فرد شخصیت خود را به همان گونه که هست قبول می‌کند و از خصومت و کشمکش با خود در پرهیز است و اگر مسئولیتی در حد توان او به او واگذار شود از آن نمی‌گریزد و می‌کوشد با کوشش و توانش آن را پذیرا گردد و به مقصدش می‌رساند.^۱ اعتماد به نفس یعنی خود را باور داشتن؛ و به نیروی خویش تکیه و اعتماد کردن و باور به توانایی خود در عمل داشتن.^۲ اعتماد به نفس نیرویی است که باید فراتر از دانسته‌ها و اعمال ما باشد.^۳

از منظر دینی، اعتماد به نفس به معنای باور به توانمندی‌های خدا داده شده و توکل به خداوند است. رضا کلاهی در تحلیل قرآنی خود می‌گوید: «اعتماد به نفس در اسلام به معنای تصمیم‌گیری عقلانی و ادامه قاطعانه مسیر است».^۴ همچنین در قرآن کریم آمده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»^۵ که کرامت و ارزش ویژه انسان‌ها را یادآور می‌شود و زمینه‌ساز باور به خود و اعتماد به نفس است.

1-2 تاثیر خانواده در اعتماد به نفس کودکان

خانواده از مهمترین نهاد و از نیرومندترین ارگان اجتماعی است زیرا پایه های خوشبختی و بدبختی انسان در آنجا به وجود می‌آید. انسانیت و اخلاق آدمی در محیط خانواده شکل می‌گیرد و عواطف نیک و بد در آنجا به وجود می‌آید. وقتی سخن از خانواده به میان می‌آید بحث از محیطی است که در آن دو کانون مهر و انضباط، دو انسان یا دوماستولیت و شیوه رفتار و خلق و خوی جداگانه آغوش گشوده و فرزند را در کنار خود گرفته‌اند. سخن از دامنهای پاکی است که نسلی را در خود می‌پروراند و آنها را برای حیات شرافتمندانه آماده می‌سازد. طبیعی است که اگر این دو عنصر، یعنی پدر و مادر در مسیر ثواب باشند خانواده برای طفل سعادت آفرین است و اگر این دو آلوده باشند، کودک جز نگون‌بختی و سیه‌روزی بدست نخواهد آورد.^۶

^۱ قائمی، خانواده و نیازمندیهای کودکان، ۱۳۷۰

^۲ معین، فرهنگ فارسی، ج ۲، ص ۲۴۰۶

^۳ دی آنجلیس، اعتماد به نفس، ۱۳۸۹

^۴ گروه آموزشی رضا کلاهی، رضا، اعتماد به نفس از دیدگاه قرآن، ۱۴۰۱

^۵ اسراء: ۷۰

^۶ قائمی، کودک و خانواده نابسامان، ۱۳۸۱

نوجوان و جوان امروز کودک گذشته است، خصایص و رفتارهای وی نیز وابسته به دوره کودکی وی بوده‌اند که آن را از اولیا و خانواده خود کسب نموده است. پدر و مادر اولین کسانی هستند که زیر بنای شخصیت سالم یک نوجوان را می‌سازند و پایه گذار ارزش‌ها و معیارهای فکری وی هستند نوجوان در این دوره بیش از هر زمان دیگر نیاز به مراقبت و همراهی والدین خود دارد، لذا قطع رابطه با نوجوان و یا رابطه نادرست با نوجوان ممکن است تأثیرات مخربی بر او بگذارد.^۱

یکی دیگر از مهمترین کارهایی که والدین در جهت ایجاد و تقویت اعتماد به نفس کودکان خود می‌توانند انجام دهند این است که به کودک خود کمک کنند اهداف واقع گرایانه‌ای تعیین کند. زمانی که کودک شما بازی فوتبال را تازه شروع کرده است، اشکال ندارد که فکر کند روزی به عضویت تیم ملی فوتبال در می‌آید. اما اگر بعد از تلاش‌های زیاد خود نتوانسته است مثلاً در تیم دبیرستان خود پذیرفته شود و هنوز فکر می‌کند روزی در تیم ملی بازی خواهد کرد، آن گاه او نیاز دارد روی اهداف واقع گرایانه‌تری تمرکز کند. کودک خود را راهنمایی کنید اهداف معقولی برای خود تعیین کند تا از حس شکست جلوگیری شود. اگر هدف او دور است، با او در مورد اهداف کوتاه مدت در همان مسیر صحبت کنید.^۲

1-3 عزت نفس و تفاوت آن با اعتماد به نفس

عزت نفس به معنای ارزیابی کلی فرد از ارزش خود است و بیشتر به احساس خودارزشمندی و احترام به خود اشاره دارد، در حالی که اعتماد به نفس به باور به توانایی انجام کارها مرتبط است. عزت نفس پایه و اساس اعتماد به نفس است و هر دو در تعامل با هم بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند.^۳

امام علی (ع) در این باره فرموده‌اند: «کُونُوا عَلَى ثِقَةٍ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ وَلَا تَيَأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ» که این سخن بر حفظ امید و اعتماد به رحمت الهی تأکید دارد و این خود پایه عزت نفس و اعتماد به نفس است.^۴

^۱ اکبری، مشکلات نوجوانی و جوانی، ۱۳۸۱

^۲ جولایی، عزت نفس روی میز شام، ۱۳۹۶

^۳ بهشتیان، ۳۲ روش برای افزایش اعتماد به نفس کودکان، ص ۳۰

^۴ نهج البلاغه، حکمت ۴۵

5-5 ایجاد فضای حمایتی برای ابراز احساسات و دریافت حمایت عاطفی

فضای امن و حمایتگر که کودک بتواند احساسات خود را بدون ترس از قضاوت بیان کند، نقش مهمی در تقویت اعتماد به نفس دارد. حمایت عاطفی والدین و مربیان در این فضا، به کودک کمک می‌کند تا شکست‌ها را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرد و با انگیزه بیشتری به تلاش ادامه دهد.¹

5-6 استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های تقویتی برای مقابله با شکست

بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی که به کودکان امکان می‌دهد مهارت‌های اجتماعی و مقابله‌ای خود را تمرین کنند، در تقویت اعتماد به نفس و کاهش ترس از شکست مؤثرند. بازی‌هایی مانند «نوشتن نامه تشکر به خود»، «بازی دقیق ببین» و «ساخت صندوق تشکر» به کودکان کمک می‌کنند تا نقاط قوت خود را بشناسند و شکست‌ها را به فرصت تبدیل کنند.²

5-7 بهره‌گیری از کتاب‌های داستانی و آموزشی برای تقویت نگرش مثبت

کتاب‌های داستانی با شخصیت‌های الهام‌بخش و قصه‌های هدفمند، نقش مؤثری در شکل‌دهی نگرش مثبت و تقویت اعتماد به نفس کودکان دارند. مجموعه‌هایی مانند «خجالت نکش کوچکی!»، «تو دوست داشتنی هستی پیشی کوچولو!» و «خواستن توانستنه دم برفی» به کودکان می‌آموزند که چگونه با چالش‌ها و احساسات خود مواجه شوند و به خودباوری دست یابند.³ این کتاب‌ها با زبان ساده و تصاویر جذاب، پیام‌هایی چون پذیرش خود، شجاعت و پشتکار را منتقل می‌کنند و به عنوان ابزارهای آموزشی مؤثر شناخته می‌شوند.

¹ سایت درمان‌کنده، بالا بردن اعتماد به نفس کودکان؛ معرفی بهترین راه‌کارها، 1403

² همان

³ بهشتیان، 32 روش برای افزایش اعتماد به نفس کودکان، ص 85

نتیجه گیری

اعتماد به نفس به عنوان یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان و رشد شخصیت کودکان، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری هویت فردی، توسعه توانمندی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی و دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی ایفا می‌کند. این ویژگی روانی چندبعدی، که شامل باور به توانمندی‌ها، احساس ارزشمندی، خودکارآمدی و تمایل به مواجهه با چالش‌ها است، تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی و دینی قرار دارد و پرورش آن نیازمند رویکردی جامع، تلفیقی و چندوجهی است که همزمان به ابعاد روان‌شناختی، تربیتی و معنوی توجه داشته باشد.

مطالعه حاضر با بهره‌گیری از منابع معتبر علمی، پژوهش‌های روان‌شناختی و آموزه‌های دینی، چارچوبی کاربردی و ساختاریافته برای تقویت اعتماد به نفس کودکان ارائه نمود. این چارچوب شامل واگذاری مسئولیت‌های متناسب با سن و توانمندی کودک، فراهم کردن فرصت‌های تصمیم‌گیری خرد و کلان، حمایت از تلاش‌های مستقل و پذیرش شکست‌های موقتی، آموزش مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری، تقویت حس مسئولیت‌پذیری، ایجاد فضای حمایتی برای تجربه اشتباه و یادگیری، تشویق به یادگیری مهارت‌های جدید، حمایت از علایق و استعدادهای کودک، آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی و تقویت مهارت‌های خودمدیریتی و تنظیم هیجانات است. این رویکرد جامع، ضمن تقویت خودکارآمدی و تاب‌آوری روانی کودکان، به رشد عزت نفس و خودباوری آنان کمک می‌کند و زمینه‌ساز توسعه شخصیت متعادل، مقاوم و خلاق در برابر فشارها و چالش‌های زندگی می‌شود.

یافته‌های پژوهش به وضوح نشان می‌دهد که تلفیق رویکردهای روان‌شناختی و تربیتی با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و فرهنگی، می‌تواند به صورت مؤثری زمینه‌ساز رشد اعتماد به نفس پایدار در کودکان باشد. نقش خانواده به عنوان نخستین و مهم‌ترین محیط اجتماعی، مدرسه به عنوان بستر آموزشی و جامعه به عنوان فضای فرهنگی، در فراهم آوردن محیطی امن، حمایتگر و انگیزشی برای رشد این ویژگی بسیار حیاتی است. حمایت‌های عاطفی، تشویق مستمر، ایجاد فرصت‌های مشارکت و آموزش

مهارت‌های زندگی، از عوامل کلیدی در این فرآیند محسوب می‌شوند که به ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی کودکان کمک می‌نمایند.

از منظر کاربردی، این مطالعه می‌تواند به والدین، مربیان، روان‌شناسان، مدیران آموزشی و سیاست‌گذاران حوزه تربیت کودک کمک کند تا با شناخت دقیق عوامل مؤثر و بهره‌گیری از راهکارهای علمی و فرهنگی، برنامه‌های تربیتی و آموزشی مؤثرتری طراحی و اجرا نمایند. همچنین، توجه به فرهنگ و ارزش‌های دینی جامعه ایرانی، موجب افزایش پذیرش و اثربخشی این برنامه‌ها خواهد شد و به حفظ هویت فرهنگی و دینی کودکان کمک می‌کند.

منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه

1. اکبری، ابوالقاسم، مشکلات نوجوانی و جوانی، تهران: انتشارات ساوالان، 1381 ه. ش.
2. بهشتیان، محمد، 32 روش برای افزایش اعتماد به نفس کودکان، تهران: انتشارات محمد بهشتیان، چاپ اول، 1388 ه. ش.
3. جولایی، محمود، غزت نفس روی میز شام، تهران: انتشارات شهرعلم، چاپ اول، 1396 ه. ش.
4. حسینی، سیدشمس الدین؛ آرام‌نیا، الهام، روش‌های افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان، تهران: نسل نواندیش، چاپ اول، 1394 ه. ش.
5. دی‌آنجلیس، باربارا، اعتماد به نفس، ترجمه: طیبه رفیعی و اکرم شکرزاده، تهران: انتشارات ندای الهی، چاپ اول، 1389 ه. ش.
6. شعیری، محمد بن محمد، جامع الاخبار، محقق: علاء آل جعفر، بیروت: مؤسسه آل البيت لإحياء التراث، 1413 ه. ق.
7. قائمی، علی، خانواده و نیازمندیهای کودکان، تهران: انتشارات امیری، 1370 ه. ش.
8. قائمی، علی، کودک و خانواده نابسامان، تهران: انتشارات انجمن اولیاء مربیان، 1381 ه. ش.
9. لیزا ام. اسکواب؛ ال. سی. اس. دبلیو، 40 تمرین برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان، ترجمه: محبوبه رمضان زاده، تهران: انتشارات کتاب درمانی، 1397 ه. ش.
10. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ه. ق.
11. مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، مصحح: محمد فؤاد عبدالباقی، قاهره: دارالحديث، 1412 ه. ق.
12. معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران: انتشارات امیرکبیر، 1378 ه. ش.
13. سایت پرورش افکار، افزایش اعتماد بنفس با آیات، روایات و مشاوره دینی، 1401 ه. ش.

<https://parvaresheafkar.com/success-way/confidence-in-verses-and-traditions/>

14.سایت درمانکده، بالا بردن اعتماد به نفس کودکان؛ معرفی بهترین راه کارها، 1403 ه ش.

<https://www.darmankade.com/blog/raising-self-confidence>

15.سایت سلام آگاهی، تقویت استقلال در کودکان؛ چگونه کودکی خودساخته تربیت کنیم، 1403 ه ش.

<https://dornasharifi.com/child-independence/>

16.گروه آموزشی رضا کلاهی، اعتماد به نفس از دیدگاه قرآن، وبسایت شخصی رضا کلاهی، 1401 ه ش.

<https://rezakolahi.com/self-confidence/confidence-perspective-quran/>

17.موسسه سرخ؛ سامانه رشد خوش نظر، استقلال در کودکان، 1403 ه ش.

<https://erfankhoshnazar.com/children-independence/>

18.Harter, S. (2012). The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. Guilford Press.