

باسمه تعالی

جزوه مهارت «اعتماد به نفس و خودباوری»

مخصوص اولیای گرامی دانش‌آموزان دوره ابتدایی رشد فرهنگ (دخترانه و پسرانه)

۱۹ اردیبهشت لغایت ۱ خرداد ۱۴۰۵

اولیای گرامی،

دوران دبستان، پایه‌گذار شخصیت، نگرش و مهارت‌های اساسی زندگی فرزندان ماست. در این سال‌ها، کودکان فقط خواندن و نوشتن و حساب کردن را یاد نمی‌گیرند، بلکه مهارت‌هایی را می‌آموزند که هم اکنون و هم در آینده به آنان کمک نماید.

یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که اگر در همین سنین آموزش داده شود، آثار آن تا بزرگسالی باقی می‌ماند، مهارت اعتماد به نفس و خودباوری است.

دبستان و پیش دبستان رشد فرهنگ به عنوان مدرسه مهارت محور در کنار آموزش‌های درسی، بر تقویت این مهارت تمرکز دارد و همراهی خانواده‌ها نقش بسیار مهمی در موفقیت این مسیر دارد.

۱. فرزند من، «توانمند» است!

همه‌ی ما دوست داریم فرزندانمان قوی، مستقل و خوشحال باشند. یکی از مهم‌ترین ستون‌های این خوشبختی، «اعتماد به نفس» و «باور به توانایی‌های خود» است.

- **اعتماد به نفس یعنی:** کودک باور کند که «من می‌توانم»؛ حتی اگر راه سخت باشد یا در بار اول موفق نشود.
- **خودباوری یعنی:** کودک ارزش خودش را بفهمد و خودش را دوست بدارد؛ حتی با تمام اشتباهاتش.
«من خوبم، من ارزشمندم.»

این دو مهارت، مثل ریشه‌ی درخت هستند؛ اگر قوی باشند، شاخ و برگ‌های موفقیت (درس خواندن خوب، روابط اجتماعی سالم، مدیریت مشکلات) بهتر رشد می‌کنند.

۲. چرا تقویت اعتماد به نفس در خانه مهم است؟

۱. ریشه‌ی موفقیت‌های آینده: کودکانی که خودشان را باور دارند، جسورترند، بیشتر تلاش می‌کنند، از شکست نمی‌ترسند و در آینده هم در کار و زندگی موفق‌تر خواهند بود.
 ۲. کاهش اضطراب و ترس: کودکی که به خودش اعتماد دارد، کمتر نگران قضاوت دیگران است، ترس کمتری از امتحان یا حرف زدن در جمع دارد.
 ۳. افزایش استقلال: بچه‌های با اعتماد به نفس، کمتر به دیگران وابسته می‌شوند و خودشان می‌توانند کارهایشان را انجام دهند و مشکلاتشان را حل کنند.
 ۴. روابط اجتماعی بهتر: کسی که خودش را دوست دارد، راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار می‌کند، می‌داند چگونه نظرش را بگوید و چگونه دوست پیدا کند.
-

۳. نشانه‌هایی که می‌گوید فرزندان به خودش اعتماد دارد:

- به راحتی در فعالیت‌های خانه یا مدرسه شرکت می‌کند.
 - وقتی اشتباه می‌کند، خیلی ناامید نمی‌شود و سعی می‌کند جبران کند.
 - می‌تواند درخواست‌هایش را به زبان بیاورد و از حق خود دفاع کند (البته با ادب).
 - مسئولیت‌های کوچک (مثل مرتب کردن اتاقش، کمک در سفره انداختن) را می‌پذیرد.
 - از تجربه‌ی چیزهای جدید نمی‌ترسد.
-

۴. نقش شما، پدر و مادر گرامی، در تقویت اعتماد به نفس فرزندان:

اصل ۱: «من باور دارم تو می توانی!»

- به جای: «این کار سخته، خودت نمی تونی انجام بدی. بذار خودم بکنم.»
- بگویند: «اول خودت امتحان کن، اگر جایی مشکل داشتی من کمکت می کنم.»

اصل ۲: تمرکز روی «تلاش» نه فقط «نتیجه»

- به جای: «چرا اینقدر کم شدی؟ ببین فلانی چقدر خوبه!»
- بگویند: «می بینم که برای این درس خیلی تلاش کردی. همین تلاش تو ارزشمند. برای بار بعد چطور بهترش کنیم؟»

اصل ۳: «اشتباه» فرصت یادگیری است، نه فاجعه!

- وقتی اشتباه می کند، او را سرزنش نکنید. با آرامش توضیح دهید که اشکالی ندارد و چطور می تواند جبران کند.
- یادآوری کنید که حتی بزرگسالان هم اشتباه می کنند و این بخشی از زندگی است.

اصل ۴: «مقایسه» ممنوع!

- فرزندان را با خواهر و برادرش، یا بچه های فامیل مقایسه نکنید. هر کودک منحصر به فرد است.
- به جای مقایسه، پیشرفت خودش را با خودش بسنجید: «یادت هست پارسال این مسئله را بلد نبودی؟ حالا چقدر خوب حلش می کنی!»

اصل ۵: «استقلال» را تشویق کنید.

- اجازه دهید کارهای شخصی اش را خودش انجام دهد (لباس پوشیدن، مسواک زدن، مرتب کردن تختش).
- برای کارهای خانه مسئولیت های کوچک به او بسپارید (چیدن سفره، کمک به خواهر/برادر). این حس توانمندی به او می دهد.

اصل ۶: «گوش شنوا» و «زبان مهربان» داشته باشید.

- وقتی با شما صحبت می‌کند، با دقت به حرف‌هایش گوش دهید. این یعنی «حرف تو برای من مهم است».
- از سرزنش، فریاد و تحقیر در خانه پرهیز کنید. کلمات شما روی روح و روان او اثر عمیقی دارند.

۵. کارهای عملی که می‌توانید در خانه انجام دهید:

- جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک: هر پیشرفت کوچکی در او را ببینید و تشویق کنید (مثل یاد گرفتن یک حرف جدید، کمک به شما، خواندن یک صفحه کتاب).
- دادن حق انتخاب: در حد توان، به او حق انتخاب بدهید (مثلاً بین دو پیراهن، برای غذای شب، برای ترتیب انجام تکالیف). این حس کنترل بر زندگی به او می‌دهد.
- تشویق به پرسیدن سوال: اگر سوالی دارد، او را تشویق کنید پرسد و با صبر و حوصله جواب دهید.
- دادن مسئولیت‌های کوچک: وظایف ساده‌ای که متناسب با سنش باشد و بتواند انجام دهد.
- تشویق به ابراز احساسات: به او اجازه دهید احساساتش (شادی، غم، عصبانیت) را بیان کند و به او یاد دهید چطور آن‌ها را مدیریت کند.
- نقش الگو بودن: خودتان در رفتار با دیگران، حل مشکلات و پذیرش اشتباهات، الگوی خوبی برای او باشید.

۶. اشتباهاتی که بهتر است در خانه انجام ندهیم:

- نادیده گرفتن تلاش‌ها: وقتی تلاش می‌کند ولی موفق نمی‌شود، آن تلاش را نادیده نگیرید.
- مقایسه با دیگران: (تکرار می‌کنیم چون خیلی مهم است!) «فلانی چه قدر زرنگه، تو چرا نیستی؟!»

- برچسب زدن: «تو همیشه همین طوری هستی!»، «تو تنبلی!»
 - انجام دادن همه چیز به جای او: حتی اگر کند باشد یا اشتباه کند، اجازه بدهید خودش تجربه کند.
-

۷. اگر فرزندان اعتماد به نفس پایینی دارد، چه کار کنیم؟

- صبور باشید: ساختن اعتماد به نفس زمان بر است.
 - فضا را امن کنید: در خانه احساس امنیت روانی داشته باشد تا بتواند خود واقعی اش باشد.
 - روی نقاط قوتش تمرکز کنید: کمک کنید خودش هم نقاط قوتش را بشناسد.
 - تشویق به تجربه: او را تشویق کنید کارهای جدید را امتحان کند، حتی اگر بترسد.
 - کمک گرفتن از مدرسه: با معلم و مشاور مدرسه در ارتباط باشید و هماهنگ عمل کنید.
-

۸. یک نکته‌ی کلیدی برای شما:

به یاد داشته باشید که شما بهترین مربی اعتماد به نفس برای فرزندان هستید. حمایت، درک و باور شما، قوی‌ترین محرک برای رشد اوست.

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای فرزند عزیزتان

امیدوارم این جزوه برای اولیای گرامی مفید باشد.. پیشنهادات و انتقادات ارزنده شما می تواند به اجرای
بهر این طرح کمک کند.

سخن پایانی

اولیای گرامی،

فرزندان ما بزرگترین سرمایه ما هستند. با افزایش آگاهی و اجرای تمرینات مندرج در جزوه به رشد اعتماد به
نفس و خودباوری آنان کمک کنیم. در کنار جزوه ای که تقدیم نگاه ارزشمندتان شده است جزوه تخصصی
دیگری در اختیار معلمان مدرسه قرار گرفته تا با کمک هم شاهد اتفاقات خوب در آینده فرزندانمان باشیم.

از همراهی ارزشمند شما سپاسگزاریم.

امید که با کمک اولیا در آموزش مهارت های مورد نیاز فرزندانمان موفق باشیم.

دبستان و پیش دبستان رشد فرهنگ