

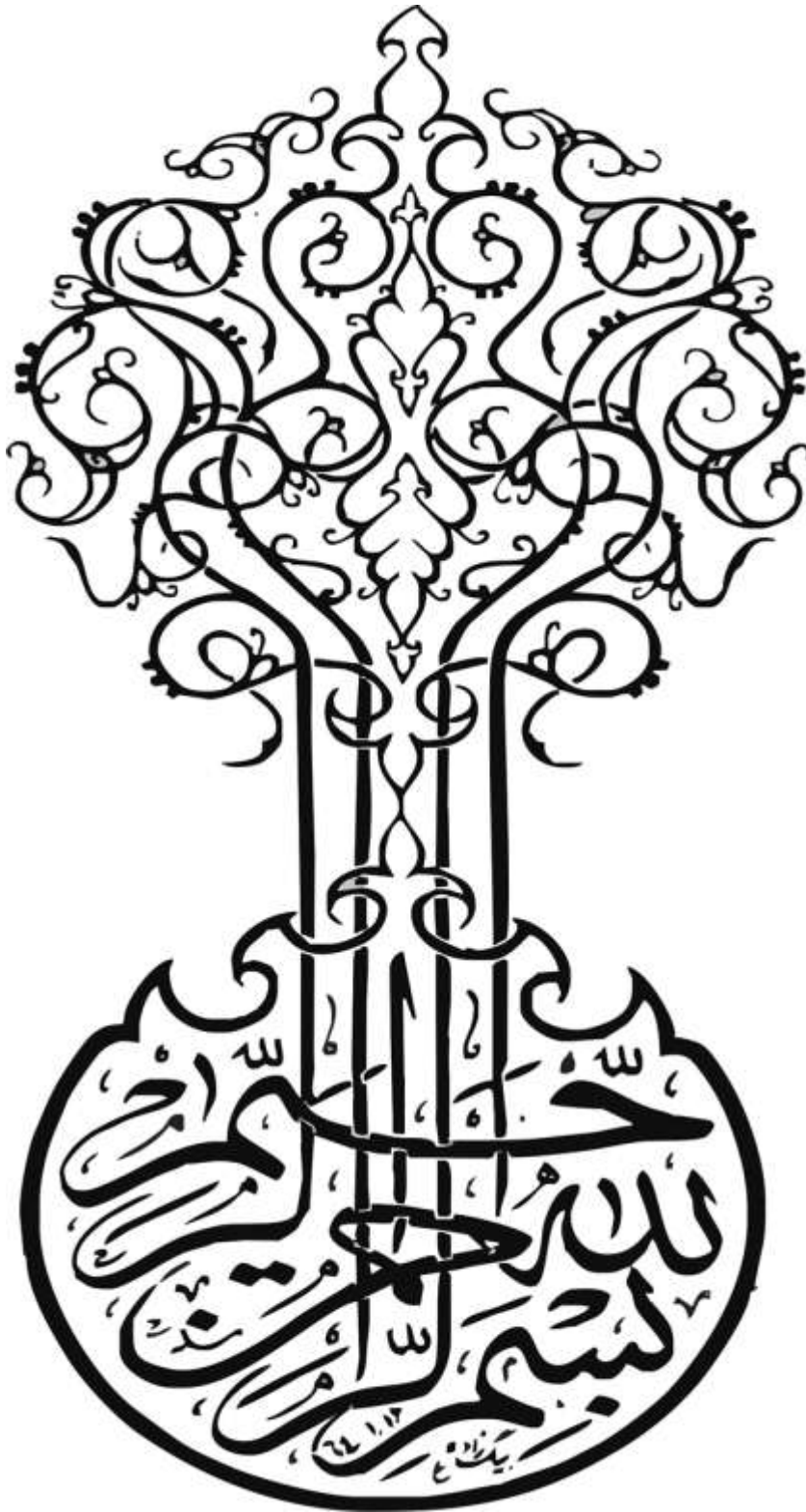
✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM



## فهرست مطالب

مقدمه:	۵
بخش اول: فن بیان و سخنوری چیست؟	۶
بخش دوم: ضرورت آموزش فن بیان به کودکان	۶
مقایسه کودکان دیروز و امروز:	۶
تاثیر فن بیان در زندگی شخصی و آینده شغلی کودکان:	۸
افزایش قدرت نه گفتن در کودکان به وسیله مهارت فن بیان:	۹
داستان اردشیر:	۹
تاثیر فن بیان در احساس آرامش و رضایتمندی از خود:	۱۰
بخش سوم: چگونه کودکانی با اعتماد به نفس بالا و بیانی عالی داشته باشیم	۱۰
اعتماد به نفس	۱۰
اعتماد به نفس چیست؟	۱۰
آیا اعتماد به نفس یک پدیده مطلق و ثابت است؟	۱۱
اعتماد به نفس در کودکان	۱۱
چه عواملی در اعتماد به نفس کودکان نقش دارند؟	۱۲
۱- تنبیه بدنی:	۱۲
۲- مقایسه:	۱۲
۳- تحقیر و مسخره کردن	۱۴
۴- انتقاد:	۱۴
۵- تشویق کردن:	۱۵
۶- احترام گذاشتن به کودکان:	۱۶
۷- چارچوب ذهنی:	۱۶
۸- نقش دوستان و رقابت سالم:	۱۷
۹- نقش قصه گویی والدین در افزایش اعتماد به نفس کودکان:	۱۷

- داستان پسر شیرین خانم ..... ۱۷
- ۱۰- تعریف کردن از بچه ها جلوی جمع ..... ۱۹
- ۱۱- با سوالات زیاد از بچه های کم حرف، حرف بکشیم ..... ۱۹
- ۱۲- مهارت داستان گویی را در بچه ها افزایش دهیم ..... ۱۹
- ۱۳- دادن مسئولیت به کودکان ..... ۱۹
- فصل دوم: کم رویی و خجالت زدگی ..... ۲۰
- کم رویی چیست؟ ..... ۲۰
- مهمترین دلایل کم رویی در کودکان : ..... ۲۰
- درمان کم رویی در کودکان: ..... ۲۱
- دو روش برای درمان کم رویی در کودکان وجود دارد: ..... ۲۱
- روش اول: ..... ۲۱
- روش دوم: ..... ۲۱
- فصل هفتم: آموزش فن بیان و صحبت کردن در جمع به کودکان: ..... ۲۱
- تکنیک های صحبت کردن واضح و رسا ..... ۲۱
- الف: تنفس دیافراگمی: ..... ۲۱
- ب) تکنیک خودکار: ..... ۲۱
- ۲- فعالیت های گروهی تقویت کننده اعتماد به نفس کودکان و غلبه بر ترس از صحبت کردن در جمع ..... ۲۲
- ۳- تکنیک های رفع خجولی و غلبه بر ترس کودکان، از صحبت کردن در جمع: ..... ۲۲
- الف) مدیریت صحبت کردن کودکان خجالتی در جمع های دوستانه و فامیلی: ..... ۲۲
- ب) مدیریت غلبه بر ترس از صحبت کردن در کلاس درس در کودکان: ..... ۲۳
- مراحل غلبه بر ترس از صحبت کردن در کلاس درس: ..... ۲۴
- ۱- ترتیب دادن جلسات روزانه یا هفتگی در منزل: ..... ۲۴
- ۲- بلندخوانی در حضور بستگان نزدیک: ..... ۲۴
- ۳- فضای کلاس درس را برای کودک بازسازی کنید. .... ۲۴
- ۴- تمرین در موقعیت واقعی یعنی کلاس درس: ..... ۲۴

- ۲۴ ..... ۵- اجرای برنامه ای سر صف صبحگاهی:
- ۲۵ ..... فصل سوم: آموزش فن بیان و صحبت کردن در جمع به کودکان:
- ۲۵ ..... ۱- تکنیک های صحبت کردن واضح و رسا
- ۲۵ ..... الف: تنفس دیافراگمی:
- ۲۵ ..... ب) تکنیک خودکار:
- ۲۵ ..... ۲- تکنیک های رفع خجولی و غلبه بر ترس از صحبت کردن در جمع در کودکان:
- ۲۵ ..... الف) مدیریت صحبت کردن کودکان خجالتی در جمع های دوستانه و فامیلی:
- ۲۶ ..... ب) مدیریت غلبه بر ترس از صحبت کردن در کلاس درس در کودکان:
- ۲۶ ..... مراحل غلبه بر ترس از صحبت کردن در کلاس درس:
- ۲۶ ..... ۱- ترتیب دادن جلسات روزانه یا هفتگی در منزل:
- ۲۶ ..... ۲- بلندخوانی در حضور بستگان نزدیک:
- ۲۷ ..... ۳- فضای کلاس درس را برای کودک بازسازی کنید:
- ۲۷ ..... ۴- تمرین در موقعیت واقعی یعنی کلاس درس:
- ۲۷ ..... ۵- اجرای برنامه ای سر صف صبحگاهی:
- ۲۷ ..... سخن پایانی :

به نام خدایی که جان آفرید  
همانی که فن بیان آفرید

اهمیت هر چیز را نحوه ارائه آن تعیین می کند. (استیو جابز)

مقدمه:

در گذشته نحوه ارتباطات به شکل صحبت کردن رو در رو بود ولی امروزه ما بیشتر از طریق شبکه های اجتماعی و وسایل ارتباطی از حال هم باخبر می شویم و این یکی از خطراتی است که دز زمینه ارتباطات برای این نسل و نسل های آینده وجود دارد و این اهمیت ویژه فن بیان را از دوران کودکی بیشتر می کند.

فنی که بچه ها بیشتر از هر مهارتی به آن نیاز دارند که بتوانند آینده بهتری را برای خود رقم بزنند. کودکان اگر از همان سنین پایین بتوانند خوب حرف زدن را بیاموزند می توانند ارتباط بهتری با دیگران برقرار کنند و این کودکان برای پیشرفت و موفقیت شانس بیشتری دارند.

این کودکان می توانند جزء افراد موفق و مدیران آینده این مملکت باشند چون افرادی که بهتر حرف می زنند همیشه مورد توجه هستند و دیگران به آنها بیشتر اعتماد می کنند و توانمندی و قابلیت های آنها را بهتر قبول دارند.

امید که بتوانیم دین و وظیفه خود را نسبت به فرزندانمان که مهمترین سرمایه های زندگیمان هستند ادا کنیم و کودکانی با اعتماد به نفس بالا، بیانی عالی و موفق و شاد پرورش دهیم که آینده سازان شایسته ای برای این مرز و بوم باشند.

وب سایت من به آدرس [www.Bayanekoodak.com](http://www.Bayanekoodak.com) می باشد. خوشحال می شوم که والدین عزیزی که به آینده و موفقیت فرزندانمان اهمیت می دهند، مطالب کاربردی آن را دنبال کنند.

به امید توفیق روز افزون شما عزیزان

مهناز دریایی (دی ماه ۱۳۹۴)

## بخش اول: فن بیان و سخنوری چیست؟

در این که بیان عالی و پر انرژی ضامن موفقیت و خوشبختی انسان است شکی نیست، ما همیشه انسان هایی را که خوب و با اعتماد به نفس سخن می گویند را ستوده ایم و چه بسا آرزو کرده ایم که جای آنها باشیم چون همه می دانیم که بیان عالی، اعتبار عالی را هم می آورد و به دنبال آن ثروت عالی می آید.

فن بیان یعنی رسا و واضح حرف زدن، یعنی گرم و پر انرژی حرف زدن، فن بیان یعنی حق خود را بدون ترس و لکنت زبان گرفتن و در یک کلام فن بیان و سخنرانی یعنی یک کاری را با ترس شروع کردن و با لذت و احساس آرامش تمام کردن چون انسان وقتی بتواند حرف دلش و ایده هایش را با دیگران مطرح کند، به حس آرامش می رسد.

فن بیان وجه تمایز انسان با حیوان است، اکثر جانداران این کره خاکی صدا را می توانند تولید کنند ولی انسان تنها موجودی است که می تواند این صدا را به بیان و صحبت تبدیل کند و این یکی از عجایب خلقت است.

نحوه تولید صدا و تبدیل آن به بیان به این شکل است که انسان در هر بار که عمل تنفس را انجام می دهد هوای بازدم از میان تارهای صوتی عبور می کند و باعث ارتعاش این تارها می شود که این خود باعث تولید صدا می شود و این صدا پس از عبور از حنجره و گلو تبدیل به صحبت و بیان می شود.

## بخش دوم: ضرورت آموزش فن بیان به کودکان

در گذشته نحوه ارتباطات به شکل صحبت کردن رودررو بود ولی امروزه ما بیشتر از طریق شبکه های اجتماعی و وسایل ارتباطی از حال هم باخبر می شویم و این یکی از خطراتی است که در زمینه ارتباطات برای این نسل و نسل آینده وجود دارد و این اهمیت فن بیان را بویژه از دوران کودکی بیشتر می کند.

## مقایسه کودکان دیروز و امروز:

در زمان های گذشته برای اینکه چرخ اقتصاد خانواده ها بچرخد، بچه ها مجبور بودند از همان سنین پایین کار کردن را شروع کنند و این مساله بیشتر از روی ضرورت و برای حفظ بقای خانواده بود و این کار کردن بچه ها خودش باعث می شد که به طور طبیعی بچه ها رشد کنند و توانمندی ها و استعدادهایشان شکوفا شود در آن زمان هر بچه بالاخره شغل مورد علاقه اش را که در آن استعداد هم داشت پیدا می کرد و مشغول می شد، یکی آهنگر می شد و یکی بنا، یکی نجار و یکی هم کشاورز می شد.

ولی الان که جوامع غنی تر شده اند ، تقریباً نیاز به کار کودکان در بسیاری از کشورها از بین رفته و این باعث شده که اکثر بچه ها توانمندی هایشان مخفی بماند و بروز پیدا نکند و این یکی از نقاط ضعف زندگی به اصطلاح مدرن امروزی است. به علاوه در آن زمان خانواده ها مثل الان کوچک نبودند و تعداد زیاد فرزندان باعث می شد که پدر و مادر نتوانند به تک تک آنها رسیدگی کنند و بچه ها خودشان مجبور بودند مسئولیت کارهایشان را به عهده بگیرند و خیلی از مهارت ها را با تجربه کردن یاد بگیرند. از طرفی والدین نیاز داشتند که بچه ها کمک حال آنها در کارهایشان باشند چون کارها واقعاً زیاد بودند.

الان اگر بچه ها اسباب بازی بخواهند خیلی راحت برایشان از فروشگاه تهیه می شود ولی بچه های قدیم با وسایل دور ریز و اضافی منزل اسباب بازی درست می کردند و این باعث بکار افتادن قوه خلاقیت بچه ها می شد، از طرفی به خاطر تعداد کم فرزندان رسیدگی و وسواس والدین نسبت به آنها بیشتر شده است و کارهایی مثل تنها رفتن به مدرسه و دوچرخه سواری در پیاده رو و خیلی از کارهای دیگر که قبلاً ما در بچگی انجام می دادیم را والدین امروزی به بچه هایشان اجازه نمی دهند که انجام دهند.

امروزه والدین تردید دارند که بچه ها بتوانند در برابر خطرات از خودشان مراقبت کنند. لذا بچه های امروز شانس کمتری برای یادگیری تجربه های طبیعی دارند. تجربه هایی که باعث افزایش مهارتهایشان در زمینه کارهای به ظاهر کوچک اما مهم می شود و این مهارت ها باعث افزایش اعتماد به نفس آنها می شود.

#### یادمان باشه:

با کمک کردن زیاد به کودکان آنها را همواره نیازمند، ناراضی و وابسته پرورش می دهیم.

زندگی بچه های امروز با اینکه کار فیزیکی زیادی انجام نمی دهند پرتنش تر و پر استرس تر از زندگی بچه های قدیم است چون انتظاراتی که خانواده و مدرسه از بچه ها دارند خیلی بیشتر از گذشته است.

قبلاً تنها انتظاری که از بچه ها داشتند این بود که از نظر کار فیزیکی کمک حال خانواده باشند و البته از دهه پنجاه به این طرف همین قدر انتظار را هم اکثر خانواده ها از فرزندان نداشتند و از نظر تحصیلی هم انتظار زیادی از کودکان نداشتند تنها به نمره قبولی آنها خانواده ها راضی بودند و بعدش هم که دختران در همان سنین پایین ازدواج می کردند و پسرها هم پس از سربازی تشکیل خانواده می دادند و به دنبال زندگیشان می رفتند. ولی آیا انتظاری که الان ما به عنوان والدین از بچه هایمان داریم فقط در همین حد است؟



پدر و مادرهای امروز انتظار دارند که فرزندان‌شان در همه زمینه‌ها جزء بهترین‌ها باشند، آنها می‌خواهند بچه‌ها در مدرسه شاگرد اول باشند و در کلاس زبان هم بهترین باشند و در کنکور هم بهترین رتبه را کسب کنند. آنها بدشان نمی‌آید که در یک رشته ورزشی هم فرزندشان جزء مدال‌آوران باشد و یا اینکه در المپیادهای علمی هم بدرخشد.

#### یادمان باشه:

- ✓ انتظار بیش از حد از کودک حس ناتوانی را در او پرورش می‌دهد و اعتماد به نفس او را کم می‌کند.
- ✓ یکی از راه‌های آماده کردن کودکان برای مدیر شدن در آینده، دادن مسئولیت به آنهاست.

پس حالا که ما این همه توقع و انتظار از بچه‌ها داریم لازم است که به آنها کمک کنیم تا توانمندی‌هایشان شکوفا شود و بتوانند زندگی موفق و شادی را داشته باشند.

برای اینکه کودکان ما بتوانند استعدادهایشان را بروز بدهند باید اعتماد به نفس بالایی داشته باشند و بتوانند با دیگران خوب ارتباط برقرار کنند و لازمه ارتباط خوب گرفتن این است که بتوانند خوب حرف بزنند که در آینده قادر باشند خود و ایده‌هایشان را مطرح کنند.

چه بسا ایده‌های خوب و کاربردی که توی اذهان می‌مانند و هیچ وقت رنگ واقعیت به خود نمی‌گیرند.

#### تاثیر فن بیان در زندگی شخصی و آینده شغلی کودکان:

فن بیان در خیلی از کشورهای پیشرفته جزء دروس مدرسه بچه‌هاست و این فن را در مدرسه به بچه‌ها آموزش می‌دهند ولی در کشور ما متأسفانه به آن اهمیت زیادی نمی‌دهند. فنی که هم در آینده شغلی آنها و هم در زندگی شخصی آنها بسیار حائز اهمیت است.

خیلی از دوستانی را می‌شناسم که از وقتی با مهارت‌های فن بیان آشنا شده‌اند و آنها را به کار گرفته‌اند، درآمد آنها به چند برابر رسیده است. دوستی را می‌شناسم که به دختری علاقه مند بود ولی جواب نه شنیده بود ولی پس از آشنا شدن با فن بیان و شرکت در یکی از دوره‌های جامع سخنرانی و فن بیان توانست جواب بله بگیرد و یک سال پیش با هم ازدواج کردند.

## افزایش قدرت نه گفتن در کودکان به وسیله مهارت فن بیان:

با فن بیان می توان جرات نه گفتن را در بچه ها بالا برد و این بچه ها وقتی به سن نوجوانی برسند قدرت نه گفتن آنها بیشتر از بچه های هم سن و سالشان است و راحت تن به هر خواسته ای نمی دهند. پس با فن بیان آمار بزهکاری را هم می شود در جامعه پایین آورد.

### داستان اردشیر:

اردشیر در خانواده ای متوسط از نظر سطح مالی زندگی می کرد و کودکی باهوش و با استعداد بود و در مدرسه جزء دانش آموزان برتر بود.

او در دوره ی راهنمایی پدرش را از دست می دهد و ضربه روحی سختی می خورد. این موضوع او را ساکت و گوشه گیر کرد. او احساس می کرد در سنی که خودش هنوز به حمایت نیاز دارد باید سرپرستی مادر و خواهران و برادران کوچکترش را هم به عهده بگیرد. او خود را ناتوان می دید و کم کم عقده حقارت بر او مسلط شد، در فعالیت های گروهی مدرسه کمتر شرکت می کرد. او قدرت تصمیم گیری را از دست داده بود و هر وقت در بازی با بچه ها شرکت می کرد تابع تصمیم جمع بود و هیچ وقت نظرش را ابراز نمی کرد، چون احساس می کرد عقایدش برای دیگران ارزشی ندارد.

او با همه مشکلات و کمبودهایی که داشت در رشته مهندسی عمران دانشگاه تهران پذیرفته می شود و در خوابگاه دانشجویان اقامت می گیرد ولی متاسفانه هم اتاقی هایش مصرف کننده تریاک بودند و به او هم تعارف می کردند، او که اعتماد به نفس خود را از دست داده بود در برابر وسوسه دوستانش نتوانست نه بگوید و به دام اعتیاد افتاد.

اردشیر پس از اتمام تحصیلش در یک اداره مشغول به کار می شود و ازدواج می کند. او حالا دیگر مصرف کننده هروئین بود و پس از مدتی ظاهرش نمایان می شود که او معتاد است و از آن اداره اخراج می شود و زن فرزندش او را ترک می کنند و الان کارتن خواب است.

این داستان غم انگیز از زندگی یکی از کودکان با استعداد این مملکت بود و کم نیستند بچه هایی که قدرت نه گفتن ندارند و خیلی راحت به دام اعتیاد و به دنبال آن بزهکاری های دیگر می افتند.

فن بیان یکی از روش هایی است که می شود به وسیله آن کودکان را از انزوا و گوشه گیری در آورد و اعتماد به نفس آنان را بالا برد تا در سن نوجوانی خیلی راحت به خواسته های نامعقول دیگران تن ندهند و آینده خود را تباه نکنند.

## تاثیر فن بیان در احساس آرامش و رضایتمندی از خود:

بدون تردید خیلی از ما انسان ها از جایگاهی که در آن قرار داریم راضی نیستیم چون احساس می کنیم لیاقت و توانمندی هایمان بیشتر از اینهاست و به آن چیزی که حقمان است نرسیده ایم.

مطمئناً اگر فن بیان خوبی داشتیم و از مطرح کردن ایده هایمان نمی ترسیدیم الان جایگاه خیلی بهتری داشتیم و این به دو دلیل است: یا اینکه ما بلد نبوده ایم ایده هایمان را مطرح کنیم که بر می گردد به آشنا نبودن با تکنیک های فن بیان و یا اینکه جرات بروز آن ایده ها را نداشته ایم چون اعتماد به نفس کافی نداشته ایم که خودمان را باور کنیم و بدین طریق خیلی از فرصت ها را از دست داده ایم و این حس نارضایتی را تجربه کرده ایم.

### اقدامک:

توصیه من به همه دوستانی که مشکل فن بیان و ترس از صحبت کردن در جمع دارند این است که همین الان برای رفع این مشکل اقدام کنند و در دوره هایی که به همین منظور تشکیل می شود شرکت کنند چون جلوی ضرر را از هر جا که بگیریم منفعت است.

## بخش سوم: چگونه کودکانی با اعتماد به نفس بالا و بیانی عالی داشته باشیم

عوامل زیادی هستند که به عنوان یک مانع جدی هستند بر سر راه اینکه کودکان ما، هم چنین بزرگسالان نتوانند حرف خود را بیان کنند، این عوامل باعث بروز ترس در انسان می شوند و این ترس قدرت صحبت کردن در جمع را از انسان می گیرد و مانند ترمزی در جاده موفقیت عمل می کند و چه بسا فرصت ها و موقعیت های خیلی خوب را انسان به واسطه این ترس از دست بدهد.

این عوامل را با هم مرور می کنیم:

### اعتماد به نفس

#### اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس یعنی اینکه من به خودم اطمینان لازم را دارم که کاری را می توانم در حد خوب و قابل قبول انجام دهم. بعضی وقت ها است که ما یک کار را بلدیم و انجام می دهیم ولی به خودمان آن اطمینان لازم را نداریم در نتیجه کار را به درستی انجام نمی دهیم و آن را خراب می کنیم بگذارید با مثال این قضیه را روشن کنم :

مثلاً، فردی گواهی نامه رانندگی دارد و رانندگی هم بلد است ولی روزهای ابتدایی با اینکه بلد است ماشین را براند و کلاچ و دنده و ترمز را خوب می شناسد ولی امکان تصادف در رانندگی اش زیاد است، این تصادف به خاطر نداشتن مهارت رانندگی نیست بلکه به خاطر این است که این فرد هنوز راننده بودن خود را باور نکرده است و این مهارت در ضمیر ناخودآگاهش ثبت نشده است و لذا این عدم باور، ترس را با خودش می آورد، و یا داوطلبی که آزمون کنکور می دهد و درس را هم خیلی خوب بلد است ولی در جلسه کنکور آن را خراب می کند، چون کاملاً باور نکرده که مطلب را یاد گرفته و می تواند سر جلسه امتحان آنرا بیاد آورد لذا دچار ترس و استرس می شود و مغزش قفل می شود و خیلی از مطالب را فراموش می کند.

پس اعتماد به نفس هم داشتن مهارت است و هم اینکه این مهارت ها را باور داشته باشیم تا دچار ترس نشویم.

در سخنرانی و فن بیان نیز اینگونه است یعنی ابتدا باید مهارت های لازم برای سخنرانی را یاد بگیریم. سپس با تمرینات زیاد آن مهارت در ضمیر ناخودآگاه ما ثبت شود و به صورت یک عادت در آید تا خیلی عادی آن را انجام دهیم مثل رانندگی که وقتی در آن تجربه و مهارت کافی را داشته باشیم آنرا به طور ناخودآگاه انجام می دهیم و فکر نمی کنیم که الان وقت کلاچ گرفتن است یا ترمز گرفتن یا دنده عوض کردن.

### آیا اعتماد به نفس یک پدیده مطلق و ثابت است؟

اعتماد به نفس یک پدیده ثابت نیست، ما ممکن است نسبت به یک موضوع اعتماد به نفس کافی را داشته باشیم ولی نسبت به چیز دیگر اعتماد به نفس لازم را نداشته باشیم.

مثلاً ممکن است من فردی باشیم که در رانندگی اعتماد به نفس کافی را داشته باشم و راننده ماهری باشم اما در جمع های بیش از چند نفر نتوانم خوب حرف بزنم و سخنرانی کنم و یا از تاریکی و ارتفاع بترسم.

### اعتماد به نفس در کودکان

رمز و راز اصلی موفقیت در کودکان در سنین بزرگسالی داشتن اعتماد به نفس در دوران کودکی است یکی از موفقیت های انسان داشتن شغل خوب در این بحران بیکاری است و احتمال دارد وضعیت کار در آینده بدتر از این هم شود پس تعداد کمی از بچه ها امروز می توانند در آینده شغلی مناسب داشته باشند و لازمه یک شغل خوب این است که آنها مهارتهای تخصصی تری را بلد باشند. تنها کودکانی می توانند در سن بزرگسالی این مهارتها را کسب کنند که هم اکنون دارای اعتماد به نفس بالایی باشند و به توانایی های خودشان اطمینان کافی داشته باشند و در برابر چالش های زندگی بتوانند انعطاف پذیر باشند.

کودکانی که اعتماد به نفس نداشته باشند در برابر مشکلات خیلی زود شکست را می پذیرند و نا امید می شوند و دست از تلاش بر می دارند. اعتماد به نفس توانایی کودک برای مسئولیت پذیر بودن است و اینکه او بتواند با استفاده از قدرت درونش تفاوتهایی را با دیگران در خود ایجاد کند. ما کتابهای زیادی را در مورد تقویت اعتماد به نفس در بزرگسالان می بینیم و با استفاده از این کتابها به درمان اعتماد به نفس خود و عقده حقارتی که ناشی از آن است و در سنین کودکی در اثر ندانمکاری

والدین بر ما تحمیل شده است می پردازیم. اگر این مشکل در همان زمان کودکی بر طرف شده بود ما حامل این همه درد و رنج نبودیم و تاوان سنگین آن را در زندگی نمی دادیم و انسانهای موفق تری بودیم چه در زندگی شخصی و چه از نظر شغلی. در این کتاب روی سخن من با والدین است، والدینی که دوست ندارند فرزندشان کمبودها و عقده هایی را که خودشان تجربه کرده اند آنها نیز این کمبودها و عقده ها را با خود به سن بزرگسالی بیاورند و فرصت های طلایی زندگی را از دست دهند.

## چه عواملی در اعتماد به نفس کودکان نقش دارند؟

### ۱- تنبیه بدنی:

تنبیه بدنی یکی از بدترین روش های تربیتی است که امروزه با اینکه مردود شمرده شده ولی هنوز هم برخی از خانواده ها از آن برای سر به راه شدن فرزندانشان استفاده می کنند. حتی برخی از معلمان و مربیان هم متاسفانه از این روش برای تنبیه دانش آموزان استفاده می کنند.

کودکان شاید خیلی از دردها و رنج های ناشی از اتفاقات مثل تصادف یا افتادن از بلندی و شکستن دست و پا را خیلی زود با برطرف شدن آنها فراموش کنند ولی درد ناشی از یک سیلی معلم و یا پدر و مادر که در حضور جمع در گوش آنها نواخته شده را تا آخر عمر فراموش نکنند، چون ضربه ای است که به اعتماد به نفس آنها زده شده و پیامد آن حس حقارتی است که شاید هیچ وقت فراموش نشود و بر رفتار و نگرش آنها تا آخر عمر تاثیر بگذارد.

زمانی که ما بچه بودیم نمونه های زیادی را از این گونه تنبیه هر روزه شاهد بودیم.

یادم می آید پدری فرزند نوجوانش را در حضور عده ای از اقوام که به عنوان مهمان در منزل آنها بودند به جرم اینکه مقداری پول از جیبش برداشته بود با مشت و لگد تنبیه کرد. این پدر حتی صبر نکرد که مهمان ها بروند و بعد بچه اش را تنبیه کند، حداقل اگر در تنهایی او را تنبیه می کرد اثرات مخرب آن خیلی کمتر بود و آن کودک امروز که فردی میانسال است هنوز در ارتباطاتش مشکل دارد و فردی بسیار کم رو و خجالتی است.

### ۲- مقایسه:

شخصیت بچه ها با هم فرق دارد و هر بچه خصوصیات و ویژگی های خاص خودش را دارد که منحصر به فرد است. لذا ما حق نداریم کودکان را با هم مقایسه کنیم. مقایسه کردن یکی از بدترین شیوه های تربیتی است که نه تنها در بهبود رفتار کودکان تاثیری ندارد، بلکه اثر عکس نیز دارد و باعث می شود که کودک نسبت به فردی که مورد مقایسه قرار گرفته حساس شود و حس کینه و حسادت در او رشد کند و نسبت به آن بچه دیدگاه منفی پیدا کند.

مثلاً به پسرمان می‌گوییم بین پسر فلانی در درسش چقدر موفق است و همیشه نمرات عالی می‌آورد و جزء نفرات برتر است، تو چرا درس نمی‌خوانی که مثل او موفق شوی و یا از او جلو بزنی.

بعضی وقت‌ها والدین فکر می‌کنند که اگر از مقایسه در جهت مثبت استفاده کنند باعث بالا بردن اعتماد به نفس فرزندشان می‌شد و به طور مثال یکی از آشنایان را می‌شناسم که همیشه در جمع فامیل و جلو بچه‌های دیگر مدام از فرزندش تعریف می‌کرد و صفات مثبت آنان را به رخ بچه‌های دیگر می‌کشید و این رفتار باعث شده بود که همه بچه‌ها نسبت به آن شخص حس بدی پیدا کنند و از فرزندان او هم خوششان نمی‌آمد و دوست نداشتند با آنها بازی کنند و معاشرت داشته باشند. شاید ما فکر کنیم که با این روش به فرزندان خودمان خدمت می‌کنیم ولی به چه قیمتی؟ به قیمتی که به اعتماد به نفس بچه‌های دیگر ضربه بزیم؟

حتی فرزندان هم که از آنها تعریف می‌شود و با بقیه بچه‌ها مقایسه می‌شوند حس خوبی نخواهند داشت. زیرا می‌بینند که با این تعریف و مقایسه رابطه دوستی شان را با آن بچه‌ها از دست می‌دهند و از طرف آنها طرد می‌شوند. مقایسه کردن اعتماد به نفس کودکان را به شدت پایین می‌آورد و گاه اثرات مخرب آن از تنبیه بدنی هم بیشتر است. اجازه دهید با داستانی این را برایتان روشن تر بکنم:

#### داستان آقای کیانی

وقتی که بچه بودم یک خانواده را می‌شناختم که پدر آن خانواده یعنی آقای کیانی نسبت به بقیه پدرها سطح سوادش کمی بالاتر بود آن زمان اکثر پدرها سوادشان در حد ششم نظام قدیم بو ولی آقای کیانی مدرک سیکل داشت و بعدها هم دیپلمش را گرفت و او نسبت به بقیه روشن فکرتر بود و از روش‌های تربیتی منفی در مورد فرزندانش تا جایی که می‌توانست استفاده نمی‌کرد و از نظر رسیدگی هم به آنها خوب می‌رسید. یادم می‌آید آن زمان اگر بچه‌ای مریض می‌شد کسی او را به دکتر نمی‌برد تا بچه خودش خوب می‌شد مگر اینکه واقعاً بچه دچار بیماری و مرضی می‌شد که نیاز به رسیدگی جدی داشت ولی آقای کیانی مرتب فرزندانش را دکتر می‌برد و حتی آنها را به دندانپزشکی که هیچ کس در آن زمان اهمیتی نمی‌داد می‌برد. آقای کیانی به درس فرزندانش خیلی اهمیت می‌داد چون خودش به تحصیل علاقه مند بود تا مقطع دیپلم هم شبانه درس خوانده بود. من هم به درس خواندن از بچگی خیلی علاقه داشتم و همیشه دوست داشتم بزرگ که شدم یک پزشک موفق شوم و همیشه آرزو می‌کردم ای کاش من بچه آقای کیانی بودم که تشویقم کند و کمک کند که درس بخوانم. آقای کیانی همیشه آرزو داشت که فرزندانش هم در درس و هم در اخلاق جزء بهترین‌ها باشند ولی تنها چیزی که باعث شد به این آرزویش نرسد و فرزندانش نه تنها موفق نشدند بلکه بیشتر از دیپلم هم ادامه تحصیل ندادند این بود که روش تربیتی مقایسه‌ای را برای فرزندانش انتخاب کرده بود و مدام آنها را با بچه‌های اقوام و دوستانش مقایسه می‌کرد و آنها را نصیحت می‌کرد که مثل پسر یا دختر فلانی باشید و می‌گفت ببینید بچه‌های فلانی نمازشان را به موقع در مسجد می‌خوانند، شما

چرا نمازتان را سر وقت نمی خوانید یا بچه های فلانی با اینکه از نظر مالی مشکل دارند ولی در کنکور موفق شده اند و فلان رشته را قبول شده اند ، چرا شما با اینکه مشکلی ندارید درس نمی خوانید و او با این روش بین فرزندان و بقیه بچه ها شکاف ایجاد کرد و حس نفرت و گوشه گیری را در آنها پرورش داد.

### ۳- تحقیر و مسخره کردن

تحقیر کردن، مسخره کردن و زدن توی ذوق بچه ها یکی دیگر از عوامل منفی است که اعتماد به نفس بچه ها را پایین می آورد. دوستی دارم که می گوید:

وقتی بچه بودم خواستم در جمعی که آشنایان بودند لطیفه ای را تعریف کنم ولی به محض اینکه شروع کردم به حرف زدن پدرم زد توی ذوقم و گفت که این لطیفه را همه می دانند و نمی خواهد تعریف کنی، او می گفت آن لحظه حس بی ارزش بودن خودم و حرف هایم، در همه وجودم رخنه کرد به طوری که ترجیح دادم دیگر هیچ وقت در جمع ابراز وجود نکنم او می گفت این حس سال ها پس از آن در من وجود داشت.

گاهی ما واقعاً نمی دانیم که با یک حرکت و حرف اشتباه چگونه آرامش روانی کودکان را به هم می ریزیم و با این عمل ما ذهنیت آنها را نسبت به خودشان تغییر می دهیم و عوارض این عمل ، سال ها در شخصیت آنها ماندگار می شود به طوری که خودشان و توانمندیهایشان را باور ندارند.

گاهی وقت ها والدین یا دیگران بچه ها را با القابی مثل (کوتوله، ریزه میزه، سیاهک، چنبه، چاقالو، خپل) صدا می زنند. شاید آنها فقط به خاطر مزاح و خوشمزگی این عناوین را به کار می برند ولی باید مواظب باشیم که این جملات هر چند به شوخی تاثیر روانی بر بچه ها و اعتماد به نفس آنها دارد.

### ۴- انتقاد:

انتقاد زیاد و نابجا کودکان را عصبی می کند و موجب کاهش اعتماد به نفس در آنها می شود. انتقاد را معمولاً افرادی بیشتر انجام می دهند که نسبت به همه چیز بدبین هستند و فقط نکات منفی را می بینند ، این افراد مدام می خواهند مثل پشه روی زخم بنشینند و فقط عیب و ایرادها را می بینند و مطمئناً هیچ کس از اینکه مدام مورد انتقاد و سرزنش باشد خوشش نمی آید و عکس العمل نشان می دهد. متأسفانه اکثر والدین نسبت به فرزندان اینگونه هستند و یکسره در حال انتقاد کردن هستند و کمتر نکات مثبت بچه هایشان را می بینند. مثلاً اگر فرزندشان در کارنامه اش نمرات خوب و عالی زیاد باشد یک نمره کم هم باشد آنهمه نمره خوب را نمی بینند و فرزندشان را بابت آنها تشویق نمی کنند و آن نمره بد را می بینند و نگران می شوند و شروع به نق زدن می کنند که چرا نمره ات کم شده است.

یادمان باشه:

انتقاد زیاد بچه ها را نسبت به چیزی که می شوند را بی تفاوت می کند و دیگر حرف های تکراری ما برای آنها اهمیتی ندارد.

#### ۵- تشویق کردن:

تشویق نه تنها در کودکان بلکه در بزرگسالان نیز باعث پدید آمدن یک حس خیلی خوب و دلگرم کننده می شود. تشویق آن قدر مهم است که گاهی سرنوشت یک نفر را می تواند تغییر دهد. فکر کنید :

حسن در کلاس درس است و معلم ریاضی می آید و حسن را پای تابلو می خواند و از او می خواهد تا مساله ای را حل کند و حسن درس آن روز را نخونده و آمادگی لازم را ندارد. آن مساله را نمی تواند حل کند و معلم ریاضی به او می گوید تو همیشه با ریاضی مشکل داری و آخرش چیزی نمی شوی و ضمیر ناخودآگاه حسن این را باور می کند که او واقعاً در درس ریاضی و حل مساله ناتوان است و شاید او تا آخر عمرش از ریاضی خوشش نیاید و آنرا به زور پاس کند و واقعاً هم در حل مسائل ریاضی ناتوان می شود.

اما یک روز دیگر حسن با حال خوش به کلاس درس وارد می شود و تکالیف درس شیمی را هم انجام داده است و معلم شیمی درس را از او می پرسد و او با اعتماد به نفس کامل درس را پاسخ می دهد و معلم هم او را خیلی تشویق می کند و می گوید تو در شیمی آخرش یک چیزی می شوی و این جمله طلایی چنان بر ضمیر ناخودآگاه او می نشیند که او خود را در حد یک شیمیدان باور می کند و همین حس خوشایند توانمندی او را در درس شیمی به حد بالایی می رساند و باعث موفقیتش در آن درس می تواند بشود.

تشویق همیشه ماده مغذی روح و روان آدمی بوده و در رشد و پیشرفت او نقش به سزایی داشته ، مخصوصاً در کودکان که آنها بسیار تشویق پذیر هستند و با تشویق می شود آنها را خیلی راحت به سمت عادت های خوب سوق داد تشویق باعث دلگرمی کودکان و استمرار کارهای خوبشان می شود و با تشویق به جا و مناسب می توان رفتار و عادات خوب را در شخصیت آنها نهادینه کرد، وقتی با تشویق می شود کودکان را ترغیب کرد برای انجام دادن کارهای خوب و نتایج عالی گرفت واقعاً احمقانه است که از روش هایی مثل انتقاد و نصیحت کردن استفاده کنیم.



#### اقدامک

اگر فرزندان موفقیتی کسب کرد هر چند کوچک بود او را مورد لطف و تشویق خود قرار دهید تا کودک دلگرم شود و موفقیت های بعدی هم به دنبال آن بیاید.

#### ۶- احترام گذاشتن به کودکان:

بچه که بودیم همیشه آرزو داشتیم اسممان را کوچک نکنند و ما را با نام کامل خودمان صدا بزنند ولی آن زمان بزرگترها عادت داشتند و اسم بچه ها را کوچک می کردند و فرضاً صدا می زدند فاطمی - حسنی - مملی - ممدو - حسینو و عقیده بر این بود که چون بچه ها هنوز بزرگ نشده اند اسم شان را هم باید بچه گانه صدا زد. ما هنگامی که بچه ها را با احترام و با پیشوند آقا یا خانم صدا می زنیم در حقیقت حس بزرگ بودن و ارزش داشتن را به آنها منتقل می کنیم و این احترام و اعتماد به نفس و عزت نفس بچه ها را بالا می برد و بچه هایی که عزت نفس بالایی داشته باشند تن به هر خواری و ذلتی نمی دهند و دست به کارهای غیر اخلاقی نمی زنند. اگر دقت کرده باشید وقتی با بچه ها با زبان بچگی حرف می زنیم رفتار آنها هم بچگانه تر و نسنجیده تر می شود.

#### ۷- چارچوب ذهنی:

هر انسان باید در ذهنش چارچوب هایی را در نظر بگیرد و رفتارش را مطابق آن چارچوب تنظیم کند. فرضاً به خودش بگوید که من در پوشش و ظاهرم تا این حد باید رعایت کنم و در هر شرایطی هم این را مدنظر داشته باشم و یا در مورد عقاید و اخلاقیات هم باید این موارد را رعایت کنم.

به طور مثال، اگر انسان در شرایطی قرار گرفت که مواد مخدر به راحتی در دسترسش بود طبق آن چارچوبی که در ذهن خود دارد نباید به سمت آن تمایل پیدا کند و آن چارچوب را باید حفظ کند. یا مثلاً اگر انسان در مورد معاشرت با دیگران چارچوب داشته باشد و با خودش بگوید که من با فلان تیپ از آدم ها معاشرت نمی کنم باید این را رعایت کند و حتی اگر دوستان و همکارانی هم داشت که از آن تیپ بودند فقط باید در حد سلام علیک عادی و یا کاری با آنها در ارتباط باشد و دوستی صمیمانه نباید برقرار کند و این چارچوب های ذهنی وقتی با هم جمع شوند عزت نفس انسان شکل می گیرد.

ما به عنوان پدر و مادر باید به کودکانمان از همان ابتدا یاد بدهیم که برای رفتار و شخصیت شان چارچوب ذهنی داشته باشند و بر مبنای آن رفتار کنند و تحت هیچ شرایطی از این چارچوب و قانون سرباز نزنند تا عزت نفس بالایی داشته باشند و در شرایط و محیط های مختلف آسیب نبینند

## داستان سربازی

همسر من دوران سربازی اش را در یکی از دورافتاده ترین روستاهای این مملکت به عنوان سربازمعلم گذراند ، او سال اول در آن روستا معلم بود و می گفت : چیزی که آنجا خیلی فراوان بود و مصرف آن مثل چای، عادی بود مواد مخدر به خصوص تریاک بود و اهالی روستا او را دعوت می کردند برای شام و نهار و تریاک را هم می آوردند و اصرار می کردند که برای رفع خستگی هم که شده آنرا مصرف کند ولی او حتی یکبار هم وسوسه نشده بود که آنرا امتحان کند.

سال دوم سربازی، او به عنوان سرپرست معلم های آن منطقه انتخاب می شود و دیگر کارش تدریس نبود و باید مدام به روستاهای اطراف آن منطقه که حدود ۳۰ روستا بود سر می زد و به مشکلات معلم های آن روستاها رسیدگی می کرد ، در این سرزدن ها و رفت و آمدها می بیند که تقریباً ۹۰٪ معلم ها نتوانسته بودند در برابر وسوسه تعارف به مصرف تریاک دوام بیاورند و معتاد شده بودند. شرایط غربت و تنهایی در روستا و دور از خانواده بودن و در دسترس بودن فراوان تریاک آنها را ترغیب به مصرف این ماده کرده بود و تنها ۱۰٪ توانسته بودند در این محیط خود را آلوده نکنند و مهمترین دلیلش هم این بود که این معلم ها چارچوب ذهنی برای مواد مخدر داشتند و دارای اعتماد به نفس و عزت نفس کافی بودند.

### ۸- نقش دوستان و رقابت سالم:

بچه ها از دوران راهنمایی مساله دوستی و دوست یابی برایشان مهم می شود و می خواهند که همسالانشان آنها را در جمع خود بپذیرند و اگر پذیرفته نشوند و به اصطلاح از طرف دوستان طرد شوند خیلی ناراحت می شوند و اعتماد به نفس شان کم می شود. بچه ها در این سن و سال از همسالانشان به شدت تاثیرپذیر هستند و رفتار و اخلاق همدیگر را تقلید می کنند و در این وادی اگر دوستان بچه، افرادی با اعتماد به نفس بالا باشند و با هم رقابت سالم و به دور از حسادت داشته باشند و به همدیگر کمک کنند، بالطبع بر اعتماد به نفس و موفقیت آن بچه هم تاثیر مثبت می گذارند.

### ۹- نقش قصه گویی والدین در افزایش اعتماد به نفس کودکان:

#### داستان پسر شیرین خانم

شیرین خانم وقتی پسرش علی سه ساله بود، هر شب با قصه ای او را می خواباند و بیشتر قصه هایی هم که می گفت خودش آنها را سر هم می کرد. او هر ویژگی مثبتی را که می خواست در فرزندش پرورش یابد در قالب قصه هایی که می گفت به او یاد می داد. او برای پرورش حس اعتماد به نفس و شجاع بودن همیشه از قصه ای که در آن شیر به عنوان سلطان جنگل و حیوانی که اعتماد به نفس بالایی داشت و از همه قوی تر بود نام می برد و به فرزندش یاد می داد که همیشه باید قوی مثل شیر باشد و از چیزی نترسد. یک شب شیرین خانم خیلی خسته بود و حوصله قصه بافتن را نداشت و پسرش علی هم اصرار داشت که برایش قصه بگوید و شیرین خانم حواسش نبود و قصه شیری را گفت که ضعیف بوده و حیوانات دیگر اذیتش می

کردند، آن شب علی خیلی گریه کرد که چرا شیر قصه ضعیف و بی حال بوده، چون او انتظار داشت که شیر همیشه قوی باشد و شیرین خانم مجبور می شود قصه اش را تغییر دهد و دوباره شیری با نماد قدرت در قصه بسازد.

مادر علی برای اینکه نقش تلاش و پشتکار و مغرور نشدن را به پسرش یاد بدهد قصه مسابقه دویدن خرگوش و لاک پشت را برای او در مدل های مختلف تعریف می کرد که در آن قصه چون خرگوش به سرعت دوندگی خودش مغرور بود خوابش می برد و لاک پشت با تلاش مستمر زودتر از خرگوش به خط پایان می رسد.

علی با قصه هایی که مادرش تعریف می کرد در دنیای کودکی اش احساس می کرد مانند شیر قدرتمند است و وقتی بزرگتر شد یاد گرفت که با تلاش و پشتکار می تواند به هدف هایش برسد، او همیشه در مدرسه جزء نفرات برتر بود.

وقتی علی ۸ ساله و کلاس دوم دبستان بود یک روز مادر یکی از همکلاسی هایش به نام اشکان به خانه آنها آمد و گفت که املائی پسرش ضعیف است و از مادر علی خواهش کرد که چندروز علی را به خانه آنها بفرستند تا به پسرش در املاء کمک کند.

آن روز علی به خانه آنها رفت و بعد از نیم ساعت برگشت، مادرش به او گفت چرا این قدر زود برگشتی؟ علی به مامانش گفت: اشکان املاء را بلد بود و فقط به خودش اعتماد نداشت، من با او حرف زدم و بهش اعتماد دادم که می تواند نمره خوبی بگیرد. مادرش حرف او را چون بچه بود جدی نگرفت ولی با کمال تعجب دید فردای آن روز اشکان که املاهای قبلی او همه نمره تک بود و آخرین املاش هم نمره ۸ بود این بار نمره اش ۱۸ شده بود و املائی بعدی اش هم ۲۰ شد.

شیرین خانم تازه متوجه شد درس هایی که برای بالابردن اعتماد به نفس پسرش در قالب قصه به او یاد داده بود حالا نتیجه داده و علی حالا بچه ای شده که خودش را باور دارد و به توانمندی هایش ایمان دارد. اکنون علی به سن نوجوانی رسیده و یکی از بهترین شاگردان دبیرستان تیزهوشان است که هم خانواده و هم دبیرانش چه از نظر درستی و چه از نظر اخلاقی از او راضی هستند.

شیرین خانم یکی از دوستان من است که چون پسرش علی را می شناختم که هم با اخلاق است و هم در زمینه درس و تحصیل موفق است از او رمز موفقیتش را در پرورش فرزندش با اعتماد به نفس بالا و موفق پرسیدم و او نقش قصه گویی و تلقین مثبت را برای ایجاد حس اعتماد به نفس و خودباوروی بازگو کرد و عنوان کرد که موفقیت علی در آزمون تیزهوشان هم بیشتر به اعتماد به نفس او بر می گردد نه ضریب هوشی او، چون شیرین خانم ضریب هوشی فرزندانش را در حد متوسط می داند.

یادمان باشه:

اعتماد به نفس نسبت به هوش و ذکاوت در آینده بچه ها نقش موثرتری دارد. کودکانی که خود را ارزشمند می دانند و توانمندی خود را باور کرده اند بر اساس این باور عمل می کنند و آنها برای کسب موفقیت شانس بیشتری دارند.

بچه ای که فاقد اعتماد به نفس است و به خودش ایمان ندارد، قدرت درونش را دست کم می گیرد و جرات نمی کند که به کارهای مهمی که در آینده او تاثیر دارند دست بزند. اعتماد به نفس به دنبال خود عزت نفس را هم می آورد و بچه هایی که عزت نفس بالایی داشته باشند از نظر اخلاقی هم در جامعه موجه تر هستند.

در این داستان دیدیم که علی چون اعتماد به نفس بالایی داشت، این باعث پیشرفت تحصیلی او شده بود و همه او را قبول داشتند و این خود باعث شده بود که او مراقب رفتارش هم باشد و کارهای غیراخلاقی از او سر نزنند.

#### ۱۰- تعریف کردن از بچه ها جلوی جمع

بجای تخریب که معمولا عادت اکثر خانواده است و از شیطنت و خرابکاری بچه ها حرف می زنند بیایم از آنها تعریف و حسن جویی کنیم این باعث می شود بچه ها حس خوبی پیدا کنند و اعتماد به نفس شان بالا رود و رفتارهای خودشان را تکرار کنند.

#### ۱۱- با سوالات زیاد از بچه های کم حرف، حرف بکشیم

از بچه نپرسیم مدرسه چطور بود، پرسیم زنگ اول چطور بود معلم چی گفت و چیکار کردید. جزئیات را بپرسیم تا بچه ها مجبور به حرف زدن و توضیح دادن شوند.

#### ۱۲- مهارت داستان گویی را در بچه ها افزایش دهیم

از بچه ها بخواهیم قصه بگویند و داستانی را تعریف کنند این به رفع خجولی آنها کمک می کند و اعتماد به نفس آنها را بالا می برد.

#### ۱۳- دادن مسئولیت به کودکان

یکی از راههای بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان دادن مسئولیت به آنهاست مثلا بچه را برای خرید به مغازه بفرستیم چون با این کار هم احساس بزرگ بودن به او دست می دهد و هم مجبور می شود با مغازه دار صحبت کند و از خالت کم رویی در آید و اعتماد به نفسش افزایش یابد البته اگر بچه خیلی کوچک است باید خودمان هم همراهش باشیم اما کار خرید را اجازه دهیم او انجام دهد.

## فصل دوم: کم رویی و خجالت زدگی

### کم رویی چیست؟

بعضی از کودکان دچار کم رویی و گوشه گیری هستند، این کودکان سعی می کنند روابطشان را فقط با افرادی که می شناسند حفظ کنند. یک کودک خجالتی ترجیح می دهد شاهد بازی کودکان دیگر باشد ولی خودش به آن جمع نپیوندد و چون این کودکان تماس های محدود با دیگران دارند مهارت های لازم زندگی را به خوبی یاد نمی گیرند و این مساله در سنین بزرگسالی مشکلات زیادی را برای آنان ایجاد می کند.

### مهمترین دلایل کم رویی در کودکان :

۱- والدینی که خود کم رو هستند، با رفتارشان کم رویی را به کودکان آموزش می دهند.

۲- خانواده هایی که معاشرت کمتری دارند، احتمال خجالتی بودن کودکانشان بیشتر است.

۳- برچسب کم رویی زدن به کودک، کم رویی او را تشدید می کند.

۴- تنبیه بدنی

۵- اختلافات و درگیری های خانوادگی

۶- اعتماد به نفس پایین هم باعث کم رویی و گوشه گیری می شود.

۷- رفتارهای نادرست و ناعادلانه مربی و معلم با کودک

۸- انتقادهای زیاد و نابجا از کودک

۹- مسخره کردن و دست انداختن کودکان

۱۰- مقایسه کودک با بچه های دیگر

## درمان کم رویی در کودکان:

دو روش برای درمان کم رویی در کودکان وجود دارد:

### روش اول:

باید مواردی که دلایل کم رویی اکتسابی هستند و در بالا ذکر شد را رعایت کنیم. فرضاً اگر کودک را تنبیه بدنی می کنیم یا او را با دیگران مقایسه می کنیم دیگر این کارها را تکرار نکنیم.

### روش دوم:

درمان کم رویی با استفاده از مهارت های فن بیان و تشویق کردن کودک به صحبت کردن در جمع است. که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

## فصل هفتم: آموزش فن بیان و صحبت کردن در جمع به کودکان:

### تکنیک های صحبت کردن واضح و رسا

#### الف: تنفس دیافراگمی:

این نوع تنفس کمک می کند که حجم هوای بیشتری وارد ریه ها شود و انسان برای صحبت کردن نفس کم نیاورد و در کاهش استرس هم خیلی موثر است.

روش انجام آن به این شکل است که هنگام عمل تنفس قفسه سینه و شانه ها نباید حرکت کنند و هنگام عمل دم باید شکم به سمت بیرون حرکت کند و هنگام بازدم شکم به حالت اولیه برگردد.

اگر نوزادان را وقتی که خواب هستند تماشا کنید می بیند که برای نفس کشیدن شکم آنها بالا و پایین می شود که این همان تنفس صحیح و دیافراگمی است.

#### ب) تکنیک خودکار:

این تکنیک برای این است که کلمات، رسا و واضح از دهان بیرون آیند و ما صحبت را به خوبی متوجه شویم و لحن بیان هم زیباتر شود.

روش انجام آن به این شکل است که به کودک بگویید خودکار تمیزی را لای دندان هایش بگذارد. (البته کمی از ته خودکار لای دندان ها باشد و بقیه خودکار بیرون باشد) سپس در حالی که خودکار لای دندان هاست چند دقیقه صحبت کند. این تمرین خیلی کمک می کند که ما ته کلمات را نخوریم و کلمات را کامل ادا کنیم.

تمرین خودکار و تنفس دیافراگمی را هم بزرگسالان و هم کودکان می توانند انجام دهند.

## ۲- فعالیت های گروهی تقویت کننده اعتماد به نفس کودکان و غلبه بر ترس از صحبت کردن در جمع

### ۱- بازی درمانی

یکی از روش های تقویت اعتماد به نفس در کودکان و درمان کم رویی در آنها این است که آنها را تشویق کنیم در فعالیتهای گروهی مثل بازی های دسته جمعی شرکت کنند. فعالیتهای گروهی مهارتهای ارتباطی را در کودکان تقویت می کند هم چنین ثبت نام کودک در باشگاه ورزشی و مخصوصا ورزش های گروهی تاثیر به سزایی بر روحیه کودک و افزایش اعتماد به نفس او دارد.

### ۲- تئاتر درمانی

شرکت دادن کودک در فعالیتهای هنری که بصورت گروهی انجام می شود مثل اجرای تئاتر هم در درمان کودکان کم رو و مضطرب موثر است. به علاوه چون در تئاتر از زبان بدن زیاد استفاده می شود برای کودکانی که می خواهیم فن بیان را یاد بگیرند و در جمع بتوانند بدون ترس صحبت کنند این فعالیت هنری خیلی موثر است پس اگر امکان دارد کودکان را در یک گروه تئاتر عضو کنید چون روش بسیار عالی برای درمان ترس و اضطراب در کودکان است.

### ۳- پانتومیم

اجرای بازی پانتومیم هم چون کاملا توسط زبان بدن انجام می شود برای کاهش تنش و اضطراب در کودکان مفید است. در پانتومیم کودک یاد می گیرد که برای نشان دادن منظورش از بدن و حرکاتش استفاده کند. روش پانتومیم یکی از روش هایی است که در فن بیان و سخنرانی هم به عنوان تمرین استفاده می شود. انسان وقتی هنگام صحبت کردن در جمع از بدنش هم کمک بگیرد میزان ترس و استرسش خیلی کمتر می شود چون در جا ایستادن و تکان نخوردن هنگام سخنرانی ضعف های انسان مثل لرزش دست یا بدن را بیشتر نمایان می کند. کودکان بازی پانتومیم را خیلی دوست دارند و از آن استقبال می کنند.

#### اقدامک:

برای آشنایی و یادگیری بازی های گروهی برای کودکان می توانید کتاب ۵۰ بازی گروهی برتر برای مهارتهای ارتباطی کودکان که نویسنده آن بریجیت خوکوس و مترجم آن مهزاد محسنی است را تهیه کنید.

## ۳- تکنیک های رفع خجولی و غلبه بر ترس کودکان، از صحبت کردن در جمع:

الف) مدیریت صحبت کردن کودکان خجالتی در جمع های دوستانه و فامیلی:

برخی کودکان در جمع های فامیلی و مهمانی ها از کنار مادر یا پدر خود تکان نمی خورند و به آنها می چسبند و از دور شاهد بازی دیگر بچه ها در مهمانی هستند. این بچه ها معمولاً کم رو و ساکت هستند و زیاد حرف نمی زنند. یکی از روش هایی که می شود آنها را از این حالت در آورد این است که کاری کنیم که به حرف بیایند و وقتی که زبانشان به حرف زدن باز شود از انزوا در می آیند و وارد جمع بچه ها می شوند و بهترین روش برای پرحرف کردن بچه ها روش تشویق کردن و جایزه دادن است.

از کودک بخواهیم که ابتدا اگر خواهر یا برادر کوچکتر دارد، برای او شعری بخواند یا داستانی را تعریف کند و اگر خواهر یا برادر کوچکتر ندارد این کار را برای عروسک یا اسباب بازی هایش انجام دهد سپس خودمان هم به جمع آن ها بپیوندیم و بخواهیم که برای ما دو نفر داستان را تعریف کند و کم کم تعداد افراد را بیشتر کنیم و از کودک بخواهیم در جمع افراد فامیل و دوستان شعر یا داستانی را بخواند و او را تشویق کنیم و جایزه به او بدهیم (هر چند جایزه وپاداش کوچک باشد) این کار او را تشویق می کند که به حرف زدنش ادامه دهد و از حالت کم رویی و خجالت در آید.

#### اقدامک

در هر جمعی و فرصتی از کودکان بخواهید که شعر و یا داستانی را با صدای بلند بخواند، سپس او را تشویق کنید.

#### ب) مدیریت غلبه بر ترس از صحبت کردن در کلاس درس در کودکان:

زها در کلاس درس همیشه از اینکه معلم اسم او را صدا بزند برای درس پرسیدن، نگران است و خداخدا می کند که هیچ وقت خانم معلم او را نخواند چون هر وقت می خواهد جلو هم کلاسی هایش به سوالات معلم پاسخ دهد دچار تپش قلب می شود و آن قدر تپق می زند که مورد تمسخر دانش آموزان قرار می گیرد و جواب ها را فراموش می کند و این باعث شده که اعتماد به نفسش را از دست بدهد و گوشه گیر شود و روابط دوستانه اش هم خیلی کم شده است.

این نوع ترس یکی از معمول ترین ترس های کودکان و حتی بزرگسالان است که معمولاً از سنین دبستان شروع می شود. برای برخی کودکان صحبت کردن در جمع فرصتی است برای مطرح کردن خودشان و نشان دادن افکار و ایده هایشان اما برای برخی کودکان یک فشار روانی شدید است و این ترس می تواند به دوران بلوغ و پس از آن کشیده شود. از این رو کمک به این کودکان برای غلبه بر آن بسیار اهمیت دارد.



مراحل غلبه بر ترس از صحبت کردن در کلاس درس:

#### ۱- ترتیب دادن جلسات روزانه یا هفتگی در منزل:

جلسات روزانه یا هفتگی در منزل ترتیب دهید و از کودکان بخواهید که در مورد مسائل مختلف نظرش را بگوید. مخصوصاً در مورد تصمیمات خانوادگی نظر او را بپرسید. با این کار علاوه بر تمرین برای صحبت کردن، کودک احساس می کند افکارش برای دیگران اهمیت دارد و این به افزایش اعتماد به نفس او کمک می کند

#### ۲- بلندخوانی در حضور بستگان نزدیک:

در این مرحله از کودک بخواهید که خلاصه یک کتاب داستان یا بخشی از کتاب درسی اش را به صورت سخنرانی در حضور افراد خانواده و بستگان نزدیک ارائه دهد و او را تشویق کنید.

#### ۳- فضای کلاس درس را برای کودک بازسازی کنید.

از کودک بخواهیم خود را در میان جمعی که از آن می ترسد مثل معلم و دانش آموزان تصور کند و کلاس درس را در خانه بازسازی کنیم به این صورت که از درسی که قرار است کودک در کلاس پاسخ دهد سوالاتی را طرح کنیم و از او بخواهیم مطالعه کند و پاسخ آن سوالات را پیدا کند سپس نقش معلم را بازی می کنیم، به این ترتیب که ابتدا نام و نام خانوادگی کودک را با صدای بلند بخوانیم و از کودک بخواهیم که با لباس فرم مدرسه بایستد و به سوالات ما پاسخ دهد و اگر امکانش باشد بهتر است که در این مرحله از کودک فیلم برداری کنیم تا او چهره و حرکات خودش را مشاهده کند و عیب هایش را اصلاح کند، این روش برای غلبه بر ترس کودک خیلی جواب می دهد.

#### ۴- تمرین در موقعیت واقعی یعنی کلاس درس:

برای این منظور از معلم کودک بخواهیم که ابتدا سوال هایی را با پاسخ کوتاه از او بپرسد و یا از او بخواهد که بخش های کوتاهی از کتاب درسی را با صدای بلند بخواند سپس به تدریج زمان صحبت کردن کودک را در کلاس طولانی تر کند تا جایی که بتواند در مقابل دانش آموزان دیگر درس را به صورت کامل ارائه بدهد.

#### ۵- اجرای برنامه ای سر صف صبحگاهی:

مرحله آخر این است که از معلم پرورشی کودک بخواهیم که سر صف فرصت خواندن قرآن یا مطلب و دکلمه ای را به او بدهد و سپس با جایزه ای همانجا او را تشویق کنیم به این صورت می توانیم کودک را برای سخنرانی در جمع های بزرگ آماده کنیم.

## فصل سوم: آموزش فن بیان و صحبت کردن در جمع به کودکان:

### ۱- تکنیک های صحبت کردن واضح و رسا

#### الف: تنفس دیافراگمی:

این نوع تنفس کمک می کند که حجم هوای بیشتری وارد ریه ها شود و انسان برای صحبت کردن نفس کم نیاورد و در کاهش استرس هم خیلی موثر است.

روش انجام آن به این شکل است که هنگام عمل تنفس قفسه سینه و شانه ها نباید حرکت کنند و هنگام عمل دم باید شکم به سمت بیرون حرکت کند و هنگام بازدم شکم به حالت اولیه برگردد.

اگر نوزادان را وقتی که خواب هستند تماشا کنید می بیند که برای نفس کشیدن شکم آنها بالا و پایین می شود که این همان تنفس صحیح و دیافراگمی است.

#### ب) تکنیک خودکار:

این تکنیک برای این است که کلمات، رسا و واضح از دهان بیرون آیند و ما صحبت را به خوبی متوجه شویم و لحن بیان هم زیباتر شود.

روش انجام آن به این شکل است که به کودک بگویید خودکار تمیزی را لای دندان هایش بگذارید. (البته کمی از ته خودکار لای دندان ها باشد و بقیه خودکار بیرون باشد) سپس در حالی که خودکار لای دندان هاست چند دقیقه صحبت کند. این تمرین خیلی کمک می کند که ما ته کلمات را نخوریم و کلمات را کامل ادا کنیم.

تمرین خودکار و تنفس دیافراگمی را هم بزرگسالان و هم کودکان می توانند انجام دهند.

### ۲- تکنیک های رفع خجولی و غلبه بر ترس از صحبت کردن در جمع در کودکان:

#### الف) مدیریت صحبت کردن کودکان خجالتی در جمع های دوستانه و فامیلی:

برخی کودکان در جمع های فامیلی و مهمانی ها از کنار مادر یا پدر خود تکان نمی خورند و به آنها می چسبند و از دور شاهد بازی دیگر بچه ها در مهمانی هستند. این بچه ها معمولاً کم رو و ساکت هستند و زیاد حرف نمی زنند. یکی از روش هایی که می شود آنها را از این حالت در آورد این است که کاری کنیم که به حرف بیایند و وقتی که زبانشان به حرف زدن باز شود از انزوا در می آیند و وارد جمع بچه ها می شوند و بهترین روش برای پرحرف کردن بچه ها روش تشویق کردن و جایزه دادن است.

از کودک بخواهیم که ابتدا اگر خواهر یا برادر کوچکتر دارد، برای او شعری بخواند یا داستانی را تعریف کند و اگر خواهر یا برادر کوچکتر ندارد این کار را برای عروسک یا اسباب بازی هایش انجام دهد سپس خودمان هم به جمع آن ها بپیوندیم و بخواهیم که برای ما دو نفر داستان را تعریف کند و کم کم تعداد افراد را بیشتر کنیم و از کودک بخواهیم در جمع افراد فامیل

و دوستان شعر یا داستانی را بخواند و او را تشویق کنیم و جایزه به او بدهیم (هر چند جایزه و پاداش کوچک باشد) این کار او را تشویق می کند که به حرف زدنش ادامه دهد و از حالت کم رویی و خجالت در آید.

#### اقدامک:

از کودکان بخواهید خاطره یا داستانی را برای دیگران تعریف کند و سپس او را تشویق کنید.

#### ب) مدیریت غلبه بر ترس از صحبت کردن در کلاس درس در کودکان:

زهره در کلاس درس همیشه از اینکه معلم اسم او را صدا بزند برای درس پرسیدن، نگران است و خدا خدا می کند که هیچ وقت خانم معلم او را نخواند چون هر وقت می خواهد جلو هم کلاسی هایش به سوالات معلم پاسخ دهد دچار تپش قلب می شود و آن قدر تپق می زند که مورد تمسخر دانش آموزان قرار می گیرد و جواب ها را فراموش می کند و این باعث شده که اعتماد به نفسش را از دست بدهد و گوشه گیر شود و روابط دوستانه اش هم خیلی کم شده است.

این نوع ترس یکی از معمول ترین ترس های کودکان و حتی بزرگسالان است که معمولاً از سنین دبستان شروع می شود. برای برخی کودکان صحبت کردن در جمع فرصتی است برای مطرح کردن خودشان و نشان دادن افکار و ایده هایشان اما برای برخی کودکان یک فشار روانی شدید است و این ترس می تواند به دوران بلوغ و پس از آن کشیده شود. از این رو کمک به این کودکان برای غلبه بر آن بسیار اهمیت دارد.

#### مراحل غلبه بر ترس از صحبت کردن در کلاس درس:

##### ۱- ترتیب دادن جلسات روزانه یا هفتگی در منزل:

جلسات روزانه یا هفتگی در منزل ترتیب دهید و از کودکان بخواهید که در مورد مسائل مختلف نظرش را بگوید. مخصوصاً در مورد تصمیمات خانوادگی نظر او را بپرسید. با این کار علاوه بر تمرین برای صحبت کردن، کودک احساس می کند افکارش برای دیگران اهمیت دارد و این به افزایش اعتماد به نفس او کمک می کند

##### ۲- بلندخوانی در حضور بستگان نزدیک:

در این مرحله از کودک بخواهید که خلاصه یک کتاب داستان یا بخشی از کتاب درسی اش را به صورت سخنرانی در حضور افراد خانواده و بستگان نزدیک ارائه دهد و او را تشویق کنید.

### ۳- فضای کلاس درس را برای کودک بازسازی کنید.

از کودک بخواهیم خود را در میان جمعی که از آن می ترسد مثل معلم و دانش آموزان تصور کند و کلاس درس را در خانه بازسازی کنیم و به این صورت که از درسی که قرار است کودک در کلاس پاسخ دهد سوالاتی را طرح کنیم و از او بخواهیم مطالعه کند و پاسخ آن سوالات را پیدا کند سپس نقش معلم را بازی می کنیم، به این ترتیب که ابتدا نام و نام خانوادگی کودک را با صدای بلند بخوانیم و از کودک بخواهیم که با لباس فرم مدرسه بایستد و به سوالات ما پاسخ دهد و اگر امکانش باشد بهتر است که در این مرحله از کودک فیلم برداری کنیم تا او چهره و حرکات خودش را مشاهده کند و عیب هایش را اصلاح کند، این روش برای غلبه بر ترس کودک خیلی جواب می دهد.

### ۴- تمرین در موقعیت واقعی یعنی کلاس درس:

برای این منظور از معلم کودک بخواهیم که ابتدا سوال هایی را با پاسخ کوتاه از او بپرسد و یا از او بخواهد که بخش های کوتاهی از کتاب درسی را با صدای بلند بخواند سپس به تدریج زمان صحبت کردن کودک را در کلاس طولانی تر کند تا جایی که بتواند در مقابل دانش آموزان دیگر درس را به صورت کامل ارائه بدهد.

### ۵- اجرای برنامه ای سر صف صبحگاهی:

مرحله آخر این است که از معلم پرورشی کودک بخواهیم که سر صف فرصت خواندن قرآن یا مطلب و دکلمه ای را به او بدهد و سپس با جایزه ای همانجا او را تشویق کنیم و به این صورت می توانیم کودک را برای سخنرانی در جمع های بزرگ آماده کنیم.

### سخن پایانی :

در آخر از شما پدر و مادر عزیزی که به مسائل و مشکلات کودکان که یکی از آینده سازان این مملکت است اهمیت می دهید سپاسگزارم و به شما این قول و تضمین را می دهم که اگر کمی صبور باشید و حوصله به خرج دهید و نکات و مراحل گفته شده را اجرا کنید مشکل اعتماد به نفس و کم رویی و ترس از صحبت کردن کودکان رفع شود چون خودم آن ها را در مورد فرزندم اجرا کرده ام و نتایج خیلی خوبی گرفته ام امید است که بتوانیم فرزندان مطمئن و شاد و موفق پرورش دهیم.

بسیار خوشحال می شوم اگر شما خواننده عزیز نظر و یا نقدی بر این کتاب دارید و یا اینکه تجربه موفق در زمینه تربیت و پرورش فرزندانان دارید از طریق آدرس ایمیل [daryaeim@yahoo.com](mailto:daryaeim@yahoo.com) و یا [info@bayaneekoodak.com](mailto:info@bayaneekoodak.com) با ما در ارتباط باشید. سپاسگزارم

**اقدامک:**

در انتها توصیه من به والدینی که فرزندانشان مشکل کمرویی و ترس از صحبت کردن در جمع دارند این است که در دوره هایی که به این منظور برای کودکان و نوجوانان برگزار می شود ثبت نام کنند.

در این دوره تکنیک های فن بیان و رفع خجولی و ترس از صحبت کردن در جمع به کودکان و نوجوانان آموزش داده می شود و بچه ها در این دوره بصورت عملی با ترس هایشان روبرو می شوند و راه های مقابله با این ترس ها را آموزش می بینند که دستاورد آن در انتهای دوره اعتماد به نفس بالا و رفع مشکل کمرویی و ترس از صحبت کردن کودکان در جمع است برای اطلاعات بیشتر از زمان و نحوه برگزاری این دوره ها به آدرس وب سایت من یعنی [www.Bayanekoodak.com](http://www.Bayanekoodak.com) مراجعه کنید.

(خدانگهدار)



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

