



# കുട്ടികൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസത്തിനുള്ള പ്രായോഗിക മാർഗ്ഗങ്ങൾ

## 1. തിരഞ്ഞെടുപ്പിനും തീരുമാനത്തിനും അവസരം നൽകുക.

താൻ പരിഗണിക്കപ്പെട്ടു, സ്നേഹിക്കപ്പെട്ടു എന്ന് സ്വയം അനുഭവിച്ചറിയാനുള്ള കുട്ടികൾ ഭാവിയിൽ പൗരന്മാരായി തീരുമ്പോൾ, ക്രിയാത്മകമായി ജീവിക്കാനുള്ള പലതും ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തരാകുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ നൽകുക. നിങ്ങൾ അവർക്കുവേണ്ടി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത്, അവർക്ക് തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനുള്ള അവസരം കൊടുക്കുന്നതാണ്. കുട്ടികൾ അവരുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുമ്പോൾ അത് അവരിൽ ആത്മവിശ്വാസം ആർജ്ജിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കാനും സഹായിക്കും. ഉദാഹരണമായി വീട്ടിലും സ്കൂളിലും ഇടുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ അവർ തന്നെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ അത് ചെയ്യാൻ അവരെ അനുവദിക്കുക. അത് ധരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കുട്ടി തന്റെ തിരഞ്ഞെടുപ്പും തീരുമാനവും സാഹചര്യത്തിന് അനുയോജ്യം എന്ന ആത്മവിശ്വാസത്തിൽ വളരുന്നു. കുട്ടികൾ ചെയ്യുന്ന ഇത്തരം ചെറിയ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ വലുതാകുമ്പോൾ വലിയ പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്യാൻ അവരെ സഹായിക്കും.

## 2. അകാരണമായി അവഗണിക്കാതിരിക്കുക

കുട്ടികളെ അവഗണിക്കുക എന്നത് ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടാനുള്ള കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ചില മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് പലതും അറിയില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് അവഗണിക്കുന്നു. താൻ ഇവിടെ വേണ്ടപ്പെട്ടവൻ അല്ലെന്നും തന്റെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ വിലയില്ലെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്ന കുട്ടി ആത്മവിശ്വാസത്തിൽ ആഴപ്പെടില്ല. ചില മാതാപിതാക്കൾ മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽവെച്ച് കുട്ടികളെ കളിയാക്കി ചിരിക്കുന്നു. ഇവൻ പ്രതികരിക്കാൻ കഴിയില്ലാത്തവൻ എന്നു കരുതി കുറ്റപ്പെടുത്തുമ്പോൾ അവരുടെ മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ ഏല്പിക്കുന്ന ആഘാതത്തെപ്പറ്റി ഗൗരവമായി ചിന്തിക്കുന്നില്ല. താൻ അമൂല്യവും വിലപ്പെട്ടവനുമാണെന്ന അവബോധം കിട്ടി മാന്യപ്പെടുന്ന കുട്ടി, ആത്മവിശ്വാസത്തിലും ഉത്തരവാദിത്വബോധത്തിലും വ്യക്തിത്വമേന്മയിലും വളരുന്നു.

## 3. കുട്ടികൾക്ക് എല്ലാം ചെയ്യാനാകാതെ

എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മാതാപിതാക്കൾതന്നെ ചെയ്യാതെ കുട്ടികളെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കാവുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യിക്കാനുള്ള ക്ഷമ, മാതാപിതാക്കൾ ആർജ്ജിച്ചെടുക്കണം. കുട്ടികളെ വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കാനും ഒരുകാരനും എളുപ്പത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. എന്നാൽ അവരെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിച്ച് പോരായ്മകൾ പരിഹരിക്കാൻ പരിശ്രമിച്ചു നോക്കിയാൽ, അവർ തങ്ങളുടെ പുതിയ കഴിവുകൾ വളർത്തുകയും ആത്മവിശ്വാസം നേടുകയും ചെയ്യും. പ്രതിസന്ധികളെ എത്രമാത്രം കുട്ടികൾ അതിജീവിക്കുന്നുവോ, അത്രമാത്രം ആത്മവിശ്വാസത്തിലും ആത്മവിശ്വാസത്തിലും അവർ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടും.

## 4. അമിതമായി പുകഴ്ത്തി പറയാരുത്

സ്നേഹത്തിന്റെയും സുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെയും അന്തരീക്ഷത്തിൽ വളരുമ്പോഴാണ് കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം ഉടലെടുക്കുന്നത്. അമിതമായ പുകഴ്ത്തിപറച്ചിലും പ്രോത്സാഹനവും ആരോഗ്യകരമായ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കില്ല. നീ നന്നായി ചെയ്തു, ഏറ്റവും നല്ല കുട്ടി എന്ന അനാവശ്യ പ്രോത്സാഹന വാക്കുകൾ കിട്ടുന്ന കുട്ടി അതിൽ ആനന്ദിച്ചിരിക്കുകയും കൂടുതൽ പരിശ്രമിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ ഇപ്പോൾ തന്നെ താൻ എന്തെങ്ങിടത്തു എത്തി എന്ന മിഥ്യാധാരണയിൽ വളരുകയും ചെയ്യുന്നു. ആത്മവിശ്വാസം ആർജ്ജിക്കുന്നത് നിരന്തര പരിശ്രമത്തിലൂടെയും, ആവർത്തനത്തിലൂടെയും പരാജയത്തിലൂടെയുമാണ്. അമിതവും അസ്ഥാനത്തുള്ളതുമായ പുകഴ്ത്തൽ കുട്ടിയെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തിൽ നിന്ന് മിഥ്യാബോധത്തിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതോടൊപ്പം അനാരോഗ്യകരമായ ആത്മപ്രശംസയിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും.

## 5. നല്ല വാസനകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

കുട്ടികളിൽ ഒളിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന നല്ല വാസനകളെ മനസ്സിലാക്കി, അത് തുടരാനും പൂർത്തിയാക്കാനും സഹായിക്കണം. കാര്യം എത്ര നിസ്സാരം എന്നതല്ല, ആരംഭിക്കുന്നത് പൂർത്തിയാക്കുന്ന വിധത്തിൽ ഒരു കാര്യത്തിൽ സ്ഥിരത വളർത്താനും ആരംഭം കുറിച്ചത് അവസാനിപ്പിക്കാനുമുള്ള പ്രാപ്തിയിലൂടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിൽ വളരും. കുട്ടിയുടെ പരാജയം വ്യക്തിത്വവികാസത്തെ തകർക്കും എന്ന് അമിതമായി ആകുലപ്പെടുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ അസ്വസ്ഥത അസ്ഥാനത്താണ്. കാരണം, ചെറിയ പരാജയങ്ങൾ കൂടുതൽ പരിശ്രമിക്കാനും പരിശ്രമത്തിൽ നിലനിൽക്കാനും കുട്ടികളെ സഹായിക്കും. കുട്ടികൾ അവരുടെ കുറവ് പരിഹരിച്ച് ആത്മവിശ്വാസത്തിൽ ആഴപ്പെടാനും വ്യക്തിത്വവികാസന സാധ്യതകളിലേക്ക് ഉയരാനുള്ള സുവർണ്ണ അവസരമാണ്. ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും അവർക്ക് അവസരം നൽകുക.

വ്യവസ്ഥകൾ ഇല്ലാത്ത മാതൃപിതൃസ്നേഹം കുട്ടിക്ക് ഉറപ്പു വരുത്തുക. നിങ്ങളുടെ സ്നേഹം അചഞ്ചലമാണെന്ന് ഉറപ്പു കിട്ടുന്ന കുട്ടി, സ്ഥിരതയിലും സ്നേഹത്തിലും വളരും.

ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിലൂടെയും യാത്ര ചെയ്യുന്നതിലൂടെയും ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിലൂടെയും, കുട്ടികൾ അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും അറിയിക്കുകയും താൻ വിലപ്പെട്ടവനാണ് എന്ന അവബോധത്തിൽ മാനസികാരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഉടമയായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ വളരുന്ന കുട്ടികൾ അനാരോഗ്യകരമായ സ്നേഹബന്ധങ്ങളിൽ കൂടുങ്ങി ഭാവി തകർക്കുകയില്ല.