

چگونه اعتماد به نفس را در کودکان ایجاد کنیم؟



کودکان با ورزش کردن اعتماد به نفس را می‌آموزند و مهارت‌های زندگی حیاتی را بدست می‌آورند.

بعضی از والدین هنوز در مورد اجازه دادن به فرزندشان و ورزش کردن آنها فکر می‌کنند، زیرا وقت، پول و انرژی کافی برای آنها را در اختیار ندارند.

قبل از تصمیم‌گیری در مورد ورزش باید سعی در کسب اطلاعات در مورد مزایای مختلف ارائه شده توسط ورزش جوانان داشته باشند. اگر آنها مزایای ارائه شده را در نظر بگیرند، با خوشحالی می‌توانند فرزندان خود را به ورزش‌های جوانان ترغیب کنند.

- ورزش‌های جوانان به کودکان اجازه می‌دهد که سلامتی خود را ایجاد کنند. با بازی کردن و ورزش‌هایی مانند بسکتبال، فوتبال، والیبال و غیره، آن‌ها قادر به ایجاد قدرت فیزیکی و ذهنی خود هستند. همچنین آنها را از خطر ابتلا به چاقی و توسعه دیابت و بیماری‌های دیگر که تهدید کننده هستند، بر حذر می‌دارد.
- ورزش‌های جوانان، کودکان را قادر می‌سازد تا یک تصویر سالم ذهنی را به وجود آورند. این کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را بهبود بخشند و به آنها اجازه می‌دهد که شخصیت خود را ایجاد کنند و همچنین یاد می‌گیرند که چگونه در طول بازی یک روحیه ورزشی داشته باشند.
- کودکان می‌دانند که چگونه می‌توانند برنده و یا شکست شرافتمندانه را بپذیرند و با احترام و فروتنی با مخالفان خود بازی کنند و یا اینکه بازی را از آنها برده یا از دست بدهند.



- ورزش به ایجاد مهارت‌های رهبری در کودکان کمک می‌کند. آن‌ها دستورالعمل‌هایی را که توسط سرپرستان و مربیان آنها داده شده است دنبال می‌کنند و یاد می‌گیرند چگونه به صورت تیمی کار کنند.
- از طریق ورزش، کودکان می‌توانند یاد بگیرند که چگونه برای رسیدن به اهدافشان برنامه ریزی کنند و بتوانند با کار سخت و با تمرکز با آنها دست و پنجه نرم کنند و زمانی که آنها به زندگی حرفه‌ای خود وارد می‌شوند، بسیار کمک می‌کند.
- در ورزش جوانان، کودکان می‌توانند بدانند چگونه با تیم‌های دیگر بازی کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه از فرزندان قوی‌تر از نظر فیزیکی محافظت کنند. آن‌ها لذت ورزش را تجربه می‌کنند، زیرا در یک بازی فیزیکی این ورزش اعمال می‌شود.
- بازی ورزش جوانان، کودکان را فرصتی برای ملاقات با دیگر کودکان و ایجاد دوستی با آن‌ها می‌داند.
- با تعامل بین کودکان، بیشتر در مورد همدیگر می‌دانند. این امر آنها را قادر می‌سازد تنوع و مهارت‌های اجتماعی خود را بپذیرند.
- با جذب خود در ورزش‌های جوانان، کودکان می‌توانند از داشتن معتاد به بازی‌های ویدئویی، لپ‌تاپ‌ها و تماشای تلویزیون‌هایی که می‌توانند بر سلامت و رشد فیزیکی آن‌ها تأثیر بگذارد، نجات پیدا کنند.
- ورزش آنها را قادر می‌سازد تا وقت آزاد خود را برای استفاده خوب به کار برند.
- با یادگیری مهارت‌های مختلف و مهارت‌های بالا در طی ورزش‌های جوانان، کودکان می‌توانند یک شیوه زندگی فعال و منجر به رشد بالاتری از افراد موفق و احساسی در سال‌های آینده شوند.
- چنین مزایایی به پدر و مادر ایده خوبی می‌دهد در مورد اینکه ورزش جوانان برای فرزندشان مفید بوده است. بنابراین آن‌ها می‌توانند بر اساس تصمیم‌گیری در مورد اجازه دادن به فرزند خود در ورزش جوانان شرکت کنند.



kafeniaz.com

- اگر والدین می‌خواهند فرزندان خود را در ورزش‌های جوانان برتر ببینند، باید آنها را به حمایت کامل و تشویق فرا بخوانند.
- علاوه بر حمایت از مشارکت کودکان، می‌توانید آنها را تشویق کنید تا به تیم خود کمک کنند برای در پیدا کردن لباس‌های ورزشی با کیفیت مناسب که مورد نیاز تیم هستند. این باعث می‌شود انگیزه بازیکنان جوان بالا برود.
- چنین لباس‌هایی کودکان را به عنوان یک تیم به حساب می‌آورد و باعث تقویت اشتیاق و غرور می‌شود که از کار و یادگیری به عنوان یک تیم می‌آید و زمینه را در روز بازی برای آزمایش مهارت‌های خود می‌گیرد.