

بناء الثقة بالنفس لدى الطفل



لا تفعل كل شيء نيابةً عن طفلك.

كن صبوراً وامنحهم الفرصة للقيام بمهامهم بأنفسهم فكلما نجح في خوض التحديات سوف يشعر بثقة أكبر. علمه بأنه لا يوجد أحد كامل. ساعد طفلك على تقبل الإخفاقات، الفشل أو خيبات الأمل أمر شائع.

تذكر بأنك قدوة لهم،

أطفالك يراقبونك، بالتالي أفعالك وتصرفاتك هي المرشد الأقوى لتصرفات طفلك.

لا تقارن طفلك بالآخرين

وقم بتقدير الإمكانيات والقدرات الفردية الخاصة بكل شخص.

قم بتقدير محاولاتهم بإخلاص.

تقبلوا أطفالكم كما هم

لا يوجد أبوين كاملين وكذلك الأطفال . اجعلوا طفلكم يشعر بأنه ما زال محبوبا لديكم وأنكم مازلتهم تهتمون لأمره حتى إذا أخطأ .

تواصل معهم باحترام

نحن دائما نريد أن يكون أطفالنا محترمون ولكن نحتاج للتفكير كم نحن نحترمهم . لا تستخف بمشاعر طفلك أبدا .

عند شعورك بالغضب تجاه طفلك فمن الأفضل أن تأخذ فاصل قصير للتفكير وذلك تجنباً للتفوه بكلام لطفلك قد تتدم عليه لاحقاً . وتذكر دائما بأن تصرفات طفلك هي مالا تعجبك وليس طفلك .

مقدمة:-

الأطفال حالهم حال الكبار لديهم مشاعر قوية حول ما يحدث لهم وقد يشعرون بالخوف والقلق أيضا . يعتبر الخوف عادةً شيء جيد لأنه يمنعنا من الاقتراب من الخطر، ولكن في بعض الأحيان قد يكون هذا الخوف زائد عن حده بحيث يمنعنا من الاستمتاع في الحياة، وحينها نكون بحاجة للاستشارة النفسية.

ما هي علامات القلق:

1. علامات جسدية:
 - شعور بالتعب، دوخة، رجفة بالأطراف.
 - صعوبة التنفس، التعرق، ألم في الصدر أو أعلى البطن وبالإضافة لاستخدام دورة المياه بصورة مستمرة.
2. علامات نفسية:
 - الشعور بالانزعاج، عدم الاستقرار أو القدرة على الاسترخاء، البكاء، صعوبة في التركيز والنوم.

بعض الأشخاص أو الأطفال لديهم الشعور بالذنب لأنهم يعتقدون أنهم ارتكبوا أفعالا شنيعة، إذا كنت تعاني من جميع هذه الأعراض أو أغلبها لفترة طويلة من الزمن فهذا يعني أنك تعاني من داء الكآبة .

امنح طفلك مهام منزلية تتناسب مع عمره

امنحه مسؤوليات مثل (طوي الملابس، الخ)، حيث من شأنها أن تمنحك الفرصة لقول عبارات الشكر لطفلك (شكرا لك، أحسنت صنعا) فإن الأطفال يحبون الشعور بالتقدير الصادق أنهم ذو فائدة .

اقض وقتاً مفيداً مع طفلك.

حاول أن تزود طفلك باهتمام فردي . الوالدان لهم دور هام ورئيسي لضمان نمو طفلهم مع شعوره بالثقة، الأمان والحب . تتطور الثقة بالنفس لدى طفلكم بفعل الحب وشعوره بالأمان .

لبناء الثقة لدى أطفالكم يجب أن يتم منحهم الفرص وأن يقوموا بالاختار و تحمل المسؤوليات . على الطفل أن يتعلم بأن الإخفاق هو جزء من الحياة وأن الأشياء لا تسير دائماً حسب ما هو مخطط لها .

الثقة بالنفس هي رأينا وحكمنا على أنفسنا . الإحساس الإيجابي تجاه النفس يعتبر من أعظم الهدايا التي من الممكن إهدائها لأطفالكم . عندما يكون شعور الطفل حول نفسه جيداً يكون مفتاح لنجاحه .

الثقة بالنفس هامة لأنها:

- تكسب الطفل شعوراً جيداً عن نفسه .
 - تبني لديه حب الذات .
 - تساعد على اكتساب مهارات اجتماعية أفضل .
 - احترام الذات .
 - احترام الآخرين .
 - يشعر بأنه ذو قيمة ومقبول من الآخرين .
 - القدرة على مواجهة التحديات المختلفة .
- بينما الأطفال متدني الثقة بأنفسهم يشعرون بعدم معرفة أنفسهم . شعورهم بأن الآخرين لن يتقبلوهم سيقلل ذلك من مشاركتهم مع الآخرين .

الأطفال متدني الثقة بالنفس:

- يسمحون لأنفسهم بتلقي المعاملة غير اللائقة ويجدون صعوبة في الدفاع عن أنفسهم .
- يتجنبون التحديات، ويستسلمون بسهولة أو غير قادرين على التعلم من أخطائهم .
- ينتقدون أنفسهم ويقسون عليها كثيراً .
- لا يشعرون بالأمان، أو أنهم ليسوا كغيرهم من الأطفال .
- يركزون على أوقات الفشل أكثر من تركيزهم على أوقات النجاح .
- يفتقرون للثقة .
- يشككون بقدراتهم على إنجاز المهام .

كيف تعزز تقدير طفلك لذاته:

امنح طفلك الخيارات

منح طفلك الفرصة لاتخاذ القرارات من خلال الخيارات البسيطة يزيد من شعوره بتقدير الذات . تعليم الطفل كيفية صناعة الخيارات البسيطة وهو في هذا العمر من شأنه أن يزيد من جاهزيته لاتخاذ خيارات أصعب مع مرور العمر .