

## 19 خطوة عملية لغرس الثقة بالنفس لدى الطفل



الأحد 26 مارس 2017 10:03 م

قد نصادف طفلاً منزويًا مطأطئ الرأس ومترددًا خائفًا من التجمعات وخجولاً وغير واثق بنفسه، فنتساءل: هل هي طبيعته التي وُلد بها، أم إن تربيته هي التي أدّت به لذلك؟ وهل لنا يد في هذا؟

مع الأسف، الإجابة "نعم"؛ لأن ثقة الطفل بنفسه لا تولد معه، ولكن يمكنه أن يكتسبها من الصغر من أسلوب تعاملك معه وتربيتك وتشجيعك له، لذلك فهي تعدّ من الأمور المهمة التي يجب الانتباه لها من البداية، بل إنك اللبنة الأساسية في تكوين شخصيته وثقته بنفسه؛ لأن ثقة الطفل بنفسه هي وليدة أحداث ومواقف وردود فعل تجاه تصرفاته تتبلور بداخله تدريجيًا وتؤثر فيه منذ طفولته حتى يكتسب هذه الصفة، وتصبح أساسًا لحياته وعاملًا مهمًا في بناء شخصيته القوية القادرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات فيما بعد

**والآن دعينا نسلط الضوء على بعض النصائح التي تساعدك على تربية طفلك على الثقة بالنفس وزرعها في نفسه منذ الصغر**

- 1- راعي مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال ولا تتجاهلي أن لكل طفل شخصيته وقدراته، فلا تقارنيه بالأطفال الآخرين حتى لا يشعر بالدونية وشجعيه على تحسين أدائه الحالي وقارنيه بالسابق حتى يشعر بالفرق
- 2- انصتي لحديث طفلك بكل حواسك ولا تقاطعيه أو تنهي جملته قبل أن يكملها بنفسه وأفسحي له المجال كي يعبر عن نفسه ويتكلم ويوضح ما يدور بعقله وناقشي أفكاره معه لتثبتي المفاهيم الصحيحة لديه وتستنكري المفاهيم الخاطئة وابتعدي عن النهي والأمر دائمًا وكلمة (بدون نقاش) وحاولي الرد على جميع أسئلته
- 3- لا تكثري من نقده وتستخدمي الألقاب الهادمة أو تمنعيه بشتائم تسيء إلى نفسيته وتسهم في تشويه صورته أمام نفسه، حتى لا يصدق هذا الكلام ويبدأ بترجمة هذا الاعتقاد الخاطئ إلى سلوك فعلي لينسجم مع الصورة السلبية التي رسمها عن نفسه فيصبح شخصية مهزوزة لا تثق في نفسها ولا في من حولها
- 4- لا تقمعي شعور طفلك بالاستقلالية منذ صغره ولا تمنعيه دائمًا من التصرف بمفرده حتى في الأساسيات البسيطة؛ خوفًا من أن يتصرف بصورة خاطئة حتى يتعلم الاعتماد على نفسه ولا يعتاد على الاتكالية دائمًا
- 5- أكثري من عبارات الاستحسان والتقدير والتشجيع مثل "أنت تستطيع فعل ذلك" حتى تعززي من شعوره بقيمة نفسه وامدحيه على تفوقه في أي مادة أو أي تصرف صحيح ولكن بحدود حتى لا يصاب بالغرور
- 6- تصرفي بثقة أمام طفلك، فثقتك بنفسك وصدقك في تعاملك مع الآخرين سوف يعزز هذا المفهوم عنده
- 7- اصقلي مواهبه وشجعيها ووفري له الظروف الملائمة والأدوات التي تساعد على إظهار ميوله كأدوات الرسم إذا كان يحب الرسم والكتب إذا كان يحب القراءة
- 8- ركزي على الجوانب الإيجابية في شخصيته، فإذا أخفق في شيء ما، أثني عليه في تفوقه في شيء آخر
- 9- ارفعي من روحه المعنوية عن طريق تزويده بمهارات وخبرات هادفة، مثل أن تشركيه في عمل خيري أو أعمال تطوعية على قدر طاقته، أو تعليمه رياضة معينة حتى يتمكن من التعامل مع الآخرين مما يعزز ثقته بنفسه

- 10- لا تبالغ في خوفك عليه وتتجاوزي حدود الحماية المعقولة، مما يخيفه في التعامل مع الآخرين، وخوض أي تجربة جديدة غير معتاد عليها، مما يضعف من شخصيته ويقلل من ثقته في نفسه □
- 11- علميه أن يتحمل مسؤولية تصرفاته وامنيه الفرصة للتعبير عن ذاته من خلال التجريب والمحاولة بعد الخطأ؛ حتى يتعلم تصحيح السلوك غير المرغوب فيه إلى السلوك المرغوب □
- 12- امنحي طفلك واجبات ومسؤوليات وكافئه عند أدائها؛ لتدعيم ثقته بنفسه، وحتى يشعر بأنه شخص مؤثر □ وعلميه كيف يستثمر ماله ويدافع عن نفسه بما يتناسب مع عمره ومقدرته □
- 13- ساعديه على كسب الصداقات وامنيه فرصة تكوين علاقات مع من هم في مثل عمره وشجعيه على اللعب الجماعي مع أطفال آخرين؛ ولا تتدخل بينهم إلا عند الضرورة □
- 14- لا تنسي أنه طفل واجعليه يعيش طفولته؛ لأن اللعب يساعد على نموه النفسي بشكل سليم □
- 15- شجعي طفلك على إبداء الرأي وخذي برأيه في أمر من الأمور؛ ودعيه يعبر عن مشاعره بدون خوف أو تردد، علميه كيف يتكلم ويعرض ما عنده للناس □ وعلميه كيف يخطط لنفسه ويضع هدفا ويحاول تحقيقه من خلال خطوات متتابعة فيشعر بثقة في نفسه وبقدرته على التصرف ومسؤوليته عن تحقيق النجاح □
- 16- امنحه فرصة الاختيار وتحديد ما يريده ولا تختاري له دائماً الملابس والألعاب والكتب التي تعجبك أنتِ دون أن تسأليه عن رأيه □ واحترمي خصوصياته ولا تأخذي شيئاً من أشياءه دون استئذانه □
- 17- لا تسرفي في العقاب واللوم والوعظ، إذا انحرف عن الكمال أو واجه مشكلة معينة؛ حتى لا يشعر طفلك بأنه مذنب دائماً وغير جدير بالاعتبار □
- 18- امنحه فرصة اختيار الهدايا التي سيقدمها للآخرين، وقدميه للضيوف في المناسبات الاجتماعية ولا تتصرفي وكأنه غير موجود □
- 19- عبري له دائماً عن حبك وأحسني معاملته، ولا تقللي من قدره أو تسخري منه أمام الآخرين؛ حتى يشعر بالأمان والثقة فيمن حوله فيكتسب الثقة في نفسه □