

# مشكلات الثقة تنبع من الطفولة □□ ازاي تعززها عند ابنك



الخميس 8 يونيو 2023 03:17 م

الثقة هي الإيمان بقدرات الفرد ووجهات نظره وقيمه □ يساعدك القدر المناسب من الثقة على تحمل نفسك ، و الأفراد الوثاقون من أنفسهم يثقون في تحقيق أشياء عظيمة □ يتعاملون مع أي موقف بجرأة □ إنهم يعتمدون بشكل أقل على الآخرين لطمأنتهم □ ينظر هؤلاء الأفراد إلى حياتهم من حيث النمو والتعزيز، وتنبع الثقة المنخفضة عادة من تدني احترام الذات □ في حين أنه من المعتاد ظهور بعض هذه العلامات من وقت لآخر ، خاصة أثناء مواجهة أحداث جديدة في الحياة ، فإن الأفراد الذين لديهم ثقة منخفضة لديهم هذه العلامات باستمرار ، وفقا لما نشره موقع healthifyme

هل الثقة مرتبطة بتجارب الطفولة؟

يكن السبب الجذري للثقة في الوراثة والبيئة التي نشأت فيها □ إذا كان والدك يعاني من مشاكل تتعلق بالثقة ، فهناك بعض الفرص التي قد تكون كذلك □ تحدد طرق الوالدين أو مقدمي الرعاية في التنشئة الطريقة التي يبني بها الطفل فكرته عن نفسه □ يلعب كل من الوالدين المتورطين والمهملين دورًا رئيسيًا في احترام الذات لدى الطفل □ إن الأبوة والأمومة القاسية والصارمة تجعل الطفل يعتقد أنه ليس جيدًا بما فيه الكفاية □ عندما يحاول الطفل القيام بشيء ما ، إذا كانت الاستجابة حرجة فإن الطفل يبني على أنه غير قادر □ إذا واجه الطفل فشلاً وتم التعامل معه على أنه غير مقبول ، يتم تكيف الطفل للاعتقاد بأن الفشل والأخطاء غير مواتية □

تلعب البيئة دورًا رئيسيًا عندما يتعلق الأمر بالثقة يبدأ الطفل الذي ينشأ في مكان توجد فيه مقارنة مستمرة ، وتستند القيمة فقط على الإنجازات في التشكيك في قيمتها □ قد تدفع البيئة شديدة التنافسية الطفل إلى التركيز أكثر على التحديات بدلاً من الشعور بالفخر لما هو عليه الآن □

يلعب الأقران دورًا مهمًا في مساعدتنا على تحديد فهم أنفسنا بشكل الأطفال تصورهم لأنفسهم ليس فقط من خلال ما يقوله لهم آباؤهم ومقدمي الرعاية والمعلمون ولكن أيضًا من خلال أصدقائهم وأقرانهم □ إذا تم رفض الطفل من قبل الآخرين ، وسخرية منهم ، وتجنبهم ، فإن قضايا الثقة تنطلق □ إما أن يحاول الطفل جاهدًا التكيف مع أقرانه الآخرين أو يستسلم أثناء هذه العملية □ يمكنهم أيضًا إثارة قضايا الهوية لدى الطفل خاصة خلال فترة المراهقة □

إليك بعض العلامات التي تشير إلى مشاكل الثقة

- 1 - الشك الذاتي : إذا وجدت نفسك تشك باستمرار في أفكارك وآرائك ، فقد تواجه مشكلات مع الثقة □ عدم التأكد من اختياراتك ووجهات نظرك ، يجعلك تحتفظ لنفسك كثيرًا □
- 2 - الأفكار السلبية : الإدراك السلبي وتقليل قيمة الذات من خلال الانخراط في التفكير الزائد ، وتخيل أسوأ النتائج □ افتراض التعليقات السلبية من الآخرين □
- 3 - التردد : ضعف مهارات اتخاذ القرار والاعتماد على الآخرين لمساعدتك في اتخاذ أي قرارات □
- 4 - الخوف من الفشل : في محاولة لأن تكون جيدًا بما فيه الكفاية ، القيام بالمهام التي يعتقدون أن لديهم الكفاءة فيها □ يمكن أن يظهر الخوف من ارتكاب خطأ من خلال المماثلة ، وتجنب العمل الصعب ، وتجنب اتخاذ المبادرة وما إلى ذلك □
- 5 - المقارنة : مقارنة نفسك بالآخرين على معايير مختلفة مثل النمو الوظيفي ، والعمال ، والأصدقاء ، والمعرفة ، إلخ □
- 6 - التقليل من نقاط القوة : يقلل هؤلاء الأفراد من إنجازاتهم ونقاط قوتهم □ كما أنه من الصعب عليهم تقبل الثناء .