



التشجيع على تنمية احترام الذات لدى أطفالك

يُقصد باحترام الذات رأينا وشعورنا حيال أنفسنا. وهو يمثل تقديرنا لأنفسنا ويتعلق بصفاتنا، وقدراتنا، ونظرتنا لأنفسنا، ويدخل في ذلك مفهوم الذات.

- يشمل مفهوم الذات مواهبنا واحتياجاتنا والشعور بالرضا حيال أنفسنا، بالإضافة إلى الثقة في قدرتنا على تخطي العقبات والتعلم منها.
- ترتبط مساعدة الأطفال في تنمية احترام الذات على نحو سليم بمساعدة الطلاب في جمع الأدلة التي تدعم الفكرة التي لديهم بأنهم يتسمون بالكفاءة والقدرة.
- من أحد الأهداف لدى الآباء مساعدة الأطفال في أن يعيشوا حياة مثمرة. وتمثل مساعدة الأطفال في الشعور الرضا حيال أنفسهم، ومهاراتهم، ومواهبهم وقدراتهم جزءًا كبيرًا من هذا الهدف.
- عندما يرتكب الأطفال أخطاءً، سيحتاجون إلى مساندة الكبار الذين يكونون لهم حباً مطلقاً، مع عدم تخليصهم منها. ومن خلال الاستفادة من التجارب يتعلم الأطفال حل المشكلات والتعبير عن ثقتهم في قدراتهم في حل المعضلات المستقبلية
- وبوجه عام، يحتاج الأطفال إلى طمأننتهم بأنهم أكفياؤ ومؤهلين وأنهم يحظون بالاهتمام والتقدير.
- من أفضل الطرق لإثبات ذلك منحهم الوقت.

ما الذي يمكن أن يفعله الآباء لمساعدة أطفالهم في تنمية الثقة بالنفس على نحو إيجابي؟

عرّف أطفالك بأنهم يحظون بالقبول والحب والإعجاب.

1. يحتاج الأطفال إلى الإحساس بالأهمية وأنهم يحظون بالحب على الدوام.
2. شجع الأطفال على الإحساس بسلامة وملاءمة الشكل البدني لديهم. وشجعهم على قبول أجسامهم التي تنمو واحترامها.

من أفضل الطرق أمام الآباء لتوصيل رسالة بأنهم يقدرّونهم هي قضاء وقت في ممارسة نشاط يختاره الطفل .

1. يحتاج الأطفال إلى الإحساس بقيمتهم من خلال العلاقات التي تجمعهم بالآباء، وليس من خلال تحقيق درجة كبيرة في الرياضيات، أو عمل فني رائع، أو عدد التمريرات التي يتمكنون منها في أحد ألعاب الكرة .
2. يمكن أن ينمّي الآباء احترام الذات لدى أطفالهم من خلال مشاركتهم حياتهم. **تذكر أن المهم في الأمر هو مشاركتك لهم وليس هداياك.**

تساعد عملية تعليم مهارات حل المشكلات لدى الأطفال على تنمية احترام الذات لديهم.

1. غالبًا ما يؤدي تخليص الأطفال من الأخطاء – أو إلقاء اللوم على الآخرين – إلى تعليم الأطفال – على نحو غير مقصود - بأنهم غير قادرين على حل مشكلاتهم.
2. لا يتسنى للأطفال الذين لا يُحاسبون على ارتكاب الأخطاء تنمية قدرات حل المشكلات لديهم. وقد يلقون باللوم على الآخرين أو ينتظرون من يخلصهم منها .

عبر عن ثناءك على أطفالك بطرق تقدّر من خلالها جهودهم وليس نتائجهم فقط.

1. فبدلاً من قولك "عملٌ رائع!" قل "أعجبني أسلوبك في إدارة وقتك في هذا المشروع. وأفكارك ممتازة وساعدتني رسومك التوضيحية في فهم اهتماماتك."
2. "أعجبتني طريقتكم في تنظيف الغرفة حيث وضعتم ملابسكم جانباً ورتبتم أسرّتكم على نحو منظم."

نسخة معدلة من مطبوعات إيلي يونغ ولورا هوفمان في الجمعية الوطنية للأخصائيين النفسيين.