



معززات الثقة بالنفس لطفلك

بقلم: سيلفانا كلارك

تسمع بعض الأمهات يصرخن، «جوردن، ابقى على مقربة حيث أستطيع أن أراك، قد يلحق بك أذى!» هذه ليست طريقة لبناء ثقة الطفل بنفسه. عندما كانت ابنتنا في سن الثالثة من العمر، رأها زوجي تحاول تسلق شجرة التفاح في الفناء الخلفي، بدلاً من أن يقول لها انها كانت على وشك السقوط، اخذ يبين لها كيفية اختيار الأغصان الجيدة للإمساك بها والوقوف.

لقد تسلقوا عشرة أقدام اخرى، والكثير من البهجة ل سونديرا، والقاعدة هي أنها يمكن أن تتسلق الأشجار في حال وجود الكبار بالقرب- مما أدى الى العديد من حملات تسلق الشجرة من قِبَل الأب وابنته.

هنا بعض الطرق التي يمكن أن تساعد الأطفال الصغار على تطوير الثقة في أنفسهم وقدراتهم:

تشجيع الاخذ بالمخاطرة الايجابية

الأطفال ذوي الثقة بأنفسهم لديهم جَدَد داخلي لتجربة اشياء جديدة، حتى لو كان ذلك يعني إمكانية الفشل. شجّع طفلك أثناء تجربته مهارات جديدة. كأسرة واحدة، اقرأ كتاباً عن موضوع جديد لكم جميعاً. المشي في بعض الممرات الغير مألوقة ، لمجرد المغامرة و لرؤية المكان الذي سوف تنتهي اليه.

عندما كانت ابنتي صغيرة في السن، طُلب منها إحضار

اجلس بجانب الملعب وراقب الأطفال يركضون، يقفزون ويتسلقون في كل مكان. انه ليس من الصعب أن نلاحظ الأطفال المخاطرون، الذين ينزلون من لعبة المنزلة ورؤوسهم في المقدمة الى الأسفل، وبعد ذلك يقفزون على لعبة القضبان المعلقة، ثم يقومو بتحريك ارجوحة الإطارات بشكل قوي، هؤلاء الأطفال الذين لا يعرفون الخوف. ثم هناك «مشاركوا الملعب الحذرون»، هم اطفال يسيرون ببطء عبر جسر خشبي متقلقل. يتطلب منهم الكثير من الشجاعة لينزلقوا على عمود رجل الإطفاء. ما الذي يسبب هذا الفرق؟ هل يمكن أن يكون الثقة بالنفس؟

نريد جميعاً أن يشارك أطفالنا في المدرسة بطريقة شغوفة، وينضموا للأطفال الآخرين في اللعب الجماعي، او التطوع للعب في فريق كرة القدم. في كثير من الأحيان و حتى الآن، يقوض الآباء قدرة اطفالهم على تطوير الثقة بالنفس. فإذا دخل طفل الى الغرفة راكضاً يحمل كأساً من الماء، ما هو اول شيء يقوله معظم الآباء والامهات؟ سوف تسمع عادةً، «كن حذراً، قد تسكب ذلك!» لكن الأجدد قول «من الافضل أن تمشي عندما تحمل كأساً من الماء». لماذا نشجع نبوءة تحقيق الذات بالقول لـ سوزي، سوف تسكين الماء؟

لنذهب الى الملعب مرةً اخرى. استمع بعناية وسوف

شيئاً لحصة «اعرض شيئاً وتحدث عنه»، شجعته على الأخذ بالمخاطرة بدلاً من مشاطرة دمية باربي، واعطيتها موضوع مثل «خذ شيئاً صنعته بنفسك». (حمصنا الخبز لتشارك به الصف) «خذ شيئاً ينمو على الأرض» (التقطت الهندباء و عرضت جذورها الطويلة). يعلق المعلم دائماً بإيجابية على خيار سوندرافريد في حصة «اعرض شيئاً وتحدث عنه». لقد علمت أنها ستحصل على الدعم الإيجابي عند قيامها بأشياء مختلفة بعض الشيء عن المألوف.

السماح للأطفال بإتخاذ الخيارات

نعم، تريد ابنتك الصغيرة الخروج مرتدية تنورة منقوشة باللون الأحمر مع سترة حمراء مطابقة، أو تريد إرتداء بنطالٍ مقلّم باللون الأرجواني مع قميص بلونٍ اصفر مزهر، لماذا لا تدعها تلبس ذلك؟ الجزء الأكبر من الثقة بالنفس هو الشعور بالقيام بعملٍ رائع وخارج عن المألوف، في كثير من الأحيان كوالدين، نقول أشياء مثل، «ولكن جميع الأطفال الآخرين لديهم علب طعام الغذاء، لماذا تريدين غذائك في الحقيقية؟ اعطي الأطفال الفرصة لإتخاذ الخيارات طالما يتم الأخذ في الإعتبار القيم العائلية والسلامة.

إبقاء الثناء في المنظور

هناك ميل لدى الآباء والامهات للإشادة بكل عمل يقوم به طفلهم. ليس هناك حاجة الى التصفيق والتهليل إذا قام طفلك بوضع منديله في حضنه على العشاء، لأنه سلوك متوقع. بعض الوالدين تتدفق عواطفهم على كل خربشة يقوم بها طفلهم الصغير كما لو أن كل رسم ينتمي للمتحف.

كمدرسة مرحلة ما قبل المدرسة، فإنني أرى الآباء والامهات يثنون بشكل مفرط على أطفالهم لإنجازات طفيفة. إن التغذية الراجعة الإيجابية فعالة عندما تكون واقعية. عندما يتعلم الأطفال أنه يمكنهم فعل أي شيء، والوالدين تلقائياً يثنون عليهم بحفاوة بالغة، عندها يفقد الثناء معناه.

بصفتك أحد الوالدين، يمكنك أن تقدم الدعم والتشجيع لطفلك، ولكن يمكن أن تذهب خطوة أخرى الى الأمام وتسمح له بإكتشاف قدراته الخاصة، و الإستمتاع بإنجازاته. هذه النصائح لتشجيع الثقة بالنفس يمكن أن تبث روحاً جديدة في طفلك، وتغرس الثقة في نفسه، و التي سوف تستمر مدى الحياة. ❦

كلما تسمع أن
رجلاً قام بعملٍ
عظيم، فأنت
على يقين أن
وراء ذلك في
مكان ما خلفية
عظيمة، قد
يكون تدريب
الأم، عبرة من
الأب، تأثير
المعلم، أو
تجربته المكثفة.
يجب أن يكون
هناك احدي ما
ذكر و إلا فإن
الإنجاز العظيم
لن يأتي، بغض
النظر عن مدى
ملاءمة الفرصة.

– كاثرين مايلز

