

# لمغامرة الأسرة

## الدوافع التربوية



### 49\_ كيف يمكنني تعزيز احترام طفلي لذاته؟

أولاً، من المهم معرفة ما هو احترام الذات في الواقع. وهي تتألف من عنصرين: من ناحية، ما أعرفه عن نفسي - الشعور بالذات - ومن ناحية أخرى ما موقفي مما أعرفه عن نفسي، وما القيمة التي أعطيها لنفسي. على سبيل المثال، يعرف الطفل أنه لا يجرو على تسلق الشجرة. وبعد ذلك يتعلق الأمر بموقفه من هذه المعرفة. هل يجد أنه من السيئ أنه لا يجرو؟ هل يخجل؟ هل يشعر بالفشل؟ أم أن الطفل يمكنه تقبل ذلك ببساطة واتخاذ موقف بشأنه؟ يمكن التعرف على احترام الذات السليم، من خلال حقيقة أنك تنظر إلى نفسك بطريقة رصينة ومختلفة ومقبولة. يحدث فرق كبير إذا شعرت بالفشل والخجل لأنني لا أستطيع الغناء جيداً أو إذا قلت: "حسناً، لن أكون مغنية أوبرا، لكن هذا جيد." احترام الذات السليم هو نظام المناعة النفسي للشخص. إن احترام الذات الصحي يجعل من السهل تجاوز الأزمات والأوقات الصعبة.

#### تعامل مع الطفل بجدية وعبر عن سعادتنا به.

هناك شيان رئيسيان يمكنك القيام بهما لتعزيز احترام الأطفال لذواتهم. الشيء الأول هو ما يتم من خلال ملاحظة ما يحدث عند الأطفال وأخذ الأمر على محمل الجد. إذا كان محزناً، فنحن نقول: "نعم، أنا أرى أنك حزين. قل لي ما الذي يجعلك حزينا جداً." إذا كان محبباً أو غاضباً، فإن الأمر نفسه ينطبق: "لكنك غاضب جداً. ويهمني أن أعرف ما الذي يجعلك غاضباً لهذه الدرجة." يتعلق الأمر بملاحظة ما يحدث داخل الطفل والاهتمام به والتعامل معه بجدية. من خلال موقفنا الفضولي والمهتم، يتعلم الطفل ما يجري بداخله، ويعرف أنه من الجيد أن يشعر بهذه الطريقة. والأمر ذاته ينطبق على الأطفال الصغار. إذا كان يخرج العصيدة ثلاث مرات أثناء الأكل، يمكنك أن تسأل بأدب: "آه، هل أنت شبع؟! " هكذا يحصل الطفل على كلمات لحالته الذهنية: إذا شعرت بهذه الطريقة، فهذا يعني أنني شبع. هذه الكلمات التقديرية لتجربته تقوي احترامه لذاته، أي معرفته بنفسه. وفي الوقت نفسه يتعلم أنه لا بأس في أن تكون شبعاً. لذلك يستمر الشعور بقيمة الأم كما هي الآن. والشيء الثاني الذي يبني احترام الذات لدى الطفل - وكل شخص - هو عندما نعبر عن فرحتنا بوجودهم. عندما نكون سعداء بشأن الطفل دون الحاجة إلى فعل أي شيء من أجله. يمكن للأطفال أن يشعروا بهذا بشكل جيد عندما ننزل إلى سنهم، ونضحك، ونتجول معهم، ونكون سعداء عندما يرون البريق في أعيننا. يجب أن نعبر عن فرحتنا بالطفل. الشعور به داخل أنفسنا لا يكفي. علينا أن ندع الآخرين يشعرون بذلك أيضاً.

#### تقدير لما هو عليه وليس لما يفعله

من خلال عبارات الثناء أو النقد، مثل: "أنت جيد"، "أنت تقوم بعمل رائع"، أو "هذا كان غيباً" لا يبني الأطفال الشعور بقيمة الذات. عبارات الثناء والنقد هذه تقييمات للذات. إذا أردنا مساعدة الأطفال على بناء شعورهم بقيمة الذات، فهم بحاجة إلى اعترافنا بمن هم - دون إصدار حكم. عندما يقف الطفل بسعادة على الزحليقة ويصرخ: "ماما، انظري!!"، يكفي أن تدرك فرحة الطفل وتبتسم. "نعم، أنا أراك. يبدو أنك تستمتع كثيراً."

#### أعداء تقدير الذات هم: الخجل والنقد وتوجيه أصابع الاتهام.

"ما الذي يجعلك عابساً هكذا مرة أخرى؟ توقف عن ذلك!" "لا تتصرف مثل أحمق واستمع عندما أخبرك بشيء ما!"، هذا النقد يجعل الطفل يشعر بالغباء والخطأ والذنب بشأن ما يجري أمامه في هذه اللحظة. وهذه المشاعر تستعر بداخله. عندها سيحس بالخجل من نفسه. لماذا؟

#### يتعامل الأطفال مع أنفسهم بالطريقة ذاتها التي تصرفنا بها أمامهم.

لذلك يفكر الأطفال في أنفسهم بالطريقة ذاتها التي تصرفنا بها أمامهم. لذا، فإن الأمر يستحق دراسة عدد المرات التي ننتقد فيها الأطفال ونخزيهم. لناخذ الأطفال على محمل الجد، مثل أي شخص بالغ، صديق عزيز. يمكننا أن نقول بهدوء لا لرغبات الأطفال الحالية، ولكن دون إحراجهم وإحباطهم لمجرد أنهم رغبوا في شيء.

النص: أسترديد إيجر | [www.familie.it](http://www.familie.it)