كيف نبني الثقة في نفوس أطفالنا؟

فقدان الطفل ثقته بنفسه من العيوب التي تصيب شخصيته في الصغر وتستمر معه حتى يكبر

فقدان الطفل ثقته في النفس من العيوب التي قد تصيب شخصيته في الصغر، وتستمر معه حتى يكبر وتؤثر سلبا في كثير من أموره الحياتية، وهي نتاج لممارسات تربوية خاطئة من الأبوين قد لا يلتفتون إليها أو تصدر عنهم دون قصد، مثل: توبيخ الطفل وتأنيبه على كل صغيرة وكبيرة لذلك كان من الضروري توضيح الكثير من الأساليب التربوية وأثرها في أطفالنا. وخلال هذه المقالة سنعرض في نقاط مختصرة المقصود بالثقة بالنفس، وأعراض ضعف الثقة بالنفس وأهم الخطوات العملية لبناء الثقة.

الحاجة لتقدير الذات:

يفترض العالم «روجرز» أن كل فرد لديه حاجة إلى تقدير ذاته على نحو موجب، وانطلاقا من اتساقه مع توجهه، فقد عرّف المرض النفسي بأنه إخفاق الفرد في تقديره لذاته بصورة إيجابية، أو تفاوت مفرط بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالية، ونظراً لنمو مفهوم الذات من خلال إدراك المرء لتقييم الآخرين له فإن مرض الفرد نفسياً أو عقلياً، أو إخفاقه في تحقيق ذاته يرجعان بصورة أساسية إلى إخفاقه في الحصول على تقدير إيجابي من قبل الآخرين. وتنشأ فكرة الفرد عن ذاته وتقديره لها من خلال تفاعله مع الآخرين ووعيه لأحكامهم وإدراكه لهم. فالنمو الطبيعي للشخصية يقوم على التقدير الإيجابي للفرد من قبل الآخرين، فإذا تلقى الفرد تقديراً إيجابياً وغير مشروط من الأشخاص المهمين في حياته (الأب، الأم، المعلم...) على سلوكه، فسوف تنمو لديه شخصية سوية، وينعكس ذلك على تقديره لذاته وتقدير المجتمع له. فالشروط التي تجعل الآخرين (ذوي الأهمية) يقدرون الشخص تقديراً إيجابياً تستدمج في بنية الذات، وفيما بعد ينبغي عليه أن يسلك وفقاً لهذه الشروط لكي يقدر ذاته بشكل إيجابي.

ما معنى الثقة بالنفس؟

ببساطة هي رؤيتنا لذواتنا وقدراتنا. نستطيع أن نقول إنها القيمة التي نضعها لأنفسنا، وممكن أن نضيف أنها شعور الإنسان بأنه محبوب، وأنه يستحق الحب والإعجاب من الآخرين، وشعوره بالتفرد في بعض القدرات التي تخصه دون غيره. نستطيع أن نلخص الثقة بالنفس إذن في هذه النقاط:

1- نظرة صحية سوية للذات.
2- إحساس حقيقي داخل الإنسان بقيمته وأهميته في هذه الحياة.
3- نظرة إيجابية للذات وللآخرين وللحياة بوجه عام.
4- الشعور بالرضا عن النفس وعن الأداء في الحياة معظم الوقت.
5- القدرة على وضع أهداف واقعية تناسب القدرات الحقيقية.

أعراض ضعف الثقة في النفس

فاقد الثقة في نفسه يعجز عن التعبير عن ذاته، أو الإفصاح عن رأيه واتجاهه، كما أنه يعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقية، ولذلك يبدو في نظر الناس أقل كفاءة مما هو عليه في الواقع.

التردد والتذبذب، حيث يجد الفرد صعوبة في الثبات على سلوك معين، أو الاستمرار في اتجاه خاص فتراه يقدم خطوة ويؤخر أخرى، أو يقبل ويتراجع، ويجد صعوبة كبيرة في البت في الأمور وفي اتخاذ القرارات بنفسه دون مساعدة الآخرين.

يميل إلى الحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدث أمام مجموعة، أو في مصاحبة الغرباء، كما يميل إلى العزلة.

يجد صعوبة في اقتحام المواقف الجديدة، ويصعب عليه التكيف مع الخبرات الجديدة، كما يحدث عندما يدخل مدرسة جديدة أو يلتحق حين يكبر بالجامعة لأول مرّة أو ينقل إلى وظيفة جديدة، وسوف يلاحظ عليه أنه إنسان هياب يخشى المواقف ويعمل للأمور البسيطة ألف حساب.

كثرة الغضب.
يعاني من القلق معظم الوقت.
يقسو على نفسه.
يشعر أنه ليس كباقي أقرانه.
كثير الشكوى.
يبدو حزينا.
يفضل الوحدة.
لا يستطيع عمل صداقات بسهولة.
يشعر أنه لابد أن يفعل الأشياء لأن الآخرين يفعلونها (المذاكرة مثلا).
يقبل الهزيمة (سريع الاستسلام).

الأسباب وراء فقدان الثقة

الحرمان من إشباع العاطفي والمادي ومن الدفء والحب والحنان.

حرمان حاجات الطفل المادية أو الجسمية.

الصد والزجر والردع كلما أراد أن يعبر عن ذاته.

الطفل المنبوذ الذي لا ترغب فيه الأسرة تشعره بعدم القبول أو أنه جاء زيادة عن حاجة الأسرة من الأبناء.

حرمان الأسرة للفرد من التدريب على تحمل المسؤوليات اليسيرة.

سب الطفل وتحقيره والتقليل من شأنه أو معايرته ومقارنته بمن حوله.

الإكثار من فرض العقوبات على الطفل وخاصة العقاب البدني.

إهمال الأسرة للطفل مما يولد لديه شعوراً بالنقص.

عيوب جسدية أو شكلية لدى الطفل وعدم قدرة من حوله على بث ثقته في الرضا.

خطوات عملية لزرع ال

قبل أن نشرع في ذكر الخطوات العملية لزرع الثقة في نفوس الأطفال، لابد أن نذكر الآباء بجملة أو جمل في غاية الأهمية، الأسرة تضع الحجر الأساس مبكراً في هذا البناء. الأسرة هي المعلم الأول الذي يشكل الإحساس بقيمة الذات. لابد أن تكون أنت نفسك واثقاً من نفسك، وأنت تربي ابنك لأن فاقد الشيء لا يعطيه، والإحساس بالدونية ينقله الآباء للأبناء من خلال التعلم بالتقليد والتقمص في مراحل الحياة الأولى.... يلتقي الطفل بعد ذلك بالآخرين ويدخل في علاقات أخرى مع الأقارب والمدرسين وزملاء المدرسة.... فيكون لهم تأثير أيضاً في إكمال ما بدأه الأبوان.

والآن ننتقل للخطوات العملية من أجل بناء الثقة بالنفس في الأبناء:

* تناول الوجبات معاً: فمن المستحسن الجلوس مع الأبناء بانتظام، والتحدث معهم كلما كان ذلك ممكناً. لأن مجرد التواصل مع الأبناء من خلال التحدث يفتح المجال لتبادل المعلومات وتعويد الطفل على التفكير المستقل وغرس الاحترام والولاء والمسؤولية.

* استغلال فترة إيواء الطفل إلى الفراش: تعد فترة الذهاب للنوم من الفترات المناسبة للقيام بمراجعة أحداث اليوم كله، حيث يشعر الطفل بالاطمئنان أكثر، فعندما يعرف الطفل بأن هناك من يستمع إلى أحداثه اليومية كالمشكلات التي مر بها أو الإنجازات التي حققها، أو المخاوف والارتباك الذي تعرض له سوف يحس بقيمته الذاتية وسوف يتعلم كيف يكون طيباً ومقدراً للآخرين.

* تعويد الطفل على العطاء: إنّ تعويد الطفل على المشاركة والعطاء من الخصال الهامة جداً التي يجب أن تشجع دائماً. فيمكن للأسرة أن تنتهج أسلوب الاشتراك بوضع حصالة منزلية يضع فيها كل فرد في الأسرة مبلغاً من المال، وفي نهاية كل شهر يعطى ما تجمع من نقود إلى المحتاجين.

* استثمار مشاركتهم الوجدانية: لقد ثبت علمياً بأنّ لدى الطفل نزعة للمشاركة الوجدانية، وليس أدل على ذلك من قيام الطفل بالبكاء عند رؤيته لطفل آخر يبكي، ويمكن استثمار ذلك عندما يكبر الطفل. وينصح علماء نفس الطفل، بأن يخصص الآباء لأطفالهم عمودين يتضمنان الإجابة على الأسئلة التالية: ماذا فعلت اليوم لأجعل طفلاً آخر سعيداً؟ ماذا فعلت اليوم لأجعل طفلاً آخر تعيساً؟ ولماذا؟ وهذا التمرين مفيد جدّاً للأطفال الذين لديهم مشكلات مع الأطفال الآخرين.

* توجيه أنشطته: ساعد الطفل على الانخراط والالتزام بنوع واحد من الأنشطة سواء الرياضية أو غيرها التي تقدم في منطقة السكن، إن انخراط الطفل بنشاط واحد من الأنشطة سوف يبني لديه حس المسؤولية والانتماء للمجموعة.

* المساعدة على فهم وجهة نظر الآخر: من المهم لطفل أن يفهم الأمور من وجهة نظر الآخرين، لذلك عليه أن يضع نفسه مكانهم دائماً في كل أمر، فعلى سبيل المثال: قد يحدث أن لا يصادق طفلك آخر لذلك لا يشاركه ألعابه ببساطة أطلب من طفلك أن يضع نفسه مكان الطفل الآخر وانظر النتيجة.

* التحدث معه عن نشاطه في المدرسة: لكي تبعد الطفل عن جفاف المادة العلمية والدروس التي عليه أن يحفظها، استرجع معه الأنشطة التي قام بها في المدرسة وبالأخص الأنشطة المحببة، حتى يدرك بأن دور المدرسة لا يقف عند حفظ المعلومات فقط.

* تغيير أسلوب التعامل حسب عمر الطفل: لكل مرحلة سنية أسلوب للتعامل معها، فحديث الأطفال الصغار غالبا ما يجانب الحقيقة، لكن لا يمكن أن تعده بأنّه كاذب فهو يستخدم خياله الواسع، لكن هذا لا يمنع من أن تبين له بأن ما يقوله ليس حقيقياً. وتوضح له أنّ الحقيقة أمر مطلوب. لكن الأطفال الأكبر سناً يعرفون الفرق بين الصدق والكذب ودور الوالدين هنا هو تسهيل الموقف الذي يساعدهم على تجنب الكذب، بل وتشجيعهم على أن يكونوا صادقين.

* كُنْ أنموذجاً للصدق: كثيراً ما يغفل الأبوان عن حقيقة أنّ الأطفال يكتسبون كثيراً من سلوكياتهم من خلال ملاحظة تصرفات الأبوين، وليس ما يقال لهم فحسب، فإذا طلب الأب من ابنه أن يخبر زميله المتصل بالهاتف بأنّه مشغول، وهو غير ذلك، فإن أوّل فكرة سوف تخطر على بال الطفل أن أباه لا يقول الحقيقة، وهكذا لا يمتنع عليه أن يتصرف على نفس الشاكلة.

* عود الطفل على القراءة مبكرا: إنّ كثيراً من المفاهيم والقيم يكتسبها الطفل، نتيجة لما يقرأ له من قصص في الكتب أو ما يقرأه هو من قصص تتناسب مع عمره الزمني. إنّ الأفكار والقيم التي تتضمنها هذه الكتب في هذه الفترة تكون أكثر التصاقا ورسوخاً وتمثل القاعدة الأساسية لقيمه. ولا شك في أنّ الإسلام يحرص على أن يوجه الطفل توجيهاً سليماً نحو ربه وأهله وأترابه والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه داخل الأسرة، وخارج نطاق الأسرة، وفي المجتمع العام، حتى يطابق سلوكه أو يقارب المجتمع، ويرضاه الله.

* امدح طفلك أمام الغير.
* لا تجعله ينتقد نفسه.
* قل له(لو سمحت) و(شكرا).
* عامله كطفل واجعله يعيش طفولته.
* ساعده في اتخاذ القرار بنفسه.
* علمه السباحة .
* اجعله ضيف الشرف في إحدى المناسبات.
* اسأله عن رأيه وخذ رأيه في أمر من الأمور.
* اجعل له ركنا في المنزل لأعماله واكتب اسمه على إنجازاته.
* ساعده في كسب الصداقات فان الأطفال هذه الأيام لا يعرفون كيف يختارون أصدقاءهم.
* اجعله يشعر بأهميته ومكانته وأن له قدرات وهبها الله له.
* علمه أن يصلي معك واغرس فيه مبادئ الإيمان بالله.
* علمه مهارات إبداء الرأي والتقديم وكيف يتكلم ويعرض ما عنده للناس.
* علمه كيف يقرأ التعليمات ويتبعها.
* علمه كيف يضع لنفسه مبادئ وواجبات ويتبعها وينفذها.
* علمه مهارة الإسعافات الأولية.
* أجب عن جميع أسئلته.
* أوف بوعدك له.
* علمه مهارة الطبخ البسيط كسلق البيض وقلي البطاطا وتسخين الخبز وغيرها.
* عرفه بقوة البركة وأهمية الدعاء.
* علمه كيف يعمل ضمن فريقه.
* شجعه على توجيه الأسئلة.
* أجعله يشعر أن له مكانة بين أصدقائه.
* افصح عن أسباب أي قرار تتخذه.
* كن في أول يوم من أيام المدرسة معه.
* اروى له قصصا من أيام طفولتك.
* اجعل طفلك يلعب دور المدرس وأنت تلعب دور التلميذ.
* علم طفلك كيف يمكن العثور عليه عندما يضيع.
* علمه كيف يرفض ويقول (لا) للخطأ.
* اعطه مالا يكفي ليتصرف به عند الحاجة.
* شجعه على الحفظ والاستذكار.
* علمه كيف يدافع عن نفسه وجسده.
* اشرح له ما يسأل عنه من شبهات وشكوك في نفسه.
* لا تهدده على الإطلاق.
* اعطه تحذيرات مسبقة.
* علمه كيف يواجه الفشل.
* علمه كيف يستثمر ماله.
* جرب شيئا جديدا له ولك في آن معا مع معرفة النتائج مسبقا.
* علمه كيف يصلح أغراضه ويرتبها.
* شاطره في أحلامه وطموحاته وشجعه على أن يتمنى.
* علمه عن اختلاف الجنسين بين الذكر والأنثى من وحي آيات القرآن الكريم.
* علمه القيم والمبادئ السليمة والكريمة.
* علمه كيف يتحمل مسؤولية تصرفاته.
* امدح أعماله وإنجازاته وعلمه كتابتها.
* علمه كيف يتعامل مع الحيوان الأليف.
* اعتذر له عن أي خطأ واضح يصدر منك.
* عوده على قراءة القرآن كل يوم.
* أخبره أنك تحبه وضمه إلى صدرك فهذا يزرع فيه الثقة بنفسه.

العالم روجرز يفترض أن كل فرد لديه حاجة إلى تقدير ذاته على نحو موجب

تعويد الطفل على المشاركة والعطاءمهم في تنمية شخصيته

المصادر والمراجع:

- 50 طريقة لزرع الثقة في طفلك، موقع أخوات طريق الإسلام.
- الثقة بالنفس في الأطفال، الدكتورة نهلة نور الدين حافظ.
-بالتوبيخ.. طفلك فاقد الثقة، اعتماد الدمنهوري، صحيفة الأهرام المصرية.
-كتاب «أطفالنا وتربية عصرية» ، د. بركات محمد مراد.

قال تعالى {وأَقيموا الصلَاةَ وَآتوا الزّكَاةَ وَارْكَعوا معَ الرّاكعينَ} [البقرة : 43] صدق الله العظيم
وقال تعالى{ وَآتوا حقّهُ يوْمَ حصادِهِ } . صدق الله العظيم

فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية.
وزارة الإدارة المحلية