

## التقدير الذاتي للطفل

### تعريف مفهوم الذات

هو الصورة التي نكونها عن أنفسنا منذ الصغر وما يرتبط بهذه الصورة من إحساس بالرضا أو ما يسمى بتقدير الذات.

### كيف يتشكل مفهوم الذات

إن مفهوم الذات لا يولد مع الطفل وهو لا يرثه عن أبوية كما يرث لون عينه وشعره، إنما يكتسبه من البيئة حوله من خلال تفاعله مع الآخرين لا سيما الأشخاص المهمين بالنسبة إليه.

كيف نمي مفهوم ذات إيجابي لدى أبنائنا؟

هناك وسائل عديدة يمكن أن نتبعها لنزرع الثقة في نفوس أبنائنا:-

### أولاً: الاستقلالية:

إن الطفل منذ صغره يبدي استعداد للاستقلالية ولكن مع الاسف فإن بعض الآباء يقمعونها مثال:-

منع الأبوبين الأطفال عن التصرف بأنفسهم مثل لبس الملابس و اختيارها ، منعم الأكل بمفردهم، اختياره الابوين للكتب دون أخذ رأيهم.

### ثانياً: لغة التواصل الصحيح مع الطفل

يعد التواصل الصحيح سر النجاح في العلاقات الأسرية بين الآباء والأبناء، ويشمل التواصل: الاستماع وأسلوب الكلام اللفظي وغير اللفظي.

كيف نستمتع إلى أطفالنا وتلاميذنا؟

- الاستماع:

لابد من الآباء من أن يحسنوا الاستماع لأبنائهم حتى يساعدهم في التنفيس عن مشاعرهم ومشكلاتهم.

- أسلوب الكلام مع الطفل:

يجب أن يحرص الآباء على استخدام أساليب كلام وتواصل تساعد على بناء ثقة الطفل بنفسه لا هدمها.

- الكلام الهدام:

مع الأسف نرى أن بعض الآباء يستخدمون ألفاظاً تحط من صورة الطفل عن نفسه كأن يقول : يا غبي ، أنت عنيد، أو كسلان، أو شيطان.. الخ

هذه الالقاب تسيئ إلى نفسية الطفل وتسهم في تشويه صورة الطفل عن ذاته، إذ يقوم بتصديق هذا الكلام ويبدأ هو نفسه بتهميش الذات و التقليل من شأنها مما يؤدي إلى قلة الثقة بالنفس.

- الكلام اللوام:

دائماً ما نسمع أطفالنا وهم يلومون الآخرين لتبرير فشلهم، وعليه يجب تعويد الاطفال على تحمل مسؤولية أعمالهم منذ الصغر حتى يستطيعوا أن يحلوا مشاكلهم في المستقبل.

- الكلام الصامت:

لا يقل الكلام الصامت أهمية عن الكلام اللفظي في فهم الطفل وبناء ثقته بنفسه والمقصود به التواصل مع الطفل عن طريق استخدام تعبيرات الوجه كالابتسام والنظر أو إيماءات الجسم كاليدين أو الأوضاع الجسمية المختلفة.

### ثالثاً: الثبات في معاملة الطفل:

يجب على الآباء أن يتبعوا أسلوباً ثابتاً في معاملة الطفل وأن يكون هناك اتفاق كامل بين الأب و الأم على أسلوب تربية الطفل وكذلك أن يكون هناك تعاون حقيقي بين البيت و المدرسة و تواصل مستمر بينهما للاتفاق على الاسلوب الأمثل لمعاملة الطفل بحيث يتبع الطرفان سياسة واحدة لاتناقض فيها.

### رابعاً: قبول الطفل:

من الأساليب التربوية المهمة التي تعزز ثقة الطفل بنفسه أسلوب قبول الطفل كما هو في الواقع، وليس الصورة المثالية التي نتمنى أن يكون عليها.

#### 1- الإيمان بمفردية الطفل:

إن مهمة الآباء والمربين التعامل مع الطفل كمن يبحث عن كنز مدفون ليكتشف مواطن القوة في شخصيته والتركيز عليها وتعديل الأشياء التي يمكن تعديلها وقبول تلك التي لا يمكن أن تتغير.

#### 2- مقارنة الطفل بنفسه وليس بالآخرين:

يجب على الآباء والمربين ألا يقارنوا الطفل بأقرانه حتى لا يشعر بالدونية والقصور، بل يجب أن نقارن الطفل بنفسه ثم نشجعه على تحسنه المستمر وعلى أدائه الحالي مقارنة بالسابق.

#### 3- الفصل بين ذات الطفل وأفعاله:

عند ارتكاب الطفل عمل سيئ أو التقصير في واجباته هذا لا يعني التقليل من ذاته والإساءة له يجب الفصل بين سلوكه و قيمة ذاته.<sup>1</sup>

### كيف تنمي تقدير الذات عند الطفل لتحفزه على النجاح

نحزن كثيراً عندما نسمع كلمات تدل على عدم الثقة بالنفس من قبل أطفالنا والتي تدفعهم إلى عدم المحاولة وعدم التحدي ولكن ما أجمل أن نزرع في أطفالنا الثقة بالنفس ونُحمسهم بالكلمات الإيجابية التي تقودهم إلى الثقة في ذاتهم وقدرتهم على إنجاز الأمور والإمتحانات.

علينا أن ندرك أن شخصيه الطفل تتكون منذ أيامه الأولى ، منذ اللمسات الأولى ، منذ الحنان الأول.

### أولاً: ما معنى ان تنمي تقدير الذات عند الطفل ؟

إن تقدير الذات عند الطفل هو الشيء الذي يحدد نجاحه أو فشله وهو أن نعطي الطفل شعور بالكفاءة الذاتية وأن نعلي توقعاته من نفسه، ثم نعلمه إحترام الذات حتى رغم الاخفاقات ويجب أن يبدأ من الاهل .

فهو إحساس رضا الفرد عن نفسه وهو مجموع الشعور بالكفاءة وقدراته على إنجاز الأمور وأي مهمات تطلب منه في حياته .

فتقدير الذات يدفع الطفل أن يقول ” أنا أستطيع أنا قادر “

أن تنمي تقدير الذات عند الطفل أمر ضروري أيضا ليقبل الطفل نفسه، ويشعر الطفل أنه مهم وناجح وله كيان موجود وشخصية مستقلة.

بل أيضا تقدير الذات يدفع الطفل إلى وضع أهداف في حياته و السعي لتحقيقها مثل أن يصبح الأول في الفصل الدراسي.

(1)كتاب التقدير الذاتي للطفل تأليف مصطفى أبو سعد

### ثانياً: كيف تكتشفي إن طفلك بحاجة إلى تنمية تقدير الذات ؟

- ميل الطفل إلى الانعزال وعدم القدرة على التعبير عن مشاعره و الخجل.
- لا يشارك أصحابه اللعب.
- رد فعل عنيف من الطفل عند التعرض لأي اخفاقات.
- يقول كلمات سلبية باستمرار عن نفسه مثل ” انا غير ناجح . أصحابي لا يحبوني “.

### ثالثاً: ما الأسباب التي تجعل الطفل لديه توقعات قليلة عن نفسه ؟

- الحديث السلبي الداخلي نتيجة نقد الأهل للطفل كثيراً ، و يركزون على سلبياته و يغفلون عن ايجابياته مما يشعر الطفل بالعجز و إنه لا يستطيع انجاز أي مهام مما يهدم شخصيه الطفل و تقديره لذاته و شعوره بالكفاءة .
- المقارنة المستمرة مع أطفال آخرين و إنهم أكثر نجاحاً، و أكثر فهماً عنه مما يشعر الطفل بصغر النفس.

### رابعاً: كيف تنمي تقدير الذات عند الطفل لتحفزه على النجاح؟

- حسن سلبيات طفلك و اقبل طفلك كما هو و عزز ايجابياته حتى تجعله يثق في نفسه وقدراته.
- اغفل السلوك السلبي من طفلك ولا تركز عليه ولا تستخدم كلمات سلبية عنه في محيط الأسرة.
- لا تربط شعور الحب بنتائج معينه لكن عرفه إنك تحبه وتريد منه أن يكون الأفضل و يحاول أن يجتهد .
- ادخل طفلك في أنشطة و مسابقات تدعم وتنمي ثقته بنفسه.<sup>2</sup>

إعداد: شيخة سعيد بن حارب المهيري

<sup>2</sup> [http://www.ibrahimrashidacademy.net/2018/02/blog-post\\_22.html](http://www.ibrahimrashidacademy.net/2018/02/blog-post_22.html)