



التقدير الذاتي للطفل (خمس سمات لبناء التقدير الذاتي لدى أبنائنا)

إعداد

د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي تربوي

مدرب في علوم التنمية البشرية

مجلة رعاية وتنمية الطفولة (دورية - علمية - منحصصة - محكمة)

يصدرها مركز رعاية وتنمية الطفولة - جامعة المنصورة

العدد الثاني عشر - ٢٠١٤م

التقدير الذاتي للطفل

(خمس سمات لبناء التقدير الذاتي لدى أبنائنا)

اعداد

د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي تربوي

مدرب في علوم التنمية البشرية

تقديم

إن تنمية الصفات التي تدل على التقدير الذاتي لدى الطفل لا سيما في مراحل الطفولة المبكرة تحدد معالم شخصية الطفل وتصرفاته مستقبلا.. إن التقدير الذاتي هو الذي يدفع الطفل للتعلم والتميز بالأخلاق والفكر والعقيدة والصلاح والاستقامة...

وهو أيضا الذي يجعل الطفل يكتسب مهارات التعامل مع الآخرين والانسجام معهم بعيدا عن التبعية العمياء والإنقياد غير المحدود. إن أهم ميزة التقدير الذاتي لدى الطفل أن يصبح إنسانا مستمتعا بنجاحاته وإنجازاتها، مفتخرا ومعتز بها.

تناول هذا الكتاب بين صفحاته خمس خطوات أساسية لبناء التقدير الذاتي لدى الأطفال وهي:

الخطوة الأولى: بناء الشعور بالطمأنينة والأمان:

وتأتي هذه الخطوة من خلال حماية الطفل ووقايته من حالتين: المخاوف، والقلق.

خطوات بناء الشعور بالأمان والطمأنينة لدى الطفل:

١. علم ابنك ما تتوقعه منه وأقنعه به.

حيث نتحدث عن أهمية وضرورة اقناع الطفل بتوقعاتنا فالهدف من هذا الأسلوب هو بناء معايير لدى الطفل لازمة لتحديد السلوكيات المطلوب الإلتزام بها، وتلك التي ينبغي الابتعاد عنها.

٢. ضع قوانين وطبقها لبناء الشعور بتحمل المسؤولية لدى الابن.

وتشمل هذه القواعد المجالات الآتية:

العلاقات الاجتماعية- سلوكيات داخل البيت- الوضوء والصلاة- الكلام- النظافة- ممتلكات الغير- الملابس- الاستحمام- الدروس والاستذكار- ما لا ينبغي لمسه والاقتراب منه- طرق حل المشكلات والمنازعات.

كما يساعد على تطبيق هذه القواعد اتباع أساليب تربوية مبنية على ثلاثة مبادئ:

المكافأة- العواقب ذات المسؤولية الذاتية- العادات الحسنة.

الخطوة الثانية: المفهوم الذاتي وبرمجة الهوية الذاتية:

المفهوم الذاتي هو انعكاس للصورة التي كونها الطفل عن نفسه من خلال تجاربه ومن خلال الرسائل التي يرسلها الآباء والأمهات لأبنائهم.. فهي تشكل بقانون التراكم معتقدات لدى الطفل عن نفسه..

وقد تناول الكاتب ٢٠ خطوة تساعد الطفل على تكوين مفهوم ذاتي إيجابي عن نفسه بدأت من اتباع حاجات الطفل النفسية مروراً بقيمة الإيمان بالله، وقيمة الصلاة وانتهت بأن يفتخر الوالدين بأبنائهم أمام أقاربهم وأصدقائهم على مسمع منه.

خصائص الطفل الذي يتمتع بمفهوم ذات مرتفع:

- يفتخر بإنجازاته.
- يتمتع بالاستقلالية.
- يتحمل المسؤولية.
- يتحمل الإحباط.

- يقبل على الخبرات الجديدة بحماس.
- يمتلك القدرة على التأثر في الآخرين.
- يستطيع أن يعبر عن مدى واسع من الإنفعالات.

خصائص الطفل الذي يمتلك مفهوم ذاتي سلبي :

- يتجنب المواقف التي تسبب القلق.
- يحط من قيمته وامكانياته.
- يشعر بأن الآخرين لا يقدرونه.
- يلوم الآخرين على فشله.
- يتأثر بالآخرين.
- يستثار بسهولة.
- يشعر بالعجز.
- يعبر عن مدى ضيقه من الانفعالات.

كيف ننمي مفهوم ذاتي إيجابي لدى أبنائنا :

يمكن تلخيص الأساليب الصحيحة في التعامل مع الأطفال لتحقيق هذا الغرض

كالتالي:

أولاً: الاستقلالية :

ينصح الكاتب بتجنب كل الأساليب التي تشعر الطفل بالعجز والالتكالية وعدم الثقة بقدراتهم الذاتية على حل مشكلاتهم بأنفسهم، لذا من الضروري أن يشجع الآباء والمعلمون والمعلمات الأطفال على الاستقلالية منذ الصغر.

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.

ثالثاً: الثبات في معاملة الطفل:

إن التناقض في أسلوب تربية الطفل يؤذيه نفسياً ويجعل الصورة التي يود أن يرسمها عن ذاته مضطربة وغير واضحة. إذ يجب على الآباء أن يتبعوا أسلوباً ثابتاً في معاملة الطفل، وأن يكون هناك اتفاق كامل بين الأب والأم على أسلوب تربية الطفل.

رابعاً: قبول الطفل:

وهو إظهار محبة للطفل غير مشروطة: أي أن تُشعر الطفل بقيمته وأنه مهم لذاته على الرغم من عيوبه وأخطائه وهذا يستوجب مراعاة ما يلي:

- الإيمان بفرديّة الطفل.
- مقارنة الطفل بنفسه وليس بالآخرين.
- الضبط بين ذات الطفل وأفعاله.

الخطوة الثالثة: الشعور بالانتماء:

الخطوة الثالثة لتنمية التقدير الذاتي لدى ابنك هو شعوره بالانتماء والحب.. هذا الشعور يتولد من إشباع حاجة الطفل إلى القبول داخل بيئته، فالمطلوب من الأسرة قبول الابن دون ربط هذا القبول بإنجازات معينة يقوم بها الطفل.

سلوكيات تربوية غير سليمة تحرم الطفل من القبول:

- انتقاد الطفل باستمرار.
- إلزام الطفل أكثر مما يستطيع.
- المقارنة بين الطفل وغيره.

• الإفراط في الحماية والدلال.

كما عبر الكاتب عن ١٠ مواقف تنمي القبول لدى الأبناء تبدأ من منح الطفل استقلاليتته ومدحه انتهاء بأن تعامل ابنك كما تحب أن تعامل.

خطوات بناء الشعور بالانتماء:

• حميمية العلاقات الأسرية.

• علم ابنك كيف يكون عضوا في مجموعة.

• عوامل مساعدة مثل الالتحاق بالتجمعات العضوية ذات الأهداف النبيلة والتجمعات الموسمية.

الشعور بالهدف:

ذكر الكاتب خطوات بناء الشعور بالهدف لدى الطفل والتي تبدأ بالتركيز على إنجازات الطفل اليومية ومدحها، ومرورا بتوجيه طاقته المتعددة نحو غاياته وأهدافه، والمشاعر الإيجابية والسلوكيات الإيجابية، وانتهاء بوضع توقعات إيجابية عالية نحو طفلك دون إلزام الطفل بسلوكيات أكثر من طاقته.

وقفه مع التوقعات:

هناك عدة طرق يمكن أن تساعد بها ابنك للتعبير عن التوقعات التي تأخذ بها شكل

التحدي وهي:

• ساعد ابنك على تحديد أهداف واقعية.

• نم أهدافا جماعية وتعاوننا جماعيا.

• اكتب أهداف الطفل ووقعه على التزاماته.

• إبدأ إيمانك بقدرات الطفل.

تعزيز القيم:

من القيم التي ينبغي أن تكون راسخة لدى الطفل، وينبغي عمل المربي على تعزيزها ما يلي بالأولوية:

١. الإيمان.
٢. الصحة.
٣. العلاقات الشخصية.
٤. العلاقات الأسرية.
٥. العلاقات الإنسانية.
٦. الوظائف والأدوار.
٧. الجوانب المادية.

كما سرد الكاتب ٩ خطوات أساسية لتعزيز القيم من أبرزها أن تساعد ابنك على أن يقوي قيمة التغلب على مواطن الفشل والتركيز على القيم الخلقية، وأهمية إتقان العمل، وأن من يملك غايات وأخلاقا قيما يسير عليها في حياته هو عادة شخص لديه دافعية وقدرة أكثر على إدراك العلاقة بين قيمه والخيارات اليومية التي يتخذها.

نم هوايات ابنك واكتشف مواهبه :

كلما تعلم الطفل مهارات جديدة واكتسب خبرات وتجارب واكتشف تفضيلات في حياة يستمتع بها وتجذب انتباهه، هذه التفضيلات قد تكون بداية اكتشاف مواهبه وتشكيل هواياته ويمكن أن يحدث ذلك من خلال:

- ارهاف الحواس.
- اقض على الملل.
- أركان وألعاب.

كافئ السلوك الإيجابي من خلال نظام لبناء التحفيز:

إن أحد الأهداف الرئيسية لوضع نظام مكافأة للسلوك الإيجابي هو بناء الدافعية لدى الطفل ركنا مهما في التقدير الذاتي للطفل. والمكافأة الشائعة عند الآباء والأمهات غالبا ما تركز على المكافآت المادية التي تمنح للطفل على إنجازاته. وينبغي عدم الاقتصار على هذا النوع من المكافأة، فهناك أنواع متعددة منها:

١. الجداول والقوائم.

٢. إتاحة الفرص.

٣. أنشطة موازية.

ثلاث خطوات لمكافأة السلوك الإيجابي:

١. صف ما ترى من سلوك إيجابي يصدر من ابنك.

٢. صف شعورك وابدأ إعجابك بالسلوك.

٣. صف سلوك الولد الإيجابي لتعززه.

الخطوة الرابعة: الشعور بالكفاية الشخصية والاعتماد الذاتي:

السمة الرابعة التي ينبغي تحقيقها لدى الطفل من أجل بناء التقدير الذاتي لديه هي وصوله إلى الشعور بالكفاية الشخصية أو مرحلة الاعتماد الذاتي، هذه السمة يمكن إجمالها في الاعتقاد الذي يتبناه الطفل حول نفسه وقدرته على التعامل بشكل إيجابي مع تحديات الحياة المختلفة والمتعددة.

خطوات لتنمية الشعور بالكفاية:

١. القدرة على حل المشكلات.

٢. القدرة على قوة اتخاذ القرار.

٣. القدرة على البحث وجمع المعلومات.

٤. القدرة على التعامل الإيجابي وجمع المعلومات.

٥. مهارة الاعتقاد في القدرة على الإنجاز.

خطوات تجعل ابنك قادرا على تحقيق أهدافه :

١. ساعد طفلك على وضع خطة عمل لتنفيذ الأهداف المرسومة.

٢. شجع طفلك وادعمه.

كما قام الكاتب بسررد ٣٧ مسلمة في بناء التقدير الذاتي منها شعور الطفل بحبك واقبالك عليك والتقليل من القيود التي تفرضها عليه، وعدم النقد أو السخرية من النتائج الرديئة، وأن تبين بوضوح أن مساعدته تنفع العائلة.

منطلقات حول التقدير الذاتي:

١. عنف الآباء يفقد الأبناء الثقة بالنفس.

٢. الاعتماد على الذات يبدأ من الصغر.

٣. علمي طفلك تقدير الذات.

٤. التركيز على إبراز معالم التميز الخاصة.

٥. عدم لوم النفس.

٦. تعلم الاستقلال التام.

٧. التحلي بالابتسامة الدائمة.

تربية الشعور بالمسؤولية عند الأطفال:

ان عملية تعلم المسؤولية تبدأ في وقت أكثر تبيكيرا مما يظنه أكثر الناس، فهي تبدأ مع مولد الطفل، والطفل لا يستطيع تنمية الشعور بالمسؤولية من ذات نفسه، فهذه التنمية لا تأتي فجأة أو بطريق المصادفة.

والواقع إن تحمل المسؤولية ليس إلا صورة من البذل والمشاركة، فالغالب نجد أن الطفل يشارك من يكون قد شاركه من قبل في شيء ما.

الشخصية وتقدير الذات:

الشخصية نستطيع أن نتصورها.. خريطة عالمية في أذهاننا تكونت بفعل عوامل ومصادر.. وهذه العوامل تكون قناعاتنا ومعتقداتنا وأفكارنا.. وبعد التكوين يتغير شكل الخريطة.. بتغير العوامل المؤثرة عليها بالإضافة إلى المعتقدات والأفكار وهذه العوامل:

- الوراثة.
- البيئة.
- الأحداث.
- المعرفة.
- النتائج والخبرات السابقة.
- المعتقدات.
- القدرات.
- الأفعال.
- النتائج.

الخطوة الخامسة: التشجيع وبناء التقدير الذاتي:

وهي التدريب المنتظم للتربية الفعالة، ونعرضها دليلا للآباء والأمهات والمربين في عملية تطبيقه.

التشجيع: بناء الثقة والشعور بقيمة الذات لدى طفلك:

التشجيع يعني العملية التربوية التي يتم فيها التركيز على نقاط القوة لدى الطفل، بهدف بناء الثقة وزرع مفهوم إيجابي للذات، ويعلم التشجيع الأطفال أن يثقوا بأنفسهم وبقدراتهم،

والأهل المشجعون يساعدون أطفالهم على تقبل الخطأ والتعلم منه، أي أنهم يطورون لدى أطفالهم الشجاعة لتقبل الكمال.

الاتجاهات.. السلوكيات التي يجب التخلص منها:

يجب التخلص من الاتجاهات والسلوكيات التالية:

- التوقعات السلبية.
- التوقعات والمعايير العالية غير المعقولة.
- الطموحات المبالغ فيها.
- المعايير المزدوجة.

الاتجاهات والسلوكيات التي تشجع الأطفال:

- تقبل الطفل كما هو وليس كما تريده أن يكون.
- تجاهل الشجار بين الأطفال.
- كن إيجابيا بالتشجيع، ومقاومة الرغبة في التدخل عندما يحاول طفلك أن يحل مشكلته بنفسه.
- ثق بالأطفال لكي يمكنهم أن يثقوا بأنفسهم.
- ركز على نقاط قوتهم وما يقدمونه من عون ومساعدة.
- قدر الجهد المبذول والتحسن بجانب الإنجاز النهائي.
- شجع بدلا من أن تمتدح

وخلاصة القول أن التشجيع يعني:

- إعطاء قيمة للطفل وتقبله كما هو.
- إظهار النواحي الإيجابية من السلوك.

- التعبير في الثقة عن الطفل حتى يثق في نفسه.
- الانتباه إلى الجهد المبذول والتحسين.
- إظهار التقدير لمحاولات الطفل ومساهمته.

استراتيجية تدعيم اعتبار الذات:

أولاً: الأسباب:

١. الممارسات الغير سليمة في تنشئة الأطفال والتي تشمل (الحماية الزائدة- الإهمال- الكمال الرائد- التسلط والعقاب- النقد وعدم الاستحسان).
٢. التقليد.
٣. الاختلاف والاعاقة.
٤. المعتقدات الغير منطقية المتعلمة.

ثانياً: طرق الوقاية:

١. مساعدة الطفل على أن يفكر بمنطقية وأن يفهم ذاته.
٢. تشجيع الكفاءة والاستقلال والاستمتاع بالعمل.
٣. تزويد الطفل بالدفء والتقبل.

ثالثاً: العلاج:

١. ركز على الجوانب الإيجابية.
٢. زود الطفل بخبرات بناءة.
٣. استخدام المكافآت والتعاقبات.