

20 عبارة لتقوية احترام الذات لدى الأطفال



ترجمة وتحرير: نون بوست

يكتسي تقدير الذات أهمية بالغة في حياة أي شخص لأنه يسمح له بالشعور بالأمان والتمكن من وضع حدود وتكوين علاقات صحية مع الآخرين.

لهذا السبب، يجب أن يستمر العمل على تعزيز تقدير الذات منذ المراحل المبكرة من حياة الإنسان، ويلعب الوالدان دورًا مركزيًا في ترسيخ احترام الذات لدى الأطفال.

فيما يلي 20 عبارة من شأنها مساعدة طفلك على تعزيز احترامه لذاته.

لماذا يعتبر احترام الذات لدى الطفل مهمًا؟

يتمتع الطفل الذي يقدر ذاته عادة بالثقة بالنفس، ومع تقدمه في السن، سوف يصبح هذا الطفل شخصًا بالغًا مسؤولًا يراعي الآخرين ويهتم بمشاعره ومشاعر الآخرين. لن يسعى الطفل الذي يتمتع بقدر كاف من الثقة بالنفس إلى إيذاء الآخرين من خلال التنمر لأن سلامته وقيمه لا تعتمدان على القوة التي يظهرها أمام الآخرين.

20 عبارة لتقوية احترام الذات لدى الأطفال

يُبنى احترام الذات من خلال معرفتنا الخاصة بأنفسنا وما يعرفه الآخرون عنا، ويعتبر الإيمان بأنفسنا والاعتراف بقيمتنا ومعرفة قدراتنا أمرًا أساسيًا لبناء شخصية متوازنة.

”أنا أثق بك“

سيكون الطفل الذي ينشأ في بيئة من الثقة قادرًا على الكفاح من أجل تحقيق أحلامه وإيجاد القوة

للقيام بذلك.

”كم هو جيّد ما تفعله!“

عندما يتعلم الأطفال القيام بأنشطة مثل ممارسة الرياضة أو القراءة، من المهم جدًا أن نقدم لهم التحفيز، بالإضافة إلى التشجيع، سوف يعلمهم هذا الأمر أن ما يفعلونه أكثر أهمية من النتيجة نفسها. ”يمكنك طلب المساعدة متى احتجت إليها“

من المهم جدًا للأطفال معرفة أنه لا يتعين عليهم القيام ببعض المهام بمفردهم. إذا واجه تحديًا أو صعوبة لا يمكنه التغلب عليها بمفرده، فيمكنه أن يطلب من أحد المحيطين به المساعدة.

”أريدك أن تساعدني في إنجاز هذا الأمر، هل يمكنك أن تفعل ذلك؟“

يجب أن يكون الأطفال جزءًا من المنزل الذي يعيشون فيه. من المفيد جدًا أن نحدد للأطفال المسؤوليات التي تتماشى مع أعمارهم، لأن هذا الأمر لن يعلمهم الالتزام فحسب، بل سيجعلهم أيضًا يشعرون بأهمية وجودهم في المنزل.

”كلنا نخطئ ولا حرج في ذلك!“

من المهم للأطفال معرفة أن الجميع يرتكبون أخطاءً بغض النظر عن أعمارهم. من الضروري عدم تهويل الأخطاء حتى لا تولد الإحباط لدى الأطفال عند حدوثها.

”كل الناس لديهم قوة عظمى“

يمكن تكييف هذه العبارة وفقًا لسن الطفل، لكن الرسالة تتمثل في أنه لدينا جميعًا ما يميزنا. وسوف يدرك الطفل أن كل الناس لديهم موهبة خاصة بهم مختلفة عن الآخرين.

”أنت مميز بالنسبة لي“

ينبغي أن لا نتوقف عن التعبير عن مشاعر الحب تجاه الطفل حتى لو كان يعلم ذلك.

”لقد فعلت ذلك بشكل جيد للغاية“

يمكن استخدام هذه العبارة خاصة حين ينهي الطفل مهمة كلفه بها والداه. ومن المهم بالنسبة لهم أن يلاحظوا أننا ندرك جهودهم ونقدر ما يفعلونه.

”أنت على صواب“

في بعض الأحيان، لا يعترف الكبار بأن الأطفال الصغار في المنزل على حق. ومع ذلك، من الضروري إلغاء تلك المسافة وإظهار أننا أيضًا قادرين على التعرف على حدود تفكيرنا. من الممكن أن نستعين بأفكار الأطفال في بعض المواضيع.

”استمر في المحاولة وسوف تنجح!“

من المهم أن نغرس في شخصية الطفل قيمة المثابرة بغض النظر عما إذا كانت المحاولة الأولى ناجحة أم فاشلة. ينبغي أن يعلم الطفل أن المهم هو بذل أقصى ما يستطيع فعله وعدم الاستسلام.

”أنا أفهم شعورك“

لفترة طويلة، لم يستخدم الأولياء إلا جملة قليلة لمواساة الطفل على غرار ”لا تبكي، إنه ليس أمرًا سيئًا للغاية“، ومع ذلك، يحتاج الطفل إلى المزيد من عبارات المواساة التي تؤكد له أن المحيطين به يفهمون ما يشعر به.

– “ما تفكر فيه مهم جدًا بالنسبة لي”

إن الأبوة الصحيحة تعني استبعاد الممارسات التقليدية الضارة على غرار اعتبار أن الأشخاص البالغين هم الوحيدون الذين يمكن أن يكونوا على حق ورأيهم قيّم.

وعادة ما يسمع الطفل عبارات مثل “عندما تكبر، يمكنك إبداء رأيك” أو “عندما تكبر، ستفهم”. تمنع مثل هذه العبارات الطفل من محاولة التعبير عن أفكاره ومشاعره، لهذا السبب، تحت النماذج الجديدة في التربية على تغيير هذه العادات وتشجيع الأطفال للحصول على فرصة لمشاركة أفكارهم ومشاعرهم.

“شكرا على مساعدتي”

إن التعبير عن الامتنان عادة ستجعل حياتك أسهل. ومن الجيد أن يتعلم الطفل هذه العادة منذ نعومة أظافره من خلال القدوة. ويكون ذلك من خلال التعبير عن الامتنان لما فعله حين يقدم لنا المساعدة.

“أنت مميز”

منذ الصغر، من المهم أن يعرف الطفل أنه مميز ولا يحتاج إلى مقارنة نفسه مع أي شخص.

“ما فعلته له قيمة كبيرة”

ينبغي أن نشكر الطفل على الكثير من التصرفات التي تدل على الإيثار مثل إقراض لعبة أو مساعدة جدته في غسل الأطباق أو مساعدة أخيه الصغير في أداء الواجبات المنزلية. من الإيجابي تعزيز هذه السلوكيات برسائل لطيفة.

“لديك مكانة مهمة في هذه العائلة”

من المهم أن يدرك الطفل أنه عنصر مهم في العائلة التي ينتمي إليها وليس فقط بالنسبة لوالديه. إن منح الطفل هذا المكان في الأسرة وتعزيز شعوره بالانتماء سيجعله يشعر بأنه شخص مميز.

“لا أستطيع أن أفعل ذلك من أجلك، أنت من يجب أن تفعل ذلك، لكنني سأكون هناك لدعمك”

في كثير من الأحيان يطلب الأطفال من والديهم القيام ببعض المهام حين يشعرون بأنهم متعبون أو متوترون أو خائفون، لكن من الجيد تشجيعهم على القيام بذلك بأنفسهم ومعرفة أننا سنراقبهم ونقدم لهم الدعم الكافي.

“مهما حدث، يمكنك الوثوق بي”

يجب أن تكون علاقات الأطفال مع الكبار قائمة على أساس الثقة والأمان وليس الخوف. سوف يجعل هذا الأمر الوالدين أول من يلجأ إليه الطفل عندما يكون لديه مشكلة أو يحتاج إلى الشعور بالراحة. ومن المهم أن نذكر الطفل بأننا سنكون دائمًا متاحين لمدي المساعدة له.



”بغض النظر عما يعتقدده الآخرون، أنت تستحق الأفضل“

يجب أن يتعلم الأطفال أنهم يستحقون الأفضل بغض النظر عما يقوله أو يعتقدده الآخرون، سواء الأشخاص البالغين المحيطين بهم أم أقرانهم. يمكن هذا الأمر الطفل من تطوير شخصيته واتخاذ قراراته الخاصة دون الحاجة إلى اتباع الآخرين.

عن أهمية احترام الذات لدى الأطفال

إن اكتساب الطفل احترام الذات يتم تدريجيًا من خلال سلوكيات صغيرة يقوم بها كل يوم، ويجب أن يعرف الأطفال أنهم مهمون في كل وقت وليس فقط عندما يفوزون في مسابقة مدرسية أو يحصلون على درجة جيدة.

المصدر: إيريس ماما