عشرة مفاتيح لتطوير تقدير الذات لدى الأطفال

إذا كان لديك أطفال أو تخطط لذلك فالنصائح التالية جيدة للغاية. سأل المعهد الوطني للصحّة العقلية خمسين من الآباء – الذين قاموا بتربية أبنائهم ليصبحوا منضبطين وشباناً منتجين – الأسئلة التالية:

"بناءً على خبراتك الشخصية، ما أفضل نصيحة تقدمها لمَن سيصبحون آباءً بخصوص طريقة تربيتهم لأبنائهم". وفيما يلي ملخص لإجاباتهم:

1- أعطوهم حباً وفيراً: إنّ أهم واجبات الوالدين هو حب أطفالهم والاهتمام بهم. فإذا ما منحناه الحب الزائد مع الاهتمام والرعاية فإنّه سيحس بالأمن والطمأنينة، وبالانتماء، وبوجود الدعم والمساندة له، وهذا من شأنه تخفيف حدة بعض الأمور القاسية من مجتمعهم.

2- ضع له أنظمة وقوانين بناءة: أعطه تعليمات محددة وواضحة، ثم دعه يتقيد بالحدود المرسومة لسلوكه وتصرفاته. أكد دائماً على: "افعل كذا وكذا" بدلاً من "لا تفعل كذا وكذا".

3- اقض وقتاً مع طفلك كلما كان ذلك ممكناً: العب مع طفلك أو أطفالك، تحدّث معهم، علمهم كيف يطورون الروح العائلية، واخلق لديهم الإحساس بالانتماء.

4- اهتم بتلبية احتياجات شريك حياتك وأعطها الأولوية: فالزوجان يحققان حياة زوجية ناجحة عندما يقدمان احتياجات زواجهما على كلّ ما عداها. لا تدع القلق ينتابك لإعطائك الأولوية الثانية للأطفال. فالتركيز على الاهتمام الكبير بالأطفال لا يصنع حياة زوجية سعيدة ولا أطفالاً سعداء.

5- علّم أطفالك كيف يميزون بين الصح والخطأ: لذا يجب تعليمهم قيم السلوك والأخلاق القويمة لكي يكونوا أفراداً صالحين ضمن مجتمعهم. شدّد عليهم أن يعاملوا الآخرين بالعطف والصدق والأمانة والاحترم. قدّم لهم أمثلة شخصية على الشجاعة الأخلاقية والنزاهة والأمانة.

6- علمهم الاحترام المتبادل: تصرّف بطريقة محترمة مع أطفالك. قل لهم دائماً: "من فضلك، شكراً، واعتذر عند ارتكاب خطأ فعندما تعامل أطفالك باحترام فسيتعلمون كيف يعاملون غيرهم باحترام.

7- علّمهم فن الإصغاء: ومعنى هذا أن تصغي لأطفالك تماماً – تاركاً رأيك وأفكارك جانباً – في محاولة لفهم وجهة نظر طفلك أو أطفالك.

8- علّمهم فن التوجيه: كن مقتضباً، لا تلق عليهم محاضرة أو خطبة، ولا تحاول فرض آرائك عليهم فرضاً.

9- أرضعهم الاستقلالية والاعتماد على الذات: تدريجياً اسمح للأطفال بمزيد من الحرّية والسيطرة على حياتهم الخاصّة. قال أحد الآباء مرة: عندما يكبر طفلك، حاول الانسحاب من حياته ولكن كن دائماً قريباً منه إذا احتاجك.

10- كن واقعياً، وتوقع حصول أخطاء: كن مدركاً للتأثير الخارجي من زملائهم كلما ازدادوا نضجاً. لا تتوقع أن يكونوا دائماً على ما تشتهي. فالأطفال يتمردون أحياناً ولكنهم يرجعون.

الكاتب: كوني فلادينو/ ترجمة: صالح التميمي

المصدر: كتاب تطوير احترام الذات (ثق بنفسك وحقق ما تريد)