طُرُق تعزيز ثقة المراهق بنفسه



تعتبر مرحلة المراهقة هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والشباب، وهي من المراحل التي تحتاج لصبر من الوالدين في التعامل مع الابن والابنة والذي يفقد الواحد منهما ثقته بنفسه فهو يتأرجح في مشاعره ولا يدري كيف يتعامل مع نفسه كطفل أم كبالغ، ولذلك تقدّم المرشدة النفسية ضحى زهير هذه النصائح لتعزيز ثقة المراهق بنفسه...

كيف تجعل ابنك واثق من نفسه:

* توقف عن لوم طفلك وقم توجيه النقد البنّاء له: حيث يعمد الكثير من الآباء والأُمّهات إلى انتقاد أولادهم وبناتهم في سن المراهقة، ويشعرون الابن والابنة دوماً بأنّهم أقل تعقلاً من الكبار، في حال فشل الابن في الامتحان لا تقل له يا فاشل، بل قل له: جرّب مرّة ثانية، أنا أثق بقدراتك، وهكذا أنت تبني وتنتقد في نفس الوقت، وكذلك هناك فئة من أولياء الأُمور تقوم بالنقد الجارح مثل الشتائم أو استخدام ألفاظ معيبة وكنيات مخجلة أو مضحكة على أولادهم خاصّة عند الكبار وأمام الجيران والمعارف ممّا يقلل من ثقة الطفل المراهق بنفسه.

* لا تستهين برأي المراهق الصغير: هناك آباء وأُمهات يستهن برأي الأبناء المراهقين بل يجب عليهما أن يشركا طفلها في بعض الأُمور التي تخصه وتخص الأُسرة، وكذلك إتباع النصائح والآراء التي يقدّمها وعدم السخرية منها وتجاهلها.

* التشجيع: في هذه المرحلة من العمر يكتشف المراهق الصغير ذاته، وتبدأ الهوايات والقدرات الخاصّة في التشكل لديه، ولذلك على الأب والأُمّ أن يمتدحا أي نشاط يقوم به، ولو رسم لوحة فنّية فيجب أن تعلّقها وتعرضها على الأقارب وخصوصاً الأب، وكذلك على الأُمّ أن تكتشف أي نشاط أو هواية لدى الصغير وتساعده على تنميتها لأنّها سوف تكون من عوامل نجاحه في المستقبل.

امتدح طفلك: المدح هو أحد شروط النجاح لدى الطفل، فلا تقلل من أي جهد يبذله، لا تنظر لما ينجزه فقط بل انظر إلى ما حاوله، فالمحاولة بالنسبة له تكون ثمينة، وعليك أن تقدر ذلك، وكذلك عليك عدم المبالغة في المديح لأنّ المراهق الصغير يكون حساساً وشفافاً ولديه قدرة على اكتشاف ما هو حقيقي وما تفعليه بدافع أنّه ابنك فقط أو لرفع معنوياته، اجعل كلّ شيء في وقته وفي محله.