

هكذا تجعل طفلك يثق بنفسه



لا تزرع بداخله ثقافة الانتقام

يتعرّض طفلك للعنف حينما يدخل معترك الحياة، ويبدأ ذلك عادة حين ينخرط مع مجموعة أخرى من الأطفال؛ لكن بعض الأمّهات والآباء يحاولون إبعاد أطفالهم قدر الإمكان عن زملائهم، وذلك اعتقاداً منهم أنّ هذا أفضل الحلول؛ لكن المشكلة تكمن في أنّ بُعد طفلك عن الأطفال لن يقيه شرّهم، ويبعده عن عنفهم، فالأجدر بك أن تعلمه كيف يحمي نفسه من عنفهم، لأنّك لن تستطيع إبعاده عنهم طوال الوقت، فلا بدّ أن يأتي يوم ويحتك بهم ويكون ذلك في الحضانة أو الروضة أو المدرسة، وكذلك يتعرّض لمواقف عنف مع أبناء الأعمام والأخوال، والجيران وغيرهم.

- الثقة بالنفس:

بناء ثقة طفلك بنفسه من أهم عوامل نجاحه في الدفاع عن نفسه، وإيمانه بقدراته، فالطفل الذي يشعر بالنقص وقلة الثقة بالنفس، قلّما يستطيع ردّ الإساءة والدفاع عن نفسه، مع الأخذ بعين الاعتبار أنّ لا يكون الطفل متعالياً ومتكبّراً، أو أن يتعامل مع أصدقائه باحتقار. ومن غير المقبول أن تطلبي من طفلك أن يرد على الضرب بالضرب والعنف، لأنّ ذلك يعلمه منطق الغاب وأنّ الغلبة للقوي، بل عليك تعويده على العفو عند المقدرة؛ لكن من دون أن يصبح لقمة سهلة أو سائغة لأقرانه، وأوّل ما يمكن التفكير فيه هو أن تعلمه الثقة بالنفس وأن يُكوّن عن نفسه أفكاراً إيجابية.

• أظهر حبك لطفلك، يجب أن يشعر بمحبتك له، ويكون ذلك من خلال احتضانه، والاهتمام به، ومبادلته الأحاديث، والاستماع لمشاكله، وغيرها، كما ينبغي أيضاً منحه فرصة ليُعبر عن آرائه، ومشاعره مع مراعاة عدم الاستهزاء بها وبأهميتها.

• لا تنفعل أمامه لأنك قدوته، فهو سيكون سعيداً حين يراك سعيد، في حين يشعر بالذنب عندما يراك غاضب، لأنه يعتقد أنه هو السبب في ذلك، وأنه غير راضي عنه، لذلك ينبغي تجنب الانفعالات السلبية والنظرات المليئة بالغضب أمامه.

• اللعب معه، لأن اللعب يعتبر من أفضل الوسائل التي يمكنك من التعرفُف إليه، كما أن اللعب يشعره بأنه مهم بالنسبة إليك، ويفضل أن تجعله يختار اللعبة بنفسه، لأن ذلك يعزز ويحفز إحساسه بأن لديه القدرة على الاختيار، وأن تحترم خياراته بسعة صدر.

• الاهتمام بميوله وهواياته، فلكل طفل هوايته الخاصة به، قد تكون التلوين، أو الرياضة، أو العزف على آلة موسيقية، فينبغي عليك أن تفتخر بهواياته وقدراته الخاصة أمام الآخرين، فذلك يشعره بتميزه، وقيمه بصورة تفوق الخيال.

• ابتعد عن المقارنات، لأن طفلك يحدد ويدرك قيمته وتميزه بحسب ما يقوله الآخرون عنه، فبعض الأمهات والآباء يلجأون إلى مقارنة أطفالهم مع مَنْ هم أفضل منهم، طناً منهم أن ذلك يُشجّعهم على أن يكونوا أفضل وأحسن، إلا أن ذلك تصرف سلبي، لأن طفلك لن يقدر تميزه وقيمه، ويشعر بهما مادام عاجزاً عن مجاراة الآخرين بتميزهم. ينبغي عليك أن تعرف مميزات طفلك، وتظهر إعجابك بها، وأن تعبر وتظهر حبك لطفلك في جميع المواقف، فذلك يجعله يشعر بأن حبك له ليس مشروطاً بما يقوم به من إنجازات معينة.

• حمّل طفلك المسؤولية، يمكنك تكليفه بالقيام ببعض المهام مثل: ري النباتات، أو تنشيف أدوات المطبخ، وغيرها؛ ولكن ينبغي أن تكون المهام بسيطة ومناسبة لعمره، فذلك يلعب دوراً كبيراً في تعزيز ثقته بنفسه.

• شجّع طفلك على الاختيار، فذلك يعزز شعوره بأن لديه القدرة على الاختيار، واحترم رغباته، ولا تجبره على فعل ما لا يريده، مثل تشجيعه على اختيار ملابسه، ورياضته المفضلة، ولعبه، وكتبه، وقصصه، وغيرها.

• لا تنتقده وأنت توجه ملاحظتك ونقذك، علّمه بطريقة إيجابية وبأسلوب جميل، فذلك يشجّعه على بذل المزيد من المجهود في سبيل تطوير نفسه، وإصلاح أخطائه التي يدور محور النقد حولها.

• حدّد مع طفلك بعض الأهداف قصيرة المدى مثل: إنجاز واجباته المدرسية خلال ساعتين من الزمن، أو الالتزام بعمل منزلي معين كترتيب غرفته، وغيرها، وينبغي أن تكافئه عليها بشكل سريع، وأن تظهر فخرك وامتنانك له كونه ملتزماً بالوقت ومسؤولاً عن عمله.

• اجعل الجو العام في بيتك مليئاً بالحوار، والهدوء والمناقشة والقدرة على إبداء الرأي.

• شجّع على تكوين صداقات، والانفتاح على العالم الخارجي، وذلك لأن الطفل الذي يتأخر

في الالتحاق بالأقران لا يتمكّن من التفاهم معهم، كما يمكن أن يتعرّض للخضوع لهم، والسيطرة عليهم، لأنّهم أقدم منه في هذا المجال.

• لا توبّخه إذا تعرّض للضرب من أحد أصدقائه، ولا تصرخ عليه أو تنفيه، بل افهم منه ما حصل وأشعره بالأمان، وأنّك إلى جانبه، ولن تتركه، وأنّك ستقدّم له المساعدة، وأعطه الشعور بأنّك واثق منه، وأنّّه قادر على حل مشاكله بنفسه بطريقة مناسبة.

• سجّل طفلك في نوادٍ ليتعلّم الدفاع عن النفس مثل الكاراتيه والتايكواندو، فهذا من شأنه أن يزيد من ثقته بنفسه، ويقوي شخصيته ويجعل الآخرين ينظرون إليه بمظهر القوي.

• شجّعه على أن يخبرك بكلّ ما يحصل معه، حتى لو كان هو الطرف الأضعف، لأنّّه إن أخفى الاعتداء الذي تعرّض له، سيزيد الأمر سوءاً، وسيصبح من الصعب لاحقاً حل الموضوع.

• علّمه أن يحل مشاكله الصغيرة بنفسه، حتى يتعلّم فنّ التعامل مع الآخرين، والتفاوض وردّ العدوان.

• لا تعلّمه أن يردّ الضرب بالضرب، لأنّّه سيصبح عدوانياً، وفي هذه الحالة لن يتمكّن أنت من السيطرة عليه، لأنّّه لم يعد يحترم أي قانون أو نظام، وقد ينعكس هذا عليه في تعامله معك أو مع إخوته في المنزل.

إعداد: د. نعيمة حسن