

كيف .. تُنمي الثقة

بالنفس

و تقدير

الذات ..

لدى طفلك



1- شجعي ابنك عند تصرفه الصحيح

ردّة الفعل الإيجابية تجاه ابنك عند قيامه بالفعل الصحيح

مثل قول "لقد فعلتها على أكمل وجه"، هي رسالة

مهمة لتشجيعه، كما أن ذلك يساعده

على اكتشاف قدراته والتمكن

منها. ولكن لابد من التوجيه

والإرشاد له للقيام

بالمهام بالشكل

المطلوب.



2- أعلمي ولدك / ابنتك بأنهم محبوبين

المراهق في حاجة لبعض الرسائل التي تصف مدى أهميته

داخل الأسرة، وأنه محبوب من كافة

أفرادها. وعليك أيضا أن

تعلميه أن وجوده هام وأنت

تحبينه كما هو. فلتك

الرسائل الأثر الكبير

في عدة نواحي

من خلال تفاعلك معه.



3- لتصحيح سلوك ولدك /ابنتك المراهق

* كوني واضحة عندما يخطئ، وأخبريه بأنه

مخطئٌ وعليه ألا يكرر ذلك.

* اشرحي له الأسباب التي

جعلته مخطئًا ولماذا عليه

ألا يكرر ذلك.

* ارشدي ولدك للتصرف

البديل لكل تصرفٍ خاطئ.



4- قومي بمجاملة ولدك / ابنتك والثناء عليه

عند التعبير عن المجاملة، عبري عنها في موضعها. حاولي أن تكون المجاملة حقيقية ومرتبطة بحدث حقيقي.

قومي بتقديم المجاملات المباشرة، التي من شأنها

أن تساعد ابنك على اكتساب

خبرات حياتية ليتعلم منها.

واعلمي جيدا أن للأولاد خلال

مرحلة المراهقة القدرة على

التمييز بين المجاملات

الحقيقية والزائفة التي

قد تؤثر سلبا عليهم.



5- تعرفي إلى اهتمامات ولدك /ابنتك

اظهري اهتماما بولدك /ابنتك واصدقائهم وهو اياتهم المفضلة،

حتى وإن لم تعجبك، ولكن احرصي دوما على مشاركة

ولدك /ابنتك اهتماماتهم الخاصة. فهذا هو أمر هام

بالنسبة لابنائك خلال مرحلة المراهقة، مما

يساعد على خلق علاقة وثيقة مع المحيطين

به وخاصة أمه. حاولي دوما

الاستماع إلى ابنائك، مشكلاتهم

ومشاعرهم الخاصة، فكل ذلك يبعث برسالة

هامة لولدك او ابنتك بأنه شخص مهم وله

قيمة، مما يساعده على الشعور بالإيجابية

تجاه نفسه وتجاه المجتمع أيضا.



6- عوّدي ولدك/ابنتك على تحمل المسؤولية

احرصي على تعويد ابنائك على تحمل المسؤولية منذ الصغر وإشراكهم في إيجاد الحلول الصائبة للعقبات التي قد تعترضهم خلال الحياة اليومية، مع فتح باب الحوار ومنحهم الفرصة الكافية كي يعبروا عن رأيهم، كل تلك الأمور هي أمور فعالة تسهم بشكل كبير في بناء شخصية

متزنة وتعزز من ثقة المراهق بنفسه. فمرحلة المراهقة هي المرحلة التمهيديّة للنضج، لذلك لا بد من اعتماد المراهق على نفسه وتعلم بعض الأمور التي تساعد في حياته، مثل طهي الطعام، وتنظيف غرفته، وهي مهارات تتحسن من خلال التدريب والممارسة المنتظمة. كما أنها تساعد المراهق على كسب ثقة كبيرة في قدراته وإمكانياته، وتشعره أيضا أنه فرد فعال داخل المجتمع المحيط به.

