

7 أخطاء يرتكبها الآباء تدمر ثقة الأطفال بأنفسهم واحترامهم لذاتهم

كتبه آمي مورين | 9 سبتمبر، 2019



ترجمة حفصة جودة

يرغب جميع الآباء في رؤية أطفالهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم، وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال الواثقين بأنفسهم يحصلون على فوائد تتراوح بين أعراض قلق أقل وأداء أفضل في المدرسة وزيادة المرونة والقدرة على إقامة علاقات صحية.

كطبيبة نفسية ومؤلفة لكتاب “13 شيئاً لا يفعلها الآباء الأقوياء نفسياً”، فقد رأيت العديد من الآباء يطبقون إستراتيجيات يعتقدون أنها ستبني ثقة الأطفال بأنفسهم، لكن بعض هذه الإستراتيجيات قد تأتي بنتائج عكسية وتخلق دائرة مفرغة يعاني فيها الأطفال حتى يشعروا بالرضا، إليكم 7 أخطاء كبيرة يقع فيها الآباء من شأنها أن تدمر ثقة الأطفال بأنفسهم.

السماح بتنصلهم من المسؤولية

ربما تعتقد أن قيام الأطفال بالأعمال المنزلية سيزيد من أعبائهم ويرفع مستوى توترهم، لكن

المشاركة في أعمال المنزل تساعد الأطفال أن يصبحوا مواطنين مسؤولين، فالقيام بأعمال مناسبة لأعمارهم تجعلهم يشعرون بالتفوق والإنجاز، لذا يمكنك أن تطلب من أطفالك المساعدة في غسيل الملابس أو إلقاء القمامة وغيرهم، فالمسؤوليات فرصة ليشعر أطفالك بأنهم ناجحون وذوو قدرة على إنجاز الأعمال.

منعهم من ارتكاب الأخطاء

من الصعب أن تشاهد أطفالك وهم يفشلون أو يصابون بالرفض أو يتخبطون من حولهم، عندما يحدث ذلك يسارع الكثير من الآباء إلى إنقاذ أطفالهم قبل سقوطهم، لكن منع الأطفال من ارتكاب الأخطاء يحرمهم فرصة تعلم القيام سريعًا بعد السقوط.

لذا سواء نسي طفلك حذاء كرة القدم الخاص به قبل مباراة كبيرة أو أخطأ في اختبار الرياضيات، فإن الأخطاء أكبر معلم في الحياة، كل خطأ هو فرصة لطفلك لبناء الصحة النفسية التي يحتاجها لتقديم أداء أفضل في المرات القادمة.

حمايتهم من مشاعرهم

من اللطيف أن تحاول إبهاج طفلك عندما يشعر بالحزن أو تحاول تهدئته عند شعوره بالغضب، لكن طريقة تفاعل مع مشاعر أطفالك لها تأثير كبير في تنمية ذكائه العاطفي واحترامه لذاته.

ساعد طفلك على تحديد ما يثير مشاعره وعلمه كيف ينظمها بنفسه، ووفر له إطار عمل يساعده على شرح مشاعره حتى يتمكن في المستقبل من التعامل مع تلك المشاعر بطريقة مناسبة اجتماعيًا.

تعزيز عقلية الضحية

عندما تقول عبارات مثل “لا يمكننا شراء أحذية جديدة مثل بقية الأطفال لأننا فقراء” فإنك بذلك تجبر طفلك على الاعتقاد بأن معظم ظروف الحياة خارج إرادتنا، لذا بدلاً من السماح لأطفالك بالشعور بالأسى تجاه أنفسهم أو المبالغة في سوء حظهم، شجعهم على اتخاذ موقف إيجابي (مثل بيع عصير الليمون في الشارع لتوفير المال من أجل احتياجاتهم)، فالأطفال الذين يدركون اختياراتهم في الحياة يصبحون أكثر ثقة في قدرتهم على خلق مستقبل أفضل لأنفسهم.

الإفراط في حمايتهم

إبقاء أطفالك داخل فقاعة حماية يوفر عليك الكثير من القلق بالتأكد، لكن عزل أطفالك عن التحديات سيمنع تطورهم، لذا اعرض نفسك كمرشد ودليل وليس وصيًا أو مدافعًا، اسمح لأطفالك باختبار الحياة حتى لو كان من المخيف أن تتركهم، فبهذه الطريقة ستمنحهم الفرصة لاكتساب الثقة في قدرتهم على التعامل مع كل ما تلقيه الحياة في طريقهم.

توقع الكمال

من الجيد أن تكون توقعاتك عالية، لكن توقع الكثير جدًا له عواقبه، فعندما يرى الأطفال أن التوقعات عالية للغاية، فإما أنهم لا يزعجون أنفسهم بالمحاولة أو أنهم يشعرون دائمًا أنهم لن يحققوا تلك التوقعات مطلقًا.

فبدلاً من ذلك، قدم لهم توقعات واضحة على المدى البعيد ثم امنحهم أهداف صغيرة طوال الطريق، على سبيل المثال، يعد الذهاب إلى الجامعة توقعًا طويل المدى، لذا ساعد أطفالك على صنع أهداف قصيرة المدى طوال هذا الطريق (مثل الحصول على درجات جيدة أو أداء واجباتهم أو القراءة).

العقاب بدلاً من التأديب

يحتاج الأطفال التعلم أن بعض أفعالهم قد تؤدي إلى عواقب وخيمة، لكن هناك فرق كبير بين التأديب والعقاب، فالأطفال الذين يتعرضون للتأديب يقولون: "لقد اتخذت قرارًا خاطئًا" أما الأطفال الذين يتعرضون للعقاب يقولون "أنا شخص سيء".

بمعنى آخر، التأديب يمنح الطفل الثقة في قدرته على اتخاذ خيارات أكثر ذكاءً وصحةً في المستقبل، بينما يجعلهم العقاب يفكرون في أنهم غير قادرين على القيام بأي شيء أفضل.

المصدر: [سي إن بي سي](https://www.noonpost.com/29279)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/29279](https://www.noonpost.com/29279)