

## علاج عدم الثقة بالنفس لدى الأطفال



عدم الثقة بالنفس، ظاهرة تصيب العديد من الأطفال، لهذه الظاهرة أعراض وأسباب وطرق العلاج.

- أعراضه:

1- انعقاد اللسان واللججة والتأتأة.

2- الإنكماش والخجل وعدم الجرأة.

3- عدم القدرة على التفكير المستقل.

4- توقع الشر والأذى وزيادة الخوف والقلق.

- أسبابه:

يمكن أن تكون إحدى الأسباب التالية أو البعض منها مجتمعاً مؤدّية إلى عدم الثقة عند الطفل:

1- أسلوب التربية الخاطئ والمعتمد على الزجر والعنف والضرب كلما أخطأ أو عبث بشيء.

- 2- النقد المستمر والضرب والتوبيخ والتأنيب.
- 3- سيطرة الآباء على كل تصرفات الطفل وتفكيره.
- 4- المقارنة والموازنة بينه وبين طفل آخر لتحفيزه، قد ينعكس أثره في إيجاد عدم الثقة.
- 5- الحط من قيمته وقدره وتثبيط همته.
- 6- صغر جسمه وضعفه ونقصه الجسماني كالعرج والحول وغيرها من العاهات.
- 7- انخفاض مستواه العقلي والتأخر الدراسي.
- 8- تعبيره دائماً بالفشل.
- 9- كثرة المنازعات وبخاصة بين الوالدين.
- 10- تكليفه بعمل يفوق قدراته ومواهبه فيعجز ويفشل.

- العلاج:

- 1- الدفء العاطفي وبخاصة بين الوالدين.
- 2- ترك الأطفال يختارون طعامهم وشرابهم ولعبهم بأنفسهم.
- 3- تشجيع الطفل ورفع معنوياته والثناء عليه بكل وسيلة عندما يفعل >سناً< ولو كان تافهاً بنظر الشخص الكبير.
- 4- عند مقارنته بغيره ينبغي أن يكون بذكر محاسنه بجوار الطفل المقارن به وبذكر إيجابياتهما وحثه على فعل الطفل الآخر ليكون أحسن منه، لا بتذكيره بعيوبه ومقارنتها بحسنات الآخر فقط.
- 5- عدم توجيه الأوامر بين الوالدين لبعضهما أمام الأولاد، وكذلك عدم العتاب أو الخلاف أمامهم.
- 6- ذكر اسمه في الاجتماعات والثناء عليه أمام الكبار وعدم ذكر عيوبه أمامهم ولا أمام الصغار.
- 7- استخدام القصص واللعب التمثيلي معه لعلاج ذلك، وكذلك عمل مواقف تمثيلية معه بهدف إعداده وتعليمه الصواب في تصرفاته.
- 8- (القدوة) من الوالدين في الثقة بالنفس وعدم التردد.

9- اصطحابه لمجالس الكبار وإعطائه الفرصة ليتحدث بما يعلم، وبما لا يتقاطع وأُصول المجالس.

10- إرساله لشراء الحاجات من المحلات وتحميله مسؤوليات صغيرة مع الإنتباه لمخاطر الطريق وبيئة الكبار خلال ممارسة ذلك، كي لا ينزلق في مخاطر أكبر.

11- حُسن الإستماع للطفل أثناء تحدُّثه وعدم الإستخفاف به، وإن كان حديثه مملاً، فلو كان الكبير مشغولاً بشيء ما ممكن أن يترخص من الطفل، واعداءً إياه بأن يستمع له في موعد قريب يحدده له، ويجب الإيفاء به.

12- مشاركته بوضع حلول لبعض المشكلات الصغيرة واختيار حاجاته الشخصية كاللعب والملابس.

13- تعويده الصيام إن لم يتكلّف - ولو لبعض ساعات - والثناء عليه إن فعل، وكذلك بالنسبة للكثير من التكاليف.

14- التعرُّف والاطِّلاع على إنجازات الناجحين والإفتداء بهم بشكل مباشر لا من باب المقارنة المُحقِّرة للطفل معهم.

\*أمين فرحان