

## في سطور

استراتيجيات تأخذك في دورة ذهنية فريدة وتمنحك  
عشرات من الاختيارات اختر منها ما يناسبك ..

## إعداد

حنان فائز محمد آل خالد



## استراتيجيات التربية الإيجابية

د. مصطفى أبو سعد

## استراتيجيات التربية الإيجابية

يتحدث هذا الكتاب عن مجموعة من الاستراتيجيات التربوية العلمية التنفيذية والتي تتفرد بتنوعها بحيث أن المربي يختار ما هو الأنسب من بين هذه الاستراتيجيات في التربية والتي نوجزها فيما يلي:

### استراتيجية التركيز على حل المشكلة:

وتعني هذه الاستراتيجية التركيز على حل المشكلة وليس على الابن الذي صدر منه السلوك السلبي فعندما تمارس هذه الاستراتيجية مع أبنائك فإنك ستحصل ثماراً عدة منها مساعدة الأبناء في التخلص من السلوكيات السلبية وتساعدك كأب أن تكون صبوراً حليماً وسوف تنشئ علاقات متميزة داخل الأسرة.

ولتحقيق هذه الاستراتيجية اتبع الآتي:

- أ. ابتعد عن الأساليب السيئة في التعامل مع السلوكيات المزعجة ومن أشهرها:
  - ١- الصراخ: وهو من أسوأ طرق التعامل مع الطفل لما له من آثار سلبية عليه، فهو يحدث ما يسمى بالرابط السلبي والذي لا ينسأه الطفل أبداً ويلغي لغة التواصل مع الأبناء.
  - ٢- التأنيب واللوم: فهو من أهم الأساليب في تفكيك روابط التواصل بين الأسرة وإبعاد القلوب عن بعضها.
  - ٣- الأوامر الكيفية: فإن كثرة الأوامر دون إقناع تلغي شخصية الطفل وتجعله انقيادي.
  - ٤- التهديدات: فكثرة تهديد الطفل لا تساعد في حل المشكلة وإنما تساعد في ترك الطفل للسلوك السلبي مؤقتاً وبدافع الخوف لا الاقتناع.
  - ٥- السخرية: فهي تسلب ثقة الطفل وتجعله يقتنع بعدم قدرته على التخلي عن السلوكيات السلبية وتجعله منطوياً.
  - ٦- الشتم: وصف الطفل بصفات سلبية تجعله يقتنع بهذه الصفات وتعلمه سوء الخلق.
  - ٧- المقارنة: وهو أسلوب ينزع ثقة الطفل بنفسه ويقنعه بالفشل.
  - ٨- المبالغة في الوعظ: وهذا مما يشعر الطفل بالممل والسامة.
  - ٩- سوء الظن: وهو تفسير السلوك بشكل سلبي وهو كفيل بغلق أبواب التواصل والثقة بين الأب وولده.
  - ١٠- الاتهام: إن اتهام الابن عن طريق الأسئلة المعاتبة يجعل ابنك منغلق ويندفع للكذب والتهرب.
  - ١١- العقاب: فالعقاب يبعدك عن التركيز على الحل ويجعل ابنك ازدواجياً في السلوك فيتصرف أمامك بسلوك وفي غيابك بسلوك مخالف.
  - ١٢- التجريم: وهي نظرة الأب السوداء لأبنائه فكل سلوك في نظره إجرامي.
  - ١٣- المن: فكثرة المن على الطفل تجعله يتخلص من هذا المن بطريقة سلبية كالسرقة والهروب من المنزل.
  - ١٤- الانتقاد المستمر: فهو يجعل الابن بعيداً عن الإنجاز والعمل منعزلاً عن ذاته.
  - ١٥- التحذير: فتحذير الطفل من شيء معين قد لا يكون يعرفه أصلاً يجعله يركز عليه ثم يقوم بفعلة تحدياً ومعاكسة في حالة حدوث سوء تفاهم بين الوالد وابنه.

ب-خطوات ومهارات للتركيز على حل المشكلات:

- ١- وصف المشكلة: (أي تحديدها) وهي تعلم الآباء محاصرة المشكلة وتوضح لهم هل هي مشكلة مزعجة حقيقة أو أن السلوك الذي يزعج ليس إلا مبالغة.
- ٢- أعط المعلومات: إن إعطاء الطفل معلومات جديدة عن سلوك خاطئ معين يساعد الطفل في الابتعاد عن السلوك الخاطئ ويشعره بالمسؤولية ويمنحه القدرة على ترك السلوك الخاطئ.
- ٣- أعط حلولاً: بعد إعطاء المعلومات قم بإعطاء الحل مثل (الفاكهة تؤكل بعد الغسيل).
- ٤- أوجز كلامك: إن الكلام الموجز أثناء توجيه الطفل له قوة تأثير وإقناع كبيرة ويعطي الطفل فرصة لإعادة تقييم سلوكه وينمي الذكاء الوجداني لديه.
- ٥- عبر عن مشاعرك: فالأب عندما يعبر عن مشاعره للطفل يجعله متفاعل إيجابي بشكل عاطفي وهو ما يقرب التواصل النفسي بينهما ويكون التعبير عن المشاعر من خلال طرح توقعات مثل (أنا أنتظر منك أن تحافظ على صلاتك)

### الاستراتيجية الثانية:

التركيز على الحلول: حيث أن مواجهة المشكلة بعقلية البحث عن حلول للمشكلة يجنب الأسرة الكثير من المشكلات ويقوي ترابط العلاقات بين الأسرة وهو أسلوب مفيد أكثر مع الكبار.

ثالثاً: استراتيجية تحدث عن مشاعرك فحسب: فيمكنك أن تبرز مشاعرك تجاه سلوك ابنك الخاطئ ولكن بإيجابية مثل (لقد تألمت كثيراً وأنا أرى سلوكك بهذه الطريقة) والهدف منها إيصال مشاعرك لابنك تجاه سلوكه الخاطئ دون المساس بشخصيته أو علاقتك معه وبالتالي يعدل سلوكه وهو يدرك محبتك له.

خطوات على الأب القيام بها لمساعدة الابن في فهم مشاعره:

- ١- توجيه المشاعر إيجابياً: فحين يكون الابن في حالة توتر يضخم قضاياها، فعليك أن تحل محل هذه المشاعر السلبية أخرى إيجابية.
  - ٢- النصيحة الخفيفة:
- قدم النصائح الموجزة لابنك ليفهم مشاعره جيداً.
- ٣- اسأل أسئلة مفتوحة بحيث تخرجه من دائرة المشاعر السلبية وتبني لديه التفكير الإيجابي.
  - ٤- تعاطف مع ابنك من خلال إبعاده عن محرك المشاعر السلبية.
  - ٥- أحسن الانصات ودعه يتكلم فهو يزرع لديه الشعور بقيمته.
  - ٦- عبر عن تجاوبك مع ابنك حركياً أو شفهيًا.
  - ٧- أعط أسماء لمشاعره فإن وصف المشاعر سيساعده في التعبير عنها.
  - ٨- ساعده على الخيال الحر فهو سينمي الإبداع لديه.
- كن إيجابياً وفكر إيجابياً. فسلوك الإنسان مرتبط بتفكيره ومعتقداته لاسيما الأساليب السيئة في التربية. وإذا أردت التغيير للأفضل لا بد من تغيير الأفكار أولاً، وتذكر دائماً أن التفكير السلبي يفرز شخصية متشائمة لا تسعد ولا تسعد من حولها.

## استراتيجية والآن:

وتعني التخلي عن الأفكار والمواقف السلبية واستبدالها بتفكير إيجابي يحمل حلاً،  
ف(الآن) تجعل الآباء في حالة استرخاء ويتعلمون الصبر والحلم وتظهر قدراتهم  
الإبداعية في إيجاد الحلول.

## استراتيجية لماذا:

عندما لا تفهم أيها الأب الكثير عن سلوكيات ابنك ابتعد تماما عن قراءة أفكار ابنك  
والجأ إلى سؤاله لماذا؟ محاولاً بهذا أن تفهم دوافعه لهذا السلوك فأنت تجعله يعبر  
عن أفكاره بدلاً من إضاعة وقتك في التفسير فتخطئ الفهم ثم التفسير والتصرف مما  
يجعل علاقتكما تسوء.

## استراتيجية أمثال لا أوامر:

فإذا أردت أن تبني طفلاً مميزاً ذو شخصية إيجابية لا تصدر أوامر جامدة له، فالأوامر  
تولد عدم استماع الآباء للأبناء ودفع الطفل للتمرد وضعف شخصية الطفل، والحل هو  
أن تستبدل الأوامر بالأسئلة فبدل أن تقول له رتب غرفتك قل: هل سترتب غرفتك وهي  
ستدفعه للعمل مباشرة.

### استراتيجية الانصات الفعال

وهي تعني الاستماع مع تفاعل الجوارح من ملامح الوجه ولغة الجسد وهو يعطي  
الطفل انطباع باهتمامك بما يعبر عنه، فهي تساعد على تجاوز حالات التوتر بين الآباء  
والأبناء.

وهناك ٥ خطوات للإنصات الفعال:

- ١- تواصل مع ابنك بالعينين واحذر ان تلتفت لشيء غير ابنك.
  - ٢- اتصل مع ابنك جسدياً كوضع يدك على كتفه فسيبهم في سرعة استقبال الرسالة التربوية.
  - ٣- علق على ما قاله ابنك سريعاً لتشعره بالاهتمام.
  - ٤- دع الابتسام لا تفارقك ولا تبد لابنك الضجر.
  - ٥- عندما يتضح لك ما يريد ابنك عبر عن هذا بإعادة فكرته باختصار.  
\*إن أهم شيء تحققه هذه الاستراتيجية هو امتصاص عناد الأطفال \*
- خصص وقتاً للإنصات الفعال يوميا فمن فوائد ذلك أنه سوف ينمي الحوافز الإيجابية لدى الابن ويغرس لديه الدوافع ويشعره بالاهتمام ويقوي الذكاء الوجداني لديه.
  - فن الاستماع: فإذا أردت أن يكون بينك وبين ابنك اتصالاً فعالاً فتعلم أن تستمع له وهو من أهم الصفات الأخلاقية لبناء علاقات وطيدة مع الآخرين.
  - فن الانصات: عبارة عن برنامج عملي مكون من الخطوات التالية:
    - ١- استمع لابنك بإخلاص.
    - ٢- لا تجهز الرد في نفسك وأنت تستمع له فتسرع في الرد مما يؤدي لسوء الفهم.
    - ٣- اتجه بجسمك كله لمن يتحدث اليك.
    - ٤- بين للمتحدث أنك تستمع بالتفاعل بالكلمات وحركات الجسد.
    - ٥- لا تقاطع أبداً ولو طال الوقت.
    - ٦- بعد أن ينتهي من الحديث لخص كلامه فإن أصبت فهم المعنى الآن يأتي دورك للكلام. وإن لم تصب فاطلبه التوضيح.

- ٧- لا تفسر كلام المتحدث من وجهة نظرك بل تكلم بمنظوره.  
 ٨- حاول أن تتوافق مع حالة المتحدث النفسية.  
 ٩- لخص كلماته واعكسها على شكل مشاعر محسوسة.

### استراتيجية كافي السلوك الإيجابي

هي وسيلة عملية بديلة للعقاب وتبني شخصية الطفل، ويكون استخدامها مهم حال حدوث سلوك مزعج من الطفل، فهي تعمل على تقليص هذه السلوكيات وقد كان يتبعها الرسول صل الله عليه وسلم في حياته حيث يكافئ المحيطين به.

والاستراتيجية ببساطة هي أن لا تركز على سلوك الطفل السلبي وتسامح معه وبعدها كافي سلوكا إيجابيا. ولها صورتان:

- المكافئة بتوجيه المدح لسلوك معين.
  - المكافئة بالتعبير عن المشاعر الإيجابية تجاه الطفل ومدحه.
- خطوات مكافئة السلوك الإيجابي:
- ❖ أبدأ مشاركتك تكون بالتالي:
    - تفاعل مع سلوكه الإيجابي.
    - علق إيجابا على مظهر ولدك.
    - تفاعل مع حالة ولدك النفسية باهتمام.
  - ❖ امدح: بحيث تعبر عن قبولك لسلوكه بالكلام والمشاعر.
  - ❖ ابتسم مع ابنك بصدق ناظرًا في عينيه.
  - ❖ انسخ بعض سلوكياته كأن تقلده في شيء يقوله فهو يعمل انسجاما بينكما.
  - ❖ لاعبه (كما كان يفعل النبي صل الله عليه وسلم) فالملاعبة تجعل ابنك يتقبلك ويتقبل منك مما يزيد من قوته وثقته بقدراته.
  - ❖ تجاوز عن سلوكياته المندفعة دون أن تهملها.
  - ❖ احتك به إيجابيا (التلامس الجسدي).
  - ❖ امنحه شيء يحبه وهي الهدايا المادية ويجب أن لا تكون هي أساس المكافئة دائما.
  - ❖ امنحه اختيارا لشيء يحبه.
- الوقاية من السلوك السلبي: لا بد ان نعرف أولا ما هو الباعث لهذا السلوك فإذا كان بسبب بيئة فوضوية يعيش فيها الطفل لابد من تنظيمهم وتوجيههم، وإن كان باعث السلوك هو جذب الانتباه فالحل هو اشباع رغبتهم من خلال قضاء أوقات جميلة معهم.
  - تجاهل السلوك السلبي: فإذا وجدت من طفلك سلوك سلبي تجاهله (كما كان يفعل النبي صل الله عليه وسلم مع خادمه أنس) ووجه اهتمامه لشيء آخر حتى تصرفه عن ذلك السلوك.

### استراتيجية التخمين الإيجابي

وهي أن تضع احتمالات إيجابية تفسر تصرفات ابنك المزعجة وهذا يجعلك هادئًا مستخدمًا للصبر الإيجابي وهو العمل والتوجيه مع الزمن، وهي تعود بالنفع لابنك فتعطيه ثقة بنفسه وتمنحه صورة إيجابية عن شخصيته وترسخ جذور الثقة بينك وبينه.

كيف تمارس التخمين الإيجابي:

تلخيص كتاب استراتيجيات التربية الإيجابية  
 للدكتور /مصطفى أبو سعد.

ابدأ بالتعبير عن شعورك إيجابياً بحيث تضع احتمالات إيجابية تفسر هذا السلوك ثم أسأل ابنك (أخبرني هل فهمت حقاً مشكلتك يا بني)، ثم حاول إثارته بهدوء ليجيب عن كل احتمالاتك المطروحة والنتيجة هو أن الابن سيبدأ بالتعبير عن أسرار ماكنت تعرفها، فتفهم حاجات ابنك وتحسن التعامل معها.

### استراتيجية التوعية والتحسين:

وهي تركز على الوالدين لتوعيتهم بدورهم كمربين وتوفير الوسائل التثقيفية لهم.

وملخص هذه الاستراتيجية هو أنك عندما تضع لأبنائك قواعد عامة يجب أن تكون مرنة ومتكيفة مع الأحداث، فهي تشبع حاجات الطفل من ناحية المرونة والحرية والتسامح والالتزام مما يكسبه شخصية سوية.

### التعامل مع الغاضبين الصغار:

ينتاب الطفل الغضب عندما يكون مستمتعاً بشيء ما وقمت بقطع هذه المتعة عليه لسبب ما فيصرخ ويبكي ويرتمي أرضاً، ولتتعامل مع هذا الغضب بطريقة سليمة عليك أن تتواصل مع الابن تواصلاً فعالاً وهو يحوي أمرين الاستماع المؤثر والاستجابة المؤثرة التي تتضمن خطاباً هادئاً بعيداً عن التهديد.

### استراتيجية التثبيط: (لمعالجة الإفراط السلوكي):

الإفراط السلوكي هو السلوك المزعج المبالغ فيه مما يؤدي إلى رفض الجميع له، مثل العدوانية والعناد المفرط، والحل يبدأ بالحد من هذا السلوك عن طريق تقليل تكراره ثم يتم استئصاله نهائياً.

خطوات استخدام هذه الاستراتيجية (التثبيط):

أبدأ بوضع هذا السلوك الإفراطي في إطار محدد لتتضح مثيرات السلوك بتحديد الآتي:

- الإشباع النفسي الذي يناله الطفل من خلال الإفراط السلوكي.
- من هو الذي يوفر للطفل هذا الإشباع.
- هل يحصل الطفل على استحسان او مكافآت عندما يقع في هذا السلوك.

وهذه الملاحظات توضح داعمات السلوك مما يسهل الحل.

تقنيات التثبيط:

- ١- الإطفاء: باستبعاد جميع مدعّمات السلوك المفرط عن طريق تجاهل الطفل أثناء قيامه بالسلوك.
- ٢- التوقيف والانسحاب: وتعني تجاهل المربي للسلوك عن طريق الانسحاب والتجاهل في نفس الوقت.
- ٣- تكلفة الإفراط السلوكي: وفيه يتم الاتفاق مع الطفل على قانون يقتنع به ليكون حافز خارجي لترك السلوك المفرط (كأن يدفع غرامة إذا صدر منه السلوك).
- ٤- التدعيم التفاضلي للسلوك المقابل: بحيث تتجاهل السلوك المفرط مع امتداح السلوك المعاكس لسلوك الطفل المفرط.
- ٥- التشكيل والمحاكاة: ومعناها أن يؤتى بطفل يعمل السلوك الإيجابي ومن ثم يطلب من الابن أن يقلد الطفل في جو من المرح مع التدعيم إيجابياً.

٦- تغيير المعتقد والصورة: بحيث تغير أفكار الطفل ومعتقداته عن هذا السلوك كأن تبصر الطفل بعواقب السلوك السلبية.

#### استراتيجية الحث وتقنياته:

وهي تستخدم مع القصور السلوكي (ضعف السلوك وقلته)، ولإصلاح هذا القصور تستخدم تقنيات الحث كالاتي:

١- التدعيم الإيجابي/ وهو الحافز الذي سيثير دافع الطفل من خلال وضع جداول التدعيم وهي أنواع:

- تدعيم متواصل بحيث يدعم السلوك الصحيح عند كل مرة يحدث.
- تدعيم جزئي (الفترة الثابتة/ التدعيم بعد فترة ثابتة بعد مرور زمن معين مثلا - الفترة المتغيرة /التدعيم بعد فترات غير منتظمة - النسب الثابتة/التدعيم بعد عدد ثابت من المرات. النسب المتغيرة /التدعيم بحسب رؤية المربي).
- ❖ ولا بد أن يتم تغيير جدول التدعيم من أجل جعل السلوك الذي تم تعلمه يستمر فترة أطول.

كيف تنتقي المدعم لتحريك دافع الطفل؟

باستخدام هذه القواعد:

- يجب أن يكون الطفل بحاجة إلى هذا المدعم.
- اختر مدعم يشبع حاجة الطفل بسهولة.
- قدم التدعيمات بكميات قليلة.
- قدم المدعم فوراً بعد حدوث السلوك.
- يجب أن يكون تحت سيطرة الوالدين.
- أن يكون متاحاً ببسر.
- انتق التدعيم الملائم للسلوك الذي يحقق الهدف المنشود على المدى البعيد.

#### استراتيجية التدعيم السلبي:

يستعمل هذا التدعيم للسلوك المرغوب فيه وذلك باستبعاد الحوافز السلبية كاستبعاد بعض القيود التي يخضع لها الطفل بعد قيامه بسلوك مطلوب.

○ التشكيل: وهي تقنية تستخدم لمعالجة القصور السلوكي باعتماد التدرج لتطوير السلوك.

#### استراتيجية التدعيم الإيجابي:

درب ابنك على التمييز بين الحوافز باستخدام التدعيم الإيجابي والسلبي معا ليتعلم التمييز بين السلوك الصحيح والخاطئ.

- ضبط الحوافز: يجب على المربي أن يوفر لابنه الحوافز الإيجابية ويخفي الحوافز السلبية.
- تمثيل الأنموذج المتميز: فعندما تريد تعليم ابنك سلوك إيجابي ابدأ بتعليمه من خلال تمثيله للطفل وكيف يعمل مع تدعيم محاولات التمثيل.
- التسلسل: وهو التدرج في بناء السلوك المطلوب عن طريق تدعيم السلوك الأقل اتقاناً.

- تأكيد النجاح: يستخدم النجاح لإعطاء الطفل دافع لإيجاد باعث داخلي بإظهار سلوكياته الجيدة ليشعر بالنجاح ومن ثم الاستمرار بالعمل، وتفيد في علاج ابنك حينما يعتقد أنه غير ناجح.

### استراتيجية احتواء التخريب:

التخريب أحد لغات الأطفال للتعبير عن حاجاتهم النفسية.

ويوجد أربع خطوات لاحتواء هذا التخريب:

- ✚ لا تطلق الأحكام على ابنك أثناء التخريب.
- ✚ لا تركز على سلوك التخريب.
- ✚ ركز على فهم دافع السلوك (ما الذي يوجب السلوك).
- ✚ ابحث عن نية إيجابية لسلوك التخريب.

### \*التوجيه الإيجابي\*

وهو التعبير عما تريد من ابنك مباشرة بلغة معينة، وتستطيع ممارسة التعبير الإيجابي كالتالي:

- استعمل نغمة صوت جدية بعيداً عن الصراخ.
- ناد الطفل باسمه ووجه إليه التوجيه الإيجابي.
- تواصل معه بالعين والجسد.
- أعط توجيهاً متدرجاً فابدأ بالتوجيه لما تريد ثم اربط الرغبة بشيء مهم.
- اشكر ابنك على استجابته بصوت هادئ.
- عبر عن محبتك لطفلك وامدح تعاونه.

### استراتيجية القواعد الأولية:

ولكي تستخرج هذه القواعد اجتمع مع كبار العائلة في جلسة هادئة، ولتنفيذ القواعد بعد تحديدها اتبع الآتي:

- اشرح القواعد لأفراد الأسرة.
- حدد ماذا تريد من كل قاعدة (تحديد السلوك).
- استخراج القيم من كل قاعدة.
- ابن المعتقد السليم وراء كل قاعدة.
- يجب مراعاة السن والنمو.
- اكتب القواعد بوضوح وعلقها.
- حدد مكافآت للملتزم.
- الجميع يلزم بتنفيذ القواعد.

### ملاحظات عند وضع القواعد:

لا تضع قاعدة قبل ان تعرف السلوك الذي تريد بناءه لدى ابنائك، واحذر أن تضع قاعدة لا يمكنك تنفيذها، ولا تتبالغ في وضع الكثير من القواعد.

### استراتيجية التفريغ الإيجابي للغضب:

فوائد تفريغ الغضب صحياً:

تلخيص كتاب استراتيجيات التربية الإيجابية  
للدكتور /مصطفى أبو سعد.

روي أن رجلاً قال للنبي صل الله عليه وسلم أوصني قال: (لا تغضب).

فقد ثبت علمياً أن الغضب يؤثر على القلب ويجهده فيصاب الشخص بالأزمات القلبية، كما أنه من مسببات ارتفاع ضغط الدم، وله علاقة أيضاً بمرض السرطان والسكر والذابحات الصدرية. كما أن الغضب بنوعيه المكبوت والظاهر يؤديان إلى نفس الأضرار على الصحة.

التوجيهات الإسلامية لمعالجة الغضب:

١- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم. قال الرسول صل الله عليه وسلم: (إذا غضب الرجل فقال أعوذ بالله سكن غضبه).

٢- السكون: قال الرسول صل الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع).

٣- السكوت: (قال الرسول صل الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم فسلكت).  
👉 كيف تتعامل مع الغضب والضغط والشعور بالذنب:

يجب أولاً أن تسيطر على أفكارك مما يسهل عليك السيطرة على مشاعرك، فعندما يدفعك سبب ما للغضب (لاسيما تصرفات الأبناء) فعليك أن تحمي نفسك منه بالآتي:

- ابتعد عن مكان الغضب حتى تهدأ، وكافئ نفسك لو نجحت في التغلب على الغضب.
- درب نفسك على السيطرة على الغضب لفترات طويلة ولا تيأس.
- تشجع على الاستمرار في ضبط النفس أثناء موقف الغضب وهذا سيجعل اتصالك بأبنائك أكثر فاعلية وستصبح مثلاً لهم في السيطرة على الغضب.

### كيف تعبر عن الغضب بأسلوب بناء:

لا تكبت الغضب لأنه يولد انفجاراً ولكن دعه يتسرب على دفعات قليلة. فيمكنك مثلاً أن تتحدث مع طفلك عما فعله وعن شعورك نحو ما فعله وسبب شعورك الغاضب، فلا تدع مشاعر الغضب تتغلب عليك وتعامل مع عادات طفلك السلبية بشكل طبيعي معه معالجتها.

### استراتيجية الأوامر الغريبة:

وهي تستخدم لصرف غضب ابنك لشيء آخر غريب عن موقف الغضب (كوعده باللعب مثلاً في وقت محدد)، وهي تكون فعالة في سن ما بين الخامسة والثامنة فقط.

وعندما تطبقها ستحصل على ثلاث إيجابيات:

- تجاهل الموقف المثير للتوتر.
  - منح الابن الحق في التعبير عن مشاعره وغضبه.
  - توجيه تركيز الابن خارج الحدث.
- 👉 وبالنسبة للطفل فسيحصل على ثلاث إيجابيات:

- ١- اشباع حاجة الاعتبار لديه.
- ٢- لم يصرخ عليه ويعاقب.
- ٣- الطمأنينة بأنه سيحقق رغبة في شيء يريد.

## استراتيجية إحاطة المظلوم بالعناية الخاصة:

نحن تعودنا أن نحيط المعتدي بالاهتمام (توبيخه عندما يخطئ) (اهتمام سلبي) بينما نهمل المعتدى عليه، ولكنه هو ما يريد الطفل إشباعه ونغفل المجني عليه، وهكذا نرتكب خطئين الأول/ إغفال الضحية وعدم جبر شعوره بالظلم، إذ الواجب علينا أن نمحي الأثر من الطفل مباشرة. والثاني / التركيز على المخطئ في حالة التوتر لا تسمح له باستقبال أي توجيه.

### الخطوات العلاجية:

- 1- اعتذر للمعتدى عليه بالكلام ولغة الجسد.
- 2- ركز اهتمامك عليه.
- 3- تعاطف مع بالصوت والملامح.
- 4- ضم طفلك ليشعر بالطمأنينة.
- 5- اطلب من المعتدي أن يعتذر لأخيه بهدوء، ولا تفرض عليه أن يعتذر.

### تسوية الصراع بين الأخوة:

إن غالبية الصراعات التي بين الأطفال تكون بسبب رغبة الطفل أن تسير الأمور كما يحب، وإذا لم يتحقق له ذلك يغضب ويتشاجر مع المحيطين به، وللتقليل من هذه الصراعات اتبع الآتي:

- علم الطفل طرقاً مقبولة للتعبير عن استيائه دون أن يؤذي أحداً.
  - شجع ابنك على حل مشاكله بنفسه.
  - علم ابنائك احترام الطرف الآخر.
  - اترك الأطفال يتبادلون الآراء حتى يتوصلوا الى حل وسط.
- وكإجراء وقائي ركز على السلوك الاجتماعي الإيجابي لطفلك وامدحه على ذلك.

### استراتيجية احذر الافراط في العقاب:

العقاب وسيلة لتعديل ما اعوج من سلوك الطفل لإعادته لصوابه مع إشعار الطفل بخطئه، لذلك يجب أن يكون باعتدال، فلا إهانة ولا انتقاماً ولا ضرراً وإنما لتعليم المسؤولية وإشعار المخطئ بخطئه، وإلا أصبحت وسيلة مضرّة بشخصية الطفل.

### استراتيجية تنمية التفكير:

إن تعلم الطفل مهارات التفكير تساعد على رفع مستوى كفاءة الطفل التفكيرية فيؤدي إلى رفع مستوى تحصيله ويكون شخصاً فاعلاً ومتفاعلاً.

ولتنوير هذه المهارة اتبع الآتي:

#### 1- الدرس الأول معالجة الأفكار:

فاستخدام هذه الأداة يعطي ضبط لردة فعل الطفل الانفعالية تجاه فكرة معينة، فلا يتخذ قرار معين إلا بعد النظر إليه من جميع جوانبه من خلال النظر إلى النقاط السيئة

والجيدة والنقاط الملفتة للنظر، وبهذا تتحول أهداف الطفل من ردة فعل انفعالية إلى مهارة اتخاذ القرار.

٢- الدرس الثاني-اعتبار جميع العوامل:

وفي هذا الدرس يحاول الطفل أن يوجد جميع العوامل الهامة مع تحديد العوامل التي أهملت، وهدفها هو الحصول على أكبر عدد من العوامل، فهي تستخدم لاكتشاف وضع الموقف العام.

ولتطبيقها يطرح المربي على الأبناء موقف معين ويستعرض بعض العوامل المتوفرة ويطلب من الأبناء ذكر العوامل التي لم يأخذها بعين الاعتبار.

٣- الدرس الثالث-القوانين:

فالقوانين تساعد على التفكير بإتقان ودقة، وتوضع لعدة أهداف فقد توضع لمنع الفوضى وأخرى لزيادة المتعة وثالثة لحماية الإنسان وممتلكاته وغيرها، والهدف من هذا الدرس هو التدريب على الدرسين السابقين.

ويتم تطبيقه من خلال طرح موقف معين ويطلب من الأطفال وضع قوانين لهذا الموقف.

٤- الدرس الرابع-النتائج المنطقية وما يتبعها:

وهدفه تعليم الأبناء التفكير عن طريق تقييم النتائج المترتبة على اختياره، مع توسيع أنظارهم إلى النتائج البعيدة لينظروا للمستقبل.

وطريقة تطبيق هذا الدرس عن طريق استعراض موقف محدد، ويطلب من الأبناء استخراج نتائج فورية ونتائج متوسطة ونتائج بعيدة للموقف.

٥- الدرس الخامس-الأهداف:

فالأهداف تجعل الأبناء يركزون على المقصود من وراء الأعمال التي يرغبون القيام بها.

ولتطبيقها يطرح المربي تصرف معين ويطلب من الأبناء أن يذكروا أهدافاً وراء هذا التصرف (وهذا يساعدهم على فهم أهداف الآخرين). أو أن يطلب منهم أن يضعوا أهداف لهم عندما يقومون بعمل معين.

٦- الدرس السادس-التخطيط:

والتخطيط يعني التفكير للمستقبل، وهنا يستخدم كموقف تفكيري يستدعي التدريب والممارسة.

ويتم تطبيقه من خلال وضع موقف معين ويطلب من الأبناء أن يضعوا خطة لهذا الموقف ليقوم العمل على أساسها بمساعدة (العوامل - الأهداف - النتائج).

٧- الدرس السابع-الأولويات المهمة (الأولى):

وهي عبارة عن اختيار واحد من بين مجموعة من الأهداف أو الأفكار تكون أكثر أهمية من غيرها.

ويمكن أن تطبق مع الأبناء بحيث يطلب من الأبناء وضع مجموعة أهداف حول موضوع معين ثم تحديد الأولويات من بين هذه الأهداف.

٨- الدرس الثامن-البدائل والاحتمالات والخيارات:

إن استخدام هذا الدرس يدرّب على التركيز لاكتشاف جميع البدائل الممكنة.

ويمكن تطبيقه مع الأبناء من خلال طرح موقف معين ويطلب من الطفل أن يقترح مجموعة تفسيرات وتخمينات للموقف.

٩- الدرس التاسع-القرارات:

القرار هو اختيار من بين عدة بدائل، ويرتبط به عدة عوامل يجب عدم إغفالها كالأهداف والأولويات والبدايل والنتائج. ويردب الأبناء عليه من خلال طرق موقف مع عدة خيارات ويطلب من الابن اختيار القرار الأنسب.

١٠-الدرس العاشر-وجهات نظر الآخرين:

إن التفكير باشارك وجهة نظر الآخرين مهم جدًا لأنه يبعد عن الأنانية ويفتح للإنسان آفاق جديدة من خلال تعدد وجهات نظر الأشخاص تبعًا لاختلاف تفكيرهم. ويمكن أن يطبق من خلال تقسيم الأبناء إلى مجموعات ثم طرح موقف، ويطلب منهم أن يبدوا وجهات نظرهم في هذا الموقف ثم يقوموا باستعراض آرائهم معًا.

### استراتيجية تربية الأطفال على التسامح:

والمقصود بالتسامح ما كان ضد التعصب والقدرة على التفاعل الاجتماعي التكاملي وإدارة الخلاف بصورة حضارية تعترف بالآخرين، ولا بد للطفل أن ينشأ على هذا الخلق لأنه من أهم القيم التي حرص عليها هذا الدين العظيم.

وللبيت والمدرسة والمجتمع دور في التأثير على تنشئة الطفل على هذا الخلق.

أ- البيت: وفيه يتم غرس البذور الأولى للتسامح، فالأسلوب التربوي الذي تتبعه الأسرة مع أبنائها له دور كبير في اكتساب التسامح لدى الأبناء أو انعدامه، فإن كان أسلوب التربية يقوم على الحب والتفاهم اكتسب هذا الخلق، وإن كان يقوم على الإكراه والقصر انعدمت لديه.

ب- المدرسة: فالمدرسة تؤثر على الطفل في اكتساب فضيلة التسامح أولاً من خلال علاقة المعلم بتلاميذه فإن كانت قائمة على الاحترام والحوار قدر الطالب قيمة التسامح وترسخ في نفسه.

ت- المجتمع: فأخلاق مجتمعنا تنبع من قيم إسلامية، فالإسلام يقوم أساساً على الإقناع لا الإكراه قال الله تعالى: {لا إكراه في الدين}، وحدد أساس التفاضل بينهم وهو التقوى وإضافة على ذلك فهو ينمي بين أفراد الاحترام، وعلى قدر انتشار وتفعيل هذه الأخلاق في المجتمع يتأثر الطفل.

### استراتيجية إعطاء الخيار لا تحديد المسار:

إذا أردت أن تنشأ شخصية ابنك بتميز فعليك أن تعطيه حقه في الاختيار ولا تفرض عليه أي مسار.

- إعطاء الخيار/ فيجب على الآباء أن يقدموا خياراً لأبنائهم مرات عدة في اليوم الواحد من سن الطفولة وحتى المراهقة، فعند تفعيلها تعود بعدة فوائد كالتخفيف من ضغوط المطالب، وتجعل الأطفال أكثر طاعة، وتعلمهم ضبط النفس، وتطور مهارة صنع القرار الجيد لديهم.
- اعرض الخيارات على حسب عمر الطفل، ففي عمر الطفولة المبكرة يستطيع أن يتعامل مع خيارين، أما طفل المرحلة الأساسية يتعامل مع ٣-٤ خيارات، أما المراهق يوضع له حدود مع خيارات مفتوحة.

- استخدام الوقت خياراً وهي تستخدم إذا كان لا يوجد إلا خياراً واحداً فقط، عن طريق عرض خيار الوقت والتسلسل وهي تعطي الطفل بعض المرونة. وإذا رفض الطفل نهائياً عليك أن تختار له.

### استراتيجية هل يعجبك ابنك: (وهي تجيب عن عدة تساؤلات):

- ١- كيف نحب ابننا؟ فإن كنت تحب ابنك فعلاً فلا بد أن تظهر ذلك في تعاملك معه من مراحل عمره المبكرة لأنها هي الأساس لباقي مراحل عمره.
- ٢- هل تساعد الطفل على تقدير ذاته: فتعاملاتنا مع أبنائنا في السن ما بين ٣-٥ سنوات هي من تقرر ذلك، فإن كانت هذه التعاملات قائمة على كثرة الأوامر والنواهي فقط فستسحب الثقة منه ويقتنع بعدم نفعه، فالواجب التنبيه لهذا الأمر وتعديل أسلوب التربية.
- ٣- ماهي أهم لغة يفهمها الأطفال؟ تعد لغة الجسد هي الأكثر فهما عند الأطفال فإن كان أغلب استخداماتها المتكررة على الطفل سلبية يفهمها الطفل وكأنك تقول له (ليست لدي ثقة فيك).
- ٤- كيف نتعامل مع أنانية الطفل: أولاً يجب أن تفهم أن أنانية الطفل هي حاجة نفسية مثل الملكية الفردية فإذا فهمت ذلك بقي أن توجه الطفل توجيهاً سليماً تجاه هذا السلوك.
- ٥- كيف نعبر للطفل عن حبننا: نستطيع التعبير للطفل عن الحب بواسطة الأقوال والحركات التي نتبعها معه.

### استراتيجية معالجة فلتات لسان الطفل: أولاً الوقاية من المشكلة عن طريق الآتي :

- خاطب الطفل باللغة التي تحب أن تخاطب بها.
- تأكد أن اللفظة (فعلاً) غير لائقة وليس طريقة التلطف بها.
- راقب اللغة المتداولة في محيطه الواسع.

### كيف تعالج المشكلة؟

- لا تهتم باللفظة بشكل مثير وتظاهر بعدم المبالاة حتى لا تجعل الطفل يستخدمها كسلاح ضدك ويتمسك بها.
- امدح الكلام الجميل الذي يصدر من ابنك.
- علمه فن الكلام ومهارات الحديث من خلال الأمثلة والتدريب.
- حول اللفظة غير اللائقة بتعديل بسيط في حروفها لتوهمه أنه أخطأ في نطقها.

### استراتيجية الإسعافات النفسية للطفل:

- يجب على المربي أن يهتم بصحة طفله النفسية كاهتمامه بصحته الجسدية وأكثر من ذلك والسبب أن نفسية الطفل في صغره هي التي تشكل شخصيته في باقي مراحل عمره. وهو مطالب أيضاً بفهم نفسية الطفل ليحسن التعامل معها.

### ((كيف تسعف طفلاً مصاب بفشل دراسي))

- ١- حول اهتمامه عن الفشل بسؤالك له (ماذا يمكنك أن تفعل لتجاوز المشكلة) فسيثق في نفسه ويؤمن بأنه قادر على تجاوز الفشل
- ٢- أبرز العناصر الإيجابية لديه فهي تشكل قوة لتجاوز المشكلة.
- ٣- اعقد اتفاقيات مع الطفل على تخطي الفشل.
- ٤- حول السلبية هم، وذلك برفع معنوياته مما يحول الفشل لدافع قوي نحو التفوق.
- ٥- ابتسم ولا تغضب لتبعد عنه الإحباط.

### ((كيف تسعف طفلاً يعاني من ضيق نفسي))

- ١- ابتسم وحاول الترفيه عنه.
- ٢- اضحكه بطريقة ما.
- ٣- لاعبه، دعه يرى نفسه في المرآة وشجعه على تحسين صورته بالابتسامة.
- ٤- اهده شيئاً خفيفاً يأكله.
- ٥- ردد معه دعاء الهم والحزن واقراء معه المعوذتين بصوت هادئ.

### ((استراتيجية الوفاق الوالدي))

هي مقرر اتفاق الوالدين وتوحد أهدافها في تدبير شؤون أطفالهما، فإذا أراد الوالدان أن ينمو طفلهما نمواً نفسياً سليماً أن يكونا منسجمين في التصرف تجاه سلوك الطفل.

أهمية الاتصال الواضح بين الأبوين والطفل:

عندما يضع الأبوان قواعد سلوك للطفل فمن الحسن أن يشركا الطفل في وضع القواعد حتى يحترمها وإذا تجاوز أحدها فلا يوصف شخصه بالسوء وإنما فعله.

كيف تعطى الأوامر الفعالة:

تعطى الأوامر الفعالة للأطفال عندما يقومون بعمل فوضوي والأوامر هنا لا بد أن تكون حازمة بعيدة عن الاستجداء والتوسل.

متى تعطى الأوامر للطفل؟

عندما يعتقد المربي أن الطفل سيعصيه تجاه فعل أمر أو الكف عن فعل.

## كيف تعطى الأوامر للطفل؟

- ١- قطب وجهك عابساً
- ٢- انظر إليه بحدة معبراً عن الاستياء
- ٣- ثبت نظرك في عينيه وناده باسمه
- ٤- اعطه الأمر بصوت حازم
- ٥- يجب أن يكون الأمر واضحاً حتى لا يبقى لديهم عذر للتسيب
- ٦- لا تطرح سؤالاً ولا تعطي تعليلاً غير مباشر عند الأمر حتى لا يكون هناك مجال لتبريرات الطفل
- ٧- إذا تجاهل الطفل أمرك ما عليك إلا أن تأخذه وتوقفه بهدوء

## أسباب تحول دون تمكن الآباء من فرض الانضباط على أولادهم؟

- الأم اليائسة فاقدة الأمل في صلاح سلوك ابنها مما يجعلها لا تحاول أن تمنع ابنها عن سلوك معين نتيجة لياسها فهي لا تحاول أن تعدل سلوكه وتأمره بالكف عن السلوك السيئ فهي متفرجة فقط.
- الأب الذي لا يتصدى ولا يؤكد ذلك نتيجة لاعتقاد الأب أن ابنه لا يطيعه وكذلك خوفاً من فقدان حب الولد.
- الأم أو الأب الضعيف الطاقة اللذان لا يملكان قوة للتصدي لسلوك الابن الفوضوي وقد يكون نتيجة مرضهما بالاكئاب.
- الأم التي تشعر بالإثم فهي دائماً تلوم ذاتها مما يحول بينها وبين اتخاذ موقف تأديب لسلوك الطفل.
- الأم أو الأب (الغضوب) تكرر الغضب والانفعال في كل مرة يؤدبان الطفل بحيث يطلبان من الطفل الهدوء وهو ما يفقدانه.
- الأم التي تواجه باعتراض يمنعها من تأديب الولد وتجنباً لهذا التعارض يجب أن يتفق الوالدان على الأهداف والوسائل المعينة على تقويم سلوك الطفل.
- الزوجان المتخاصمان فالمشاكل التي بينهما تؤدي إلى الإهمال في تربية أولادهما والحل هنا هو علاج أسرى.

## استراتيجيات وقواعد في التربية

يمكننا تلخيص هذه القواعد فيما يلي:

- أ- مكافأة السلوك الجيد دون تأجيل: مما يحمس الطفل ويرفع معنوياته فيستمر على تكرار السلوك مستقبلاً. ولها أنواع:
  - المكافأة الاجتماعية:
  - ويقصد بها الابتسامة والتقبيل والاهتمام والمدح وإيماءات الوجه الدالة على الرضا والاستحسان. (والأطفال يميلون أكثر لهذا النوع من المكافأة).
  - المكافأة المادية: مثل إعطاء الطفل قطعة حلوى أو شراء لعبة أو أخذ الطفل في رحله ترفيهية.

• وهنا لابد من التقيد بعدة تعليمات:

- يجب أن تعطي المكافأة مباشرة ' بعد إظهار السلوك.
- لا تعط مكافأة لسلوك مشروط من قبل الطفل.

ب- معاقبة السلوك السيء عقاباً لا قسوة فيه ولا عنف:

ففي تربية الأطفال يجب أن يجمع بين الثواب والعقاب بتوازن حتى يستقيم حال الطفل ولا يد أيضاً من التوازن في العقاب فلا يترك دون عقاب فينحرف الطفل مع الزمن ولا يعاقب بقساوة فيتأثر نفسياً وجسدياً.

أخطاء شائعة يرتكبها الآباء:

- 1- عدم مكافئة الطفل على سلوك جيد.
- 2- معاقبة الطفل عقاباً عارضاً في سلوك جيد.
- 3- مكافئة السلوك السيء بصورة عارضة غير مقصودة.
- 4- عدم معاقبة السلوك السيء

استراتيجية تدعيم اعتبار الذات:

ينخفض اعتبار الطفل لذاته نتيجة للمشكلات التي قد تعترض للطفل في صغره فيرى الحياة بتشاؤم ويشعر بأنه عاجز وليس له قيمة ولها عدة أسباب:

أ- الممارسات غير السليمة في تنشئة الأطفال

- 1- الحماية الزائدة فدلال الوالدين الزائد لأولادهم ومواجهتهم للمشكلات العادية بدلاً من الأبناء يصنع أطفال جبناً غير واثقين من أنفسهم لا يستطيعون التعامل مع المشكلات بأنفسهم.
  - 2- الإهمال فإهمال الآباء لأطفالهم يجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا أهلاً ليعتوا بهم ويكسبون احترام الذات من استحسان الآخرين.
  - 3- الكمال الزائد بحيث يطمح الآباء أن يكون أبنائهم في درجات عالية جداً بحيث تظهر جوانب القوة في أبنائهم بلا أي ضعف ونتيجة لهذا التوقع سيشعر الأطفال بالعجز مما يجعلهم يشعرون بالنقص لعدم قدرتهم على بلوغ هذا الكمال مما يجرهم للاستسلام ومن ثم مقارنة أنفسهم بغيرهم مقارنة سلبية.
  - 4- التسلط والعقاب، إن استخدام هذا الأسلوب الصارم مع الأبناء ينتج أطفالاً مهزوزين وتقديرهم لذاتهم ضعيف جداً.
  - 5- النقد وعدم الاستحسان، فالنقد المستمر واللوم للطفل يجعلهم يكونون صورة عن ذواتهم بنفس العبارة التي وصفوا بها ويعملون وفق لهذه الصورة مبرهنين لأبائهم بأنهم كما وصفوهم بذلك مما يخفض اعتبار ذواتهم لديهم.
- ب- التقليد، فنحن نعلم أن الأطفال يقلدون والديهم فإذا كان الأب يشعر بنقص في الذات ويكون ظاهراً عليه في كلامه وتصرفاته فإن الابن يقلده في ذلك ويكتسب نقص الذات عن طريقه.
- ت- الاختلاف والإعاقة، فالأطفال عندما يشعرون أنهم مختلفين عن غيرهم اختلافاً كبيراً يشعرون بانخفاض باعتبارهم لذواتهم وهم دائماً متذمرون ويشعرون دائماً بتقبل الآخرين لهم دون أي نجاح.

ث- المعتقدات غير المنطقية المتعلمة، إن كثيراً من المعتقدات السلبية عند الطفل عن ذاته تأتي من البيت بالدرجة الأولى ومن ثم من المجتمع الذي ينشأ فيه وأيضاً من ممارسات التنشئة غير السوية ومعظم هذه المعتقدات غير صحيحة وغير منطقية وتؤدي إلى هزيمة كأن يعتقد الطفل أنه عاجز عن فعل أي شيء ما بحيث يشك في قدراته ويشعر بالنقص.

### طرق الوقاية:

- ١- مساعدة الطفل على أن يفكر بمنطقية وأن يفهم ذاته أي معتقد عند الطفل غير سليم ينبغي التخلص منه مبكراً وإبداله بتفكير منطقي سليم بحيث يفهم الطفل الحقائق ويدركها وأنها غير ما كان يتوقعه مما يزيد تقديره لذاته وتخلصه من الأفكار السلبية ويتم تعزيز الأفكار غير المنطقية لدى الطفل باستخدام القصص والحكم والأمثال لتقوية مواطن الضعف عن طريق تعليمه أن من لديه مواطن ضعف يستطيع تطوير جوانب أخرى على سبيل المثال: اعتقاد الأطفال أن قيمة الذات تعتمد على مدى جودة أداء الفرد أو أن المقياس الوحيد للنجاح هو الفوز بينما يجب عليك أن تعلمهم أن النجاح الحقيقي هو بذل أقصى جهد وأن الكمال الزائد غير منطقي وبين لهم ذلك من خلال إظهار بعض جوانب الفشل التي مرت عليك في حياتك.
- ٢- تشجيع الكفاءة والاستقلال والاستمتاع بالعمل

فيجب على الآباء مساعدة الأبناء في التكيف على بيئتهم حسب أعمارهم مما يجعلهم يمارسون أعمالهم بأمان وعندما يواجه ابنك مشكلة ما يجب أن تساعد فقط على الحل بحيث يستخدم عقله في الحل دون تقديم الحلول الجاهزة له مما يزيد من استقلاليتته ويجعل كفاءته تنمو في هذا المجال وفي حال لم يستطع حل المشكلة وفر له العديد من الحلول واجعله يختار منها ليتعلم أيضاً مهارة حسن الاختيار، فالأطفال يحبون أن يستمتعوا بحياتهم ويعتمدوا على ذواتهم.

### ومضة

ينبغي أن يُعد الطفل للتأقلم مع التوتر ومساعدته على فهم مسؤولياته لترتفع الروح المعنوية لديه ولتدريبه على ذلك يجب منحه واجبات ومهام يومية بسيطة يقوم بها ومن ثم مكافئته على ذلك، وكن على حذر من التركيز على أخطائه بل امتدح الجزء الصحيح منها ولا تتوقع منه الكمال ليشرقوا بالرضا عن ذواتهم.

### ٣- تزويد الطفل بالدفء والتقبل

ليرتفع اعتبار الذات لدى الطفل لا بد أن يشعر بأنه مقبول، فإن تعرض الطفل لحالة فشل مثلاً يجب أن يتم دعمه عاطفياً ليحس أن هناك من يقف بجانبه

ومن أكبر المساعدات على تقبل الذات:

- التحدث بإيجابية عن الآخرين.

- التعبير بوضوح عن المحبة.
- التعبير عن الأشياء بتفاؤل.
- الاقتحار بالأسرة ومنجزاتها ويجب أن يكون الاجتماع قائم على التفاؤل وإلا فقد قيمته في تنمية التقبل للذات.

## العلاج:

١. ركز على الجوانب الإيجابية:  
إن مساعدة الطفل في التركيز على الجوانب الإيجابية لديه ترفع من تقديره لذاته عن طريق وضع قائمة لذكر جميع الجوانب الإيجابية لديه ومناقشتها مع الطفل بتوسع كسؤال الطفل عن مشاعره والإصغاء لها ليشعر بأهميته.  
وللحديث الإيجابي مع الذات دور فعال في تنمية وتشجيع الأطفال وتطور نظرتهم لأنفسهم بأنهم أناس فاعلون شجعان وأكفاء.
٢. زود الطفل بخبرات بناءة:

هذه الخبرات تعيد بناء ثقتهم بذاتهم وترفع الروح المعنوية لديهم وتستطيع أن تزود الطفل بعدة أساليب منها:

أ- إشراك الطفل مع فرق الكشافة ونوادي الرياضة وهنا يجب التنبيه لأمرين  
❖ يجب أن يكون لدى القائد مهارات بحيث يركز على بناء شخصيات الجميع.

❖ إذا لوحظ على الابن أن مستواه أقل من المجموعة التي معه فأخرجه منها وابدأ له عن مجموعة تناسب قدراته.

ب- اجعل الطفل يشارك في مساعدة الغير داخل البيت أو خارجه كالأعمال التطوعية.

ت- ضع أحياناً متفانلاً مع الطفل في غرفته.

ث- تخصيص يوم يسمى (يوم الشخص المهم) وتكون العناية مركزة على الشخص صاحب الذات المنخفضة.

ج- استخدام طريقة التمثيل الدرامي كان يكون الطفل عضواً في فرقة تمثيلية في المدرسة حيث تعرض المشاركات أمام الجميع.

٣. استخدام المكافآت والتعاقدات:

عندما تغير المشاعر السلبية لدى طفلك يجب أن تعزز هذا الجهد عن طريق المكافآت أما الاتفاقيات فمبدؤها الأساسي هو أن يتم الوفاء بالالتزامات والوصول للأهداف المتفق عليها ومن ثم يستطيعون تطوير ذلك إلى أن يصبحوا أكثر تعاقدًا مع أنفسهم بما يرفع الروح المعنوية لديهم.

كيف تزرع الثقة في نفس الطفل؟

تعريف مفهوم الذات: هي الصورة التي نكونها عن أنفسنا منذ الصغر وما يرتبط بهذه الصورة من احساس بالرضا أو عدم الرضا أو ما يسمى بتقدير الذات فإذا كانت الصورة إيجابية لدى الطفل سيشعر بالرضا وحب الذات، وإذا كانت سلبية سيشعر بعدم الرضا وكره الذات.

الطفل الذي يتمتع بمفهوم ذات مرتفع	الطفل الذي يمتلك مفهوم سلبي
يفخر بإنجازاته	يتجنب المواقف المقلقة
يتمتع بالاستقلالية	يحط من قيمته وإمكانياته
يتحمل المسؤولية	يشعر بعدم تقدير الآخرين
يتحمل الإحباط	يلوم الآخرين على فشله
يقبل على الخبرات الجديدة بحماس	يتأثر بالآخرين
يمتلك القدرة على التأثير في الآخرين	سهل الاستثارة ويشعر بالعجز
يعبر عن مدى واسع من الانفعالات	يعبر عن مدى ضعفه من الانفعالات

كيف يتشكل مفهوم الذات:

يتشكل مفهوم الذات لدى الطفل من صغره مما يكتسبه من البيئة المحيطة به من خلال تفاعل الأسرة معه وأساليب معاملتها له وعلى هذا الأساس يشعر الطفل بالرضى أو عدمه عن ذاته ويكون مفهوم الطفل في الصغر مرناً لذاته وإذا كبر أصبح أكثر ثباتاً ورسوخاً، لذا وجب على المربين جميعاً أن يهتموا بهذا الأمر منذ الصغر.

النبوءة تحقق ذاتها:

إن أي شيء تعتقده تجاه ابنك سوف يتحقق فيه، فإذا اعتقد أنه كسول فسيصبح كذلك، وإذا اعتقد أنه ناجح سيصبح كذلك.

لذا لا بد من وضع نبوءات وتوقعات إيجابية عن أبنائنا.

**كيف ننمي مفهوم ذات إيجابي لدى أبنائنا:**

أولاً: الاستقلالية:

إن الاستقلالية توجد مع الطفل منذ الصغر ولكنها تقمع بواسطة الأساليب التي يتبعها الوالدان مع الطفل مما يربي الطفل على العجز والالتكالية وعدم الثقة بالقدرات والواجب أن يشجع المربين على تنمية هذه المهارة لدى الأبناء منذ الصغر.

ثانياً: لغة التواصل الصحيح مع الطفل:

تشمل جانبين الاستماع، وأسلوب الكلام اللفظي وغير اللفظي.

فعندما يحسن الآباء الاستماع إلى أبنائهم فإنهم ينفسون عن مشاعرهم ومشكلاتهم بكل أريحية ونقصد هنا الاستماع العاكس والذي يعني إشعار الطفل بأن المستمع متفاعل معه من خلال الإشارات اللفظية وغير اللفظية.

وللاستماع عدة فوائد تربوية:

- 1- يساعد على إيضاح شعور الطفل مما يساعد المربي على فهم مشكلة الطفل.
- 2- تحقيق تواصل فعال بين الآباء والأبناء مما يساعد على تحسين العلاقات بينهم.
- 3- قبول مشاعر الطفل.

٤- لا يهدد ذات الطفل.

أسلوب الكلام مع الطفل:

يجب أن يكون أسلوب الكلام يساعد على بناء الثقة في نفس الطفل وهناك أنواع من الكلام تؤدي نفسية الطفل:

- أ- الكلام الهدام: إن استعمال هذا الكلام مع الطفل كلفظة أنت لا تصلح لشيء مثلاً يتحول إلى صورة في نفس الطفل عن ذاته فيصدقها ويبدأ بالعمل على أساسها لذا لا بد من الانتباه الى نوع الكلام مع الأبناء.
- ب- الكلام اللوام: فالأطفال الذين يطلقون كلمات اللوم على الآخرين حتى يبرروا فشلهم في أمر ما يجب أن يوضح لهم أنه خطأ وإن المسؤولية تقع عليهم ليس على الآخرين ليتعلمو حل مشكلاتهم بأنفسهم.
- ت- الكلام الصامت:

وهو الكلام باستخدام إشارات الوجه والجسد.

ثالثاً: الثبات في معاملة الطفل:

إن تناقض أسلوب التربية المتبع مع الطفل يزعزع ثقة الطفل بنفسه ويجعله مضطرباً والواجب أن يتبع الآباء أسلوب ثابت في التربية باتفاق كامل بين الأبوين وتعاون البيت والمدرسة على ذلك.

رابعاً: قبول الطفل:

إظهار المحبة للطفل كيفما كان وإشعاره بقيمته رغم ما يعترضه من عيوب وهذا يستوجب فعل الآتي:

- ✚ الإيمان بفرديّة الطفل فكل فرد له شخصيته وقدراته فيجب على الآباء اكتشافها وتنمية مواطن القوة وتعديل ما يمكن تعديله من مواطن الضعف.
- ✚ مقارنة الطفل بنفسه وليس بالآخرين حتى لا يشعر بالدونية.
- ✚ الفصل بين ذات الطفل وأفعاله فعندما تكره من ابنك تصرف ذم الفعل ولا تدم الشخص لأنه لن يتحسن سلوك الطفل طالما انه فاقد الإحساس بقيمته.