

أريد لأطفالي أن يقدرُوا أنفسهم

يستطيع الإنسان اللامحدود أن يحقق ذاته، ولديه حماسة شديدة تجاه نفسه، وليس لديه حسرات ولا تحفظات. هذا الإنسان غير متعجرف ولا مغرور، ولأنه يعرف أن الحب والاحترام من حظ من يزرعهما، فإن الذين يستطيعون التجاوب مع انفتاحه يحبونه جميعاً ويحترمونه، ولهذا فهو لا ينزعج من رفض الآخرين له.

إن أكثر أذى يمكن أن يلحق بالإنسان هو عندما يسيء الظن بنفسه.
الأديب الألماني يوهان غوته

من بين الآراء والمعتقدات جميعها التي يعتنقها كلُّ منا، لا يوجد ما هو أهم من نظرتنا إلى أنفسنا، ولذلك فإنَّ اهتمام الآباء الرئيس يجب أن يتركز على رأي الأطفال في أنفسهم أكثر من محاولة تشكيل مواقفهم تجاه الأفراد، والآخرين، والأشياء، والأحداث.

ويمكن القول إنَّ آراءنا في أنفسنا هي من أكثر العوامل التي تحدّد نجاحاتنا وسعادتنا في الحياة، وفي الوقت الذي قد يؤمن فيه كثير من الناس بأنَّ الموهبة، والفرص، والأموال، ومعدّل الذكاء، والعائلات المحبّة، أو المظاهر الإيجابية هي المعايير الحقيقية لتحديد النجاح المحتمل لفرد ما، إلا أن هذه جميعها تُعدّ ثانوية مقارنة بامتلاك الفرد صورة إيجابية لذاته، وبناء على ذلك، فإنَّ نظرة طفلك لذاته هي النتيجة المباشرة لذلك النوع من التعزيز الذي يتلقاه منك يومياً. وإذا كنت تريد الحصول على مؤشر دقيق لما سيكون عليه أطفالك عندما يكبرون، فعليك أن تطرح السؤال الآتي على نفسك: ما رأيكم بأنفسكم؟ وتذكّر ألا تسأل: ما رأيي فيهم، أو ما رأي: أصدقائهم،

معلميهم، أجداهم، أو جيرانهم فيهم؟ هل يملكون الثقة الكافية لينجحوا في إتمام أي مهمة قبل البدء بها؟ هل يشعرون بالرضا تجاه مظهرهم؟ هل يرون أنهم أذكاء؟ هل يحسّون بقيمتهم؟ هذه هي الأسئلة التي عليك الاهتمام بها. وإذا كنت تشعر أنّ أطفالك يفتقدون احترام الذات، أو يشعرون أنهم غير واثقين، وأغبياء، وعاجزون، وغير راضين عن أنفسهم، فهناك بعض الخطوات الإيجابية التي يمكنك اللجوء إليها لتغيير آرائهم في أنفسهم؛ لتعكس لهم صورة أكثر إيجابية لذواتهم.

وفي أثناء تفكيرك في تقدير أطفالك لأنفسهم عليك أن تتذكّر أنّ الحواجز التي ننصبها أمام نمونا وسعادتنا تكون على الأغلب حواجز داخلية، فافتقار حياة إنسان ما إلى الحبّ يرجع إلى خوفه الداخلي من أنّه لا يستحق هذا الحبّ، أما انعدام الإنجاز فيكون غالباً نتيجة لاعتقاد راسخ باستحالة هذا الإنجاز على مستوى عالٍ، في حين يُعزى غياب السعادة إلى حكم داخليّ: السعادة ليست من حظّي. وعليه، فإنّ مهمة تحفيز أطفالك لتكون لديهم طموحات كبيرة في الحياة يجب أن تنصب على الاهتمام بصورة الذات في مجالات حياتهم الغضة جميعها، وإذا وجدت أنّهم يعانون السلبية والتشاؤم، أو اللامبالاة تجاه أحلامهم أو تجاه قدراتهم، فعليك أن تحسّن صورة الذات لديهم، وعندما تشعر أنّ صورة الطفل عن نفسه أخذت بالتحسّن، فسوف تلمس تحسّناً كبيراً في مجال التحصيل، ولكن الأهم من ذلك كلّهُ هو أنّك سوف ترى طفلاً يستمتع بالحياة أكثر، وسوف ترى وجوهاً طافحة بالسعادة، ومزيداً من الحماسة والإثارة والآمال الكبيرة. ويظلّ الحاجز الحقيقيّ الوحيد أمام قدرة الطفل هو خوفه من قدرته، ولهذا عليك استئصال هذه المخاوف وأنت تعمل على تحسين صورة الذات عندهم.

إنّنا لا نبالغ في أهمية صورة الذات الإيجابية، وليس من قبيل المصادفة أنّ موضوع صورة الذات قد ورد في الصفحات الأولى من هذا الكتاب؛ فهذه الصورة هي أهم سمة من سمات الإنسان اللامحدود؛ فعندما يكبر الطفل محبباً لنفسه، ومحترماً لها، وواثقاً بها، ولديه تقدير عالٍ تجاهها، فلن تكون هناك حواجز أمام تحقيق ذاته واكتماله بصفته إنساناً. وعندما ترسخ صورة الذات القويّة في ذهنه، لن تستطيع آراء الآخرين الوقوف في وجه تطوّره وبناء عليه، فإنّ الشاب الواثق بنفسه لن يحبطه الإخفاق وهو يؤديّ مهمة ما، بل سيتعلم من هذا الإخفاق، وإنّ الطفل الذي يحترم نفسه سوف يحترم الآخرين، لأنّه يعطيهم ما يختزنه داخله ليعطيهم، والعكس صحيح؛ إذ إنّ فاقد الشيء لا يعطيه، وبالمثل سوف يكون لدى الشاب الذي تعلّم أن يحب نفسه كثير من الحبّ ليعطيهم، بدلاً من الكراهية.

صورة الذات

لا يوجد على أرض الواقع شيء اسمه صورة الذات؛ لأننا في الحقيقة نمتلك صوراً كثيرة عن أنفسنا فيما يتعلق عملياً بكل شيء نفكر فيه، أو نفعله في حياتنا؛ فنحن لدينا آراءنا الخاصة عن أنفسنا بخصوص: قدراتنا الموسيقية، أو براعتنا الرياضية، ومهارتنا في الرياضيات، وإتقاننا للطبخ، وكل شيء نفعله بصفتنا كائنات بشرية، وكذلك هم الأطفال؛ لديهم صور متعددة للذات، وهذه تتغير باستمرار من إيجابية بدرجة عالية، إلى سلبية بدرجة مخيفة. وفي الحقيقة، فإن هذه الصور ليست ثابتة لشخصياتنا ولا قابلة للقياس؛ ففي يوم ما قد نشعر أن لدينا القدرة على لعب التنس الأرسني كالمحترفين، ولكن قد نشعر أننا كالمبتدئين في يوم آخر. وفي الصباح، قد يكون ابنك مسيطراً بين أقرانه، في حين يبدو منطوياً على نفسه ما بعد الظهر.

في ضوء ذلك، ستجد لاحقاً أهم الجوانب من صورة الذات العامة للطفل التي عليك الاهتمام بها. وأنت تقرأ عن هذه الجوانب، وتحاول تطبيق بعض المقترحات لإبقاء هذه الصور راسخة في عيني طفلك، تذكر أن هذه الصفات ليست ثابتة، ولا محددة، وغير قابلة للقياس، ولا يمكن احتسابها بالأرقام، ولا يمكن تصنيفها كما تصنف الآلات، أو تصغيرها إلى حجم بيانات محوسبة؛ إضافة إلى تفردهم، فإن الأطفال كائنات دائمة التغير، وعندما تعتقد - مثلاً - أنك قد فهمت أحدهم، فإنه سوف يفاجئك بأنه شيء مختلف تماماً عما اعتقدته، وهذا هو واقع الحال؛ لأننا نتحدث هنا عن مخلوقات بشرية وليس عن برامج حاسوبية، فالأطفال مفعمون بالحيوية والنشاط، ودائم التغير، ومتفردون، لذا يجب ألا تغيب هذه الحقيقة عن بالنا في أثناء محاولتنا مساعدتهم على امتلاك توقعات إيجابية لذواتهم، وكذلك امتلاك صور صحيحة سوف تساعدنا على أن يصبحوا كما يتمنونهم لأنفسهم في أثناء زيارتهم القصيرة على هذا الكوكب الذي لا يتوقف عن الدوران. ومع إبقائنا لتفرد الطفل في ذاكرتنا، سوف نناقش لاحقاً المكونات العامة لصورة الذات التي تحدثنا عنها سابقاً.

قيمة الذات

يصف هذا المصطلح الكيفية التي ينظر بها طفلك شخصياً إلى نفسه بصفته إنساناً، ويبدأ هذا الأمر بكيفية نظر الأشخاص الآخرين المهمين في حياته إليه؛ فإذا عاملت طفلك على أنه محترم ومهم وجذاب، فسوف يعتقد بصحة هذه الأوصاف عن نفسه، وبذلك تكون قد زرعت فيه البذرة الأولى لتقدير الذات، عندئذ يبدأ طفلك باستبطان معنى هذه القيمة. وعندما يختبر نفسه

في العالم الواقعي، سوف يتبنّى اتجاهات الإحساس بالجدارة أو التفاهة، وهو يعبر مرحلة النّضج استناداً إلى هذه التجربة، ولكنه في الوقت ذاته، يظلّ متيقظاً لردّة فعلك.

وفي حين قد يبدو الأمر بسيطاً للعارفين بالتفسيرات النفسية (السيكولوجيّة) المعقّدة، فالحقيقة هي أنّ قيمة الإنسان تتبع من اقتناعه بذلك. وبإمكانك أن تتمي الشعور بقيمة الذات إذا علّمت أطفالك أن ينظروا إلى ما في داخلهم، وإذا ما شجعتهم على أن ينظروا إلى أنفسهم على أنهم ذوو قيمة وشأن بغض النّظر عن أي أداء بعينه.

إنّ كلمة الذات في هذا المصطلح تكتسب أهمية كبيرة؛ فهي تتكوّن عند الأطفال الرضّع والدارجين نتيجة لمعاملة الأشخاص الآخرين المهمين لهم، لذا فإنها تتطبع لديهم على أنها نوع من صورة الذات المألوفة في عمر مبكر جداً. ويتعلم الطّفل كيف ينظر إلى نفسه مثلما ينظر إليه الآخرون من حوله، ومن ثم فإنه يصبح المسؤول عن تحديد قيمة نفسه عندما ينضج، وبإمكاننا مساعدة أطفالنا على اكتساب صورة ذات إيجابيّة بصفّتهم مخلوقات بشرية، ولهذا يجب أن نعمل ما في وسعنا حتى لا يقوم الطّفل نفسه أبداً على أنه لا قيمة له، وإن فعل ذلك، فسوف يرى نفسه تافهاً في كلّ عمل يقوم به في الأغلب.

وبهذا الخصوص، توصلت الدراسات التي تناولت حياة الأشخاص الذين قضوا حياتهم مجرمين، وفاشلين دراسياً، وجانحين، ومدمني مخدرات، ومضطربين عاطفياً، إلى أنّ هؤلاء جميعهم كانوا يظهرون اتجاهات داخلية مفاده: أنا لا قيمة لي، ولم ينظر إليّ أحد مطلقاً على أنّ لي قيمة تُذكر. ونحن الآباء نعامل مع أطفالنا بطريقة تعزز صورة قيمة الذات المتدنيّة. وسوف أتناول في الجزء الآتي بالتفصيل نماذج أبوية عدّة تشجع تدني تقدير الذات عند الأطفال.

الثقة بالنفس

مع أنّ تقدير الذات يشبهه، بوجه عام، سؤالاً يحتمل النفي أو الإيجاب، اعتماداً على ما يقرّره الطّفل عندما ينظر إلى نفسه على أنه إنسان كامل، فإن هناك جوانب عدّة للثقة بالنفس يجب أخذها في الحسبان، فمن الممكن أن تكون واثقاً بنفسك في لحظة ما، ولكن هذه الثقة قد تهتز في اللحظة اللاحقة، وبالمثل، قد يكون طفلك شديد الثقة بالنفس وهو في البيت، ولكن هذه الثقة قد تتلاشى عندما يُطلب إليه تقديم تقرير شفويّ في غرفة الصّفّ، ويمكن لطفل ما أن يكون شديد الثقة بالنفس بوجود أمه، لكنه قد يرتجف عند رؤية والده. وعليه؛ فإنّ الثقة بالنفس تُقاس من منظور سلوكيّ، في

حين يُقاس تقدير الذات بطرائق اتجاهية، لذا فإنّ تعليم طفلك سلوكات جديدة هو السبيل إلى بناء الثقة بالنفس والحفاظ عليها.

وتشمل مكونات الثقة بالنفس: الرغبة في المخاطرة، والقدرة على تحديّ الإنسان لذاته، والشجاعة، والتوكيد، وتتناول هذه الموضوعات جميعها كلمة رئيسة هي الفعل؛ فأنت تبني الثقة بالممارسة، وليس بالقلق أو التفكير فيها والحديث عنها. وإنّك لست بحاجة إلى البحث عن معادلة معقدة لتحديد معاناة أطفالك نقص الثقة بالنفس، بل ببساطة أن تعرف هل طفلك مشغول الحركة، أو غير قادر على التصرف بالطريقة المناسبة، لتبدأ بالعمل على تعزيز الثقة بالنفس لديه.

في الحقيقة، الثقة بالنفس ليست اصطلاحاً يصف الإنسان بمجمله، فلا يمكن وصف الطفل بأنه واثق بنفسه أو غير واثق بها؛ ذلك أننا قد نكون واثقين من أنفسنا في بعض المجالات أكثر من غيرها، وبالتأكيد فإن أطفالنا ليسوا استثناء في ذلك. وما يجب علينا تذكّره ونحن نساعد الأطفال على استعادة ثقتهم بأنفسهم في جميع جوانب حياتهم الغضة، هو أهمية أن يصبحوا أشخاصاً يتحدون أنفسهم، وأنهم على استعداد للمغامرة والمخاطرة دون الشعور بالخوف من الإخفاق. وفي الأغلب، فنحن نشجع الأطفال ليظلوا كما هم، وليس ليصلوا إلى أقصى ما يستطيعون؛ بسبب خوفنا من الإخفاق، أو عدم رغبتنا في المجازفة، وهذا مفهوم مهم جداً في المساعدة على بناء الثقة بالنفس. أما إذا عاملت أطفالك على أنهم قادرين، فأنت في الحقيقة تقدم لهم خدمة عظيمة في مسعى تثبيت الثقة بالنفس لديهم. لقد سمعت في إحدى المرات أمّاً تقول لابنها الصغير عند بركة السباحة: لا تقترب من ذلك الماء أبداً إلى أن تعرف كيف تسبح، وظلت تحذّره مرّة تلو الأخرى من الاقتراب من الماء، وتقول له: سوف تغرق إذا لم تكن حذراً ل كم مرّة قلت لك إنك لا تستطيع السباحة؟ إن ما قالته تلك الأم هو تعزيزات سلبية للثقة بالنفس، في حين يمكن أن نقولها بطريقة إيجابية بكل سهولة ويسر، فيمكنها أن تقول: اسبح إن أردت ذلك. أو: السباحة متعة كبيرة. أو: لا ضير، أنت قادر على السباحة؛ جرّب، حاول، ضع رأسك في الماء وانظر ما سيحدث. أو: لم لا تجرب ذلك؟ إن أيّ أب حنون لا يمكن أن يرغب في أن يزرع في طفله الخوف من الإخفاق، أو اتجاه الإخفاق بعمل ما. نعم، راقب طفلك الصغير عند بركة السباحة بعين حذرة جداً، وسوف تكتشف أنه يستطيع السباحة إذا ما شجّعته على النزول إلى الماء، بشكل أسرع وأفضل مما لو أننا أنبأناه على رغبته الفطرية في المغامرة، ولا تنس أننا نتعلم الثقة بالنفس من خلال الممارسة، فكلما زادت خبرات طفلك في مجالات جديدة متعددة، زاد شعور الثقة بالنفس لديه.

أما إذا عاملت طفلك كما لو أنه أصبح ذلك الشخص الذي يمكن أن يكون عليه، فهذا هو أكبر تعزيز للثقة بالنفس، وبدلاً من تأكيد أن الطفل لم ينجز سوى القليل، انظر إليه، وتحدث إليه كما لو كان متفوقاً؛ فمثلاً يمكن أن تقول له: أنت لاعب كرة سلة رائع! بدلاً من: لن تسجل هدفاً من وضع القفز لأنك لم تتدرب كفاية. أو: أنت حقاً عبقرى رياضيات ينتظر أن يتفتح، بدلاً من: لم تكن جيداً في الرياضيات مطلقاً، مثل والدك. يتمثل عامل بناء الثقة بالنفس المهم هنا في التحدث إلى أطفالك كما لو أنهم قد حققوا قدراتهم، وإبلاغهم أنك تثق بهم، لا التشهير بأخطائهم، وتذكيرهم دائماً بأن قدراتهم محدودة.

الآن، سنؤكد تقويم كيفية نظر الأطفال إلى أنفسهم، وكيف نساعدهم على تكوين صور إيجابية عن أنفسهم. إن قيمة الأطفال بصفاتهم كائنات بشرية حقيقة ثابتة، وليس شيئاً عليهم إثباته، فأنت لك قيمة لأنك موجود، وكل شخص حي هو إنسان ذو قيمة. وسوف أعطي أمثلة محددة على ما أقول في الأجزاء الأخيرة من هذا الفصل.

إضافة إلى أننا نريد أيضاً تأكيد صورة الثقة بالنفس القائمة على رغبتهم في أن يصبحوا فاعلين بدلاً من أن يظلوا ناقلين ذلك أن الأفراد الموجهين نحو الفعل يقدمون على المخاطرة، ويجربون أشياء جديدة، حتى لو أخفقوا في ذلك، وهم يدركون أن الفرد لا يتعلم قيادة الدراجة الهوائية مكتفياً بمشاهدة قيادة الآخرين. واستناداً إلى ذلك، سوف أقدم اقتراحات عدة لمساعدة طفلك على الشعور بأنه إنسان واثق من نفسه، ولا شك أن دورك حاسم جداً في هذا الخصوص.

وقبل أن نتبني، بصفتنا أولياء أمور، طرائق جديدة لمساعدة أطفالنا على الارتقاء بتفكيرهم عن أنفسهم، علينا أولاً تدبر الأساليب التي نجحت من خلالها صورة الذات الإيجابية لديهم، فإذا كنا نسهم دون قصد في جعل أطفالنا يشعرون بتدني قيمة الذات وانعدام الثقة لديهم، فعلياً – بداية – إزالة هذه المعززات السلبية. إننا في الواقع نريد أن نكون مؤثرين إيجابيين، ومع ذلك، فإننا نحقق كثيراً في رؤية التأثيرات السلبية لممارساتنا لأنها أصبحت تلقائية وطبيعية كما لو كانت عادة.

كيف نقلل من الثقة بالنفس وتقدير الذات عند أطفالنا دون قصد؟

هناك ممارسات تؤدي إلى تدني الشعور بالثقة وتقدير الذات عند أطفالنا، وسنتناول بعضاً من

هذه الممارسات الشائعة:

• قولنا لأطفالنا إنهم أولاد سيئون أو بنات سيئات. إن هذا يجعل الأطفال الذين يعتقدون أنهم سيئون لمجرد أن تصرفهم كان سيئاً، يقيسون قيمتهم الفردية بناء على هذه الأحكام. وعندما نقول للطفل الذي سكب الحليب على الطاولة: «أنت ولد سيئ»، هذه هي المرة الرابعة التي كنت فيها أخرج هذا الأسبوع»، فإنه سيتوصل إلى النتيجة: عندما أكون أخرج، فإنني شخص سيئ، وعلى هذا، ينخفض شعور الطفل الداخلي بقيمته، وسريعاً ما يقتنع بتفاهته مع تكرار الأحكام التي تعكس سوء سلوكاته ورداءة أخطائه.

• قولنا لأطفالنا إنهم أولاد جيّدون أو بنات جيّدات فقط عندما يتصرفون تصرفاً صحيحاً. وهنا أيضاً لا يكون التمييز بين التصرف السليم أو الحسن من جهة، وأن يكون الشخص جيّداً من جهة أخرى. ويبدو الأمر محبباً جداً للشعور الطفل بقيمته عندما يعتقد بأنه طفل جيّد فقط لأنه يتصرف جيّداً، مثلما يعتقد بأنه طفل سيئ لأنه لا يحسن التصرف في بعض الأحيان، ويتكرارنا المستمر لعبارات تعزيز، مثل: «أنت ولد جيّد، أمك تحبك عندما تعلق ثيابك»، فإن الطفل سوف يتوصل سريعاً إلى فكرة: أنا جيّد فقط عندما أكون إنساناً أسعد أمي وأبي.

إنّ مثل هذا الطفل الذي يسمع باستمرار أنه جيّد عندما يتصرف بطريقة صحيحة، سوف يتكوّن لديه شعور بتدني قيمة الذات كلما أخطأ في التصرف بالطرائق التي أملاها عليه والداه. وبناء على ذلك، فإن كل طفل في هذا العالم سوف يقضي جزءاً طويلاً من طفولته في أداء الأشياء التي لا يراها والداه جيّدة.

• مفاجأة الأطفال دائماً وهم يقومون بأشياء غير صحيحة. يقول هذا المنحنى التربوي: سوف أبحث عن الأشياء الخاطئة التي يقوم بها أطفالي، وسوف أظل أذكّرهم بها دائماً. إنّ مثل هؤلاء الأطفال الذين نتحدث إليهم أو نلاحظهم فقط وهم يقومون بفعل غير صحيح سوف يراودهم الشك في أنفسهم، ويعتقدون أنهم مكروهون، وفي المدارس، يهين المديرون الذين يقبضون على الأطفال وهم متلبسون بسلوكات غير سوية جواً من عدم الثقة والعداء؛ لأنّ الأطفال في هذا النوع من المدارس سوف يبدوون بالنظر إلى المعلمين والإداريين على أنّهم أعداء.

• **إطلاق الألقاب التي تسهم في تدني تقدير الذات عند الأطفال.** إنَّ من شأن إطلاق ألقاب مثل: خائب، قصير، غبي، أخرق، انطوائي، بدين، أو أي لقب آخر لا يهدف إلى تعزيز الذات الإيجابية، يعدُّ إحدى الطرائق التي تؤدي إلى خفض تقدير الذات؛ فهذه الألقاب المكروهة تظل تذكر الطفل يومياً أنه أخرق، وغير رشيق، وقبيح. ومع أنَّ هذه الألقاب قد لا تبدو ذات أهمية لديك، فإنها في الواقع عبارة عن معزّزات متكررة للطفل الذي يعاني علة ظاهرة، وإنَّ التلميحات السلبية في هذه الألقاب، أو الطريقة التي تخاطب بها طفلك، تصبح جزءاً من صورة الذات لديه. ويمكننا أن نتذكر بوضوح كيف كنا نكره كثيراً تذكيرنا بأخطائنا ونحن أطفال، وكيف أنَّ هذه الألقاب التصقت بنا ونحن نرسم صورة الذات الخاصة بنا. إنَّ الكلمات تشبه العصافير الصغيرة في العرش؛ إنَّ ألقابها، فلن تعود ثانية، وإنَّ الكلمات والعبارات والألقاب السلبية تظل تذكارات دائمة نادراً ما تُمحي من صورة الذات لدينا.

• **النظر إلى الأطفال كما لو كانوا متدربين لم يصلوا بعد إلى آدميين كاملين.** يتمثل هذا الاتجاه في معاملة الأطفال كما لو كانوا يستعدون للحياة، كقولنا لهم: سوف تعرفون لماذا يُتوقع أن تنفذوا ما يطلبه آباؤكم إليكم في يوم ما، ومن هذه التعبيرات التي يستخدمها الآباء: عندما تكبر، سوف تفهم سبب إلحاحي الدائم عليك دائماً، أو: في يوم من الأيام سوف تقدّر ما أقوله لك، أو: أنت صغير جداً لتدرك السبب، اعمله فقط لأنني أقول ذلك.

إنَّ مثل هذه الرسائل تقول للطفل إنه غير مكتمل، وإن عليه النظر إلى نفسه على هذا الأساس.

• **معاملة الأطفال على أنهم جزء من وحدة كبيرة كاملة، بدلاً من معاملتهم بصفاتهم أفراداً.** إنَّ مقارنة الطفل دائماً بإخوته وأخواته، أو بك عندما كنت طفلاً، أو بأطفال آخرين في الحي، يولد لديه انطباعاً بأنه غير متميز ولا متفرد، وإذا عاملنا الطفل على أنه قطعة في لعبة ألغاز، وليس بصفته شخصاً خاصاً وفريداً، فإنه سيبدأ بتقويم نفسه بتلك الطريقة عمماً قريب. ومن هنا، فإن تدني تقدير الذات يأتي من الاعتقاد بأنَّ الطفل غير متميز ولا متفرد، إضافة إلى أن تقدير الذات يأتي من سماع جمل مثل: من تظن نفسك؟ إنسان خاص! أنت لا تختلف عن أي شخص موجود هنا. لِمَ لا تكون كأختك؟ انتبه! عندما كنا أطفالاً، كنّا نفضل ما يقوله آباؤنا لنا.

• **رفض إعطاء المسؤولية للأطفال.** هناك بعض الآباء الذين يمارسون الفعل والتفكير نيابة عن أطفالهم، وهذا يؤدي إلى تقليل تقدير الذات والثقة بالنفس عند أبنائهم. وهؤلاء الآباء سوف يجعلون الأطفال يشكون في أنفسهم من خلال إصدار أحكام باستمرار تشير إلى عدم قدرة الأطفال على القيام بالأشياء بصورة صحيحة، أو عدم محاولتهم ذلك لأنه صعب جداً عليهم. وأنا أنصح أي ولي أمر بالألا يتجاهل توسل الطفل وهو يقول: أبي، أستطيع أن أفعل ذلك بنفسى.

وعندما يتضخم الشك في النفس، يبدأ الطفل بالنظر إلى نفسه على أنه عديم الفائدة لتأدية الواجبات المهمة، ونتيجة لذلك، تنخفض الثقة التي يستنبطها في داخله، وكلما زدنا من الأشياء التي نمنع الطفل من القيام بها، زادت ضبايئة الذات لديه.

• **انتقاد أطفالك عندما يخطئون.** إن الانتقاد يسهم في خفض تقدير الذات عند الطفل، وكلما زاد انتقادنا له، زاد احتمال تجنبه القيام بالأفعال التي سببت له هذا الانتقاد. وهناك تعبيرات تجعل الطفل يرسم لنفسه صورة بائسة، مثل: لقد كنت مخففاً دائماً في الألعاب الرياضية. هذه هي المرة الثالثة التي تخطى فيها في حل التمرين، أعتقد أنك لن تتعلم أبداً تحمّل المسؤولية، أنت تتمم دائماً. وفي الحقيقة، هناك طرائق عدة تحفز الطفل ليكون سلوكه وأداؤه على أفضل وجه، وقد يكون الانتقاد أقلها فائدة وأكثرها تدميراً، فكلما اعتمدت أكثر على الانتقاد الخارجي، زاد احتمال استبطان الطفل لمثل هذه التقييمات، وسوف يأتي الوقت الذي يصبح فيه منتقداً لنفسه شخصياً.

• **التحدث نيابة عن الطفل بدلاً من السماح له أو لها للإجابة بالطريقة التي يستخدمها من مثل سنه.** ومن شأن الحديث نيابة عن الأطفال كما لو كانوا عاجزين عن التعبير عن أنفسهم أن يسهم في زيادة الشك في النفس وتقليل الثقة بها، وتجعل هذه الطريقة الأطفال يعتمدون على الآخرين ليتحدثوا نيابة عنهم. وإذا ما تحدثت نيابة عن الطفل، فإنك تبعث إليه برسالة صامتة: أستطيع أن أقول ذلك أفضل منك، فأنت ما زلت صغيراً للتعبير عن ذاتك، ولذلك اشكك في نفسك واعتمد عليّ، فأنا أبوك العارف والقادر على التحدث أفضل منك.

• **تقديم نموذج لأطفالك بأنهم مهزوزون ودون قيمة تُذكر.** إن تقديم مثل هذا النموذج يعطي الأطفال مثلاً سيئاً لبناء اعتدادهم بأنفسهم، وكلما زاد تأففك من سوء حظك في

الحياة أمام أطفالك، فإنك تقدّم لهم مثلاً حياً لتدني الاعتماد بالنفس، وسوف يستبطن أطفالك هذا النموذج الذي تقدّمه لهم فيما بعد، وإذا كنت دائم الشكوى والتذمّر أمام أطفالك، فإنك تعلمهم التذمّر أيضاً؛ فإذا ما أظهرت الأم أمام بناتها أنها تشعر بأنها مضطهدة وضحية لأنها امرأة، وأنها لا تشعر بأنها ذات قيمة، فإنها تعلمهن الشعور بالاضطهاد وعدم القيمة، وأنت بدورك أبا، يمكن أن تعلم أولادك كيفية ممارسة رجولتهم من خلال عدم مراعاة شعور البنات عندما تتصرف أمامهم بهذه الطريقة في البيت.

- **التحدث عن أطفالك أمام الآخرين كما لو أنهم كانوا غير موجودين.** إن مثل هذا السلوك يفرس في نفوس الأطفال عدم أهميتهم، بل أسوأ من هذا، يفرس في أنفسهم أنهم مجرد قطعة أثاث في البيت. ومن العبارات التي قد يستخدمها الآباء: لا أدري ماذا سنفعل مع ميس، يبدو أنها تزداد سوءاً يوماً بعد يوم. نور لا تصغي إلى المعلمة في غرفة الصف، ولا في البيت أيضاً. وفي الوقت ذاته، فإنّ كلاً من ميس ونور تتلقيان رسائل من والديهما، وتكون ردّة فعل كلّ منهما على هذه الرسائل كالاتي: إنه يتصرف كما لو كنت غير موجودة، وإن الطريقة التي يتحدث بها عني إلى الآخرين تعني أنني لا شيء. ولهذا، فإذا قلّ احترامك لطفلك بصفته إنساناً كاملاً ذا مشاعر، قلّ احترامه لنفسه أيضاً.

- **الابتعاد عن أطفالك، وعدم لمسهم وتقبيلهم واحتضانهم ومداعبتهم، أو اللعب معهم.** عند ترك مسافة بينك وبين أطفالك، فكأنك تقول لهم إنهم غير محبوبين؛ فالأطفال الذين لا يُدعَبون ولا يُلطفون يبدوون في الاعتقاد بأنهم لا يستحقون الملاطفة والحبّ، وقد ثبت أنّ الأطفال الذين يُحرمون المداعبة يظهرون علامات انطوائية حادة، وقد يكون الحرمان الكامل من هذا التواصل العطوف قاتلاً. زد على هذا أنك إذا أخفقت في أن تقول لطفلك: أنا أحبك، فإنه لن يختزن هاتين الكلمتين المهمتين في عقله لتذكّره بأنه يستحقّ الحبّ، وأنت في واقع الأمر عندما تتحاشى استعمال هاتين الكلمتين الثمينتين، فإنّك تجعل الطّفل يتساءل عن قيمته على أنه محبّب ومحبوب.

كانت هذه بعض الطّرائق الشّائعة التي يسهم البالغون من خلالها في تدمير الاعتماد بالنفس عند الأطفال دون قصد. وقبل إلقاء نظرة على بعض المبادئ والأساليب المستخدمة بهدف رفع الاعتماد بالنفس وتقدير الذات عند أطفالك، فإنّ من المهم لك أن تدرك المكاسب التي ستجنيها من تبنيك بعض الاتجاهات والسلوكيات المدمرة للذات التي وردت سابقاً.

ما مكاسبك عندما تسهم في غرس صورة ذاتٍ متديّنة عند طفلك؟

إنَّ كلَّ شيءٍ تفعله له مكاسبه، ومع أنَّ هذا المكسب قد لا يكون لمصلحتك، إذ غالباً ما تكون المكاسب عصبيةً في طبيعتها، فإنه توجد دائماً بعض المكاسب التي تتراكم لحسابك نظير سلوكياتك، فإذا كنت مهتماً بمساعدة أطفالك على تعزيز اعتدادهم بأنفسهم وثقتهم بذواتهم، فانظر في داخلك لتعرف تماماً ما الذي تجنيه من أيِّ سلوكٍ لا يحقق الأهداف التي تتمناها لأطفالك. فإذا فهمت دوافعك، فباستطاعتك أن تتخذ خيارات جديدة لتتلافى العواقب الضارة. وسوف نناقش لاحقاً أكثر المكاسب السيكولوجية المألوفة لك عندما تتصرف تجاه أطفالك بطرائق تساعد على تدني صورة الذات لديهم.

- يسهل التعامل مع الطُّفل المطيع، مطموس الشَّخصية.
- عندما تهيمن على أطفالك من خلال مصادرة حقهم في التفكير والكلام، فإنَّ ذلك يعطيك شعوراً بالتفوق والاستعلاء؛ فأنت لديك جمهور أسير، عليه الإصغاء، وإن سيطرتك على أطفالك تعطيك القوة التي ربما تعوزها في جوانب أخرى من حياتك.
- عدم تحمُّل مسؤولية نموِّ طفلك وتطوره على أنه إنسان سويّ، عندما تعزو فشله، كُله أو جزءاً منه، إلى اتجاهاته السيئة وتدني صورة الذات لديه، ولا شك في أنَّ هذه طريقة مناسبة لك كي تتخلَّى عن مسؤولياتك الأبوية، وإعطاء نفسك مسوغاً لهذا التهرب.
- من خلال تصويب طفلك دائماً ونصحه وإبقائه اتكالياً، تستطيع أن تسيطر بالخوف، وأن تفتخر بينك وبين ذاتك أنك كنت محقاً. إنَّ فكرة «أنا على حق» مهمة جداً للوالدين، حيث تتوافر لهما من خلال إبقاء الطُّفل متديّني الثقة بالنفس، فرصة أن يكونا على حقٍّ معظم الوقت. وهناك عبارات وحركات استعراضية ليظلَّ الوالد على حقٍّ، مثل: الخطأ خطؤه، إنه لا يحاول القيام بأيِّ شيء، إنه يخاف من ظله، لا توجد لديه ثقة بنفسه.
- تستطيع تجنُّب الأخطار المرتبطة دائماً بتوطيد علاقة محبة، حتى مع أطفالك. فإذا كان اللمس والاحتضان والتقبيل والتعبير جسدياً صعباً عليك بسبب شكك وظنونك، فبإمكانك التماس المسوِّغ الآتي: هكذا خلقتُ، وما باليد حيلة.

• سهولة معاملة كل فرد في العائلة بالطريقة نفسها، فأنت بمقارنة أطفالك أحدهم بالآخر، وتشجيعهم جميعاً على التصرف والتفكير والشعور بالطريقة نفسها، تتجنب الصراعات التي تنشأ من وجود أفراد متنوعين. فالقول: كل واحد سوف يُعامل المعاملة ذاتها، يعني في واقع الأمر: سوف أتعامل فقط مع شخصية واحدة، على الرغم من أن هناك خمسة أشخاص في هذا البيت.

إنّ المكاسب النفسيّة التي تحصل عليها مقابل هذه الاتجاهات مع أطفالك تصبُّ في موضوع التجنّب؛ تجنّب الخطر، تجنّب المسؤوليّة، وتجنّب التغيّر، وعندما تتوقّف عن تجنّب هذه المكوّنات الثلاثة الضّروريّة للرّعاية الأبوية الفاعلة، فسوف تجد نفسك تتبنى اتجاهات وسلوكات جديدة نحو أطفالك؛ فالإنسان السّويّ يكون مستعدّاً للمجازفة طيلة حياته، سواء كان طفلاً أو أباً، وبالمثل فإنّ الإنسان اللامحدود يتحمل المسؤوليّة بدلاً من لوم الآخرين، وهذا أيضاً مكوّن ضروريّ لتكون أباً وطفلاً سوياً. وأخيراً، يدرك الإنسان اللامحدود بأنّ لا أحد يمكنه دائماً اختيار أسهل طريقة في التعامل مع الناس. ولذلك، علينا بصفتنا أولياء أمور، في معظم الأحيان، سلوك الطريق الأكثر صعوبة، بدلاً من القيام بما هو أسهل لنا حالياً. أيضاً، على الأطفال أن يتعلموا تقبّل التحديات الصعبة لا تجنّبها.

ومن أجل الحدّ من اعتمادنا على هذه الحوافز السّلبية لإبقاء الأطفال ضمن مدى صورة الذات المتدنيّة، يجب أن نتبنّى مجموعة جديدة من المبادئ الواضحة والهادفة لمساعدة الأطفال على التفكير في أنفسهم على أنّهم مهمون ومتفردون. وإذا كنا نريد لأطفالنا التمتع بمستويات عالية من الثّقة بالنفس واحترام الذات، فيجب أن نتذكر هذه المبادئ الأساسية الثلاثة، وأن نحاول كل يوم التّفاعل بطرائق تتفق مع هذه المبادئ، وأن نتبنّى أساليب واستراتيجيات جديدة للارتقاء بصورة الذات عند الطّفل إلى أعلى مستويات متخيّلة.

المبادئ الأساسية لبناء تقدير الذات عند الطّفل

سنناقش الآن سبعة مبادئ يمكن استخدامها على أنها إرشادات للارتقاء بصورة الذات عند طفلك، ويجب أن تكون تصرفاتك جميعها بصفتك والدّاً مهتماً متوافقة مع هذه المبادئ. وسوف يتبع هذا النقاش أمثلة محدّدة لكيفية تطبيق هذه المبادئ.

1. كن نموذجاً في تقدير الذات. ومثلما يجب أن تقدّم مثلاً عن شخص يحمل صورة ذات إيجابيّة، عليك أيضاً أن تُظهر لطفك، من خلال السلوك، أنك تحترم نفسك، وأنت تستحق أن تُعامل باحترام. ويجب أن يقتنع الطّفل قناعة تامة أنك تنظر إلى نفسك بصدق على أنك إنسان محترم. وهذا يعني أولاً وقبل كل شيء التعبير عن نفسك بطريقة تعطيك كرامة شخصية بكل ما يحمله هذا من معنى، إضافة إلى أنه يعني أيضاً أنك لا يمكن أبداً أن تتسامح مع سوء التصرف، وعدم الاحترام أمام طفلك من أيّ شخص كان، ولا سيّما إذا بدر عدم الاحترام هذا من طفلك.

ومما لا شكّ فيه أنك إنسان فريد في هذا الكون كلّه، ومخلوق خاص ومحترم ومهم، وبالتأكيد فإنك تريد أن يكون لطفلك هذا الشّعور عن نفسه / ها أيضاً؛ ليس بطريقة متعجرفة، بل بطريقة تظهر ببساطة أنّ عدم الاحترام أمر غير مقبول، ولا يمكن التسامح معه. وفي ضوء ذلك، يجب تعليم أطفالك أنّ عدم الاحترام مرفوض في تعاملك اليوميّ معهم، ويجب أن تكون النموذج أولاً بوقف أيّ تصرّف منك لا يُظهر الاحترام تجاه أطفالك، وكذلك التوقّف عن استخدام الألفاظ الفظة والبدئيّة التي توجهها إلى نفسك شخصياً، وفي حال وُجّهت إليك ألفاظ غير لائقة، فيجب عليك أن تردّ بهذه الجملة: لدي احترام كثير لنفسي لدرجة تمنعني من سماع مثل هذا الكلام، لن أتحمّل أن تتحدث إليّ بهذه الطّريقة، لا الآن ولا في المستقبل، فهل يفهم كلّ منا الآخر؟ لا تدخل مع الطّفل في جدال بلا معنى، ومشاحنات متواصلة، بل قل له جملة بسيطة لتؤكد أنك إنسان محترم، ثم أعط نفسك وطفلك فرصة للهدوء. لقد كان أساس رفضك لسماع مثل هذا الكلام هو: لدي احترام كثير لنفسي لدرجة تمنعني من سماع مثل هذا الكلام.

وعندما يسمعك الأطفال تردّد هذه الجملة كثيراً، فسوف يتوقعون أن يُعاملوا بالمثل، ولن يمرّ وقت طويل حتى يتبنّوا السلوك ذاته الذي يرونه مجسّداً أمامهم. ويمكن تلخيص أهمية هذا المبدأ في هذه الكلمات: إذا أردت من طفلك احترام نفسه، فأعطه مثلاً لشخص محترم، ولا تتحوّل عن هذا الموقف أبداً، وليس عليك أن تطلب إلى الطّفل احترامك، ولكن تصرّف بطريقة تشعره بأنك تحترم نفسك، ولهذا فإنك لن تعير عدم احترامه أيّ اهتمام. وعندما تبدأ في إعطاء أمثلة لإنسان يتمتع باحترام وتقدير عاليين للذات، فسوف تلمس تغييراً كبيراً في نظرة الطّفل لذاته، وإذا يرى الأطفال مثلاً واضحاً أمامهم، فسوف يسهل عليهم دمج سلوكيات تقدير النفس العالي في حياتهم.

2. عامل كل طفل على أنه شخص فريد. إن كل طفل من أطفالك شخص خاص لا يشبه إخوانه أو أخواته، أو أي شخص آخر يمكن أن تقارنه به، لذا فإن احترام تميّز الطفل يعني أكثر من مجرد تجنّب المقارنة، بل هو قبول حقيقي لذلك الشخص على أنه مخلوق متفرد يملك في داخله إمكان تحقيق أي شيء يختاره لنفسه طيلة حياته، إنه يعني أن تحترمه الآن لأنه شخص تام وكامل، وأن تعي دائماً صفاته الفريدة. وإذا عاملنا أي طفل على أنه فريد في هذا العالم كله، فإنه سوف يرى نفسه هكذا، ولهذا فإن أي طفل يُسمح له بأن يكون مختلفاً، وحرّاً، و متميزاً عن الآخرين دون أن يتعرض للانتقاد، وأن يكون عملياً، والشخص الذي يريده ما دام أنه لم يتدخل في حق أي شخص آخر ليكون فريداً، سوف يمتلك قدراً كبيراً من تقدير الذات والثقة بالنفس.

3. الطفل شيء وأفعاله شيء آخر. إنه شخص يعمل ويتصرف، وإذا ما أردت أن تنمّي فيه تقدير الذات العالي، فيجب أن تدرك الفرق بين هاتين الفكرتين المتناقضتين: فالطفل الذي يخفق ليس شخصاً مخففاً، لكنه تصرف بطريقة منحه الفرصة لكي ينمو، وإن الطفل الذي تكون درجاته متدنية في اختبار الرياضيات ليس غيبياً، ولكنه ببساطة يؤدي في الرياضيات على مستوى معين في هذه المرحلة من حياته. وبإمكانك أن تتعلم طفلك أن يستفيد من الأخطاء، والآ يخشى الإخفاق أبداً ما دام أنه كان يدرك أن قيمته لا تأتي من كيفية أدائه في واجب ما في يوم بعينه؛ فأنت ذو قيمة لأنك تقول عن نفسك كذلك، ولأنك موجود، لا أكثر ولا أقل؛ لأننا لا نستطيع قياس ثبات قيمة الذات بناء على الأداء؛ إنه شيء تمنحه وتوصي به كل يوم. وعليه، ذكّر الأطفال دائماً، ولا سيما بعد إخفاقهم في مهمة ما، بأنهم ذوو أهمية بصرف النظر عن أدائهم، فإذا أردت تسجيل هدف، فعليك أن تكون مستعداً للهجوم، وإن أخفقت في تسجيل هذا الهدف فلا يعني ذلك نقصاً من قيمتك. وبناءً على هذا، إذا أردت أن يكون تقييمهم لذواتهم إيجابياً، فاغرس في أطفالك هذه المقولة: أنا إنسان يفعل، ولكنني لست أفعالي.

4. امنح الطفل فرصة تحمّل المسؤولية واتخاذ القرارات. إن الأطفال الذين يتمتعون بتقدير عالٍ للذات هم الذين أعطوا فرصة اتخاذ القرارات منذ بداية حياتهم، ويحتاج الأطفال إلى تحمّل المسؤولية بدلاً من قيام آبائهم بالمهام نيابة عنهم، وهم يتعلمون الثقة من خلال الممارسة، وليس من خلال مراقبة الآخرين وهم يقومون بالمهام بدلاً

منهم، إنهم يحتاجون إلى الشعور بأهميتهم، وأن يعرفوا أنك تثق بهم، وأن أداء مهمة دون أخطاء ليس أهم من مجرد المحاولة. وعلى الأطفال الذين يتعلمون مبكراً كيف يكونون صنّاع قرار أن يختاروا ملابسهم، وأن يقرروا ما يأكلون، وأن يلعبوا مع من يريدون، وأن يكونوا مسؤولين دون أن يؤذوا أنفسهم؛ يتعلمون مبكراً محبة أنفسهم، والشعور الإيجابي تجاهها، وممارسة الأعمال اليومية المرتبطة عادة بمراحل أعمارهم الصغيرة بثقة، ما يجعلهم يشعرون بالفخر والاعتزاز.

5. علم الأطفال الاستمتاع بالحياة كل يوم. يتعلم الأطفال الذين يعيشون في بيئة إيجابية أن يكونوا إيجابيين تجاه أنفسهم، ولذلك فإن رفع مستوى تقدير الذات أمر ضروري لتنمية اتجاه إيجابي من الحياة لديهم. وعندما يشعرون بالحزن لأمر، أو فقدان شيء ما، ذكّرهم بنعم الله تعالى عليهم، وأعطهم مثلاً من نفسك على امتنانك لله لأنك على قيد الحياة، وشعورك بروعة المكان الذي تعيش فيه، وأن هذه المرحلة هي أعظم مرحلة في تاريخ البشرية، ومن حسن حظنا أننا نعيشها. إن الشعور بالرضا في الظروف الحياتية جميعها يحمل معنى إيجابياً؛ فمثلاً إذا كان عليك أن تغسل الصحون، فهذه فرصة لتشكر الله لأنّ لديك طعاماً تأكله، وصحوناً تغسلها، وإذا كنت تبدل إطار سيارتك، فهذه فرصة أخرى لتقدّر امتلاكك سيارة، في الوقت الذي لا يمتلك ملايين من الناس في العالم سيارة، ويمكن أن نستمد الرضا من إتقان أي عمل، مهما كان بسيطاً أو معتاداً، وتهبنا خيالات الأمل أو الإخفاق مزيداً من القوة، وتساعدنا على تطوير أدوات لحلّ المشكلات. إن من شأن هذا النوع من التفكير في كل شيء والاستجابة له أن يساعد الأطفال على تبني اتجاهات مشابهة تجاه أنفسهم.

6. امدح الأطفال بدلاً من انتقادهم. يتعلم الأطفال الذين يتعرضون للانتقاد انتقاد أنفسهم، وهذا يقلل في نهاية المطاف من تقديرهم لأنفسهم، أما المدح، فهو أسلوب ناجح في عملية تنشئة الطفل بكاملها. وقبل أن توجه الانتقاد إلى الطفل، تذكر أن لا أحد (ومن ضمنهم أنت) يجب أن ينتقد أو أن يملى عليه ما يفعل، لكن أولياء الأمور غالباً ما يعتقدون أنهم يقدمون المساعدة لأطفالهم عندما يصحّحون لهم وينتقدونهم باستمرار، مفترضين أن عود الأطفال سوف يشتد من جرّاء هذه التعليقات، ولذلك أسأل نفسك: هل أحب أن يقومني أحد ما؟ هل تتطور عندما يوجه إليك الانتقاد؟ وفي الحقيقة، فإننا سنظلّ

كما نحن عند تعرّضنا للانتقاد؛ لأننا نريد أن ندافع عمّا فعلناه، وأنّ عنادنا الكامن في داخلنا يرفض السّماح لنا بتقبّل الانتقاد الذي نتعرض له. ويكمن وراء كلّ انتقاد تقريباً هذه الجملة الافتراضية: لو كنت مثلي إلى حدّ ما، وتعيش الحياة كما أراها، فسوف تكون أفضل حالاً، ولكن عليك أن تعرف أنه لا يوجد إنسان مثلك تماماً، حتى ولا طفلك، لذا امدحهم عندما يؤدّون مهمّة ما، حتى لو كانت المحاولة غير ناجحة، وامدحهم إذا حاولوا المخاطرة. وفي هذا السّياق، أوجد بيئة يشعر فيها أطفالك أنك معهم في جهودهم، بدلاً من البحث عن أخطائهم وانتقادهم، وبذلك تكون قد خطوت خطوة في بناء صورة ذات إيجابية.

7. نحن نصبح ما نفكّر فيه. إنّ تفكيرنا يحدّد صورة ذاتنا التي تحدّد بدورها شعورنا وسلوكنا. لقد ظلّ الفلاسفة يذكروننا بهذه الحقيقة منذ أقدم الأزمان حتى اليوم، ويترك هذا التفكير تأثيراً عميقاً في تصوّر الطّفل لذاته، وعن ذلك قال ماركوس أوريليوسف أحد أباطرة الرومان: إنّ حياة الإنسان هي ما تكوّنها أفكاره، في حين قال رالف والدو امرسون أحد الفلاسفة الأمريكيين في القرن التاسع عشر: إنّ الإنسان هو ما يفكّر فيه طوال نهاره. لذا، تذكّر أنّ أفكار أطفالك منذ اللحظات الأولى لوجودهم في هذه الحياة هي ما تغرسه فيهم، وأنت بصفّتك أكثر إنسان مهم في حياتهم، تستطيع أن تكوّن ما يفكر فيه أطفالك؛ فهل يؤمنون بأنفسهم؟ هل يرون كلّ يوم أشخاصاً يؤمنون بأنفسهم؟ هل يحاولون القيام بمهمة وهم يعتقدون أنّ باستطاعتهم فعل ذلك، أم أنهم يعتقدون أنهم سوف يخفقون قبل أن يبدؤوا؟ هل يفكر أطفالك في أهداف إيجابية؟ هل تدور في رؤوسهم صور مثيرة عمّا يمكن إنجازه في هذه الحياة؟ لا شك في أنّ الإجابة عن هذه الأسئلة سوف تحدّد لك طريقة تفكيرهم، وما ستكون عليه حياتهم؛ فإذا كان هذا التفكير سلبيّاً وتشاؤميّاً، فإنّ صورة الذات سوف تُظهر تلك السّلبية. وعليه، فكّر في هذا وأنت تبحث عن بعض الاستراتيجيات المحددة لاستخدامها في حياتهم اليومية من أجل الارتقاء بتقدير الذات عندهم وثقتهم بأنفسهم. ولأنّ أطفالك سوف يكونون ما يفكّرون فيه، فمن الممكن أن تكون أنت قوة تفكير إيجابية أو سلبية.

إنَّ ما يفكِّرون فيه عن أنفسهم سوف يكون مؤشِّراً على نجاحهم في الحياة، ولهذا من المهم جداً البحث عن سلوكات واتجاهات تساعد على التفكير في أنفسهم بأكثر الطرائق الإيجابية التي يمكن أن تخطر على البال.

استراتيجيات للارتقاء بصورة الذات عند الطَّفل

تشمل مثل هذه الاستراتيجيات اتجاهات جديدة، وحوارات وسلوكات من جانبك، ومن جانب الطَّفل أيضاً، وسوف نناقش لاحقاً بعض الاقتراحات لاستخدامها مع الأطفال من الأعمار جميعها بحيث يترك أثراً إيجابياً في تشجيع الأطفال على النظر إلى أنفسهم بطريقة سامية وجليّة:

- تشجيعهم على المخاطرة بدلاً من سلوك الطَّريق الآمن دائماً. إنَّ الأطفال الذين يتجنبون المخاطرة سوف يظل تقديرهم لأنفسهم متدنياً؛ لأنهم لن يعرفوا أي معنى حقيقي للإنجاز طيلة حياتهم. وقد يبدو لك عدم وجود علاقة ارتباط بين المخاطرة وتقدير الذات، ولكن تذكر أنَّ اتجاهات مثل: أنا سيئ في كل شيء، أو: لا أستطيع أن أقوم بذلك، فقد أبدوا غيباً إذا لم أنجح، تتولَّد من رهبة محاولة القيام بمهام جديدة والخوف من الإخفاق. وإذا أردت أن تكون لدى أطفالك ثقة بأنفسهم، فدربهم على النجاح، وشجِّعهم على تنفيذ مهام لم يقوموا بها من قبل، وامدحهم كثيراً لمحاولتهم القيام بمشروعات جديدة، وذكرهم دائماً أنَّ الإخفاق أمر طبيعي، وأنَّ الإخفاق في أداء مهمة ما لا يعني إخفاق الإنسان بصفته؛ فمثلاً يمكنك تشجيع طفلك على العوم في بركة السباحة مرتين تحت الماء ومدحه على المحاولة، بدلاً من تنبيهه لخطورة ذلك. تجنَّب أن تقول له: احذر، قد تخفق في ذلك، بل قل له: هيا، جرِّب. وتذكر أنَّ سلوكاته جميعها مثل: «ماما، بابا، انظرا»، والمديح الذي ينتظره سوف يساعده على استبطان شجاعته وقدرته. صحيح أنَّ الأطفال يحتاجون إلى مثل هذه التعزيزات وهم صغار من أجل بناء صورة للذات، ولكنهم لن يحتاجوا إلى الاستحسان الدائم عندما يكبرون، ولن يحتاجوا في النهاية إلى أحد ما كي ينظر إليهم ويتابعهم كي يشعروا بإيجابية تجاه أنفسهم، ولذلك شجِّع جهودهم لتنمية أنفسهم، وتجربة أشياء جديدة، وراقبهم لثوان قليلة، وأخبرهم عن مدى روعتهم في نظرك.

- اثنهم عن أي شعور باليأس والقنوط. أحياناً، قد تسمع الطَّفل يقول: لا أستطيع القيام بأي شيء، أنا سيئ في التهجئة، أنا أحمق، أنا قبيح، أنا نحيف جداً، لا أستطيع ركوب دراجة

ذات عجلتين، وعندما تسمع ذلك، فإنَّ الطَّفل يعطيك إشارة لمساعدته على رفع تقدير الذات لديه.

ومع أنه من غير المجدي إلقاء محاضرة على الطَّفل في مثل تلك الحالات، فإن عليك اللجوء إلى التَّعزيز الإيجابيِّ دائماً في لحظات إنكار الذات هذه، ويمكن أن تقول للطفل: باستطاعتك فعل أيِّ شيء تضعه نصب عينيك، تستطيع حلَّ هذه المسألة الرِّياضيَّة لو فكَّرت فيها جيداً، سوف تتفوّق في الامتحان لو ساعدتك على التهجئة، هيا، دعنا نلقِ نظرة عليها، أنت غير أخرق؛ لقد رأيتك تصلح أشياء كثيرة هنا، أنت عظيم ورائع تماماً، لماذا لا تحاول بدلاً من الاعتقاد بأنك غير قادر، وفي كلِّ هذه الاستجابات، استخدم عبارات تقدير ذات إيجابية ومباشرة، ومعاكسة للعبارات السَّلبية التي يقولها الطَّفل، وعندما يسمع الأطفال مثل هذه الاستجابات الإيجابية بتكرار كافٍ، فسوف يدمجون مزيداً من العبارات الإيجابية. وأنا شخصياً كلما سمعت أحداً في عائلتي يقول: لا أقدر أن أفعل هذا الشيء، فإنني أسمع فرداً آخر في العائلة يذكِّره أنَّ النجاح يأتي من خلال: أقدر أن...، وليس من خلال: «لا أقدر أن...» وبلا شك فهذا شعار بسيط، لكنه فاعل جدًّا لتحفيز الطَّفل إلى فعل شيء ما، بدل لوم نفسه والاستهانة بقدراته.

- ابدل جهداً لتقليل الاعتماد على المقاييس الخارجية للنجاح. ما من شك في أنَّ السَّعي الحثيث الذي لا يلين وراء الدرجات، والجوائز، والمال، وشارات الجدارة، والتنافس على المركز الأول، والأشياء المادية كلِّها من شأنها أن تؤدي إلى خفض تقدير الذات عند الطَّفل لسبب بسيط، هو أنَّ تقدير الذات ينبع من الذات نفسها، ولا يأتي من امتلاكه المال أو استحسان الآخرين، ولذلك فإنَّ الطَّفل الذي يكبر وهو يعتقد أنَّ قيمته مرتبطة بالحصول على درجات جيدة، فسوف يظل يشعر بالنقص عندما يحصل على درجات متوسطة. وعلينا أن نتذكر أنَّ أداء كلِّ طفل يكون عند المعدل أو أدنى من ذلك في بعض المراحل من حياته، فأنت لا تستطيع دائماً أن تكون الأول، أو تكسب المسابقات، أو تحصل على شارة الجدارة، أو تكون في لائحة الشرف، ولكنك تستطيع دائماً أن ترى نفسك مهمًّا. ويجب ألا يأتي تقدير الطَّفل لذاته من المقاييس سابقة الذِّكر، بل من تقييمه الخاصِّ لذاته، وعليه أن يبدو فرداً مهمًّا حتى لو كانت علاماته أدنى مما توقع، أو أخفق في الحصول على ميدالية في سباق ما، ولهذا بإمكانك تعزيز المقاييس الداخليَّة للنجاح لا المقاييس الخارجية طوال حياة الأطفال، من خلال التقليل من الأهمية الكبيرة التي أوليتها للتحصيل والمنافسة، ويمكن

أن تسأل الطّفل: هل أنت راضٍ عن نفسك؟ بدلاً من: ما مجموع الدرجات التي حصلت عليها؟ وهل تعتقد أنك تتحسن في التهجئة؟ بدلاً من: هل نجحت في مسابقة التهجئة؟ وهل تشعر بالإثارة من المشاركة في اللعبة وتحسين مهاراتك؟ بدلاً من: هل فزت في المباراة؟

ويستطيع الأطفال الذين يدركون أنهم لن يفقدوا تقدير الذات دون مكافآت خارجية صنّع معاييرهم الخاصة بالنجاح، في حين سوف يكون الأطفال الذين يلهثون وراء المكافآت الخارجية في طريقهم إلى تناول المهدئات، والإصابة بالقرحة، وتقدير الذات المتدني. والحقيقة هي أنه لا يوجد فرد ما في المركز الأول دائماً مقارنةً بآخرين، ولكن يمكن لأي إنسان أن يكون الأول من وجهة نظره الشخصية؛ فمثلاً مجرد المشاركة في سباق للجري مسافة 10 كم وإنهائه، يمكن أن يكون دليلاً على المركز الأول للشخص الموجّه داخلياً، أما الشخص الموجّه خارجياً فعليه أن يفوز في كل سباق ليُشعر بتقدير الذات الإيجابي، ولا يوجد في تاريخ البشرية إنسان فاز دائماً في كل سباق.

• **حاول تقليل سلوك الشكوى والتذمّر عند الطّفل.** عندما يكون الطّفل متذمّراً، فإنه في الحقيقة يقول لك: أنا لا أحب نفسي عندما أكون في هذا الوضع، وهذا يعني تقديراً سلبياً للذات، في حين يعني التقدير الإيجابي للذات أن يكون اتجاهنا إيجابياً، حتى لو جاءت الأمور على غير ما نريد؛ ولذلك فإنّ الإنسان الذي يتمتع بتقدير عالٍ للذات، سوف يأبى على نفسه أن يظل متذمّراً من أي شيء في الحياة، فهؤلاء الناس عمليون، وهم يعرفون كيف يتقبلون الأمور التي لا تكون على هواهم. وعندما يتذمّر الأطفال باستمرار، ولا تردعهم عن ذلك، فأنت عملياً تعزز لديهم تقدير الذات المتدني، فإذا كنت تريد للطفل أن ينضج ويصبح شخصاً سوياً تماماً، ويتمتع بتقدير عالٍ للذات، فقاوم نزعة التذمّر والشكوى والانتقاد عنده، وهذا يتطلب أن تتمرن على مواجهة التذمّر والشكوى بعبارة وسلوكيات جديدة؛ فإذا سمعت تذمّراً مُعتاداً مثل: أكره الذهاب إلى بيت جدتي، خالد يخرج لي لسانه، هل سنأكل المرقوق مرة أخرى؟ أو ما أشد كرهى لغسيل الصّحون! فبإمكانك أن ترد بأسلوب جديد يساعد أطفالك على أن يصبحوا إيجابيين أكثر تجاه الحياة، وتجاه أنفسهم أيضاً. قل لهم مثلاً: نحن ذاهبون إلى بيت الجدة لنقضي وقتاً ممتعاً، هيّا نخطّط للعبة نلعبها هناك، لم تهتم بما يفعله خالد؟ لا تنظر إليه. إنّ المرقوق لذيد ورائع، وسوف نسميه اسماً آخر هذه الليلة، غسل الصّحون مسؤوليتك. إنّ كل واحد منا يقوم بعمل يودّ لو أنه لا يقوم به، ولكن يمكنك أن تجعل الأمر مسلياً، وحاول أيضاً أن تتجاهل الشكوى والتذمّر؛ لأنّ

الأطفال إذا تدمروا أمامك باستمرار فلأنهم يريدون معرفة ردة فعلك، والاهتمام بسلوك التدمر الذي يمارسونه.

- **علم الأطفال أنهم لن يحصلوا على أي اهتمام أو انتباه نظير سلوك التدمر.** ولا تنس أنك تريد أن ترفع من تقدير الذات عندهم، في حين يظهر المتدمر احتقاراً لنفسه ولعالمه برفضه لكل شيء، وسوف تساعد الأطفال على أن يكونوا إيجابيين مع عالمهم لا التدمر منه، إذ الم تعزز سلوكهم هذا، وإذا ما تجاهلت الشكاوى إذا كانت متكررة.
- **ليكن انتقادك دائماً لسلوك الطفل لا لقيمته بصفته إنساناً.** إن تعبير: أنت ولد سيئ تعني ببساطة هجوماً على قيمته، أما تعبير: لقد كان تصرفك سيئاً، فإنه يشير إلى السلوك الذي يمكن تعديله. ولهذا، حاول أن تظهر اعتراضك على سلوك الأطفال عندما يقومون بأشياء تستدعي معاقبتهم عليها، ولا تستعمل عبارات تؤدي إلى تدني تقدير الذات عند الطفل، مثل: أنت غبي، أنت كسلان، لا فائدة منك تُرجى، أنت مزعج؛ بل استعمل عبارات بديلة تشدد على السلوك غير السوي مثل: لقد تصرفت بطريقة غبية، أنت مثل الكسالى اليوم، هذا سلوك غير مقبول بعد الآن، الطريقة التي تغلق بها الباب مزعجة. لا تجعل الطفل يعتقد أنه سيئ بالفطرة.
- **شجع الأطفال على أن يشعروا بالإثارة من كل شيء في الحياة، وعلى أن يتجنبوا الوقوع فريسة الملل.** إن هذا الصنف من الأطفال، حقاً، من ذوي التقدير المتدني لذواتهم، وأنا أشدد هنا على كلمة حقاً؛ لأن معظم عبارات: أشعر بالملل، تعني في حقيقة الأمر: أريدك أن تفعل شيئاً معي، وعندما تستعمل هذه الحيلة، يكون الطفل قد تعلم أنه لا يملك الإبداع الكافي لمعرفة كيفية استثمار وقته بطريقة مثيرة، ولذلك تقع المسؤولية الآن على أحد الوالدين، وفي هذه الحالة، ستكون مطلق الحرية في أن تقوم بهذا الدور أم لا. وفي الواقع، ليس هناك من ضرر في ممارسة بعض الأعمال معاً، وإضافة نوع من الإثارة إلى حياتكما، ومع ذلك، فإن الطفل الملول حقاً يظهر نوعاً من الاحتقار لنفسه، ولمن يحيط به، وللخروج من هذا الوضع، ذكر أطفالك ونفسك دائماً أن الملل خيار، فهناك عشرات الأعمال التي يمكن القيام بها في لحظة معينة، مثل: القراءة، والجري، واللعب، والتفكير، والتأمل، وغيرها.

وفي أي وقت يشعر فيه الأطفال بالملل، ويستخدمون ذلك وسيلة لجعل الآخرين يحسّون بالذنب، فإنك تحطّ من تقديرهم لذواتهم إذا ما تولّيت حلّ مشكلة السأم نيابة عنهم، بل عليك استغلال هذه الفرصة لتعليمهم. شخصياً، اعتدتُ أن أقول لابنتي عندما كانت تقول لي إنها تشعر بالسأم: سوف أعطيك قائمة بعشرين عملاً يمكن أن تفعلها في هذه اللحظة، بدل الاستسلام للملل، أنا شخصياً، لا أعرف كيف أشعر بالملل؛ لأنّ هناك أشياء كثيرة أراها في الحياة وأتعلّمها، لدرجة أنني لا أعرف ما تعنيه أنت بالملل هذا. إنّ مثل هذا النوع من العبارات، إذا ما قيلت بطريقة المزاح والملاطفة، سوف تعزّز لدى الطّفل فكرة أنّ عليه تحمّل المسؤولية بنفسه، وإبعاد السأم عنه، وسيبدو الأمر كأنك تقول له: إنّ والدك لا يعرف حتى كيفية الشعور بالملل، ولن تجوز عليه حيلتك؛ ليشعر بالذنب في عدم قدرته على تسليتك.

إنّ الطّفل الذي يتعلّم كيفية فعل أشياء كثيرة في وقت ما؛ قراءة كتاب، أو التّنزه، أو التفكير، أو صناعة صندوق، أو محاولة إصلاح جهاز مذياع قديم، يتعلم في الحقيقة كيفية الخلوّة بنفسه، وتأكّد أنّ الطّفل الملول هو الذي لا يستمتع بالخلوة؛ لأنه لا يستمتع بصحبة نفسه، وهذه عبارة مختصرة، ولكنها دقيقة، عن تقدير الذات المتدني؛ فإذا كنت تحبّ نفسك، فلن تجد مشكلة في البقاء وحيداً معها، لذا شجّع الأطفال على الاختلاء بأنفسهم كي يبدعوا في شيء ما، بدلاً من التفكير في أشياء مسلية ليفعلوها أو ممارسة ألعاب معهم؛ لأنّ الأطفال الذين يتمتعون بتقدير عالٍ للذات يستطيعون تحقيق أشياء كثيرة، من دون الاعتماد على الآخرين كي يقوموا بالمهام نيابة عنهم.

• شجّع الأطفال على الاستقلالية لا التواكل. إنّ الطّفل المتواكل الذي يحبطه والد متسلّط حتى لا يصبح مستقلاً، سوف يكتسب سلوكيات تقدير ذات متدنية، ومرة أخرى، يصبح مصدر قيمة ذات الطّفل متمركزاً في الشّخص الذي يعتمد عليه، ولهذا يعجز عن الشّعور بأنه كفء وقادر على إنجاز الأفعال بنفسه، ومع أنّ من الطبيعي أن يكون الأطفال الرّضع اتكاليين ويحتاجون إلى أكبر قدر ممكن من الرعاية من أجل استبطان مشاعر الثقة، فإن علينا تشجيعهم، عندما يبدأون باستكشاف عالمهم، على تجربة الأشياء وحدهم؛ أن يتعثروا مرة وأخرى، وأن يمسكوا الأشياء، وأن يصلوا إلى أبعد ما يستطيعون، وأن يشعروا بالدهشة عندما يمسون (الخشخيشة) وحدهم، وأن يعرفوا متعة إطعام أنفسهم بأنفسهم. جميعنا يعرف أنّ كلّ طفل في هذا العالم قد قال في يوم ما: سوف أفعل ذلك بنفسني، ذلك أن الأطفال يحبّون الاستقلالية التي تعطيهم الإحساس بتقدير الذات، وباستطاعتك أن

تساعدهم على ذلك من خلال التخلي عن حقوق الملكية التي تفرضها عليهم، وتشجيعهم على التفكير الحرّ، ومن خلال طرح أسئلة، مثل: ماذا تعتقد؟ لِمَ لا تتحقّق الأمر بنفسك؟ لمن ستصوّت في الانتخابات؟ لماذا لا تجرب تناول الفطير مع أنّ أمك لا تحبه؟ حلّ المسائل أولاً، ومن ثمّ سألقي عليها نظرة بعد ذلك.

علّم الأطفال عدم إصدار أحكام مسبقة على الآخرين؛ فالأطفال الذين يتعلمون الكراهية يخزّنونها في داخلهم لاسترجاعها عندما يظهر أمامهم شخص تعلّموا كرهه، وبالتأكيد فالأطفال الذين يخترنون الكراهية في دواخلهم يكرهون أنفسهم أيضاً؛ لأنهم الوعاء الحاوي لتلك الكراهية، ولا بدّ من أنّ الشخص الذي ينتقد الآخرين، الذين يكنّ لهم في داخله الكراهية والعداء، يشعر أيضاً بعدم الأمان تجاه نفسه لاضطراره إلى اللجوء إلى هذه الأساليب؛ كي يشعر بالرضا عن نفسه. وفي الحقيقة، إنّ السبب في أن يكون شخص ما متعصّباً يأتي من حاجته إلى تقزيم الآخرين؛ كي يكون شعوره تجاه نفسه إيجابياً، ويلجأ إلى هذه الطريقتين الأشخاص الذين ليس لديهم تقدير للذات، فعندما يحبّ الشخص نفسه بصدق، لن يتهدّد شخص آخر مختلف عنه، بل على العكس من ذلك، يرحب بوجود مثل هذا الشخص في حياته. ولذلك، علّم أطفالك تقبّل الناس جميعهم، وتقبّل وجهات النظر كلّها أيضاً، وعدّل سلوكهم عندما يشيرون إلى كبار السنّ بطريقة مهينة، وقل لمن يزدري كبار السنّ: أساء، لِمَ تحتاج إلى إهانة كبار السنّ لتشعر بأنك مهم بينك وبين نفسك، إنّ لهم الحق في أن يكونوا كما هم، مثلما لك الحق في أن تكون كما أنت. لا تلق محاضرات عليه، ولا تعاقبه، ولا تنتقده، بل إنّ عبارة بسيطة عن النزاهة تشجعهم على التفكير في أحكامهم المسبقة، ويمكن أن تقول أيضاً: هل تعتقد فعلاً أنّ الرّوس جميعهم سيئون بسبب ما تقرّوه أو تشاهده عنهم على التلفاز؟ لِمَ لا تحاول التّعرف إلى أفكار جديدة وأشخاص جدد، بدلاً من كراهيتك لهم بكلّ بساطة؟

وعندما ترى أنّ الأبناء قد بدؤوا بتكوين آراء عن كلّ شخص وكلّ شيء دون أيّ معرفة أو دراسة، فشجّعهم على أن يكونوا أكثر انفتاحاً وحبّاً للاستطلاع، وتذكر أنّ امتلاك رأي عن موضوعات جادة مثل: الفقر، أو الجوع، أو الحرب النووية، أو الدعارة، أو الحروب الدينية، أو أيّ شيء آخر، يعدّ أمراً عادياً، ولكن التزامك بإنهاء هذه المشكلات هو إعلان واضح عن نفسك وحقيقتك. ولذلك، علّم الأطفال أن يكون لديهم التزام بدلاً من مجرد حملهم آراء خاصة ضحلة مبنية على أحكام مسبقة دون تمحيص.

• شجّع الأطفال على الصدق مع أنفسهم. وفي الحقيقة، أن يكونوا صريحين وصادقين إلى حدّ القسوة، وهذه مسألة مهمة؛ لأنّ رأي الأطفال في أنفسهم يتدنّى في كلّ مرة يخدعونها، وهذا يعود إلى أنّ الطّفل الخادع نفسه يخترع عالمًا كاملًا يخدع فيه الآخرين، ومن ثم يجعل رأي الآخرين السبب في ذاته المصطنعة. ولتلافي خداع الطّفل لنفسه؛ عزّز عنده الصراحة والصدق بعبارات مثل: لستُ منزعًا لأنكم لم تفوزوا في مباراة كرة القدم؛ الفريق الآخر كان هو الأفضل هذا اليوم. أو: لا بدّ من أن يكون هناك رابح وخاسر. وحتى لو كان مسؤولو الفريق سيئين، فيجب ألاّ نلومهم على الخسارة. أو: لقد حصلت على علامة متدنيّة في اختبار الإملاء لأنك لم تتقنه بعد، وليس لأنّ المعلم غير كفؤ، لذا فإنني أعتقد أنك بحاجة إلى قضاء مزيد من الوقت في التمرّن على الإملاء، وقليل من الوقت في إلقاء اللوم على الآخرين. أو: أنت رائع حتى لو تأخرت عن المدرسة، ولكنك تتحمل مسؤولية الوصول إلى هناك في الوقت المحدد، والخطأ ليس خطأ المنبه.

ولا شك في أنّ الطّفل الذي يتعلم أن يكون صادقًا مع نفسه سوف يكون لديه تقدير كبير للذات، وهذا أمر يمكن تعليمه إذا أعطينا الصدق أولوية طوال الوقت، ويجب عليك ألاّ تتحدث أمام الطّفل عن التحايل على الحكومة والتّهريب الضّرربيّ، ثم تؤنّبه على السرقة. ولا تكذب، ثم تُصعق عندما يكذب طفلك، لذا هيئ البيئة التي يعتاد فيها الطّفل على قول الصدق، ولا يُعاقب إذا كان صادقًا، ولا شكّ في أنّ الكذب هو صورة أخرى لتقدير الذات المتدنيّ. إنك لن تستطيع إيجاد بيئة منزلية صادقة إذا مارست الكذب بنفسك، وكلّما تعلّم الطّفل أنه لا يطلب إليه تشويهه عالمه ليحظى بالقبول منك، زادت مساعدتك له على التأقلم مع العالم الخارجيّ، ومع عالمه الداخليّ أيضًا.

انتبه لأهمية المظهر عند الأطفال، واعملوا معًا بطريقة بناءة لإعداد برنامج لتحسين الذات خاصّ بالأطفال، يساعدهم على أن يكونوا جذابين ومعافين إلى أقصى درجة ممكنة. اركض معهم مسافة ميل كلّ يوم لتهيئتهم لبرنامج رياضيّ، وامتنع عن شراء الوجبات السريعة ومنتجات السكر إذا كان الأطفال يعانون وزنًا زائدًا أو مشكلات جلديّة، والأفضل من كلّ هذا الامتناع عن شرائها جميعها وبذلك تتجنب أن يعاني الأطفال هذه المشكلات. كن لهم القدوة، وأظهر لهم من خلال تصرفك أنك تريد أن يتصوروا أنفسهم جذابين ومعافين، وعندما يبدأ الطّفل بممارسة أيّ نوع من التمرينات، أو التقيّد ببرنامج لتخفيف الوزن، فسوف تلاحظ التحسّن الذي يطرأ على صورة الذات لديه. ومن المؤكّد أنّ مجرد القيام بشيء بناءً، بصرف النّظر عن درجة انتظامه من عدمها،

فإنّ هذا يؤدّي في نهاية المطاف إلى رفع مستوى تقدير الذات عند الطّفل؛ لأنّ الأهداف اليومية لتحسين الذات هي محفّزات مهمة لرفع الروح المعنوية، وما تقدير الذات في حقيقة الأمر أكثر من معنويات داخلية عالية، لكن مشاركتك في هذا النوع من النشاط سوف تضمن التزام الأطفال به.

• **شجّع الأطفال على التفكير في طرائق الصّحة لا في طرائق المرض.** وفي هذا السياق، عزّز قدراتهم لشفاء زكامهم، والتخلص من الألم، وأن يفكروا بإيجابية في أجسامهم، وأن يلتزموا بأن يكونوا أصحّاء طوال حياتهم، وعندما يشكو الأطفال من المرض فلا تعزّز هذه الشكوى؛ لأن الطّفل الذي يفكر في أنه مريض ليس لديه الثّقة بقدرته ليكون معافى. توقف عن استعمال عبارات معينة مثل: سوف تصاب بالبرد إن لم تدفئ جسمك. خذ هذا الدواء، فأنت تعرف أنك تصاب بالحساسية من هذا الجوّ. ألا تشعر بتحسن اليوم يا حبيبي؟ (الماما سوف تبوس الواو) وتجعلها تشفى، وبدلاً من ذلك، حاول أن تشجّع الأطفال على التفكير في قدرتهم على أن يكونوا أصحّاء، ولا تكافئهم بالمغالاة بالاهتمام لأنهم مرضى؛ ولهذه الغاية، الجأ إلى عبارات تشجيع، مثل: أراهنك أنك لن تصاب بالبرد أبداً، أنت قويّ ومعافى. دعنا ننتظر الأعراض قبل أن نأخذ قرص دواء. لا تشغل ذهنك في المرض اليوم.

وأرى أنّ الطّفل الذي يفكر دائماً أنه مريض، يكون قد تعلّم أنّ قوة الشّفاء في العالم تكمن في قرص الدواء، وفي عطف الأم وقبالتها، وفي استشارة الطبيب، أمّا الحقيقة فهي غير ذلك؛ لأنّ الجسم هو البطل، وهو الوحيد القادر على شفاء المرض. عندما نفكر في المرض، فإننا نشيط قدرة الجسم على الشّفاء الذاتي، وعندما نفكر في الشّفاء، ونعزّز اتجاهات العافية، فإننا نساعد الأطفال على تحسين شعورهم تجاه أنفسهم، إضافة إلى تفادي كثير من الأمراض الوهمية.

• **اضبط الأطفال (متلبّسين) في عمل شيء صحيح، وذكّرهم دائماً بمدى روعتهم.** ولكن تجنّب تصيّدتهم من خلال طرح أسئلة متقدمة تشجعهم على الكذب، ولاسيّما عندما تعرف شيئاً يجهلون أنك تعرفه. لقد رأيت إحدى الأمهات التي أعرفها ابنتها تأخذ سيارة أجرة إلى المدرسة في صبيحة أحد الأيام مصادفة، بعدما كانت قد طلبت إليها عدم تبديد نقودها بهذه الطّريقة، وقد ظلت الأم تخطّط طوال النهار في كيفية تصيّدتها، وعندما عادت الابنة المراهقة إلى البيت من المدرسة، سألتها الأم: كيف وصلت إلى المدرسة هذا الصباح؟ وشعرت البنت فوراً أنها وُضعت في موقف لا تحسد عليه، إما أن تكذب فيه أو تتلقى التوبيخ. لقد كان الأخرى بالأم أن تقول: لقد رأيتك تركبين سيارة الأجرة هذا الصباح، بعد أن

اتفقنا أنّ هذا هدر للنقود، ولاسيّما أنّ لدينا عجزاً مالياً هذا الشهر، فهل هناك سبب معين للإخلال باتفاقنا؟ من المؤكد أنّ مثل هذا النقاش يشجع على الصدق، ويجعل البنت تدافع عن تصرفها دون أن تُجبر على الكذب أو أن تشعر بالإحراج. وعليك بعد هذه المواجهة أن تبحثي عن ابنتك وهي تقوم بشيء صحيح، وتقولي لها: أنت رائعة يا فرح؛ أنا سعيدة لأنك تتظفين المطبخ، أشكرك جداً على المساعدة. وبناء على ذلك، كلّمنا بذلت جهداً أكبر في البحث عن تصرفاتهم الجيدة، زادت علاقة المحبة بينكم، وتعززت نظرتهم الإيجابية لأنفسهم. ولهذا، علينا أن نشجعهم على إطفاء السلوك الهادم للذات، في أن نكون صادقين معهم، وأن نعطيهم الفرصة ليكونوا صادقين ببساطة أيضاً، ثم ضبطهم بعدئذ وهم يقومون بأفعال سيّئة، بعدئذ سوف يطوّرون صورة مناسبة لذواتهم، وإنّ هذا هو ما تتمناه لأطفالك فعلاً.

- عامل أطفالك كما لو كانوا قد وصلوا كاملين، بدلاً من النظر إليهم على أنهم في طريقهم إلى شيء ما، أو مكان ما في المستقبل. وعندما تتحدث إليهم، لا تستخدم الجمل التي تظهر أنك تنظر إليهم بأنهم أغرار ومتدربون، وتذكّر أنّ الأطفال في عمر السنتين يتحدّثون لغة الأطفال من هذا العمر لا غيره، ولا تصحّح لهم على توقّع منك لما سيقولونه وكأنهم في مرحلة البلوغ، ولا تضيّع فرصة الاستمتاع معهم وهم في هذا العمر. وإذا ما بالوا في السرير وهم في عمر ثلاث سنوات، فإنّ ذلك لا يشير إلى مشكلة اجتماعية خطيرة، سوف تؤثر فيهم عندما يعيشون في السكن الجامعي؛ إنّه سلوك عادي في مثل سنهم، ويجب النظر إليه على هذا الأساس. ومثلما يحبّ الأطفال من عمر أربع سنوات الإزعاج والسخرية، فإنّ الأطفال من عمر ثماني سنوات يحبون الاتساخ واللعب بالدمى، في حين يميل الأولاد من عمر أحد عشر عاماً إلى الملاكمة.

إنّ هذه سلوكات يجب التمتع بها كما هي، ويجب عدم النّظر إليها كما لو كانت نقاط عبور إلى سلوك البلوغ الناضج، ولذلك فإنك سوف تقدم لنفسك ولأطفالك خدمة كبيرة إذا ما استمتعت معهم ببعض السلوكات المرافقة لأعمارهم. العب معهم المصارعة وكرة المراهقة في الساحة، واشتروا أشياء بسيطة وتبادلوها؛ فهذا النوع من الأنشطة عاديّ ومسلّ وطبيعيّ عند الأطفال، ويجب أن نراها من هذا المنظور أيضاً. وعليه، لا تقلق من احتمال أن يصبحوا ملاكمين أو مصارعين لأنهم يحبون الملاكمة والمصارعة، واستمتع معهم في تلك اللحظات من مراحل حياتهم، وعاملهم على أنّهم

مخلوقات بشرية مكتملة لديهم الكثير ليعلموك إياه، مثلما لديك ما تعلمه لهم. وكلما قلّ انتقادنا لهم لأنهم أطفال، زاد استمتاعهم الطبيعيّ مع أنفسهم، وعدّوا أنفسهم أشخاصاً مهمين يستحقون التقدير، وفي هذه المرحلة، تأخذ صورة الذات الصحية بالتكوّن لدى الأطفال الذين يتقبّلون أنفسهم مثلما هم عليه الآن، ولديهم أشخاص مهمّون في حياتهم يفعلون الشيء ذاته بدلاً من القلق عليهم حول ما قد يصبحون أو لا يصبحون عليه في المستقبل.

- **هيئْ للأطفال فرصة أن يكونوا أشخاصاً فريدين ومتميزين.** إذا كان طفلك يفضل ألعاب القوى على الموسيقى، وكنت تعتقد أنّ طفلك قد يصبح موسيقاراً، فلا تضغط عليه، واسمح له بممارسة الهوايات والاهتمامات التي يرغب فيها. لقد ذكرنا سابقاً أنّ كلّ إنسان في هذا الكون لا يشبه الآخر، لذلك اسمح للأطفال بأن يكونوا فريدين كما هم، بدلاً من جعلهم يحققون توقعاتك، وبدلاً من مقارنتهم بأفراد العائلة الآخرين، وما من شكّ في أن تقبلك – بصفتك أباهم – لهم كما هم عليه، وكما يستمتعون بالحياة يعدّ عاملاً رئيساً في بناء صورة صحيّة للذات لديهم، أمّا الآباء الذين يدفعون الأطفال إلى التفكير كما يفكرون ويعتقدون هم، ويحققون الأهداف التي وضعوها لهم مقدماً، فهم في الحقيقة يشجعون أبناءهم على الشكّ في خياراتهم وتوجيهاتهم الداخليّة؛ وهذا الشكّ يؤدي إلى انعدام الثقة بالنفس. إنّ أفضل شيء يمكن أن تقدمه لأطفالك هو أن تعطّيهم بعض التوجيهات بخصوص خياراتهم، وأن تشعرهم دائماً بأنك لن تنزعج بسبب الخيارات التي يتخذونها. وقد قال عالم النفس الوجودي الأمريكي رولوماي (Rollo May 1909 – 1994) العبارة الآتية عن أهمية اتخاذ خياراتك الحرة في الحياة: إنّ نقيض الشجاعة في مجتمعنا ليس الجبن، بل أن تكون إمّعة، لا رأي لك ولا عزم. وإذا كنت تحرص على أطفالك، فلا شكّ في أنك لا تريد لهم أن يكونوا إمّعة لك، أو أن يمتثلوا لك، لأنّ مجرد فعل ذلك يسعدك، بل تريد لهم أن يكونوا مستقلّين في تفكيرهم، وأن يسعوا وراء أهدافهم الشخصية بمباركة منك؛ ويعني ذلك التخلي عن فكرة أن عليهم أن يكبروا كي يسعدوك؛ إذ يجب عليهم البحث في أعماقهم والثقة بالشخص الذي يستشيرونه في دواخلهم، ومعرفة أنك لن تحكم عليهم بقسوة أو بأيّ طريقة، لأنهم اتبعوا أنوارهم الداخليّة. ولذلك أعطهم الحقّ في أن يكونوا كما هم، وسوف يكون لديهم فيض من الثقة بالنفس، وإلا فسوف يملؤهم الشعور بالذنب والشكّ في الذات لأنهم خيبوا آمالك فيهم.

احضنهم، المسهم، قبلهم، وتواصل معهم؛ عندئذٍ سوف يتعلم الأطفال حب أنفسهم إذا شعروا بأنك تحبهم، ولن يشعروا بأنهم محبوبون ما لم تُشعرهم بذلك، إنك أهم شخص في عمرهم الغض. وقد ذكرت لي سيدة أنها لم تعد تقبيل أطفالها ولا لمسهم، وسألتني: ما العمل؟ وقد ذهلت تلك السيدة عندما قلت لها: تصنعي ذلك، المسهم كيفما اتفق، حتى لو كان ما تقومين به مصطنعاً، فسوف تحببته فيما بعد. ومن الثابت أن لمس الطفل واحتضانه من الأمور المهمة في تنمية صورة الذات عنده، ولا سيما عندما يكون بحاجة إلى من يحبه، ويحبه كثيراً بصدق وهو صغير، وإلى أن يشعر بأنه جميل، ومهم، وجذاب، ومحبوب، وإذا كنت تجد مشكلة في التعامل مع الطفل بهذه الطريقة، فقم بذلك على أي حال، وذكّر نفسك أن هذا لمصلحتك ولمصلحة طفلك أيضاً، وكلما كررت ذلك كثيراً، فإنه سيصبح أمراً طبيعياً بعد مدة، وأنت تمارسه تلقائياً. جاء في رسالة كتبها الروائية الإنجليزية ماري أن إيفانز المعروفة باسمها المستعار جورج إيبوت (1819 – 1880) إلى صديقتها بيرين – جونز في عام 1875: لا أحب أن أكون محبوبة فقط، بل أحب أن يقال لي إنني كذلك، ولست متأكدة أنك من الطراز نفسه. إن بانتظارنا عالماً سرمدياً من الصمت بعد الموت، أما في الحياة، فهذا عالم النور والكلام، واسمحي لي أن أقول لك إنني أحبك كثيراً.

وأنا أقول لك أن تحبهم كل يوم، والأهم من ذلك أن تظهر لهم أنهم محبوبون، بأن تمسكهم، وتضمهم وتقبلهم، وأن تشعرهم بأنهم رائعون، وكلما فعلت ذلك كثيراً، شعروا بأنهم يتلقون رسائل مهمة عن قيمتهم. وعمّا قريب، سوف يحبون أنفسهم كما تحبهم، وهذا هو الهدف الذي نسعى إليه على أي حال.

• إذا كنت تريد لطفلك أن يشعر بأنه جذاب، وجميل، وكفوء، ومعافى، فكن الشخص الذي يعيش على هذه الصورة؛ لأن الأطفال يفتخرون بأن لهم آباءً جذايين، وهم يحبون أن يروك جميلاً؛ لأنك تعطيهم الصورة التي يمكن أن يتبنوها لأنفسهم، فلا تكتفِ بمجرد الحديث عن أهمية أن يكون الإنسان معافى، بل قدّم لهم النموذج لشخص سليم الجسم، ومبتهج، ورياضي من الوزن الطبيعي، عندئذٍ سوف يسهل عليهم أن يسعوا ليكونوا على هذه الصورة، أمّا إذا كنت بديناً، ومدمناً على التدخين، وكثيراً، فأنت تسهم دون قصد في تدني صورة الذات عند أطفالك. إن الأطفال يرغبون في أن يحبوا أنفسهم على أنهم بشر أصحاء، وهم بحاجة إلى نموذج يجسدون فيه هذا الحب، وأنت بلا شك هو ذلك النموذج؛ فعليك والحالة هذه أن تسأل نفسك هل تحب ما تعلمه لأطفالك هو من خلال مظهرك،

وعاداتك الصحية، ونظام التمرينات الذي تمارسه. فإذا كان جوابك بالنفي، فغيّر نفسك، وبذلك تساعد نفسك وأطفالك في آن واحد.

- **استمع إلى أبنائك جيداً.** وإذا كنت تريد لأطفالك أن يكتسبوا اتجاهات الاحترام والصدق، فعليك أن توليهم اهتماماً، وتكون صادقاً معهم في الأوقات جميعها، لذا يجب أن تبين لهم أنك تهتم بهم بصدق، حتى لو وهبتهم دقائق قليلة من وقتك كل يوم. اجعل من نفسك متعلماً في حياتهم، واسأل عن مدرستهم، وأصدقائهم، وأنشطتهم، وأما الأطفال الأصغر سنّاً، فيمكن أن تستمع إلى ما يقولونه للدمى واللُّعب، وأظهر لهم أنك تحبّ الاستماع إلى قصصهم، عندئذٍ سيعتقدون أنهم أشخاص مهمّون لأنك تستمع إليهم كل يوم.

- **شاركهم في الأنشطة المرتبطة بأعمارهم.** اقضِ معهم بعض الوقت في رمي كرة، وإمساكها، وركلها، والجري وراءها، وفي القفز، وغير ذلك، ولكن تجنب الألعاب الجماعية إلى أن تتطور مهاراتهم، ولا تسمح لأيّ كان بأن يقنعهم أنّ الفوز غاية في حدّ ذاته. أما المراهقون، فخصّص لهم جزءاً من وقتك، وأظهر لهم اهتمامك بأنشطتهم، وشاركهم احتفالاً بهم. قل للأطفال إنك تتمتع بمشاهدة أنشطتهم، ولكن دون أن تبدو متلصّصاً، بل لأنك تشعر بالإثارة لمعرفة اهتماماتهم، وعندما يرون اهتمامك بهم، فسيشعرون بأهمية كبيرة؛ وهذا هو الأساس لصورة الذات السليمة.

- **شجّع أطفالك على استضافة أصدقائهم لقضاء وقت في بيتك،** وأشعرهم بأنّ أصدقاءهم مرحّبٌ بهم؛ فأنت في هذه الحالة تبعث لهم برسالة مفادها: أعرف أنكم تحسنون اختيار الأصدقاء، وإن أحببتموهم فإنّ هذا يسرّني أيضاً، إنني أثق بكم، وأرحبُ بأصدقائكم هنا، ولا شكّ في أنّ هذه إشارة قوية رائعة لتجعل الأطفال يعرفون أنك تثق بهم، وإذا ما وثقت بهم، فسوف يتقون بأنفسهم.

- **اقرأ مع الأطفال من الأعمار جميعها بصوتٍ مسموع،** وأعطهم وقتك؛ أتمن عملة في حياتك، وشاركهم في قصصك المفضلة، واحكٍ لهم ما حدث لك في طفولتك، وأخبرهم بأنهم أطفال رائعون؛ إنّ من شأن هذا النوع من الاهتمام الارتقاء بصورة الذات لديهم عندما يعرفون اهتمامك بهم، فيتعلمون عندئذٍ كيفية الاهتمام بك وبأنفسهم.

• عزز محاولاتهم ليكونوا مستقلين، بدلاً من أن ترى استقلاليتهم كما لو كانت تهديداً لمقامك السامي. شجعهم على العمل في العطلة المدرسية، وبعد انتهاء اليوم الدراسي، وعلى كسب مصروفهم، وعمل أشياء خاصة بهم، واختيار وجباتهم في المطعم، وتجميل غرفهم، أو القيام بأي شيء يمنحهم الشعور بالانتماء والاستقلالية؛ فكلما زاد شعورهم بالاستقلالية منذ الصغر، زادت ثقتهم بأنفسهم. ولا يتعين عليهم طلب الإذن عند القيام بأي عمل مهما صغر، أو أن يعرفوا أن أهمهم سوف تسمح لهم بعمل أي شيء أولاً. ويجب عليهم تعلّم كيفية تنظيم ميزانية مصروفاتهم، وكيفية اختيار ملابس ذات جودة عالية، وكيفية الطبخ والتنظيف، والاهتمام بأشياءهم الخاصة، وعليهم كذلك، إعداد جدول أوقات العمل واللعب، وأن يكونوا مهذبين من خلال شكر الآخرين وإرسال هدايا لهم، وأن يتناولوا غذاءً متوازناً، وأخذ قسط وافر من النوم، وهلمّ جرّاً.

• ساعد أطفالك على بناء صور ذات إيجابية في عقولهم. يعدّ هذا التصور الإيجابي قوة دفع كبيرة في بناء فكرة صحيحة عن الذات والحفاظ عليها؛ لأنّ الأطفال الذين يتصورون أنفسهم ناجحين، وقادرين على تحطّي الصعاب، يكونون أكثر ميلاً للإيمان بقدراتهم من الأطفال الذين لا يتصورون أنفسهم يفعلون أشياء معينة، كالوقوف أمام الصف، وتقديم مراجعة رائعة عن كتاب ما، أو النجاح في اختبار، أو طبخ وجبة طعام، أو الذهاب في رحلة، فهؤلاء لن يلجؤوا على تحقيق هذه الأهداف، لذا ساعد الأطفال على تحقيق صور إيجابية للنجاح في أي مهمة يقومون بها، فالصورة الصحيحة المغروسة في الذهن هي وحدها الكفيلة بجعل الطفل يشعر بالثقة، وسوف تصبح هذه الصورة الإيجابية عادة بعد مدة، وستحل مكان الصورة السلبية. إنّ بناء هذه الصور يتحقّق من خلال العمل مع الأطفال، ومساعدتهم قصدًا على تصور أنفسهم بطريقة ناجحة في أي مهمة يقومون بها، وهذه بلا شك إستراتيجية رائعة ومفيدة في مساعدة الأطفال على اكتساب الثقة بالنفس، وهي أيضاً إستراتيجية يمكنك استعمالها ونمذجتها لأطفالك في حياتك الشخصية، وتذكّر أنّ صورة مغروسة في الذاكرة خيرٌ من ألف ساعة تمرين، ولذلك ساعد الأطفال على إيقاظ الصور الداخلية المؤثرة في داخلهم، لأنك بذلك تكون قد ساعدتهم على تحقيق النجاح، واكتساب مزيد من الثقة بالنفس.

إنَّ العقل أداة فاعلة تستطيع تصوير أيِّ شيء تختاره، لكنَّ العقل الباطن لا يستطيع التمييز بين الصُّورة والحقيقة، وعندما يتحدث الأطفال بلغة سلبية مثل: لا أقدر على ذلك، ففكر أولاً في صورة إيجابية، واطلب إليهم أن يتمرنوا على تلك الصُّورة مرة تلو الأخرى؛ وإذا استطاعت عقولهم التقاط تلك الصُّورة، فستحولها إلى حقيقة ترافقهم إلى الأبد.

• **علم الأطفال تجنّب حديث الذات المدمر للنفس.** كلما سمعهم يذمّون أنفسهم، ساعدهم على أن يكونوا إيجابيين أكثر تجاه أنفسهم؛ لأنَّ الطريقة التي يتحدث فيها الطفل مع نفسه تُظهر مفهوم الذات لديه؛ فالأطفال دائمو التبرم، والذين يصفون أنفسهم بالتفاهة والعجز عن القيام بأشياء معينة، هم في واقع الأمر يصطنعون نبوءة ذاتية التحقّق *Self – fulfilling prophecy*. فأنت عندما تعدّل حديث الذات لجعله إيجابياً أكثر، فإنك تعلمهم عادات جديدة عن صورة الذات، فإذا كانوا يقولون شيئاً سلبياً باستمرار مثل: إذا ذهبنا جميعاً إلى الرحلة فسنُحشر في السيارة، ولن نستمتع بها، فذكرهم بلطف أن وجود أشخاص كثيرين سيكون ممتعاً أكثر، وقل لهم: فكروا في الجانب المشرق من الصُّورة، وفي المرح الذي سنتشاركه كلنا، وتذكروا أننا سوف نلتصق أكثر بمن نحب عندما يوجد عدد كبير منا في السيارة. وأنا شخصياً أذكر أطفالي بعدم الحديث عن أشياء تنجيمية ذات نتائج سلبية؛ لأنَّ هذا في الحقيقة سوف يجعلها تتحقّق؛ لأنَّ الطريقة التي نتحدث فيها مع أنفسنا هي مجرد عادة؛ وعليه فإنَّ حديث الذات السلبّي هو عادة عُزّزت، ويمكن أن يتحول حديث الذات الإيجابي إلى عادة إذا ساعدت الأطفال في هذا الاتجاه، بأن تكون النموذج أولاً، وسوف تجد أنّ الطفل الذي يتحدث إلى ذاته إيجابياً سيقول شيئاً ما عن كيفية النّظر إلى نفسه، وإليك هذا المثال لحوار قصير يغيّر التركيز من حديث الذات السلبّي إلى حديث الذات الإيجابي:

الأم: سوف نذهب إلى البحر للنزهة.

دانا: لم أكن مسرورة في المرة الأخيرة التي ذهبنا فيها إلى هناك؛ كان الرمل في كل مكان، ولا يوجد مكان نشترى منه ماءً بارداً.

الأم: أما أنا فقد استمتعت كثيراً. سوف نأخذ معنا ثلجاً وماءً بارداً هذه المرة، وسوف نبتهج كثيراً.

دانا: أعرف أنني سوف أعتني بأخي الصغير هذه المرة أيضاً، ولن أستمع بالرحلة.

الأم: لا تقلقي، كلنا سنعتني بأخيك. لقد استمتع وهو يلعب بالرمل، أنا متأكدة أنك سوف تقضين وقتاً ممتعاً لو حاولت ذلك، وحاولي التفكير في الجانب الممتع من الرحلة.

ومع أن دانا قد توقف تبرّمها أو لا توقفه، فإنها سوف تلتقط الرسالة بأن أمها تتوقع قضاء وقت ممتع، وأنها تفكر بإيجابية عن رحلة البحر هذه. إنّ تفكير دانا السلبّي كان دائماً يلفت انتباه أمها في الماضي، وهذا يركز الاهتمام على دانا على حساب الآخرين المضطربين إلى الاستماع لتوقعاتها السلبية وثوراتها الغاضبة، ولكن بعد هذه الرسالة، فإن الحديث الإيجابي مع الذات سوف يصبح عادة عند دانا في حال ظلت الأم على موقفها، ورفضت الوقوع في شرك محاولات دانا لجذب الانتباه من خلال تعكير مزاج الآخرين ومعتهم.

• من المستحيل إفساد طفل تحت سن 19 شهراً بكثير من الحب والاهتمام. فكلما حملتهم أكثر ورفضتهم عندما يبكون، وهددهتهم، ولبّيت حاجاتهم، ساعدتهم على الشعور بالأمن والحب منذ اللحظات الأولى من حياتهم، ولا تخف من أنك سوف تفسدهم إذا ما حملتهم مراراً عندما يبكون، لأنّ حملهم سوف يساعدهم على تطوير إحساس قوي بقيمتهم في مرحلة لاحقة من حياتهم، ولذلك لا تتردد في حملهم كثيراً، وتقيلهم طوال الوقت، واحتضانهم، وجعلهم يشعرون بالارتياح والسعادة. وسوف تلمس المردود الإيجابي لهذا النوع من الاهتمام الحنون عندما يكبرون؛ لأنّ صورة الذات تتكوّن من خلال الحب الذي يمنحه الوالدان لطفلهم الرضيع، إضافة إلى التواصل البدني معه: احتضانه، وهزّه برفق، والجلوس معه، والتحدث إليه بهدوء.

حاول أن تمارس الأنشطة الآتية التي قد تبدو غير مهمة في حين أنّها أساسية لتنشئة طفل يشعر بالأمان:

• استجب فوراً لنداءات الضيق من الأطفال الرضع، فهم لا يملكون أيّ بديل للبكاء لإشعارك بأنهم يتألّمون من الداخل، وأنه لا أحد سواك يساعدهم، وتظهر نتائج البحوث أنّ الأطفال الرضع الذين يكون مستوى القلق لديهم منخفضاً يكونون أكثر أماناً عندما يكبرون.

- تذكر أن الإنسان أهم من الأشياء، لذا أبعد الأشياء التي يمكن أن تتكسر عن متناول يده، واجعل بيتك مكاناً يستطيع الطفل فيه الاستمتاع واللهو بأمان.
- اترك ضوءاً للطفل الدارج ليلاً، وهولن يعتاد على ذلك مدى الحياة، ولكن هذا يشعره بالأمن والأمان عندما يصحوفي منتصف الليل، ويرى شيئاً مألوفاً لديه. وسوف يتعود قريباً على الظلام بعد أن تكون قد تطورت لديه القدرة العقلية على إدراك ماهية الضوء والظلام.
- استخدم كرسي السيّارة وحزام الأمان الخاصين بالطفل، ولا تقبل رفضه لذلك؛ فهذه إشارة إلى أطفالك بأنك تهتم بهم، وسوف يتعلمون نتيجة لذلك كيفية الاعتناء بأنفسهم.
- تجنب الوجبات السريعة، والسكر والملح الزائدين في غذاء أطفالك. أبلغهم منذ البداية أنك تحبهم كثيراً، وأنت تريد منهم اكتساب عادات صحية تجعلهم أصحاء مدى الحياة، وإذا ما راعيت هذا الأمر في مرحلة مبكرة، فسوف يستمرون في ذلك طوال حياتهم؛ لأنّ تصرفك معهم دليل على اهتمامك بهم، فيهتمون بأنفسهم، وهذا هو المعنى العام لمفهوم الذات.

إنّ مفهوم الذات أهم عامل في سعادة الطفل، ونضجه، وصحته النفسية؛ فالأطفال الذين يؤمنون بأن العالم مكان صالح ورائع، وأنهم أطفال متميزون ومحبوبون، أفضل من الأطفال المتشككين والسلبيين. وفي الواقع، فإنّ حقيقة الفرد اللامحدود تزهو من البذور الأولى التي تزرعها في عقل الطفل عن نفسه، وعما يمكن أن يصبح في المستقبل، فعندما ترسل إشارات عاطفية إيجابية نحو الأطفال إلى حد كبير، فإنهم يبدؤون بامتلاك أحلام السعادة والنجاح، ويتشوقون إلى مقابلة أشخاص جدد بدلاً من إصدار أحكام متقدمة على الآخرين، أو الخضوع لهم خوفاً منهم، عندئذ لن يخشوا التحديات، والأهم من ذلك، سيكونون أفراداً ودودين ومنفتحين وكرماء تجاه الآخرين. وفي المقابل، فإنّ الأطفال ذوي تقدير الذات المتدني يظلون يبحثون باستمرار عن استحسان الآخرين وموافقاتهم، ويسيطر عليهم الخوف من الآخرين والشكّ فيهم، ويشعرون بعدم الأمان في هذا العالم لأنهم ينظرون إليه على أنه مكان مخادع، وهم عادة ما يكونون متواكلين وعصبيين، وعاجزين عن منح الحب؛ ففانك الشيء لا يعطيه.

وفي ضوء ما تقدم، يجب أن تكون صورة الذات عند طفلك محط اهتمامك الشديد، وأن تتذكر دائماً دورك المميز في تكوينها. إن المجتمع الياباني يدلّل الأطفال ويرعاهم؛ لأنه يتوقع منهم النجاح في المدرسة والجامعة والعمل، ومن ثمّ رعاية الآباء الطاعنين في السن وإعالتهم.

لقد نجح اليابانيون في هذا الشأن نجاحاً باهراً، وهم يعملون على تطوير تصور الطفل لذاته بطريقة تجعله يتوقع السعادة والنجاح، وهذه مسألة يمكننا التأمل فيها؛ لأنّ الطفل الذي يرى نفسه ناجحاً وسعيداً، والذي يحصل على تعزيز لهذه الصورة في صغره، لن يخيب أمل نفسه فيه، ونحن نعرف أن نظرتَه إلى نفسه هي المفتاح لتحقيق قدراته. وقد لخص رجل الصناعة الأمريكي الشهير هنري فورد (1863 – 1947) هذه الفكرة بالقول: أنت محق، سواء اعتقدت أنك سوف تتجح أو تخفق! والجواب عن النجاح والإخفاق هو ما تعتقده في نفسك، وهذا ما يجب أن ننقله إلى أطفالنا.

