

الجسم

nobody's perfect



تقدير طفلك لذاته

● شجع طفلك على تجربة أشياء جديدة. ادمع طفلك واسمح له بارتكاب الأخطاء. فيمكن دورك في تقديم التوجيه لا التدخل. اطرح أسئلة على طفلك أو شجعه على التفكير في طرق مختلفة لمواجهة التحديات. كن دائمًا داعمًا لجهود طفلك وركز على نقاط القوة لا الضعف. كن قدوة حسنة من خلال إظهار الاحترام للآخرين. أظهر لطفلك معنى محبة النفس، وأبدي رغبتك في تجربة أشياء جديدة بنفسك وكن مثلاً يحتذى به في كيفية التعامل مع أية تحديات بطريقة إيجابية. اسخر من نفسك في بعض الأحيان، وعلم طفلك ألا يأخذ أموره على محمل الجد أكثر مما ينبغي.

● **كن إيجابيًا. كن داعمًا. أظهر الحب والقبول لطفلك. اقض بعض الوقت مع طفلك. وامنحه الكثير من العناق والحنان.**

● **عندما تعتني بطفلك وتلعب معه، يشعره ذلك بالأمان.** سيساعد مدحك وتشجيعك لطفلك على شعوره بالفخر. أوضح ما يعجبك في طفلك. قدم خيارات ووفر فرصًا لحل المشكلات حتى يتعلم طفلك أنه المتحكم في حياته. احتضن طفلك وأظهر حنانك. وكن محبًا مع الآخرين. فذلك سيجعل طفلك يشعر بالثقة عندما يكون في مواقف هادئة.

● **بصفتك والدًا، فإنك تضطلع بدور فريد** في كيفية تطور تقدير طفلك لذاته في أثناء نموه. حيث تؤدي العلاقة الصحية بين الوالد والابنة دورًا رئيسيًا في حياتها لأنك أول شخص ذكر يدخل إليها. ستطور أفعالك توقعات ابنتك حول الطريقة التي ستعامل بها في العلاقات الأخرى ولا سيما من قبل الذكور الآخرين. كما أن العلاقة الصحية بين الوالد والابن مهمة؛ لأن الابن يتعلم كيفية التعامل مع الآخرين ولا سيما الإناث باحترام، ويتعلم كيف سيصبح والدًا من خلال مشاهدتك.

● **إن تقدير الذات هو شعور الأفراد حيال أنفسهم، سواء من الداخل أم من الخارج.** وقد يؤثر هذا الشعور في تصرف الشخص في العلاقات وفي طريقة تعامله مع الضغوط. وبصفتك والدًا، فإنك تؤدي دورًا ذا أهمية في تطوير تقدير طفلك لذاته. يبدأ تقدير الذات الإيجابي في وقت مبكر منذ الميلاد من خلال ارتباط طفلك بكلا والديه. ويستمر مع نمو الطفل وتطوره. يساعد تقدير الذات الإيجابي طفلك على تطوير شخصية مستقلة واتخاذ خيارات سليمة.

● **يحتاج طفلك إلى الشعور بالأمن والأمان والحب والقبول لبناء تقديره لذاته.** تؤدي كلماتك وأفعالك دورًا مهمًا في ماهية شعور طفلك إزاء نفسه. سيتعلم طفلك مما تفعله وتقول له عنه ليكون اعتقاده عن نفسه. كن متسقًا، حتى لا تترك طفلك يخمن ماهية نواياك.



لمزيد من المعلومات عن برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect"، أو تنزيل هذه الوثيقة، يرجى البحث عن أوراق النصح لبرنامج "Nobody's Perfect" على الموقع الإلكتروني Canada.ca.

أنشطة ممتعة وسهلة

تعلم المساعدة في المنزل المسؤولة وتزيد من ثقة الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة.

حدد عملاً روتينياً يمكن لطفلك عادة القيام به مثل: سقي النباتات أو إطعام الكلب. ثم قدم الثناء على جهود طفلك الدؤوبة مثل "تبدو النباتات بحالة جيدة لأنك داومت على سقيها" أو "شكراً على مساعدتك في ترتيب البقالة. فلقد استغرقت وقتاً أقل لفعل ذلك عندما ساعدتني".

يؤدي حل المشكلات دوراً مهماً في بناء تقدير الذات لدى أطفالك الأكبر سناً.

وفر لطفلك تحدياً ودعه يفكر في طرق لابتكار حلول. فعلى سبيل المثال، قدم لطفلك عدة أشياء من سلة المخلوقات، مثل: عبوات اللبن والعلب والورق المقوى وزجاجات المياه ولفافات ورق المرحاض. وفر شريطاً وصمغاً وخيطاً، وتحذ طفلك لبناء قارب، ثم اختبر القارب في بركة أو حوض الاستحمام. إن طفا القارب، فصافحه عاليًا واحتضنه واحتفل بإنجازه. إن لم يطفو، حادثه عن طرق لتحسين التصميم وشجع طفلك على إعادة المحاولة مرة أخرى.



تساعد محاولة الوصول إلى الأشياء ثم الحصول عليها على بناء تقدير الذات الداخلي لدى رضيعك.

شجع رضيعك على محاولة الوصول إلى ألعابه مثل: العضاضة أو الدمية اللينة على شكل حيوان، من خلال وضع الطفل على بطانية على الأرض وإبعاد الدمية عن متناول يده بمسافة قليلة. يمكنك أيضًا وضع جوارب بألوان مختلفة على قدم رضيعك وتشجيعه على خلعها. فعليك الاحتفال بكل إنجاز.

ابدأ ألعابًا تتحدى طفلك الصغير.

يشعر طفلك الصغير بالسعادة عندما ينجح في فعل الأمر، ما يبني شعوره بتقديره لذاته. ابن سويًا مع ابنك أبراجًا عالية باستخدام المكعبات. ومن ثم يمكن لطفلك هدمها، ثم تعيدان بنائها سويًا مرة تلو الأخرى. اقرأ قصة بصوت عالٍ وشجع طفلك الصغير على تقليد أصوات الحيوانات عندما تشير إلى صورها. قدم لطفلك الصغير قطعة قماش ليتمكن من مساعدتك على تنظيف الطاولة. ثم امدح طفلك على جهوده.



تعرب وكالة الصحة العامة بكندا عن امتنانها لتعاون وخبرات مؤسسة داد سنترال بكندا (www.dadcentral.ca) وشبكتها الوطنية في تطوير أوراق نصائح برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect" المخصصة للآباء.