

تقدير النفس لدى الأطفال الصغار Self-esteem in young children under five

في ورقة المعلومات هذه نستخدم صفة المذكر، لكن هذا يعني أيضا صفة المؤنث.

ما هو تقدير النفس؟

إن تقدير النفس هو أن يحب الشخص نفسه فيقدرها. وهو لا يعني الغرور أو التفاخر، بل الإيمان بالنفس وبما تفعله.

و تقدير النفس يشير إلى كيفية شعورك تجاه نفسك كشخص، وإلى معرفة أن هناك أشياء تستطيع القيام بها بجدارة، أي بكلمة أخرى أنه يشير إليك شخصيا وإلى ما تفعله.

ومن عناصر تقدير النفس الشعور بأن لك مكانا في العالم الذي تعيش فيه، أي أنك جزء من عائلة لك مكانتك فيها. ومن عناصره معرفة أصلك وثقافتك. وقد يكون ذلك مشكلة بالنسبة للأطفال القادمين من بلدان أخرى والذين فقدوا الاتصال بأصولهم. كما قد يكون ذلك مشكلة أيضا بالنسبة للأطفال من عوائل حصل انفصال فيها وانفصلوا هم عن جزء من عوائلهم وعن تاريخ ذلك الجزء.

ما هو سبب أهمية تقدير النفس؟

- في كل ثقافة حد أساسي وضروري من تقدير النفس.
- يساعد تقدير النفس الناس على الشعور بأنهم يستطيعون تطوير مهاراتهم والإسهام في مجتمعهم.
- تدل البحوث على أن الناس يحتاجون لتقدير النفس كي يتمتعوا بالثقة بالأشياء التي يفعلونها لأنفسهم ولكي يستخدموا قدراتهم ومواهبهم بأفضل طريقة ممكنة.
- أما ضعف تقدير النفس فيمكن أن يكون مرتبطا بضعف الصحة مثل الإجهاد ومرض القلب وارتفاع مستوى التصرفات التي يمجها المجتمع.

من المهم أن تطور تقدير النفس لدى الطفل منذ ولادته. ويحتاج الأطفال من كل الثقافات إلى أن تكون لهم مكانتهم في العائلة وأن يعرفوا أنهم محبوبون لأنهم أفراد مميزون.

الاختلافات الثقافية

يعتقد بعض الناس في بعض الثقافات أن الافتخار بمجموعتك أو جاليتك من الأمور الهامة بينما لا ينطبق ذلك على الافتخار بالنفس. وفي هذه الحالة قد يتوقف الأهل عن مدح أطفالهم أو تشجيعهم خوفا من أن يخلقوا لدى الأطفال شعورا بالرضى يمنعهم من القيام بمحاولات أكثر للنجاح والتقدم.

وفي بعض الثقافات يعتقد الناس أن المديح يؤدي إلى جعل الطفل "متفاخرا". لكن الواقع هو أن الثقة بالنفس وتقدير النفس لا يعني التخلي عن تلك القيم الثقافية بل تعضيدها. والأطفال الذين يشعرون إيجابيا تجاه أنفسهم يجدون أكثر من الأطفال الذين ليس لديهم مثل هذا الشعور.

كيفية بناء تقدير النفس

يرى الأطفال الصغار أنفسهم من خلال أعين والديهم. فإذا اعتبرهم والدوهم موضع حفاوة وحب وأظهروا هذا الشعور لهم وتحذثوا لهم عنه باستمرار ينمو لديهم تقدير النفس. أما إذا استمروا في تلقي انطباعات بأنهم غير محبوبين أو أنهم سبب المضايقة فإنهم يمكن أن يشعروا بطريقة سلبية تجاه أنفسهم.

ما الذي يستطيع أن يفعله الآباء والأمهات

- فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك عملها لبناء تقدير النفس لدى أطفالك.
- ضم طفلك الصغير أو ولدك واخبره أنك تحبه. واطهر له أنك تحب صحبته.
- اقض وقتاً معه واستمع إليه وهو يبدأ كلماته الأولى في الحياة، وهدئ من حالته عندما يبكي، والعب برفق معه.
- ساعد طفلك على الشعور بأهميته في العائلة، ودعه يساعدك في أشياء صغيرة مثل حمل شيء لك.
- ساعده على النجاح. راقبه عندما يلعب وساعده عندما يحتاج المساعدة.
- أشرك الأطفال في أنشطة العائلة، وساعدهم عنى معرفة أقرانهم وأخبرهم قصصاً عن عائلتك وتاريخها.
- حافظ على روتين معين في العائلة، مثل قراءة قصص في السرير قبل النوم وتقبيل الطفل عند تركه وأشياء أخرى
- تشعر الطفل بأن له مكانته الخاصة في العائلة.
- دعه يتعلم أشياء، واجعله يشعر بأنك تتق به.

تقدير النفس لدى الأمهات والآباء

- يراقب الأطفال ويتعلمون من أفعال آبائهم وأمهاتهم. بين لطفك كيف تريده أن يكون.
- لا يمكنك إعطاء الطعام من قدر فارغ، ولا يمكنك إعطاء الثقة إذا كنت لا تملكها. من المهم أن تعتني باحتياجاتك لأن هذا يصب في مصلحة الطفل.

نصائح عملية خاصة للأمهات والآباء

- من طرق تربية الأطفال الجيدة أن تدع الطفل يرى أن لديك شعوراً إيجابياً تجاه نفسك.
- خذ وقتاً لنفسك وبصورة منتظمة. قم ببعض الأشياء التي تستمتع بها أو تشعر بالاعتزاز بتأديتها.
- اقض بعض الوقت مع الأصدقاء الذين يقدمون لك المؤازرة ويساعدون على الشعور الإيجابي.
- إذا كنت تعيش مع شريك فتأكد من تخصيص وقت لتكونا معا بانتظام.

ملاحظة: إذا كنت تعاقب الطفل أو تصرخ عليه باستمرار فإنه يمكن أن يصبح كثير الخوف أو العدوانية. إذا غضبت من الطفل ابتعد عنه إلى أن تهدأ. وإذا كان هذه الأمر يحدث كثيراً معك اطلب المساعدة لأن هذه من مصلحتك ومصلحة الطفل.

للمزيد من المساعدة وللاتصال للحصول على المعلومات:

- مركز صحة الطفولة المبكرة القريب منك (Early Childhood Health Centre)
- Tresillian Telephone Helpline (خط تريليلان للمعلومات الهاتفية) (24 ساعة في اليوم)
- Karitane Care Line (خط الرعاية التابع لكاريثاني) (24 ساعة في اليوم)

إن ورقة المعلومات هذه تركز على معلومات قدمتها وحدة صحة الطفل والشبيبة (جنوب أستراليا) www.cyh.com ووافقت عليها واعتمدها دائرة صحة نيو ساوث ويلز.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

إن أرقام الهاتف صحيحة بتاريخ إعداد هذه النشرة، إلا أننا لا نقوم بتغييرها حسب الحاجة. لذلك قد يتعين عليك التأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.