

كيف تغرس نقد الذات في طفلك؟



24 أكتوبر 2019
كتب: أحمد رافع

إن عملية نقد الذات هي في الأصل الرجوع عن الخطأ والتوبة من الذنب أو دعم الخير وتعزيز الإيجابية، وكلما صغر سن المرء كان التعود على نقد الذات أسهل وأيسر، وكلما كبر صعب على المرء أن يعترف بخطئه، لذلك فإن على الأبوين أن يغرسا في الطفل نقد الذات بطرق متميزة، لعل من أهم هذه الطرق:

لا تفرح طفلك حين يخطئ، ولا تكن الإذانة للطفل بل الإذانة للخطأ فقط، إنه بذلك يدرك الفرق بين ذاته وسلوكه القابل للتغيير.

- ليكن هناك حوار مع طفلك حين يكون هناك خطأ قد بدر منه، ليشعر بالأمان حين يتحدث إلى الوالدين، وليشعر بإمكانية المناقشة في التصرفات وبحرية التعبير.

- لا بد من تشجيع الصغار على الاعتراف بالخطأ في دعمه وشكره إن اعتذر وتعويد لفظة "آسف"، و"أعتذر" وغيرها، إن التعود على الاعتذار من الآخرين دون تبرير للخطأ سيجعل الطفل يعتذر من نفسه من باب أولى.

- لا بد من أن تكون العقوبة غير شديدة حين يعترف الطفل بالخطأ حتى لا يضطر للكذب تجنباً للعقاب، وحين يكون الخطأ بسيطاً أن يعد الوالد طفله إن اعترف أن يعفو عنه ويلتزم بذلك ليشعر الطفل بالأمان عند الصدق.

إن هذه الوسائل حين يتعود ويتربى الطفل عليها فإنه سيكبر محترماً لذاته صادقاً مع نفسه معتزلاً عن الخطأ لنفسه وللآخرين محارماً للتبرير الذي يشوه الاعتذار.

تأملًا.. لا بد ألا يتعدى نقد الذات الحد بحيث يلغي المرء تقديره الذاتي الذي يرفع من مستوى العطاء والإبداع أكثر وأكثر.