

### 10 وسائل.. اعرف طرق تربية طفلك ليكون سوياً نفسياً



الاثنين 7 سبتمبر 2020 01:32 ص

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل الحياتية في حياة الإنسان والتي ترسم حجر الأساس لبناء شخصيته، ففيها تتكون الأبعاد الرئيسة لشخصيته، لذا يشدد خبراء الصحة النفسية على يهيا الوالدين للطفل مقومات تحقيق التوازن النفسي ليتمتع بصحة نفسية جيدة، فضلا تجنب كل ما قد يؤدي إلى تعرضه لأزمات نفسية قد تحدث له اضطراباً في نموه النفسي.

ومن مقومات الاتزان النفسي ما يلي

- 1- **أجواء أسرية آمنة: حيث يتوجب على الأبوين توفير بيئة أسرية آمنة ومستقرة،** لأن شكل العلاقة بين الوالدين يمثل جانباً أساسياً في صحة الطفل النفسية، فإذا كانت العلاقة بينهما تتسم بالدفء والحب والتفاهم؛ فإن ذلك ينعكس على الطفل بصورة إيجابية، أما إذا كانت تتسم بكثرة التوتر والمشاحنات والنزاعات؛ فإن ذلك يؤدي إلى العديد من الآثار السلبية على نفسيته.
- 2- **عبّر عن حبك لطفلك** بكل الوسائل الممكنة، كإخباره بذلك بصورة مباشرة، أو بتقبيله، أو بضمه إلى صدرك، أو بالمسح على رأسه، أو بغير ذلك من وسائل التعبير؛ فهذا يشعره بالأمن النفسي، ويبلبي له واحدة من الاحتياجات التي تؤثر في السواء النفسي له.
- 3- **تفهم طبيعة المرحلة** التي يمر بها طفلك، فهي من أهم الموجهات التي تضعك في الاتجاه الصحيح في تربيته، فمعرفة وإدراك خصائصها تساعدك على تفهم ما يصدر منه من سلوكيات وتصرفات، وبالتالي تكون أقدر على التعامل مع هذه السلوكيات بأسلوب مناسب وهادئ يساعد على تنمية شخصيته بشكل سوي، أما عدم إدراكها فيؤدي إلى العديد من الأخطاء التربوية التي ربما تؤثر على بناء شخصيته بشكل سلبي.
- 4- **التواصل الفعال بحد** جسور الحوار بينك وبين طفلك، بأن تخصص له وقتاً تتحدث إليه فيه وتسمع منه، وأن تحسن الإنصات إليه، وأن تهتم أثناء حديثك معه بمشاركته هواياته واهتماماته التي يفضلها، وأن تتعد عن أسلوب التحقيق الذي يشعره أنه في حالة استجواب، فالحوار الناجح يؤدي أدياً عديدة في دعم النمو النفسي والاجتماعي والفكري واللغوي للطفل، ويسمح له بالتعبير عن احتياجاته وعمما يزججه أو ما يواجهه من مشكلات، كما ينمي ثقته بنفسه.
- 5- **احترام إرادته** ولا تسع لإلغائها؛ لأن هذا يسبب صراعاً شديداً بين الآباء والأولاد، وتداعياته السلوكية السلبية على الأولاد كثيرة، وقد تظهر في صورة سلبية واستسلام وشخصية اعتمادية، أو في صورة عناد وتمرد ومكيدة وصراع، ومشكلات ليس لها أول من آخر.
- 6- **تقدير الإيجابيات** أو كل سلوك جيد يصدر من الطفل، واحتف بكل إنجاز يحققه في الدراسة أو في الهوايات والأنشطة أو غير ذلك، فهذا يكسبه ثقة بنفسه، ويحفزه على تطوير نفسه والسعي لتحقيق طموحه.
- 7- **تطوير قدراته** ومهاراته وكل ما يتمتع به من جوانب القوة والتميز، ثم هيئ له الفرص المناسبة لتنميتها وتطويرها، ولا تحصر تميزه في مجال واحد محدد كالدراسة
- 8- **تحمل المسؤولية بتدريبه** على الاعتماد على نفسه في كل ما يمكنه القيام به من أعمال تناسب قدراته ومرحلته العمرية، كأن يأكل ويشرب ويرتدي ملابسه بنفسه، ويرتب سريره وأدواته ولعبه، ويشارك في تحضير المائدة، ويقوم بواجباته المدرسية وحده، ويرعى أخاه الصغير ويلعبه بحب، ويعتني برعاية نبتة في المنزل.. إلخ، مع الثناء على بعض الإجابة منه، ولفت نظره بلطف إلى بعض الملحوظات المصححة للسلوك.

**9- التوازن بين الإشباع والحرمان** احرص على إشباع احتياجات طفلك الأساسية (مثل: الطعام، الشراب، الملابس، الترفيه، الشعور بالقبول والحب والأمن والتقدير.. إلخ) بطريقة متوازنة، لا إفراط فيها ولا تفريط؛ لأن الإشباع التام يولّد شخصاً أنانياً، اعتاد ألا ترد له حاجة ولا يرفض له طلب، بينما الحرمان الشديد يولّد لديه مشاعر الكره والحقد لمن حوله.

**10- حسن التعامل مع الأخطاء** بطريقة هادئة، واجتهد في ضبط انفعالاتك تجاهه، وتجنب إهائته أو وصفه بالفشل والفوضوية والغباء.. إلخ، خاصة أمام الآخرين.

