

طرق لتعليم طفلك الثقة بالنفس

وطموحاته وشجّعه على أن يتمنى.
١٧- أعلمه عن اختلاف الذكر والأنثى من وحي آيات القرآن الكريم.
١٨- علمه القيم والمبادئ السليمة والكرامة.
١٩- علمه كيف يتحمل مسؤولية تصرفاته.
٢٠- أمدح أعماله وإنجازاته وعلمه كتابتها.
٢١- علمه كيف يتعامل مع الحيوان الأليفة.
٢٢- اعترف له عن أي خطأ واضح يصدر منك.
٢٣- اجعل له يوماً فيه مفاجآت.
٢٤- عوّده على قراءة القرآن الكريم كل يوم.
٢٥- أخبره أنك تحبه وضمّه إلى صدرك، فهذا يزرع فيه الثقة بنفسه.



١٣- علمه كيف يستثمر ماله.
١٤- جرّب شيئاً جديداً له ولك في آن معاً مع معرفة النتائج مسبقاً.
١٥- علمه كيف يصلح أغراضه ويرتبها.
١٦- شاطره في أحلامه

١- اربو له قصصاً من أيام طفولتك.
٢- اجعل طفلك يلعب دور المدرس وأنت تلعب دور التلميذ.
٣- علم طفلك كيف يمكن العثور عليه عندما يتوه أو يضيع.
٤- علمه كيف يرفض ويقول.
٥- علمه كيف يمنح ويعطي.
٦- أعطه مالا يكفي ليتصرف به عند الحاجة.
٧- شجّعه على الحفاظ والاستذكار.
٨- علمه كيف يدافع عن نفسه وجسده.
٩- اشرح له ما يسأل عنه من شبهات وشكوك في نفسه.
١٠- لا تهدّد على الإطلاق.
١١- أعطه تحذيرات مسبقة.
١٢- علمه كيف يواجه الفشل.

كيف تحفز أبناءك على النجاح في المدرسة؟

لذلك قومي أنت ووالدهم كل يوم بالقراءة في كتاب أمامهم، رواية أو شعر أو كتاب في التاريخ أو السياسة بحسب اهتماماتك. وحين يجلس الأطفال لحل واجباتهم أمامك اجلسي أنت أيضاً وقومي بكتابة يومياتك، أو وضع ميزانية للشهر.

● **صورة حلوة عند مدرستك**، حيث يحب الأولاد أن يشعروا أنهم يفعلون شيئاً فعلته أيضاً. أريهم صورك أيام المدرسة، وقولي لهم قصصاً حلوة عن أيام دراستك، والرحلات وتجارب المختبر والفريق الرياضي، وحصة الفن وحصص الفراغ والجوائز التي حصلت عليها والمسابقات التي شاركت بها والصديقات اللواتي ظلن رفيقاتك طول العمر، المدرسة ليست فقط علامات.

● **تضييق حدود انتقاداتك**؛ فلا تبدئي في اللوم والنق والتذمر والتوبيخ. هذه ليست طرقة لتجيبب الطفل في المدرسة، إنها تزيد من صعوبة عملية التعلم والمشاعر السلبية من الدراسة برمتها. لا تخوضي أيضاً حوارات سلبية حول المدرسة مثل: من دون أن تدرس لن تصبح شيئاً. ماذا سيقول الناس إن لم تدرس. شقيقك لا يعذبني في الدراسة. إلخ.

● **رفع نسبة التشجيع ولكن بحدود**؛ فليس المطلوب أن تصفقي على كل شيء صغير. المطلوب أن يشعر الطفل بقيمة ما يفعل، وأن يشعر بالحماس دون مبالغة. أما إن كان الطفل يحصل على علامات كاملة وتقدير كبير في المدرسة فيجب أيضاً أن يقابله تقدير مماثل في البيت.

مريحاً للأم. مع المدة تعرفين أي الواجبات يحلوها أسرع من غيرها، الرياضيات أم الإنجليزي مثلاً. أي المواد التي يحبونها أكثر. هذا يفيدك كثيراً في ترتيب برنامج المذاكرة، لكي لا تضعي المواد المملة كلها معاً والمشجّعة له معاً، بل توزعيتها.

● **تحديد وقت واجبات الكمبيوتر**، إن الحل باستخدام الكمبيوتر هو أحد تحديات الآباء الجديدة. فالبحث في جوجل لكتابة موضوع تعبير عن ظاهرة معينة أمر مختلف تماماً عن استخدام الكمبيوتر للعب أو الدخول إلى فيسبوك وتويتر وغيرها. لذلك لا بد من مراقبة الطفل وهو يحل على الكمبيوتر لأن الدخول إلى جوجل يلهي الطفل ويضيع الوقت.

● **أن يكون الآباء أنفسهم نموذجاً يُحتذى**؛ فالأطفال يراقبون بدقة، بل إنهم شديدي الملاحظة، بينما نحن نقوم بأعمالنا كراشدين،



إن انطلاق موسم العام الدراسي الجديد يستوجب على الآباء أكثر من مجرد شراء الأحذية والحقائب، حيث يحتاج الآباء إلى تنظيم وقت أبنائهم وإعادة تنظيم وقتهم هم بحيث يكونون موجودين في وقت الواجبات المدرسية ومستعدين للمساعدة، وفي المقال الحالي، نقدم لكم مجموعة من الخطوات التي تساعد الأبناء في النجاح في المدرسة، وهي:

● **وضع قواعد عامة للدراسة**؛ فلا تتوقعي من الأطفال أن يحضروا حقيبتهم وأن يبدؤوا بحل واجباتهم المدرسية والمذاكرة وحدهم. أما المراهقون فلا تتوقعي منهم أن يفعلوا ذلك ليس لأنهم أطفالاً بل لأنهم يحبون التمرد ولأنه سرعان ما يشتهم أي شيء كالهاتف أو الفيسبوك أو التلفزيون. لذلك تحتاجين إلى قواعد عامة للدراسة. مثل من أي ساعة لأي ساعة. والمواد التي تفضلين تدريسها في الأول، ومتى تقومين بالمراجعة العامة، ثم متى التحضير للدروس الجديدة. عقل الطفل أيضاً يبدأ في التفاعل مع روتين المذاكرة. وفري لهم مساحة مخصصة للدراسة بعيدة عن أي ضجيج أو أي أمر قد يشتتهم.

● **ترتيب الدروس** أيضاً يحقق نسبة تقبل أعلى لدى الطالب، وذلك لأن المدرسة تعطي واجبات كثيرة فد تكون متعبة ومنهكة للطفل، لذلك ينبغي أن تقومي بتقسيمها على واجبات بحيث تصبح الدراسة مريحة للطفل والتدريس

مرض الوسواس القهري



الوسواس أو الاضطراب الوسواسي القهري يعتبر من الأمراض النفسية التي تصيب الفرد؛ حيث يستحوذ القلق والخوف غير المنطقي عليه وتحتل مجموعة من الأفكار عقله إلى درجة الاستحواذ، وتدفعه إلى القيام بمجموعة من التصرفات التي قد يكون الفرد غير مقتنع بها ولكنها تصرفات قهرية تتبع بسبب الخوف والقلق.

هناك العديد من الأنواع لهذا المرض ولكن أكثرها انتشاراً هو الخوف من عدوى الجراثيم؛ حيث يشعر الشخص أنه بحاجة لغسل اليدين بشكل متكرر لدرجة إيذاء الجلد والإصابة بالتشققات أو تنظيف البيت لعدة مرات. إن مثل هذا المرض يسبب الكثير من القلق وقد يؤدي إلى التأثير على حياة الشخص العملية والشخصية.

أعراض الوسواس القهري

تكون أعراض الوسواس القهري على شكل أفكار وتخيلات لا إرادية ومتكررة ومتعلقة بموضوع معين، وتشمل هذه الأعراض:

- الخوف من العدوى الناتجة عن مصافحة الآخرين.
- شكوك حول إقفال الباب أو إطفاء الفرن والتأكد منها لعدة مرات.
- نثف الشعر، سواء كان شعر الرأس أو شعر الجسد والوجه.
- الشعور بعدم الارتياح والضيق الشديد في حالة الفوضى والبثرة.
- القيام بعمل معين عدة مرات.
- العد والإحصاء بنمط معين.

علاج الوسواس القهري

في أغلب الأحيان يمكن علاج الوسواس القهري عن طريق:

- الأدوية مثل مضادات الاكتئاب التي تقوم برفع نسبة مادة السيروتونين التي تكون منخفضة لدى الأشخاص الذين يعانون من الوسواس، ويمكن أن تساعد بشكل كبير على التخلص من الأعراض والسيطرة عليها.

- العلاج السلوكي والذهني، وينجح هذا العلاج في الحالات المرتبطة بالخوف الشديد من أمر معين، ويقوم على مبدأ المواجهة، حيث يتم تعريض المريض وبصحبته الطبيب إلى سلسلة من العوامل المسببة للذعر والخوف.

نصائح للتخلص من الوسواس القهري:

- في حال راودتك الفكرة الوسواسية أجبر نفسك على إيقافها ولا تسترسل بالتفكير، وحاول أن تشغل نفسك بأي شيء آخر.
- واجه نفسك بحزم، في حال راودتك الأفكار التي تدفعك للقيام بعمل قهري كفصل اليدين أو التأكد من إقفال الأبواب لعدة مرات، عليك مجاهدة نفسك وعدم طاعة هذه الأفكار.
- في حالة تفاقم المرض عليك التوجه إلى الطبيب.

دور أفراد الأسرة في مساعدة المريض:

- للأسرة دور هام وأساسي في مساعدة المريض المصاب بالوسواس القهري على التخلص من مرضه وعلى أفراد الأسرة اتباع الأمور التالية:
- مساعدة المريض وحضور جلسات العلاج معه لتجنب إصابته بالإحباط.
- الاستماع للمريض وعدم إظهار الاستغراب والنفور من بعض الأمور التي قد يبوح بها.
- مساعدة المريض على القيام بنشاطات أخرى ومشاركته بها حتى يستطيع التخلص من الأفكار المرتبطة بالوسواس.
- الإيجابية وتشجيع المريض دوماً.



عوامل قوة الشخصية

إن ملامح شخصية الإنسان تبدأ بالوضوح منذ الطفولة وهناك العديد من العوامل التي تجعل هذه الشخصية قوية أهمها التربية السليمة في الأسرة ومن ثم يخرج الإنسان إلى عالمه الخارجي ويبدأ بالتأثر بالعوامل المحيطة به بدءاً من المدرسة مروراً بالجامعة ثم إلى مكان العمل حيث يكون الإنسان قد بلغ مرحلة النضج والوعي اللازم لكي يصبح إنساناً قوياً الشخصية وواثقاً بنفسه.

أهم عوامل قوة الشخصية

إن أهم ما يكون ملامح الشخصية هي الأسرة فعندما تكون الأسرة متماسكة ومتابعة لسلوك أطفالها فإن وجدت طفلها ضعيف الشخصية فهي تبذل جهداً في تصويب وضع هذا الطفل بحيث يصبح إنساناً أكثر ثقة بنفسه.

- من المهم متابعة الأبناء في مرحلة المراهقة والتي هي من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان إذ إنها تحدد ما سيكون عليه الشخص في المستقبل وكلما كان الشخص سليماً ومعافى من الصراعات النفسية كلما كان قادراً على خلق شخصية قوية.

- البعد عن الخوف وخاصة في الطفولة من أهم الأمور التي تساعد على الثقة بالنفس التي هي أساس قوة الشخص. أن يكون الشخص منسجماً مع محيطه ومجتمعهم بحيث لا يكون شديد البغض للآخرين بل يكون إنساناً محب وفي نفس الوقت قادر على الدفاع عن نفسه وأرائه وقت الحاجة دون اللجوء إلى أساليب العنف.

- الابتعاد عن مقارنة نفسه بالآخرين فإذا استطاع الإنسان الابتعاد عن هذه النقطة استطاع أن يكون لنفسه شخصية مستقلة بعيدة عن المقارنات بينه وبين غيره.

- الإحساس بالنقص من الأمور التي تفقد الإنسان ثقته بنفسه حيث يكون الشخص دائم الشعور بأنه أقل من غيره وإن من حوله هم أفضل منه.

- بعكس الشعور بالنقص فإن الشعور بأن الشخص أفضل من غيره وأنه إنسان مثالي دليل على قلة ثقته بنفسه أيضاً مما يعني امتلاكه لشخصية ضعيفة ومهزوزة.

- من هذا كله نستنتج أن الثقة بالنفس هي أساس قوة الشخصية وقوة الشخصية لا تعني أن يفقد الإنسان أدبه بل تعني أن يكون إنساناً واثقاً بنفسه مهما كان مركزه ومهما كانت طبيعة حياته يدافع عن آرائه وأفكاره بأسلوب راقى يستطيع إقناع غيره به إن أمكن كما يجب أن يكون إنساناً محباً لنفسه بطريقة معتدلة وفي نفس الوقت إنسان محب لغيره ومحب لأي عمل يقوم به أي أنه قد وصل إلى أعلى درجات الرضا بالنفس لأن اعتقاد الشخص أنه إنسان فاشل مثلاً سوف يجعله إنساناً فاشلاً بالفعل.