قم بهذه الأشياء الآن لبناء ثقة طفلك

1. **تأكد من أنهم يعرفون أن حبك غير مشروط.**

إن الطريقة التي نرى أطفالنا (أو الطريقة التي يعتقد بها أطفالنا أننا نراهم) لها تأثير عميق على الطريقة التي يرون بها أنفسهم. أوضح لأطفالك أنك تحبهم وتهتم بهم حتى عندما يرتكبون أخطاء أو قرارات سيئة ، وتجنب انتقاداتهم أو إهانتهم بقسوة.

2. **ممارسة التحدث الذاتي الإيجابي معهم.**

غالباً ما ينخرط الأطفال والكبار معاً في أحاديث سلبية ومضرة : "لا أستطيع القيام بذلك ،" أو "أنا فظيع في ذلك" ، أو "ما هو الخطأ في؟"

3. **توجه اليهم باسمهم.**

يعتبر التوجه الى الأطفال باسمهم طريقة قوية وبسيطة لإرسال الرسالة إلى أنهم مهمين ، لا سيما عند إقران هذه الطريقة مع اتصال العين الودي.

4. **أعطو لهم "مهام خاصة" ملائمة للسن لمساعدتكم**

بالإضافة إلى الأعمال الروتينية ، قم بمنح الأطفال "مهام خاصة" لمساعدتهم على الشعور بالفائدة والمسؤولية والكفاءة. إن استخدام كلمة "خاص" يمنح الأطفال ثقة أكبر.

في المنزل ، يمكن أن تشمل هذه المهام الخاصة المساعدة مع حيوان أليف أو الأخ الأصغر حسب الحاجة ، كونك "مساعد" للطبخ ، أو ، بالنسبة لطفل صغير جداً ، ببساطة ان يلبس نفسه.

5. **انضم إلى وقت لعبهم (ودعهم يكونون القادة)**

إن الانضمام إلى مسرحية طفل يرسل رسالة مفادها أنه مهم ويستحق وقتك. أثناء اللعب ، يمكن للوالدين السماح للأطفال ببدء النشاط أو اختياره ، بالإضافة إلى قيادته. عندما ينخرط الآباء في نشاط يحظى

باهتمام الأطفال ويبدو أنهم يستمتعون به ، يشعر الطفل بأنه قيّم ويتم تحقيقه.

يمكن لمعلمي الأطفال الصغار تنفيذ هذه الاستراتيجية في الفصل الدراسي أيضًا.

6. **التركيز على تحسين ثقتك بنفسك.**

هذه ليست خطوة يمكنك إنجازها بين عشية وضحاها ، لكنها واحدة من أهم الخطوات في هذه القائمة. الآباء هم أول وأفضل نماذج يحتذى بها الطفل ، لذا خذ بعض الوقت لإصلاح ثقتك بنفسك إذا لزم الأمر. ابدأ بإبداء تعليقات إيجابية عن نفسك والآخرين في حضور طفلك.

7. **اطلب منهم النصيحة أو الرأي.**

اطلب من الأطفال أن يقدموا نصائحهم أو آراءهم حول المواقف الملائمة للعمر لإثبات قدرتك على تقدير قيمة أفكارهم. وهذا يساعد الأطفال أيضًا على بناء الثقة من خلال إظهار أن البالغين يحتاجون إلى المساعدة أحيانًا ، ولا بأس في طلب ذلك.

8. **اجعل وقتًا خاصًا معًا.**

الحب والقبول هما عنصران أساسيان في الثقة وقيمة الذات ، لذلك ينبغي على الآباء قضاء وقت ممتع مع أطفالهم لإثبات أنهم قيّمون. خذه في نزهات أو تناول العشاء معًا أو لعب الألعاب أو الذهاب إلى الخارج أو القيام بأي نشاط آخر يسمح لك ولطفلك بالاستمتاع بالوقت معًا.

9. **علمهم كيفية تحديد الأهداف وتحقيقها.**

يمكن أن يساعد تحديد الأهداف الواقعية الصعبة وتحقيقها الأطفال على الشعور بأنهم أكثر قدرة. ساعد أطفالك على ضبط أهداف محددة والالتزام بها عن طريق اتباع الخطوات البسيطة.

10. **خصص وقتًا تمنحهم فيه انتباهًا غير مجزأ**

يعرف طفلك عندما يكون عقلك على شيء آخر أو عندما لا تعطيه انتباهك الكامل. لمساعدة طفلك على الشعور بالثقة ، خصص وقتًا لتخليص

الأجهزة الإلكترونية ، أو ضع أفكارًا للعمل أو غيره من الأمور التي تشغل ذهنك ، وركز انتباهك حقاً على طفلك. يمكن للمدرسين أيضًا أن يأخذوا الوقت الكافي لإعطاء الطلاب انتباههم الكامل والاهتمام باحتياجاتهم.

11. **شجعهم على تجربة دروس المسرح.**

تعد دروس المسرح وسيلة رائعة لتعزيز الثقة. إن تجربة شيء جديد يساعد الأطفال على الشعور بالقدرة ، والمسرح يعلمهم التحدث بثقة أمام الآخرين وتوسيع منطقة الراحة.