

# 4 طرق لمعالجة حديث طفلك السلبي عن نفسه

واحدة من أصعب الأمور التي يسمعا الآباء هي أن يقول ابنهم أشياء عن نفسه مثل: "لا يمكنني القيام بذلك لأنني غبي" أو "لا يريد أن يكون صديقي لأنني أهبيل". هذه العبارات ، المرتبطة بانخفاض احترام الذات ، ضارة جدا. وإذا تركت دون مراقبة ، فإنها يمكن أن تؤثر بشكل كبير على قيمة الطفل الذاتية.

معرفة كيفية الاستجابة لطفلك عندما تقول أشياء سلبية عن نفسها أمر مهم. يمكنك مساعدتها على تحويل التركيز من السلبية إلى قدراتها وإمكاناتها. إن عقلية نمذجة النمذجة أمام طفلك هي إحدى الطرق الهامة التي يمكنك بها المساعدة في تقليل خط التفكير هذا.

إذا وجدت طفلك ينزل بنفسه باستخدام الكلام السلبي عن النفس ، فاستخدم هذه الاستراتيجيات لمساعدته.

## 1. الاعتراف بشعوره ، وليس بكلماته

عندما يقول طفلك إنه "غبي" أو "عديم القيمة" ، فمن السهل أن يشعر أحد الوالدين بالألم بشدة لدرجة أنك تواجه صعوبة في سماع طفلك بشكل موضوعي. الإحباط الذي تشعر به ، إلى جانب الأدلة على تدني احترام الذات ، يمكن أن يكون مروءًا للآباء والأمهات. من المهم في هذه اللحظات أن تزيل نفسك من العواطف التي يعبر عنها طفلك ويستمع إلى ما يقوله حقًا.

## 2. استخدم الفكاهة لمساعدة طفلك على رؤية الأشياء بشكل مختلف

في بعض الأحيان يحتاج الأطفال إلى استراحة من ثقل أخذ الأمور على محمل الجد ، ويمكنك توفير هذا الفرار من خلال كونك سخيًا وتطلب منهم الانضمام.

يساعد الضحك على تحطيم الإحباط عن طريق تغيير حالة طفلك الذهنية. يمكن أن يوفر الراحة والهدوء في لحظة شديدة القسوة.

شجع طفلك على الابتعاد عن مشكلتها لقضاء فترة راحة. هل لديك مسابقة نكتة مضحكة أو معرفة من الذي يمكن أن يفكر في أفضل كلمة تتكون والتعريف. إن إثارة التفكير الإبداعي والإلهام يساعد طفلك

على التهدئة ، وابتهج ، وفصل نفسه عن المشكلة ، حتى ولو لبضع لحظات فقط.



### 3. استخدام الحمد لإظهار طفلك كم هي تفعل

يُعتبر مدح جهود الطفل إحدى أفضل الطرق لتركيز اهتمامك أنت وطفلك على أدوات حل المشكلات التي يستخدمها للاضطلاع بحالة ما. إن مشاركة كلمات طفلك الطيبة حول اجتهاده ، أو الاهتمام بالتفاصيل ، أو البراعة ، عندما يتم بشكل جيد ، يمكن أن يكون محفزاً وتشجيعاً في الأوقات الصعبة. امتنع عن الإشارات المعجمة!

### 4. مناقشة سلبية الكلام الذاتي

من الأفضل مناقشة الحديث السلبي عن الذات عندما يكون طفلك مرتاحاً ومريحاً ، وليس عندما يكون محبطاً أو مكتظاً. من خلال طرح الموضوع بهدوء ، يمكنك إنشاء حوار حول عواقب الكلام الذاتي وواقع كلماتها التي تؤثر على دماغها وإمكاناتها. إظهار حقيقة أن الكلمات السلبية لها تأثيرات جسدية محددة على الدماغ. اذكر أنه يمكننا التأثير على نتائجنا عن طريق تغيير الطريقة التي نتحدث بها عن أنفسنا. تحدث إلى طفلك عن كلام ذاتي سلبي وإيجابي ، باستخدام نفس الكلمات التي استخدمتها.

اكتشف الأوقات التي شعر فيها طفلك بالسلبية وكذلك الأوقات التي شعرت فيها بالشجاعة أو القوة أو المرونة.

ذكر طفلك بأن المشاعر عابرة وكذلك الإحباط. إذا ما أمسكنا بتلك المشاعر الزائلة على الرغم من ذلك ، وسكنت فيها ، فإننا نحمل أنفسنا ونجعل الحياة تبدو كئيبة. أدرك أن الحديث السلبي عن النفس هو في الغالب أحد أعراض الخوف ، وشاركه هذا الأمر مع طفلك. فكر معاً في ما قد يخافه طفلك عندما تقول أشياء مثل "أنا غبية".

ربما تخشى أنها لن تكون قادرة على فهم ما تتعلمه في المدرسة. هذا يمكن أن يتصاعد إلى عدد من المخاوف الأخرى بسرعة. من خلال معالجة الخوف من كونك غير ذكي ، يمكنك مساعدتها في العثور على استراتيجيات مفيدة لإدارة مخاوفها.