

5 طرق فعالة لمساعدة طفلك البرفكسيونيست

هل طفلك ينتقد نفسه ويحبط بسهولة؟ هل تشعر / تشعرين بعدم الارتياح إزاء التحديات الجديدة أو المهام الصعبة بشكل خاص؟ إذا كان الأمر كذلك ، قد يكون طفلك هو برفكسيونيست أي انه لا يقبل أي شيء غير كامل.

إليك كيفية مساعدته:

1. تشجيع المعايير العالية ، وليس الكمال

فهم وعلاّم طفلك الفرق بين التميز والكمال. افهم هذا التمييز ، وانقله لطفلك كذلك. يأخذ الأطفال إشارات من آبائهم عندما يتعلق الأمر بالكمالية: إذا شعر طفلك أنك تتوقع الكمال ، فسوف يسعى جاهدا ليكون "مثاليا" من أجل الحصول على موافقتك. تجنب استخدام كلمة "مثالي" تماما ، حتى كدليل. هذا يمكن أن يجعل الأطفال يشعرون أنهم يجب أن يحققوا الأشياء بمستوى عال مستحيل. إذا كان طفلك ، على سبيل المثال ، يعيد إلى المنزل بطاقة تقرير تحتوي على الكثير من العلامات العالية وعلامة متدنية واحدة فلا تركز عليها. قد يؤدي دفع طفلك لتحقيق الكمال إلى التأثير سلباً على كل من الثقة والأداء.

ساعد طفلك على تحديد الأهداف والمعايير التي يمكن الوصول إليها بجهد ، وعدم دفع المستوى المستحيل من الكمال.

2. يمكنك أن تساعد طفلك على فهم قوة كلمة "بعد" باستخدام الاستراتيجية التالية:

- عندما يكون طفلك مستعداً للعمل على مهمة ، اطلب إنشاء مسودة أو نموذج أولي أولاً. هذا يسمح لطفلك بالمحاولة والتعلم من أخطائه ومراجعتها وتحسينها. عندما تكتمل المسودة ، اعترف بما قام به بشكل جيد. في الوقت نفسه ، شجع التميز (وليس الكمال) بالقول أنك لا تعتقد أن هذا هو أفضل لها.
- بعد ذلك ، قدم تعليقات محددة جداً حول ما يمكن لطفلك فعله لتحسينه. تكون هذه التعليقات أكثر فعالية إذا ركزت على

جانب واحد فقط من المهمة أو المهمة في وقت واحد. على سبيل المثال ، إذا كنت تعطي تعليقات لطفلك على كتاباتها ، فركز على أفكارها أولاً ، ثم ركز على التنظيم ، ثم التهجئة والقواعد النحوية ، وما إلى ذلك.

■ ستتحمس لطفلك بشأن التحسينات التي ستحققها ، وستتعلم أنها لن تضطر إلى التركيز على "الكمال" في المرة الأولى أو على الإطلاق. هذا سيعلمها أيضاً أن استمرار الجهد يؤدي إلى التقدم والنجاح وزيادة الثقة.



3. كن مثالاً للشخص غير المثالي

غالباً ما يعتقد الأطفال الذين لا يكتفون إلا بالكمال أن الآخرين، وخاصة البالغين في حياتهم، هم مثاليون. علّم طفلك ألا يسعى إلى تحقيق المستوى المستحيل من الكمال عن طريق القيام بنفس الشيء. عندما ترتكب أخطاء أو تواجه انتكاسات ، لا تشارك في النقد الذاتي أو التحدث السلبي أمام طفلك.

بدلاً من ذلك ، اطلب من طفلك النصائح واستمع إليه.

4. التأكيد على المرح

في دراسة حديثة ، استخدم فريق بحث من جامعة جورج واشنطن طريقة تسمى تخطيط المفاهيم لرسم خريطة "المرح" في رياضات الشباب. وجدوا أن الفوز ليس عنصراً أساسياً من المتعة في الألعاب الرياضية.

عوامل تصنيف الأطفال مثل التدريب الإيجابي ، كونها رياضة جيدة ، وتحاول الصداقات الجماعية ، والتعلم والتحسين أكثر أهمية من حيث "المرح".

5. تعرف على الأفكار السلبية

علّم طفلك على التعرف على الأفكار السلبية والصوت الداخلي الذي يتطلب الكمال. ذكّر طفلك بأنه من الأفضل أن يكون لديك هذه الأفكار ، ولكن هناك أدوات يمكنه استخدامها لمعالجتها. بالنسبة للأطفال الصغار ، يمكنك استخدام "تقنية البالون". أخبر طفلك أن يلتقي بأفكار نقدية أو سلبية ، ثم تخيل توجيهها إلى بالون والسماح له بالذهاب. يمكنه عندئذٍ استبدال الفكر السلبي بآخر إيجابي ، أو بتأكيد مثل "أنا أبذل قصارى جهدي".