5 نصائح لبناء الثقة بالنفس لدى المراهقين

كآباء ، نريد أن يشعر المراهقون بثقة بأنفسهم . نحن نتمنى دائماً ان يكون التشجيع والدعم الذي قدمناه لهم حتى هذه اللحظة كافياً لبناء تقدير ذاتي قوي. الواقع هو أن سنوات المراهقة مليئة بالتغيير. تبع النصائح الخمسة العملية والفائقة أدناه للمساعدة على نمو طفلك في سن المراهقة ليصبح شخصًا قويًا وثقلاً يتمتع بصحة الذات.

1. **الحب دون قيد أو شرط**

تأكد من أن طفلك في سن المراهقة يمكن أن يطمئن إلى أن حبك لا يعتمد على درجاته أو أدائه أو مجموعة الأصدقاء أو الكلية أو أي عامل آخر – بما في ذلك خياراته أو سلوكه. عندما نربط الحب بالأداء ، نفتقد جوهر الحب غير المشروط – أنه يتم إعطاؤه بحرية لأن مراهقتنا كافية كما هي.

هذا لا يعني أنه لا يمكنك أنت ومراهقك ارتكاب الأخطاء ، وأيام سيئة ، أو الحجج. وبالتأكيد لا يعني ذلك أنك تتجاهل سوء المعاملة. إنه مجرد تذكير بالرسالة الشاملة التي يجب أن يتلقاها ابنك: "أنا أحبك مهما كنت. أنا ملتزم بمحبتكم من خلال الصعود والهبوط ".

2. **احتضن عقلية النمو في منزلك.**

عالقون العديد من المراهقين في " عقلية ثابتة " حول الذين كانوا هم أو ما يمكن أو لا يمكن تحقيقه، وغالبا ما يشعر متأكد من كيفية المضي قدما. احضر ما تتعلمه عن عقلية النمو في محادثات عائلتك. تحدث عن الدماغ ، واستخدم كلمات مثل المرونة العصبية ، وقم بإجراء ملاحظات حول المناطق التي شهدت نمو ابنك في سن المراهقة. حتى لو كان ابنك المراهق يرفضه على الفور ، قم برش هذه الرسائل في تفاعلاتك ، مذكّرًا أن قدراته ليست ثابتة ، وراثيًا ، وغير مرنة ، ولكن هناك دائمًا مساحة للنمو والتحسين.

3. **إفساح المجال للفشل.**

يمكن للأخطاء والنكسات سحق احترام الذات الدقيق وتعيث فساد ثقة الطفل. صوتك ضروري في هذه المواقف. عندما تنتقد أو تصاب بالهلع أو تتعثر بسبب الفشل ، فإنك تؤكد على عقلية ثابتة ، وترسل الرسالة بشكل أساسي أن هذا التصادم في الطريق علامة على عدم وجود أمل في التحسن في المستقبل.

4. **مساعدتهم على اكتساب مهارات جديدة.**

إن فترة المراهقة هي فترة نمو دماغي ضخمة ، ولكن يمكنها أيضًا إبراز المناطق التي يصارع فيها المراهق – جسديًا أو أكاديميًا أو اجتماعيًا أو عاطفيًا – أكثر مما كانوا يفعلون عندما كانوا أصغر سناً . هذه الصراعات الجديدة يمكن أن تؤدي إلى مشاعر سلبية ذاتية. عندما تحدد مجالاً مثيرًا للقلق ، أو تلاحظ تحديًا ، شجع ابنك المراهق على رؤية ذلك كفرصة للنمو والتعلم وتوسيع اهتماماته وقدراته.

ابحث عن طرق للبناء على الأشياء التي يعشقها المراهق بالفعل واستكشف الخيارات المتاحة لهم لاستخدام هذه المواقف لممارسة مهارات جديدة أو صقلها.

5. **كن عائلة لا تستسلم.**

يعتقد كثير من الناس أنهم بحاجة إلى الشعور بالثقة قبل التعامل مع شيء صعب. تقول كارول دويك: "الشيء الرائع الذي تعلمته من بحثي هو أنه في عقلية النمو ، لا تحتاج دائمًا إلى الثقة". لا يزال بإمكان المراهق تجربة شيء غير جيد أو بدء شيء جديد ، حتى إذا لم يشعر بالثقة الفائقة في البداية. إذا التزموا بشيء من كل قلبهم ، فإنهم يتبنون عقلية النمو ويمكنهم بناء الثقة على طول الطريق. (وهذا ينطبق أيضًا على الآباء الذين يتعلمون كيفية التعامل مع المراهقين!)