

الثناء على الأبناء .. حافز النجاح

الثناء على الأبناء أحد أهم المحفزات التربوية التي يمكن للآباء أن يقوموا بها لمساعدة الأبناء على تنمية تقدير الذات لديهم، فهو يُشعر الأبناء بالرضا والفخر بأنفسهم، وهو ما يحفزهم إلى مزيد من المحاولات والسلوكيات الإيجابية والإنجازات.

من أهم ما يستوجب الثناء على الأبناء:

- الأشياء التي يؤدونها فعلا بمهارة.

- التحسينات التي تطرأ على أدائهم في أي من الأمور.

- محاولاتهم التجريب لمهارات أو سلوكيات أو عادات جديدة.

لنتعلم:

- كيف نثني بفاعلية؟

- كيف نوظف الثناء؟

- أهم ضوابط نجاح الثناء الفعال

كيفية الثناء على الأبناء بفاعلية

1- أظهر القبول: اذكر لطفك أن ما يفعله جيد، ويمكنه أن يفعل أفضل المرة القادمة، فهذا يُعلم المراهق أنك راضٍ عما يفعل، وهو ما يشعره بالرضا عن نفسه.

وإظهار القبول يكون بالتعبيرات اللفظية، وتعبيرات الوجه، والتعبيرات الجسمانية.

2- كن أميناً في ثنائك: ثناء قليل صادق أفضل من كبير كاذب، والأولى التعليق على البسيط، والمساعدة في التخطيط للتحسينات.

3- احذر الثناء على مساحة واحدة من حياة الابن: منة حبيبتي، يعجبني اهتمامك بشكلك، ويعجبني كثيراً محاولتك الدائمة للتفكير المتأن، ورسمك، ومثابرتك، ومحاولتك رغم الصعوبة... إلخ.



4- صفّ فعل المراهق الذي تثني عليه فعليا: بإعلامه تحديدا ما الأمر المستحب الذي استحق عليه الثناء؛ فهو يساعد المراهق على فهم ما السلوك المرغوب فيه تحديدا.

5- وازنْ بين الثناء على المحاولات والثناء على النتائج النهائية.

6- أعطِ سببا لثنائك على هذا الفعل: فهذا يساعد المراهق على فهم السبب الكامن في تفضيل هذا السلوك، وأثره على نفسه والآخرين.

مثال(1): افترض أن ابنك أنهى واجباته مبكرا.

فيمكنك أن تقول له: “رائع يا عمر، أنهيت واجباتك مبكرا رغم كثرتها، هذه مسئولية، عمر مسئول، ربما يمكنك الخروج اليوم، أو مشاهدة البرنامج الذي تريد”.

مثال(2): حبيبي منة، أقدر جهدك وعملك المستمر فترة متواصلة، هذا دأب...، يسعدني اصطحابك للعشاء إن رغبت في ذلك.

ربما تثني هنا على السرعة في الأداء في حد ذاتها، أو الإنهاء السريع المتقن، أو الإنهاء السريع والمراجعة، ولكن يفضل الثناء تحديدا على ما تود تنميته في ابنك تحديدا.

مثال(3): ابنك في موعد خارج المنزل، وتذكر أن يتصل بك ليخبرك عن احتياجه لبعض الوقت، وهو ما قد يؤخره عن الموعد المحدد.

يمكنك أن تقول له: “شكرا لاتصالك، هذا التزام من قبلك، شاكر لك التزامك، وهذا يشجعني على الثقة بك”.

ربما تثني هنا على حساسيته لرغبته في عدم التسبب في قلق الأم عليه، وربما تثني على الوفاء بموعده والتزامه بالموعد أيا كان، فكن دقيقا ومحددا فيما تثني عليه.

مثال(4): ابنتك لديها مهمة ثقيلة صعبة عليها، فلمحت محاولة منها للبدء في هذه المهمة.

لا تقل: “أنت بنت رائعة؟” بل قل: “أقدر محاولتك للقيام بمهمة أعلم أنها صعبة عليك، هذه مثابرة، وسيمكنك البدء في تجاوز مرحلة منها، وهو ما يشعرك بالإنجاز”.

1- يستخدم الثناء على الأبناء للتحفيز:

- أول خطوة في استخدام الثناء للتحفيز هي تقرير وتحديد الهدف الذي تعمل عليه في هذه المرحلة مع الابن، على أن يكون هدفا محددا.

- الخطوة الثانية هي تحديد الأهداف الجزئية التي تعتبر تحسنا، أو خطوة على الطريق يمكن أن تصل بها.

مثال: الهدف العام: تحسين الدرجات المدرسية.

والأهداف الجزئية (الأداء) التي سنثني عليها تتضمن مثلا: القراءة اليومية، والمشاركة في الفصل، وأداء الواجب اليومي...إلخ.

- الخطوة الثالثة: أثن على ما تم بدلا من النقد لما لم يتم.

2- يستخدم الثناء لترسيخ عادات وسلوكيات:

- سجل هدفك العام الذي تعمل نحوه، والذي ستستخدم الثناء لتساند تقدمه.

مثال(1): البر بالوالدين: فتت هذا الهدف الكبير للسلوكيات الدالة عليه: قول صباح الخير، ومساعدة الأم...إلخ.

مثال(2): إذا كان هدفك العام أن تحسن سلوك ابنك في المنزل.

ربما تكون حينها السلوكيات التي ستثني عليها؛ هي: الاستئذان، وقول كلمات طيبة...إلخ.

فأنت لا يمكنك الثناء على الأداء العالي في الرياضيات قبل الثناء جزئيا في مرحلة تعلم الأرقام، والجمع، والطرح، وكذلك السلوك أيضا له تفصيلاته التي توصل للهدف النهائي.

في الثناء على الأبناء .. تذكر

- حاول أن تكون قريبا في أثناء تقديم الثناء، ربّت، واحتضن، وامسح على الرأس.

- تحدث بمشاعرك، وكن مباشرا محددا.

- فمثلا أن يحسن ابني السلوك فهذا هدف كبير غير محدد، ولكن: “حديثه بصوت هادئ في أثناء النقاش” هدف محدد يمكن متابعته، وإمداد الابن بالثناء عندما يبدي تحسنا أو محاولة نحو هذا السلوك المحدد.



- حاول أن يكون الثناء فوراً (في أثناء العمل، أو بعده مباشرة).
- الثناء الدائم لا يبني ثقة، بل يخلق أشخاصاً معتمدين دائماً على قبول الآخرين، وباحثين عن الثناء في كل لحظة، دافع أعمالهم الأساسي هو استحسان الآخرين، فتقديرهم لذواتهم مبني على ما يقوله الآخرون.
- الثناء يمنح المراهق الشعور بأنه مقدر؛ فساعدته على أن يرى إيجابياته ليشعر بأنه مقبول ومحبوب.
- الثناء الفعال يُظهر للطفل أنك تلاحظه، وتقدر محاولاته وخطواته، وتهتم به.
- الثناء يؤكد القيم التي تود غرسها في ابنك.. هذا صدق، واجتهاد، ومثابرة.
- الثناء يساعد طفلك على الإنجاز إذا ما تضمن ثناء على المحاولات خلال الطريق.
- الثناء يشجع ابنك على المحاولة دون خوف من [الفشل](#).
- الثناء يركز على إيجابيات الابن بدلاً من التركيز على سلبياته.
- من السهل التقاط سلبيات المراهق؛ فابدل بعض الجهد لتلاحظ إيجابياته وتثني عليها.