

ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال

ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال مشكلة شائعة تواجه العديد من أطفال العالم في مراحل نموهم. وضعف الثقة بالنفس عند الأطفال يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياتهم الاجتماعية والتعليمية والعملية خاصة ما يتعلق بنجاحهم في المدرسة وعلاقاتهم الاجتماعية في المحيط أو البيئة التي يعيشون بها، أو في أماكن عملهم فيما بعد.

قبل الحديث عن ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال وأسبابها ودواعيها وعلاماتها ونتائجها، نشير بأنه عندما تكون ثقة الأطفال بأنفسهم ضعيفة، فإنهم قد يعانون من العديد من المشاكل والتحديات في حياتهم. فقد يكونون أقل اجتماعية وأقل ثقة في التعامل مع الآخرين. قد يشعرون بالقلق والاكتئاب وقد يعانون من **صعوبات في التعلم** والتحصيل الدراسي. من المهم أن ندرك تأثير ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال ونساعدهم في بناء ثقة قوية بأنفسهم.

تعريف ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال

قبل تعريف ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال، يجب أن نعرف أولاً ماهي الثقة بالنفس حتى نتحدث عن ضعفها.

تعرف الثقة بالنفس على أنها سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الظروف المختلفة مستخدماً أقصى إمكاناته وقدراته لتحقيق أهدافه، وهي مزيج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

الثقة بالنفس هي الإيمان بالقدرات الشخصية والقدرة على التعامل مع التحديات والصعاب. إنها ذات أهمية كبيرة لأنها تساعد الأطفال على تطوير مهارات الاستقلالية والاعتماد على الذات. إذا كان الطفل يشعر بالثقة بنفسه، فإنه سيكون أكثر عرضة لمواجهة التحديات وتحقيق النجاح في مختلف جوانب حياته.



ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال

أما تعريف ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال، فهو عكس هذا تماما، حيث يمتلك الأطفال الذين يتمتعون بالثقة بالنفس الرضا عن أنفسهم، وتيسر لهم سبل النجاح والوصول إلى مراتب جيدة سواء في الوسط الاجتماعي أو الأكاديمي أو غيره، ولكن في المقابل يعاني الأطفال فاقد الثقة بالنفس من خلل في تقدير الذات، إذ في اعتقادهم بأنهم غير مقبولين اجتماعياً، الأمر الذي يدعوهم إلى [الانعزال والابتعاد عن الآخرين](#)، والسماح للآخرين بأن يعاملوهم معاملة سيئة، إلى جانب التخطي في العديد من الأمور الحياتية اليومية الاعتيادية، ومواجهة صعوبة في كيفية التعامل مع التحديات.

أسباب ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال

يُوجد عدة أسباب لضعف الثقة بالنفس وتدني احترام الذات عند الأطفال، أبرزها ما يأتي:

- قلة حصول الطفل على التشجيع والدعم

- تعرّض الطفل للكثير من الانتقادات

- تعرّض الطفل للمقارنات السلبية

- مقارنة الطفل لنفسه مع الآخرين

- توقعات الآخرين المبالغ بها اتجاه الطفل

وعلى العموم هناك الكثير من العوامل والأسباب في ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال يمكن أن نجملها في العوامل النفسية والبيئية التي يتعرضون لها، كتأثير التجارب السلبية والإساءة في الطفولة، والتأثيرات الاجتماعية والمجتمعية، التي تعد من أهم العوامل التي تؤثر في ثقة الطفل بنفسه. عندما يكون الطفل محاطاً بمجتمع داعم ومحب، يشعر بالقبول والتقدير، مما يعزز ثقته بنفسه.

وكذلك التأثيرات النفسية للمقارنة والتمييز، حيث تلعب القدرة على المقارنة في البيئة المحيطة والتمييز بين الأفراد دورًا هامًا في تشكيل ثقة الطفل بنفسه.

وهناك عوامل تعليمية لضعف الثقة بالنفس عند الأطفال، حيث تؤثر أساليب التعليم على ثقة الطفل بنفسه بشكل مباشر. على سبيل المثال، إذا تم استخدام أسلوب التعليم القاسي أو الانتقاد المستمر، فقد ينخفض مستوى ثقة الطفل بنفسه. كما أن آثار الانتقادات السلبية من المعلمين أو الزملاء أو حتى الآباء والأمهات قد تؤثر بشكل سلبي على ثقة الطفل بنفسه.

وهناك أيضا عوامل جسدية قد تساهم في ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال، فقد يكون للمظهر الشخصي والوزن تأثير كبير وأحد أسباب ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال. فقد يشعر الأطفال الذين يعانون من مشاكل في المظهر الشخصي أو الوزن بعدم الثقة بأنفسهم وتجرب شعورًا بالرضا الذاتي المنخفض.

ومن أسباب ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال أيضا يمكن أن يكون للشكل الجسدي تأثير كبير على ثقة الطفل بنفسه. إذا كان الطفل يعاني من عيوب جسدية أو فروق في الشكل الجسدي، فقد يشعر بالاختلاف وعدم الارتياح بنفسه.

10 علامات على ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال

ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال تشبه المرض، وبالتالي هناك ما يمكن تسميته بأعراض عدم الثقة عند الأطفال، وهي أعراض قد تكون ظاهرة في شخصية الطف ويمكن أن نذكر منها:

- الطفل الغير واثق.. يحط دائما من قيمته وإمكانياته
- شخص تابع لمن حوله، انفعالي وعصبي في ردود أفعاله
- لا يستطيع اتخاذ قرار، يشك في كل الوعود التي يتلقاها
- يوعده كثيرا ولا ينفذ ما وعد به، وتسود سمة الخجل في تعاملاته
- الاستهتار وسوء السلوك
- يرى نفسه شخص غير محبوب
- قد يتحول إلى شخص أناني لا يرى إلا مصلحته

- عادة ما يحمل الآخرون فشله
- دائماً ما يحط من قيمته وإمكانياته
- يرى أنه أقل من أي شخص حوله ذكاء وقوة وغيرها

8 طرق لعلاج ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال

يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى الشعور بأنهم حصلوا على دعم الأسرة والأصدقاء وهم ينتقلون من مرحلة الطفولة إلى البلوغ. قد يكون الأطفال محاطين بالأصدقاء والعائلة، ومع ذلك يبدو عليهم الشعور بالوحدة والضياع، وذلك لعدم شعورهم بثقة المحيطين بهم، فكيف يمكن إذن علاج ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال؟

وفقاً لموقع “كيدز هيلث” (Kidshealth)، فإن الأطفال الذين يشعرون بالثقة وبالرضا عن أنفسهم لديهم القدرة على تجربة أشياء جديدة وبذل قصارى جهودهم في ما يقومون به أو يكلفون به. هذه 14 نصيحة لعلاج ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال:



الثقة بالمفس ضرورة للأطفال

ساعد طفلك على تعلم القيام بالمهام: وعند القيام بذلك، أظهر له الدعم والمساعدة في البداية، ثم دعيه يفعل ما في وسعه حتى لو ارتكب أخطاء.

امدح طفلك بحكمة: لأن بعض طرق المدح يمكن أن تأتي بنتائج عكسية.

تجنب أن يكون المديح على الصفات الثابتة مثل الذكاء: الأفضل أن يكون معظم الثناء على الجهد والتقدم والسلوك.

تجنب الانتقادات القاسية: فالرسائل التي يتلقاها الأطفال عن أنفسهم من الآخرين تترجم داخلهم إلى آراء ثابتة عن ذواتهم. والكلمات القاسية -مثل “أنت كسول جداً”- ضارة وليست محفزة.

ركز على نقاط القوة: انتبه لما يفعله طفلك جيداً ويستمتع به وركزي على نقاط القوة أكثر من نقاط الضعف.

امنح فرصة للأطفال من أجل تقديم المساعدة والعطاء: ينمو احترام الذات والثقة بالنفس عندما يرى الأطفال أن ما يفعلونه مهم للآخرين.

امنح طفلك فرصاً متكررة لإظهار السلوك المسؤول: عندما يرتكب الطفل خطأً استكشف أسباب ذلك، واطلب رأيه في ما يتعلق بكيفية القيام بالعمل بشكل أفضل.

أكد لطفلك كلما سنحت الفرصة أنه شخص حكيم: وأنه بإمكانه الوثوق بقدراته لاتخاذ خيارات جيدة وتحقيق أهدافه.

أخبري طفلك أن المشكلة التي يمر بها منفصلة عن هويته: وأنه يمكن الخروج منها بوضع خطة جيدة. سيشعر طفلك بالقوة لأنك تساندينه وتدعمينه.

المدرسة ومشكلة ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال

في مسألة ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال، مشكلة العديد من الأولياء التحاق أبناءهم بالمدرسة لأول مرة، فعلى الرغم من التحضير النفسي والتدريب وغيره من الطرق، يجد الطفل نفسه في عالم غريب بالنسبة إليه.. فتحدث المشكلة.. ضعف الثقة بالنفس، أحد الأطفال مثلاً، منذ التحاقها بالمدرسة في الخامسة من العمر رفضت الحديث في الفصل لأكثر من نصف عام، والسبب أنها تخشى أن يضحك عليها الآخرون، ومع أن معلمتها استنفدت معها جميع المحاولات، لكن بلا فائدة، فهي تلتزم بالحفظ والمشاركة، ولكن فقط في إذن المعلمة.

لقد اتضح من خلال هذا السلوك، أن هذه الطفلة تعاني من مشكلة عادة ما تكون عند الأطفال في بداية حياتهم الدراسية وهي ضعف الثقة بالنفس، فهي تتعامل مع ما حولها بنفسية مهزوزة، وخائفة من (ضحك الآخرين عليها) وسخريتهم منها. ولا يبدو بدقة ما الذي جعلها على هذه الحالة من ضعف الثقة. وهناك العديد من الأسباب لمثل هذه الحالة:

الولد الخجول وتربية الثقة بالنفس

يقول الكاتب “كوستي بندلي” في كتابه “الولد الخجول وتربية الثقة بالنفس”: “إن للخجل أسبابًا متنوعة بعضها يعود لمرحلة النمو التي يجتازها الطفل؛ حيث هناك مرحلتان قد يبرز فيهما الخجل بشكل طبيعي، وهما: مرحلة المراهقة، ومرحلة ال 3 - 4 سنوات، إذ إن شخصية الطفل تبدأ في هاتين المرحلتين بالتحديد في التميز عن البيئة، فقد يصاحب ذلك شرح بين الطفل ومحيطه؛ فتضعف بالتالي قدراته على التجاوب مع هذا المحيط، حتى يستطيع التكيف معه مجددًا على أسس جديدة.

كما أن هناك أسبابًا أخرى تعود لعلاقات الطفل بالمحيط العائلي وبوالديه؛ إذ يلجأ الطفل للانطواء للاحتماء من العلاقات الاجتماعية بسبب ما في علاقته بوالديه أو **الجو العائلي المحيط**، حيث يتسبب في إضعاف ثقته بنفسه”، ومن أمثلة هذه الأسباب العلائقية:

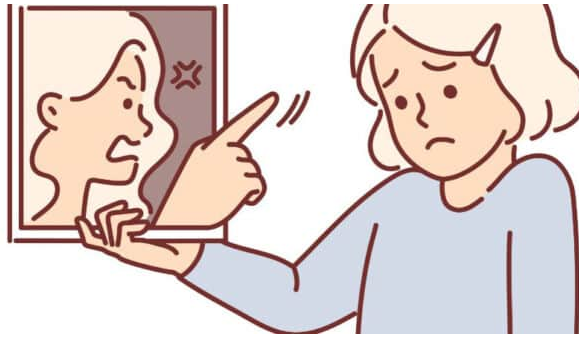
- تربية الوالدين للطفل بشكل متسلط، وهذا قد يشكّل عائقًا في سبيل نمو شخصية الطفل؛ إذ لا يقيم الوالدان وزنًا لآراء الطفل أو ميوله أو حاجته، ولا يُترك له المجال للتعبير عن رغباته وإبداء آرائه وأفكاره، وبالتالي يترعرع هذا الكائن في الخجل.
- الحماية الشديدة من ذوي الطفل والمحافظة الدقيقة عليه، حيث إن الاحتضان المفرط للأطفال يحمل في طياته رسالة تخويف موجهة للطفل من المجابهة ومن عملية النمو.
- كذلك قد يبرز ذلك الخجل عند انتقال الطفل من محيط الأسرة الدافئ إلى محيط المدرسة، فقد يشعر بأنه فقد مركزه المتميز في الأسرة، وأصبح متروكًا لنفسه في محيط لا يوليه الاهتمام الخاص الذي كان يحظى به فيشعره ذلك بالدونية والخشية، وبالتالي بالخجل في علاقاته مع المجتمع الجديد.
- علاقة الولد بإخوته، فقد يصبح الطفل خجولًا بعد ولادة أخ أو أخت له؛ إذ ينتزع منه ما كان له وحده من عطف وحب ورعاية؛ فيحدث هذا الشعور بتبديلات في شخصيته، فيظهر لديه الخجل الذي يحاول من خلاله لفت نظر الوالدة إليه؛ حيث يشعر أنها لم تُعَد تهتم به ولا تكثر لوجوده.
- شعور الطفل بعدم الرغبة في وجوده؛ كأن يصرّح أمامه برغبة والديه في بنت بدلًا من هذا الولد أو العكس؛ فيتضاءل، ويشعر بالرغبة في الاختفاء من حياتهما.
- الجو التثبيطي الذي يجعل الطفل دائمًا في موضع الضعيف والمخطئ والعاجز، والاستهزاء بالطفل، والاستخفاف بقدراته.

دور البيت والمدرسة في تشخيص وعلاج المشكلة

ينبغي تفهم خجل الطفل، وذلك بفهم سبب الخجل والارتباط المحتمل بينه وبين علاقة الأبوين بها، بحيث يعملان على تطويرها نحو ما يسمح لها باستعادة ثقتها بنفسها.

يجب إحاطتها بالحب والحنان المتوازن، ومد معها جسراً من الحوار؛ فإحساسها بقربها من والديها سيشكل أفضل تشجيع لها للتغلب على خجلها. وفي هذا يقول دكتور "دودسون" مخاطباً الآباء: "ينبغي للأب أن يمارس مع ولده أسلوب "الارتكاس" أو "الارتجاع الشعوري" كأن يقول لابنه: "أعرف أنك خائف بعض الشيء من اللعب مع فلان؛ لأنه صاحب جدٍّ ومشاكس جدًّا"، فهذه الطريقة التي يرجع فيها الأب مشاعر الخوف والقلق التي يعاني منها إليه مرة أخرى يثبت له بأنه يفهمه.. وهذا أفضل سبيل للتغلب على الخجل أو الخوف؛ فهذا أفضل من إهمال الخجل أو دفع الطفل للسيطرة عليه؛ إذ يزيد ذلك من احتماء الطفل بقوقعته".

يجب على الوالدين تحاشي إبراز خجل الطفلة خاصة بشكل علني، حتى لا يرسخ ذلك لديها الشعور بعجزها، ولا يزيد من إضعاف ثقتها بنفسها؛ إذ يفترض أن مثل هذه الطفلة شديدة الحساسية لتعبيرات الآخرين لها، كذلك يجب عدم انتقادها أمام الآخرين، أو لفت الأنظار لما تعانيه من خجل؛ حتى لا تضيق عليها أكثر؛ فتتضاعف وطأة الخجل عليها، وتود لو تُحجب تمامًا عن الأنظار.



اكتشف شخصيتك

الخطوة الثالثة هي أهم ما يجب اتخاذه لتخطي هذه المشكلة بسهولة ويسر إن شاء الله تعالى، وهي إفساح المجال أمام الطفلة لتحقيق التغلب التدريجي على الخجل من خلال سلسلة من النجاحات الصغيرة تحققها أمام الآخرين، وتنقسم هذه المهمة إلى شقين يجب أن يتلزاما جنباً إلى جنب من حيث التنفيذ: الشق الأول على الوالدين الكريمين، والآخر على المدرسة؛ فالطفلة في أمس الحاجة إلى نتائج إيجابية ملموسة تردّ بها شيئاً فشيئاً الاعتبار لنفسها؛ فتؤمن تدريجياً بإمكانياتها، وتشعر بيسر متزايد في علاقتها بالمجتمع.

الشق الأول: الوالدان

أبراز نجاحها وخصوصًا أمام الغرباء بحيث يكون على مرأى ومسمع منها؛ لتشعر بأنها موضع فخر وإعجاب، فتنتعش ثقتها بنفسها مع عدم البدء معها بما لا تحب أو ما فشلت فيه من قبل، بل التفتيش عن سبل وأشياء لم تفعلها من قبل للبحث عن صفحات جديدة تحقق فيها انتصارات كفيفة بأن تعيد لها الثقة بنفسها.

أشراكها في اختيار ملابس أخيها الصغير مثلاً، واصطحابها لشراء الأشياء من السوق، واستشارتها في نوع الطعام، والثناء على اختيارها بفخر.

الشق الثاني: المدرسة

لا بد من تعاون الجانبين، وتلازم المجهودات في إعطاء الطفلة جرعة زائدة مكثفة من التشجيع والحفز؛ لتخطي هذه العثرة بسهولة فيمكن للمدرسة في الفصل بالاتفاق مع الأم افتعال بعض المواقف؛ لغرس الثقة في الطفلة وتشجيعها على المشاركة في الفصل؛ فمثلاً:

تبدأ المدرسة في طرح سؤال سهل على أطفال الفصل، بحيث تأتي صيغة السؤال غير موجهة لطفل بعينه، فتقول مثلاً: “هياً ليحب الشاطر على هذا السؤال، من؟”. سيرفع كثير من الأطفال أيديهم للإجابة -احتمال كبير لن تكون هي منهم. تبدأ المدرسة وبخفة وسرعة في اختيار الأطفال للإجابة بحيث تختار طفلاً قبلها وطفلاً بعدها، في خفة بحيث لا يتسنى للطفلة الانتباه إلى أنها لم ترفع يدها، بحيث تشير إلى طفل، ثم إليها، ثم تشير إلى طفل آخر من ورائها، بل وتثني عليها وتقول لها كلمات من الثناء والإطراء حتى وإن لم تجب

عندما تأتي الأم لأخذ طفلتها من المدرسة، وبالاتفاق مع المدرسة، تقوم المدرسة بمدح الطفلة والإشادة بها أمامها وبصوت مسموع ملؤه الفخر، وهكذا ستشعر الطفلة أنها مرضيٌ عنها من جميع الأطراف، ومحط اهتمامهم وسعادتهم وفخرهم؛ وهو ما يساعدها على أن تستعيد ثقتها بنفسها تدريجياً.

وهكذا فإن ما تحتاجه هذه الطفلة، وغيرها كثيرون، هو إبعادها عن ضعف الثقة بالنفس، وإعادة بناء ثقتها في نفسها عبر الثناء، والإطراء، والتضخيم من حجم نجاحات تحرزها، حتى ولو كانت صغيرة؛ لتزيل آثار الاهتزاز في نفسها، ويُعاد لها ثقتها مرة أخرى.