الكلمة التي تبني طفلكِ من الداخل

كيف نستبدل النقد الذي يصف الطفل بدعم يساعده على رؤية قدرته

وصف المورد

قد يقول الطفل بعد تكرار عبارات مثل «أنت فاشل» أو «أنت متعب» أو «لماذا لا تكون مثل غيرك»: «أنا هكذا». كلمات الكبار لا تحدد وحدها نظرة الطفل إلى نفسه، لكنها قد تصبح جزءًا من الحوار الداخلي الذي يبنيه عن ذاته، خصوصًا عندما تتكرر دون توازن مع التقدير والتصحيح المحدد.

لمن هذا المورد؟

هذا المورد مناسب لكِ إذا كانت الملاحظات على السلوك تتحول أحيانًا إلى أحكام على الشخصية، أو إذا كنتِ تريدين تصحيح الأخطاء دون أن تجرحي صورة الطفل عن نفسه.

ماذا ستجدين داخل المورد؟

شرح عملي، خطوات واضحة، عبارات جاهزة، وتطبيق قابل للاستخدام لمدة سبعة أيام.

كيف يساعدك هذا المورد؟

التشجيع الصحي ليس مدحًا عامًا. هو وصف محدد للسلوك، مع رسالة واضحة بأن الطفل قادر على التعلم والتصحيح. «أنت قادر» تصبح أقوى عندما تتبعها دلالة حقيقية: «أظهرت أنك قادر على المحاولة مرة أخرى عندما واجهت صعوبة».

خطوات عملية

- أوقفي الأوصاف الثابتة للشخصية مثل «كسول» و«فاشل» و«عنيد».
- صِفي السلوك نفسه: «تركت المهمة قبل أن تنهيها».
- قولي ما تتوقعينه في المرة القادمة بوضوح.
- لاحظي الجهد والاستراتيجية، لا النتيجة فقط.
- افصلي قيمة الطفل عن علاماته أو نجاحه في مهمة واحدة.
- استخدمي عبارات المودة خارج أوقات التقييم والإنجاز أيضًا.
- إذا خرجت كلمة جارحة، أصلحي أثرها بسرعة وبوضوح.

عبارات جاهزة

- «أنت مهم عندي حتى عندما نختلف».
- «أرى أنك تحاول، وسأساعدك على الخطوة التالية».
- «السلوك يحتاج إلى تعديل، أما قيمتك فلا تتغير».
- «أنا فخورة بالجهد الذي بذلته».
- «لنبحث عما يمكنك فعله بشكل مختلف المرة القادمة».

تطبيق عملي: لغة البيت التي أريدها لطفلي

راقبي لغتكِ لمدة سبعة أيام. لا تحاسبي نفسكِ على كل كلمة؛ راقبي أكثر جملة تتكرر وابدئي بتبديلها.

العبارة التي تتكرر مني:

في أي موقف أقولها؟

ما الرسالة التي قد يسمعها الطفل عن نفسه؟

تطبيق عملي: لغة البيت التي أريدها لطفلي - المتابعة

ما العبارة المحددة التي ستصف السلوك بدل الشخصية؟

ما عبارة التقدير التي سأضيفها؟

تحدي سبعة أيام: يوم بلا أوصاف شخصية سلبية

ثلاث عبارات أريد أن يسمعها طفلي مني أكثر:

كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختاري خطوة واحدة فقط وطبقيها اليوم. لا تنتظري ظروفًا مثالية، ولا تقيسي نجاحك من أول محاولة. التغيير الحقيقي يبدأ من تكرار خطوات صغيرة بوعي ورحمة وثبات.

احتفظي بهذا المورد، وعودي إليه كلما احتجتِ إلى خطوة عملية داخل البيت.

هذا المورد تثقيفي وتربوي، ولا يغني عن استشارة مختص عند وجود مشكلة شديدة أو مستمرة أو مؤثرة في سلامة الطفل أو الأسرة.