

# تربية أطفال مسؤولين واثقين من أنفسهم

إن إحدى أفضل الطرق لمساعدة طفلك على بناء الثقة بنفسه هي منحه فرصًا منتظمة ليشعر بالفخر بما يمكنه فعله. ومن المثير للاهتمام أن إحدى أسهل الطرق للقيام بذلك هي إعطائهم مهام لإكمالها بأنفسهم.

في حين أن غريزة العديد من الآباء تتمثل في جعل الحياة أسهل ما يمكن لأطفالهم، فإن إعطاء الأطفال مسؤوليات يمكن أن يساعد في الواقع في بناء المرونة النفسية.

إن إدارة المهام العادية - مثل التقاط الألعاب أو طي الملابس أو المشي مع الكلب - تساعد في بناء الثقة بالنفس وتقدير الذات. ويساعدونهم أيضًا على تعلم كيفية إدارة جدولهم الزمني، والوفاء بالالتزامات، والتفكير في كيفية حل المشكلات بأنفسهم. وكل ذلك يساعدهم على النمو ليصبحوا بالغين مسؤولين.

## استخدم ورقة العمل الموجودة في الوجه الخلفي لتحديد الأشياء التي يمكن لطفلك أو مراهقك القيام بها.

قرر ما الذي تريد إضافته إلى قائمة المهام الخاصة بهم: خذ في الاعتبار أعمارهم ومستوى نضجهم والوقت الذي سيستغرقه إكمال كل مهمة. الهدف هو منحهم أنشطة صغيرة ولكنها ذات معنى للقيام بها بشكل منتظم - دون إرهاقهم.

فكر في الأشياء التي ستمنحهم مهارات مفيدة - وتساعد في تسهيل قائمة المهام الخاصة بك - مثل:

- وضع الألعاب في مكانها المخصص لها كل ليلة قبل النوم
- تمشيط الشعر وتنظيف الأسنان كل صباح ومساء
- ترتيب السرير في الصباح
- سقي النباتات صباح يوم السبت
- كنس أو تنظيف أرضية المطبخ بالمكنسة الكهربائية بعد العشاء يوم الجمعة.
- تجهيز الملابس لليوم التالي كل مساء
- تسليم الواجبات المدرسية في الوقت المحدد كل يوم
- وضع الملابس المتسخة في الغسيل
- وضع الملابس النظيفة في مكانها المخصص لها
- علاوة على ما سبق: مفاجأة الوالدين بفعل شيء لم يطلبوا منه فعله

تتبع مستوى التقدم: إذا كانوا يقومون بالفعل بإكمال المهام بأنفسهم، فلا يزال بإمكانك ملء ورقة العمل لمساعدتهم على متابعة المهام.

فكر في إعطائهم أقلًا ملونة أو ملصقات أو وسيلة ممتعة أخرى لتحديد كل مهمة مكتملة. وبمرور الوقت، سوف يرون مقدار ما أنجزوه.

اجعل التوقعات واضحة: بالنسبة لكل مسؤولية يتحملونها، تأكد من أنهم يفهمون ما هو متوقع منهم. اشرح لهم ما هي المهمة ولماذا هي مهمة ذات أهمية وقدّم التعليمات خطوة بخطوة (أو التوصيات) لإكمالها.

في البداية، قد يبدو الأمر أسهل إذا قمت به بنفسك - ولكن السماح لهم بالمحاولة يساعدهم على النمو.

بالإضافة إلى ذلك، حتى بعد أن يتقنوا الأمر، قد لا يفعلونه بالطريقة التي قد تفعلها أنت بالضبط. وأخيرًا، فإن جزءًا من تحمل المسؤولية عن شيء ما هو تحمل الملكية - وجعله ملكك الخاص.

احتفل بالإنجازات: تتبع كل مهمة مكتملة. في نهاية كل أسبوع، امدحهم على ما فعلوه بشكل جيد واسألهم حول ما إذا كان لديهم أي أسئلة أو يحتاجون إلى مساعدة في فهم ما يجب فعله أو كيفية القيام بشيء ما.

ومع إحرازهم للتقدم، ففكر في طرق لتدبر نجاحاتهم. على سبيل المثال، يمكنك أن تسألهم أسئلة تعزز ثقتهم بأنفسهم مثل:

- كيف شعرت بالتميز بعد الانتهاء من المهمة؟
- انظر إلى الأسبوع الماضي، ما هو الشيء الذي تفتخر به أكثر؟
- هل تعلمت شيئًا جديدًا؟

# Optum

المصادر:

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 4 ديسمبر 2024.

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids – but direction of effect is unclear](#), 2 أغسطس 2022.

# قائمة مسؤولياتي:

العمر: \_\_\_\_\_

المهمة	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
مهمة إضافية:							