

الوحدة الرابعة

تقدير الأبناء لأنفسهم

1 - معرفة الأبناء لنشأتهم الأسرية: مقدّمة لتقدير أنفسهم

2 - مفهوم تقدير الأبناء لأنفسهم

3 - مكونات وقياس تقدير الذات لدى الأبناء

4 - تطوير وصيانة تقدير الأبناء لأنفسهم

5 - دور المدرسة في تنمية تقدير الذات لدى الأبناء

6 - دور المدرسة في تنمية تقدير الذات لدى الأبناء

7 - تقدير الذات والأبناء من ذوي الحاجات الخاصة

معرفة الأبناء لنشأتهم الأسرية : مقدمة لتقدير أنفسهم -

رحلة ذاتية في السيرة الشخصية للأسرة

مقدمة

إن كثيراً من مشاكل وصعوبات الأبناء أطفالاً التي يعيشونها في الأسرة، تحفر بقعاً وفجوات سوداء في شخصياتهم لتظهر في مرحلة الشباب اليافع (المراهقة) ثم في الرشد بعد عمر 18 أو عشرين سنة.. على شكل اضطرابات وانحرافات نفسية وسلوكية حادة تُنغص على الأبناء حياتهم وتكيفهم وعلاقاتهم مع الأسرة والأقران والمدرسة.. كما تُخرب في المجتمع استقراره الحياتي اليومي وأهداف وآليات اجتماعاته المدنية المتنوعة، بدءً بالأسرة والحي والمدرسة والدراسة والوظيفة والعمل وانتهاء بالمواقف والمداخلات الاجتماعية المفتوحة المختلفة .

والجهة المتضررة من كل هذا ومن الصعوبات التي يعاني منها الأبناء؟ كل الأطراف بطبيعة الحال.. الأبناء و الأسرة و المدرسة والدراسة، والوظيفة والعمل.. والأقران والجماعات في الحياة اليومية الواسعة المفتوحة. والحل؟ هو بدهياً علاج الاضطرابات والانحرافات النفسية والسلوكية لدى الأبناء بالطرق الفعالة المناسبة، والمتاحة حالياً في مجالات التعديل السلوكي والإرشاد والتوجيه الأسري والفردي والعلاج الاجتماعي والنفسي والطب الدوائي وغيرها..

ومع هذا، تبقى أهم الخطوات العلاجية وأكثرها أساسية للشفاء على الإطلاق، ولنجاح أي أسلوب أو إجراء علاجي مما ورد آنفاً أو غيرها، هي تشخيص الأسباب التي طورت المعاناة النفسية أو السلوكية الملاحظة لدى الأبناء ،، ثم فهم هؤلاء الأبناء بطبيعة وأصول ومبررات هذه الأسباب أو العوامل التي كانت وراء حدوثها: أسرة أو بيئة عامة أو أنفسهم أطفالاً في تلك المراحل المبكرة من حياتهم الناشئة الأولى.. وعندما يعي الأبناء تطورات حياتهم الأولى، يقطعون بذلك نصف الطريق في معرفة أنفسهم وتقديرهم لدورهم في الحياة،، وفي السعي للتمتع بصحة نفسية ونفس اجتماعية وسلوكية في الأسرة والإجتماعات المدنية المتنوعة للناس.

وإن ما نحاول تقديمه هنا في هذا العمل العلمي الأسري يقع ضمن هذا الإطار. إن بحث الأبناء في سيرهم الشخصية الأسرية بدءاً من الحاضر الذي يعيشونه، أو ربما يعانون منه.. ثم التحوّل خطوة بعد أخرى للوراء، للبحث في مراحل حياتهم الماضية وصولاً لطفولتهم المبكرة بعمر سنة إلى ست سنوات.

يتمكن الأبناء نتيجتاً في الغالب من وضع أصابعهم على جروحهم النفسية الأولى والتعرف على أسبابها الأسرية والشخصية والبيئية.. ثم المحاولة ذاتياً أو بمساعدة أحد الأصدقاء أو جهات إرشادية متخصصة، لفهم وتفهم تلك الجروح والأسباب وإرجاع المسؤوليات دون حياء أو شعور بالذنب أو العيب أو العار، إلى الجهات الفعلية وراءها سواء كانت هذه أمماً أو أباً أو أماً أو أختاً كبيرين.. أو الأبناء أنفسهم أطفالاً في أحيان أخرى، أو غير ذلك من معارف وأقرباء .

إن الأداة الشاملة التي نقدمها في هذا العمل العلمي الإرشادي هي موجهة، الأبناء في بحثهم لسيرهم الشخصية الأسرية وفهم وتفهم الماضي وعوامل وتطورات طفولاتهم سعياً للانفراج النفسي والشفاء المطلوب،، والتمكّن بالتالي من وعي قيمتهم في البيئة وتقديرهم لأنفسهم في الأسرة والمدرسة أو العمل والحياة.

ومع ذلك، قد يتخوّف الأبناء من " نبش " ماضي الطفولة وكشف خباياها المزعجة أو غير المرّضية، بسبب ثلاثة إنفعالات هي:

1- شعور الأبناء بالذنب والمسؤولية عن المشاكل والصعوبات التي سببها للأسرة وهم أطفالاً، لاعتقادهم بإمكان القيام بدور أفضل في ضبط أو منع تلك المواقف الصعبة في الماضي.

2- شعور الأبناء بعمر الشباب اليافع (المراهقة) ثم في الرشد كباراً، بالقلق عند محاولتهم إرجاع اللوم إلى الأسرة والوالدين خاصة، في حدوث تلك المشاكل والصعوبات التي عايشوها خلال الطفولة المبكرة .

3- شعور الأبناء بالمسؤوليات الأدبية والاجتماعية والبيولوجية الوراثية تجاه الأسرة والوالدين حتى وهم كباراً راشدين، وبالتالي استمرار شعورهم بالانتماء الحميم إليهم والاعتماد عاطفياً (وربما اقتصادياً واجتماعياً كما في البيئات النامية عموماً) على الأسرة والوالدين في بقائهم وتقدمهم اليومي.. تؤدي كل هذه بالأبناء إلى خبرة

واستفحال مشاعر القلق لديهم عند التفكير بمسؤولية الأسرة في المعاناة النفسية التي يعيشونها في الحاضر.

وهكذا تستمر دائرة الشفاء النفسي لدى الأبناء: بشعورهم بالذنب عند الصغر ولوم الأسرة في معاناتهم ثم معاشة القلق عند لوم الأسرة في هذه المعاناة.. ولا تنكسر هذه الدائرة إلاً بغوصهم الجريء في أعماق الماضي، ومحاولتهم موضوعياً فهم حوادثه وتطوراتهِ وإرجاع المسؤولية إلى مستحقيها مهما كانت قراباتهم أو وضعهم الأسري أو الاجتماعي، بدون الحاجة إلى قطع علاقاتهم مع أعضاء الأسرة أو المصادمة والشجار معهم نتيجة ذلك .

إن كل ما يحتاجه الأبناء هو في الواقع تحرير ذاكرتهم غير الواعية من الضغوط المتواصلة على وعيهم وأنفسهم بوجود عدم إثارة الأمر أو إظهاره علنياً في البيئة، خوفاً من خجل أو عار أو تفاقم مشاعر الانزعاج والقلق. وإذا لوحظ على الأبناء ميلهم إلى الاندفاع في لوم الأسرة والوالدين بمبرر أو غير مبرر، عندئذ يمكن للأسرة بالتعاون مع جهة إرشادية أو نفسية متخصصة تصحيح اعتقادات وميول الأبناء في هذا الصدد، وإقناعهم بجدوى بحثهم الموضوعي لماضي طفولتهم أكثر من مجرد التهرب من واقع هذه الطفولة، وتحويل الأعداء والمسؤوليات بدون إنصاف إلى جهات أخرى قد لا تستحق: أسرة ووالدين أو غيرهم .

هناك مهما يكن أسباب أخرى وراء عدم رغبة الأبناء في " نبش " الماضي لطفولاتهم،، يتمثل في تخوفهم من فيضان أسرار ومعاناة ومشاكل هذا الماضي لدرجة يصعب معها وقفها أو الحدّ من آثار الحزن والألم والبكاء التي قد تنجم عنها.. إن هذه المخاوف لدى الأبناء ليس لها بالطبع ما يبررها، لأنهم كلما بحثوا بعيداً في الماضي وتحديثوا عنه مع أعضاء أسرهم وأصدقائهم الحميمين، وبكوا شديداً بدموع غزيرة من تأثير أحداث هذا الماضي.. جفت الينابيع المزعجة التي تُتخّم هذا الماضي حتى الصفر أو قريباً منها.

إن ما يحدث في الواقع عند الغوص في الماضي ونبش حوادثه ومواقفه المسيئة أو المزعجة، هو تذكّر الأبناء لحادثة يعانون منها، ثم الحديث المستفيض عنها مع

الآخرين، والانفجار بالبكاء عميقاً في الغالب بسببها، مثيرة ذاكرتهم خلال هذا حادثة صعبة أخرى حيث الحديث والبكاء.. وثالثة ورابعة..

وهكذا، يَعرف الأبناء من مخزون "بئر" ذاكرة الطفولة مشكلة بعد أخرى ليفرغوها على السطح خارج هذا البئر العميق لذاكرتهم. فترتاح بالنتيجة أنفسهم ويشعرون بدورهم وقيمتهم في البيئة.

ولما كانت هذه الخبرات المؤلمة محدودة في العادة في كمها، فإن مزيداً من الغوص في الماضي وتفريغه كل مرة من بعض محتواه، يؤدي في النهاية إلى تفريغه من الملوثات المسمّمة لإدراك الأبناء، الأمر الذي يُحرّره من ضغوط الماضي ثم إشراقهم وإقبالهم بانفتاح وتفتح أكثر على الحاضر والمستقبل.

وعندما يواجه الأبناء أثناء إقبالهم على الحاضر والمستقبل مواقف صعبة أو مزعجة، فقد يشعرون نتيجتها بالحزن والأسف مؤقتاً، ولكنهم يواجهونها في الغالب بعقل وروية وتركيز للتغلب عليها ومواصلة التقدم للمستقبل.. دون أن تتحول إلى أسلوب حياة يومي مَرَضِي، كما كان الأمر قبل الخلاص من معاناتهم المتصلة بماضي الطفولة .

أشخاص موثوقون يمكن للأبناء الحديث معهم عن الماضي

إن الطريقة الفضلى التي يمكن اعتبارها من الأبناء في الخلاص من ضغوط الماضي خلال الطفولة، هي الحديث عن الماضي مع قريب أو صديق أو شخص راشد قريب نفسياً منهم، أو تأمل الأبناء ذاتياً في خبايا هذا الماضي وتفريغه من ذاكرتهم.. مع محاولة ربط ما يحملونه من مشاعر مؤلمة بحوادث ومواقف محدّدة خبروها في الطفولة.

ولكن الحديث مع الآخرين عن خبايا طفولة الماضي ليس سهلاً ولا يجب النظر إليه عفويًا، دون تدقيق أو ضبط نوعية الأفراد أو الناس الذين يوثق بهم في الاستماع لحديث الماضي وعدم إساءة استعماله ببوح أسراره لدى الآخرين، أو استخدامه أحياناً في ابتزاز الأبناء بسلوك أو أفعال أو أشياء لا يَرْضون عنها أو محرمة مخالفة لأعراف الأسرة والمجتمع الذي يعيشون فيه .

ومن هنا ننصح الأبناء عند الحديث عن مشاكل طفولتهم وشبابهم اليافع (خلال المراهقة) إختيار الأنواع التالية من الناس:

1- الأب أو الأم بمكاشفتهمما والحديث المفصل الهادئ والصريح عن حوادث الماضي,, وتبادل الخبرات والآراء والانفعالات والمواقف والحوادث التي خبروها، ومبررات ذلك وتصحيح الانطباعات لدى كل جهة أثناء ذلك، دون الغضب واللوم والصراخ أو شعور بالذنب من طرف إلى الآخر.

2- الأخوة والأخوات مع قيامهم بنفس المبادئ والعمليات في رقم (1) آنفاً.

3- الأقارب المباشرين من أعمام وعمات وأخوال وخالات والقيام مع الأبناء بنفس المبادئ والعمليات أيضاً في (1) آنفاً .

4- معلموا الأبناء في المدارس والجامعات والمرشدين الطلابيين أو الاجتماعيين أو مختصي الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي والأسري.. وذلك حسب حاجة هؤلاء الأبناء والمتاح أكثر لهم من هذه الفئات، للحديث والتفصيل والتعبير دون قيود أو شعور بالخجل والإحراج أو التردد عن البكاء أحياناً .

5- الأقارب في الأسرة أو العائلة الممتدة بعد المباشرين في رقم (3) وخاصة أصدقاء الأبناء منهم. يتحدث الأبناء مع هؤلاء عما يزعجهم في الماضي طويلاً ومفصلاً، والأقارب راشدين أو أقرناً يستمعون بصبر وميول إيجابية غالباً دون تعليق أو إبداء آراء معينة أو توجيهه أو إرشاد محددين.. فقط يستمعون بأناة وصبر ودون مشاعر ضيق قد يحسّون بها، وذلك لتشجيع الأبناء في الحديث والتفصيل عما يجول بخاطرهم وذاكرتهم من حوادث ومواقف صعبة مؤذية لاستقرارهم وتوازنهم النفسي والادراكي.. مع إمكانية بكاء الأبناء عميقاً بحضور هؤلاء الأقارب الأصدقاء دون شعور بالإحراج أو الخجل أو العيب .

6- الأصدقاء الحميمين الموثوقين خارج صلات قرابة الأسرة أو العائلة الذين يتحدثون مع الأبناء أيضاً عن معاناتهم الشخصية خلال الطفولة أو لديهم الاستعداد في الحديث عنها مع الأبناء بدون تردد أو شعور بالحرج.. إن مثل هؤلاء الأقران لا يشكلون خطورة تذكر على الأبناء في المستقبل من حيث نقل أسرارهم إلى الأقران الآخرين عن قصد أو بدونه، ولا من حيث إمكانية استغلال هذه الأسرار في ابتزاز

الأبناء في شيء لا يرغبوه. إن توازن المصالح والمشاكل والمعاناة لدى الأصدقاء والأبناء هنا قد تعمل على تحييد الميول لدى الجهتين من استخدام طفولة الماضي لدى أحدهما في الإساءة للآخر مستقبلاً.

7- الأصدقاء الحميمين المستعدين للاستماع إلى الأبناء بصبر وإيجابية حتى النهاية.. دون رغبة منهم أحياناً في الحديث عن مشاكلهم الشخصية أو الأسرية.. مثل هؤلاء الأصدقاء هم آخر ما قد يبوح الأبناء إليهم من أسرار طفولتهم.. كما يجب من الأبناء ممارسة عناية فائقة في اختيار هذه الفئة من الأصدقاء حيث يراعى في ذلك الموثوقون غير الميالين للثرثرة والمزاح الزائد وتقلب المزاج أو قول الكلام على عواهنه، دون تفكير أو تمحيص،، والمنفوقين دراسياً وأصحاب الطموح والنظرة الهادفة بالمستقبل، والمُتربّين على المبادئ والخلق في أسرهم.. وذلك للضمان مبدئياً (وليس مطلقاً بطبيعة الحال) من عدم إفشاء الماضي للغير أو الإساءة إليهم بهذا الماضي عند انقطاع أو تلاشي صداقاتهم في المستقبل كما هو محتمل أو ملاحظ في الحياة العادية للأفراد والناس والمجتمعات .

وقد خبرنا خلال دراستنا الجامعية في الولايات المتحدة الأمريكية، ثم عملنا بالتعليم العالي في جامعات عربية، حالات عديدة في هذا الإطار، يعاني الأفراد الأبناء من حالات نفسية حادة بسبب طفولتهم، أدت في معظمها إلى شلّ ألسنتهم وقدراتهم التعبيرية بالتأتأة والخوف من الكلام أمام الآخرين أحياناً أو إلى معاناتهم الشديدة من صعوبات واضطرابات نفسية لا حدود لها أحياناً أخرى .

ولما كان الواحد من أولئك الطلاب أو الطالبات يستأنس بحسن وإنسانية واهتمام المعاملة لدى أستاذ ومرب في آن كما لوحظ،، فيأتي إلى المكتب للحديث والتفصيل الموسّع عن طفولته الصعبة المؤلمة.. وكنا نشجع ونعطي الوقت والانتباه وتركيز الاستماع لما يقول ويعبر وينبش مشاكل مرعبة أحياناً من مخزون الماضي.. ويبيكي شديداً أحياناً.. ولا نُخفي، فقد كنا خلال ذلك ننزف بداخلنا بكاء معه. ولكننا كنا أكثر تعاطف معه ونشجعه على قول المزيد مما يزعج أو يسبب له آلاماً نفسية.. وهكذا لا حظنا في كل مرة انفراجاً أكثر في حالاته النفسية وفي صحة كلامه بعد الخجل

والتأتأة، ومن ثم إقباله على الدراسة والحياة وتحمل المسؤولية بروح منفتحة وإرادة قوية ونجاح إنجازي وتحصيلي أعلى.

تخطيط وتطوير الأبناء لإستطلاع سيرهم الشخصية عبر حياتهم الأسرية

قد تأخذ عمليات تخطيط وتطوير الأبناء وقتاً وجهداً كبيرين لاستطلاع سيرهم الذاتية الشخصية عبر مسيرتهم ونشأتهم الأسرية،.. ولكن العوائد النفسية والسلوكية واستقرار الشخصية وأساليب التعامل مع البيئة، وقدرات الأبناء على صناعة القرارات نتيجة جمع المعلومات المطلوبة لفهم أنفسهم وإستعادة وتعزيز تقديرهم لذاتهم وأدوارهم في البيئة والحياة،، تفوق كل نفقات الجهد والوقت المبذولة في إنجاز إستطلاع هذه السير الشخصية الأسرية. يمكن للأبناء مهما يكن تبني الخطوات التالية في بناء هذا الإستطلاع.

1- التشاور مع أعضاء الأسرة من والدين (إن كانا أحياءً) وأخوة وأقارب وأصدقاء،، حول أنواع المعلومات التي يحتاجها الأبناء في تطوير سيرهم الشخصية الأسرية، وما يمكن لكل جهة توفيره من هذه المعلومات.

2- قراءة الأبناء بعناية وتأمل للأداة المسحبة التالية في هذا العمل العلمي واستعادة المشاعر والمواقف التي خبروها خلال الطفولة مع التركيز على الحوادث والمحطات الحياتية خلال الطفولة ذات الأهمية لحالاتهم الانفعالية أو الاضطرابية النفسية .

3- مشاركة الأبناء لجهة أو أكثر موثوقة بخبرات وانفعالات وحوادث طفولتهم وذلك بالحديث اللفظي المباشر أو المكتوب.. كما يمكن تسجيل هذه الأحاديث سمعياً بواسطة جهاز كاسيت أو ميكروكاسيت.

4- استرسال الأبناء في الحديث والتعبير عن خبايا الأفكار والمشاعر والانفعالات المقلقة لهم مع الجهة المستمعة حتى النهاية.. ويمكنهم هنا الاسترشاد بالعناصر والخطوط الموضحة في الأداة المسحبة المرفقة، من أجل تغطية كافة جوانب المعاناة المحتملة التي تورق ذاكرة الأبناء.. ويمكن مشاركة الجهة المستمعة للأبناء خلال ذلك بمعاناتها المشابهة خلال طفولتها أيضاً.

5- إنتباه الأبناء لأي أعراض جسمية تظهر عليهم خلال الاسترسال والحديث عن معاناتهم في الطفولة مثل: آلام الرأس وأوجاع الظهر والضييق في الصدر أو التنفس والشعور بالنوم والذوخة,, ومحاولة ربطها بأحداث أو مواقف تخص المعاناة التي يتحدثون عنها.

6- استمرار الأبناء في بحث واستكشاف ماضي طفولتهم بالاستعانة مباشرة كلما لزم، بعناصر الأداة المرافقة حتى النهاية: كشف خبايا هذا الماضي وفهمه وتفهمه والتحرر انفعالياً من ضغوطاته، وأخيراً بتسجيله على كاسيتات سمعية أو وثنائق مكتوبة يمكن الرجوع إليها وقراءتها من وقت إلى آخر لمزيد من الفهم والتفهم والانفراج النفسي لحالاتهم.. وبالنتيجة النهائية: معرفتهم لأنفسهم أكثر وأجدى لصالح إحساسهم بقيمة أنفسهم ونجاحهم في الحاضر والمستقبل.

أداة مسجعية لسيرة نشأة الأبناء في الأسرة

يقوم الابن أو الابنة في تكوين وكتابة سيرة النشأة الأسرية منذ بداياتها الأولى في الرضاعة والطفولة المبكرة، وانتهاء بالعمر الذي يعيشه الواحد منهما. يستعين الابن أو الابنة كلما احتاج الأمر إلى إجابات قاطعة وحقيقية عما حدث في موقف أو مرحلة محددين، بالحديث مع ما يناسب من أعضاء الأسرة، والأقارب، والأصدقاء والمعارف الذين ترددوا على بيئة الأسرة، أو كانوا على صلات حميمة أو منتظمة مع الوالدين والحياة الأسرية عموماً .

إن الدقة التي يمارسها الابن أو الابنة في جمع المعلومات المطلوبة خلال كل مرحلة شخصية سابقة،، والتفصيل الموسع لهذه المعلومات كلما استطاعا إلى ذلك سبيلاً، يمكنهما أولاً من فهم أنفسهما أكثر، وتفهم التطورات والصعوبات التي أدت إلى معاناتهما الانفعالية أو النفسية، ومن ثم تحرير ذاكرتهما الإدراكية من مُسمّات الماضي، والثقة بأنفسهما أكثر.. وبالنتيجة الاستمتاع بمعايشة الحاضر والانفتاح المتفائل على المستقبل.

كيف كان مناخ الأسرة التي وُلدت فيها

1- هل كان والداك يعيشان معاً؟ نعم... لا... أخرى...

وضع أكثر

2- هل كانا سعيدين؟ نعم... لا... أخرى...

وضع أكثر

3- هل كنت طفلاً مرغوباً منهما؟ نعم... لا... أخرى...

وضع أكثر

4- هل كان والداك سعداء بك؟ نعم... لا... أخرى...

وضع أكثر

5- هل كنت تتفق مع رغبتهما في مولود ذكر أو أنثى؟ نعم... لا...

وضع أكثر:

6- هل لديك أخوة أكبر منك؟ أخوة... أخوات...

7- أي من الوالدين كان يعتني بك أكثر؟ الأب... الأم... أخرى...

وضع أكثر

* ما نوع الطفل الذي كنته في صغرك؟ عَفياً... ضعيفاً... مشاغباً... هادئاً...

عادياً... أخرى...

وضع أكثر

8- كيف كانت صحتك؟ ممتازة... عادية... ضعيفة...

وضع أكثر

9- ماذا كانت شخصيتك كطفل؟ مفضلة من الأسرة... عادية لدى الأسرة...

مرفوضة من الأسرة...

وضع أكثر

10- ماذا كانت أوقاتك وألعابك المفضلة؟ مع الأسرة... مع الأقران...

لوحدهك مُنزوياً...

..... **وضع أكثر**

12- أين كنت تنام؟ مع الوالدين... مع الأخوة ... لوحدك في غرفة ...

..... **وضع أكثر**

13- كيف كانت عادات نومك؟ عادية ... نوم زائد ... نوم قليل ...

نوم مشوش ...

..... **وضع أكثر**

الطفولة المبكرة (عمر 1-6 سنوات)

1- ماذا تقول الصور الفوتوغرافية عن طفولتك؟ سعيداً ... عادياً ... حزيناً ...

مُهْمَلًا محروماً ... أخرى ...

..... **وضع أكثر**

2- ما هي ذكرياتك المبكرة الأولى؟

..... **وضع أكثر**

3- اكتب عن أهم المشاعر السائدة التي خبرتها في طفولتك؟ مثل حزن، سعادة، غضب، خيبة أمل، إحساس بالحرج أو الأذى، العار، الشعور بالذنب، الحب..)

.....

..... **وضع أكثر**

4- ماذا كان وقتك المفضل؟ بالنهار... بالليل نوماً... مع الأسرة ... مع الأقران

... الانزواء وحيداً ... اللعب ... مشاهدة التلفزيون ... الخروج مع الأسرة ...

أخرى ...

..... **وضع أكثر**

5- ماذا كانت علاقتك بأخوتك؟ ممتازة ... عادية ... سيئة ... أخرى ...

..... **وضع أكثر**

6- من كان منهم أقرب إلى نفسك؟ الأكبر ... الأصغر ... ولد ... بنت ...

أخرى ...

..... **وضع أكثر**

7- من كان يرتكب المشاكل معك؟ الأكبر ... الأصغر ... ولد ... بنت ...
أخرى ...

وضح أكثر

8- هل كان لأحد أخوتك أو أخواتك علاقة خاصة مع والديك) نعم ... لا ...
الأكبر ... الأصغر ... أخرى ...
وضح هذه العلاقة بعدة جمل:

9- كيف تشعر حولها؟ عادياً ... مسروراً ... غاضباً ... أخرى ...

وضح أكثر

10- ما هو الشيء الذي تحبه أكثر والآخر الذي تكرهه خلال طفولتك المبكرة؟

وضح أكثر

الطفولة المتوسطة و المتأخرة (7-12 سنة)

1- ماذا كانت خبراتك بالمدرسة: الابتدائية: سارة ... عادية ... سيئة ... أخرى ...

وضح أكثر

2- كيف كنت تلميذاً: ممتازاً ... جيد جداً ... عادياً ... ضعيفاً ...
منتظماً ... مشاغباً ... أخرى ...

وضح أكثر

3- كيف كانت نظرة والديك لإنجازك المدرسي ؟ تتعجب كثيراً ... تُحب المدرسة

...

تكره المدرسة ... مكافئة ... حيادية ... متجاهلة ... أخرى ...

وضح أكثر

4- هل كان لديك أصدقاء : نعم ... لا ... كثيرون ... قليلون ... أخرى ...

وضح أكثر

5- كيف كان أصدقاؤك ؟ متفوقين ... عاديين ... ضعيفي التحصيل ... متسربين

... مشاغبين ... من نفس الحي ... من غير الحي ... أخرى ...

وضع أكثر.....
6- كيف كانت علاقتك مع أصدقائك؟ ممتازة ... عادية ... ضعيفة ... أخرى ...

وضع أكثر.....
7- كيف كنتم تنفقون وقتكم؟ في الدراسة ... في الحديث ... في اللعب ... في الكمبيوتر ... أخرى ...

وضع أكثر.....
8- كيف كان منزل الأسرة؟ ماذا كان يشبه؟ كافياً ... ضيقاً ... واسعاً ... عادياً ... مثل غيره ... أخرى ...

وضع أكثر.....
9- كيف كان شكله؟ ومكوناته من غرف وغيرها؟ عادياً ... حديثاً ... غرفة واحدة ... اثنتان ... ثلاث غرف ... أكثر ... أخرى ...

وضع أكثر.....
10- كيف كان شعورك نحو حياتك المنزلية؟ مسروراً ... راضياً ... غير راضٍ ... أخرى ...

وضع أكثر.....
11- هل احترمت والداك مشاعرك؟ نعم ... لا ...

وضع أكثر.....
12- هل استعملوا أساليب صحية في التعامل مع مشاعرك؟ نعم ... لا ...

وضع أكثر.....
13- هل اعتدت التعبير عن مشاعرك مثل الغضب أو الخوف أو الحزن أو الذنب أو الحب أو المودة للآخرين؟ نعم ... لا ... كيف ...

وضع أكثر.....
14- هل شعرت بأمان عندما كنت طفلاً؟ نعم ... لا ... الأسباب ...

وضع أكثر.....
15- مع من كنت تشعر بالأمان أكثر؟ الأب ... الأم ... الأخوة ... الأقران ... آخرين ...

وضع أكثر.....

16- هل شعرت بعدم الأمان مع أحد؟ الأب ... الأم ... الأخوة ... الأقران ...
آخرين ...

وضع أكثر

17- هل تتذكر ضمّ والديك إلى صدريهما؟ نعم ... لا ... أخرى ...

❖ من قبل من؟ إذا كانت الإجابة بنعم؟ الأب ... الأم ...
❖ إذا كانت الإجابة لا، لماذا؟

وضع:

18- كيف تشعر عندما يلمسك أحد أو يتجنب لمسك؟ بالارتياح ... بالاستياء ...
أخرى ...

وضع أكثر

19- كيف كان يتم عقابك؟ بالكلام ... بالضرب ... بالحرمان من شيء تحبه ...
بالحرمان من اللعب ... بالحرمان من صحبة الأسرة ... بالحرمان من صحبة
الأقران ... أخرى ...

وضع أكثر

20- من كان يُعقابك؟ الأب ... الأم ... قريب ... معلم ... آخرون ...

وضع:

21- هل كان عادلاً وإنسانياً؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع

22- ماذا كانت أسباب العقاب؟ سلوكية ... خلقية ... مخالفة رغبة الأسرة ...
الأقران ... التحصيل والدراسة ... أخرى ...

وضع

23- هل تم تدليلك من أحد؟ نعم ... لا ... من الأب ... من الأم ... من الأخوة ...
من أقارب ... من معلميك ... من أصدقاء ... أخرى ...

وضع

24- كيف تمّ تدليلك وبأي طريقة؟ بالكلام والتشجيع ... بالمكافأة ... بتفضيلك
على أخوتك ... أخرى ...

وضع:
25- كيف كانت ردود فعل الآخرين أو الأخوة لهذه المعاملة الخاصة؟ مسرورة ...
حيادية ... غاضبة ... غيورة ... أخرى ...

وضع أكثر:
30- هل أسيء إليك جسماً من أحد؟ بالضرب أو هزّ الجسم بعنف ... بالصفع
على الوجه... الضرب على الرأس أو شدّ الشعر ... قزع الجسم بالأظافر ...
أخرى ...

وضع أكثر:
31- إذا كان بنعم، ممن؟ الأب ... الأم ... أخ ... أخت ... قريب ... قرين
... معلم ... آخر ...

وضع أكثر:
32- هل تم عقابك أو تعنيفك من أحد؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر:
33- إذا كان بنعم، ممن: الأب ... الأم ... أخ ... أخت ... قرين ... معلم ... أخرى ...

وضع أكثر:
34- كيف تم ذلك؟ بالكلام ... بالضرب ... بالشتم ... بالتجاهل ... بالتحيز
إلى الغير ... بالحرمان النفسي ...

35- كيف شعرت بالأمر؟ بالغضب ... بالانتقام ... بالعار ... بالخجل ...
بالخوف ... بالحرمان الجسدي ... بالإساءة الجنسية ... أخرى ...

وضع أكثر:
36- هل حاول أحد حمايتك؟ نعم ... لا ... كيف ... أخرى ...

وضع أكثر:
37- هل كان يوجد أحد تتحدث معه حول العقاب أو الإساءة؟ نعم ... لا ...
كيف ...

وضع أكثر:
38- هل أسيء إليك جنسياً من أحد؟ نعم ... لا ... كيف ...

وضع أكثر:

39- هل كانت الإساءة بممارسة الجنس والاعتصاب ... لمس مواضع محددة ...
فُبلات ... تصوير عُري ... أخرى ...

وضع أكثر:

40 - كانت الإساءة غير مباشرة (خفيه في الظاهر) مثل انتهاك خصوصيتك
في الحمام ... أو غرفة النوم ... أو بالكلام الجنسي ... أو المزاح ... أو بنظرات
مثيرة للجنس ... أو بأخرى ...

وضع أكثر:

41- هل حاول أحد حمايتك من هذه الإساءات الجنسية ؟ نعم ... لا ...

وضع أكثر:

42- ممن ؟ أب ... أم ... أخ ... أخت ... قريب ... صديق ... معلم ... آخر ...

وضع أكثر:

43- هل طلبت مساعدة من أحد ؟ نعم ... لا ... ممن ؟ أب ... أم ... أخ ...
أخت قريب ... صديق ... معلم ... آخر ...

وضع:

44- هل كانت أسرتك متفهمة للأمر ؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر:

45- هل كان الكبار هم المسؤولين عن الإساءة ؟ نعم ... لا ...

وضع أكثر:

46- هل كانت لأسرتك علاقة صحية مع البيئة الاجتماعية المحيطة ؟ نعم ... لا ...

وضع أكثر:

○ مع المدرسة

○ مع الحي

○ مع الأصدقاء

○ مع العمل

47- في كلمة واحدة أو جملة: كيف تصف حياتك بعمر 7-12 سنة؟ سعيدة ...
مرتاحة ... عادية ... تعيسة ... أخرى ...

وضع أكثر

48- ما هي الأوقات المفرحة أو الإيجابية في هذه المرحلة؟

وضع أكثر

49- ما هي الأوقات الصعبة التي خبرتها في هذه المرحلة؟

وضع أكثر

50- ماذا الأشياء التي استطعت تغييرها في هذه المرحلة؟

وضع أكثر

الشباب اليافع (المراهقة بعمر 13- 20 سنة)

أ- ما نوع الشاب الذي كنت به في هذه المرحلة؟ سعيداً ... غاضباً ... عادياً ...
متوافقاً مع الأسرة ... متوافقاً مع الأقران ... مجتهداً ... كسولاً ... أخرى ...

وضع أكثر:

❖ ماذا كانت مشاعرك العامة كشاب؟ سعيدة فرحة ... غاضبة غير راضية ...
عادية ... أخرى ...

وضع أكثر

ب- صف علاقاتك مع والديك في تلك المرحلة: حميمة ... عادية ... جافية ...
أخرى ...

وضع أكثر

ج- كيف كانت علاقاتك مع أقرانك وأصدقائك؟: حميمة ... عادية ... جافية ...
أخرى ...

وضع أكثر:

د- كيف كنت تشعر حول مظهرك الشخصي؟: متوقفاً ... عادياً ... سيئاً
خجولاً ... أخرى ...

وضع أكثر

ز- صف مظاهر تطورك الجنسي في هذه المرحلة؟
❖ هل كان لديك قلق حول ذلك؟ نعم ... لا ...

وضع أكثر

❖ كيف استجاب الأهل لمظاهر نضجك الجنسي؟ بالترحاب والسرور... بالتوجس...
الهمس ... بالغضب والتحذير ... بعدم الاهتمام ... أخرى ...

وضع أكثر

❖ هل تم إرشادك بمعلومات كافية؟ نعم ... لا ... ما نوعها؟

وضع أكثر:

❖ صف علاقاتك مع الأصدقاء من الجنس الآخر؟

❖ هل كانت هذه العلاقات مستمرة؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر

❖ كيف استجاب الأهل لإهتمامك بالجنس الآخر؟ بانفتاح وتفهم ... باهتمام ...

بتحذير ... بتجاهل الأمر ... بغضب ... بأخرى ...

وضع أكثر

❖ هل جربت الجنس؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر:

❖ هل توفرت لديك خصوصية شخصية كافية في المنزل؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر:

ح- هل كان الأهل سعيدين في حياتهم الأسرية معاً؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر

❖ هل مُنحت فرصاً (أو تم تشجيعك) لتكون مستقلاً في قراراتك وأسلوب حياتك؟

نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر

❖ هل توفرت معلومات حول الخبرات الوظيفية الممكنة لك؟ نعم ... لا ...

أخرى...

وضع أكثر

❖ هل تشعر بالسرور لعيشك في البيت أو مع الأسرة؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر

❖ هل شعرت بالقلق أو الذنب لبعدهك عن البيت؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر.....

❖ هل كنت ترغب في ترك البيت ؟ نعم ... لا ...

إذا كانت الإجابة نعم ما هي الأسباب

ط- ما هي أصعب الأوقات في سنين مرحلة مراهقتك ؟

وضع مع الأسباب:

ي- ما هي أفضل الأوقات في سنين مرحلة مراهقتك؟

وضع مع الأسباب:

❖ إذا استطعت الآن تغيير شيء في مراهقتك، ماذا تُغيّر؟

وضع مع الأسباب:

الشباب الراشد (بعمر 21- 30 سنة)

1- اكتب واصفاً علاقات الحب الهامة التي مررت بها؟

.....

2- كيف كان تاريخك الوظيفي؟ جيداً ... رديئاً ... أخرى ...

❖ اكتب بنقاط التسلسل المرحلي للوظائف التي شغلتها:

.....

.....

3- صف الخبرات المدرسية التي مررت بها وكيف تشعر إزاءها؟

.....

4- صف صحتك الجسمية ؟

.....

5- إذا تزوجت خلال هذه المدة، كيف كانت مشاعرك وحياتك؟ إيجابية ... سلبية ...

أخرى ...

وضع:

6- إذا أنجبت أطفالاً في هذه المدة، وضح علاقتك مع أطفالك بإيجابياتها وسلبياتها؟

.....

7- إذا أمكن لك تغيير شيء في هذه المرحلة، ما هو؟

.....

حياتك مع الشباب الناضج بعد عمر 30 سنة

1- الأوقات الممتازة؟

وضح:

2- الأوقات العصبية؟

وضح:

3- التطور الوظيفي أو المهني؟

وضح:

4- الصحة الجسمية العامة؟

وضح:

5- الصحة النفسية العامة؟

وضح:

6- الأصدقاء؟

وضح:

7- علاقات المودة أو الحب؟

وضح:

8- العلاقات الأسرية؟

وضح:

حاضرك الآن

أ - ما هي المشاعر التي تخبرها في العادة خلال حياتك اليومية؟ تعب وإرهاق ...

غضب ... حزن ... اكتئاب ... متعة ... مبالاة ... ضياع ... ثقة بالنفس ...

هادفية ... وتقدم ... أخرى ...

وضح أكثر:

ب- ما هي الأفكار والتصورات التي تتكرر لديك عادة؟

وضح:

ج- هل أنت قريب في علاقاتك من أحد؟ وضح درجة الصلة الأسرية أو غيرها ثم

طبيعة ودرجة هذه العلاقات:

مقابلة أعضاء الأسرة

أسئلة يمكن توجيهها للوالدين:

1- كيف كانت نشأتك في الأسرة

2- أخبرني عن المنزل الذي عشت فيه؟

3- هل أحببت المكان الذي عشت فيه؟ نعم ... لا ...

وضع أكثر

4- ما نوع الطفل الذي كنته في صغرك؟ سعيداً ... سهل التعامل ... خجولاً ...
فضولياً ... أخرى ...

وضع أكثر

5- ماذا كانت التعليمات المتكررة المفضلة وغير المفضلة في أسرتك؟
وضوح:

6- هل كنت تشعر بالقرب من أمك أو أبيك؟

وضوح:

7- كيف كان والداك؟ وضوح:

8- هل تعتقد أن والديك كانا سعيدين؟ نعم ... لا ...

وضوح:

9- ماذا كانت وسائل وأنشطة والديك في الترفيه عن أنفسهما والأسرة؟

وضوح:

10- هل تعتقد أن والديك كانا مستمتعين بوالديتهما؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر

11- ماذا كانت أفضل فترة في طفولتك؟

وضوح:

12- ما هي الفترات الصعبة في طفولتك؟

وضح:

13- ماذا كان مناخ الأسرة؟

وضح:

14- هل كان أحد اخوتك أو أخواتك قريباً أكثر من والديك؟ وكيف كنت تشعر إزاء ذلك؟

وضح:

15- هل كانت توجد مراعاة خاصة لأحد في أسرتك؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر

16- هل كان يوجد طفل في أسرتك يبدو مهملاً أو منسياً من الأسرة؟

وضع أكثر

17- هل كان يوجد طفل في الأسرة عومل بقسوة حادة من أحد الوالدين؟ نعم... لا ...

وضع أكثر

18- هل وُجد طفل في الأسرة اعتنى به أحد الوالدين أكثر؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر

20- كيف كنت شاباً مراهقاً؟

وضح:

21- هل كان والداك يعبران عن مشاعرهما بحرية؟

وضح:

22- ماذا كانت طموحاتك من مراتب وأعمال عند الرشد؟

وضح:

23- ماذا كان يشدك للأم أو الأب؟

وضح:

24- كيف كانت السنوات الأولى من زواجك؟

وضح:

25- ماذا كانت أصعب السنوات في زواجك؟

..... **وضع:**

26- هل واجهت صدمات نفسية خلال طفولتك ؟ نعم ... لا ...

..... **وضع:**

27 هل رغبت في أن يكون طفلك الأول ولداً أم بنتاً؟

..... **وضع:**

28- كيف كانت ردود فعل والديك تجاه علاقاتك مع الجنس الآخر؟

..... **وضع:**

29- كيف كانت ردود فعل والديك تجاه زواجك ؟ إيجابية مشجعة... سلبية معارضة

... حيادية غير مكترثة ... أخرى ...

..... **وضع أكثر:**

30- هل تعتقد أن والدك أو والدتك كانا بحاجة لعطفك ومودتك لهما؟

..... **وضع:**

31- هل كان أحد والديك مسيئاً أو عنيفاً؟

..... **وضع:**

32- كيف كان الواحد منهما يعاقبك لأي سبب؟

..... **وضع:**

23- كيف كانت حياتك خلال فترات الاكتئاب التي مررت بها؟

..... **وضع:**

34- هل كان المال (الفلوس) مشكلة لك في الصغر؟ نعم ... لا ...

..... **وضع:**

أسئلة يمكن توجيهها للعم والعمة أو الخال والخالة

1- ماذا كان أبي وأمي يشبه في صغرهما؟

..... **وضع:**

2- ماذا تتذكر أكثر عن أبي وأمي؟

..... **وضع:**

3- كيف كانت سلوكيات أبي وأمي؟

..... **وضع:**

4- هل كنت تشعر بالغيرة أو الحسد من أبي أو أمي؟

وضّح:

أسئلة يمكن توجيهها للأخوة والأخوات الأكبر

1- كيف كنت تشعر في العيش بيتنا؟

وضّح:

2- ماذا كانت الاختلافات (أو الفروق) الكبيرة بين والديك ووالدي؟

وضّح:

3- هل تعتقد أن أحد والدي قد حققوا مصلحة أو رغبة لأحد؟ نعم ... لا ...

وضّح:

4- كيف تتذكرني عندما كنت طفلاً؟

وضّح:

5- هل كان هناك شيء غريب أو غير عادي لاحظته على أسرتي؟ نعم ... لا ...

وضّح أكثر:

6- ماذا أحببت خلال التردد على منزل الأسرة؟

وضّح:

7- كيف كان أبي وأمي يعاملانك؟

وضّح:

8- كيف كنت ترى معاملة أبي وأمي أحدهما الآخر؟

وضّح:

9- ماذا تتذكر عن أخوتي وأخواتي؟

وضّح أكثر:

أسئلة يمكن توجيهها للأصدقاء وأقارب الأسرة

1- ماذا تتذكر أكثر عن البيت الذي نشأنا فيه

وضّح:

2- ماذا كانت أحلامك حول أسرتنا؟

وضّح:

3- هل كنت تشعر أنك قريب من أبي وأمي؟ نعم ... لا ... أخرى ...

- وضع أكثر:**
- 4- هل تعتقد أن أبي وأمي قد تحيّزا لواحد منا دون آخر؟ نعم ... لا ... أخرى
- وضع أكثر:**
- 5- ماذا كانت أحزن اللحظات في نشأتك بالأسرة؟
- وضع:**
- 6- ماذا كانت أسعد اللحظات في نشأتك بالأسرة؟
- وضع:**
- 7- ماذا كنت ترغب من أبي وأمي ولم يحققه لك؟
- وضع:**
- 8- ماذا كنت تحترم أكثر في أبي وأمي؟
- وضع:**
- 9- إذا كنت تستطيع تغيير شيء في أسرتنا، ما هو؟
- وضع:**
- 10- هل لاحظت أحكاماً غير ملفوظة في الأسرة وكان لها تأثيراً على حياتنا؟
- وضع:**
- 11- من كان له الأثر عليك أكثر أبي أو أمي؟
- وضع:**
- 12- هل كنت حريصاً أكثر على تقليد أبي أو أمي؟
- وضع:**
- 13- هل تعلمت في الصغر الابتعاد عن أبي أو أمي؟ نعم ... لا ...
- وضع:**
- 14- هل تلاحظ في شخصيتي شيئاً يشبه ما لدى أبي أو أمي، وكيف تشعر حول ذلك؟
- وضع:**
- 15- ما هو الأخ أو الأخت اللذين تشعر بالقرب منهما أكثر؟
- وضع:**
- 16- هل تعتقد أن أبانا وأمنا قد عاملونا بعدل؟ نعم ... لا ...

وضع:

17- هل تتذكر لحظات غضب من أبنينا أو أمنا؟ نعم ... لا ...

وضع:

18- ما هي الحادثة التي شعرت بالأذى منها؟

وضع:

19- ما هي الحادثة التي أسعدتك أكثر؟

وضع:

20- هل تشعر عموماً بالتقدير والامتنان والوفاء لما قام به الأب والأم في تنشئتنا الأسرية؟ نعم ... لا ... أخرى ...

وضع أكثر

ملاحظات ختامية:

خلاصة مكثفة لنتائج: إيجابية = 9 عادية = 6 سلبية = صفر

- 1- مناخ الأسرة
... عادية ... سلبية ...
إيجابية
- 2- الطفولة المبكرة (عمر 1- 6 سنوات)
... سلبية ...
إيجابية ... عادية ...
- 3- الطفولة المتوسطة والمتأخرة (7- 12 سنة)
... سلبية ...
إيجابية ... عادية ...
- 4- الشباب اليافع (المراهقة بعمر 13- 20 سنة)
... سلبية ...
إيجابية ... عادية ...
- 5- الشباب الراشد (بعمر 21- 30 سنة)
... سلبية ...
إيجابية ... عادية ...
- 6- الشباب الناضج بعد عمر 30 سنة
... سلبية ...
إيجابية ... عادية ...
- 7- حاضرنا الآن
... عادية ... سلبية ...
إيجابية

- 8- مقابلة أعضاء الأسرة
عادية ... سلبية ...
... إيجابية
- 9- الأسئلة الموجهة للعم والعمة أو الخال والخالة
سلبية ...
... إيجابية ... عادية ...
- 10- الأسئلة الموجهة للأخوة والأخوات
سلبية ...
... إيجابية ... عادية ...
- 11- الأسئلة الموجهة للأصدقاء وأقارب الأسرة
... سلبية ...
... إيجابية ... عادية

المجاميع _____

النتيجة العامة: _____

100 مُقَرَّبَةٌ

التوجيه والإرشاد النفس إجتماعي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الاسم:

التوقيع: التاريخ

مفهوم تقدير الأبناء لأنفسهم

وانعكاسات قوته وضعفه عليهم

مقدمة

كان أبراهام ماسلو أول من أكد مفهوم ودور تقدير الذات Self-esteem في تقدم ونجاح الفرد في الأسرة والعمل والدراسة والحياة خلال طرحه "نظرية الحاجات الإنسانية".. حيث كان تقدير الذات يشكل أول الحاجات العليا (بعد حاجات البقاء الثلاث: الفسيولوجية والسلامة والاجتماعية) في الهرم الذي اقترحه بهذا الصدد. وخلال الستينات، قام البروفيسور ستانلي ديفيس، أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا بأول اختبار لتقدير الذات، مؤكداً فيه على أمرين هامين في هذا الإطار هما: وضوح الأحكام الأسرية والتعزيز السلوكي للأبناء. فالأبناء الذين تتعامل معهم الأسرة بأحكام سلوكية واضحة وتقوم بتعزيز سلوكياتهم الإيجابية باستمرار كانوا أعلى في تقديرهم لأنفسهم من أقرانهم الذين نشؤوا في بيئات أسرية غير منضبطة أو مُتسيّبة.

وهنا، يجب أن لا تخلط الأسرة أو تسيء الفهم، بأن التساهل مع الأبناء وعمل أي شيء لكسب رضاهم وشعورهم بالارتياح، ومديحهم في كل مناسبة بحق أو بدونه، وتحقيق ما يرغبون دون تقنين أو مساءلة حول صحة أو ضرورة هذه الرغبات.. هي عوامل مفيدة في بناء تقدير الأبناء لأنفسهم. إن هذه الأساليب الأسرية في التعامل مع الأبناء تؤدي في واقع الأمر إلى نتائج عكسية على تقدير الأبناء لأنفسهم. لماذا؟ لأن هذه الممارسات الأسرية:

- 1- تحرم الأبناء من فرص تصحيح أخطائهم أو قصور سلوكهم، نتيجة التساهل والمديح وتمرير المواقف بدون محاسبة جادة للواقع.
- 2- تحرم الأبناء من معايير ومواصفات السلوك والإنجاز أو التحصيل الجاد، لأنهم يعبرون خبراتهم اليومية تلقائياً بدون وعي، أو معرفة وتطبيق هذه الموجهات السلوكية النوعية المسبقة.

3- تُكوّن لدى الأبناء شعوراً بتدني توقعات الأسرة بخصوص ما يستطيعون من أعمال. فالمديح أو المكافأة بأكثر مما يستحق الأبناء يُشعرهم بزيّف أو عدم جدية الأسرة وعدم واقعيّتها في التعامل معهم، كما يُحفزهم على الاكتفاء بأقلّ الجهد والسلوك في عمل الأشياء أو إنجاز المسؤوليات المتوقعة منهم.

4- تُكوّن لدى البناء إحساساً مؤلماً بتدني تقدير الذات. أي شعورهم بعدم قيمتهم في البيئة التي يعيشون أو يدرسون أو يعملون فيها،، وعجزهم عن أداء مهامهم اليومية بالمقارنة مع ما يطلب منهم فعلياً في الواقع، وذلك نتيجة الممارسات الأسرية الثلاث أعلاه.

5- تؤدي بالأبناء لأمراض وإخلالات نفسية مثل: القلق والخوف والاكتئاب. إن إحساس الأبناء بدونية قيمة قدراتهم وأدوارهم الشخصية والإنجازية في البيئة التي يعيشونها، يزرع في أنفسهم الرعب من مواجهة مواقف الحياة اليومية المختلفة، وبالنتيجة معاناتهم من نوبات الاكتئاب التي تبدأ لديهم في موقف وزمن محددين وتدم لفترات تمتد من عدة أيام أو أسابيع إلى عدة أشهر. إن التقدير المرتفع للذات، يُمكن الأبناء من:

- ❖ معرفة مواطن قوتهم وضعفهم وحدود إمكانياتهم،
- ❖ الاستقرار النفسي والثقة بالذات أكثر،
- ❖ الشعور بالتفاؤل والسعادة والإمتاع فيما يقومون به من أعمال وواجبات،
- ❖ التحرّر من اضطرابات القلق والخوف والاكتئاب المرصية،
- ❖ التحرّر من التبعية العمياء أو التلقائية لتعليمات أو آراء أو سلوكيات الآخرين،
- ❖ تعزيز شخصياتهم وتفاعلاتهم الاجتماعية الهادفة مع البيئة،
- ❖ مواجهة التحديات والمواقف بصناعة هادفة للقرارات والمبادرة بتنفيذها ذاتياً،، بقليل من التوجيه والمتابعة الخارجيين، وتحمّل مسؤولية النتائج سلباً أو إيجاباً في ذلك.

مفهوم تقدير الأبناء لأنفسهم

تقدير الأبناء لأنفسهم هو مزيج من المعتقدات والميول والمشاعر التي يحملونها حول قيمهم الشخصية في البيئة: أسرة ومدرسة ومواقف أقران وحياة اجتماعية يومية. كما أنه أيضاً مزيج من شعور الأبناء بقدرتهم على السلوك أو الدراسة أو العطاء مع شعورهم بالقبول الاجتماعي من البيئة: أسرة وأقراناً ومعلمين وآخرين.

فعندما يخبر الأبناء نجاحات متكررة في سلوكهم ودراساتهم والمهام التي يقومون بها، مصاحباً ذلك قبول ومحبة الآخرين لهم، يتمتعون بالنتيجة على الأرجح بمفهوم ذات قوي أو صحي لأنفسهم.. فينتقلون بهذا في الظروف الأسرية والمدرسية والاجتماعية القادمة من نجاح إلى نجاح.

أما عندما ينجحون سلوكياً ويواجهون رفضاً اجتماعياً من البيئة لسبب محدد أو العكس، أو عندما يفشلون سلوكياً ويخبرون في نفس الوقت تساهلاً وتديلاً من البيئة (الأسرة غالباً)، فإن مفهوم الذات لدى كل منهما ينهار أو ينخفض لدرجة كبيرة، الأمر الذي يحدث لديهم في الحالتين معاناة نفسية واضطرابات سلوكية وشخصية لا حد لها أحياناً.

وتقدير الأبناء لأنفسهم لا يتكون لديهم من العدم، بل يتطور بفعل عوامل وخبرات عديدة مسبقة: وراثية وبيئية في آن. فصحّة الأبناء وشكلهم الجسمي المتكامل أو المتوازن، وخلوهم من الإعاقات والتشوهات الخلقية وتمتعهم بدرجات ذكاء عادية فأكثر، مصاحباً كل هذه، قدراتهم على الإنجاز أسرياً ومدرسياً وقيامهم بأدوار بناءة مؤثرة في مجموعات الأقران، مع المديح والتشجيع والقبول الاجتماعي التي يخبرونها تبعاً خلال ذلك.. يشكل كل ذلك لديهم مفهوم ذات قوي. أي يُدركون نتيجة تراكم هذه الخبرات السلوكية الناجحة مع ما يرافقها من تغذية راجعة إيجابية من البيئة، أنهم عَفِيون في أنفسهم وبأدوار فعالة في البيئة التي يعيشون فيها. يكون مباشرة نتيجة هذا المفهوم القوي للذات إحساس عارم بقيمتهم الشخصية، أو في المصطلحات الاجتماعية بعلو شأنهم في الأسرة والمدرسة وبين الأقران،، حيث يوازي ذلك ما نسميه هنا بتقدير الذات أو تقدير الأبناء لأنفسهم.

ويبدأ تقدير الذات أو تقدير الأبناء لأنفسهم بالتشكيل منذ الطفولة المبكرة مع عمر سنتين إلى أربع سنوات. وهنا، يبدأ الطفل عندما ينجح في عمل شيء أو في القيام بتصرفات محددة خلال اللعب والكلام والتعبير عن الحاجات والاستجابات اللفظية والسلوكية لمنبهات - متطلبات وأسئلة البيئة: الأسرة والأقران، وخلال تحقيق الحاجات اليومية المختلفة لهذه الجهات، بأنه يستطيع شيئاً أو يتمتع بقدرات تلفت انتباه الآخرين من خلال التنويه إليها والثناء عليها وتعزيزها لفظياً أو مادياً أو اجتماعياً.

إن هذا الشعور المبكر لدى الطفل بالقدرة على أداء ما يريد أو/وتريده الأسرة والأقران،، مع التشجيع والاعتراف بإيجابية ما يقوم به، يُكوّن لديه مفهوماً صحيحاً وقوياً للذات. وعندما تتكرر هذه الخبرات السلوكية والعاطفية والاجتماعية في تغذية وتعزيز هذا المفهوم الشخصي إيجابياً، يصل الطفل إلى نتيجة أعلى في مفهوم ذاته تتعدى الآن أنه يعمل جيداً وأن البيئة تزوده بتغذية راجعة حول رضاها عنه، إلى أهميته الشخصية أو دوره المميز أو المحسوب في الأسرة ومجموعات الأقران، فيما نسميه هنا بتقدير الذات. أي أن الطفل مع عمر ست أو سبع سنوات لا يمتلك فقط هوية شخصية لنفسه، بل أيضاً قيمة لهذه الهوية الشخصية في الأسرة والبيئة المحيطة.

ولكن للأسف أحياناً تتخلل أو تنتكس هذه القيمة الشخصية أو مشاعر تقدير الذات لدى الأبناء عند مواجهتهم مواقف أو عوامل حياتية طارئة سلبية. فعندما تتغير البيئة الأسرية مثلاً بصفة مفاجئة نتيجة نزاعات بين الوالدين أو/والأخوة، أو الانفصال أو الطلاق أو الموت أو الحجز أو السجن أو السفر بعيداً لمدة طويلة بدون تواصل الأب أو الأم أحياناً مع الأبناء ومتابعتهم لهم حتى عن طريق الهاتف، أو عندما تنتقل الأسرة من مدينة إلى أخرى أو قطر إلى آخر، فينحرم الأبناء من صداقاتهم وعلاقاتهم اليومية العادية أو الحميمة مع الأقران الذين نشؤوا أو/ودرسوا معهم، أو عندما ينتقل الأبناء فيسيولوجياً في نموهم الجسمي من الطفولة إلى البلوغ والمراهقة بقليل من أو بدون انتباه الأسرة ورعايتها لحالاتهم الجديدة، أو تتغير الصحة الجسمية إلى النحافة أو البدانة الزائدين أو العكس.. أو عندما يواجه الأبناء مواقف ونزاعات كيدية من قرين أو شلة أقران.. يتعرض تقديرهم لأنفسهم في كل هذه الحالات للاهتزاز والتدهور لدرجة مَرَضِيَّة خطيرة أحياناً.

تبدأ الأسرة بهذا تسمع من الأبناء عبارات مثل: "أنا لا أساوي شيئاً"، أو "لا أقدر على عمل أي شيء"، أو "إن وجودي أصبح مثل عدم وجودي"، "لا قيمة لي في هذه الحياة!" ولا يتوقف الأمر بالأبناء عند هذه العبارات المأساوية النفسية أحياناً، بل يبدوون بالانزواء جانباً عن الحياة والأنشطة والأسرة وصحبة الأقران، وتبدأ مع ذلك

معاناتهم من اضطرابات سلوكية وشخصية مثل: القلق والاكتئاب والحزن وربما الانحراف في الحالات الحادة لانخفاض أو تدهور تقدير الذات.

انعكاسات قوة وانخفاض تقدير الذات لدى الأبناء

تؤثر قوة تقدير الأبناء لأنفسهم أو انخفاضه لديهم إيجاباً أو سلباً، في شخصياتهم وحالاتهم النفسية ونوعية سلوكياتهم وتفاعلاتهم في الأسرة والمدرسة ومجموعات الأقران. من هذه المؤشرات لقوة وضعف مفهوم الذات لدى الأبناء، الأمثلة التالية:

انعكاسات قوة تقدير الأبناء لأنفسهم

عندما يمتلك الأبناء تقديراً قوياً لقيمة ودور أنفسهم في البيئة بناءً على أسس واقعية متكاملة ومتوازنة إدراكياً وانفعالياً لمواطن تفوقهم وضعفهم.. بحيث يعرفون تماماً حدودهم الشخصية والسلوكية في البيئة دون تضخيم أو نكران لمعارفهم ومهاراتهم وأدوارهم، فإن ذلك يبدو عليهم بالمؤشرات التالية:

- 1- معرفتهم الواقعية لمواطن القوة والضعف والحدود الشخصية الممكنة أو المتاحة لهم.
- 2- امتلاكهم لمنظومة قيم صحية توجه نظرته وسلوكهم في الحياة بما في ذلك أهدافهم الشخصية وأفضلياتهم اليومية وأساليب واهتمامات أو مواضيع ومواقف تعاملاتهم مع الآخرين.
- 3- التمتع بحيوية الشخصية والمظهر والشعور المستمر بالتفاؤل والابتسام وانفتاح الأسارير الوجهية أكثر.
- 4- المثابرة في إيجاد الحلول الفعالة لمواقفهم اليومية وعدم اليأس أو الشعور بالإحباط عند الفشل أحياناً مع استمرار المحاولة للوصول إلى النتائج المطلوبة.
- 5- تعزيز قدراتهم وإراداتهم على مقاومة الانحراف السلوكي.
- 6- النزوع إلى استقلال وقوة الشخصية وعدم تبعية الآخرين تلقائياً في آرائهم ومواقفهم، خاصة عندما تكون ضعيفة أو غير مدروسة أو خطيرة منحرفة.
- 7- القدرة على صناعة القرارات وتنفيذها وتحمل مسؤولية النتائج.
- 8- التفاعل الاجتماعي والاستمتاع بهذا التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

9- الرغبة المستمرة في التجديد وتجريب أشياء ومواقف واهتمامات جديدة.

إنعكاسات ضعف تقدير الأبناء لأنفسهم

ينعكس ضعف تقدير الذات لدى الأبناء أو عدم تقديرهم لأنفسهم، بالمؤشرات التالية:

- 1- الخوف أو التردد من خبرة مواقف جديدة وتجريب أشياء جديدة.
- 2- التأكيد على مواطن الضعف والسلبيات الشخصية أكثر من الإيجابيات، الأمر الذي يحرمهم من استثمار مواطن قوتهم في تصحيح أوضاعهم وفي تقدمهم الشخصي.
- 3- الحديث المتكرر سلبياً عن أنفسهم وعجزهم وعدم قيمتهم الشخصية.
- 4- الإحساس تلقائياً بالإحباط وخيبة الأمل.
- 5- الإذعان للواقع والتوقف السريع عن أداء المطلوب عند مواجهة أي صعوبة، وطلب المعونة من أي فرد متاح لهم.
- 6- الشعور بالفشل وخيبة الأمل والعجز لدرجة كاملة ومستمرة.
- 7- الإحساس بالتشاؤم في النظرة للحياة والتعامل مع الناس والحوادث والأشياء.
- 8- الوقوع فريسة للاضطرابات الشخصية والنفسية السلوكية مثل: القلق والخوف والاكتئاب.
- 9- سهولة الانحراف السلوكي والإحساس بضعف الشخصية والحاجة لتبعية الآخرين باستمرار.

مكونات وقياس تقدير الذات لدى الأبناء

مكونات تقدير الذات لدى الأبناء

يتكون تقدير الذات لدى الأبناء أو تقديرهم لأنفسهم في الأسرة والمدرسة ومجموعات الأقران بفعل عوامل، أهمها ما يلي:

1- اللياقة الجسمية العامة للأبناء. إن الوزن الزائد أو الناقص لدرجة مفرطة، يُشعر الأبناء بدونية مظهرهم بين الأقران ويشوش بالنتيجة مفهوم الذات لديهم.. الأمر الذي ينعكس سلبياً على هذه الذات بعدم التقدير لشكلهم الجسدي بالمقارنة مع العادية المقبولة أو المحبذة عموماً لدى الأقران. ولا يعني هذا، تمتع الأبناء بلياقة جسمية كاملة أو مثالية، بل مناسبة الوزن والمظهر الجسدي عموماً لأطوال الأبناء وأعمارهم بدرجات قريبة من العادية المتعارف عليها في البيئة.

ونقترح هنا للياقة الجسم بأن لا تقل نسبة كتلة وزن الجسم عن 18.5% وأن لا تزيد عن 28.5% عما هو مقرر معيارياً للأبناء باعتبار أعمارهم وأطوالهم الجسمية. حيث يعتبر الوزن خطراً على صحة الجسم لانخفاضه الحاد بدرجة 18.5% أو أكثر. أما إذا بلغت كتلة الوزن 28.5% فأعلى، فتشكل أيضاً خطراً على صحة الجسم بسبب الدهون المتراكمة والأمراض الجانبية التي تحدثها هذه الدهون بالوزن الزائد. (انظر لمزيد من التوضيح إلى أعمالنا في السلسلة الأسرية العلمية الحالية: صحة الأسرة ورياضة الجسم، وصحة الأبناء ورياضة الجسم، وصحة الأسرة والغذاء ثم صحة الأبناء والغذاء. نشر دار التربية الحديثة، دمشق).

2- الالتزام المتواصل من الأسرة بحاجات الأبناء النفسية والاجتماعية والمادية. يحتاج الأبناء في نموهم بدءاً من المولد وحتى سن الرشد بعمر عشرين سنة على الأقل،، إلى تقدير الكبار في الأسرة: أمماً وأباً وأخوة. فيتغذون عاطفياً بحنوهم وقبولهم اجتماعياً لهم، ويتقنون بهم وينتمون إليهم ويجدونهم في أي وقت عند ظهور أي حاجة لديهم. إن هذا الاطمئنان النفسي لدى الأبناء نتيجة توفر من يقف بجانبهم دائماً،

يمنحهم الإرادة والحافزية والرغبة أكثر للتقدم في تحقيق أهدافهم وتجريب المواقف الجديدة المعزز بوحي أدراكي وثقة أعلى بالنفس، الأمر الذي يُكوّن لديهم كل هذا مع ما يخبرونه من نجاح خلال ذلك،، تقديراً عالياً للذات.

3- **التواصل المستمر من الأسرة مع الأبناء إدراكياً ومعلوماتياً وعاطفياً إنفعالياً.** وقوة العلاقات الأسرية التي تصل أعضاء الأسرة معاً: أباً وأماً وأبناء، تؤسس كلها بدون شك مفهوماً قوياً للذات لدى الأبناء وتقديراً عالياً لقيمتهم وأدوارهم في البيئة: أسرة ومدرسة ومجموعات أقران.

4- **عمل الأسرة والبيئة الأسرية بالقوانين والأحكام المنظمة لتفاعلات أو مداخلات الحياة اليومية لأعضاء الأسرة.** تمنح هذه القوانين والأحكام، شعور الأبناء بالأمن والأمان في أنشطتهم وآليات تحقيق حاجاتهم، وتُوَفّر لهم الحدود والمعايير التي يتقدمون خلالها في تحصيل الأهداف المطلوبة.

5- **طرق التأديب المتبعة من الأسرة للتوجيه والتطوير السلوكي للأبناء.** إن نوع وتوقيت وهادفية هذه الطرق التأديبية تؤثر إيجاباً على تقدير الأبناء لأنفسهم. وهنا، نقترح على الأسرة والمدرسة بإيجاز: التدرج في مواضيع أو مواقف التأديب للأبناء بحيث لا تزيد في الوقت الواحد عن ثلاث مشاكل أو سلوكيات أو مهارات. وكلما انتهت المدرسة أو/والأسرة من مشكلة أو سلوك أو مهارة مطلوبة، تبادران إلى إضافة أخرى تراهما ضرورية لصحة مفهوم الذات وتقدير الأبناء لأنفسهم، مع التركيز خلال هذا التأديب على منح الأبناء الاستقلال المناسب في الدرجة والتوقيت والموقف للاختيار وصناعة القرار، والابتعاد كلما أمكن عن كلمة: لا في التعامل مع الأبناء..

أي عدم الميل المتواصل لرفض الأبناء فيما يقومون به، مع الصبر عليهم خلال التقدم في مسؤولياتهم المطلوبة (انظر لمزيد من التفصيل في هذا السياق لأعمالنا في السلسلة الأسرية العلمية الحالية: تأديب الأبناء، والوالدية الناجحة للأبناء، وتربية الأبناء في القرن 21. نشر دار التربية الحديثة، دمشق).

6- **التعزيز الواقعي المناسب نوعاً ودرجة وتوقيتاً لإنجاز وسلوك الأبناء.** ولا مانع أن يكون هذا التعزيز سلبياً بعدم موافقة الأبناء على خطأ أو إهمال قاموا به، أو وقف

مكافأة أو جزء من مصروفهم اليومي إن لزم الأمر أحياناً، أو عدم تحقيق رغبة لهم في اللعب أو الاجتماع مع الأصدقاء أو المقربين من الأقران.

إن المهم في التعزيز الأسري للأبناء أن يكون واقعياً حسب طبيعة ونتائج السلوك الذي قام به الأبناء: لا أكثر ولا أقل. حتى لو كان هذا التعزيز لفظياً بالتشجيع والمدح أو منح الهدايا والامتيازات.. يجب أن تُمنح هذه الوسائل أو المواد التعزيزية لمن يستحقها فقط من الأبناء في الموقف المستحق لذلك (انظر لمزيد من التوضيح لكتابنا بالسلسلة الأسرية العلمية الحالية: تأديب الأبناء. نشر دار التربية الحديثة، دمشق).

7- **تقدير الأسرة لإنجازات وآراء واهتمامات أو هوايات وجهود الأبناء.** ليس بالمدح والكلام فقط، بل بمناقشتها وتبادل الآراء حولها معهم، ومشاركتهم فرحتهم ومناسباتهم وعروضهم أو تنفيذهم للإنجازات أو حديث الأبناء عنها، وتوويه الأسرة إليها أمام الأقارب والمعارف والمعلمين بوجود الأبناء وعلى مسمعهم.. مع مراعاة الأسرة بعدم المغالاة في المدح أو الاندفاع انفعالياً في التعبير عنها أمام الآخرين، وتوفيرها كذلك لما يحتاجه الأبناء من مواد ووسائل ومستلزمات أخرى لإنجاز طموحاتهم أو هواياتهم أو مسؤولياتهم المطلوبة.

8- **تنمية مهارات الأبناء في مواجهة المواقف الصعبة بتعليمهم استراتيجيات الاحتواء النفسي.** والتأمل وإدارة الأزمات النفسية والسلوكية، وحل المشكلات بما فيها النزاعات مع الآخرين والأقران، والتخطيط الذاتي، وصناعة القرار، والمبادرة بالتنفيذ والتقييم والتوجيه الذاتيين وتحمل النتائج. إن كل هذه الاستراتيجيات وغيرها العديد، تساهم بدون شك في بناء مفهوم الذات لدى الأبناء وتقديرهم لقواهم وأدوارهم ونجاحاتهم في البيئة: أسرة ومدرسة ومجموعات أقران.

9- **توفر الأسرة كنموذج يحتذى به الأبناء في التعلم والسلوك والقيم والعاطفة والمهارات والاستقرار النفسي والثقة بالنفس.** حيث تقدم الفرص الواقعية المتواصلة، نسخ ونقل الأبناء ما يفيد في بناء مفهوم ذاتهم وتقدير إمكانياتهم وقدراتهم وأدوارهم في البيئة التي يعيشونها.

10- توفر علاقات إيجابية حميمة مع أصدقاء من الأقران. وليس حاسماً هنا لاستقرار الأبناء الشخصي/النفسي وتعزيز تقديرهم لأنفسهم عدد هذه الصداقات، بل جودتها ونوعية الروابط التي تصلها هي أكثر حسماً في هذا الإطار.

قياس تقدير الأبناء لأنفسهم

للتعرف على درجة تقدير الأبناء لأنفسهم، يمكنهم ذاتياً أو بمساعدة أعضاء الأسرة، يمكن استعمال الأداة التالية:

اختر الإجابة المناسبة من الاختيارات المتعددة بوضع حرف الاختيار الصحيح على الشرطة أمام كل سؤال مما يلي:

_____ 1- لدي شيء هام أقوله في المواقف الاجتماعية.

أ- أبداً ب- نادراً ج- أحياناً د- عادة ه- غالباً

0 1 2 3 4

_____ 2- يبدو معظم الناس حولي أنهم أفضل مني.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة

0 1 2 3 4

_____ 3- أحب ما أنا عليه وأقبل نفسي كما أنا.

أ- أبداً ب- نادراً ج- أحياناً د- عادة ه- غالباً

0 1 2 3 4

_____ 4- أخرب أي شيء يقع تحت يدي.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة

0 1 2 3 4

_____ 5- عندما ألاحظ فرصة جيدة، أميزها وأسلكها فوراً.

أ- أبداً ب- نادراً ج- أحياناً د- عادة ه- غالباً
0 1 2 3 4

6- _____ يحترم الناس ويميلون إلى الأفراد الجذابين الأذكىاء أو الأغنياء.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
0 1 2 3 4

7- _____ يشكل النجاح بالنسبة لي قضية غير عصبية، لأن المهم هو التجريب وبذل أقصى ما عندي.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
0 1 2 3 4

8- _____ أستحق أن يحبني الناس ويحترموني.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
0 1 2 3 4

9- _____ بخلاف الآخرين، أبذل محاولات صعبة لتكوين الصداقات والاحتفاظ بها.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
0 1 2 3 4

10- _____ أشك في أنني قمت بعمل جيد ما لم يأتي فرد آخر يؤكد ذلك لي.

أ- غالباً غير صحيح ب- نادراً صحيح ج- أحياناً صحيح
4 3 2

د- عادة صحيح ه- غالباً صحيح
1 0

11- _____ أخاف من رفض الأصدقاء لي.

أ- أبداً ب- نادراً ج- أحياناً د- عادة ه- غالباً
0 1 2 3 4

___ 12- إذا لم أعمل جيداً كالأخرين، فيعني أنني شخص عاجز.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
4 3 2 1 0

___ 13- يمكن أن أختفي من هذا العالم دون ملاحظة أحد لذلك.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
0 1 2 3 4

___ 14- يعتبر الفشل سيئاً جزئياً كما الفشل كاملاً.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
4 3 2 1 0

___ 15- أعرف عند الحاجة أن هناك أناس يهتمون لدرجة كافية بمساعدتي.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
4 3 2 1 0

___ 16- أشعر أنني أستطيع ارتكاب خطأ بدون فقدان محبة أو احترام الآخرين لي.

أ- أبداً ب- نادراً ج- أحياناً د- عادة ه- غالباً
4 3 2 1 0

___ 17- أخطب أمل من يحميني من الخرين.

أ- أبداً ب- نادراً ج- أحياناً د- عادة ه- غالباً
0 1 2 3 4

___ 18- إذا لم أستطع عمل شيء جيد، فلا يوجد مبرر للقيام به أبداً.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
0 1 2 3 4

___ 19- لا أهتم بأي شيء ذي قيمة.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
0 1 2 3 4

___ 20- لا أحتاج موافقة الآخرين لأكون سعيداً وراضياً عن نفسي.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
___ 21- آخذ ما أحتاج من الوقت لأكون اجتماعياً مع الناس.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
4 3 2 1 0

___ 22- أعتقد أنني إنسان فاشل.

أ- أبداً ب- نادراً ج- أحياناً د- عادة ه- غالباً
0 1 2 3 4

___ 23- قد يعارضني البعض ولكنهم يستمرون في حبهم واحترامهم لي.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
4 3 2 1 0

___ 24- يساعد تجاهل المشكلة التي يواجهها الفرد على تلاشيها تلقائياً.

أ- أرفض بقوة ب- أرفض ج- أوافق نسبياً د- أوافق ه- أوافق بقوة
0 1 2 3 4

25- أرى نفسي إنساناً خاصاً يستحق اهتمام ومحبة الآخرين.

أ- أبداً 0 ب- نادراً 1 ج- أحياناً 2 د- عادة 3 هـ- غالباً 4

26- ما أشعره نحو نفسي أهم بكثير مما يفكر به الآخرون عني.

أ- أرفض بقوة 0 ب- أرفض 1 ج- أوافق نسبياً 2 د- أوافق 3 هـ- أوافق بقوة 4

27- سوف لا أكون قادراً على ما يجب أن أكون عليه.

أ- أرفض بقوة 0 ب- أرفض 1 ج- أوافق نسبياً 2 د- أوافق 3 هـ- أوافق بقوة 4

108

التوضيحات:

♦ التقدير :

105-120 = عال في تقدير الذات.

90-104 = مرتفع في تقدير الذات.

60- 89 = متوسط في تقدير الذات ويحتاج إلى بعض التحسين.

45- 59 = مقبول في تقدير الذات ويحتاج إلى تحسين كبير.

30- 44 = ضعيف في تقدير الذات ويحتاج إلى تحسين جذري.

♦ مواطن وآليات الصيانة والتحسين :

❖ مواطن وآليات صيانة تقدير الذات: تركز الأسرة مع الأبناء على تعزيز

عناصر تقدير الذات الإيجابية التي تتمتع بدرجات مرتفعة فأكثر عموماً حتى

تستمر لدى الأبناء قوية وبناءة في نظرهم لأنفسهم وقيمتهم الإنسانية والاجتماعية

والعلمية في البيئة.

❖ مواطن وآليات تحسين تقدير الذات: تركز الأسرة مع الأبناء على تطوير وتفعيل عناصر تقدير الذات التي قاست بدرجات متوسطة فأقل. وتعتمد معهم إلى تقويتها بالتشاور والإرشاد والتوجيه والتدريب والمناقشة للدرجات العليا: المرتفعة والعالية.

تطوير وصيانة تقدير الأبناء لأنفسهم

مقدمة

يفترن تقدير الأبناء لأنفسهم بتقييمهم الإيجابي لقدراتهم وتثمين أهمية أدوارهم في البيئة التي يعيشون فيها: أسرة ومدرسة ومجموعة أقران. فتلاحظهم بهذا حيويين متفائلين وآمنين في أنفسهم، واثقين بما هم عليه من أدوار وقدرات وأعمال في آن.

مبادئ عملية لتطوير وصيانة تقدير الأبناء لأنفسهم

حتى يمكن للأبناء تطوير أو تحسين تقديرهم لأنفسهم وصيانة هذا التقدير وتعزيزه، والمحافظة على استمراره لديهم، يمكنهم اعتبار ما يلي:

1- الاقتناع أو الشعور بالرضا بما لدى الأبناء من جسم، مهما كان شكل أو حجم أو لون بشرة هذا الجسم وطبيعة الأعضاء الجسمية الأخرى. وليدرك الأبناء أولاً أن هذه الخصائص أو الصفات أو المعطيات الجسمية هي هبة من الله أورها فيهم عن طريق الأب والأم، الأمر الذي لا يمكن تغييرها أو الغاؤها أو تعديلها أحياناً، سوى ما يتعلق بأمور هامشية فرعية مثل تعديل وزن الجسم وتوزيع العضلات فيه.

فيمكن للأبناء على سبيل المثال العمل على تحسين لياقة مظهرهم الجسمي بزيادة الوزن إذا كان أقل مما يجب، أو تنقصه إذا كان أعلى من المعتاد. كما يمكن القيام بتمارين وأنشطة رياضية هادفة لتطوير العضلات وتحسين شكل ومواقع توزيعها في الجسم، ولكنهم في الوقت ذاته، لا يقدرّون على تغيير طولهم الجسمي ولا لون بشرته أو العيون فيه أو بنيته العامة.. لأنها تشكلت بفعل عوامل وعمليات وراثية حسب قوانين ربانية وبيولوجية محددة.

وندعو الأبناء أن يحبوا أجسامهم وما تمتلكه من أعضاء وصفات بيولوجية.. وليتنبهوا أكثر لمواطن القوة في هذه الأجسام، ويركزوا على استثمارها في أداءاتهم ومدخلاتهم اليومية. وليذكروا أيضاً في هذا الإطار أن ما لديهم قد يكون أفضل بكثير مما لدى الآخرين في سنهم. فلا ضير إن كانت أجسامهم تقيس في لياقتها

الشكلية والعضوية مثلاً 95% أو 90% أو 85%، لأنها لا تزال باعتبار التقادير النوعية المتداولة: ممتازة!

فإذا استطاع الأبناء تجاوز حدود معطيائهم الجسمية مع محاولة إجراء التحسينات الممكنة عليها بطبيعة الحال،، يتحوّل تركيزهم الإدراكي على نواح أخرى لديهم، ربما أهم وأكثر حيوية في نجاحهم الاجتماعي والعمل اليومي، كما يمنحهم الثقة بالنفس وقوة الإرادة على المثابرة والتركيز لتحقيق أهداف عليا أكثر حسماً لنجاح وتقدم الحياة عموماً من مجرد امتلاكهم لأجسام جميلة أو جذابة في غياب عوامل مصيرية أخرى لتقدير الذات مثل: الإدراك والتعلم والإنجاز من أجل التفوق في الحاضر والمستقبل.

2- محاولة وقف الأحاسيس والانتقادات السلبية التي يشعر بها الأبناء من الداخل، سواء كانت هذه تخص الجسم أو الإنجاز أو التعامل مع الآخرين، طالما بذل الواحد من الأبناء أفضل وأقصى ما عنده.. وهنا، ندعو الأبناء إخبار أنفسهم عقلياً بوقف هذه الانفعالات والأفكار السلبية وتجاهلها.. لينتهي الأمر فعلياً بحذفها جانباً ونسيانها عميقاً داخل خزانات اللاشعور في إدراكهم العقلي (حسب نظرية سغموند فرويد النفس تحليلية).

3- تعزيز الذات يومياً من الأبناء بتذكر الواحد منهم عند المساء قبل النوم كل ليلة شيئاً إيجابياً واحداً على الأقل، أو تصرفاً أو إنجازاً أو مبادرة أو مكافأة حصلت خلال النهار. إن تركيز الأبناء على الإنجازات أو الأشياء أو المداخلات الحسنة في حياتهم اليومية، يمنحهم التفاؤل والثقة والعزيمة لمواصلة بذل الجهد وتحصيل النجاح والتقدم باستمرار من تحقيق هدف أو حاجة إلى أخرى.

4- تناول الغذاء المتكامل الكافي نوعاً وكماً لحاجات الجسم اليومية. يمنح هذا الأبناء صحة عافية بوجه عام، بعيدة عن الأمراض النفسية والصحية المختلفة ويوفر لهم بالنتيجة الآلية البيولوجية (أي الجسم الإنساني) القدرة على تنفيذ وتحمل المسؤوليات اليومية المتوقعة منهم.

5- ممارسة الرياضة الجسمية للمحافظة أولاً على اللياقة أو الرشاقة العامة للجسم ثم لمنح الجسم والمظهر الشخصي الحيوية والنشاط والشعور بالتفاؤل والتحرر من اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب وفي النهاية تفعيل الإحساس بتقدير الذات.

6- الشعور إيجابياً نحو الذات وقبول الملاحظات والتعليقات التي تنوه لقدرات ومواطن القوة لدى الأبناء، والاستفادة منها في تعزيز الإحساس بأهمية الأبناء وما يقومون بها في البيئة: أسرة ومدرسة ومجموعات أقران، دون الانزلاق في الغرور والتهاون في المثابرة على تحقيق الأهداف المطلوبة.

7- استقبال الأبناء لانتقادات الأسرة والأقران والمعلمين وملاحظاتهم السلبية بروح رياضية وانفتاح ووعي تامين لما تعنيه لأدوارهم ومسؤولياتهم وإنجازاتهم.. والعمل الجاد على استثمارها في مراجعة مواطن القوة والضعف لديهم، وتحسين ما يلزم فورياً بهدف تحسين مفهوم الذات والمحافظة على تقدير الأبناء لأنفسهم.

و ندعو الأبناء هنا إلى اعتبار انتقادات الآخرين تغذية راجعة لما قاموا به، والاستفادة من كل معلومة منها لتطوير أعمالهم وتعزيز إحساسهم بتقدير أنفسهم، دون الانفعال والنظر إليها هجاء أو ذماً شخصياً لهم. أي ندعو الأبناء بقوة هنا: الاستجابة الهادفة لما تشير إليه التغذية الراجعة وتوظيفها الأقصى للتحسين والتطوير، دون التصرف أبداً بردود فعل تجاهها.

إن الاستجابة للتغذية الراجعة هي تصرف واقعي مدروس للتعامل مع منبهات البيئة وسد حاجاتها أو حل المشاكل المرتبطة بها.. أما ردود الفعل فهي تصرفات انفعالية وتلقائية غير واعية تفرز نتائج سلبية إضافية على مواقف الأبناء وتقديرهم لأنفسهم أكثر مما تفيد في معظم الأحيان. ومرة أخرى، نؤكد على الأسرة والأبناء الاستجابة للمواقف الناقدة التي يواجهونها، دون التصرف بردود الفعل غير الواعية التي تضر بتقديرهم لأنفسهم أكثر مما تنفع.

8- تبني الأبناء الواقعية فيما يستطيعون عمله. فمن المتوقع منهم هنا تبني الأهداف والقيام بالمسؤوليات التي يمكنهم تنفيذها لا أكثر، لأن ذلك يشعرهم بعجزهم ويخرب لديهم مفهوم ذاتهم وتقديرهم لأنفسهم.. ثم ليس أقل، لأن ذلك يعزز إنتاجية وعوائد منخفضة لا تليق بإمكانياتهم ولا تتسجم مع ما يتوقع منهم بخصوص الأدوار والفعاليات التي تغذي حاجاتهم البيئية، مؤدياً ذلك مرة أخرى إلى تدني مفهوم وتقدير الذات لديهم.

9- تعلم الأبناء من الأخطاء التي يرتكبونها أو يصادفونها، دون الشعور أبداً بخيبة الأمل والانتكاسة نفسياً. كل فرد قد يخطئ، ولكن الحكمة التي يتوقع أن يتعظ بها

الأبناء هو اعتبار الأخطاء التي يخبرونها محطات للتعلم والمراجعة وتدقيق الحسابات السلوكية. و"إعادة انتشار" أدوارهم وتفعيلها وتطويرها أكثر لمزيد من الإنجازات والتحسين لمفهوم الذات لديهم وتقديرهم أكثر لأنفسهم.

10- احترام الفروق الفردية للآخرين والاستماع بعناية وانتباه تامين لهم، للتعلم والتنقيف والاستفادة من خبراتهم ودروسهم الحياتية، دون الميل إلى الحكم الشخصي عليهم.. مع التأكيد أيضاً على الأبناء بالتنويه لإنجازات الآخرين وميزاتهم أو مواطن قوتهم، وأعمالهم ومساهماتهم الإيجابية في تحسين القدرات والإمكانيات البيئية للأسرة والحي والمدرسة ومواقف الأقران والحياة الاجتماعية الأخرى. إن احترام الأبناء للآخرين وإنجازاتهم، بينما يتعزز مفهوم وتقدير الذات لدى هؤلاء الآخرين، فإن مردودها على الأبناء يبدو في تطوير قبول اجتماعي وعلاقات اجتماعية متبادلة معهم، منعكساً ذلك إيجابياً على الأبناء بمزيد من القوة والتحسين لمفهوم ذاتهم وتقديرهم لأنفسهم.

11- إقبال الأبناء على تعلم معارف ومهارات وقيم وخبرات جديدة ، والخوض دون تهيّب في مواقفها وتحصيل ما يمكن منها.. مع تشجيع الأبناء أيضاً للآخرين من أخوة ومعارف وأقران على تعلم أي جديد يناسبهم وينفق مع حاجاتهم الآنية وفي المستقبل.

12- حب الأبناء لأعضاء الأسرة والأقران والآخرين بأقصى ما يمكن لهم بدون حدود أو شروط مسبقة، مع محاولة إنفاق أكبر وقت متاح مع الأفراد الذين يرتاحون لهم ويشعرون بالانفتاح والتفاؤل بوجودهم.. كما ندعو الأبناء مع هذا الحب أو الود الذي يمنحونه للآخرين التفريق بين الأشخاص وسلوكهم عند الخطأ. فقد لا يحبوا أو لا يُفضّلوا سلوكاً محدداً من الآخرين، لكنهم مع ذلك يستمرون في تقديرهم والود لهم.

إن عمل الأبناء مع الآخرين لتصحيح الأخطاء وتطوير السلوك والخبرات الإنسانية التي يقومون، تنعكس كلها عليهما بتحسين أكثر لمفهوم ذاتهم ثم تقدير أعلى لأنفسهم وأدوارهم في البيئة.

دور الأسرة في تنمية تقدير الذات لدى الأبناء

مقدمة

إن امتلاك الأبناء لتقدير قوي أو مرتفع للذات يمنحهم الثقة بقدراتهم وأنفسهم، ويساهم إيجابياً في نجاحهم المدرسي وفي الأسرة والمواقف الاجتماعية المتنوعة. والأبناء وهم يقضون معظم وقتهم مع الأسرة وفي البيئة الأسرية، ويلتحمون معاً في النفس والنفيس والحاضر والمستقبل، فإنها (أي الأسرة) تمارس دوراً هاماً في تطوير تقدير الأبناء لأنفسهم. نوضح مقومات هذا الدور بالمسؤوليات التالية.

مسؤوليات الأسرة في تنمية تقدير الذات لدى الأبناء

إن ما يمكن للأسرة القيام به في هذا السياق، يبدو بما يلي:

1 - المحافظة على علاقة متلاحمة مع الأبناء بالاستجابة المتواصلة غير المشروطة لحاجاتهم الفطرية والاجتماعية والمعرفية والعاطفية. إن الحديث والتفاهم معهم ثم تفهم حاجاتهم والاتصال معهم وجهاً لوجه، وضمهم والتربيت على كتفهم وإشعارهم بالاهتمام والعناية والحنان.. تعمل كلها على بناء التلاحم النفسي لأعضاء الأسرة معاً، وتمنح الأبناء الأمن والاستقرار النفسي والتوجه بثقة للتقدم في المستقبل.

2 - التعاطف مع الأبناء وإشباع حاجاتهم العاطفية من الأم والأب معاً. ولا يجب التهاون أبداً من الأب في الاقتراب نفسياً من البنين والبنات في آن.. لأن البنات خاصة بينما ينسخن عن الأم دورها كزوجة وابنة ومربية وربة المنزل الأسري وربما عاملة، فإنهن ينظرن إلى الأب نموذجاً أيضاً في الأحوال الإيجابية يخترن ويقررن نوع الزوج والأسرة التي يؤسسنها في المستقبل. فإذا كانت هذه العلاقة الأبوية جافة ومنقطعة وفاشلة، فإنها تنعكس سلباً بدون شك على تقديرهن لقيمتهم الشخصية وعلاقاتهم بأزواجهن عند الأسرة في المستقبل.

إن الأسرة وهي تمنح الأبناء الحب والتعاطف بدون حدود أو شروط مسبقة، بدون التمييز في التعامل معهم واحترامهم أشخاصاً بالرغم من أخطائهم السلوكية (أي

الاستمرار بعنايتها وحبها للأبناء مع عدم رضاها عن سلوكهم مع الإرشاد والتوجيه لتصحيح وتحسين هذا السلوك) تُرسي بدون شك القواعد الأساسية لبناء ثقة واحترام الأبناء لأنفسهم وتقديرهم العالي لذاتهم في الأسرة وخارجها.

3- استعمال الأسرة للغة وسلوك تقدير الذات مع الأبناء. أن لكل موقف أو تخاطب إنساني لغة مناسبة متخصصة. ولا يخرج تقدير الذات بطبيعة الحال عن هذه القاعدة العلمية الهادفة للاتصال بين الأسرة والأبناء. من أهم المصطلحات والآليات التي توفر إستعمال لغة ومواقف وسلوك تقدير الذات، والتي يمكن للأسرة استثمارها في التعامل مع الأبناء وتطوير اعتبارهم لأنفسهم هي: حرية الاختيار وصناعة القرار الهادف، والانضباط، وتحمل مسؤولية النتائج، ثم المناقشة وتبادل الرأي مع الأبناء.. بدون نقدهم أو تعنيفهم شخصياً أبداً بسبب السلوك أو التصرف الذي قاموا به.

إن توضيح الأسرة للأبناء بأن الحياة هي في الواقع سلسلة متصلة من الاختيارات وصناعة القرار، وإن انضباطهم وتحليلهم بروح المسؤولية خلال أداء هذه العمليات الحياتية، يوصلهم دائماً إلى النتائج التي يرغبونها في أنفسهم ومكانتهم في البيئة: أسرة ومدرسة ومجموعات أقران والعكس في هذا الصدد صحيح.

فإذا طلبت الأم على سبيل المثال من الابنة/ها القيام بترتيب المطبخ والعناية بنظافة أدواته كغسيل أواني الطعام المختلفة، فإن بالإمكان استعمال لغة وتحفيز تقدير الذات لدى هيا للتوجيه والتصحيح السلوكي بالصيغة التالية:

- ❖ وصف السلوك المطلوب بلغة حيادية مثل: إن المطبخ يا هيا لا يزال على حاله؟!
- ❖ إعطاء سبب بسيط ومفهوم مباشرة للقيام بالسلوك المطلوب، مثل: نحتاج لترتيب المطبخ وتطهير الصحون استعداداً للغداء (أو العشاء)؟!
- ❖ التنويه لرغبة أو حاجة هيا الآنية مثل: زيارة صديقة لها، أو الاتصال هاتفياً معها، أو الخروج مع الأسرة للتسوق أو الترفيه في حديقة أو مدينة للألعاب أو زيارة منزل أحد الأقارب، بالقول: أنا أعرف مدى رغبتك (أو حرصك) على رؤية أو زيارة صديقتك/لمى، أو الخروج معاً لزيارة بيت جدك، أو للعب في حديقة "السبكي"؟!

❖ إعطاء تعليمات واضحة الآن بما يتوقع فعلياً عمله بدون تأخير مثل: هيا؟ أريد ترتيب المطبخ وتنظيف الصحون قبل الساعة الثانية عشر ظهراً أو قبل الساعة الخامسة مساءً!؟

❖ استعمال لغة حازمة موضحة بخصوص النتائج المترتبة عن عدم قيام هيا بالعمل المطلوب (ترتيب المطبخ وتنظيف الصحون قبل الساعة 12 ظهراً أو الساعة 5 مساءً)، مثل: إذا اخترت عدم الوفاء بالتزاماتك بالتخلي عن ترتيب المطبخ وتنظيف الصحون، فيعني هذا أنك قررت لنفسك البقاء في المنزل وحيدة عند ذهابنا لزيارة بيت جدك، أو أنك قررت لنفسك عدم زيارة أو مشاهدة صديقك/ لمتى، أو أنك قررت لنفسك التخلي عن مصروفك المدرسي ليوم غد!؟

❖ الابتعاد عن تصنيف الأبناء إلى جيدين وسيئين لمجرد أخطائهم السلوكية،، حيث تفصل الأسرة هنا بين تصحيح سلوكهم، والقيمة الشخصية الأساسية التي يتمتعون بها في الأسرة والحياة الأسرية.

❖ تزويد الأسرة (الأم في مثالنا الحالي) بتغذية راجعة الى هيا حول الوضع السلوكي والنتائج التي توصلت إليها، حتى تشعر بدورها في الأسرة بالرغم من معرفتها بتصحيح السلوك ذاتياً لديها.

إن استعمال الأم لهذه اللغة الحازمة وغير المباشرة في آن، بينما يسمح للابنة حرية التفكير واختيار وصناعة القرارات المطلوبة بعيداً عن النقد والتعنيف، تُوفّر لها فرصاً واقعية لممارسة هذه الآليات وتحمل مسؤولية النتائج التي تتجم عنها، الأمر الذي يُمكن الابنة من بناء مفهوم ذاتها وتعزيز تقديرها لهذه الذات ولدورها في البيئة المعنية: أسرة ومواقف اجتماعية وعملية أخرى.

4- الاستماع بعناية واهتمام للأبناء عند حديثهم مع الأسرة والتعبير عن آرائهم وأفكارهم ورغباتهم

وحاجاتهم أو صعوباتهم الآنية. ويتوقع من الأسرة هنا للمساعدة في بناء مفهوم الذات لدى الأبناء، مراعاتها عند الاستماع لما يلي:

❖ اختيار الأسرة (الأب أو/والأم والأخوة الكبار) للوقت المناسب الذي يستطيعون معه الاستماع الجاد للأبناء والانتباه تماماً لما يقولونه أو يعبرون عنه، بعيداً عن أي مقاطعة أو تشويش من داخل الأسرة أو خارجها.

- ❖ تحفيز الأبناء للحديث بطرح أسئلة عامة مفتوحة عليهم، وليس مغلقة تتم بإجابات: نعم أو لا. وعندما يبدأ الأبناء بالحديث والاسترسال،، يتوقع من الأسرة التخلي عن أسئلتها وحديثها للتركيز على الاستماع إليهم، وإدراك حاجاتهم وتغذية فضولهم أو تفهم أوضاعهم والتعاطف معهم، والمساهمة في حل مشاكلهم بهدف تفعيل مفهوم الذات في النهاية لديهم.
- ❖ توفير الوقت الكافي أو المطول أحياناً للإستماع إلى الأبناء. إن قطع حديث الأبناء بسبب مشاغل أسرية أو عدم توفر الوقت للإستماع إليهم، يُشعرهم تلقائياً بعدم أهميتهم وتدني قيمتهم الشخصية وسخافة حاجاتهم أو مواضيع حديثهم، وبالنتيجة ضعف وتخريب تقدير الذات لديهم.
- ❖ النظر إلى الأبناء وجهاً لوجه خلال الحديث والاستماع إليهم.
- ❖ الابتعاد عن مقاطعتهم حتى الانتهاء تماماً مما يرغبون قوله أو التعبير عنه، سوى بعض الاستيضاحات القصيرة السريعة أو إعادة صياغة ما يقولونه لمزيد من الفهم لمقاصدهم أو حاجاتهم.
- ❖ الابتعاد عن الحديث بديلاً عن الأبناء. أي الابتعاد عن تحولهم إلى متحدثين رئيسيين عن الأبناء، دون دورهم الأساسي كمستمعين.
- ❖ الطلب من الأبناء توضيح موجز بعض جوانب (أي بدون تطويل) ما تسمعه منهم، من أجل الاستجابة الفاعلة أكثر لاستفساراتهم وحاجاتهم.
- ❖ مساعدة الأبناء كلما لزم في إيجاد واستعمال الكلام المعبر عن مشاعرهم، بالإشارة لمصطلح معين أو جملة توضيحية مناسبة أو حالة انفعالية تجسد ما يقولون.
- ❖ انتباه الأسرة لمشاعر الأبناء خلال الاستماع إليهم، ولأوضاعهم الجسمية خلال الحديث (أي أسلوب وقوفهم أو جلوسهم والتعبير عن أنفسهم). وكذلك نوع ودرجة الصوت الذي تستخدمه معهم خلال الحديث معهم والاستماع إليهم.
- ❖ ابتعاد الأسرة عن التدخل المباشر في حل مشاكل الأبناء خلال الاستماع إليهم. يهدف الأبناء في العادة بحديثهم إلى الأسرة، مشاركة خبراتهم ومشاعرهم وتطوير وعيهم وتصوراتهم للتقدم أكثر في تحقيق حاجاتهم الفردية، دون تقديم حلول جاهزة

من الأسرة لهم. إنهم يطمحون من الحديث إلى الأسرة تزويدهم بتغذية راجعة حول ما يطرحون من قضايا وحاجات دون حلها أو أدائها من الأسرة مباشرة لهم.

5- قبول الأبناء كما هم بمواطن قواهم وضعفهم ليستطيعوا بدورهم قبول انفسهم. إن هذا

القبول هو واجب ضروري متوقع من الأسرة، لأهميته البالغة في تأسيس الألفة بين أعضاء الأسرة عموماً واهتمام الأبناء بتعليمات وتوجيهات الأسرة لتقدمهم نحو الأفضل ومن ثم بناء الثقة بأنفسهم وتقدير ذاتهم. يمكن للأسرة في هذا الإطار:

❖ التنويه لقدرات ومهارات ومواهب الأبناء كلما ناسب ذلك.

❖ تعزيز ورعاية ومساعدة الأبناء في التعرف على إمكانياتهم وقدراتهم وتقدير أهميتها لأنفسهم ولأدوارهم في البيئة: أسرة ومدرسة ومجموعات أقران.

❖ فهم السلوك السلبي للأبناء من خلال فهم طبيعتهم وحاجاتهم ومواطن القوة والضعف لديهم، وليس من خلال التوقعات أو الاعتبارات المثالية التي تضعها الأسرة لهم.

❖ تركيز الأسرة على تغيير السلوكيات الهامة التي يبدو ضرورياً تغييرها لدى الأبناء، حفاظاً على استقرار الأسرة والحياة الأسرية ورعاية مفهوم وتقدير ذاتهم، دون محاولتها تغيير كل صغيرة وكبيرة في سلوكهم وتحويلهم إلى "نسخ كربون" من شخصيات الأب أو الأم أو الأخوة الكبار.

❖ تركيز الأسرة على تطوير شعور الأبناء بقيمتهم الشخصية وبناء تقدير الذات لديهم.

6- مديح الأسرة للأبناء دون الإفراط في هذا المديح. يتوقع من الأسرة لتطوير تقدير الأبناء

لأنفسهم، مراعاة ما يلي:

❖ المديح باللفظ المناسب للموقف السلوكي الذي بصده الأبناء.

❖ المديح في الوقت المناسب وليس قبل أو بعد السلوك.

❖ المديح بالدرجة المناسبة، لا أقل ولا أكثر مما يستدعيه الموقف السلوكي للأبناء.

❖ المديح الواضح المباشر غير المبطن بالذم. مثل: "أنا مسرور أنك قمت

بالمطلوب!" بدل القول: "وأخيراً خرجت عن همتك وقمت بالمطلوب؟!": أو: "تبدو

بهذا اللباس جذاباً؟!؟" بدل القول: "هذا أفضل من اللباس الساطع أو باهت الألوان التي كنت مصراً على ارتدائها"؟!

❖ تركيز المديح على توصيل رسالة إلى الأبناء بأنهم مقبولون، وإن مكانتهم عالية في الأسرة.

❖ تركيز المديح على تعليم الأبناء مفهوم وأنواع ووسائل المديح واستعمالها في مديح أنفسهم وتعزيز جهودهم وقدراتهم الشخصية.

❖ الابتعاد عن المديح الزائد للأبناء تجنباً:

➤ إحداث ضغوط نفسية عليهم للعمل فوق طاقتهم، مما يؤدي إلى انهيارهم وفشلهم لا محالة ومن ثم تخريب تقديرهم لأنفسهم.

➤ شعور الأبناء بالهزاء والسخرية بهم، لإحساسهم بأن ما قاموا به لا يستحق كل المديح المتواصل من الأسرة، الأمر الذي يؤدي أيضاً إلى تشويش مفهوم ذاتهم وانخفاض تقديرهم لقدراتهم وإمكانياتهم.

7- توفير الأسرة لأحكام موجبة لانضباط الأبناء وموجهات أو حدود عامة لتصرفاتهم المقبولة. إن

الأبناء الذين لا تتوفر لهم مبادئ وأحكام للتصرف يتبنون أحد إختيارين: المبادرة بتشريع قوانين شخصية منهم للتصرف وإدارة المواقف السلوكية، أو التسبب وعدم الإنجاز المطلوب وبالنتيجة عدم تمكنهم من بناء وتحسين مفهوم وتقدير ذاتهم للأفضل.

أما عدم توفير الأسرة لموجهات أو حدود عامة لسلوك الأبناء،، فيؤدي بهم إلى تشتت أو ضعف التركيز والضياع النفسي، وبالنتيجة تدني تقدير الذات لديهم. ومع هذا نؤكد على الأسرة عدم التفصيل والإكثار من الأحكام والحدود لتصرف الأبناء حتى لا يتحولوا إلى آلات حرفية أو نمطية لما هو مطلوب وبالتالي فقدانهم الثقة بأنفسهم وتخريب تقدير الذات لديهم.

8- توفير الأسرة معايير ومواصفات سلوكية لإنجازات الأبناء والمثابرة في تطبيقها معهم دون تحاون

أو تساهل أو أي إعفاءات. إن استخدام الأبناء للمعايير والمواصفات المعيارية خلال سلوكهم وإنجازهم ومدخلاتهم في الأسرة والمدرسة ومجموعات الأقران،، يمنحهم فرصاً وإصراراً على مواجهة الفشل وعدم الكفاية السلوكية، وعلى التصحيح الفوري لأداءاتهم

ونتائجهم، ثم مرجعية للبراعة فيما يقومون به والإحساس بالتفوق لنتائج جهودهم وقدراتهم.. مؤدياً لديهم بما نسميه في هذا العمل الأسري العلمي بتقدير الذات أو تقدير الأبناء لأنفسهم.

9- حديث الأسرة وتفاعلها المنتظم مع الأبناء وإشعارهم دائماً أننا متوفرة للاستماع إليهم والاستجابة لحاجاتهم كلما خبروا ضرورة لذلك. تراعي الأسرة هنا عدداً من المبادئ الإجرائية، أهمها:

➤ إعطاء أفضلية الحديث والتوضيح للأبناء مع استماع الأسرة لهم وتفهمها لحاجاتهم.

➤ إشعار الأبناء خلال الحديث والتفاعل بأنهم يتمتعون بقيمة وأدوار أساسية في الأسرة.

إعطاء الأبناء وقتاً كافياً للحديث والتعبير عن أنفسهم.

➤ تعزيز ودعم الأبناء خلال الحديث والتفاعل معهم، بتزويدهم بالتغذية الراجعة المناسبة والمكافأة المناسبة والإرشادات والتوجيهات لمزيد من التصحيح والإتقان.

➤ مشاركة الأسرة والأبناء في آرائها ومعتقداتها وأخلاقياتها خلال الحديث والتفاعل معهم.

➤ احترام آراء ومشاعر الأبناء وتشجيعهم على مشاركة الأسرة بها.

➤ الابتعاد عن التفصيل والإملاء في التعليمات أو التوجيهات للأبناء.

➤ تشجيع إنجاز الأبناء مع عدم ممارسة الضغط عليهم لبذل المزيد.

➤ محاولة الأسرة الاستمرار في الحديث والتفاعل مع الأبناء طالما يرغبون في ذلك.

10- توفير الأسرة للبيئة المناسبة لحاجات الأبناء. ويمكن للأسرة مراعاة مبادئ أهمها ما يلي:

➤ التنظيم الشكلي المادي للبيئة المنزلية. إن أسوأ ما يمكن تقديمه للأبناء هو البيئة الأسرية الخربة المنسية التي لا يُعرَف لها أولٌ ولا آخر، والمسينة في شكلها وفوضاها للذوق الإنساني، والمُشوِشة للإدراك والتركيز لدى الأبناء بوجه عام.

➤ خلو البيئة الأسرية من مخاطر إيذاء الجسم لوجود تجهيزات غير آمنة أو يسهل بها وقوع الأبناء في الأذى بالغرق أو النار أو السقوط من أعلى، أو الاختناق أو إحداث الجروح.

➤ عمل البيئة الأسرية بأحكام سلوكية يعرفها تماماً أعضاء الأسرة، تنظم الحياة والمسؤوليات والعادات اليومية العامة مثل: أوقات الخروج من المنزل والعودة إليه عند المدرسة أو زيارة الأصدقاء أو قضاء حاجة أسرية أو شخصية، ومواعيد الوجبات الرئيسية للطعام، والنهوض صباحاً والذهاب للنوم ليلاً، واستقبال ووداع الآخرين وغير ذلك مما يهّم إدارة البيئة الأسرية المنزلية، على أن لا يتبالغ الأسرة في تفصيل أو تعدّد الأحكام التي تُصدرها والاكتفاء بعموميات وأطر عامة يتحرك خلالها الأبناء في مهامهم وواجباتهم اليومية، بشعور من السلامة والأمن والانضباط وتنبؤ الحوادث الأسرية.

➤ المحافظة على جو منفتح ومتفاعل يسوده الود والاهتمام والرعاية والتفاهم والتفهم والتسامح مع الآخر.

➤ المحافظة على بيئة أسرية عفوية غير متصنعة، مشجعة وحيوية نشطة.

➤ المحافظة على مبادئ عدالة التوزيع في الحقوق والواجبات في التعامل مع الأبناء، وعدم التحيز أو المحاباة لابن أو ابنة دون آخرين.

➤ رعاية مبدأ التسامح مع التنوع واختلاف الآراء طالما كانت هذه غير مؤذية شخصياً أو أسرياً: خلقياً أو سلوكياً أو ثقافياً أو اجتماعياً أو في تقدم الأبناء في مسؤولياتهم وخطتهم وأهدافهم للمستقبل.



دور المدرسة في تنمية تقدير الذات لدى الأبناء

مقدمة

يشكل المعلمون بشخصياتهم وثقافتهم وقيمهم ثم بمعارفهم ومهاراتهم وسلوكياتهم المتخصصة، العامل الرئيس الثاني بعد الأسرة في بلورة وتطوير هوية الأبناء، بما في ذلك تقديرهم لأنفسهم. نقدم في هذا الموضوع أهم المسؤوليات العملية التي يمارس بها المعلمون تأثيراً واضحاً في تنمية تقدير الذات لدى الأبناء.

مسؤوليات عملية للمعلمين في تنمية تقدير الذات لدى الأبناء

يمكن للمعلمين في الغرف الصفية تشجيع وتنمية مفهوم وتقدير الذات لدى الأبناء التلاميذ، بمراعاة المسؤوليات العملية التالية:

1- التعرف منذ بداية السنة الدراسية على أسماء التلاميذ ومناداتهم والتعامل معهم بأسمائهم. يعطي هذا السلوك الأبناء التلاميذ شعوراً بأهميتهم الشخصية واحترام ورعاية المعلمين لهم ولحاجاتهم أو رغباتهم.

2- الاقتراب النفسي والاجتماعي من الأبناء التلاميذ بالحديث معهم والسؤال عن أحوالهم وأسرهام مع السلام باليد عليهم.

3- جاهزية المعلمين لمساعدة الأبناء التلاميذ في ظروفهم وحاجاتهم العادية والطارئة. إن معرفة الأبناء لهذا الأمر، يمنحهم الأمان والتركيز على الواجبات والأنشطة التي يقومون بها والتقدم بثقة وهادفة للمستقبل.

4- تنويع طرق وخيارات التعلم والتحصيل والنجاح للأبناء التلاميذ في تحقيق الأهداف التربوية الخاصة بكل منهم.

5- التنويه لأعمال وإنجازات الأبناء التلاميذ أمام الأقران والمعلمين الآخرين وعرضها على لوحات "الشرف" أو التميز المدرسية، وتقديمها في معارض خاصة تقام خصيصاً لهذا الغرض.

6- منح الأبناء التلاميذ أدواراً ومسؤوليات صفية تناسب قدرات وحاجات ورغبات كل منهم في التربية الصفية خلال التعلم والإدارة والتعليم.

7- توفير فرص للأبناء والتلاميذ لممارسة وتطبيق معارفهم ومهاراتهم وخبراتهم خارج الغرف الدراسية داخل أو/وخارج المدرسة كلما أمكن ذلك، حتى يختبر الأبناء قدراتهم على الإنجاز والنجاح في بيئات مستقلة نسبياً عن حدود ومعايير التربية الصفية، وتفعيل تنمية وتقوية مفهوم وتقدير الذات لديهم.

8- استعمال الوقت الكافي من المعلمين للتنويه والإشادة بأعمال الأبناء التلاميذ ومواطن التميز فيها، ودعوة التلاميذ الآخرين وربما المعلمين الآخرين للاستفادة منها أو استعمالها فيما يقومون به من تعلم وتعليم وأنشطة تربوية/ترفيهية بالمدرسة.

9- الابتعاد عن النقد السلبي للأبناء التلاميذ والحط من قدرهم أو سلوكهم أو تسخيفها بأي صيغة: فردية مستقلة مع الأبناء المعنيين، أو بوجود أقرانهم في الغرفة الصفية أو المدرسة.

10- بذل الجهد والوقت الكافيين لمساعدة الأبناء التلاميذ الذين يحتاجون لدعم أو تعزيز في تعلم وتحصيل واجباتهم التربوية، مع التأكيد هنا على عدم إهمال هؤلاء الأبناء وتركهم يعانون من مشاعر الفشل والعجز عن تحقيق ما يطلب منهم بخلاف ما يبدو عليه الحال مع أقرانهم.

11- محاولة المعلمين معرفة ظروف وأحوال الأبناء التلاميذ الأسرية والاقتصادية والاجتماعية خارج الغرف الصفية والمدرسة، على أن لا تنتهك هذه المعرفة خصوصيات الأبناء الشخصية والأسرية. يمكن للمعلمين في هذا الإطار التعاون مع المرشد الطلابي أو النفس اجتماعي، لتكوين صورة متكاملة عن حياة وفعاليات واهتمامات الأبناء وأسرهم خارج المدرسة.

12- مشاركة الأبناء التلاميذ هواياتهم ورغباتهم الفردية، بالسؤال عما أنجزوه، وأحاسيسهم أو انطباعاتهم الشخصية حول ما يقومون به ومدى قناعتهم أو رضاهم عن أنفسهم، وما يطمحون إليه أو يتمنون تحقيقه أكثر في المستقبل. إن تعاطف المعلمين مع الأبناء في هذا الصدد وتعزيزهم نفسياً وسلوكياً، ومحاولة مساعدتهم بإيجاد الحلول والوسائل الفاعلة أكثر في التقدم والتفوق لما يصبون إليه.. هي هامة لحافزية الأبناء وتنمية وتقوية مفهوم وتقدير الذات لديهم.

13- مساعدة الأبناء التلاميذ في مراجعة مواقف الفشل التي يمرون بها واستثمارها كمحطات للتدقيق ودراسة الأسباب والعوامل أو الظروف التي كانت وراء النتائج غير المرضية.. ومن ثم المضي قدماً معهم في التصحيح ومزيد من التخطيط والانضباط السلوكي لتحقيق نجاح أعلى في المواقف التالية.

14- تشجيع الأبناء التلاميذ للتنوع والتجديد في أفكارهم وآرائهم وحلولهم ومدخلاتهم الصفية والمدرسية، وتبني المغامرة المدروسة في مواقف التعلم وإنجاز المسؤوليات والأهداف الشخصية أو/والمدرسية، والإقبال أيضاً دون تردد أو خوف، على المواقف الجديدة في التربية والحياة بوجه عام.

15- توفير فرص للأبناء التلاميذ في الاختيار من بدائل متنوعة لمسؤوليات ووسائل تنفيذ التعلم والتربية الصفية. إن اختيار الأبناء لنوع النشاط الذي يمكنهم القيام به، وفاء أو تنفيذاً للتعلم المطلوب،، مثل تقديم اختبار أو عمل تقرير أو بحث أو مشروع فردي أو بالمشاركة والتعاون مع الأقران، وكذلك وسائل وألوان تنفيذ مهمات التعلم المطلوبة وصيغ تقديمها للمعلمين: مطبوعة أو مكتوبة باليد أو مسجلة على قرص صلب أو مرن رقمي (إلكتروني بالكمبيوتر)، أو كاسيت سمعي.. أو ربما على شكل ملخص مكتوب وعرض عملي أو ندوة أو مناقشة صفية.

16- تنوع المعلمين للأساليب التنظيمية للأبناء التلاميذ في التربية الصفية: جماعية مؤقتة ثم فردية ومجموعات صغيرة متفاعلة، ومجموعة للتعلم المباشر من المعلم.. إن الشكل المرافق يوضح أمثلة لهذه الأساليب التنظيمية الصفية المتنوعة في التعلم والتعليم.

17- توفير المعلمين بانتظام فرصاً لتفاعل وتعاون الأبناء التلاميذ معاً تربوياً واجتماعياً داخل وخارج الغرف الصفية والمدرسية خلال تنفيذهم لمسؤوليات أو واجبات التعلم.

18- ابتعاد المعلمين عن إصدار أحكام تقييمية وشخصية مسبقة أو متسارعة على الأبناء التلاميذ وإنجازاتهم وسلوكهم وأخلاقهم وغيرها من الخصائص والإنجازات الفردية. كما يُتوقع من المعلمين تجنب الافتراضات المسبقة حول نوعية أو كفاية أو صحة أداء أو سلوك أو تعلم الأبناء، وترك الأمر لقراراتهم ورغباتهم ومحاولاتهم

الظرفية، بعد قيام المعلمين بطبيعة الحال، بتخطيط وإعداد كل ما يمكن من عوامل وعمليات تخص مسؤوليات التعلم والتحصيل المتوقعة من الأبناء في كل حالة أو موقف صفّي أو مدرسي.

19- تشجيع المعلمين الفضول المعرفي والرغبة في الاستطلاع لدى الأبناء التلاميذ وكشف البدائل المتنوعة المتاحة لهم في مواقف التعلم المختلفة والمداخلات التربوية والاجتماعية المتاحة لهم.

20- توفير المعلمين فرصاً لخبرة نتائج إنجازهم وسلوكهم سلبية كانت هذه أم إيجابية والإحساس بطبيعة المكافأة والعقاب نفسياً واجتماعياً ومادياً التي تنجم عن عملهم، بدون التراجع أو التساهل أو العفو أو التطبيق الشخصي المتحيز لذلك، بالتسامح مع الأبناء وعدم التسامح مع آخرين. يفيد هذا المبدأ العملي بأهمية دورهم وسلوكهم في تقرير النتائج والدروس التي يمكن اعتبارها أكثر لتوجيه وضبط تحقيق الأهداف المتوقعة منهم بالمستقبل.

21- احتفاء/احتفال المعلمين بإنجازات الأبناء التلاميذ مهما كانت صغيرة مع تعزيزها المناسب النفسي أو الاجتماعي أو المادي دائماً. حتى تحفزهم هذه الإنجازات باستمرار للتحوّل من نجاح إلى آخر في التعلم والتحصيل، وتحقيق مفهوم الذات وتقوية تقديرهم لمكانتهم وأدوارهم في البيئة: أسرة ومدرسة ومواقف اجتماعية ومواقف أقران.

تقدير الذات والأبناء من ذوي الحاجات الخاصة

مقدمة

يعيش الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة صعوبات أو إعاقات نفسية سلوكية تمنعهم من الإنجاز والتحصيل، وتشوش بوجه عام مفهوم ذاتهم ونظرتهم لقيمتهم وأدوارهم الشخصية في الأسرة والمدرسة والمواقف البيئية الأخرى.

إن الإضطرابات الشخصية والسلوكية وانحرافات التصرف المختلفة وإنخفاض الذكاء عموماً عن معدل 80 حيث تصنيف الأغباء والمعتهين والبلهاء..هي أمثلة لهذه الإعاقات.

كما أن شرائح أخرى من الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة تعاني إعاقات جسمية متنوعة: بصرية بضعف أو كف بصر، أو سمعية بضعف أو فقدان السمع، أو كلامية كما في البكم أو عدم القدرة كلياً على الكلام، أو جزئياً كما في التأتأة واضطرابات الكلام الأخرى، أو ضعف أو فقدان القدرة على اللمس أو الشم أو التذوق.. أما الشريحة الأخرى الملاحظة أكثر في المجتمع والحياة الاجتماعية الأسرية والتعليمية المدرسية فهم المعاقون حركياً جزئياً أو كاملاً لأعضاء الجسم أو فقدان بعض هذه الأعضاء كما في الأطراف والعيون نتيجة الحوادث والحروب وطوارئ الحياة الأخرى، أو أولئك الأبناء الذين يعانون من النحافة أو البدانة الجسمية الزائدين حيث تسلبهم نفسياً وسلوكياً القدرة على أداء ما يتوقع منهم من تعلم ومسؤوليات ومداخلات أسرية ومدرسية كالمعتاد.

ويتوقع بالمطلق من الأسرة والمدرسة عدم إهمال أو تجاهل هؤلاء الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة في التعلم والتحصيل،، وتبني الأدوار الحياتية والعملية المناسبة، وسد الحاجات التي يخبرونها نفسياً واجتماعياً وتعليمياً ومادياً، نظراً لحقوقهم البيولوجية والإنسانية أولاً على الأسرة وثانياً لحقوقهم التربوية في تعلم وتحصيل ما يناسب حالاتهم من معارف ومهارات أو كفايات شخصية، وثالثاً لحقوقهم الاجتماعية

العامّة في تبني أدوار ومسؤوليات عملية ووظيفية واجتماعية عامة أو خاصة يقدرّون عليها أو قد يتفوقون بها على غيرهم العديد في الحياة اليومية. إن مجرد خبرة أو معاناة بعض الأبناء من إعاقات محددة يُتوقع أن لا يفقدّهم حقوقهم الربانية والإنسانية والمدنية الدستورية للمعرفة والتطوير البناء لشخصياتهم وقدراتهم الذاتية، وتكافؤ فرص الوظيفة والعمل، ثم أخيراً والأهم من العيش بكرامة وسلام في البيئة التي ينتمون إليها.

مسؤوليات الأسرة والمدرسة في تنمية تقدير الذات لدى الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة

يتوقع من الأسرة والمدرسة، اعتبار مبادئ التعامل السلوكي والاجتماعي والتربوي التالية مع الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة، لتنمية مفهوم الذات لديهم وتقوية وتعزيز تقديرهم لأنفسهم وأدوارهم في الأسرة والمدرسة والمجتمع عموماً.

1- بذل الأسرة بالتعاون مع المدرسة والجهاز الاجتماعية الرسمية والخيرية الممكنة جهوداً

عيادية جادة لتصحيح وتحسين عمل وظائف الأعضاء لدى الأبناء بدءاً من إجراء فحوصات شاملة للحواس، وتركيب نظارات لتقوية الأبصار أو سماعات لتقوية السمع على سبيل المثال، والعلاج العيادي النفسي والسلوكي لاضطرابات وانحرافات الأبناء النفسية والسلوكية والاجتماعية التي يعانون منها، وانتهاء بزراعة وترقيع الأعضاء كما في حالات العيون والأطراف والقلب والرئتين وأعضاء السمع وغيرها مما يمكن الآن.

ولا يصح إنسانياً وتربوياً ترك الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة يعانون من إعاقاتهم، طالما كانت الأسرة ومؤسسات المجتمع الأخرى قادرة مالياً على سداد مثل هذه الحاجات.. إن من حق الأبناء الذين يعانون من إعاقات محددة، تصويب أوضاع حاجاتهم الخاصة أولاً، قبل تعريضهم للتعلم والتحصيل، أو طلب مسؤوليات اجتماعية أو سلوكية أو عملية وظيفية منهم، إذا كنا بالطبع مُنصفين في التعامل معهم ثم جادين في تطوير أدوار فاعلة لهم في الأسرة والمجتمع.

2- ابتعاد الأسرة والمدرسة عن التنويه من قريب أو بعيد إلى إعاقات الأبناء خلال التعامل اجتماعياً

أو تربوياً أو سلوكياً معصم.. أي تجنب تذكيرهم بإعاقاتهم في المداخلات اليومية التي تجمعهم معاً. ويتوقع هنا عدم توزيع كلمات الإحسان "يميناً وشمالاً" أو التبرّع الساذج

بالتعاطف اللفظي معهم كما يلاحظ في البلدان النامية،، حفاظاً على تماسك شخصياتهم وإستمرارهم في الثقة بأنفسهم.

3- ابتعاد الأسرة والمدرسة عن مساعدة الأبناء أو عمل أي شيء لهم، طالما يقدرّون عليه مهما كانت هذه القدرة محدودة أو بطيئة في أداء المطلوب.. وليتّرك الأبناء يتحملون مسؤولياتهم

اليومية مستقلين بمفردهم، لتعويدهم على العمل الذاتي وصناعة القرار والتصحيح ذاتياً، ولمعايشة الإنجاز والنجاح للمهام التي يقومون بها،، فيُغذّون بذلك تلقائياً مفهوم ذاتهم ويُعزّزون أكثر تقديرهم لأنفسهم ولقدراتهم وأدوارهم داخل الأسرة وخارجها.

4- تدريب الأسرة والمدرسة الأبناء على المعارف والميول والمعارف التي تنقصهم في الحياة الأسرية والاجتماعية والمدرسية التعليمية،، والتأكد من تمكنهم سلوكياً منها للمساعدة في الوفاء بالتزاماتهم الحياتية اليومية ومعايشة النجاح في إنجازاتهم.. وبالنتيجة: تنمية مفهوم الذات لديهم وتقوية وتعزيز تقديرهم لأنفسهم.

5- تصميم برامج غذائية ورياضية خاصة يطورون أولاً من خلالها أساليب حياة يومية صحية، ثم يتمكنون بها من تطوير لياقة جسمية وشكلية لمظاهرهم،، خاصة أولئك الأبناء الذين يعانون من بدانة أو نحافة زائدة في أجسامهم، حيث تؤثر سلباً كما يلاحظ في الواقع على مفهوم ذاتهم وتقديرهم لأنفسهم، ويثيرهم للشعور بالخجل من مظهرهم والانزواء عن الناس جانباً، وعدم مشاركتهم للأنشطة والفعاليات الاجتماعية والترفيهية والرياضية والتعليمية المختلفة.. مرفقاً كل ذلك باضطرابات نفسية عميقة لا حد لها.

6- تعريض الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة لاختبارات ومقاييس متنوعة نفسية (شخصية وإدراكية وذكائية عامة وقدرات خاصة وسلوكية وميول ومواهب..) وحركية جسمية وتحمّل، ومهنية، وغيرها العديد مما يتوفر الآن،، لتشخيص نقاط القوة أو المواهب المتميزة لديهم مهما كانت دقيقة أو محدودة أو صغيرة بما في ذلك هواياتهم الخاصة ورغباتهم الشخصية في العمل والمهن المختلفة.

تعتمد الأسرة مع الجهات المعنية الأخرى بعدئذ الى إعدادهم وظيفياً تخصصياً بالمهارات والأدوار والعادات التي تمكنهم من القيام بها من خلال أعمال رسمية أو

خاصة، ويحققون بالنتيجة ذاتهم ويمكنهم من العيش الكريم ذاتياً بعيداً عن الحاجة أو الاعتماد (المُدل) على الغير أحياناً.

7- توفير الأسرة والمدرسة والمجتمع لمستلزمات الحياة والدراسة من تجهيزات ومعدات ومواد،

يحتاجها الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة في سد حاجاتهم الحياتية اليومية وأداء واجباتهم الأسرية والمدرسية بدون أو بقليل من الاعتماد على الغير، ولتمكينهم من إدارة شؤونهم بدرجة عالية من المسؤولية والاستقلالية في الاختيار وصناعة القرار وتحمل النتائج.

8- تعامل الأسرة والمدرسة والأقران مع الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة عاديًا كأي إنسان آخر في

الأسرة والمدرسة بدون أي استثناءات أو مراعاة خاصة أو مساعدة سلوكية أو فكرية أو تعاطف خاص خارج ما المعتاد بين أعضاء الأسرة والمعلمين ومجموعات الأقران من مودة وتراحم وصدقات واهتمام الإنسان بالإنسان. إن هذا التعامل الموضوعي العادي الممارس مع الشرائح الاجتماعية الأخرى، يُنسي الأبناء هنا حالاتهم الخاصة، ويزرع فيهم الإحساس بالقدرة والثقة على أداء ما يتوقع منهم، تماماً كما هو الأمر مع الآخرين، مما يحفزهم على المغامرة والإقدام على المواقف والخبرات الجديدة والإبداع في التعامل معها ونتائج تحصيلها.

