

طرق لتعليم طفلك الثقة بالنفس

١٦. علمه مهارة الإسعافات الأولية.
١٧. أجب عن جميع أسئلته.
١٨. أوف بوعدك له.
١٩. علمه مهارة الطبخ البسيط كسلق البيض وقلي البطاطا وتسخين الخبز وغيرها.
٢٠. عرّفه بقوة البركة وأهمية الدعاء.
٢١. علمه كيف يعمل ضمن فريقه.
٢٢. شجّع على توجيه الأسئلة.
٢٣. اجعله يشعر أن له مكانة بين أصدقائه.
٢٤. أفصح عن أسباب أي قرار تتخذه.
٢٥. كن في أول يوم من أيام المدرسة معه.



١٣. علمه مهارات إبداء الرأي والتقديم وكيف يتكلم ويعرض ما عنده للناس.
١٤. علمه كيف يقرأ التعليمات ويتبعها.
١٥. علمه كيف يضع لنفسه مبادئ وواجبات ويتبعها وينفذها.

١٠. امح طفلك أمام الغير.
١١. اجعله يشعر بأهميته ومكانته وأن له قدرات وهبها الله له.
١٢. علمه أن يصلي معك واغرس فيه مبادئ الإيمان بالله.

٢. لا تجعله ينتقد نفسه.
٣. قل له (لوسمحت)
٤. عامله كطفل واجعله يعيش طفولته.
٥. ساعده في اتخاذ القرار بنفسه.
٦. علمه السباحة.
٧. اجعله ضيف الشرف في إحدى المناسبات.
٨. أسأله عن رأيه، وخذ رأيه في أمر من الأمور.
٩. اجعل له ركنًا في المنزل لأعماله واكتب اسمه على إنجازاته.
١٠. ساعده في كسب الصداقات، فإن الأطفال هذه

حلول لمشكلة خوف الطفل

منه وإحاطتها له بالرعاية وصدق إحساسها بما يعاني منه، ومن الجيد إفهامه أن من الطبيعي أن يبحث عن أمه والأمان لديها، وأن أمه ستكون معه وبجواره. ولكن على الأم ألا تتماهى في الاستجابة لطلباته، وتحديدًا النوم لديها. وعليها أن تقاوم هذا الطلب برفق ولطف، لأن النوم لديها لن يحل المشكلة. ٢- قديماً ما يُشعر الطفل بالأمان الحقيقي والقوة لإزالة الخوف. كأن يخبر بأن أمه ستكون بجواره، ويسأل الطفل هل يريد من الأم أو الأب أن يتفقده من أن إلى آخر. وأن يعطى أي شيء يطلبه ليضعه بين يديه كي يشعر بالأمان، كالبطانية أو إحدى الدمى أو إضاءة خافته بالغرفة أو غير ذلك. المهم أن يبقى في سريريه لينام. ومن الخطأ مخاطبته بالقول: «سأبحث تحت السرير لأثبت لك أنه لا توجد وحوش، أو لو كنت ولدا عاقلا ومستقيماً لما خفت من الغول»، لأن هذا يمنح الطفل بشكل غير مباشر شعوراً بأن لخوفه أساساً أو أن الشيء الذي يخاف منه ممكن أن يكون موجوداً حوله. ويمكن لو اضطرت الأم مثلاً أن تتفقد دولاب الملابس، لا تثبت له أن ليس فيه غول، بل لترية ملابسه وأحذيته وغير ذلك مما فيه.

الخوف، وإعطاؤه شيئاً من الأمان في قدرة التغلب عليه. وهذا ما يحصل بالاستماع إليه وتواصل الحديث معه، وإخباره أن الخوف شيء طبيعي ومتوقع من أشياء حقيقية. وعلى الرغم من معرفتنا كبالغين أن الغول والوحوش العجيبة لا وجود لها، لكن الطفل لا يستطيع بسهولة أن يتصور غياب وسخافة اعتقاد وجود مثل تلك الأشياء المخيفة، خصوصاً عند فهم ما تقدم ذكره حول المصادر الكثيرة لدخول مثل هذه الأفكار المخيفة إلى ذهنه وتفكيره. ٢- طبيعي أن يزداد خوف الطفل في الليل، وعند النوم. وطبيعي حينها أن يبدأ الطفل بإبداء حاجته إلى أمه ورغبته أن يكون معها، وتحديدًا أن ينام لديها في سريرها. والمطلوب من الأم أن تظهر للطفل القرب



أول وأفضل ما يمكن للوالدين فعله هو التواصل مع الطفل، واحترامه، وإظهار الصدق له في تفهم خوفه ومعاناته منه. وأسوأ ما يمكن للوالدين فعله هو الاستهزاء بخوفه، وإخبار إخوته بذلك، وتعنيفه على قلة عقله، وإظهار الاستخفاف به ووصفه بالضعف. وتقول الدكتورة جين بيرمان: «لو أنك تتواصل مع الطفل دائماً، فإن الطفل سيدرك ما تتحدث عنه حول الخوف من الظلمة. وكن محترماً له، ولا تقل له بأن هذا الخوف شيء سخيف. وهذا الأسلوب إضافة إلى أنه لا يساعد الطفل على التغلب على المشكلة، فإنه يبعث على مزيد من الخوف والشعور بالذنب والخجل من النفس. ويمكن، ببذل شيء من الجهد، تخفيف هذه المشكلة لدى الطفل، أو إزالتها عنه كلية. وتقول الدكتورة ماري دوبن إنه رغم أن غالبية الأطفال لديهم درجات متفاوتة من «خوف الأماكن المظلمة»، وبخاصة في مراحل النمو، فإن المشكلة يمكن حلها مهما كان السبب. وهناك عدة عناصر لهذا: ١- الهدوء في الحديث مع الطفل حول

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World Islamic Association For Mental Health

الاشتراك في المجلة

إلى السيد/أ.د. رئيس مجلس إدارة
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة
النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..
أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس
المطمئنة وبياناتي كالتالي

الاسم:

الجنسية:

العنوان بالتفصيل:

.....

تليفون السكن:

تليفون العمل:

فاكس:

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/.....

التوقيع/.....

- قيمة الاشتراك السنوي داخل مصر ٨٠
جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد

تصدر المجلة ٦ أعداد سنوياً

يناير - مارس - مايو - يوليو - سبتمبر - نوفمبر
من كل عام

- يسدد الاشتراك إما نقداً بمقر الجمعية أو
داخل مظلوف موسى عليه أو بشيك باسم
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.



كيف تعلم أنك مريض نفسياً؟

يعاني الكثير من الناس في الكثير من الأحيان من اضطراب في السلوك سواء كان ذلك السلوك الجسدي أو السلوك الذهني، الأمر الذي يدفع الإنسان للسؤال حول ذلك الاضطراب، وما هو السبب المباشر حول حدوثه، كما ولا بد من البحث عن كيفية التخلص من هذه المشكلة؛ حيث تتعدّد الأسباب التي تؤثر على مستوى الصحة النفسية للفرد التي تتضمن الاضطراب في العمل أو عدم القدرة على التفكير بالطريقة السليمة، كما قد ينتج عنها اضطراب في التصرفات بشكل عام وتكون مثل هذه الاضطرابات بشكل واضح وملحوس، ويستطيع أي شخص آخر تمييز ذلك الاختلاف الذي حصل للفرد، ويمكنه أيضاً إسداء بعض النصائح للشخص حول الموضوع لتأكيد فيما إذا كانت الأسباب الحقيقية حول الموضوع هي مرض نفسي أو مجرد حالة نفسية تصيب الفرد ومن ثم تقتضي، لذلك لا بد من تحديد طبيعة الحالة ومعرفة حقيقتها.

ويلجأ الكثير من الناس لعمل اختبارات متعدّدة لأنفسهم لقياس مدى الصحة النفسية لديهم من خلال إيجاد مجموعة من الأسئلة المناسبة التي تعتمد على فكرة مخاطبة النفس الداخلية للشخص حتى تظهر إجاباتها بصورة واضحة ودقيقة، ويتحدّد من خلالها اللجوء للطبيب النفسي إذا كانت الحالة تستدعي ذلك، كما يمكن اللجوء للطبيب النفسي إن كانت الحالة متوسطة الصعوبة وليست معقدة فقط لمجرد الحوار العلمي القائم على كشف مستوى الصحة النفسية ومدى سلامتها لدى الفرد؛ حيث يفشل الكثير من الناس في إيجاد شخص يتقون به لإخراج ما يدور في داخلهم من مشاكل تسبّب لهم التدهور في الصحة النفسية، ولذلك يكون الخيار الأسلم هو اللجوء للطبيب النفسي الذي يستطيع تحديد مدى المشكلة وإلى أين قد وصلت الحالة النفسية للمريض، وهل يحتاج المريض للعلاج العضوي أم أنّ حالته لا تحتاج أكثر من منحه الوقت الكافي للتعبير عن نفسه وإخراج كل ما يجول في خاطره من مشكلات واضطرابات نفسية

أهم الاضطرابات النفسية

ومن أهم الاضطرابات النفسية التي من الممكن أن يُصاب بها الشخص هي النرجسية، وهي أحد الأمراض النفسية التي قد يسقط الشخص عرضة لها وهو يتعلق بشكل رئيسي بحب الذات المفرط لدرجة يصل بها للانانية، وغالباً ما يصيب هذا الأمر الشخصيات المدللة التي لا يعتمد عليها في مسؤوليات الحياة المختلفة، ولا تعرف معنى العطاء بشكل قطعي؛ بل هي دائماً تحبذ الأخذ والتملك، ويمكن للشخص أن يعرف هذه المشكلة التي يعاني منها من خلال قيامه بالانتباه على سلوكياته من ناحية العطاء للآخر، فإذا رأى أنه يحب أن يمتلك أكثر من أن يعطي فليعلم أنّ هذه المشكلة ظاهرة لديه، ولا بدّ من علاجها ومراجعة طبيب نفسي لحل مثل هذه المشكلة.

كيف تعرف أنّك مريض نفسي؟

لتحديد فيما إذا كنتَ تمتلك مشكلة نفسية أو حتى مرضاً نفسياً من تلقاء أنفسنا نقوم بطرح مجموعة من الأسئلة التي تتضمن ما يدور في المجتمع والعائلة والبيئة المحيطة للفرد حتى نعرف مدى المشكلة؛ حيث تدور هذه الأسئلة بشكل رئيسي حول:

- مدى تفاعل الفرد مع المجتمع والبيئة المحيطة،
- مدى قدرة الشخص على العطاء والإنجاز في المجتمع،
- مدى تفاعل الشخص مع الناس أيّاً كانوا سواء كانوا غرباء أو من دائرة الزملاء والأقارب،

مدى التسامح الذي يتمتّع به الفرد من حيث قدرته على المسامحة ونسيان الألم والأذى الذي قد تسبّب به بعض الناس له أم أنّه لا يستطيع ويبقى يحمل أفكار الانتقام وعدم المسامحة.

كل هذه الأسئلة تساعد في تحديد مدى صحّتنا النفسية، أو أنّنا نمتلك مرضاً نفسياً دون أن ندري.