



إيرازموس Erasmus + الشراكات الاستراتيجية للتعليم الفني والتدريب المهني
مشروع IENE 8 - تمكين أسر المهاجرين واللاجئين من خلال مهارات تربية الأطفال

أدوات تعليمية موجزة رقم. 4-4.

عنوان الأداة –

عبور مرحلة البلوغ بثقة (12-18 سنة)

المؤلفون:

ELENA ROUSOU و CHRISTIANA KOUTA

جامعة قبرص للتكنولوجيا - قبرص

سبتمبر (أيلول) 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



تم تمويل هذا المشروع بدعم من المفوضية الأوروبية.
يعكس هذا المؤلف آراء المؤلف وحده، ولا يمكن اعتبار المفوضية مسؤولة عن أي استخدام للمعلومات الواردة فيه.



Erasmus+

العنوان: 4-4 الثقة بالنفس عند البلوغ	3
أهداف التعلم	3
الثقة بالنفس عند البلوغ	3
النقاط الرئيسية	3
النشاط	4
التفكير في مسألة واحدة من هذه الأداة الموجزة للتعلم	4
التقييم الذاتي	4
المراجع	4

العنوان: 4-4 الثقة بالنفس عند البلوغ

تشير الأدوات التعليمية الموجزة إلى أهمية الثقة بالنفس وتقدير الذات لبلوغ مرحلة النضج السليم. تعتبر الأسرة والوالدان والثقافة من العوامل المؤثرة القوية التي تساعد في تشكيل وبناء الثقة. وقد تحسن بعض المبادئ والممارسات السليمة من مهارات تربية الأطفال التي تهدف إلى تطوير شخص بالغ ولديه ثقة بنفسه.

أهداف التعلم

1. توفير إدراك عام للثقة وأهميتها في مرحلة البلوغ.
2. معرفة المبادئ الكفيلة بمساعدة الآباء والأمهات في تطوير وتحسين تقدير الذات والثقة بالنفس، مع مراعاة الجوانب الثقافية وغيرها من المعايير الأخرى.
3. تعزيز مهارات تربية الأطفال التي تهدف إلى إكسابكم العطف والشفقة، فضلاً عن القدرة على التواصل عبر الثقافات.

الثقة بالنفس عند البلوغ

أثبتت الأبحاث وجود علاقة إيجابية بين ارتفاع مستوى تقدير الذات وجوانب الحياة الناجحة خلال مرحلة البلوغ، مثل العلاقات الاجتماعية والصحة والعمل (Magnusson and Neremo 2018، Orth and Robins 2014).

يشير تقدير الذات إلى مجموعة الافتراضات التي تتكوّن لدينا حول أنفسنا والتي تنبني على أساس رؤيتنا لأنفسنا. ويشير الاعتزاز الإيجابي بالذات إلى شعور الإنسان بالارتياح إلى طبيعته وقدراته ومظهره الخارجي. ويعني ذلك بكل بساطة أن يكون الإنسان راضيًا عن ذاته (طوال فترة الحياة. يمكن لذلك أن يبدأ بمجرد شعور الطفل بالأمان والمحبة والقبول (خبراء طب صحة الأطفال). عندما يتعلق الأمر بفئة سكانية مستضعفة مثل المهاجرين واللاجئين، يكون ذلك صعبًا جدًا لأنهم قد يفتقرون إلى بعض من تلك العوامل أو قد تنقصهم بالكامل (مثل الشعور بالأمان).

وتفيد هذه العوامل في مساعدة الإنسان على بناء الثقة؛ بالإشارة إلى الشعور أو الاعتقاد بأن الشخص يمكنه أن يثق في شخص ما أو شيء ما أو يعتمد عليه (وفقًا للتعريف المترجم عن قاموس أكسفورد)؛ ويشمل ذلك الثقة والشجاعة والكفاءة. تشير الثقة إلى شعور عالٍ من الثقة بالنفس نابع من الإحساس بالتقدير تجاه قدرات الشخص أو صفاته (ترجمة للتعريف الوارد بالإنجليزية في قاموس أكسفورد <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>).

كونك شخصًا بالغًا واثقًا من نفسه يساعدك على اتخاذ القرارات السليمة. وتلعب الأسرة والوالدان والمجتمع والثقافة دورًا أساسيًا في تطوير ثقة المرء بنفسه. ويعد التفكير الإيجابي والتدريب والمعرفة والمناقشة مع الآخرين من الطرق المفيدة لتحسين الثقة. تتبع الثقة من شعورك بأنك على ما يرام، ومن تقبلتك لشكل جسمك ولحالتك الذهنية (أي اعتزازك بنفسك)، والإيمان بقدراتك الخاصة ومهاراتك وخبراتك. إن الخصائص الشخصية مثل ضبط النفس، ومهارات التواصل، والإصرار، والتواصل الاجتماعي، والثقة، وتقدير الذات تعيد كلها في تكوين رأس المال البشري والمهارات غير الإدراكية (Magnusson and Neremo، 2018، Joshi، 2014).

تعتبر مساعدة الشباب البالغين على تحسين ثقتهم بنفسهم أو تعزيزها مهمة تشوبها التحديات؛ لكنها مجزية في نفس الوقت. وقد تسبب هذه العملية شعور الشباب البالغين بالقلق أو الخوف، خاصة الإناث منهم. من بين المبادئ (مهارات التربية) الكفيلة بمساعدة الوالدين على دعم صغارهم البالغين في تنمية وتحسين ثقتهم بأنفسهم ما يلي: (أ) إعادة تعريف الفشل: بمعنى التعامل مع الفشل على أنه فرصة للتعلم وتشجيع البالغين على تجربة ما يؤمنون به. (ب) الكف عن نشود الكمال: إن السعي لنشود المثالية والكمال يشكل عقبة، ولذلك فإن علينا دعمهم لكي نسل عليهم اتخاذ قراراتهم بكل ثقة. (ج) لا تبالغ في التفكير في المواقف (خاصة الإناث يعلن ذلك). بالنسبة للمراهقين والشباب البالغين، قد لا يكون المبالغة في التفكير أمرًا سيئًا لأنه قد يمنع السلوكيات التي تنطوي على مخاطر. لكن الأمر مختلف عند التفكير في بعض الأمور والمبالغة في التفكير فيها (Mazzella، 2019). من المهم تشجيعهم وتحفيزهم على اتخاذ القرارات، وإذا كان ذلك خطأ، فيمكنه أن يتعلم منه. (د) فهم أن القيام بالفعل يؤدي إلى الشعور بالثقة: حيث يمكن للشباب البالغين اكتساب ثقتهم بأنفسهم من أفعالهم. يجب على الوالدين عدم إبداء الحماية المفرطة وأن يكونوا قدوة حسنة لأبنائهم (Mazzella، 2019).

وعلاوة على ذلك، قد يساعد الآباء والأمهات في تنمية وتحسين ثقة أبنائهم بأنفسهم من خلال: الإشادة بجهودهم (دون المبالغة)، مع التركيز على نقاط القوة والسماح للأطفال والمراهقين والشباب البالغين بتقديم المساعدة وتجنب تمامًا الانتقادات الشديدة (<https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>).

يسعى مشروع IENE 8 إلى تعزيز مهارات تربية الأطفال وتمكين الوالدين (ولا سيما المهاجرين واللاجئين) من تعلم طرق التعامل مع أطفالهم بطريقة تراعي الخصوصية الثقافية وبأسلوب صحي سليم، في مختلف المواقف والأعمار وفي الظروف الصعبة. وفي سياق هذه الأداة التعليمية الموجزة، فإنها تشير إلى عملية تطوير الثقة بالنفس وتحسينها؛ مما يقود إلى الوصول اكتساب الثقة خلال مرحلة البلوغ.

النقاط الرئيسية

1. هناك ارتباط إيجابي قائم ما بين المستويات المرتفعة من تقدير الذات وجوانب الحياة الناجحة خلال مرحلة البلوغ، مثل العلاقات الاجتماعية والصحة والعمل

2. ويشير الاعتزاز الإيجابي بالذات بكل بساطة إلى رضاء الشخص عن ذاته.
3. وتشير الثقة إلى شعور عالٍ من الثقة بالنفس نابع من الإحساس بالاعتزاز بالقدرات أو الصفات الشخصية، ويشمل الاطمئنان والشجاعة والكفاءة.
4. وتلعب الأسرة والوالدان والمجتمع والثقافة دورًا أساسيًا في تطوير ثقة المرء بنفسه.
5. من بين المبادئ الكفيلة بمساعدة الوالدين على دعم صغارهم البالغين ليكون لديهم ثقة بأنفسهم ما يلي: وضع تعريف جديد للفشل، والتوقف عن نشود الكمال، وتجنب المبالغة في التفكير في المواقف، واتخاذ الإجراءات؛ مثل المدح، والتركيز على نقاط القوة وهكذا.

النشاط

الأسئلة

1. ما المقصود التقدير الإيجابي للذات؟
2. ما العوامل التي قد تؤثر على نمو الشخص البالغ الواصل من نفسه؟
3. اكتب 5 من بين المبادئ (مهارات التربية) الكفيلة بمساعدة الوالدين على دعم صغارهم البالغين في تنمية وتحسين ثقتهم بأنفسهم.

التفكير في مسألة واحدة من هذه الأداة الموجزة للتعلم

استخدم هذه المساحة لكتابة إجابتك على أسئلة الأنشطة المذكورة أعلاه.

التقييم الذاتي

فكر في فتاة لاجئة يتراوح عمرها بين 12-18 عامًا تعيش في سكن مؤقت مع أمها وجدتها، وقد بدأت للتو ارتياح مدرسة جديدة ولم يتح لها الوقت الكافي بعد لتكوين صداقات. تشعر الفتاة الصغيرة أنه لا يمكنها فعل ذلك في المدرسة الجديدة بسبب اللغة، كما أنها لا تعرف أحدًا وتشعر بأنها لا تعرف شيئًا وتخشى من "السخرية" بسبب كونها لاجئة (قد يكون بسبب لونها أو بلدها أو حالتها الاجتماعية...).

كيف يمكن دعم الوالدين وتمكينهم من التعامل مع مخاوف صغارهم البالغين وعدم ثقتهم بأنفسهم؟ ما مهارات تربية الأطفال التي يمكن تطبيقها والتي قد تساعد في تعزيز ثقة ابنتهم الصغيرة بنفسها؟

المراجع

كيفية تحسين تقدير الذات عند البالغين <https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html> (بالإنجليزية) (الموجه: Millicent Kelly)

Joshi, H. (2014). "المهارات غير الإدراكية: ما المقصود بها وكيف يمكن قياسها في الدراسات الفوجية البريطانية؟" مركز الدراسات المطولة، *CLS وثيقة عمل* 6/2014.

Kids Health Medical Experts. مستخلص من <https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>

Magnusson, C. و. Nermo, M. (2018). أهمية تقدير الذات خلال مرحلة الطفولة لتحقيق الإنجازات المهنية بين الشباب والشابات. *مجلة الدراسات الشبابية*. 21 (10): الصفحات 1392-1410.

مستخلص من Doi: <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1468876>
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1468876>

Mazzella, R. (2019). <https://www.verywellfamily.com/parents-help-confidence-young-adult-women-4092900>

The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*. (2014) Robins, W. (و Orth, U. 0963721414547414/10.1177doi: .387–381 :5) 23Science

قاموس أكسفورد <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>

الإجابة على الأسئلة في قسم الأنشطة:

الإجابة	أ/أ
يشير تقدير الذات إلى الافتراضات التي نكوّنها عن أنفسنا على أساس نظرتنا لذاتنا. ويشير الاعتزاز الإيجابي بالذات إلى شعور الإنسان بالارتياح إلى طبيعته وقدراته ومظهره الخارجي. ويعني ذلك بكل بساطة أن يكون الإنسان راضيًا عن ذاته.	1
تلعب الأسرة والآباء والأمهات والمجتمع والثقافة دورًا أساسيًا في تطوير ثقة الإنسان بنفسه.	2
من بين المبادئ الكفيلة بمساعدة الوالدين على دعم صغارهم البالغين ليكون لديهم ثقة بأنفسهم ما يلي: وضع تعريف جديد للفشل، والتوقف عن نشود الكمال، وتجنب المبالغة في التفكير في المواقف، واتخاذ الإجراءات؛ مثل المدح، والتركيز على نقاط القوة وهكذا.	3

الإجابة عن نشاط التقييم الذاتي:

من المهم توجيه الوالدين مع مراعاة ثقافتهم وأصلهم العرقي لمساعدتهم في التعامل مع ابنتهم بطريقة مناسبة ومقبولة للطريقة العائلية. تتضمن المبادئ الكفيلة بمساعدة الآباء والأمهات على دعم صغارهم البالغين ليكتسبوا ثقة بأنفسهم ما يلي: وضع تعريف جديد للفشل، والتوقف عن نشود الكمال، وتجنب المبالغة في التفكير في المواقف، واتخاذ الإجراءات؛ مثل المدح، والتركيز على نقاط القوة وهكذا.

