



تعزير الثقة بالنفس لدى ذوي افتا

العديد من ذوي افتا يعانون من ضعف الثقة بالنفس ، هنا بعض الاستراتيجيات التي قد تساعد في رفع الثقة بالنفس وتقدير الذات:

اعرف نقاط ضعفك

معرفة نقاط ضعفك تساعدك في فهم سبب معاناتك وتحديد ما الذي ستعمل على تقويته أولاً حتى تكتسب الثقة بنفسك وتقدر ذاتك جيداً.



قم بالمهمة حالاً



احذر من أن يدفعك الحماس إلى العمل على عدة مهام بمعايير عالية تضعها لنفسك. فغالباً ما يتبع ذلك الحماس فترات طويلة من الفتور. اعمل على مهمة واحدة ثم انتقل للأخرى لزيادة الإنتاجية وتجنب التشتت.

افعلها الآن

من السهل أن يتشتت ذوي افتا كما ينسون الأشياء غالباً، وذلك يؤدي إلى تقليل تقديرهم لذواتهم. لتجنب ذلك عندما يكون لديك شيء من المهم إنجازه، اعمل عليه في وقته، أو أنشئ تذكيراً للتأكد من العودة إليه لاحقاً.



توقع الصعوبات



مثل أي شخص آخر قد تواجه بعض الصعوبات وال فشل أحياناً، لذا من المهم أن تتعلم المحاولة مرة أخرى ولا تستسلم لها.

لا تقارن نفسك بالآخرين

من السهل مقارنة أنفسنا بالآخرين عند إصابتنا بالإحباط أو انخفاض معنوياتنا، لاتقارن نفسك بالآخرين لأنه بذلك أنت تقلل من تقديرك لذاتك، اعلم أنك كغيرك تملك مواهب وقدرات خاصة بك.

