

## ٦ طرق لمساعدة مراهقي افتا في زيادة الوعي الذاتي

الوعي بالذات يمكن أن يساعد مراهقي افتا في التعامل مع الصعوبات أو المشاكل التي قد تواجههم، وفهم الكيفية التي تؤثر بها افتا عليه في المدرسة أو خارجها. لذا من المهم تطوير الوعي الذاتي لدى مراهقي افتا.

### تشجيع الطفل على التحدث بصراحة عن المشاكل الخاصة به

من المهم أن يفهم المراهق تأثير افتا على حياته اليومية وأن يتحدث عنها، فذلك سوف يساعده في زيادة إدراكه لحالته الشخصية والتحدث عن احتياجاته بطريقة إيجابية. حاول إجراء محادثات مفتوحة بحيث تسمح له بالتعبير عن مشاعره.



### التركيز على الإيجابيات

مراهقي افتا غالباً ما يكونوا سريعين الانتقاد لأنفسهم، لكن بالوعي الذاتي يتمكنون من إدراك الإيجابيات بالإضافة إلى الاعتراف بالسلبات، ومحاولة التحسين والتطوير. كما عليك أن تحاول تصحيح المفاهيم الخاطئة لديهم عن طريق توجيه تفكيرهم إلى الإيجابيات.



### إلغاء المقارنات

من الصعب على الأطفال إدراك قدراتهم الخاصة عند مقارنتها بما لدى الآخرين. لذلك عليك مساعدة طفلك على عدم مقارنة نفسه بمن حوله من الأقران والأصدقاء، وتوجيه تفكيره لما لديه من قدرات ومواهب والعمل على تطويرها.



### طلب المساعدة من شخص محترف

إذا كان طفلك يعاني في المدرسة كأن يكون عرضة لتحديات نفسية وينظر لذاته بسلبية، ويكون من الصعب عليك مساعدته، عندها يمكنك طلب المساعدة من شخص محترف مثل الطبيب المعالج أو المعلم لمساعدة طفلك في تطوير الوعي الذاتي لديه.



### تشجيع الطفل على أن يكون عضواً في فريق

تحمل الطفل للمزيد من المسؤولية تزيد من قدرته وإدراكه لذاته، اطلب منه البدء باتخاذ دور فعال في الاجتماعات، ذلك سيساعده أيضاً في تعزيز ثقته بنفسه وقدراته.



### الاستقلالية

أن يكون ابنك أكثر استقلالاً هو جزء من كونه واعياً بذاته. معظم البالغون يتوقون للاستقلالية، فإذا لم تسمح لطفلك بممارسة استقلالته في المنزل بطرق مناسبة وآمنة فقد يتمرد على ذلك. وذلك من خلال توليته بعض المهام كأن يطبخ لنفسه، أو يذهب لوحده إلى المدرسة في الوقت المحدد.

