

# مهارات أسرية / تمارين سلوكية عملية لدعم ثقة الطفل بنفسه الفئة العمرية : أقل من 3 سنوات

يقوم المربي بإعطاء الطفل صينية عليها كوب و يطلب من الطفل أن يحملها من أول الغرفة لآخرها، ويأتي بها دون أن تقع فإن نجح يقوم المربي بتشجيعه وحضنه وتقيله ويقول له: " أنا متأكد من أنك ذكي ومميز وتستطيع فعلها بنجاح". كما يحسن التنبيه هنا على عدم نهر الطفل عند سكبه للماء خطأً لأن ذلك قد يؤثر سلباً على تقدير الطفل لنفسه.



## التمرين الأول " الصينية "



## التمرين الثاني " تخطيطه بسؤال "

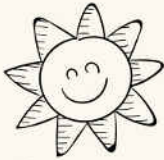
يتم سؤال الطفل عن رغبته فيما يحب أن يشرب عند سؤال الجميع عن ما يفضلونه من مشروبات مما يشعره باستقلاليته فيثق بنفسه.



تأتي الأم بأشياء تخص جميع من يعيش في المنزل من (فرش شعر وأحذية وملابس ) ثم تبدأ بتسمية الشيء واسم صاحبه وتطلب من الطفل أن يكرر اسم الشيء واسم صاحبه بما فيهم أشياءه مما يشعره بهويته ، فتزيد الثقة بالنفس لديه.



## التمرين الثالث " تسمية الأشياء "



## التمرين الرابع " العبارات المشجعة والإيجابية "

عندما يكون الطفل في السرير وتقريبا بدأ بمرحلة النوم، اسمعه عبارات تشجيعية وإيجابية (أنا أثق بك كثيرا فأنت طفل مبدع وقوي) وعند استيقاظه من النوم اثنى عليه أيضا ( صباح الخير يا بطلي الكبير )

أخبر الطفل بأنه قادر على الاعتماد على نفسه ويستطيع غسل يديه وتفريش أسنانه وحده دعه يذهب إلى المغسلة ويفعل هذا وحده.



## التمرين الخامس " الاعتماد على النفس "

