

رشد خودپنداره در دوران

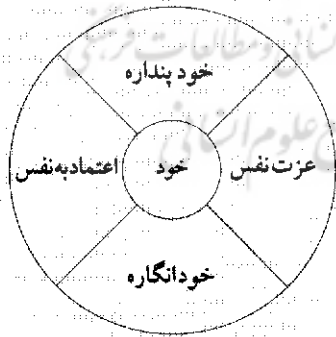
خودپنداره چیست؟

بیشتر از صدسال است که موضوع خود مورد توجه خاص ادبیات روانی-اجتماعی قرار گرفته است. مطالعه کلاسیک گنونی ویلیام جیمز (۱۹۶۳/۱۹۸۰) حاوی بسیاری از مطالعه‌های فعلی در زمینه رشد و پرورش خود است. از کلمه خود به عنوان پیشوند در ساخت واژه‌های متعددی استفاده شده است (شکل ۱). در نتیجه، در مورد معانی، تشابه‌ها و اختلاف آن‌ها با یکدیگر، ابهام‌های قابل توجهی ایجاد شده است. در این جا ما تلاش خواهیم کرد قبل از بررسی، نقش حرکت‌ها در ایجاد یک نگرش مثبت به خود این تفاوت‌های ظریف را توضیح دهیم.

خودپنداره^۱، غالباً آگاهی نسبت به ویژگی‌های شخصی، اسنادها (ویژگی‌ها)، محدودیت‌ها و شیوه‌هایی است که این صفت‌ها به صفت‌های دیگران متشابه یا متفاوت است. خودپنداره چگونگی نگرش فرد به خودش بدون قضاوت، اظهار نظر شخصی یا مقایسه با دیگران است. اما، عزت‌نفس^۲ ارزشی است که شخص به محدودیت‌ها، اسنادها و خصوصیت‌های منحصر به فرد خود نسبت می‌دهد. با توجه به مطلب فوق می‌توان گفت که خودپنداره صرفاً ادراک فرد از خود است در حالی که عزت‌نفس ارزشی است که فرد به این ادراک‌ها

می‌دهد.

اعتماد به نفس^۳ باور شخص را در مورد استعداد و توانایی برای انجام یک تکلیف ذهنی، فیزیکی یا احساسی نشان می‌دهد. افراد دارای اعتماد به نفس گمان می‌کنند که خود می‌توانند منشأ رخدادها و حوادث مطابق با خواسته‌هایشان باشند. مفهوم خودپنداره که در این جا از آن یاد می‌شود در واقع واژه‌ای فراگیر است و سایر واژه‌های مذکور را شامل می‌شود. در واقع خودپنداره، ساختاری چندبعدی است که به شایستگی فیزیکی در طول دوران کودکی و پس از آن مربوط می‌شود.



شکل ۱- واژه‌های متداول به منظور توصیف ادراک شخصی از خود

جنبه‌های رشدی خودپنداره

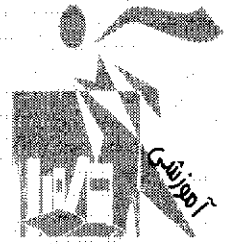
خودپنداره امری اکتسابی است و دست کم از بدو تولید شروع به رشد می‌کند. در واقع بعضی منابع علمی ادعا

می‌کنند که وضعیت عاطفی مادر باردار از حالت خوشحال و آسوده‌خاطر تا عصبی و ناراحت ممکن است آثار عجیبی بر جنین داشته باشد.

ماه‌های نخستین نوزادی، اولین نشانه‌های ملموس رشد خودپنداره را تعیین می‌کند. احساس بهرستی (خوب زیستن) نوزاد تحت تأثیر وضعیت عاطفی و توجه پدر یا مادر به نیازهای فیزیکی نوزاد قرار می‌گیرد.

خودپنداره در نوزادان و خردسالان با تأیید دیگران تثبیت می‌شود. توانش^۴ (شایستگی) کودک تحت تأثیر مراقبت‌های محبت‌آمیز، شایسته و پرورش‌دهنده بزرگسالان افزایش می‌یابد. والدین، آموزگاران و مربیان از جمله مهم‌ترین افراد در زندگی کودکان هستند که نقش‌های مهمی را در رشد خودپنداره آن‌ها ایفا می‌کنند.

کودک نوپا رضایت و خشنودی را با تسخیر و تسلط بر هنر راه رفتن موفقیت‌آمیز یا حل مسئله (مشکل) با یک اسباب بازی جدید تجربه می‌کند. همراه با رشد و نمو کودک در حالی که دنیای اجتماعی کودک و تأثیر دیگران بر او گسترش می‌یابد، احساس استقلال بیش‌تری می‌کند. او هنگام ورود به مدرسه الگویش را از منزل و خانواده به مدرسه و معلم تغییر می‌دهد. همزمان با این، تعداد افراد دیگری که خود را در رشد او مؤثر می‌دانند، افزایش پیدا



نویسندگان:
دی. ال. گلاهو
وی. سی. اوزمون
ترجمه:
جواد فولادیان



✓ خودپنداره چگونگی
نگرش فرد به خودش
بدون قضاوت،
اظهار نظر شخصی یا
مقایسه با دیگران است.



بودگی

می‌کند و آموزگار
(مربی) به یک
الگوی اساسی برای

او تبدیل می‌شود. بچه‌های بزرگ‌تر هنگام اجرای کارهای جدید و دشوار، ایجاد استقلال، اجرای کارهای مهم و معنی‌دار برای دریافت پول احساس رضایت دارند. پدر و مادر با تدبیر، اهمیت گروه همسال و همترا را در این سطح تشخیص خواهند داد و به تدریج به کودک کمک می‌کنند تا احساس استقلال بالیده را پرورش دهند.

توانش (شایستگی) حرکت عزت نفس

در زمینه حرکت و عزت نفس، به دلایل متعددی از جمله: دشواری جداسازی متغیرها؛ نبود ملاک‌های معتبر در سنجش عزت نفس و نبود آزمون‌های معتبر، تحقیق‌های اندکی شده است. با وجود این، تحقیق در زمینه حرکت و عزت نفس سبب نگرانی نسبت به این مشکل‌ها و باعث تشدید فعالیت مؤثر برای رفع آن‌ها شده است.

ادراک توانش یکی از مهم‌ترین متغیرهای بنیادین انگیزه است (وایت ۱۹۵۹، هارتر ۱۹۷۸، دودا ۱۹۸۶، کرافورد ۱۹۸۹). هارتر در مورد نظریه انگیزه توانش وایت می‌گوید که: کیفیت تجارب فرد تعیین‌کننده قطعی

رشد توانش است. توانش تسهیل‌کننده اطمینان است و اطمینان نگرش مثبت به خود را تقویت می‌کند.

زمانی که تئوری انگیزه توانش هارتر در فعالیت فیزیکی به کار برده می‌شود به آن معنی است که اگر فردی خود را از نظر فیزیکی توانا و مستعد بیابد به شرکت در فعالیت‌های فیزیکی ادامه خواهد داد، در غیر این صورت شرکت در این فعالیت‌ها را محدود می‌کند و تلاش‌های خود را به منظور کسب تجربه به حال تعلیق در خواهد آورد.

رشد توانش ادراک شده هدف اصلی جوانان برای شرکت در ورزش است (گولد ۱۹۸۲، هورن ۱۹۸۴، فاکس ۱۹۸۸، ناپرز ۱۹۹۲). فعالیت فیزیکی می‌تواند رشد خودپنداره کودکان را افزایش دهد یا محدود کند. از این رو، پسران و دختران در فعالیت‌های فیزیکی برای توانش ارزش زیادی قایل هستند. زهاروویسولوس و هساج (۱۹۹۱) تفاوت‌های بین ورزشکاران نوجوان، غیرورزشکاران و جنسیت آن‌ها را بررسی کردند. نتایج تحقیق مقطعی آن‌ها نشان داد که ورزشکاران با غیرورزشکاران در خودپنداره استعداد فیزیکی به میزان زیادی متفاوتند. اما این

تفاوت در خودپنداره عمومی آن‌ها وجود ندارد. علاوه بر این؛ از نظر خودپنداره استعداد فیزیکی، افراد مؤنث با افراد مذکر تفاوتی نداشتند. این یافته‌ها مفهوم چندبعدی بودن خودپنداره را تأیید و این نظر را رد می‌کنند. که با خودپنداره شرکت در ورزش افزایش می‌یابد.

تکنیک‌های (راهبردهای) حرکت برای افزایش عزت نفس

بازی

کودکانی که در ارتقاء تعدادی از مهارت‌های بنیادی حرکت، که برای عملکرد مناسب در بازی‌ها و ورزش اساسی است، دچار مشکل هستند و در تجارب بسازی روزانه خود با شکست‌های متعددی روبه‌رو می‌شوند. از این رو، غالباً در نگرش به خود به عنوان افرادی با ارزش تردید دارند. تیلور (۱۹۸۰) معتقد است یکی از بهترین و مناسب‌ترین راه‌ها به سوی کسب خودپنداره نیرومند بازی است. بازی فرصت‌هایی برای کمک به کودک در تمام زمینه‌های رشد مهیا می‌سازد. آموزگاران و والدین، نیازمند تعیین

چگونگی به کارگیری فعالیت های حرکتی برای تشویق و ایجاد خودپنداره های مثبت و پایدار هستند.

موفقیت^۲

از مهم ترین اعمالی که به بچه ها کمک می کند، ایجاد دیدگاه های مناسبی در مورد موفقیت و شکست در زندگی روزمره آنان است. با توجه به ماهیت خودمداری کودکان، پذیرفتن شکست و موفقیت توأم برای آن ها بسیار دشوار است. موفقیت شامل احساس هایی از قبیل «من می توانم»، «من این کار را کردم» یا «من را نگاه کن» است که دوست داریم آن را در کودکان مشاهده کنیم و شکست شامل احساس هایی از قبیل «من نمی توانم»، «نمی دانم چرا» یا «من همیشه اشتباه می کنم» است که غالباً این احساس ناکامی و ناامیدی به دنبال ناموفق بودن در تسلط بر کسب مهارت یا اجرای ضعیف یک حرکت ایجاد می شود. در واقع، ما باید به بچه ها در ایجاد تعادل بین شکست و موفقیت کمک کنیم و با افزایش نگرش خودارزشی نزد بچه ها، هنگامی که از دستیابی به چیزی عاجز می شوند، دیگر کاملاً خود را شکست خورده ندانند. مجموعه تجارب موفقیت آمیز کمک می کند تا نگرش «من می توانم» پرورش یابد. در مراحل اولیه یادگیری، موفقیت نقش مهمی دارد و استفاده از روش حل مسأله یا اکتشافی هدایت شده در تدریس مهارت های حرکتی جدید، کودکان را قادر می سازد

تا توانایی های حرکتی خود را تجربه کنند و بیازمایند. استفاده از روش انفرادی کردن آموزش، از جمله روش های دیگر به منظور تأکید بر موفقیت کودکان است. روش آموزش انفرادی، برای منحصر به فرد بودن هر آموزنده است. و فرصت هایی را برای موفقیت در سطح توانایی های آموزنده فراهم می سازد. این امر به دلیل کلاس های پرجمعیت، تسهیل های ناکافی، زمان و... اغلب مشکل است، اما مریبان باید سعی کنند در هر زمان از این روش استفاده کنند. روش های سنتی آموزش حرکتی، بیش تر در سطوح برتر مهارتی مفید است. روش های معلم مداری بندرت برای همه افراد، تجارب موفقیت آمیز را فراهم می سازد. این روش ها باید در برنامه فعالیت حرکتی گنجانده شود، اما نباید در مراحل اولیه فرایند یادگیری به آن ها تأکید بیش از حد شود. مریبان جوان (معلمان جوان) باید همواره تفاوت های فردی کودکان را در میزان آمادگی و توانایی های یادگیری مهارت های حرکتی جدید مدنظر داشته باشند.

فعالیت های رشدی مناسب^۴

کودکان، بزرگسالان کوچک شده نیستند که آماده برنامه ریزی برای امیال و آرزوهای بزرگسالان باشند. آن ها در حال نمو و رشد هستند که نیازها، علایق و استعداد های کاملاً متفاوت بانیازها، علایق و استعداد های بزرگسالان دارند. ما بیش تر اوقات خود

را صرف تلاش برای خلق ورزشکارانی کوچک از بچه های ۶ یا ۷ ساله می کنیم، بدون این که در ابتدا توانایی های بنیادین حرکتی آن ها را توسعه داده باشیم. آن ها قبل از این که برای مقابله با نیازهای عاطفی و فیزیکی آماده شوند در ورزش های رقابتی درگیر می شوند. در واقع این رقابت نیست که باید از حیظه فعالیت های کودک حذف شود، بلکه باید رقابت را در محدوده مناسب آن حفظ کرد. والدین و مربیان نباید از پیش، ذهن خود را تنها بر پیروزی در بازی ها متمرکز کنند، بلکه باید تعادل، رشد سالم و سودمند کودکان را تحت هدایت عاقلانه متمرکز کنند و نیازها، علایق و توانایی های هر کودک را به دقت بررسی کنند.

توالی تکالیف^۱

عامل دیگری که در استفاده از رویکرد موفقیت مدار به منظور افزایش خودپنداره ها نقش دارد، درک توالی و دشواری یک تکلیف حرکتی است. توالی مناسب فعالیت های حرکتی در تعیین احساس موفقیت یا شکست کودک مهم است. برای مثال فرض کنید کودک باید حرکت هایی از قبیل: حرکت سه پایه، ایستادن به حالت قورباغه و روی سر ایستادن را فرا گیرد. بیش تر اوقات والدین و مربیان قبل از این که به توسعه توانایی های بنیادی حرکت بپردازند، از آن چشم پوشی می کنند و به آموزش مهارت های سطوح بالاتر



✓ فعالیت فیزیکی می تواند رشد خودپنداره کودکان را افزایش دهد.

می پردازند.

درواقع، ما به جای نگرش به توسعه مهارت های حرکتی از دیدگاه کودک، از دیدگاه ورزشکار بالیده به آن می نگریم. بنابراین، بهتر است از سطح پایین تر شروع کنیم، جایی که فرصت های کودک برای کسب تجارب موفقیت آمیز بیش تر است، سپس مهارت را براساس توالی منطقی آن توسعه دهیم. موفقیت در مراحل اولیه یادگیری نه تنها عملکرد مداوم فرد را توسعه می دهد بلکه موفقیت در مراحل بعدی را ایجاد می کند. تجزیه و تحلیل فعالیت های حرکتی کودکان و تعیین توالی منطقی اجرای آن ها اهمیت ویژه ای دارد.

انتظارهای معقول^{۱۲}

زمینه دیگری که با آن می توان رشد و پرورش «من» بچه ها را تحت تأثیر قرار داد، کمک کردن به کودک برای ایجاد انتظارهای معقول از توانایی هایش است. کودکان دنیا را دو قطبی می نگرند: سیاه یا سفید؛ خوب یا بد؛ درست یا غلط. باید کودکان را برای پرورش نگرش هایی درباره موفقیت کمک کرد. که براساس اهداف شخص و نه نمره های مطلق پایه گذاری شده است. باید برای کودکان انتظارهای معقولی را ایجاد کرد و ما با ارائه اهداف مبارزه طلبانه که با سطح مهارت و علاقه آن ها تناسب دارد به آن ها کمک می کنیم. برای مثال: پایین آوردن سبد یا کاهش اندازه توپ بسکتبال در مقابل اصرار

بر اجرای مقررات و استانداردها که فرصت های بیش تری برای موفقیت در اختیارشان قرار می دهد. زمانی که کودک در این فعالیت ها به موفقیت رسید، لازم است برای حفظ روحیه مبارزه طلبی اهداف جدیدی را برگزیند.

فعالیت های ماجراجویانه^{۱۳}

با فعالیت های ماجراجویانه می توان بر خودپنداره کودکان تأثیر مثبت گذاشت. بچه ها باید هیجان کوهنوردی، آویزان شدن، تعادل، دوچرخه سواری و خزیدن از میان اشیاء را تجربه کنند. آن ها به احساس مهارت و تبحر نیاز دارند که بیش تر از موفقیت در فعالیت هایی است که نیازمند جرأت و تخیل است. معلم و مربی با استفاده از تغییر صدا و تحریک قوه تخیل کودک، می تواند یک فضای مبارزه طلبانه و ماجراجویانه ای خلق کند. موانع تخیلی ممکن است در سر راه یک فعالیت قرار داده شوند. به طور مثال، می توان میله تعادل را به شکل چوب باریک در عرض استخر پراز کوسه در نظر گرفت. از طریق چنین فعالیت های ماجراجویانه ای (هم واقعی و هم تخیلی) کودکان اطلاعات بیش تری درباره بدن خودشان می آموزند و بر مبارزه طلبی ها غلبه می کنند.

تشویق^{۱۴}

ما علاوه بر این که با ارائه انتظارها و حمایت از کودکان، رشد خودپنداره

کودکان را تحت تأثیر قرار می دهیم، باید چگونگی احساس خود از موفقیت ها و توانایی های کودک را توصیف کنیم. ستودن و تشویق را باید به صورت معقولانه به کار برد، زیرا در صورت استفاده بیش از حد، برای آن ها بی معنی (تهی) می شود.

ما می توانیم احساس خود را از عملکرد خوب کودک با تشویق آن، لبخند زدن یا زدن دستی به شانه کودک منتقل کنیم. انتقال پیام هایی از قبیل «تو را دوست داریم» و «تو برای ما باارزشی» اهمیت خاصی دارد. به خاطر داشته باشید که چگونگی رفتار ما بیش تر از آنچه که درباره کودکان به آن ها می گوئیم، احساس آن ها درباره خودشان را تحت تأثیر قرار می دهد. در واقع چگونگی رفتار ما علت اصلی تأثیر بر آن هاست.

منبع

1. D.L. Gallahue & J.C. Ozmun
"understanding motor development.
infants, children, Adolescents,
Adalts".
MC Craw Hill 1998.

زیر نویس

1. self
2. self-concept
3. self-esteem
4. self-confidence
5. competence
6. play
7. success
8. Developmentally Appropriate Activities
9. sequencing of tasks
10. Reasonable Expectations
11. Adventure Activities
12. Encouragement

✓ خودپنداره امری
اکتسابی است و
دست کم از بدو تولد
شروع به رشد
می کند.

✓ کودکان،
بزرگسالان کوچک
شده نیستند.
✓ کودکان دنیا را دو
قطبی می نگرند:
سیاه یا سفید، خوب
یا بد،...