زنگ اعتماد به نفس

واعظ موسوی، سید محمد کاظم

ورزش و بازی در حیاط مدرسه،از شیوه‏های مؤثر برای افزایش قابلیت‏های‏ روان‏شناختی دانش‏آموزان است. شاگردان همان‏طور که قابلیت‏های بدنی‏ خود را افزایش می‏دهند و مهارت‏های‏ حرکتی را می‏آموزند،می‏توانند توانایی‏های روان‏شناختی خود را بهتر کنند.به برخی از این توانایی‏ها «مهارت‏های روان‏شناختی»می‏گویند، زیرا مثل همهء مهارت‏ها می‏توان،آن‏ها را یاد داد و یاد گرفت.یکی از این‏ مهارت‏ها«اعتماد به نفس»است.

پیش از آن‏که اعتماد به نفس را تعریف کنیم،دو نمونه از موقعیت‏هایی‏ را که اعتمادبه‏نفس در آن‏ها تظاهر می‏کنند،مثال می‏زنیم.

1.همهء شاگردان را در حیاط،دور خود جمع کرده‏اید و به آن‏ها می‏گویی: «امروز می‏خواهیم دویدن با مانع را تمرین کنیم.شما در انتهای این کلاس‏ می‏توانید،مانند حمید(اشاره به‏ شاگردی که به خوبی می‏تواند از روی‏ مانع عبور کند)بدوید و در حین دویدن، از روی مانع عبور کنید.»

هنگام ادامهء صحبت،از نگاه‏ حیرت‏زدهء فرهاد متوجه می‏شوید،گویی‏ این کار برای او که شیوهء پریدن حمید را در ذهن مرور می‏کند،غیرقابل اجرا و دست نیافتنی است.هنگامی که‏ توضیحات شما تمام می‏شود و اجرای‏ مهارت را نشان می‏دهید،متوجه‏ می‏شوید،فرهاد مأیوسانه شما را نگاه‏ می‏کند،گویی که تلاش بیهوده‏ای‏ می‏کنید و او هرگز نخواهد توانست‏ حرکت شما را تقلید کند.در نهایت، وقتی نوبت او برای اجرای مهارت‏ می‏رسد،با تردید می‏پرسد:«من؟من‏ نشون بدم آقا؟من نمی‏تونم!»

2.در اولین جلسه‏ای که والیبال‏ تمرین می‏دهید،پس از نشان دادن چند مهارت از بچه‏ها می‏پرسید:«چه کسی‏ می‏تونه مثل من از روی این تور اسپک‏ بزنه؟»

زهرا با اشتیاق دستش را بلند می‏کند و اعلام می‏دارد،قادر به این کار است. شما می‏پرسید:«آیا قبلا اسپک زدی؟» او پاسخ منفی می‏دهد.می‏پرسید: «اگر تاکنون این کار را نکرده‏ای،چگونه‏ احساس می‏کنی،قادر به این کار هستی؟»

جواب می‏دهد:«وقتی شما را در هنگام اسپک زدن می‏بینم،احساس‏ می‏کنم می‏توانم این کار را بکنم.»

بعد می‏بینید،زهرا با چه اشتیاقی به‏ تمرین اسپک می‏پردازد و چگونه اجرای‏ مهارتش را بهتر می‏کنر.

دو نمونهء قبلی،موقعیت‏هایی‏ روش‏های تدریس تربیت‏بدنی در مدرسه هستند که هر معلمی با آن‏ها برخورد کرده‏ است.نمونهء یک،نشان‏دهندهء وضعیتی‏ است که شاگرد موردنظر،اعتمادبه‏نفس‏ کافی ندارد و نمونهء دو،نشان‏دهندهء موقعیتی است که شاگرد دارای حد مناسبی از اعتمادبه‏نفس است.اکنون‏ اعتمادبه‏نفس را تعریف می‏کنیم: «اعتمادبه‏نفس یعنی اعتماد به توانایی»، به این مفهوم که افراد،توانایی‏های‏ موجود در خود را درک کنند و بدانند، توانایی خاصی دارند.مشکل عمده این‏ نیست که برخی از دانش‏آموزان گمان‏ می‏کنند توانایی خاصی ندارند،بلکه‏ مشکل این است که بسیاری از آنان‏ توانایی خاصی دارند،اما گمان می‏کنند که ندارند(یعنی درواقع مشکل در اعتمادبه‏نفس دانش‏آموزان است نه در توانایی آن‏ها).در این وضعیت،وظیفهء معلم تربیت‏بدنی مشخص می‏شود.در صورتی که فرض‏های زیر را در نظر بگیریم،وظیفهء معلم تربیت‏بدنی‏ مشخص می‏شود:

1.در صورتی که اعتمادبه‏نفس‏ مناسبی وجود داشته باشد،یادگیری‏ مهارت‏های حرکتی تسریع می‏یابد.

2.درصورتی که اعتمادبه‏نفس‏ مناسبی وجود داشته باشد،تمرین‏ مهارت‏ها لذتبخش می‏شود.

3.ایجاد اعتمادبه‏نفس باعث‏ می‏شود،اشتیاق یادگیری مهارت‏های‏ بعدی نیز در دانش‏آموز به وجود آید.

4.اعتمادبه‏نفس با موفقیت‏ دانش‏آموز در کارهای حرکتی کوچک‏ تقویت می‏شود.

5.موفقیت در اجرای مهارت‏های‏ حرکتی جدی،اعتمادبه‏نفس‏ دانش‏آموزان را به‏طور جدی تحکیم‏ می‏کند.

فرض‏های پنج‏گانهء قبل نشان‏ می‏دهند،معلم تربیت‏بدنی ناگزیر است،اعتمادبه‏نفس دانش‏آموزان را افزایش دهد.نظر به این‏که این افزایش، به احساس موفقیت دانش‏آموز در اجرای‏ مهارت‏های حرکتی وابسته است، چاره‏ای نیسن جز این‏که برنامهء تمرینی‏ را طوری طراحی کنید،تا شاگردان‏ ضعیف هم در اجرای آن احساس‏ موفقیت کنند.

زهرا(نمونهء 2)همیشه احساس‏ موفقیت می‏کند.اگر روزی در احساس‏ موفقیت وی خللی موقتی به وجود آید، تشویق کلامی کوچکی نیز برای‏ بازگرداندن وی به جریان اصلی تمرین‏ کافی است.بنابراین،زهرا تا زمانی که‏ به تمرین ورزشی خود ادامه دهد،موفق‏ خواهد بود.سؤالی این است،با فرهاد (نمونهء 1)چه باید کرد؟چگونه باید برنامهء تمرین وی را طراحی کرد تا او هم‏ احساس موفقیت کند؟

به نظر می‏رسد،این سؤال ساده‏ جواب ساده‏ای دارد:«باید حرکاتی را که برای وی در نظر می‏گیریم،آن‏قدر ساده باشند که او بتواند با کمی تلاش، آن‏ها را به طرز مناسبی انجام دهد و به‏ این ترتیب،احساس موفقیت کند. هنگامی که شاهد موفقیت وی هستیم، می‏توانیم مهارت را اندکی دشوارتر کنیم‏ و از وی انتظار تلاش بیش‏تری داشته‏ باشیم.به این ترتیب،اعتمادبه‏نفس‏ دانش‏آموز را پله‏پله افزایش خواهیم داد. بدیهی است،هنگامی که دانش‏آموز سطح مناسبی از اعتمادبه‏نفس را کسب‏ کرد،می‏توان برنامهء تمرینی سایر شاگردان را برای وی نیز به کار برد.

اصولا،یکی از موفقیت‏های‏ برنامه‏های تمرینی متفاوت که محتوای‏ درس«یادگیری حرکتی»دانشجویان‏ رشتهء تربیت‏بدنی را تشکیل می‏دهد، ساده کردن اجرای مهارت است.برای‏ مثال،تمرین بخش‏بخش در مقابل‏ تمرین کلی،یکی از روش‏های رایج‏ ساده کردن اجرای مهارت است و سال‏هاست،مربیان از آن استفاده‏ می‏کنند.در تمرین بخش‏بخش، مهارت به اجزای ساده و مختصر تقسیم‏ می‏شود تا اجرای آن برای هرکسی میسر شود.دانش‏آموز پس از کسب موفقیت‏ در اجرای بخش‏ها و با متصل کردن آن‏ها به یکدیگر سعی می‏کند،مهارت را به‏طور کلی انجام دهد.

در روان‏شناسی کلاس درس،به‏ تحصیلات عالی معلم نیاز نیست،بلکه‏ بیش‏تر،توجه معلم به ویژگی‏های فردی‏ دانش‏آموزان نیاز است.ساده کردن‏ مهارت،تشویق به موقع و مناسب، پیشگیری از تمسخر دانش‏آموزان توسط همکلاسی‏ها و نشان دادن موفقیت‏های‏ کوچکی که ممکن است به چشم‏ شاگردان نیاید،باعث می‏شوند،زنگ‏ تربیت‏بدنی و ورزش به زنگ‏ اعتمادبه‏نفس تبدیل و حیاط مدرسه از عطر موفقیت و اشتیاق پر شود.