

تقویت اعتماد و نفس

کودکان و نوجوانان

برخورداری از حس "خود ارزشمندی" اعتماد به نفس "قوی به مثابه" یک سرمایه ارزشمند حیاتی، برای همه انسانها، بوی کودکان و نوجوانانی که از مهارتهای اجتماع کمتری برخوردارند، از مهمترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعدادها و خلاقیت هاست. به ط کلی فرایندهای شناختی، احساسات، انگیزهها برقراری روابط فی مابین، شیوه زندگی تصمیم گیریها و انتخابهای ما قویا "متأثر" چگونگی احساس خود ارزشمندی و اعتماد به نفس است.

یک اراده قوی درگرو اعتماد به نفس قوی و استوار است. تسلیم ناپذیری، مطمئن، مصمم، راسخ قدم بودن از صفات برجسته رهبران بزرگ تاریخ انسانهاست. به عبارت دیگر تنها عوامل تعیین کننده رفتار، اعتماد به نفس و احساس است که مانسبت به خودمان داریم. به قول "مازلو" (۱۹۵۴) ۱ ما برای سلامت روان خود نیاز به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی داریم. بنابراین برای برخورداری از اعتماد به نفس، انسان نیاز دارد که از احترام و شایسته اجتماعی مطلوب و نگرش مثبت به خویش بهره مند باشد.

تحقیقات انجام شده در مدارس مختلف بویژه مدارس استثنایی نشان می دهد که بویژه پیشرفت تحصیلی و نگرش فرد نسبت به خودش رابطه مستقیمی وجود دارد. هر قدر دانش آموز احساس و نگرش مثبتی نسبت به خودش داشته باشد، موفقیت بیشتری در پیشرفت تحصیلی خود نشان می دهد. (فرانک ۱۹۸۶) ۲.



و محدودیتهای بی جهت برای فعالیت های کودکی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیست، خود از آفتهای رشد این ویژگی در او محسوب می شوند. طبیعی است از کودکی که فاقد اعتماد به نفس کافی باشد، نمی توان پیشرفتهای قابل ملاحظه ای را در امر تحصیل، فعالیت های شغلی و حرفه ای و مهارت های ارتباطی انتظار داشت. کودکی که احساس کارایی، ارزشمندی و اعتماد به نفس نداشته باشد، چگونه می تواند با انگیزه ای قوی و تصمیم واراده ای استوار که اساس پیشرفت در هر کاری است در امر تحصیل و کسب مهارت های لازم موفق شود.

در این جا به چند عامل بسیار مهم برای پرورش و تقویت حس اعتماد به نفس در کودکان و بزرگسالان عقب مانده ذهنی اشاره می نمایم. الف) سعی نمایید همیشه توانمندی های کودک و نوجوان را مد نظر قرار دهید و نه ضعف ها و ناتوانی های او را.

لازم است همواره با دید و بازخورد مثبت و سازنده به کودک و نوجوان نگرید. هرگونه احساس و نگرشی که ما نسبت به کودک عقب مانده ذهنی داریم، بدون شک در رفتار فی مابین تأثیر بسزایی خواهد داشت. اگر احساس و نگرش ما نسبت به کودک عقب مانده ذهنی ملو از غم و اندوه و ضعف و درماندگی او باشد، منجر به رفتارهایی نظیر بی رغبتی و بی توجهی نسبت به او و یا حمایت بیش از حد از وی خواهد شد، که در هر دو صورت کودک نمی تواند از حس ارزشمندی و اعتماد به نفس لازم برخوردار باشد.

فرزند هبه الهی است ۳ و باید با دیده منت براو نگرید. تقدیر خالق در خلقت وجود انسان همیشه در احسن تقویم ۴ است، به

در این میان والدین، خواهران و برادران معلمان و همسالان کودکانی که به دلایلی نظیر کمروبی، اضطراب، ناتوانی در انجام تکالیف درسی و یا عقب ماندگی ذهنی از اعتماد به نفس لازم برخوردار نیستند، نقش بسیار مهمی در ایجاد و تقویت حس "خودارزشمندی" و اعتماد به نفس آنها دارند. آنچه برای بهداشت روانی پیشرفت تحصیلی و شغلی این قبیل دانش آموزان ضروری می باشد، این است که به آنها کمک نماییم تا در ایشان حس خود پنداری واقعی و اعتماد به نفس قوی رشد یابد. به دیگر سخن بوجود آمدن و تقویت کارایی و احساس ارزشمندی در شکوفایی شخصیت و توانمندی های کودکان و نوجوانان بسیار مهم است.

روشهای تقویت اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان

عوامل متعددی می تواند در پرورش و تقویت حس اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان بویژه آنهایی که دچار کمروبی و یا ناتوانی های ذهنی هستند، با توجه به ویژگی های جسمانی و قابلیت های ذهنی و توانمندی های عمومی آنها دخیل باشد. خانواده ها و مربیان مدارس و مراکز آموزشی می بایست اطمینان حاصل نمایند که همه کودکانی که با ایشان محشور هستند در اتخاذ تصمیمات و انجام فعالیت های مختلف از اعتماد به نفس کافی برخوردار می باشند. باید تلاش نمود تا احساس "کارا" بودن، مفید واقع شدن و بالطبع "خودارزشمندی" و قابل احترام بودن را در آنها قویا تقویت کرد. باید توجه داشت که رفتارهایی از قبیل بی توجهی، تحقیر، تهدید، تنبیه و ایجاد موانع

مهم است این که نظارت بزرگسالان، به معنای دخالت مدام ایشان در فعالیت‌ها و امور کودک نیست. نباید در همه کارها و بازیهای کودک دخالت کرده، به جای این که ابتکار عمل به دست کودک باشد، مابازیکر واقعی و کارگردان فعالیت‌های او باشیم و کودک را تبدیل به یک عنصر منفعل و غیر فعال بنماییم. فعالیت‌های مستقل کودک می‌تواند در همه زمینه‌های زندگی روزمره او نظیر، بازی کردن، غذا خوردن دست و رو شستن، توالت رفتن، لباس پوشیدن و غیره باشد.

ج (تجارب موفقیت آمیز کودک و نوجوان را افزایش دهید .
یکی از مهمترین عوامل ایجاد و تقویت حس اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان ، بویژه کودکان کمرو و یا ناموفق، فراوانی موفقیت‌های آنها در انجام فعالیت‌های مختلف می‌باشد. به عبارت دیگر لازم است برنامه‌های آموزشی و فعالیت‌هایی که برای کودک پیش بینی می‌شود به گونه‌ای تهیه و تنظیم گردد که کودک با سعی و تلاشی که از خود نشان می‌دهد موفق به انجام آنها شود. به دیگر سخن، می‌بایست فعالیت‌ها و مهارت‌های مختلف را بدقت ارزیابی و آنها را به ساده‌ترین اجزاء و عناصر تقسیم نمود و نیز مراحل انجام آن را گام به گام تعیین کرد، تا کودک بتواند با تلاشی که مبدول می‌دارد بخوبی از عهده انجام آنها برآید. هر قدر کودکی که تجارب چندانی از موفقیت‌ها در خانه و مدرسه ندارد، در انجام فعالیت‌های مختلف با موفقیت بیشتری مواجه گردد، حس کارایی ارزشمندی و بالطبع اعتماد به نفس در او تقویت می‌شود. آنچه در این ارتباط بسیار مهم و قابل توجه می‌باشد، مسأله تلاش کودک است، کسه

عبارت دیگر آنچه خداوند هبه می‌کند در راستای بهترین صورتهای بوده است، اما تا آن‌جا که پذیرایی نطفه از اختلالات ژنتیکی و یا عوامل دیگر، امری است که در بسیاری از مواقع کنترل آن خارج از توان انسان می‌باشد.

لذا با پذیرش قلبی هبه الهی در وضعیت موجود، باید نقاط قوت و توان مندیهای او را مد نظر قرار داده، برای شکوفایی استعدادهای بالقوه‌اش تلاش نمود. از جمله این که محیط خانه، مدرسه و محله کودک را به صورت صحنه‌هایی از نمایش به فعلیت رسیدن مهارت‌ها و استعدادهای بالقوه او در آوریم.

وجود نگرش منفی نه تنها تاثر سوء و یا بازدارنده روی کودک عقب مانده ذهنی خواهد گذاشت بلکه صاحبان چنین اندیشه‌ها و نگرش‌هایی خود را نیز در پس دیوارهای از برداشته‌های آزار دهنده و ویرانگر محبوس نموده، از خلاقیت‌ها و ابتکار عمل، نشاط و سرزندگی و بالاتر از همه امید، توکل و تحرک بازمی‌دارند.

ب (برای کودک و نوجوان تجارب خوشایندی از فعالیت‌های مستقل و آزاد فراهم نمایید .
به کودک فرصت دهید تا با فعالیت‌های مستقل و بازی کردن، احساس مسؤ و ولیت و مراقبت از خویش را بیابد. برای این کار ایجاد انگیزه‌های لازم برای تحرک و فعالیت‌های داوطلبانه بسیار حائز اهمیت است. غالباً کودکان با انگیزه‌های محیطی به فعالیت افتاده با رضامندی و احساس خوشایند درونی پیشرفت می‌نمایند. بدیهی است فعالیت‌های مستقل و آزاد کودک در زمینه انجام کارهای روزانه از نظارت مستمر و بعضاً هدایت، ارشاد و تشویق خانواده بی‌نیاز نخواهد بود. اما آنچه

اولیاء و مربیان باید بخاطر داشته باشند که آنچه در رشد و پیشرفت این قبیل کودکان، مهم و حائز اهمیت است، مسأله انگیزه و تسلاش آنهاست و نه صرف نتایج حاصل از آن، به دیگر سخن باید همواره به تلاش کودکان بها داد و نه به نتیجه کار و نمرات آنها. کودکان همه با هم فرق دارند و در انجام یک فعالیت مشخص و یکسان انگیزه و تلاشهای متنوعی از خود نشان می‌دهند. در این رهگذر امکان دارد کودک تیز هوشی با حداقل تلاش بتواند به حد اکثر نتیجه مورد نظر دست یابد، در حالی که ممکن است کودکی که با عقب ماندگی ذهنی مواجه است با حداکثر تلاش قادر نشود به حداقل نتیجه مورد نظر نایل گردد؛ لذا صرف نگرستن بسه نتایج کار، یعنی نمرات حاصله نمی‌تواند رویه‌های منطقی و عادلانه باشد. به حکم عقل سلیم، آنچه مهم است و باید تشویق و تقویت بشود همان نفس تلاش مستمر و هدف دار کودکان است و بس.

هدفمند و جهت دار است، یعنی کسب هرگونه موفقیت می‌بایست در سایه تلاش و تقلای کودک انجام پذیرد، تا او احساس خوشایندی از دقت و تلاش داشته باشد. بدیهی است این انتظار که بدون استثناء همه فعالیت‌ها و تلاشهای کودک منجر به موفقیت گردد، همواره نمی‌تواند امری طبیعی و ایده‌آل باشد، بلکه انتظار معقول آن است که با توجه به شرایط ذهنی و روانی کودک برنامه‌های آموزشی و تربیتی خاص او، به گونه‌ای تنظیم گردد که در غالب موارد کودک با تلاش مستمر خود به نتیجه مطلوب دست یابد.

بی تردید در غیر این صورت، یعنی وقوع شکستها و ناکامیهای پیاپی به دلیل کمروبی و یا دشواری تکالیف ارائه شده و بالطبع دلسردیها و دل زدگیهای مستمر، کودک حس کارایی و ارزشمندی خود را از دست داده، احساس بی‌کفایتی براو مستولی گشته، اعتماد به نفس وی به حداقل می‌رسد.



آن وقت خواهیم توانست ، چنین شرایط ظاهرا " ناخوشایند را به بهترین تجربه ها و آموخته ها در زندگی کودک تبدیل کنیم .

کودکان می توانند از ناکامیها و سرخوردگیها درس صبر و مقاومت ، طرح ریزی اندیشه نووتلاش تازه را بیاموزند . بالاتراز همه ، تجارب ناشی از ناکامیها و سرخوردگیها به کودک و نوجوان می آموزد که دیدی واقع بینانه نسبت به توانایی های خود و فعالیت ها و امور مختلف زندگی داشته باشند . بالطبع برخورداری کودک یا نوجوان از نگرشی واقع بینانه نسبت به توانمندی خود و مسائل و مشکلاتی که با آن مواجه می شود ، موجب تقویت کارایی و ارزشمندی شخصی و اعتماد به نفس او خواهد شد .



همه کودکان بویژه کودکان کم‌سرو و علی‌الخصوص کودکان عقب مانده ذهنی در فعالیت ها و تلاشهایشان به تشویق و ترغیب نیاز دارند . موفقیت های ایشان در انجام مهارتهای مختلف موجب تقویت انگیزه و رغبت آنها برای ادامه کار و تلاش بیشتر می شود .

تجارب موفق کودکان ، انگیزه ، جرأت ، تلاش پشتکار و اعتماد به نفس آنها را تقویت می کند پس محیط زندگی کودک را در خانه و مدرسه زمینه‌ای برای تلاش و موفقیت او سازیم .

د) تحمل کودک و نوجوان را برای مواجه شدن با ناکامیهای احتمالی افزایش دهید . بدون تردید ، علی رغم همه تمهیدات و

برنامه ریزیهای مناسب ، کودکی که دارای اعتماد به نفس ضعیف است و یا از توان ذهنی مطلوب و مهارت های لازم اجتماعی برخوردار نیست ، در زندگی خانوادگی ، آموزشی و اجتماعی به دلایل گوناگون در انجام فعالیت های متنوع بعضا " با تجارب ناخوشایندی از ناکامیها و شکست‌ها مواجه خواهد شد . والدین و مربیان می بایست از این قبیل تجارب ظاهرا " ناخوشایند برای کودک نیز نهایت حسن استفاده را بنمایند و با تشویق و ترغیب کودک به سعی و تلاش دوباره ، مسأله ناکامی او را به سکوی پرش و جهشی تازه تبدیل کنند . گاه تجربه شکست و ناکامی در بعضی از کودکان انگیزه‌ای قوی تر و غنی تر را برای کوشش و ادامه کار بوجود می آورد . آنچه در این رابطه فوق العاده مهم است چگونگی نگرش و تلقی ما از تجربه شکست یا عدم موفقیت کودک در انجام کار است . اگر ما یاد بگیریم که کودک را به دلیل ناتوانی و ناکامی اش در انجام کاری ، سرزنش و تحقیر و تنبیه ننماییم

ه) رفتار مصمم و مطمئن و درعین حال مطلوب کودک و نوجوان را تقویت نمایید .

ترغیب و تقویت رفتار کلامی و غیر کلامی مطمئن کودک یا نوجوانی که دچار کمروبی و یا ضعف شخصیت است ، اعتماد به نفس او را بیشتر خواهد کرد . نظریات محکم و قاطع کودک را در باره مسائل مختلف باید محترم شمرد . البته به نحوی که موجب رنجش و آزردهی خاطر دیگران نشود . و نیز جرات او را در بیان صریح افکار و نظریات خود در شرایط و موقعیت های مختلف تقویت نمود . وجود چنین رفتار و مهارتهایی در کودک برای استحکام شخصیت و امنیت خاطر او بخصوص در هنگام مواجهه با افرادی که فاقد حسن نیت کافی هستند ، فوق العاده ارزشمند است .

رفتار مطمئن ، مصمم و مستدل کودک می تواند در زمینه های متنوعی قابل مشاهده باشد . به عنوان مثال ، کودک ممکن است بگوید : " بابا (یا ماما) من فقط این رنگ لباس را دوست دارم " ، یا به هنگام بازی در کوزه در جواب کسی که از او می خواهد به خانه ایشان برود می گوید : " من اصلا " خونه کسی نمی رم " ، یا " من باید حتما " مسواک بزنم " و اظهارات و رفتارهایی از همین قبیل .

این گونه رفتارهای مصمم و مطمئن ، استدلالی و مسوئولانه ، حس ارزشمندی و اعتماد به نفس کودک را تقویت می نماید . بدیهی است همان گونه که ذکر شد ، باید توجه داشت که این رفتارها پر خاشگرانه و یا از روی لجاحت نبوده ، موجب بی احترامی به دیگران و یا رنجش خاطر آنها نشود . مسلما " والدین و مربیان کودکان و نوجوانان عقب مانده ذهنی در ایجاد چنین عادات و رفتارهای مطلوب در ایشان ، به

گونه ای که آنها بیاموزند مصمم و مطمئن و درعین حال مستدل و مسوئولانه سخن گفته و یا عمل نمایند ، وظیفه خطیری برعهده دارند .

استفاده از روشهایی نظیر ، قصه گویی ، بازیهای نمایشی ، تئاتر و غیره می تواند کودکان و نوجوانان بویژه دانش آموزان عقب مانده ذهنی را در کسب چنین عادات مطلوبی یاری نماید .

و) کودک را در کنترل احساسات و عواطف خود یاری نمایید .

کودکان و نوجوانان کمرو و یا دانش آموزان عقب افتاده ذهنی مانند سایر کودکان دارای احساسات و عواطف فراوان هستند . ایشان نیز در زندگی روزانه ، گاه با شرایط و موقعیت هایی مواجه می گردند که بشدت آنها را متاثر می نماید ، در این مواقع ، کنترل عواطف و خویشتن داری برای مقابله با مسائلی که با آن روبرو هستند بسیار مهم است . والدین و مربیان این قبیل کودکان باید آنها را در مواجه شدن با شرایطی که سبب اضطراب ، نگرانی ، ترس ، دستپاچگی و یا خجالت زدگی می شود کمک نمایند ، تا ایشان بتوانند با خویشتن داری و اعتماد به نفس بیشتر رفتار مطلوبی از خود نشان دهند . در این جا نیز استفاده از روشهایی نظیر قصه گویی ، بازیهای نمایشی ، بازگومودن و مجسم کردن موقعیت های اضطراب انگیز مثل " کودکی که گم شده بود " ، " اودر خانه تنها مانده بود " ، " وقتی که مهمانان غریبه وارد خانه شدند " ، " وقتی که دو چرخه اش شکست " و غیره برای کودکان و نوجوانان عقب مانده ، می تواند به آنها کمک نماید تا خودشان را عینا " در موقعیت های مشابه قرار داده (تصور نموده) و از تجارب ارزنده دیگران (به گونه ای که به آنها انتقال داده شده است) بهره مند شوند .

که برای مدتی دوستان خود را نمی بیند، پیدا می کند.

در این جا نیز والدین و مربیان ضمن تشویق و ترغیب کودک و نوجوان کمرو و فاقد اعتماد به نفس لازم به برقراری روابط دوستانه با دیگر همسالان خود، در مواقع و شرایط مقتضی، ارزش دوست و ویژگیهای یک دوست خوب و معیارهای دوست یابی را به زبان ساده برای ایشان بیان خواهند داشت.

بدیهی است در این شرایط نظارت و راهنمایی بزرگسالان کاملاً ضروری خواهد بود.

ز) مهارتهای اجتماعی کودک و نوجوان کمرو فاقد اعتماد به نفس لازم را تقویت نمایید.

توان برقراری و حفظ ارتباط مثبت با دیگران موجب افزایش احساس ارزشمندی اجتماعی و بالطبع اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان می شود. والدین و بخصوص مربیان مدارس باید



ط) کودک یا نوجوان خود را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا نمایید.

همه مایه الگوهای رفتاری نیاز داریم. از نظر تعلیم و تربیت، مدلها و الگوهای رفتاری از نقش و اهمیت بسزایی برخوردار هستند. وجود الگوهای رفتاری در انسان، انگیزه رشد، حرکت و تعالی وجود ایجاد نموده، موجب شکوفاشدن ابعاد مختلف شخصیت می شود. به طور کلی انسان در هر موقعیت و درجه ای از رشد که باشد باز هم نیازمند به الگوها و اسوههای رفتاری است علاوه بر معصومین "ع"، پیامبر بزرگوار "ص"

کوشش کنند که کودکان و نوجوانان کمرو و ضعیف با تعداد قابل توجهی از همسالان و همکلاسیهای خود ماءنوس شده، رابطه دوستانه و متقابل برقرار نمایند. برقراری و حفظ چنین ارتباط دوستانه ای، برای رشد و شکوفایی شخصیت و نشاط و سرزندگی این کودکان امری کاملاً ضروری است. اهمیت کسب این نوع مهارتهای اجتماعی نه تنها کمتر از کسب مهارتهای تحصیلی نیست بلکه برای حفظ چنین ارتباط دوستانه ای، کودک یا نوجوان انگیزه بیشتری برای سخن گفتن تلفن زدن و یانوشتن نامه های ساده در مواقع

وائمه اطهار علیهم السلام و فاطمه زهرا "س" که کاملترین اسوه‌ها و الگوهای رفتاری برای همه انسانها، در همه عصرها و نسل‌ها می‌باشند تمامی انسانهای رشد یافته نیز در ابعاد گوناگون و متناسب با کمال وجودی خود، برای سایبرین الگو و نمونه هستند.

به هرجهت، وجود افراد موفق و متنفد در زندگی انسانها، بالاخص کودکان و نوجوانان برای رشد و تعالی شخصیت آنها بسیار مهم است بخصوص زمانی که کودکان و نوجوانان با چنین الگوهایی ارتباط متقابل داشته باشند. بدون شک نقش برخی از الگوهای رفتاری خاص در حیات و سرزندگی و تلاش انسان فوق العاده محسوس می‌باشد. وجود الگوهای رفتاری، امید تلاش و اعتماد به نفس انسان را بیشتر می‌کند. اگر کودکان و نوجوانانی که فاقد اعتماد به نفس هستند و بیش از همه به الگوی رفتاری نیاز دارند با بعضی از همسالان خود و یا بزرگسالانی که از توفیقات اجتماعی بیشتری برخوردارند، آشنا و ماءنوس شوند، تصویر روشنی از آینده و مشی زندگی امید وار کننده خود می‌توانند داشته باشند. این تصویر عینی و ذهنی می‌تواند به کوشش و تلاشهای آنها جهت و سرعت مطلوب بخشیده، برحس ارزشمندی و کارایی و اعتماد به نفسشان بیفزاید. بنابراین، ترغیب و تشویق کودک، ماءنوس نمودن او با الگوهای رفتاری موفق، تقویت مهارتهای اجتماعی، اجتناب از هر

گونه رفتار تنبیهی و تحقیر آمیز، موجب می‌شود که کودک یا نوجوان با انگیزه بیشتر و اعتماد به نفس قویتر به تلاشهای هدفمند خود ادامه دهد.

* بدون شک این افتخار بزرگ نصیب همه زنده-دلانی شده است که از دور و نزدیک نظاره‌گر حیات پربرکت رهبر راحل انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی رضوان الله تعالی علیه بوده‌اند تا معنا و مفهوم واقعی اعتماد به نفس را در چهره مصمم و اراده خلل ناپذیر آن اسوه نیکو و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران مشاهده نموده، از آن درسهای فراموش نشدنی بگیرند.

1- Maslow

2- Frank

۳ - لله ملک السموات والارض یخلق ما یشاء یهب لمن یشاء انا و یهب لمن یشاء الذکور و اویزوجهم ذکرا و انا و " و تجعل من یشاء عقیما " انه علیم " فذیر (سوره شورا آیه ۵۰) همه ملک هستی، زمین و آسمانها از آن خداست، خداوند آنچه را اراده می‌کند می‌آفریند، به هر کس بخواهد دختر یا پسر هبه می‌کند، و یا هم دختر و هم پسر می‌دهد و هر کس را هم بخواهد عقیم می‌گذارد، خداوند همانا علیم و قادر است.

۴ - لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم . "سوره نین آیه ۴"

در همان کودکی و مدرسه، باید فرزند با زندگی فردا و سؤلیتها و نحوه تدبیر مشکلاتها به گونه‌ای آشنا شود.