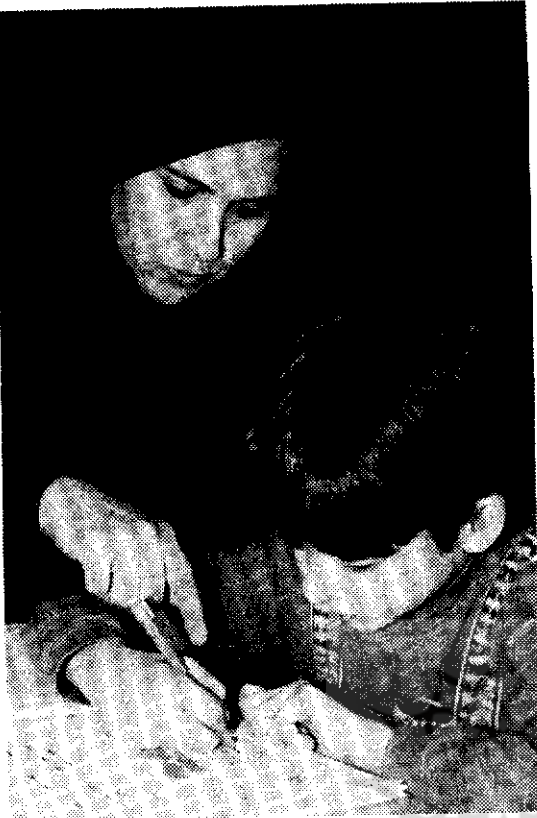


# عزت نفس دانش آموزان خود را افزایش دهیم

مترجم: زهرا حیدری



معلمان می‌توانند با استفاده از یک روش ۱۰ مرحله‌ای، عزت نفس دانش‌آموزان را تقویت کنند و شانس آنها را برای موفقیت در زندگی افزایش دهند.

اصولاً معلمان می‌دانند که هرگاه کودکان نسبت به خود احساس بهتری داشته باشند، در مدرسه نیز موفقتر خواهند بود. لیکن حقیقت این است که امروزه کودکان در خانه یا مدرسه مورد توجه تربیتی لازم و مثبت بزرگترها قرار نمی‌گیرند. دلایل این امر، بی‌شمار و پیچیده می‌باشد، اما بی‌آمد آن این است که بسیاری از دانش‌آموزان عزت نفس پایینی دارند.

برای افزایش عزت نفس دانش‌آموزان، باید از مسئولان مدرسه شروع کرد، چرا که دانش‌آموزان عمدتاً از طریق سرمشق‌گیری و تقلید از دیگران یاد می‌گیرند. اگر عزت نفس معلمان کم باشد، امکان دارد آن را به دانش‌آموزان خود منتقل کنند. از این رو لازم است از طریق آموزش پیش از خدمت و ضمن خدمت مطمئن شویم که روابط متقابل معلم و دانش‌آموز؛ مثبت، سالم، صریح، قطعی و دلگرم‌کننده خواهد بود.

مدارس در این زمینه با مشکل بزرگی مواجه هستند، اما کارهای روزمره‌ای نیز وجود دارد که

معلمان می‌توانند برای افزایش عزت نفس کودکان انجام دهند و بدین ترتیب امکان موفقیت دانش‌آموزان را افزایش دهند. راه‌حل پیشنهادی زیر شامل ده مرحله است و برای کمک به دانش‌آموزان در جهت افزایش عزت نفس و موفقیت در زندگی ارائه می‌گردد.

۱- مسئولیت کامل را به عهده بگیرید.  
بدین منظور فرمول پایین را می‌توان به کار برد:

نتایج = واکنش شما در مقابل رویدادها + رویدادها  
زمانی که افراد نمی‌توانند به نتایج دلخواه خود دست یابند، به آنها پیشنهاد می‌کنم که رویدادهای خارجی و سایر افراد را مورد سرزنش قرار ندهند، بلکه مسئولیت تغییر

"موفقیت" را با برنده شدن یک مدال یا ثروتمند شدن برابر می‌دانند. من بیشتر وقت خود را صرف این کار می‌کنم که دانش‌آموزان را وادار کنم در مورد موفقیت‌های گذشته خودشان صحبت کنند، بنویسند، و با آنها را ترسیم کنند؛ و از این راه در موفقیت‌های یکدیگر سهیم شوند. بدین ترتیب با اندکی کاوش و بحث و گفت‌وگو، دانش‌آموزان جنبه‌های موفقیت‌آمیز زندگی‌شان را که قبلاً متوجه آن نبودند، تشخیص می‌دهند.

### ۳- یاد بگیرید که صحبت‌های مربوط به خودتان را کنترل کنید.

هر یک از ما در روز به پنجاه‌هزار مورد فکر می‌کنیم، که بیشتر آنها به خودمان مربوط می‌شود. همه ما نیازمند یادگیری این نکته‌ایم که افکار مثبت از قبیل: "من هر کاری که بخواهم، می‌توانم انجام دهم، من با هوش هستم، من خودم را دوست دارم و خودم را به همان صورت که هستم، می‌پذیرم" را به جای افکار منفی مانند: "من نمی‌توانم خوش خط بنویسم، من با هوش نیستم، من چهره‌ام را دوست ندارم"، به کار ببریم. من به دانش‌آموزان خود یاد داده‌ام که هر زمان شنیدند که خودشان یا سایر دانش‌آموزان سخنی منفی در مورد آنها می‌گویند، بلافاصله بگویند: "مهم است" و سخنی مثبت را جای آن گفته منفی به کار ببرند. همچنین، هر زمان که توسط دیگران تحقیر می‌شوند، باید جمله "پادزهر" زیر را تکرار کنند: "اصلاً" مهم نیست که به من چه می‌گویند و نسبت به من چگونه عمل می‌کنید، من هنوز هم فردی شایسته هستم."

واکنش‌های خویش را به عهده بگیرند. برای مثال: چنانچه بگوییم: "مهرداد بزرگترین احمقی است که تا به حال دیده‌ام" و از دانش‌آموزان کلاس پرسیم که چند نفر از آنها تصور می‌کنند با گفتن این جمله عزت نفس مهرداد را بالا برده‌ام؟ عده کمی از آنها دستشان را بلند خواهند کرد. سپس به آنها خواهیم گفت که آنچه در مورد مهرداد گفته‌ام تأثیری بر وی نخواهد داشت، بلکه آنچه مهرداد به خودش گفته است، نهایتاً بر نفس او اثر خواهد کرد. اگر مهرداد به خود بگوید: "آقای احمدی که فقط چند روزی بیشتر نیست با من آشنا شده، چطور به این سرعت به این موضوع پی برده؟"، احتمالاً از عزت نفسش کاسته می‌شود. اما اگر او به خود بگوید: "آقای احمدی می‌داند که من تا حدی ظرفیت شوخی دارم"، در این صورت عزت نفس او خدشه‌دار نمی‌شود.

همچنین تأکید می‌کنم که ما مسئول واکنش‌های رفتاری خود هستیم. برای مثال، اگر به فردی که بر سر شما فریاد زده است، صدمه بزنید، شما را به دفتر مدیر می‌برند. اما اگر با شوخی جواب او را بدهید و یا کار او را نادیده بگیرید، در این صورت براحتی خود را از این مشکل دور کرده‌اید. عجیب است که اکثر بچه‌ها متوجه نیستند که حق انتخاب زیادی دارند. حال ببینیم این انتخاب‌های مختلف کدامند.

### ۲- روی نکات مثبت تأکید کنید.

برای اینکه احساس موفقیت نمایید، باید آن را تجربه کنید. آن دسته از دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند هیچ وقت کار موفقیت‌آمیزی انجام نداده‌اند، نیاز به راهنمایی دارند. در اغلب موارد علت این امر آن است که آنها

مطلبی بنویسند یا صحبت کنند. چون ارزیابی آنها باید هم واقعی و هم مثبت باشد، لذا بسیار مهم است که به دانش‌آموزان کمک کنیم تا در زمینه‌هایی نیز که برای نایل شدن به اهدافشان نیاز به پیشرفت دارند، مطالبی را یادداشت نمایند.

#### ۶- دید خود را گسترش دهید.

بدون یک دید روشن، هیچ انگیزه‌ای ایجاد نمی‌شود. سؤالاتی از قبیل سؤالات زیر به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا دید خود را باز و روشن کنند:

- اگر فقط یک روز از زندگی شما باقی مانده باشد، وقت خود را چگونه می‌گذرانید؟

- اگر نیروی فوق‌العاده‌ای بخواهد سه آرزوی شما را برآورده کند، چه آرزوهایی می‌کنید؟

- اگر به شما امتیاز موفقیت در هر کاری که بخواهید انجام دهید، داده شود و در این امر پول نیز یک عامل محدود کننده نباشد، وقتی بزرگ شوید چه کارهایی انجام خواهید داد؟ در این زمینه، من از شیوه تجسم فکری کنترل شده جامع نیز استفاده می‌کنم که در آن برای مثال: دانش‌آموزان "زندگی دلخواه" خود را می‌سازند - یعنی خانه دلخواه، شغل و شریک زندگی شان - و آن را با افراد عضو گروه حمایت کننده در میان می‌گذارند.

#### ۷- برای خود اهدافی را در نظر بگیرید.

تا تصورات ما به اهداف معین و قابل انسدادزگیری تقسیم نشود - با تعیین اوقات و فرجه‌ها - نمی‌توانیم با سرعت به جلو حرکت کنیم. من به دانش‌آموزانم می‌آموزم که چگونه

#### ۴- در کلاس از گروههای حمایت کننده استفاده کنید.

امکان دارد که یک کودک تمام روز در مدرسه باشد و هرگز مورد توجه مثبت دیگران قرار نگیرد. "گروههای همراه" و "گروههای حمایت کننده" در غلبه بر این از خود بیگانگی مثرتر خواهند بود. بدین ترتیب که، معلم هر روز از دانش‌آموزان بخواهد تا شریکی (ترجیحاً شریک در هر روز فرق کند) انتخاب کنند. سپس ۱ یا ۲ دقیقه به آنها فرصت دهند تا در مورد یک موضوع خاص صحبت کنند. برای مثال: بهترین دوست شما کیست و چرا؟ در تعطیلات آخر هفته علاقه‌مند به انجام چه کاری هستید؟ اگر پول زیادی برنده شوید، با آن چه می‌کنید؟ و ... چنین موضوعاتی را می‌توان در "گروههای همراه" که شامل ۶ دانش‌آموز در گروههای دو تایی هستند مورد بحث قرار داد. در این حالت، دانش‌آموزان گاه با یاران نزدیک خود و گاه با کل گروه بحث می‌کنند. آنها یاد می‌گیرند که صحبت در مورد احساساتشان تجربه‌ای است مثبت و تسکین دهنده و از این طریق با همشاگردیهای خود همبستگی پیدا می‌کنند.

#### ۵- تواناییها و استعدادهای خود را تشخیص دهید.

مهمترین عامل در افزایش عزت نفس فرد، گسترش آگاهی او نسبت به تواناییها و استعدادهای خویش است. یک روش این است که از دانش‌آموزان گروه حمایت کننده بخواهیم تا در مورد آنچه به عنوان تواناییها و خصوصیات مثبت خود تشخیص می‌دهند،

۱۰- به واکنشهای دیگران جواب دهید و ثابت قدم باشید.

سعی می‌کنم با گفتن داستان افرادی که همانند خودشان سعی کرده‌اند با مبارزه با چیزهای عجیب و غریب، کارهای بزرگ انجام دهند، در آنها ایجاد انگیزه کنم. برای مثال: از ویلمارادولف، ستاره بزرگ دو و میدانی، نام می‌برم که در جوانی به او گفته بودند که هیچ وقت قادر به راه رفتن نخواهد بود. به آنها نشان می‌دهم که چگونه از اشتباهات برای رشد و پیشرفت خود استفاده کنند و چگونه واکنشهای مثبت و منفی را در جهت منافع خود به کار گیرند و چگونه ثابت قدم بمانند تا به اهداف خود برسند.

هنگامی که معلمان از این ۱۰ مرحله در کلاسشان استفاده کنند، تقویت عزت نفس دانش آموزان و موفقیت‌های آنها فوق العاده خواهد بود. نظر یکی از معلمانی که در یکی از بحثهای من در این زمینه شرکت کرده بود، به طور خلاصه تغییر مهبجی را که در زندگی کودک می‌تواند رخ دهد، بیان می‌کند:

"من تصور می‌کردم تدریس خوب ریاضی تنها کار ضروری است که باید انجام شود. اکنون هم به بچه‌ها درس می‌دهم، اما نه فقط ریاضی را. احمد کودکی بود که واقعاً باعث شد من این موضوع را بفهمم. روزی از او پرسیدم: چرا تصور می‌کند که بهتر از سال قبل عمل می‌کند؟ و او جواب داد: "چون حالا که با شما هستم، خود را دوست دارم."

برای خود در خانواده، مدرسه و جامعه اهداف معین در نظر بگیرند و سپس اهدافشان را با بقیه شاگردان در میان بگذارند و یکدیگر را در رسیدن به آن اهداف یاری دهند.

۸- از تجسم فکری استفاده کنید.

مؤثرترین وسیله در آموزش و پرورش، تجسم فکری است که متأسفانه کمتر مورد استفاده قرار گرفته است. هنگامی که ما در ذهن خود تجسم می‌کنیم که به اهداف خود دست یافته‌ایم، این عمل باعث بروز خلاقیتها و افزایش انگیزه می‌شود و در حقیقت، درک و آگاهی ما را نسبت به خود و محیط اطرافمان تغییر می‌دهد. از این رو از دانش آموزانم می‌خواهم تا روزی ۵ دقیقه مجسم کنند که به هر یک از اهدافشان رسیده‌اند. این عمل می‌تواند سریعاً به تغییرات اساسی و بنیادی منجر شود.

۹- عمل کنید.

برای اینکه موفق شوید، باید شخصاً وارد عمل شوید. من غالباً برای دانش آموزانم مثال زیر را ذکر می‌کنم. شما نمی‌توانید از کسی بخواهید تا به جای شما تمرین شنا کند و این انتظار را داشته باشید که ماهیچه‌های شما قوی شوند. دائماً با دانش آموزانم کار می‌کنم تا گامهای عملی آنها را بلندتر کنم تا بتوانند در انجام کارهایی که قبلاً برای آنان غیر ممکن بوده است، موفق شوند.

منبع:

Canfield, Jack. "ImProving Students Self-esteem. education, Zahra (trans). Educational Leadership, 1990, 48 (1).