

# روایت تجربه‌ها

مهدی مراد حاصل

نوجوانی دوره‌ای است که در آن دانش آموز پیش از هر زمان دیگر نیاز به راهنمایی و مشاوره دارد. نوجوان ضمن مشورت با اولیا و مربیان، دست کم باید بداند که چگونه خود را بهتر بشناسد و از برخوردهای زیان‌بخش در محیط خانه و مدرسه پرهیز کند.

«چهارراه نوجوانی»، روایتگر تجربه‌های اولیا و مربیانی است که به ندرت فرصت می‌یابند فنونی را که طی سال‌ها در خویش درونی ساخته‌اند، بررسی کرده، به روشنی درباره آن سخن بگویند.

«چهارراه نوجوانی» با توجه به تجربیات معلمان و مشکلاتی که اولیا با آن مواجه بوده‌اند، نوشته شده است.

بدیهی است که خلاقیت و ابتکار فردی معلمان و اولیای خانه، با توجه به تفاوت‌های فردی کودکان و نوجوانان، نقش سازنده‌ای در امر مشاوره خواهد داشت.



پژوهشگاه علوم و فنون تربیتی  
روانشناسی و علوم تربیتی

علم اعتماد به نفس

وقتی که داشتم ورقه علوم  
«زمانی» را تصحیح می‌کردم، کلی نظرم  
راجع به او تغییر کرد، مخصوصاً وقتی که  
نمره ۱۷۵ را پایین ورقه‌اش نوشتم، تعجب  
و خوشحالی‌ام بیش تر شد.

این اولین امتحانی بود که از بچه‌ها  
می‌گرفتم. خوشبختانه بیش ترشان  
نمره‌های بالای پانزده گرفته بودند و این  
واقعاً برایم خوشحال کننده بود. تنها چیزی  
که فکرم را مشغول کرده بود ورقه  
«زمانی» بود. او حتی نمی‌توانست علوم را  
از «رو» بخواند، چه برسد به این که نمره  
هجده و نیم بگیرد!

یادم هست بار آخری که در کلاس  
نوبت او شد، سه چهار دقیقه وقت کلاس  
را گرفت تا دو خط از کتاب را بخواند. آن  
قدر طولش داد و من من کرد که حوصله  
همه را سر برد. بعد هم وقتی دید سر و  
صدای بچه‌ها دارد در می‌آید چشمانش پر  
از اشک شد و با بغض سرش را روی میز  
گذاشت و دیگر خواندنش را ادامه نداد.

بهتره فردا که رفتم مدرسه بیارمش  
پای تخته. چون نمره ورقه‌اش هم خوب  
شده ازش بخوام جواب سؤالات روپای  
تخته بنویسه و برای بچه‌ها توضیح بده.



فردای آن روز کمی زودتر از  
روزهای دیگر به مدرسه رفتم. توی راه به  
این موضوع فکر می‌کردم که نکنه خدای  
نکرده «زمانی» موقعی که امتحان می‌گرفتم

کنار یک دانش آموز زرنگ نشسته باشه و...  
اما نه... به او این کارها نمیداد، اون دختر  
متین و خانمیه! و بعد، از این که درباره  
«زمانی» این طوری فکر کرده بودم، خودم  
را سرزنش کردم.



از در مدرسه که می‌رفتم تو، بلقیس  
خانم رو دیدم. بعد از سلام پرسیدم:

کسی هم اومده مدرسه؟

بلقیس خانم خندید و گفت:

بله، خانوم مدیر پیش پای شما اومد.

توی دفتر که نشسته بودم چند بار از

پشت پنجره حیاط را نگاه کردم.

می‌خواستم قبل از خوردن زنگ «زمانی» را

بینیم و با او حرف بزنم.

خانم نوروزی که متوجه انتظار من

شده بود پرسید:

منتظر کسی هستی؟

بله... منتظر «زمانی»، و بعد موضوع

را برایش تعریف کردم.

خانم نوروزی لبخندی زد و گفت:

شما حدود یک ماهه که با این

دانش آموز کار می‌کنید و حق هم دارید که

زیاد متوجه حالات و روحیات او نشده

باشید. «زمانی» درسش خوبه، اخلاقش هم

خوبه. تنها مسئله‌ای که داره، اینه که موقع

درس جواب دادن یا روخوانی در حضور

دیگران دست و پای خودش روگم می‌کنه

و دست‌پاچه می‌شه، و همین مسئله باعث

شده که او بعد از هفت سال درس خواندن

«زمانی» درسش خوبه.

اخلاقش هم خوبه. تنها

مسئله‌ای که داره، اینه

که موقع درس جواب

دادن یا روخوانی در

حضور دیگران، دست و

پای خودش روگم

می‌کنه و دست‌پاچه

می‌شه.

هنوز روخوانی کتاب را نتونه انجام بده و این مشکل به نظر من به اعتماد به نفس پایین او مربوط می‌شه.

همان طوری که شما خودتون گفتید «زمانی» در حل مسائل علوم شاگرد زرنگیه و در تمام درس‌های دیگه‌اش هم همین طوره، ولی فقط در نوشتن، خواندن و پاسخ گفتن شفاهی نه تنها حالت روحی و رفتار خاصی پیدا می‌کنه، بلکه هر چه هم یاد گرفته از یادش می‌ره. او پارسال هم در کلاس خانم تیمورپور همین مشکل رو داشت که تا آخر سال هم لاینحل موند.

بعد از صحبت‌های خانم مدیر در فکر فرو رفتم. تصمیم گرفتم هر طور که شده «زمانی» را وادار کنم که در حضور بچه‌ها درس جواب بدهد یا از روی کتاب بخواند. اما بعد، از فکرم منصرف شدم. چرا که نمی‌دانم آیا وادار کردن او بدون مقدمه و زمینه‌سازی کار درستی است یا نه؟

انسان متعالی در تعامل با دیگران هیچ‌گاه نباید صورتی تحقیر شده و ذلت بار به خود بگیرد. اعتماد به نفس یا به عبارتی «میزان ارزش و حرمتی که یک فرد برای خود قائل است» ارتباط زیادی با خانواده، محیط و زمینه‌های اجتماعی و تحصیلی او دارد. پس اگر دانش‌آموزان در

محیطی رشد کنند که دائماً توسط والدین، معلمان و اطرافیان مورد انتقاد شدید و خرده‌گیری قرار گیرند یا آزادی‌های اساسی آن‌ها محدود شود، زمینه‌های اعتماد به نفس در آنان کاهش می‌یابد.

پس چگونه می‌توانیم اعتماد به نفس دانش‌آموزان را تقویت کنیم؟

۱- وقتی که به نوجوانان توجه کافی نداشته باشیم، آن‌ها را جدی نگیریم و نیز مراقبت‌های عاطفی لازم را نسبت به آن‌ها انجام ندهیم، زمینه‌های عدم اعتماد به نفس را در آنان پدید خواهیم آورد.

۲- عدم احساس ارزشمند بودن، اعتماد به نفس نوجوان را کاهش خواهد داد و او به تدریج در مورد توانایی‌های خود تردید خواهد کرد.

۳- تصویر ذهنی مبهمی که گاهی والدین و اولیای مدرسه پیش چشم نوجوان به نمایش می‌گذارند این باور را در او به وجود می‌آورد که وی در آینده در هیچ کاری موفق نخواهد شد.

۴- اگر در دوران نوجوانی، همدلی، محبت، درک صحیح از دوران بلوغ، حمایت و پشتیبانی درست و منطقی در بعد مادی و معنوی و نیز ایجاد احساس موفقیت صورت نگیرد، زمینه‌های عدم احساس امنیت و در نهایت عدم اعتماد به نفس در نوجوان به وجود خواهد آمد.

تصمیم گرفتم هر طور که شده «زمانی» را وادار کنم که در حضور بچه‌ها درس جواب بدهد یا از روی کتاب بخواند. اما بعد، از فکرم منصرف شدم. چرا که نمی‌دانم آیا وادار کردن او بدون مقدمه و زمینه‌سازی کار درستی است یا نه؟

مربیان با همراهی و کمک خود او بتوانند واکنش‌های سازگارانه برای رفع اثرهای ناکامی را در وی به وجود بیاورند.

۵- بررسی و تحلیل موقعیت‌های نگران کننده با مشورت نوجوان، در دست‌یابی وی به عواطف و احساسات سازنده و به دور از خشم، ترس و ناامیدی مؤثر است.

۶- توجه به تفاوت‌های فردی و این که نوجوان قادر است توانمندی‌های مختلف را براساس ویژگی‌های فردی خود کشف کند و آن‌ها را به کار گیرد، موجب افزایش اعتماد به نفس در نوجوان خواهد شد.

۱- بهتر است نوجوانان را در موقعیت‌هایی قرار دهیم که فعالیت‌هایشان توأم با موفقیت و تجربه‌های شیرین باشد.

۲- دادن تصویر ذهنی مثبت به نوجوان از خودش و توانایی‌هایی که دارد، میزان اعتماد به نفس او را بالا می‌برد.

۳- تنبیه، توبیخ، و سرزنش‌های شدید و مستمر و هم چنین انتقاد و خرده‌گیری‌های بی‌جا اعتماد به نفس را در نوجوان کاهش می‌دهد و بر عکس توجه به نقاط مثبت شخصیت او باعث افزایش عزت نفس وی خواهد شد.

۴- نوجوان را به بروز احساسات مثبت و منفی خود تشویق کنیم تا اولیا و

اگر دانش‌آموزان در

محیطی رشد کنند که

دائماً توسط والدین،

معلمان و اطرافیان مورد

انتقاد شدید و خرده‌گیری

قرار گیرند یا آزادی‌های

اساسی آن‌ها محدود شود،

زمینه‌های اعتماد به نفس

در آنان کاهش می‌یابد.

پژوهشگاه علوم انسانی و تحقیقات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

