



عزت نفس در کودکان و نوجوانان

• مناخاطری / کارشناس ارشد مشاوره

ایمنی تنها آسیب پذیری در برابر بیماری را کاهش می دهد و مقاومت در برابر بیماری را افزایش می بخشد. بنابراین داشتن عزت نفس سالم تضمین نمی کند که فرد از اضطراب و افسردگی در رویارویی با مشکلات رنج نخواهد برد بلکه آسیب پذیری را کاهش می دهد و آمادگی برای رویارویی با مشکلات، نیرو گرفتن و تعالی یافتن را بالا خواهد برد (براندن، به نقل از ریگن، ۲۰۰۴). عزت نفس از دو جزء تشکیل شده است: (۱) کارآیی خود یعنی اعتماد به توانایی خود در فکر کردن، یادگیری، انتخاب، و تصمیم گیری درست، و به شکل وسیعتر، توانایی خود در کنترل چالش ها و تغییرات، (۲) احترام به خود یعنی اعتماد به حق خود برای شاد بودن، و به شکل وسیعتر، اعتماد به اینکه پیشرفت، موفقیت، دوستی، احترام، عشق و رضایت مندی براننده فرد



عزت نفس چیست؟

عزت نفس^۱ واژه ای است که به احساس فرد نسبت به ارزشمندی و تایید او نسبت به خودش مربوط است (بلاسکوپیچ و توماکا، ۱۹۹۱). پر کاربردترین تعریف از عزت نفس تعریفی است که روزنبرگ در سال ۱۹۶۵ ارائه کرده است: "نگرش مطلوب و نامطلوب نسبت به خود" (جان دی و مک آرتور، ۲۰۰۴). عزت نفس بر اساس ارزیابی ها و قضاوت هایی است که شخص درباره ویژگی های خود دارد و به احساسات منفی یا مثبت شخص درباره خود گفته می شود. عزت نفس قضاوت شخصی نسبت به ارزشمند بودن است که به صورت نگرش فرد نسبت به خودش توصیف می شود (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷).

ناتالین براندن نیز که "پدر جنبش عزت نفس" خوانده می شود، عزت نفس را این گونه تعریف کرده: "گرایش به ادراک خود به عنوان فردی که شایستگی رویارویی با چالش های اساسی زندگی را داریم، زیرا ارزش شاد بودن را داریم" (ساین مالهی، ۲۰۰۱). افزون بر این براندن عزت نفس را "سیستم ایمنی خود آگاهی"^۲ می خواند. به نظر براندن تنها داشتن سیستمی سالم و ایمن تضمین کننده این نخواهد بود که فرد هیچگاه بیمار نخواهد شد، بلکه این سیستم

آموزگاری که بتواند احساس صلاحیت و شایستگی کودک را تقویت کند، در واقع جبران کننده شرایط خانواده ای است که در آن به کودک احساس اعتماد به نفس نمی دهد

است. برای روشن شدن مطلب به این مثال توجه کنید: اگر فردی در رویه رو شدن با چالش های زندگی احساس بی کفایتی داشته باشد و به خود اطمینان نداشته باشد، تشخیص مشاور کمبود اعتماد به نفس در این فرد خواهد بود. همین مطلب در مورد کسی که احترام به خود را از دست داده نیز صادق است، فردی که خود را شایسته دوست داشته شدن و مورد احترام قرار گرفتن، شاد بودن نمی داند و از افکار، خواسته ها و نیاز های خود وحشت دارد، از عزت نفس کمی برخوردار است. بنابراین کارآیی خود و احترام



بهترین شروع برای افزایش عزت نفس این است که به ویژگی‌هایی در خودمان فکر کنیم که از وجود آنها احساس سربلندی و خوشحالی می‌کنیم

اوایل دوره نوجوانی با مشکل عزت نفس روبه‌رو هستند (هارتر^۱، ۱۹۹۰، هیرش و دوویس^۲، ۱۹۹۱). همچنین در زمینه تأثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی از دبستان تا پایان دوره تحصیلی شواهد قابل توجهی وجود دارد. پژوهش‌های گوناگون نشان می‌دهد که بین عزت نفس پایین با افسردگی، افت تحصیلی و حتی عضویت در گروه‌های اختلال گر در مدرسه رابطه وجود دارد (دانشگاه اورگان^۳، ۲۰۰۳). علاوه بر این، پژوهش‌های بی‌شماری رابطه بین عزت نفس بالا با پیشرفت تحصیلی و موفقیت شغلی از یک سو و رابطه بین عزت نفس پایین با شکست تحصیلی، افسردگی، اضطراب، خشونت و مصرف مواد مخدر را از سوی دیگر تأیید کرده‌اند (جروم و همکاران^۴، ۲۰۰۲).

وقتی عزت نفس پایین باشد، مقاومت در مقابله با نامایمات از بین می‌رود. افرادی که از عزت نفس پایین برخوردار هستند بیشتر تمایل به اجتناب از مشکلات دارند تا اینکه با آنها روبه‌رو شوند و به‌طور کلی ویژگی‌های منفی بیش از ویژگی‌های مثبت در آنها مشاهده می‌شود (براندن، ۱۹۸۴).

افرادی که به فکر و ارزش‌های خود اعتماد واقعی دارند نسبت به خود احساس امنیت دارند، می‌خواهند همه چیز را تجربه کنند و واکنش آنها متناسب با چالش و موقعیتی است که با آن روبه‌رو می‌شوند. عزت نفس به فرد قدرت، انرژی و انگیزه می‌بخشد، در فرد انگیزه ایجاد می‌کند و به او اجازه می‌دهد تا از موفقیت‌ها لذت ببرد و نسبت به آنها احساس غرور کند و در نهایت رضایت خاطر را تجربه کند. فردی با عزت نفس پایین به دنبال ارضای هدف‌های ثابت و بدون چالش است که خود عاملی برای ضعیف‌تر شدن عزت نفس است (براندن، ۱۹۹۴).

میزان عزت نفس انواع برقراری ارتباط با دیگران رابطه مستقیم دارد. فردی که از عزت نفس بالا برخوردار است می‌تواند با دیگران ارتباطی اثر بخش همراه با نشاط و خوشرویی برقرار کند (براندن، ۱۹۸۱). فردی که از عزت نفس بالا برخوردار است بیشتر به دیگران احترام می‌گذارد و از خوشحالی آنها و نیز شاد می‌شود، چنین فردی دیگران را تهدیدی برای خودش نمی‌داند و احترام او نسبت به خودش، اساس احترام او به دیگران است (براندن،

به خود بر عزت نفس تأثیر می‌گذارند، بدون هر یک از این دو عنصر، عزت نفس فرد دچار مشکل می‌شود. این دو عنصر بیانگر اهمیت و نیاز عزت نفس در زندگی می‌باشند (براندن، ۱۹۹۴).

عزت نفس واقعی دریافت‌شده از دیگران نیست بلکه عزت نفس، خوش بین و واقع‌گرا بودن دیگران نسبت به ماست. فردی که عزت نفس اش به تأیید دیگران بستگی دارد در واقع از عزت نفس پایین برخوردار است و احتمال بیشتری از دست دادن عزت نفس دارد. عزت نفس، خود بینی، غرور و تکبر، خودشیفتگی، و یا تمایل به برتری نسبت به دیگران نیست. چنین نگرش‌هایی نشانگر عزت نفس کاذب در فرد است. عزت نفس احساس خوشی نیست که به شکل موقتی در اثر اتمام موقتی شغل و یا پیوند عاطفی جدید در فرد به وجود آید. در اصل اگر فردی در یک مقام شغلی احساس عدم صلاحیت داشته باشد یا خود را شایسته عشق دیگری نداند، این احساسات می‌توانند باعث کاهش عزت نفس او شود (مرکز زندگی آگاهانه^۵، ۲۰۰۳).

عزت نفس تعیین‌کننده آنچه که می‌توانیم و نمی‌توانیم انجام دهیم می‌باشد. آنچه تعیین‌کننده عزت نفس است شیوه فکری هر فرد نسبت به خودش است. این مفهوم در اثر تجربه‌های زندگی شکل می‌گیرد که این تجربه‌ها نیز همان شکست‌ها و موفقیت‌ها، تحقیرهای دیگران، پیشرفت‌ها، واکنش و احترام دیگران نسبت به ما به ویژه در دوران کودکی است. تصویر ذهنی ما از خودمان نیز از همین تجربه‌ها شکل می‌گیرد. این تصویرها برای ما حکم واقعیت دارند و عزت نفس ما را تشکیل می‌دهند و همین تصاویر ذهنی به ما می‌گویند در چه کاری می‌توانیم موفق یا ناموفق باشیم (کاسترو^۶، ۲۰۰۴).

اهمیت عزت نفس

همه مریبان، والدین و رهبران بر این باورند که جامعه باید پرورش دهنده افرادی با بهداشت روانی سالم و عزت نفس بالا باشد. چنین افرادی به دیگران احترام می‌گذارند، مسوولیت رفتار خود را می‌پذیرند، دارای ثبات شخصیتی هستند، نسبت به خود و توانایی‌هایشان احساس غرور می‌کنند، خودانگیزه هستند، توانایی خطر کردن و روبه‌رو شدن با مشکلات و حل آنها را دارند، دیگران را دوست دارند و دوست داشتنی هستند، در زندگی به دنبال چالش هستند و هدف‌های خود را در زندگی دنبال می‌کنند. به عبارتی جامعه نیازمند افراد با عزت نفس بالاست، زیرا این افراد توانایی‌های خود را باور دارند، مسوول و قابل اعتماد می‌باشند (ریزنر^۷، ۲۰۰۴).

در پژوهش‌های انجام شده بر روی نوجوانان، پژوهشگران اظهار داشته‌اند که بین یک دوم تا یک سوم از نوجوانان به ویژه در

۱۹۹۴)، افراد با عزت نفس بالا با دیگران دشمنی ندارند و رفتارهای طرد کننده و توهین آمیز را نسبت به دیگران در پیش نمی گیرند. پژوهش هانشان داده احساس ارزش نسبت به خود، با مهربانی، سخاوت، همکاری اجتماعی و روحیه کمک های متقابل همبستگی مثبتی دارد (واترمن^{۱۳}، ۱۹۸۴).

رشد عزت نفس

احساس افراد نسبت به خودشان در بر گیرنده آگاهی از اسنادهای روانی و جسمی در خود از جمله نقش اجتماعی است. چنین خود آگاهی توصیف کننده خودنگاره^{۱۴} در فرد است. همزمان با شکل گیری خودنگاره، خود آرمانی نیز در فرد شکل می گیرد. خود آرمانی خواسته ما برای داشتن بالاترین حد ویژگی های مطلوب، رفتار و مهارت است. مقایسه خودنگاره و خود آرمانی بازتابی از عزت نفس فرد است. سطح اعتماد فرد نسبت به خودش، رضایت کلی از خود و انگیزه برای تجربه های جدید و چالش نمایانگر عزت نفس هستند (آلپی^{۱۵}، ۲۰۰۴).

در سال های اولیه زندگی والدین و پرستار کودک باعث شکل گیری خودنگاره در او می شوند. برای مثال اگر والدین نسبت به نقش جنسی باورهای قالبی داشته باشند یا پس خورنده های اغراق آمیز نسبت به ویژگی های فردی کودک خود داشته باشند، خودنگاره کودک نیز همین طور شکل می گیرد. این فرآیند تا سال های ورود به مدرسه ادامه می یابد و در این سال ها تجربه های و افراد مهم زندگی فرد از جمله معلم و همتایان نیز بر خودنگاره نقش موثری دارند. خودنگاره در فرد همانند آینه عمل می کند که این آینه پس خورنده دیگران در مورد ماست (کولی، ۱۹۰۲).

تعریف و تمجید بی مورد از کودکان کمکی به عزت نفس آنها نمی کند

در اوایل کودکی (پیش از دبستان) خودنگاره کودک بر رفتارها و ویژگی های قابل مشاهده متمرکز است. این ویژگی ها و رفتارهای قابل مشاهده شامل مهارت های خاص، تعلقات و ترجیح هایی است که کودک آنها را در خود مطلوبش اظهار می دارد. همچنین اسنادهای فردی ادراک شده به طور مستقیم به رفتار مربوط می شوند. در این سن ارزیابی های کودک نسبت به خودش به احترام همتایان و جامعه بستگی ندارد و خود آرمانی و احساس ارزشمندی در این سن از کمترین اهمیت برخوردار است. با این وجود شواهدی وجود دارد که نشان می دهد در میانه دوران کودکی عزت نفس کودک بازتابی از ادراک والدین نسبت

به اوست (برو کاور^{۱۶} و همکاران، ۱۹۶۵). افزون بر این خود ارزیابی های سطحی ممکن است باعث شود کودک احساس توانایی اغراق آمیز از خود نشان دهد. چنین ویژگی هایی در کودک می تواند بازتابی از محدودیت های شناختی در این مرحله از زندگی باشد و از سوی دیگر ممکن است انگیزه ای برای کشف تجربه های جدید و چالش باشد (آلپی، ۲۰۰۴). کودکان حتی یک کلمه از صحبت های دیگران را نمی فهمند ولی احساس ارزشمندی را از پیام های غیر کلامی دیگران دریافت می کنند. افزون بر این مفهوم خود^{۱۷} رابطه بسیار نزدیکی با حرکات بدنی و حواس کودک دارد (دیوران^{۱۸}، ۱۹۹۷).



وقتی والدین محیطی پذیرا و پرورش دهنده برای کودک خود مهیا کنند، کودک نیز می تواند داشتن احساس خوب نسبت به خودش را پایه ریزی کند. اما اگر والدین بسیار پرتوقع و خرده گیر باشند (یا اینکه کودک را بیش از حد به مستقل بودن تشویق کنند) در این صورت کودک نسبت به توانایی های خود شک و احساس بی کفایتی و بی ارزشی می کند. ورود کودک به مدرسه و موفقیت یا شکست در ایجاد رابطه با همسالان نیز بر عزت نفس او تاثیر می گذارد (دانشگاه آیداهو^{۱۹}، ۲۰۰۴). کودک و نوجوانی که در خانه و مدرسه پذیرفته شود و مورد محبت قرار گیرد، به تدریج در طی رشد و تکامل خود احساس ارزشمندی را شکل می دهد (گلاسر، ۲۰۰۳). بنابر این پیام های فرستاده شده از سوی محیط و اطرافیان به تدریج در فرد درونی می شوند و پس از آن فرضیه و باورهایی بر اساس این تجربه ها در ذهن فرد نقش می بندد (دانشگاه آیداهو، ۲۰۰۴).

در دوران میانه کودکی (پیش از نوجوانی)، احساس آگاهی اجتماعی در فرد افزایش پیدا می کند و احتمال دارد افراد مهم در زندگی فرد نیز بیشتر شوند (برای مثال: معلم، همتایان و افرادی که برای کودک تحسین بر انگیز هستند و از آنها الگو برداری می کند)

و کودک در این مرحله ادراک های خود را درونی می کند. در این مرحله خودانگاره، شکلی احساسی و میان فردی به خود می گیرد و عزت نفس نیز در این دوره افزایش می یابد (آلپی، ۲۰۰۴). عزت نفس را می توان نسبت "توانایی های واقعی بر توانایی های خیالی" پنداشت (جیمز، ۱۹۸۰).

کودکان در اواسط کودکی خود را بر اساس صفات شخصیت، مانند "من باهوشم"، "من خجالتی ام"، و یا "من درستکار هستم" توصیف می کنند. این تغییرها به کودکان امکان می دهد تا خودهای گذشته، حال، و آینده را مرتبط کنند. اما اظهارات شخصی اوایل نوجوانی، با هم مرتبط نمی باشند و اغلب توصیف های متضادی را در بر دارند. برای مثال، یک نوجوان ۱۲ تا ۱۴ ساله شاید صفت های متضادی از این گونه را بر زبان می آورد: "با هوش" و "کودن یا خجالتی" و "معاشرتی". این تضادها از فشارهای اجتماعی برای نشان دادن خودهای متفاوت در روابط گوناگون، مثلاً با والدین، هم کلاسی ها، دوستان صمیمی ناشی می شود (برک^۹ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۱).

اظهارات شخصی نوجوانان، نگرانی آنها را در مورد دوست داشتنی بودن نیز نشان می دهد. نوجوانان در مقایسه با کودکان دبستانی، به فضایل اجتماعی نظیر دوستانه بودن، با ملاحظه، مهربان، و یاری بخش بودن، اهمیت بیشتری می دهند. افزون بر این، ارزش های شخصی و اخلاقی، برای خودپنداره نوجوانان بزرگتر، موضوع های مهمی می باشند. هنگامی که نظر نوجوانان در مورد خودشان، باورها و برنامه های پایدار و با ثباتی را در بر می گیرد، نشانگر آن است که آنها به سوی یکپارچگی خود، که برای پرورش هویت حیاتی است، پیش می روند (برک، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۱).

شواهد نشان می دهد که در نوجوانی باورهای فرد نسبت به خودش ثابت تر از دوره قبل می شوند (پیورکی، ۱۹۷۰). با این وجود، برخی ارزیابی ها از خود ممکن است فرضی باشند (غیر قابل مشاهده و انتزاعی). همچنین در این دوره تاکید بسیار زیادی بر حالت های روان شناختی درونی فرد از جمله افسردگی،

پژوهش های گوناگون نشان می دهد

که بین عزت نفس پایین با

افسردگی، افت تحصیلی و حتی

عضویت در گروه های اخلاط گرا

در مدرسه رابطه وجود دارد

اضطراب و حساس بودن، وجود دارد. احتمال دارد فشارهای ناشی از هدف های تحصیلی، تاکید آموزش و پرورش بر موفقیت و ارزشیابی و فشار همتایان و رقابت باشد که بر رشد خودپنداره و عزت نفس در این سن تاثیر بگذارد (بورنز، ۱۹۸۲). همچنین در این سن نوجوانان تحت تاثیر رسانه های گروهی و آگهی های تبلیغاتی تلاش می کنند هویت خود (خودپنداره) را شکل دهند. نقش های خیالی نیز در نوجوانی قابل مشاهده است (آلپی، ۲۰۰۴).

وقتی والدین محیطی پذیرا و پرورش دهنده برای کودک خود مهیا کنند، کودک نیز می تواند داشتن احساس خوب نسبت به خودش را پایه ریزی کند

ریشه عزت نفس

عزت نفس سالم به چه چیز بستگی دارد؟ چه عواملی بر آن تاثیر می گذارند؟ شیوه فرزند پروری عامل بسیار مهمی در شکل گیری عزت نفس است. پژوهش ها نشان داده اند که شیوه های فرزند پروری بر عزت نفس تاثیر مستقیم دارند. والدین کودکانی که بیشترین شانس داشتن عزت نفس سالم را داشته اند: فرزندانشان را با عشق و احترام پرورش داده اند، آنها را بدون قید و شرط و با مهربانی پذیرفته اند، آنها را حمایت کرده اند و انتظارهای معقولی از فرزندان خود داشته اند، هیچگاه فرزندانشان را از خود طرد نکرده اند، آنها را تحقیر و مسخره نکرده اند و برای کنترل رفتار آنها از تنبیه بدنی استفاده نکرده اند و باور خود را نسبت به توانایی ها و ویژگی های مثبت در کودکانشان به او نشان داده اند (براندن، ۱۹۹۴). مهمترین عامل تاثیر گذار بر عزت نفس فرد، خانه و مدرسه است، بنابراین میزان عزت نفس معلم و والدین بر عزت نفس کودک تاثیر خواهد گذاشت (برنز، ۱۹۷۵).

علاوه بر نقش افراد مهم در زندگی فرد، ارزش ها و هنجارهای اجتماعی نیز بر عزت نفس تاثیر می گذارند، نظریه مید^{۱۰} تاکید بسیار زیادی بر تاثیر عوامل اجتماعی بر رشد خودپنداره و عزت نفس دارد (مید، ۱۹۳۴).

روش های افزایش عزت نفس

اساس شکل گیری شخصیت و رفتار در انسان عزت نفس اوست. بنابراین به نظر می رسد تجربه های مادر زندگی بر تقویت عزت نفس تاثیر می گذارند. افزون بر این عزت نفس قابل تغییر

است و هیچ کس نمی تواند بگوید برای این تغییر جوان یا پیر است (کاسترو، ۲۰۰۴).

افزایش عزت نفس امری مشکل است اما ناممکن نیست. بهترین شروع برای افزایش عزت نفس این است که به ویژگی هایی در خودمان فکر کنیم که از وجود آنها احساس سربلندی و خوشحالی می کنیم. همه ما به برخی از توانایی های خودمان اعتماد داریم. برای مثال: فردی خود را بازیگر فوتبال بسیار خوبی می داند و دیگری می تواند لوازم خانه را به خوبی تعمیر کند.

ناتالین براندن طی ۳۰ سال مطالعه بر روی عزت نفس شش شیوه برای افزایش عزت نفس ارائه داده است که عبارت اند از:

۱. زندگی آگاهانه: به واقعیت احترام بگذاریم، آمادگی روبه رو شدن با پیامدهای کاری که انجام داده ایم را داشته باشیم، پذیرای هر گونه اتفاق یا اطلاعاتی باشیم که با هدف ها، علایق و ارزش های ما مغایر هستند، اگر تلاش کنیم نه تنها دنیای بیرونی خود بلکه دنیای درونی مان را نیز بشناسیم، در این صورت کورکورانه عمل

نخواهیم کرد. اساس زندگی آگاهانه این است که "صادقانه واقعیت را بپذیریم و با اراده هر چه تمام تر با واقعیت روبه رو شویم، حتی اگر برایمان دردناک باشد".

۲. پذیرش خود: پذیرش خود یعنی قبول مسوولیت نسبت به احساسات، افکار و عمل خود بدون شانه خالی کردن، تکذیب یا انکار آنها و هم چنین بدون طرد خود. این کار فرد را قادر می سازد تا در مورد افکار، احساسات و عملکردهایش فکر کند، بدون اینکه آنها را دوست داشته باشد، تایید کند یا نادیده بگیرد. اگر خودمان را همان گونه که هستیم بپذیریم هیچگاه خودمان را به محاکمه نمی کشیم، زیرا پذیرش خود باعث می شود به شکل بی طرفانه دیدگاه های متفاوت و پس خورندهای بسیار مهم نسبت به خودمان را، بدون داشتن احساس خصومت و دشمنی با دیگران از آنان بشنویم.

۳. مسوولیت پذیری نسبت به خود: همه ما انتخاب ها و عمل مان را کنترل می کنیم و هر یک از ما مسوول زندگی و احساس خودمان برای دستیابی به هدف هایمان هستیم و همچنین برای دستیابی به هدف هایمان به همکاری دیگران نیازمندیم. پذیرش

آنچه که گفته شد ما را یاری می کند تا ارزش های خود را تغییر دهیم و پرسش "چه کاری باید انجام شود؟" را جایگزین "چه کسی مقصر است؟" کنیم.

۴. ابراز وجود: برای ابراز وجود لازم است در تعامل با دیگران، خودمان باشیم و سعی نکنیم خود را آنچه که نیستیم جلوه دهیم. در عین احترام به ارزش ها و شخصیت خودمان، ارزش های جامعه را نیز محترم بشماریم. تلاش نکنیم برای اجتناب از عدم تایید دیگران حقیقت را انکار کنیم. از ارزش ها و باورهای خود به شیوه ای متناسب با موقعیت دفاع کنیم.

۵. زندگی هدفمند: زندگی هدفمند مستلزم شناخت و تعیین

هدف های دراز مدت و کوتاه مدت

زندگی و فعالیت های لازم برای دستیابی به این هدف هاست و باید با توجه به توانمندی های خود شیوه دستیابی به این هدف ها را بررسی کرد. پس از تعیین رفتاری هدفمند باید پیامدهای رفتار خود را نیز مورد بررسی قرار داد و در صورت لزوم دوباره طرح جدیدی برنامه ریزی شود.

۶. همخوانی فردی:

همخوانی یعنی یکی بودن

دانشته ها، گفتار و عمل با یکدیگر، بازگو کردن حقیقت، احترام و تعهدات، بکارگیری ارزش های مورد احترام در عمل، خوشرو بودن با دیگران و خواستن خیر و صلاح آنها. وقتی به ارزش های خود خیانت کنیم در واقع به ذهن خودمان خیانت کرده ایم و در این میان به طور قطع عزت نفس ما کمتر می شود (براندن، ۱۹۹۷).

عزت نفس در مدارس

برای بسیاری از دانش آموزان، مدرسه در حکم "شانس دوم" است. فرصتی است تا احساس بهتری درباره خود پیدا کنند و در مقایسه با آنچه در منزل فرا گرفته اند به زندگی با دید بهتری بنگرند. آموزگاری که بتواند احساس صلاحیت و شایستگی کودک را تقویت کند، در واقع جبران کننده شرایط خانواده ای است که در آن به کودک احساس اعتماد به نفس نمی دهد.

حال این سوال پیش می آید که آیا ممکن است دانش آموزی در مدرسه ضعیف باشد و با این حال عزت نفس بالا داشته باشد؟ بله البته. به دلایل مختلف ممکن است دانش آموز در مدرسه عملکرد خوبی نداشته باشد. نمره های درسی نشانه های چندان قابل اعتمادی برای رسیدن به باور خود توانمندی و عزت نفس



عکس از لیدا طاهری

نیستند. اما دانش آموزانی که از عزت نفس سالم برخوردارند، خود را فریب نمی دهند و بی جهت عملکرد بدشان را خوب توصیف نمی کنند.

تعریف و تمجید بی مورد از کودکان کمکی به عزت نفس آنها نمی کند. بسیاری از آموزگاران چنان در ستاره دادن به دانش آموزان دست و دلبازی می کنند که جنبش عزت نفس را به مسخره کشیده اند. نباید تصور کرد که اگر به کودک یا نوجوان بگوییم که همه روزه گفتن "من خوب هستم" خودم را دوست دارم" را به خود تلقین کند به عزت نفس می رسد، بلکه آنچه را که به شیوه ارادی می توانیم تغییر دهیم بر عزت نفس تاثیر گذار است.

عزت نفس تابع موقعیت خانواده ای که در آن به دنیا آمده ایم، نژاد و رنگ پوست یا موقعیت اجداد و نیاکان ما نیست. این ها ارزش هایی هستند که گاه افراد برای اجتناب از مسوولیتی که در قبال عزت نفس سالم دارند بدان متوسل می شوند. اصل خود پذیری می تواند در اینجا تاثیر بسزایی داشته باشد. بعضی از دانش آموزانی که به اقوام متفاوت تعلق دارند و می خواهند خود را در قالب شرایط دیگران قرار دهند، ممکن است خصوصیات قومی خود را منکر شوند. در این مورد خاص بهتر است اگر به این دسته از دانش آموزان یادآور شویم که به ویژگی های قومی خود توجه داشته باشند و از آن خجالت نکشند.

انتظارها: شیوه عزت نفس بخشیدن به کودکان این نیست که به آن ها بگوییم "من از تو انتظاری ندارم". آموزگاران می خواهند به دانش آموز خود عزت نفس بدهد باید انتظارهای خود را با آنها در میان بگذارند.

با توجه به بررسی های به عمل آمده، انتظارهای آموزگاران از دانش آموزان به همان شکل تحقق پیدا می کند. اگر آموزگار انتظار نمره "الف" داشته باشد، معمولاً دانش آموز نمره "الف" می گیرد و اگر انتظار آموزگار نمره "د" باشد، باز هم دانش آموز به همین شکل ظاهر می شود. در واقع انتظارها به واقعیت تبدیل می شوند. اگر آموزگار بداند که باور "یقین دارم که تو این درس را خیلی خوب یاد می گیری" را چگونه به دانش آموز انتقال می دهد، کودک احساس می کند که مورد توجه آموزگار خود قرار دارد و تحت تاثیر قرار می گیرد.

کلاسی که در آن این مطلب آموزش داده شود که اگر هر کس برای رسیدن به آنچه می خواهد تلاش کند، به آن می رسد، کلاس درسی است که در آن عزت نفس تدریس می شود.

محیط کلاس: اگر هدف کلاس درس افزایش عزت نفس دانش آموزان باشد، و اگر آموزگار خود از عزت نفس کافی برخوردار باشد، سومین عامل تاثیر گذار بر عزت نفس دانش آموز

محیط کلاس است و منظور از محیط کلاس این است که آموزگار با دانش آموز چگونه برخورد می کند و طرز برخورد او با سایر دانش آموزان چگونه است.

۱- شان و منزلت کودک: یکی از جنبه های دردناک کودک بودن این است که بزرگترها او را جدی نمی گیرند. با اغلب کودکان به شکل محترمانه برخورد نمی شود. در نتیجه آموزگاری

عزت نفس تعیین کننده آنچه که می توانیم و نمی توانیم انجام بدهیم می باشد. آنچه تعیین کننده عزت نفس است شیوه فکری هر فرد نسبت به خودش است



که با دانش آموزان با ادب و نزاکت صحبت می کند در واقع به آن ها پیام می دهد که "شما اکنون در محیطی متفاوت از آنچه به آن عادت دارید زندگی می کنید. در این دنیا که هم اکنون در آن قرار دارید شان و منزلت و احساسات شما موضوع های مهم و به رسمیت شناخته شده هستند". آموزگاران با این روش ساده محیطی را فراهم می آورند که در آن از عزت نفس حمایت می شود.

۲- رعایت عدالت در کلاس درس: دانش آموزان به موضوع عدالت و انصاف در کلاس درس بهای فراوانی می دهند. اگر مشاهده کنند قوانین در مورد همه دانش آموزان یکسان اجرامی شود، آموزگار با همه یکسان برخورد می کند، آنها را به دیده احترام ارزیابی می کند، این گونه امنیت خاطر بیشتری دارد. از سوی دیگر، آموزگاری که بین دانش آموزان تفاوت قایل می شود، محیط کلاس را مختل می کند. و به دانش آموزان این احساس را انتقال می دهد که مورد بی اعتنائی قرار گرفته اند. البته طبیعی است اگر

داده صحبت نمی کند و به دلیل همین "خودخواه نبودن" تشویق نمی شود.

۵- نظم انضباط: هر کلاسی قوانین و مقرراتی دارد که باید رعایت شود. رعایت و انضباط شرط لازم یادگیری بیشتر است. نظم و انضباط به دو شیوه به دانش آموز داده می شود: یا معلم آن را به زور تحمیل می کند یا آن را به گونه ای برای دانش آموزان توضیح می دهد که به درک و فهم آنها کمک می کند. جین بلواستان در این زمینه می گوید:

"وقتی دلیل و منطق انجام دادن کاری را با دانش آموزان در میان می گذاریم، حتی سرکش ترین آنها تن به همکاری می دهد تا وقتی که بگوییم این کار را بکنید چون من می گویم"

آموزگار به دو شیوه می تواند به قاعده ها توجه کند: چگونه می توانیم دانش آموزان را به انجام کاری که باید صورت گیرد "وادار" کنیم؟ یا: چگونه می توانیم دانش آموزان را تشویق کنیم با علاقه "بخواهند" کاری را که من می خواهم انجام دهند. روش اول وابستگی را ترغیب می کند و حال آنکه روش دوم دانش آموزان را به تعاون و همکاری و قبول مسوولیت در قبال خود تشویق می کند. روش اول درد را بیشتر می کند و روش دوم به ارزش ها توجه دارد.

فردی که عزت نفس اش به تایید دیگران بستگی دارد در واقع از عزت نفس پایین برخوردار است و احتمال برای بیشتری از دست دادن عزت نفس دارد

بهتر است دانش آموزان در تدوین مقررات و نظم و انضباط در کلاس درس شرکت داشته باشند، بهتر است از آنها بخواهیم به لازمه یک کلاس درس خوب فکر کنند. این گونه نه تنها مشارکت و همکاری دانش آموزان بیشتر فراهم می شود، بلکه استقلال آنها بیشتر می شود (تام گوردن به نقل از براندن ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۰).

مشکل نظم و انضباط زمانی مطرح می شود که کودک با انتظارهایی منفی از رفتار بزرگترها یا به مدرسه می گذارد. به همین دلیل ممکن است مدرسه رفتار پرخاشگرانه یا تخریب کننده داشته باشد تا مجازاتی را که به آنها عادت دارند ایجاد کند. ممکن است کودک خواهان برانگیختن خشم باشد زیرا منتظر چنین واکنشی از سوی دیگران است.

۶- درک احساسات: آموزگار باید به اندیشه و احساسات دانش آموزان خود بها دهد. متأسفانه بسیاری از والدین سرکوب

آموزگار از برخی دانش آموزان بیشتر خوشش بیاید، اما، آموزگار موفق کسی است که بتواند این احساس را در خود کنترل کند. باید توجه داشت انتظار دانش آموزان رعایت و اجرای عدالت در کلاس است.

۳- توجه به توانمندی های خود: وقتی آموزگار به کودک پس خوراند مناسب می دهد، خود آگاهی او را افزایش می دهد، وقتی به جنبه های مثبت دانش آموزان توجه می کند، توجه او را به توانمندی های خود جلب می کند. ولی اغلب آموزگاران به جای توجه به جنبه های مثبت به جنبه های منفی توجه می کنند و معمولاً آموزگاران با اولیای دانش آموزان درباره درس های ضعیف آنها صحبت می کنند. بررسی های به عمل آمده نشان می دهند اگر با اولیای دانش آموزان درباره جنبه های مثبت فرزندانشان صحبت شود، این امر نتایج بهتری بر جای می گذارد. ممکن است آموزگار در برخورد با نقطه ضعف دانش آموز خود به شیوه ای رفتار کند که به عزت نفس او آسیب برساند، برای مثال بگوید: "اگر این درس را یاد نگیری در زندگی به جایی نمی رسی، مگر متوجه نیستی؟" اما همین آموزگار می تواند با او به گونه ای رفتار کند که عزت نفس او را بالا ببرد. "حتی اگر این درس مشکل است آن را جدی بگیر". توجه باید معطوف به جنبه های مثبت باشد. گاه کودک از جنبه های مثبت خود آگاه نیست. این وظیفه آموزگار است که این آگاهی یافتن را در کودک تسهیل کند و این امر هیچ رابطه ای با تعریف و تمجید بی جا از کودک ندارد. هر کودکی کارهایی را به خوبی انجام می دهد و نقاط قوتی دارد. باید این سرمایه ها را در او یافت و پرورش داد، هر آموزگاری باید یک کاشف باشد.

۴- توجه: هر کودکی به توجه احتیاج دارد و در این میان بعضی از کودکان در مقایسه با دیگران به توجه بیشتری نیاز دارند. برای مثال به دانش آموزی که در درس و مشق عالی است بی توجهی می شود، او سکوت می کند و اقدامی برای ابراز توانمندی های خود به عمل نمی آورد. آموزگار برای فعال کردن این دانش آموز به کوششی مضاعف نیاز دارد؛ برای این کار کافی است آموزگار به شکل مرتب از او بپرسد: "نظر تو در این باره چیست؟" یا "در این مورد چه نظری داری؟". گاهی بهتر است از این دانش آموز بخواهیم که به دانش آموز دیگری که با مشکل روبه رو است کمک کند. بدین شیوه دانش آموز خجالتی را یاری می کنیم تا از لاک خود بیرون بیاید.

همه دانش آموزان نیازمند توجه و شایسته آن هستند. مهم تر اینکه به دانش آموزان القا کنیم اندیشه و احساس آنها اهمیت دارند. از همه بدتر شرایط دانش آموزی است که از کار مفیدی که انجام



احساسات را به فرزندان خود آموزش می دهند. "گریه نکن و گریه کاری می کنم که به راستی گریه کنی" دیگر نیبیم عصبانی شوی" نترس مگر می خواهی مردم بگویند بچه ننه هستی" هیچ دختر خوبی این احساسات را ندارد" اینقدر هیجان زده نشو".

اگر آموزگاران بخواهند که دانش آموزان در آموزش خود پذیری موفق باشند، باید احساسات آنها را به رسمیت بشناسند و محیطی ایجاد کنند تا همه دانش آموزان، چنین پذیرشی را احساس کنند. کودک اگر بداند پذیرفته شده، به راحتی می تواند پذیرای خودش باشد.



عکس از: لیدا ظاهری

زیرنویس ها:

۷- شایستگی و مهارت: همه دانش آموزان با توانمندی های متفاوت به کلاس درس می روند. آموزگاران شایسته این را به خوبی می دانند که بهتر است به جای جنبه های منفی به جنبه های مثبت دانش آموزان بها دهند. بنابراین با توجه به توانمندی موجود هر دانش آموز به او برنامه می دهند و این گونه بر شایستگی و عزت نفس او می افزایند. دانش آموزان با هر موفقیتی که به دست می آورند گام بعدی را به سوی پیشرفت بر می دارند.

۸- توجه به فردیت: در گذشته فرض بر این بود که همه با سرعت یکسان یاد می گیرند و در نتیجه روشی که برای یک دانش آموز مفید باشد برای همه قابل استفاده است. اما امروزه می دانیم که طرز یادگیری افراد با هم متفاوت است. به عبارتی هر کس سبک شناختی خاص خود را دارد و هر کسی به شیوه خودش مطالب را می آموزد. هوارد گاردنر نظریه پرداز برجسته علوم شناختی می گوید: "هوش و فراست و یاد درک اشخاص از دنیا متفاوت است. هر کس یادگیری خاص خود را دارد. برخی افراد اطلاعات دیداری، برخی شنیداری و گروهی نیز اطلاعات لمسی را بهتر می آموزند". اگر این نکته را بدانیم هرگز با همه دانش آموزان به یک شیوه رفتار نخواهیم کرد.

1. self - esteem
2. Blascovich & Tomaka
3. John D. & MacArthur
4. Coopersmith
5. immune system of consciousness
6. Center for conscious living
7. Castro
8. Harter
9. Hirsch & Dubios
10. Oregon
11. Jerom et al
12. Waterman
13. self- image

14. Alpay
15. Brookover et al
16. Concept of self
17. Durant
18. Idaho
19. Berk
20. Mead
21. living consciously
22. self- acceptance
23. self- responsibility
24. self- assertiveness
25. living purposfully
26. personal integrity

منابع:

- پوپ، الیس، سوزان مک هال و ادوارد کریهد. (۱۹۸۸). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان. (پریسا تجلی، مترجم) (۱۳۸۳). تهران: انتشارات رشد.
- برک، لورای. (۲۰۰۱). روان شناسی رشد (از لقاح تا کودکی). (یحیی سید محمدی، مترجم). جلد اول. تهران: نشر آریسپاران.
- براندن، ناتانتیل. روان شناسی عزت نفس (۱۳۸۰) (مهدی قراچه داغی، مترجم)، تهران: نشر نخستین.

- Appay, A. (2004). Self-Concept and Self-Esteem. Self-Esteem enhancement in education:
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.) *Measures of personality & social psychological attitude*, Volume 1. San Diego, CA: Academic Press.
- Branden, N. (1984). *Honoring the self*. New York: Bantam Books.
- Branden, N. (1981). *The psychology of romantic love*. New York: Bantam Books.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. New York: Bantam Books.
- Branden, N. (1997). *Self-esteem in the Information age*:
- Brookover, W. B. (1965). *Self - Concept of Ability and School Achievement(I)*. East Lansing, Michigan: Office of Research and Public Information, Michigan State University.
- Burns, R., (1975). 'Attitudes to self and to three categories of others in a student group', *Educ. Studies*, 1, 181
- Burns, R., (1982). 'Self-concept development and education' Holt, Rinehart and Winston, London.
- Castro, H. (2004a). What is self-esteem. *Self-esteem & Intelligence. Articles & books that can change your life* : <http://self-improvement.mindfocus.net/p010.php>.
- Castro. (2004b). How to increase your self-esteem. *Self-esteem & Intelligence. Articles & Books that can change your life* : <http://self-improvement.mindfocus.net/p020.php>.
- Center for conscious living. (1997-2003). *The importance of self-esteem*:
- Cooley, C. H., (1902), *Human nature and the social order*. Charles Scribner's Sons, New York.
- Coppersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. New York: W.H. Freeman.
- Durant, C., (1997), *A facilitator's Guide for "Self-Esteem"*, Laubach Literacy of Canada's workshop Series.
- Glasser, W. (2003). *Introduction to Choice Theory: Teaching Students Responsible behavior*. Quality Educational Programs, Inc. San Pedro, CA.
- Guindon, M. H. (2002). Toward accountability in the use of self-esteem construct. *Journal of Counseling & Development*, 80 (1), p.205.
- Harter, S., (1990), *Identity and Self Development*. In S. Feldman and G. Elliott (Eds). *At the threshold: The development adolescent* (pp.325-387). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hirsch, B., & DuBois, D. (1991). Self-esteem in early adolescence: The identification & prediction of contrasting longitudinal trajectories. *Journal of youth and adolescence*, 20, 53-72. <http://maeses.ucsf.edu/research/psychosocial/notebook/selfestee.html>. http://centerforconsciousliving.com/nf_selfesteem.html. http://imperial.ac.uk/chemicalengineering/common_room/psych/d_60pdf <http://mindspirit.org/psiq05.html>. <http://nathanielbranden.net/ess/ess01.html>.
- James, W. (1980). *Principles of psychology*. New York: Henry Holt.
- Jerome, A. C, Fujiki, M., Brinton, B. & James, S. L. (2002). Self-esteem in children with special language impairment. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 45, 700-714.
- John, D & Catherine T. MacArthur. (2004). *Research Network on Socioeconomic Status & Health. Self-esteem*:
- Lawrence, D., (1996), *Enhancing Self-esteem in the classroom*, 2nd ed., PCPI, Ltd., London.
- Mead, G. H., (1934). *Mind, self, and society*. University of Chicago Press, Chicago.
- Oregon Resiliency, University of Oregon. (2003). *Self-esteem in children & adolescents*: <http://orp.uoregon.edu/downloads/self-esteem%20handout.pdf>.
- Ornstein, R. (1993). *The Roots of the Self-esteem*. San Francisco: Harper Collins Publishers.
- Purkey, W., (1970), *Self-concept and school achievement*. Prentice Hall, New York.
- Ragan, M., (2004), *Women and Self Esteem*, Psychotherapy & Spiritually Institute:
- Reasoner, R. (2004). The true meaning of self-esteem. National Association for Self-esteem : <http://self-esteem-nse.org/whatisselfesteem.shtml>.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J., (2002). *Global Self-Esteem Across the Life Span*. American Psychological Association. 10.
- Singh Malhi, R. (2001). Importance of self-esteem: <http://adtimes.nstp.com.my/jobstory>.
- The University of Idaho Student Counseling Center, (2004), *SELF - ESTEEM. SELF - HELP NOTES & BOOKS*:
- Waterman, A. S. (1984). *The Psychology of Individualism*. New York: praeger publisher. www.web.uidaho.edu/ctc/selfhelp/self-esteem.pdf

