

# راه‌های پرورش و تقویت عزت نفس در تربیت بدنی دوره ابتدایی

## اعتبار شخص‌م‌نزد خودش

مهدی ربیعی - محمد حسن طالبیان

چکیده

وچالش آفرینی فراهم سازد. منظور از فضاهای چالش آفرین شرایط و محیطی است که مستقیماً هوش بدنی دانش آموز را مورد سنجش و تحریک قرار می‌دهد. در این زمینه، توانایی گروه‌بندی افراد به‌طور مناسب و ایجاد فضایی رقابتی و البته مشترک، نقشی اساسی دارد. ارائه پیشنهادهایی برای چگونگی پرورش این‌گونه مربیان تربیت‌بدنی که بتوانند به شکلی مؤثر اهداف مذکور را محقق سازند، موضوع اصلی این مقاله است.

کلید واژه‌ها: عزت‌نفس، تربیت‌بدنی، دوره ابتدایی، فضای چالش آفرین

تربیت‌بدنی فرصتی استثنایی برای تأثیرگذاری بر عزت‌نفس دانش آموز فراهم می‌سازد. هنوز روش‌هایی که بسیاری از مربیان تربیت‌بدنی در مدرسه‌ها به‌کار می‌بندند، در رسیدن به این هدف ثمربخش نیستند. از آنجا که عزت‌نفس تا حد گسترده‌ای از طریق شرکت در فعالیت‌های مناسب و پذیرفتن چالش‌های صحیح پرورش می‌یابد، مربیان تربیت‌بدنی می‌باید برنامه‌هایی را بدین منظور تدارک ببینند. مربی تربیت‌بدنی باید با توجه به شناختی که از توانایی‌های بالقوه دانش‌آموزان دارد، برای هر دانش‌آموز یا هر گروه از دانش‌آموزان، فضاهای شخصی، بی‌خطر



آموزشی



## مقدمه

نگارنده بررسی شده است. امید است عزت نفس به عنوان برنامه‌ای که به طور مستقیم با روح و روحیه ورزشی فراگیرندگان سر و کار دارد، مورد توجه مربیان محترم تربیت بدنی قرار گیرد و پیشنهادهای مقاله بتواند گامی مؤثر در جهت تقویت عزت نفس دانش آموزان بردارد.

## طرح مسئله

عزت نفس به عنوان عنصر اصلی و سازنده در انتخاب رفتارهای سالم و مثبت شناخته شده است. مک و آبلون (۱۹۸۳) می‌نویسند: «در عمل، همه الگوهای رفتاری دفاعی ناسازگارانه در کودکی، نوجوانی و بزرگسالی، همراه و به موازات عزت نفس پایین برگزیده می‌شوند.»

به اعتقاد آنها زمانی که خرد احساس خوبی نسبت به خودش دارد، احتمال این که از پیشنهادهای رفتاری منفی گروه هم‌سالانش اجتناب کند، بیشتر است. متقابلاً افرادی که دارای تصویری منفی از خود دارند یا دارای عزت نفس پایین‌اند، تقریباً بیشتر به حرف دیگران گوش می‌دهند و در نهایت، هم سویی با گروه هم‌سالان هم تصمیمات سالم کمتری می‌گیرند (مدل، ۱۹۹۱). بنابراین، به طور منطقی می‌توان نتیجه گرفت: «کودکانی که دارای عزت نفس بالاتری هستند، یقیناً بیشتر در

آموزش تربیت بدنی، بدون شک از ارکان اساسی و سازنده ارتقای جسمی، روحی و اخلاقی دانش‌آموزان محسوب می‌شود. متأسفانه در برنامه آموزشی، وجه درسی بودن تربیت بدنی در نظر گرفته نمی‌شود یا کم‌رنگ است. شیوه‌های آموزش در این درس معمولاً راه سنتی خود را می‌رود؛ یعنی با چند حرکت و نرمش شروع می‌شود و با بازی و در نهایت، سرد کردن به اتمام می‌رسد. در بیشتر مدرسه‌های ابتدایی، با توجه به کمبود مربی ورزش در این دوره مهم تحصیلی، کل مبحث تربیت بدنی با همه گستردگی‌اش به فوتبال سنتی و بی‌هدف محدود شده است. بیشتر معلمان و حتی مربیان بر این باورند که اکثر دانش‌آموزان، غیر از فوتبال به هیچ ورزش دیگری گرایش ندارند. با این همه، در همین فوتبال (و معدود ورزش‌هایی که انجام می‌شوند) هم بسیاری از اصول اولیه رعایت نمی‌شود. بحث اینکه چه ورزشی باید برای ساعات تربیت بدنی در نظر گرفته شود، بحثی وسیع و جداگانه، خارج از حوصله این مقاله است. چرا که این مقاله قصد دارد راه‌های تقویت عزت نفس و تأثیر آن را در تربیت بدنی به عنوان یک برنامه پنهان، که در ذات آموزشی درس تربیت بدنی مستتر است، بررسی کند. برای این کار نظریات کارشناسان تربیت بدنی در دانشگاه‌های معتبر جهان ترجمه و در حد توان

یا خوب عمل کرده‌اند. همچنین متمرکز شدن بر کیفیت‌های برتر فردی نیز کافی نیست. یعنی کافی نیست به آنها بگوییم که به‌طور قابل ملاحظه‌ای در شرایط مطلوب قرار دارند یا از لحاظ جسمی قوی هستند. در حقیقت، زمانی که چنین عبارتهایی را می‌خواهیم بیان کنیم، باید تأثیرات آنها را بر کودکانی که ممکن است هرگز چنین تعریف‌هایی را نشنیده‌باشند، در نظر بگیریم. در عوض معلمان (مربیان) نیز باید با فراهم آوردن فرصت‌های آموزشی مناسب، به دانش‌آموزان کمک کنند تا آنها «شکست» را به عنوان بخشی از فرآیند یادگیری بپذیرند.

### نقش مربیان تربیت‌بدنی

مربیان تربیت‌بدنی در جایگاهی هستند که می‌توانند تأثیر شگرفی بر رشد عزت‌نفس دانش‌آموزانشان داشته‌باشند. از آنجا که اغلب این مربیان تنها یک یا دو بار در هفته شاگردان خود را می‌بینند، مهم است که با مربی بهداشت و معلمان دیگر مدرسه همکاری صمیمانه‌ای داشته‌باشند این همکاری می‌تواند در جهت اطلاع‌رسانی به دیگر معلمان در مورد هرگونه کمبود، مشکل یا ناسازگاری باشد که ممکن است در میدان ورزشی روی دهد.

کلاس تربیت‌بدنی از یک‌نظر بی‌مانند است و آن، اینکه تنها کلاسی است که در آن توانایی‌های یک فرد به‌طور مرتب و روشن به هم‌کلاسی‌هایش نشان داده می‌شوند. برای مثال، اگر دانش‌آموزی به نام «رضا» در درس ریاضی ضعیف باشد، تنها کسی که می‌داند او مشکل دارد و اشکالش کجاست، معلم است اما اگر «رضا» در تربیت‌بدنی و ورزش مهارت کافی نداشته‌باشد، نه تنها همه هم‌کلاسی‌هایش

رفتارهای مثبت و سالم شرکت می‌کنند و متعاقباً کیفیت روحی بالاتری در زندگی دارند.»

بسیاری از فعالیت‌هایی که معلمان به منظور افزایش عزت‌نفس طرح‌ریزی می‌کنند، بر عامل‌های زیر بنایی که عزت‌نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهند، متمرکز نیستند. در نتیجه، بسیاری از افراد خارج از نظام آموزشی بر این عقیده‌اند که این برنامه‌ها غیر مؤثر و نامطلوب‌اند، چرا که باعث ایجاد تکبر، غرور کاذب و خودبزرگ‌بینی افراطی در دانش‌آموزان می‌شوند. این‌گونه دانش‌آموزان، دیگران و حتی رقیبان ورزشی را ناتوان و ضعیف ارزیابی می‌کنند و خود را بزرگ‌تر از آن‌چه هستند، جلوه می‌دهند. چنین خودشیفتگی‌های کاذبی حتی ممکن است آنها را پس از مواجهه‌شدن با اولین شکست، به‌طور کلی از صحنه رقابت و ورزش دور کند (برندن، ۱۹۹۴؛ زرموند، ۱۹۹۳) بر اساس نتایج مطالعه‌ای نمرات امتحانی دانش‌آموزان کشورهای متفاوت را بررسی کرده‌است، درحالی‌که کودکان آمریکایی کمترین نمرات امتحانی را در درس‌های ریاضی و علوم کسب کرده‌اند، اغلب از خود و عملکردشان ارزیابی بهتری دارند. آنها رضایتی کاذب دارند. از این‌در، به نوعی عملکرد ضعیف خود را نمی‌پذیرند و توجیه می‌کنند. این امر نتیجه تکبر و خودشیفتگی کاذب آن‌هاست. (کوانامر، ۱۹۹۰).

### تعریف عزت‌نفس

تعریفی که برای عزت‌نفس در نظر می‌گیریم، در تعیین این‌مورد که چه نوع فعالیت‌هایی در کمک مؤثرترند، نقش دارد. بسیاری از افراد این تعریف را پذیرفته‌اند که «عزت‌نفس یعنی چگونگی احساس فرد در مورد خودش». این تعریف بسیار ساده، عزت‌نفس را که در ذات و عمل بسیار پیچیده است، به خوبی بیان نمی‌کند.

برندن ۱۹۹۴ عزت‌نفس را «اعتبار شخص نزد خودش» تعریف کرده‌است. این تعریف ظاهراً به سادگی تعریف قبل است، ولی با کمی تأمل، به پیچیدگی نسبی و وابستگی آن به شرایط و عوامل دیگر پی می‌بریم. زیرا اعتبار شخص نزد خودش، به توانایی اندیشه، سازگارشدن با چالش‌های اصلی زندگی، ثابت‌بودن او بر ارزش‌هایش، و لذت‌بردن از میوه عمل خود وابسته است برندن، ۱۹۹۴. اگر تعریف برندن را بپذیریم، دیگر کافی نیست که به سادگی به دانش‌آموزان بگوییم خوب‌اند.

**مربی باید هر قدر لازم است وقت بگذارد تا نام دانش‌آموزانش را یاد بگیرد و از توانایی‌های فردی و خصوصیات اخلاقی‌شان آگاه شود**

از این موضوع واقفانند بلکه خود رضا هم می‌داند که دیگران از این ضعف او آگاهی دارند. در این شرایط تعجبی ندارد که برخی از دانش‌آموزان ترجیح می‌دهند در کارهای گروهی مشارکت نداشته‌باشند، زیرا می‌دانند که خیلی زود توسط هم‌سالانشان، در انتخاب تیمی، طرد می‌شوند. خوش‌بختانه، اگر مربیان تربیت‌بدنی این موضوع را تشخیص دهند و به اقدامات مناسب دست بزنند، می‌توانند فضایی سالم مهیا سازند که در آن یادگیری به رشد عزت‌نفس منجر می‌شود.

## نقش یادگرفتن نام دانش‌آموزان و شناخت خصوصیات آنها

مربی باید هر قدر لازم است وقت بگذارد تا نام دانش‌آموزانش را یاد بگیرد و از توانایی‌های فردی و خصوصیات اخلاقی‌شان آگاه شود. رسیدن به این شناخت برای مربی تربیت‌بدنی که ممکن است در چند مدرسه ابتدایی وظیفه اداره کردن ۳۰۰ تا ۴۰۰ دانش‌آموز را در ساعات تربیت‌بدنی بر عهده داشته باشد، بسیار دشوار است، اما ارزش صرف زمان را دارد. مربیان باید به‌طور مداوم با نام دانش‌آموزان کار کنند. به علاوه، برای یادگیری اسامی، خواندن آنها از روی دفتر به دفعات زیاد پیش از ورود دانش‌آموزان، برای نخستین بار مفید است اما زمانی که همه دانش‌آموزان وارد کلاس شدند، لازم است که هر نام را با یک چهره و یک خصوصیت بارز اخلاقی جای‌گزین کنیم. گرچه زمان در نظر گرفته‌شده برای درس تربیت‌بدنی کوتاه است، اگر مربی بتواند قبل و بعد از کلاس نام‌ها را مرور کند و به جای‌گزین کردن هر نام با یک چهره ادامه دهد، آنها را بسیار سریع‌تر فرا می‌گیرد. یادگیری نام دانش‌آموزان را نمی‌توان وسیله‌ای برای رشد عزت‌نفس قلمداد کرد، اما نشان‌دهنده توجه به دانش‌آموزان و تکریم آنها است و به آنها احساس احترام متقابل می‌دهد.

## نقش رقابت

در آموزش دوره ابتدایی یکی از مسائل اصلی برای مربیان و معلمانسی که می‌خواهند عزت‌نفس دانش‌آموزان هفت تا یازده ساله را افزایش دهند، مسئله «رقابت» است. در خصوص رقابت مشکل این است که تنها یک گروه از افراد برنده می‌شود. بسیاری بر این باورند که مشکل در ذات بازی یا ورزش است، به این معنا که بازی یا ورزش، برای طرف برنده پیام خوشایندی دارد و برای تیم یا فرد بازنده سرخوردگی به همراه می‌آورد. از سوی دیگر، بسیاری از دانش‌آموزان به موقعیت‌های غیر رقابتی می‌اندیشند و علاقه نشان می‌دهند. این در حالی است که در فرهنگ ما رقابت، عنصری اجتناب‌ناپذیر از حیات جامعه

محسوب می‌شود. پس اگر افراد یاد بگیرند که چگونه رقابت کنند، مفید خواهد بود.

این که رقابت تا چه میزان می‌باید در یک برنامه تربیت‌بدنی گنجانده‌شود، وابسته به دانش‌آموزان است. هم‌چنین باید توجه داشته‌باشیم که رقابت چیست. رقابت زمانی به وجود می‌آید که شرکت‌کنندگان موقعیت‌های یکسان منطقی داشته‌باشند. پس زمانی که دانش‌آموزان تیم‌بندی می‌شوند، مربیان تربیت‌بدنی باید مراقب باشند، بهترین بازیکنان را با بدترین بازیکنان و دومین بازیکن از بهترین‌ها را با دومین بازیکن از بدترین‌ها جفت کنند، تا جایی که تیم بازی‌کنان خوب و بد به‌طور یکسان در تیم‌ها تقسیم شوند.

آنها نباید شرایطی ایجاد کنند که سه چهار بازیکن از بهترین‌ها در یک تیم، مقابل سه چهار بازیکن از بدترین‌ها در تیم دیگری قرار گیرند با هم بازی کنند و افسراد دیگر از دور خارج بمانند. مربی هم‌چنین می‌تواند فضاهای تقابلی میدان را تقسیم‌بندی کند؛ به طوری که دانش‌آموزان بهتر و قوی‌تر عملاً نتوانند دیگران را از دور خارج کنند. به عبارت دیگر، باید برای حضور دانش‌آموزان ضعیف‌تر در میدان فضاهایی ایجاد کرد. شناختن خصوصیات دانش‌آموزان می‌تواند در منظم‌سازی فعالیت‌ها بدین‌روش بسیار مؤثر باشد.

میزان رقابتی که در هر کلاس می‌توان برقرار کرد مبتنی بر شخصیت کلاس به عنوان یک کل است ولی در کل، باید به حداقل ممکن برسد.

## نقش چالش

«چالش» عنصر مهم دیگری است که بر رشد عزت‌نفس تأثیر دارد. این تأثیر هنگامی مشاهده می‌شود که شخص بر چالش‌های خاصی که برایش در نظر گرفته‌اند، غلبه کند. دانش‌آموزان وقتی در موقعیت‌های ورزشی و رقابت‌ها دچار تکبر می‌شوند، یک چالش می‌تواند آن‌ها را به خود بیاورد. زیرا برای غلبه بر چالش باید تلاش کنند و به این ترتیب توانایی‌های خود را بشناسند. تربیت‌بدنی فرصت‌های زیادی را برای «چالش» و متقابلاً غلبه بر آن فراهم می‌سازد.

چالش زمانی معنادار است که برای غلبه بر آن، تلاش مطلوب و منطقی به عمل آید. البته تلاش دانش‌آموزان در این مورد متغیر است از این‌رو، بهتر است چالش‌ها متوسط باشند. زمانی که دانش‌آموزان کاری انجام می‌دهند که چالش‌آفرین تلقی می‌شود، اغلب تحریک می‌شوند که آن را تکرار کنند. «بسیاری از برنامه‌های تربیت‌بدنی بیرون از کلاس بر این نوع چالش‌ها استوار است و ثابت شده که این نوع چالش‌ها برای دانش‌آموزان تجربه‌های عالی رشد به ارمغان می‌آورند و بر عزت‌نفس آن‌ها تأثیر مثبت می‌گذارند. (دارکاتز، ۱۹۹۱).

البته باید به یاد داشته‌باشیم که چالش‌های زیاد ممکن است به دل‌زدگی از ورزش بینجامند و انگیزه‌ها را از بین

برند. بنابراین، مهیا ساختن تجارب یادگیری متفاوت بر اساس توانایی‌ها افراد ضروری است.

## نقش ورزش

مسئله مهم دیگر در تربیت بدنی، بررسی مجدد برنامه آموزشی است. به جای تمرکز بر فعالیت‌های خاص ورزشی، باید آن‌ها را تنها، وسیله انگاشت. هدف باید پیشرفت افراد باشد؛ به گونه‌ای که احتمال برخورداری آنها از زندگی با کیفیت روحی بالا افزایش یابد. این به معنای متمرکز شدن بر جنبه‌های ارزشی تربیت بدنی در آموزش است. در واقع، باید فعالیت از بعد جسمانی، عقلانی و احساسی مورد توجه قرار گیرد. ورزش نه هدف بلکه وسیله‌ای برای رشد، تناسب اندام، فهم اصول بهداشت و رسیدن به ارزش‌های مهم اخلاقی است و می‌تواند فرد را در رسیدن به اهداف عالی انسانی یاری رساند.

## نقش نظم

نظم به معنای واداشتن فراگیرندگان به رعایت یک دیسیپلین خشک نظامی نیست بلکه منظور از آن تعریف روشن قوانین است و انتظار می‌رود دانش‌آموزان به این قوانین نظم رایج در آنها وفادار باشند. شکست در وفادار بودن به قوانین باید به برخی از انواع تحریم منجر شود. این روند به تدریس نظم و تعریف فعالیت‌ها و رفتارهای قابل قبول کمک می‌کند. البته به یاد داشته باشیم که جایزه/تشویق به انجام فعالیت‌های بعدی را تضمین کمک می‌کند.

لازم است، دانش‌آموزان ارزش‌ها را آن گونه که توسط قوانین بنا نهاده شده‌اند، بیاموزند. معمولاً کسانی که کاری را درست انجام می‌دهند، احساس خوبی دارند؛ در حالی که کسانی که کار غلط انجام می‌دهند، این احساس را ندارند. به گفته برندن ۱۹۹۴. در صورتی که ما به ارزش‌هایمان به درستی عمل نکنیم، احساس گناه می‌کنیم. اگر به روشی عمل کنیم که با قضاوتمان از آن چه مطلوب است تناقض داشته باشد، اعتبار خودمان را نزد خود از دست می‌دهیم. حتی به خودمان کمتر احترام می‌گذاریم و اگر این تفکر همیشگی شود، به خودمان کمتر اطمینان می‌کنیم.

## تشویق یا انتقاد

بسیاری از صاحب‌نظران استفاده صرف و مطلق از تشویق را پیشنهاد می‌کنند. اگر ۱۹۹۳ معتقد است باید از تشویق بیشتر از انتقاد استفاده کرد. و تا جایی که ممکن است، رفتارهای منفی را به دیده اغماض بنگرند. این تقدیر و انتقادها باید به‌طور دقیق و منظم مورد بررسی قرار گیرند؛ چرا که هرگونه اشتباه و کوتاهی در این دو مورد، به مشکل می‌انجامد.

دانش‌آموزان باید از محدودیت‌ها و محرومیت‌هایی که در صورت بروز رفتارهای ناشایست برای آنها در نظر گرفته می‌شود،

آگاه باشند. اگر محرومیت‌ها و محدودیت‌ها تعیین نشوند، منعی برای ارتکاب رفتارهای ناشایست وجود نخواهد داشت.

در زمینه تربیت بدنی، مهم این است که تلاش و دست‌یافته‌های صحیح افراد را تشویق کنیم (دلیل دیگر شناخت هر چه سریع‌تر دانش‌آموزان همین امر است). در مقابل هم، اگر تلاش اندک و نامتناسب با توانایی دانش‌آموز یا اجرای غیرصحیح او را تشویق کنیم آسیب بزرگی به او زده‌ایم. در صورتی که اجرای ضعیف دانش‌آموز تشویق شود، عملاً به او گفته شده‌است که شایسته نیست و ارزش صرف وقت و تلاش معلم را ندارد.

در نتیجه، دانش‌آموز هیچ تمایلی به تلاش برای پیشرفت نخواهد داشت. تشویق مداوم، چالش‌ها را از بین می‌برد و باعث می‌شود دانش‌آموزان فکر کنند که می‌توانند معلمان را فریب دهند و با تلاش اندک و اجرایی ضعیف، نظر او را جلب کنند. در این مورد برندن ۱۹۹۴ می‌گوید: «تشویق نمایشی یا پرطمطراق، تحریک‌کننده اعصاب و تصنعی است. کودک می‌داند که این تشویق با درک او از خودش تناسبی ندارد و ...» اسمیت و سیلورمن ۱۹۶۹ می‌گویند: نمره خوبی که حق دانش‌آموز نیست و به او داده می‌شود، تخریب‌کننده است. دانش‌آموز این نمره خوب را بی‌دلیل تشخیص می‌دهد و احتمالاً این تصور منفی در ذهنش ایجاد می‌شود که مثلاً این نمره نوعی ترحم یا ناشی از ضعف معلم است و ...

## خلاصه پیشنهادها

- نام دانش‌آموزان را یاد بگیرید و هر چه زودتر آنها را بشناسید.
- شرایطی را برای رقابت سالم میان دانش‌آموزان فراهم سازید اما بر رقابت دانش‌آموز با خودش هم تأکید کنید. زمانی که دانش‌آموزان با یکدیگر به رقابت می‌پردازند، آن‌ها را بر اساس توانایی گروه‌های همسان طبقه‌بندی کنید.
- چالش‌های مناسب فراهم سازید چالش‌ها نباید بسیار فراتر از توانایی‌های کنونی دانش‌آموزان باشند؛ زیرا باعث بی‌زاری آنها می‌شوند. چالش‌ها باید برای مجبور کردن دانش‌آموزان به تلاش قابل قبول کافی باشند.
- از ورزش‌ها در نهایت به عنوان وسیله استفاده کنید. ورزش برای افزایش لذت روحی و اخلاقی و زمینه را برای برخی رقابت‌ها نیز فراهم می‌سازد. اما یادگرفتن فعالیت‌ها به منظور حفظ سلامت، بخشی اصلی در ورزش است.
- زمانی که نیاز است، به انتقاد و اصلاح بپردازید و زمانی که لازم است، تشویق کنید.
- رفتارهای غیر ورزشی را نپذیرید.
- فضایی سالم و دوستانه و در عین حال منظم فراهم آورید.
- تا جایی که ممکن است دستورات را مشخص کنید.
- دانش‌آموزان را در مقابل رفتارها، تلاش‌ها و نمراتشان مسئول نگه دارید.

### منابع

۱. پایه عزت‌نفس، برندن، ان (۱۹۹۴) ترجمه نگارنده
۲. چگونه عزت‌نفس شاگردان حاصل می‌شود، کوپر اسمیت (۱۹۶۹).
۳. پیشرفت و ویژگی عزت‌نفس در کودکی: از گروه مطالعه‌ی تقسیم‌روانپزشکی
۴. کودک از بخش بیمارستان روانپزشکی دانشگاه کمبریج، مترجم: محمد حسن طالبیان.
5. <http://www.cdc.gov/nccdphp/dash.ctvpt>