

خوانندگان گرامی

نشریه‌ی رشد مشاور مدرسه از این شماره بخشی را به ارائه‌ی راهبردهای روان‌شناختی به منظور افزایش توانمندی علمی و عملی روان‌شناسان و مشاوران مدرسه در آموزش‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان اختصاص داده است. علاقه‌مندان می‌توانند مطالب خود را جهت درج در این بخش به نشانی نشریه ارسال نمایند.

چگونه عزت نفس دانش‌آموزان را افزایش دهیم؟

مقدمه

منظور از عزت نفس، میزان ارزشی است که شخص برای خود قائل می‌باشد. به طوری که به پیشرفت‌های خود بی‌الد، احساس ارزشمند بودن کند، ناکامی‌ها و ناملایمات را به خوبی تحمل کند، برای پوشاندن کاستی‌ها و ضعف‌های خود دیگران را سرزنش نکند، رابطه‌ی صمیمانه و خوب برقرار کند، مثبت‌اندیش و امیدوار باشد، متکی به خویش باشد، و خود را در هر شرایطی که هستند بپذیرد و محترم بداند. این ویژگی‌ها از جمله نشانه‌های بارز عزت نفس پایدار است.

بر اساس دیدگاه‌ها و پژوهش‌های مختلف، عزت نفس در سلامت روان به ویژه در دوره‌ی کودکی و نوجوانی نقش اساسی دارد. آنچه در ذیل آمده راهبردهایی است که مشاوران مدرسه می‌توانند برای افزایش عزت نفس و احساس ارزشمندی دانش‌آموزان به کار گیرند.

۱. به حرف‌های دانش‌آموزان، خوب

گوش دهید. به احساس و «زبان اندام» آن‌ها توجه کنید و به آن‌ها پاسخ دهید. نادیده گرفتن حرف‌ها و احساسات آن‌ها سبب می‌شود که خود را فردی بی‌ارزش و بی‌مقدار بدانند.

۲. وقتی دانش‌آموزان «با شور و هیجان از چیزی برای شما تعریف می‌کنند» با حوصله و با دقت به آن‌ها گوش کنید. از این طریق می‌توانید بفهمید که دانش‌آموزان به چه چیزهایی بیشتر علاقه دارند.

۳. به دانش‌آموزان اجازه دهید تا با شما در برنامه‌ریزی برای بهبود امور، هم‌فکری کنند.

۴. دانش‌آموزان را در شناسایی و ابراز نیازها و احساساتشان یاری دهید و آن‌ها را ترغیب کنید که به شیوه‌ی مطلوب، نیازهایشان را برآورده نمایند.

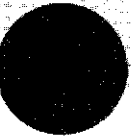
۵. به دانش‌آموزان یاد دهید که به خود احترام بگذارند و خود را دوست بدانند.

۶. به دانش‌آموزان بیاموزید چیزهای خوبی را که در زندگی دارند ببینند و به آن‌ها افتخار کنند.



۴۲

دوره‌ی ۲
شماره‌ی ۱
پاییز ۱۳۸۷



منظور از عزت نفس، میزان ارزشی است که شخص برای خود قائل می‌باشد. به طوری که به پیشرفت‌های خود بیاید، احساس ارزشمند بودن کند، ناکامی‌ها و ناملایمات را به خوبی تحمل کند، برای پوشاندن کاستی‌ها و ضعف‌های خود دیگران را سرزنش نکند، رابطه‌ی صمیمانه و خوب برقرار کند، مثبت‌اندیش و امیدوار باشد، متکی به خویش باشد، و خود را در هر شرایطی که هستند بپذیرد و محترم بداند. این ویژگی‌ها از جمله نشانه‌های بارز عزت نفس پایدار است.

۷. به دانش‌آموزان یاد دهید که احساسات خود را بازگو کنند و احساسات منفی را در خود از بین ببرند و احساس شادی کنند و از کیفیت احساس‌های مثبت خود نتیجه‌گیری نمایند (من فرد توانایی هستم، پس می‌توانم در کنکور قبول شوم).

۸. به دانش‌آموزان یاد دهید که پیامد احساسات خود را مورد بررسی قرار دهند و آن‌ها را بنویسند.

۹. به دانش‌آموزان کمک کنید از سرزنش خود به خاطر شکست‌ها اجتناب کنند و به جای سرزنش کردن خود و داشتن احساس گناه، بر حل مشکل متمرکز شوند.

۱۰. زمانی که دانش‌آموزان از تلاش‌ها و احساساتشان می‌گویند به آن‌ها گوش داده و کمک کنید پیامدهای آن‌ها را بررسی کنند.

۱۱. دانش‌آموزان را تشویق کنید که افکار و احساسات دیگران را حدس بزنند و آن‌ها را شناسایی کنند.

۱۲. به دانش‌آموزان یاد دهید زمینه یا زمینه‌هایی را که در آن‌ها احساس ارزشمندی می‌کنند، بشناسند مورد تأکید و توجه قرار دهند و برای خود بنویسند.

۱۳. به دانش‌آموزان بیاموزید که «ادبیات خود» را اصلاح کنند و عبارات و جمله‌های مثبت را در مورد خود به کار ببرند. مثل «من دوست‌داشتنی هستم».

۱۴. از دانش‌آموزان بخواهید هر روز یک جمله مثبت در مورد خودشان بسازند و آن را در یک جدول یا دفتر یادداشت ثبت کنند.

۱۵. از دانش‌آموزان بخواهید افکار مثبت و واقع‌گرایانه، و افکار منفی و پیامدهای هر دو را

بنویسند و افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنند. ۱۶. دانش‌آموزان را ترغیب کنید فهرستی از اظهارات و افکار مثبت در مورد خودشان بنویسند و روزی سه بار آن را بخوانند.

۱۷. از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنند که موجب خشنودی، یادگیری یا رشد شخصیتی‌شان می‌شود و جهت اجرای برنامه، همراهی برای خود انتخاب کنند. به آن‌ها بگوئید اگر همراهی ندارند نام «خود» را به‌عنوان همراه بنویسند.

۱۸. به دانش‌آموزان یاد دهید که هر روز یا هر هفته برای خود هدف‌های مثبت بنویسند. برای مثال «در این هفته هر روز در یکی از کارهای خانه به مادرم کمک می‌کنم، هر روز یکی از وسایلم را مرتب می‌کنم و...»

۱۹. دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا چند هدف برای خودشان در نظر بگیرند که به راحتی قابل دسترس نباشد و دستیابی به آن‌ها مستلزم تحمل سختی بیشتری باشد. همه‌ی ما نیاز داریم که گاهی به خودمان زحمت دهیم و شایستگی‌ها و استعدادهایمان را به کار بگیریم.

۲۰. به دانش‌آموزان نشان دهید که وظایف و تکالیف بزرگ را به مراحل یا اجزای کوچک‌تر تقسیم کنند و آن‌ها را یک‌به‌یک انجام دهند تا از دشواری کار کاسته شود.

۲۱. در نشست‌های گروهی دانش‌آموزان می‌توان از «بارش مغزی» برای حل مسائل مشترک استفاده کرد.

۲۲. دانش‌آموزان را ترغیب کنید هرگاه موفقیتی به‌دست آوردند و یا مسئله را حل کردند، آن را ناشی از تلاش و همت شخص خودشان بدانند و از این بابت شادمان و

سپاسگزار خویش باشند.

۲۳. به دانش‌آموزان بیاموزید که خود را با دیگران مقایسه نکنند و فقط «خود» را با «خود» مقایسه کنند.

۲۴. به دانش‌آموزان یاد دهید که تأکید را بر «پیشرفت» خود بگذارند نه بر کمال مطلوب.

۲۵. به دانش‌آموزان چگونگی صحبت کردن درست در جمع را بیاموزید تا بتوانند هرچه بیشتر بر دیگران تأثیر مثبت بگذارند.

۲۶. به دانش‌آموزان یاد دهید که دنیا را از چشم دیگران نیز ببینند، هرچند که مخالف دنیای آن‌ها باشد.

۲۷. به دانش‌آموزان یاد دهید که اگر نیازمند کمک بودند کمک یا پیشنهاد «کمک کردن» از جانب دیگران را بپذیرند.

۲۸. از ایفای نقش و مرور رفتاری، برای افزایش مهارت‌های اجتماعی و جرأت‌ورزی در دانش‌آموزان استفاده کنید.

۲۹. دانش‌آموزان را از تغییرات جسمی که در دوران نوجوانی و جوانی آن‌ها ایجاد می‌شود، آگاه کنید.

منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر-----

- برنز، دیوید، دی. (۱۳۸۵). عزت نفس در ۱۰ کام.

(اشرف کربلایی نوری، مترجم). تهران: نشر دانژه.

- بیابانگر، اسماعیل. (۱۳۷۶). روش‌های افزایش عزت نفس

در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.

- جانکسما، آرتور، پیترسون، ال. مارک، پی مک اینیز،

ویلیام. (۱۳۸۶). روان‌درمانی نوجوانان. (حمیدرضا آقامحمدیان و سیدعلی کیمیایی، مترجمان). تهران: انتشارات رشد.

- رابرت دی، رمزی. (۱۳۸۶). ۵۰۱ روش علمی برای

تقویت عزت نفس بچه‌ها از تولد تا ۱۸ سالگی. (حسن

نصیرنیا، مترجم). تهران: مؤسسه‌ی انتشارات قدیانی.

- گلدارد، کاترین، گلدارد، دیوید. (۱۳۸۲). راهنمای عملی مشاوره با کودکان. مینو (مینو پرنیانی، مترجم). تهران: انتشارات رشد.

