

معلم و عزت نفس دانش آموز

ریحانه ایزدی

مقدمه

در عرف جامعه، عزت نفس در معنای خویشتر داری، قناعت یا صبوری و آرامش به کار می‌رود. اما در روان‌شناسی و علوم رفتاری این اصطلاح معنای تقریباً متفاوتی دارد. در این مقاله برآنیم تا عزت نفس را در معنای اخیر مورد بررسی قرار دهیم. در ساده‌ترین تعریف، عزت نفس به معنای داشتن احساس مثبت نسبت به خود است. به این معنا که عزت نفس بالا نشان‌دهنده داشتن احساس مثبت و عزت نفس پایین حاکی از داشتن احساس منفی نسبت به خود است که اولی را عزت نفس سالم و دومی را عزت نفس ناسالم لقب می‌دهیم. عزت نفس از افکار، احساسات و نظراتی تشکیل می‌شود که ما درباره خود داریم. این بدان معناست که عزت نفس ثابت نیست بلکه می‌تواند بسته به شیوه‌ای که ما فکر و احساس می‌کنیم تغییر کند. این فکر و احساس، به‌طور آشکار در رفتارمان منعکس می‌شود.

بنابراین تجارب روزانه مطمئناً می‌تواند بر احساسات نوجوان درباره خودش تأثیر بگذارد. نمره امتحان، رفتار دوستان، بالا و پایین‌های روابط، همگی می‌توانند به‌طور موقت بر بهزیستی نوجوان تأثیر داشته باشند. برای نوجوانان دارای عزت نفس خوب، این «بالا و پایین‌ها» می‌تواند منجر به اندکی نوسان در نحوه اندیشیدنشان نسبت به خود شود. اما برای نوجوانان دارای عزت نفس ضعیف، موجب تحولات شدیدی در خودپنداره‌شان می‌شود و آن‌ها را اندوهگین از شرمساری و خودآگاهی منفی‌شان می‌کند. عزت نفس سالم حاصل توانایی نوجوان برای ارزیابی دقیق خود است؛ به شکلی که بتواند خودش را همان‌گونه که هست بپذیرد و بدون قید و شرط دوست داشته باشد.

مزایای عزت نفس سالم چیست؟

عزت نفس سالم تقریباً در همه کارهایی که انجام می‌دهیم، نقش دارد. عزت نفس سالم مانند سیستم ایمنی روح و روان است که به فرد کمک می‌کند با مشکلات زندگی روبه‌رو شود و از ناملایمات جان سالم به در برد. بنابراین داشتن عزت نفس بالا در خلال غوغای هورمون‌ها در سال‌های نوجوانی، حیاتی است. عزت نفس بالا به شما کمک می‌کند ترس‌هایتان را مدیریت کنید، از عهده چالش‌های زندگی با قطعیت بیشتر برآید و نگرش ذهنی مثبت خود را حفظ کنید. از جمله مزایای عزت نفس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

عملکرد افزایش یافته

فقدان عزت نفس می‌تواند از دستیابی شما به اوج عملکردتان جلوگیری کند، در حالی که وجود عزت نفس می‌تواند به شما کمک کند بر موانع غلبه کنید و مهارت‌های خود را به کار ببرید.

شادمانی

افراد دارای عزت نفس سالم معمولاً شادترند و از زندگی‌شان راضی‌تر. عزت نفس بالا به شما کمک می‌کند تا با انرژی و اراده بیشتری با جهان مواجه شوید که این امر منجر به روابط بهتر و کار با کیفیت‌تر می‌شود.

آسایش اجتماعی

افراد مطمئن به نفس، در فضاهای اجتماعی و هنگام ملاقات با افراد جدید راحت‌ترند. از آنجا که باورشان به خودشان درونی است و متکی بر قضاوت دیگران نیست، می‌توانند آزادانه و بدون ترس از عدم پذیرش دیگران زندگی کنند. عزت نفس سالم، مواجهه با چالش‌های جدید را بسیار آسان‌تر می‌کند. چنین افرادی در موقعیت‌های اجتماعی آسایش بیشتری دارند و جالب است که دیگران نیز بیشتر به آن‌ها جذب می‌شوند.

سلامتی

عزت نفس مثبت، یکی از نشانگرهای سلامت روان است. این عامل بر سلامت جسمانی نیز تأثیرگذار است چرا که کودکان دارای عزت نفس سالم از خودشان بهتر مراقب می‌کنند و در انجام فعالیت‌های ورزشی نسبت به هم‌تایان خود برترند. نوجوانان مطمئن به خود نیز بهتر می‌توانند فشار همسالان را تاب بیاورند و کمتر درگیر فعالیت‌های آسیب‌زننده به سلامتی مثل سوءمصرف مواد می‌شوند. عزت نفس بالا مزایای متعدد دیگری نیز برای نوجوان دارد که می‌توان به عنوان نمونه به موارد ذیل اشاره کرد:

- استقلال در عمل
- مسئولیت‌پذیری
- افتخار به دستاوردها
- افزایش تاب‌آوری در ناکامی‌ها
- مبادرت به وظایف و چالش‌های جدید
- مدیریت هیجان‌های مثبت و منفی
- دادن پیشنهاد همکاری به دیگران

و ...

به تفاوت‌ها احترام بگذارید

برای هر دانش‌آموز اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید. تشخیص دهید که هر دانش‌آموز متفاوت است و توانایی‌های یادگیری متفاوتی دارد. اهداف را به‌طور واقع‌بینانه دست‌یافتنی‌تر قرار دهید تا دانش‌آموز وقتی به هدف می‌رسند، احساس موفقیت کنند. تکلیف را بیش از حد ساده یا سخت قرار ندهید.

نقش معلمان در تقویت عزت نفس نوجوانان

پرورش

و تقویت عزت نفس، فرایندی است که از درون به بیرون اتفاق می‌افتد. به عبارت دیگر، عزت نفس را نمی‌توان به نوجوان «هدا» کرد بلکه این نوجوان است که باید این ارزش را در خود بیوراند. با این حال باید بدانیم بعضی محیط‌ها از پرورش عزت نفس در نوجوانان حمایت می‌کنند و برخی نه؛ و تفاوت اصلی این محیط‌ها در نوعی رویکرد شخص بزرگ‌سالی است که نقش مربی را به عهده دارد. معلمان با توجه به چند نکته می‌توانند رویکرد خود در ارتباط با نوجوانان را به شکلی تغییر دهند که محیط مناسب‌تری برای رشد عزت نفس دانش‌آموزان‌شان مهیا سازند. اهتمام معلم به این نکات، که در نظر اول خیلی ساده به‌نظر می‌رسند، تأثیر چشمگیری در تقویت عزت نفس نوجوانان خواهد داشت.

باز خورد مثبت بدهید

در زمان مناسب بازخورد مثبت به دانش‌آموزانتان بدهید. وقتی در امتحان یا فعالیتی خوب عمل کرده‌اند به آن‌ها بگویید. نوجوانان با تشویق شکوفا می‌شوند و خود را وامی‌دارند تا خوب عمل کنند. ارزش دادن به دانش‌آموزانتان با لبخند زدن به آن‌ها یا اجازه دادن که بدانند شما از دیدن آن‌ها خوشحالید، نیز به آن‌ها کمک می‌کند احساس ارزشمندی کنند.

همه را به بازی بگیرید

از الگوهای آموزشی استفاده کنید که فرصتی برای مشارکت برابر فراهم کند. مثلاً در زنگ ورزش مطمئن شوید همه دانش‌آموزان زمان یکسانی بازی می‌کنند. در کلاس میزها را گرد بگذارید تا تمام دانش‌آموزان فرصت تماس چشمی با یکدیگر داشته باشند. دعوت هر دانش‌آموز به مشارکت، این پیام را انتقال می‌دهد که شما برای آن‌ها به‌عنوان افرادی با توانایی‌ها و ضعف‌های منحصر به فردشان ارزش قائلید. دانش‌آموزان از تلاش برای پاسخ دادن به سؤالات و حل مسائل توسط خودشان، اطمینان را فرا می‌گیرند.

رابطه، رابطه، رابطه

جوّی باز و مثبت برای یادگیری ایجاد کنید. سعی کنید دانش‌آموزانتان را فرد به فرد بشناسید. وقتی از آن‌ها سوال می‌پرسید با اسم کوچک صداایشان کنید. حتی وقتی پاسخ اشتباه می‌دهند، به مشارکت‌شان اعتبار ببخشید. یک محیط آموزشی که در آن بچه‌ها احساس ایمنی برای ابراز خود دارند، کنجکاوی و تمایل به یادگیری را تحریک می‌کند و به نوبه خود عزت‌نفس بچه‌ها را افزایش می‌دهد.

بی تفاوت نباشد

هم برای موضوعی که درس می‌دهید و هم برای موفقیت دانش‌آموزانتان اشتیاق نشان دهید. دانش‌آموزان اگر احساس کنند شما بی‌حوصله یا حواس‌پرت هستید، بی‌حوصله و بی‌هیجان خواهند شد. اگر شما درباره موفقیت دانش‌آموزانتان مشتاق باشید، آن‌ها نیز برانگیخته‌تر خواهند شد تا به اهدافشان دست یابند.

مسخره نکنید

درست است که انتقاد کردن از اعمال اشتباه نوجوان لازم است ولی گاهی معلمان طوری انتقاد می‌کنند که نه تنها سازنده نیست، بلکه، به نوجوان احساس مسخره شدن و تخریب دست می‌دهد، حتی اگر نیت معلم کاملاً خیر باشد! هرگز شوخی را با انتقاد در نیامیزید و از انتقادی که شکل تمسخر یا شرم‌منده کردن به خود می‌گیرد اکیداً خودداری کنید، چرا که یکی از عوامل تخریب عزت‌نفس در نوجوانان همین انتقادهای تمسخرآمیز است. یک راه خوب برای انتقاد سازنده این است که یاد بگیریم هنگام انتقاد کردن به جای «تو جمله‌ها» از «من جمله‌ها» استفاده کنیم. مثلاً به جای گفتن «چرا تو انقدر آدم تنبلی هستی؟ نمی‌توانی هیچ‌کار را درست انجام دهی؟» بگوییم: «من دوست دارم تکالیف را به موقع انجام دهی و آن را به آخر وقت موکول نکنی»

نظرات نوجوان را بپرسید

نوجوانان کمبود نظر ندارند، آن‌ها را در تصمیم‌گیری‌های روزمره مشارکت دهید و برخی از پیشنهادهای‌شان را اجرا کنید. نوجوانان هیچ چیز را به اندازه اینکه با آن‌ها مانند بزرگسالان رفتار شود، دوست ندارند و معمولاً هر زمان که آن‌ها را به دنیای بزرگسالان دعوت کنید خرسند می‌شوند. بنابراین، هر گاه امکان دارد، به آن‌ها فرصت‌هایی دهید تا به شما در دنیای بزرگسالان بپیوندند، و وقتی پیشنهاد یا نگرانی‌هایی دارند، برای شنیدن آن‌ها وقت بگذارید. شما ممکن است از برخی از نظرات فوق‌العاده آن‌ها متعجب شوید.

دفترچه سه تعریف

از نوجوان بخواهید دفترچه‌ای تهیه کند و به او بگوید هر روز صبح که بیدار می‌شود در آینه نگاه کند و از خودش سه تعریف بکند و آن‌ها را در دفترچه بنویسد. این فعالیت شیوه‌ای است برای اینکه کمک کند دوست داشتن خود در نوجوانان القا شود. یافتن عزت‌نفس خودش با اشاره کردن به آنچه دوست دارد، می‌تواند به او کمک کند بدون تکیه بر نظرات دیگران، اعتماد به خود را کسب کند.

چند فعالیت آموزشی که به افزایش عزت‌نفس نوجوان کمک می‌کند

اگر متوجه می‌شویم که محیط آموزشی تا چه حد در پرورش عزت‌نفس نوجوانان مؤثر است، آن وقت معلمی برایمان معنایی فراتر از آموزش فارسی و ریاضی و علوم پیدا می‌کند. دانش‌آموزانی که از عزت‌نفس سالم برخوردارند برای روبه‌رو شدن با استرس‌های آموزش مدرسه و دانشگاه آماده‌ترند، در کلاس توجه بیشتری دارند، بهتر با همسالان‌شان کنار می‌آیند و معمولاً نگرشی متمرکزتر و کنجکاوانه‌تر دارند. همین که رویکرد محیط آموزشی و مخصوصاً رویکرد معلم، تغییر می‌کند زمینه‌های تقویت عزت‌نفس گسترش می‌یابد، البته فعالیت‌هایی نیز وجود دارد که اجرای آن‌ها توسط معلم می‌تواند به‌طور مستقیم در سالم‌سازی عزت‌نفس نوجوانان مؤثر باشد.

ساختن تقویم عزت نفس

در تقویمی خالی، هر روز را با فعالیتی که می‌تواند به نوجوان کمک کند استعدادهایش را پرورش دهد و از زندگی لذت ببرد، پر کنید. او ممکن است فعالیت‌هایی مانند «دوچرخه‌سواری» یا «نقاشی» را انتخاب کند. سپس تقویم را به نوجوان بدهید با این دستورالعمل‌ها که او باید هر روز را به‌طور کامل زندگی کند و از زندگی‌اش بدون نگران بودن راجع به اینکه دیگران چه فکری می‌کنند، لذت ببرد. این کار به او کمک می‌کند استعدادهایش را بیوراند و از میزان بالاتری از خودارزشی بهره‌مند شود.

ساختن یک کلاژ شخصی

با بردن تصویرهایی از مجلات، نوجوان می‌تواند کلاژی از آرزوها، اهداف و استعدادها گرد آورد و آن را در مکانی جلوی چشم بیاویزد تا ارزش خودش را به یادش بیاورد. از او بخواهید از بین مجلات تصاویری را بیابد که نمادی از خودش باشد. این کار نه تنها توانایی‌های او را به یادش خواهد آورد، بلکه سندی است که نشان می‌دهد او چگونه منحصر به فرد است.

حلقه تعارف

اگرچه تعریف و تعارف کردن در فرهنگ ما معمولاً به اظهارات مثبتی اطلاق می‌شود که خیلی واقعیت ندارند، اما یک تعارف واقعی بخشی از تعاملات مثبتی است که انسان‌ها در روابط خود به آن نیاز دارند. فرصتی ایجاد کنید تا نوجوانان از زبان هم جملات مثبتی راجع به خود بشنوند، برای نوجوان خیلی ارزشمند است که بداند کدام ویژگی‌اش برای دیگران ستودنی است. یک حلقه تشکیل دهید و هر بار بر یک نوجوان تمرکز کنید. بقیه گروه درباره چیزهایی در او که بیشتر از همه دوست دارند، صحبت می‌کنند. وقتی زمان تمام شد، نوجوان دیگری در گروه، موضوع گفت‌وگو می‌شود. اگرچه عزت‌نفس اساساً نباید متکی به نظرات دیگران باشد، اما دانستن اینکه مورد احترام دیگران هستید، راه‌انداز خوبی برای ساختن عزت‌نفس سالم است.

آموزش گفت‌وگوی درونی مثبت

نوع اندیشه‌هاست که تعیین می‌کند چگونه احساس کنیم؛ و نیز چگونگی احساس ماست که تعیین می‌کند چگونه عمل کنیم. بنابراین اهمیت دارد به نوجوانان آموزش دهیم چگونه بیاندهند. یکی از بهترین شیوه‌های تغییر تفکر، تغییر واگویی‌های درونی است. یعنی به نوجوان‌ها بیاموزیم وقتی «با خودشان صحبت می‌کنند» مثبت باشند. این واگویی‌ها مثال‌های خوبی از گفت‌وگوی درونی مثبت هستند: «من فقط اگر تلاشم را ادامه دهم، می‌توانم این مسئله را حل کنم.» «اگر امروز شکست خوردم، اشکالی ندارد. من نهایت تلاشم را کردم.»

حرف آخر

در پایان دوباره یادآوری می‌کنیم که عزت‌نفس دادنی نیست، بلکه کسب کردنی است. رژیم ثابت تعریف و تمجیدهای بی‌مورد و دادن پاداش و جایزه‌های رنگارنگ، بیش از آنکه موجب تقویت اعتماد به خود گردد، اعتماد به غیر را پرورش می‌دهد. چون به نوجوان می‌آموزد تنها زمانی خوب است که دیگران تأییدش کنند. عزت‌نفس واقعی و پایدار ریشه در باور درونی فرد نسبت به ارزش‌ها و توانایی‌های خودش دارد. ما بزرگسالان هر چه بتوانیم زمینه‌های رشد این باورها را در نوجوانان فراهم کنیم، پشتوانه محکم‌تری برای ساختن نسل آینده خواهد بود.

بانک عزت نفس بسازید

به نوجوانان بیاموزید برای خود بانک عزت‌نفس درست کنند تا هر وقت احساس کمبود کردند از آن وام بگیرند! به نوجوان کمک کنید یادداشت‌هایی مثبت بنویسد که دستاوردها، نقاط قوت و ویژگی‌های شخصیتی ستودنی‌اش را تعریف کند و سپس یک ظرف را از این برگه‌های یادداشت پر کند. نوجوان را تشویق کنید هر روز برگه‌ای را بیرون بکشد و جمله‌ای مانند این را بخواند: «من امسال برای گرفتن نمرات بهتر سخت تلاش کرده‌ام؛ اطرافیانم مرا برای آنکه هستم، دوست دارند.»