

پله‌های نزدیک بان عزت نفس

چگونه عزت نفس در کودکان و نوجوانان افزایش می‌یابد؟

مریم دهقان شادکامی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

پرورش عزت نفس در کودکان و نوجوانان

کلیدواژه‌ها: عزت نفس، اراده، متمایز بودن، قدرت، الگو.

عزت نفس

رضایت انسان از زندگی، وابستگی عمیقی به میزان ارزشی دارد که فرد برای خود قائل است. اولین گام در راه ساختن شخصیت و هدایت درون این است که فرد از نیروهای موجود در خود، آگاه باشد و به استعدادهای بکری که در او وجود دارد، باور داشته باشد. به عبارت دیگر، ابتدا فرد باید خود را بشناسد و به نیروهای عظیم موجود درونش پی ببرد.

نیاز به عزت نفس^۱، ناشی از این حقیقت اصولی است که ما برای بقای خود و احاطه موفقیت‌آمیز بر محیط، به استفاده مناسب از آگاهی نیاز داریم. ما باید به توانایی‌ها و ضعف‌هایمان آگاه باشیم و آن‌ها را به صورت صحیح ارزیابی کنیم. ارزش عزت نفس صرفاً در این نیست که به ما امکان می‌دهد احساس بهتری داشته باشیم بلکه به ما فرصتی می‌دهد تا مؤثر زندگی کنیم، با مسائل و مشکلات زندگی روبه‌رو شویم و از فرصت‌های مطلوب بهره‌برداری بیشتری کنیم.

هرچه عزت نفس ما محکم‌تر و بیشتر باشد، برای برخورد با مشکلاتی که در زندگی خصوصی، تحصیل و کار بروز می‌کند، آمادگی بیشتری خواهیم داشت. سریع‌تر می‌توانیم در پی هر شکست و سقوط روی پای خود بایستیم، به واقعیت‌ها توجه کنیم، انتخاب‌های صحیح داشته باشیم، انعطاف، خودپذیری و توانایی ابراز وجود را به‌طور مناسب از خود متجلی سازیم.

عزت نفس نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجودی انسان است. این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست. احساس عزت نفس در اثر نیاز به نظر مثبت دیگران به‌وجود می‌آید. نیاز به نظر مثبت دیگران شامل بازخوردها، طرز برخورد گرم و محبت‌آمیز، احترام، صمیمیت، و پذیرش مهربانی از طرف خانواده و اطرافیان می‌شود.

اهمیت عزت نفس برای کسانی که با کودکان و نوجوانان سروکار دارند، روشن است. مشکل است بتوان ارتباط نزدیکی با کودکان داشت ولی از باورهای مهم آنان درمورد خودشان غافل بود (بیابانگرد، ۱۳۸۴: ۱۷). موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید در تعدادی از تکالیف یادگیری و در مدتی نسبتاً طولانی بر عزت نفس دانش‌آموزان درباره آموزشگاه و یادگیری آموزشگاه اثر دارد. به همین نحو موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید پس از چند سال تحصیل منجر به این خواهد شد که دانش‌آموز این موفقیت یا شکست را به خودش به‌عنوان یادگیرنده یا دانش‌آموز تعمیم دهد (بیابانگرد، ۱۳۸۴: ۷۶). عزت نفس را می‌توان میزان ارزشی در نظر گرفت که ما برای خود قائل می‌شویم (شپهان^۲، ۱۳۸۳: ۱۰). فرنچ^۳ (۱۹۸۶) و وارگو^۴ (۱۹۷۲) از عزت نفس به‌عنوان سپر فرهنگی در مقابل اضطراب نام می‌برند (بیابانگرد، ۱۳۸۴: ۱۲).

عزت نفس عبارت است از قضاوت‌هایی که ما درباره ارزش خودمان و احساس‌های مربوط به این قضاوت‌ها می‌کنیم (برک، ۱۳۸۳: ۳۵۳). برای اینکه کودکان و نوجوانان، عزت نفس داشته باشند، باید شرایطی را در نظر گرفت که به شرح زیر است.

هر چه عزت نفس ما محکم تر و بیشتر باشد، برای برخورد با مشکلاتی که در زندگی خصوصی، تحصیل و کار بروز می کند، آمادگی بیشتری خواهیم داشت. سریع تر می توانیم در پی هر شکست و سقوط روی پای خود بایستیم، به واقعیت ها توجه کنیم، انتخاب های صحیح داشته باشیم، انعطاف، خودپذیری و توانایی ابراز وجود را به طور مناسب از خود متجلی سازیم

اراده

اگر انسان بخواهد حرمت نفس خود را حفظ کند، اولین و اساسی ترین شرط، داشتن اراده برای فهم، درک و تمایل به کسب آن و نیز روشن بینی و مستعد کردن ذهن برای فهم و احاطه به آن چیزی است که به محدوده آگاهی انسانی راه می یابد و حافظ و ضامن سلامت ذهن و منبع رشد عقلی انسان است. اراده جهت فهم و ادراک برای همه درجات هوش و استعداد یکسان است و متضمن شناسایی و یکپارچه کردن دانسته ها و توان انسان می باشد (براندن، هاشمی، ۱۳۷۹: ۱۶۸).

همبستگی

احساس همبستگی وقتی به وجود می آید که نوجوان از پیوندهایی که برای او مهم هستند و دیگران آن ها را تأیید می کنند، راضی باشد. نوجوان در پیوندهایی که با افراد خانواده، دوستان و دنیای اطراف خویش دارد، تغییرات چشمگیری را می آزمايد. پیوندهای کودکی اش گسسته می شوند و او در جستجوی پیوندهای نو با بزرگسالان برمی آید و به تدریج از وابستگی به خانواده، به سمت استقلال حرکت می کند. او در این دوره به ارزیابی مجدد والدین خویش می پردازد و به سبب رشد آگاهی اش ممکن است نتیجه ارزیابی او از والدین - که زمانی کمال مطلوب او بوده اند - برایش ناگوار باشد. او آنان را با سایر بزرگسالان مقایسه می کند و ناگزیر به برخی از کاستی ها و اشتباهاتشان پی می برد. این آگاهی ممکن است سبب احساس ناامنی و خشم او شود. ممکن است به آن ها پرخاش کند و عقاید و معیارها و سبک زندگیشان را رد کند. این رفتارها و رفتارهای ملایم تر دیگر که حاکی از عدم وابستگی است، لازمه جدایی او از والدین و یافتن هویت خویش است.

برای ایجاد احساس همبستگی در کودکان و نوجوانان باید نکات زیر را در نظر گرفت.

- هنگامی که نوجوان به توجه فردی نیاز دارد، به او توجه کنید.
- محبتتان را در گفتار و کردارتان نشان دهید.
- نوجوانتان را در احساسات خویش سهیم کنید.
- علایق، سرگرمی ها و برخی مسائل زندگی بزرگسالی خود را با او در میان بگذارید.
- هنگامی که احساس می کنید غیبت چند ساعته شما به نیازهای سایر افراد خانواده لطمه نمی زند، آن چند ساعت را به نوجوانتان اختصاص دهید.
- برای افراد خانواده فرصتهایی فراهم کنید که با یکدیگر کار و بازی کنند.

احساس متمایز بودن

احساس متمایز بودن وقتی به وجود می آید که نوجوانی بتواند صفات یا ویژگی هایی را که موجب تفاوت و تمایز او از دیگران می شود، بشناسد و به آن ها احترام بگذارد و به سبب دانستن آن صفات مورد احترام و تأیید دیگران قرار گیرد.

برای ایجاد احساس متمایز بودن در کودکان و نوجوانان باید



نکات زیر را رعایت کرد.

- به قریحه ها و ویژگی های خاصش توجه و آن ها را تأیید کنید.
- حتی زمانی که اندیشه های نوجوانتان مغایر با اندیشه های شماست، او را به بیان آن ها تشویق کنید.
- جنبه های مثبت و غیرمعمول اندیشه ها یا رفتارشان را پیدا کنید و از آن ها تعریف کنید.
- تجربه اندوزی ضروری نوجوان را در مورد حرفه، فعالیت ها و عقایدش بپذیرید.
- به پندارهای نوجوانتان احترام بگذارید.
- از نوجوانتان بخواهید که خانواده را از قریحه ها و علایق خاص خود بهره مند کند.
- هنگام برنامه ریزی خط مشی ها و روش هایی برای خانواده، تا حد امکان آزادمنشانه عمل کنید.
- به عملکرد خوب، پاداش دهید (کلمزه^۵ و همکاران، ترجمه علیپور، ۱۳۸۴: ۵۹-۵۵).

احساس قدرت

احساس قدرت وقتی به وجود می آید که نوجوان بداند منابع، فرصت و قابلیت آن را دارد که بر شرایط زندگی خویش تأثیر بگذارد. هنگامی که نوجوان در زندگی خود از چنین صفاتی برخوردار باشد، احساس قدرت خواهد کرد. حس قدرت نوجوان در احساسات و باورهایی که درباره قابلیت های خود دارد، نمایان می شود.

عزت نفس عبارت است از قضاوت‌هایی که ما دربارهٔ ارزش خودمان و احساس‌های مربوط به این قضاوت‌ها می‌کنیم

نوجوانانی که با الگوهای انسانی قوی مسئولیت‌پذیر، بزرگ شده‌اند که می‌توانسته‌اند به آن‌ها تکیه کنند و احترام بگذارند، همیشه در زندگی احساس امنیت خاطر خواهند داشت. آن‌ها در مورد نظم و تربیت در زندگی‌شان، احساس ایمنی خواهند داشت و معمولاً می‌توانند حس کنند که چه چیزی در حال رخ دادن است. اغلب اوقات قادرند درست و نادرست را تعیین و ارزش‌ها، اعتقادات، رفتار و هدف‌هایشان را پیوسته هدایت کنند. آن‌ها در زندگی دارای هدف و جهت هستند.

برای کاهش مشکلات مربوط به الگوهای نوجوانان باید به نکات زیر توجه کرد.

- به خاطر داشته باشید که شما الگوی اولیهٔ نوجوانتان هستید.
- نوجوانان را خواه از طریق تماس شخصی و خواه از طریق کتاب و مطبوعات، با اشخاصی که از احترام زیادی برخوردارند، آشنا سازید.
- به نوجوانان کمک کنید تا برای رفتار و یادگیری‌شان هدف‌هایی واقع‌گرایانه تعیین کنند.
- نوجوانان را با پیامدهای رفتارشان مواجه کنید.
- دربارهٔ قواعد، خط مشی‌ها و معیارها به‌طور کامل و صادقانه با تمام افراد خانواده گفت‌وگو کنید.
- خانواده را به زمینهٔ تمرینی مناسبی برای پالایش مهارت‌های بین فردی تبدیل کنید.
- در مورد نظم و ترتیب در محیط خانواده و در انجام کارها تأیید کنید.
- همراه خانواده‌تان در رویدادهای لذت‌بخشی که موجب توسعهٔ درک فرهنگی می‌شود، حضور پیدا کنید.
- خانواده را به بحث در مورد اعتقادات، ارزش‌ها علائق ترغیب کنید.
- افراد خانواده را به شناخت قهرمانان و اعمال قهرمانان که موجب شکل دادن به الگوهای مثبت می‌شوند، ترغیب کنید (کلمز و همکاران، ترجمهٔ علیپور، ۱۳۸۴: ۷۹-۷۵).

پی‌نوشت‌ها

1. Self - Esteem
2. Sheehan Elaine
3. French
4. Wargo
5. Clemes, H

منابع

۱. بیباانگرد، اسماعیل؛ روان‌شناسی تربیتی، انتشارات ویرایش، چاپ اول، تهران، ۱۳۸۴.
۲. براندن، ناتانیل؛ روان‌شناسی و حرمت نفس، ترجمهٔ جمال هاشمی، انتشارات شرکت سهامی انتشار، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۹.
۳. براندن، ناتانیل؛ روان‌شناسی عزت‌نفس، ترجمهٔ مهدی قراچه‌داغی، انتشارات نخستین، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۹.
۴. کلمز، هریس؛ روش‌های تقویت عزت‌نفس در نوجوانان، ترجمهٔ پروین علیپور، انتشارات شرکت به نشر، چاپ هفتم، مشهد، ۱۳۸۰.
۵. پولاتی، رزت، و دابر، باربارا؛ به خودتان احترام بگذارید، ترجمهٔ نسرین گلدار، انتشارات منادی تربیت، چاپ چهارم، تهران، ۱۳۸۶.



نوجوان آرزومند است قدرتی را که در دانش و آگاهی پیشرفته‌اش، در توانایی اجتماعی‌اش و در جسم در حال رشدش احساس می‌کند، به کار گیرد.

برای ایجاد حس قدرت در کودکان و نوجوانان باید نکات زیر را در نظر گرفت.

- نوجوان را به داشتن مسئولیت شخصی ترغیب کنید.
- به کفایتش در هر سطحی که هست، احترام بگذارید.
- نوجوان را تشویق کنید که هدف‌های کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت خود را معین کند.
- هنگامی که او، دیگران را به طریقی مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد، کارش را تأیید کنید.
- به نوجوان کمک کنید که مهارت‌های فردی‌اش را بهبود ببخشد.
- دربارهٔ مسئولیت‌ها و محدودیت‌ها با صراحت گفت‌وگو کنید.
- برای پیشرفت‌ها معیارهایی مقرر کنید، ولی اجازهٔ اشتباه کردن هم بدهید.
- از منابع شخصی تمام افراد خانواده بهره‌برداری کنید.

الگوها

الگوها، همانند راهنماهایی عمل می‌کنند که نوجوان به مدد آن‌ها الگوهای انسانی، فلسفی و عملیاتی برای خویش فراهم می‌کند تا او را در استقرار ارزش‌های معنادار، هدف‌ها، آرمان‌ها و معیارهای شخصی کمک کنند.