

چگونه برچسب زدن را کنترل کنیم؟

پیروین داعی پور

ارتباط کلامی مناسب بین معلم و دانشآموز، بستر شایسته‌ای را برای آموزش در کلاس درس فراهم می‌کند. بعضی اعتقاد دارند که اصولاً این رابطه کلامی-عاطفی باعث پیش‌برد درس می‌شود؛ به این معنا که دانشآموز ابتدا به معلم خود علاقه‌مند می‌شود و سپس به درس او. بنابراین معلم باید با شکردهای مختلفی به این نوع ارتباط دامن بزند. اما در مطلب زیر از زوایه مخالف به این حیطه می‌پردازیم، یعنی آن جا که در لابه‌لای همین ارتباط کلامی مفید، واژه‌ای به یک دانشآموز اطلاق می‌شود که ناخواسته جنبه «برچسب» پیدا می‌کند و در نتیجه حالتی پدید می‌آورد که در هر صورت بازتاب مثبتی در تربیت آموزشی او نخواهد داشت و چه بسا سبب شود برای سال‌ها دانشآموز اسیر این برچسب شود، به گونه‌ای که سرنوشت او را رقم بزند.

برچسب زدن یعنی:

- ◀ بركسي «نامي» نهادن يا «صفتي» را به کسي نسبت دادن، که ممکن است درست نباشد؛
- ◀ توصیف یک فرد يا «یک» چیز در «یک» کلمه يا «یک» عبارت کوتاه؛
- ◀ نادیده گرفتن هويت و بيچيدگي فرد و تعريف كل وجود او فقط در «یک» کلمه يا عبارت؛
- ◀ برچسب عموماً به صفات «منفي» اطلاق می‌شود.

خطر در کمین نشسته است!

برچسب وقتی تکرار می‌شود، آن هم از جانب افراد مهم مثل پدر و مادر، معلم، مدیر، مربی و حتی خود ما، به تدریج، فرد شنونده آن را باور می‌کند؛ باور می‌کند که فلان صفت بد را دارد. در نتیجه، نقش و رفتار آن برچسب را می‌پذیرد و انجام می‌دهد.

بر حرف

تبليغ

پرها

به جای اينكه بگويم

جست‌وجوی انگيزه

جويا شدن

بيان احساس خود

مشاهده

به نظرم حرفی داری که
نمی‌توانی گفتنش را به
تعویق بیانداری. شاید هم
موضوع درس برایت جالب
نیست.

باز تکاليف را انجام
نمداده‌ام! می‌توانی برايم
توضیح بدھی چه اتفاقی
افتاده است؟

نوع رفتار شما به گونه‌ای
است که احساس می‌کنم
به من بی‌احترامی شده
است. هر چه هم که
شما ناراحت شده باشید،
من شایسته این برخورد
نمی‌نمایم.

اینکه می‌توانی نظرت را
بیان کنی، خیلی خوب
است. اما رعایت آداب،
اجتماعی و اخلاقی،
صحبت را دلنشیز تر
نمی‌کند.

بگويم

انگيزه رفتار را بيان کنيد.

احساسات را بگويد.

قصد و نیت دانشآموز را
جويا شويد.

مشاهدهات خود
را بگويد

به جای «برچسب
زدن» که ناشی از
قضاؤت عجولانه،
خام، غیرمنصفانه و
هیجانی است.

برچسب زدن می‌تواند به عادت ذهنی ما تبدیل شود. به علاوه، منحصر به دیگران نیست؛ یعنی، ممکن است خودمان هم به خودمان برچسب بزنیم! اگر به عادت ذهنی تبدیل شود، دیگر هیچ چیزی یا کسی حتی خودمان - از قضاوت‌ها و برچسب‌هایمان در آمان نیست. قدری به خود بنگرید؛ توجه کنید که این برچسب‌ها چگونه روی رفتار، تصمیمات، نگرش و قضاوت شما تأثیر می‌گذارند. وقت آن است که ذهن «برچسب‌زدن» خود را متوقف کنیم.

درماندگی بی‌احترامی

حس مورد
تمسخر واقع
شدن

ناکامی
محرومیت

عدم کنترل
موقعیت

عصبانیت

چطور در دام «برچسب‌زدن» اسیر می‌شویم؟

حسابات
نابلدی

نفرت

دفاع خام
از خود

حس تحقیر
شدن

مسئولیت از
خود

قضاؤت‌های
عجولانه

بر انتظاط بی‌هدف بی‌فرهنگ بی‌رمدعا

مشاهده و جویا شدن

بیان برداشت خود

تازگی‌ها متوجه شده‌ام که زیاد شاخه‌به‌شاخه می‌پری، گاهی هم احساس می‌کنم که برنامه مشخصی نداری. آیا برداشت من درست است؟

مشاهده رفتار

به نظرم گاهی دقت شما کم می‌شود و موضوع را دنبال نمی‌کنی. آیا این طور است؟

فرصت دادن

این رفتار شما در جامعه ما پذیرفتنی نیست. البته احتمال می‌دهم حرفی برای گفتن داشته باشید. لطفاً نظرتان را در چارچوب ادب اجتماعی به من بگویید.

بیان احساس

وقتی به حرفم گوش نمی‌دهی و با دیگران شروع به صحبت می‌کنی احساس می‌کنم به من بی‌احترامی شده است یا نادیده گرفته شده‌ام.

برداشت خود را با او در بیان بگذارید.

به او خوب گوش دهید.