

چطور عزت نفس دانش‌آموزان را افزایش دهیم؟

نگرش مثبت نسبت به توانایی‌های خود و حس مفید و با ارزش بودن در کلاس درس و در میان همکلاسی‌ها نیاز درونی کلیه دانش‌آموزان در تمام مقاطع تحصیلی است...



نگرش مثبت نسبت به توانایی‌های خود و حس مفید و با ارزش بودن در کلاس درس و در میان همکلاسی‌ها نیاز درونی کلیه دانش‌آموزان در تمام مقاطع تحصیلی است.

و این احساس می‌تواند یکی از عوامل مهم در موفقیت تحصیلی باشد. این نیاز همان عزت‌نفس است که ارضاء آن منجر به افزایش انگیزه تحصیلی و سلامت روان می‌گردد. عزت‌نفس با رشد شخصیت دانش‌آموز مرتبط است و در شکل‌گیری شخصیت بزرگسالی او تاثیر بسزایی دارد، زیرا عزت‌نفس بالا در بزرگسالی در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد و ریشه عزت نفس پایین افراد را می‌توان در دوران کودکی آنها جستجو کرد. خانواده، محیط آموزشی، گروه همسالان و... نقش بسیار مهمی در این امر ایفا می‌کنند.

شایان ذکر است که نباید از تفاوت‌های فردی غافل شد و توقع داشت همه افراد از عزت‌نفس یکسانی برخوردار باشند.

ویژگی‌های دانش‌آموزانی که در دوران تحصیل خود از عزت‌نفس بالایی برخوردارند:

- 1- اهداف واقع‌بینانه‌ای در دوران تحصیل برای خود در نظر می‌گیرند و در جهت رسیدن به آنها تلاش می‌کنند.
 - 2- در انجام تکالیف و فعالیت‌های مدرسه به دیگران متکی نیستند و سعی بر مستقل عمل کردن دارند.
 - 3- در برابر انجام فعالیت‌های محول شده در کلاس درس، بسیار مسئولیت‌پذیر هستند.
 - 4- از دیگران در انجام کارهای خود راهنمایی می‌خواهند ولی در آخر تصمیم نهایی را خود می‌گیرند.
 - 5- ناکامی‌ها و شکست‌های خود را می‌پذیرند و آنها را پلی در جهت رسیدن به موفقیت‌های بعدی خود می‌دانند.
 - 6- به موفقیت‌هایشان حتی کوچک افتخار می‌کنند.
 - 7- از موفقیت‌ها و شکست‌های خود سخن می‌گویند و آنها را در اختیار دیگران می‌گذارند.
 - 8- با همکلاسی‌های خود ارتباط خوبی برقرار می‌کنند و در هنگام درگیری با آنها درصدد حل مشکل بر می‌آیند و با یکدیگر صحبت کرده و هیچ درگیری را بدون حل باقی نمی‌گذارند.
 - 9- احساس‌ها و عواطف خود را به راحتی بیان می‌کنند.
 - 10- در انجام فعالیت‌های کلاسی خود داوطلب هستند.
 - 11- تمایل به انجام تمرین‌ها و فعالیت‌های چالش‌انگیز دارند.
 - 12- در برخورد با مشکلات احساس ناتوانی و ناامیدی نمی‌کنند.
 - 13- به راحتی مسائل و مشکلات خود را مطرح کرده و به دنبال راه‌حل هستند.
 - 14- سر کلاس درس سئوالات خود را بدون هیچ‌گونه ترس و خجالتی می‌پرسند.
 - 15- دید مثبتی نسبت به زندگی خود دارند و افکار منفی را از ذهن خود دور می‌کنند.
- توجه به این موارد و تقویت آنها در دانش‌آموزان در رشد عزت‌نفس و شخصیت مثبت و سلامت روان دانش‌آموزان تاثیر بسزایی خواهد داشت و بدیهی است که این امر جزء در سایه توجه و نظارت والدین و مراکز آموزشی بالخصوص معلمین امکان‌پذیر نخواهد بود و آنها هستند که با فراهم آوردن شرایط مناسب و تربیت صحیح دانش‌آموزانی با عزت‌نفس بالا تحویل جامعه خواهند داد.

موارد زیر در این امر به والدین و مربیان آموزشی توصیه می‌شود:

- 1- دانش‌آموز را تشویق به برقراری ارتباط با همکلاسی‌های خود کنید و شرایط مناسب برای این ارتباط را فراهم نمایید.
- 2- در حد توانایی‌ها به او مسئولیت دهد.
- 3- در تصمیم‌گیری‌ها از او نظر بخواهید.
- 4- در مورد مسائل مختلف به بحث و گفتگو بپردازید و نظر او را جویا شوید.
- 5- او را تشویق به بیان احساس‌ها و عواطفش نمایید.
- 6- در محبت به او افراط نکنید.
- 7- همواره به او ابراز علاقه نمایید.
- 8- از وابستگی او به خود بپرهیزید و به جای وابستگی از دور بر کارهایش نظارت داشته باشید.
- 9- در جمع او را مسخره نکنید و نقاط ضعف او را بیان نکنید.
- 10- در برابر کارهایی که برایش انجام می‌دهید، منت نگذارید.

- 11- جملاتی مثل (تو نمی‌توانی، تو نمی‌فهمی، تو کودنی، . . .) را به کار نبرید.
 - 12- او را با القاب مناسب صدا بزنید.
 - 13- در برابر ناکامی‌ها و شکست‌ها او را به صبر دعوت نمایید و به او بفهمانید که برای هر در بسته‌ای یک کلیدی وجود دارد و هیچگاه هیچ دری بسته نمی‌ماند. بنابراین هیچ مشکلی بدون حل باقی نخواهد ماند.
 - 14- روحیه دینی و ایمان مذهبی او را تقویت کنید و به اعتقاداتش احترام بگذارید.
 - 15- زمانی که از انجام کاری مطمئن است او را تشویق کرده و حمایت کنید و به انتخاب‌هایش احترام بگذارید.
 - 16- هیچگاه نظرات خود را تحمل نکنید.
 - 17- در کلاس درس بخواهید فعال و داوطلب باشد و ابراز عقیده نماید. در هنگام ابراز عقیده او را به سکوت وادار نکنید. این امر باعث می‌شود هیچگاه در کلاس داوطلب نباشد.
 - 18- به انتخاب دوستانش احترام بگذارید و در صورت تشخیص انتخاب نادرست غیر مستقیم او را راهنمایی نمایید.
 - 19- موفقیت‌های او را هر چند کوچک جشن بگیرید.
 - 20- در نمایشگاه‌ها و مراکز عمومی با هم شرکت کنید.
- عزت نفس دانش‌آموز در روابط خانوادگی و حل مشکلات، تعامل اجتماعی، کنار آمدن با مشکلات بسیار موثر است و عکس‌العمل دیگران نسبت به او مقایسه خود با دیگران را در این امر نمی‌توان نادیده گرفت.
- خانواده‌ها و مربیانی که به دانش‌آموز اهمیت می‌دهند و موفقیت‌های او را مد نظر دارند و رفتار صحیح را تقویت و پاداش می‌دهند و به امر مسئولیت‌دهی به فرزند خود توجه دارند، عاملینی موفق در امر رشد عزت نفس دانش‌آموز خود هستند.
- همشهری‌آنلاین: بهارک طالب‌لو