



## چطور عزت نفس دانش آموزان 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 و این احساس می‌تواند یکی از عوامل مهم در موفقیت تحصیلی باشد.

این نیاز همان عزت نفس است که ارضاء آن منجر به افزایش انگیزه تحصیلی و سلامت روان می‌گردد. عزت نفس با رشد شخصیت دانش‌آموز مرتبط است و در شکل‌گیری شخصیت بزرگسالی او تاثیر بسزایی دارد، زیرا عزت نفس بالا در بزرگسالی در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد و ریشه عزت نفس پایین افراد را می‌توان در دوران کودکی آن‌ها جستجو کرد.

خانواد، 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 عزت نفس یکسانی برخوردار باشند.

ویژگی‌های دانش‌آموزانی که در دوران تحصیل خود از عزت نفس بالایی برخوردارند:

- ۱- اهداف واقع‌بینانه‌ای در دوران تحصیل برای خود در نظر می‌گیرند و در جهت رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند.
- ۲- در انجام تکالیف و فعالیت‌های مدرسه به دیگران متکی نیستند و سعی بر مستقل عمل کردن دارند.
- ۳- در برابر انجام فعالیت‌های محول شده در کلاس درس، بسیار مسئولیت‌پذیر هستند.
- ۴- از دیگران در انجام کارهای خود راهنمایی می‌خواهند ولی در آخر تصمیم نهایی را خود می‌گیرند.
- ۵- ناکامی‌ها و شکست‌های خود را می‌پذیرند و آن‌ها را پلی در جهت رسیدن به موفقیت‌های بعدی خود می‌دانند.
- ۶- به موفقیت‌هایشان حتی کوچک افتخار می‌کنند.
- ۷- از موفقیت‌ها و شکست‌های خود سخن می‌گویند و آن‌ها را در اختیار دیگران می‌گذارند.
- ۸- 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.
- ۹- احساس‌ها و عواطف خود را به راحتی بیان می‌کنند.
- ۱۰- در انجام فعالیت‌های کلاسی خود داوطلب هستند.
- ۱۱- تمایل به انجام تمرین‌ها و فعالیت‌های چالش‌انگیز دارند.
- ۱۲- در برخورد با مشکلات احساس ناتوانی و ناامیدی نمی‌کنند.
- ۱۳- به راحتی مسائل و مشکلات خود را مطرح کرده و به دنبال راه‌حل هستند.
- ۱۴- سر کلاس درس سئوالات خود را بدون هیچ‌گونه ترس و خجالتی می‌پرسند.
- ۱۵- 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 معلمان 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 توصیه می‌شود:

- ۱- دانش‌آموز را تشویق به برقراری ارتباط با همکلاسی‌های خود کنید و شرایط مناسب برای این ارتباط را فراهم نمایید.
- ۲- در حد توانایی‌ها به او مسئولیت دهد.
- ۳- در تصمیم‌گیری‌ها از او نظر بخواهید .
- ۴- در مورد مسائل مختلف به بحث و گفتگو بپردازید و نظر او را جویا شوید.
- ۵- او را تشویق به بیان احساس‌ها و عواطفش نمایید.
- ۶- در محبت به او افراط نکنید.
- ۷- همواره به او ابراز علاقه نمایید.
- ۸- از وابستگی او به خود بپرهیزید و به‌جای وابستگی از دور بر کارهایش نظارت داشته باشید.
- ۹- در جمع او را مسخره نکنید و نقاط ضعف او را بیان نکنید.
- ۱۰- در برابر کارهایی که برایش انجام می‌دهید، منت نگذارید.
- ۱۱- جملاتی مثل (تو نمی‌توانی، تو نمی‌فهمی، تو کودنی، ...) را به کار نبرید.
- ۱۲- او را با القاب مناسب صدا بزنید.
- ۱۳- 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.
- ۱۴- روحیه دینی و ایمان مذهبی او را تقویت کنید و به اعتقاداتش احترام بگذارید.
- ۱۵- زمانی که از انجام کاری مطمئن است او را تشویق کرده و حمایت کنید و به انتخاب‌هایش احترام بگذارید.
- ۱۶- هیچ‌گاه نظرات خود را تحمل نکنید.
- ۱۷- 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.
- ۱۸- به انتخاب دوستانش احترام بگذارید و در صورت تشخیص انتخاب نادرست غیر مستقیم او را راهنمایی نمایید.
- ۱۹- موفقیت‌های او را هر چند کوچک جشن بگیرید.
- ۲۰- 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.

خانواده‌هایی که به فرزندان خود 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، عاملی موفق در امر رشد عزت نفس دانش‌آموز خود هستند.

