

روشهای افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان



واحد مشاوره مجتمع توحید پسران ۹۳-۹۴

یکی از دلایل عمده بسیاری از اختلالات رفتاری و شخصیتی در کودکان و نوجوانان، ضعف در اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی (عزت نفس) است، از این رو با توجه به اهمیت عزت نفس در رشد شخصیت و سلامت روانی کودکان و نوجوانان، در جهت تقویت و افزایش آن، موارد زیر به والدین و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت توصیه می‌شود:

۱- روحیه دینی و ایمان مذهبی را در کودکان و نوجوانان تقویت کنید.

۲- سعی کنید در برخورد با کودکان و نوجوانان، توانمندی‌های آنها را مورد نظر قرار دهید، نه ناتوانی‌ها را.

۳- زمینه کسب تجربه‌های خوشایند از فعالیت‌های مستقل و آزاد را برای آنها فراهم کنید.

۴- تجربه‌های موفقیت‌آمیز آنان را افزایش دهید.

۵- قدرت تحمل کودکان و نوجوانان را برای مواجه شدن با ناکامی‌های احتمالی افزایش دهید.

۶- رفتار مصمم و مطمئن و در عین حال مطلوب کودکان و نوجوانان را تقویت کنید.

۷- کودکان و نوجوانان را در کنترل احساسات و عواطف خود یاری دهید.

۸- مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان کمرو و فاقد اعتماد به نفس را افزایش دهید.

۹- آنان را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید.

۱۰- از انجام هر گونه رفتار تنبیهی و تحقیرآمیز درباره‌ی دانش‌آموزان خودداری کنید.

۱۱- از مقایسه کردن دانش‌آموزان پرهیزید و تفاوت‌های فردی را مورد نظر قرار دهید.

۱۲- در برخورد با کودکان و نوجوانان، ملایم و منطقی باشید.

۱۳- اجازه ابراز وجود را به دانش‌آموزان خویش بدهید و به نظریات آنها احترام بگذارید.

۳۱- هیچ گاه آنها را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آنها به طور جدی بپرهیزید.

۳۲- در پرورش استعدادهای بالقوه دانش آموزان جدیت به خرج دهید.

۳۳- در شرایط آموزشی، بر فعالیت دانش آموزان در یادگیری تأکید شود نه بر پیشرفت آنان، زیرا تأکید بر فعالیت یادگیری، به جای تأکید بر درستی و نادرستی پاسخ، برانگیزنده ی کوششهای دانش آموزان است.

۳۴- رقابت میان دانش آموزان برای کسب نمره کاهش یابد. تحقیقات نشان داده است، در موقعیت های آموزشی که میان دانش آموزان رقابت وجود دارد، حتی دانش آموزانی که عزت نفس بالایی دارند، با شکست روبه رو می شوند و به دنبال آن انتقاد از خود در آنها افزایش می یابد.

۳۵- برای آن که کودکی با عزت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود دارای عزت نفس شایان توجهی باشیم.

۲۳- نسبت به احساسات و عواطف کودکان یا نوجوانان خود، بی تفاوت نباشید، آنها را به گرمی بپذیرید و تا حد امکان آنها را یاری کنید.

۲۴- با آنها همانند دوستان صمیمی رفتار کنید.

۲۵- توجه داشته باشید که مشاجرات لفظی در خانه (میان پدر و مادر) در روحیه یا رفتار کودک یا نوجوان منعکس می شود.

۲۶- به سرگرمی ها و تفریحات مناسب در زندگی کودکان اهمیت دهید و نسبت به آنها بی تفاوت نباشید.

۲۷- محبت شما نسبت به فرزندان به صورت تظاهرات سطحی ابراز نشود. خالص ترین و سالم ترین محبت در تلاشی که به طور روزمره برای اعطای اعتماد به نفس و استقلال به فرزندان به عمل می آورید، جلوه گر می شود.

۲۸- در محبت کردن به کودکان، راه افراط یا تفریط را در پیش نگیرید، محبت متوسط توأم با صمیمیت، اثر فراوانتری دارد.

۲۹- به فرزندان احساسی بدهید که بدانند دوست داشتنی و قابل احترام است، اما هرگز با او نوزادوار رفتار نکنید.

۳۰- توقعات کودکان را در حد معقول و درست برآورده سازید.

۱۴- نظریات خویش را به دانش آموزان تحمیل نکنید و آنها را به صورت ساده و عینی، قابل لمس و درک برای آنان توضیح دهید.

۱۵- به دانش آموزان در حد توانایی هایش مسئولیت بدهید.

۱۶- در انجام کارهای روزانه، آنها را هدایت، ارشاد و تشویق کنید.

۱۷- به آنها در حد لزوم اجازه فعالیت و بازی دهید.

۱۸- در برخورد با آنان حالت پذیرندگی، و نه طردکنندگی داشته باشید.

۱۹- از وابسته کردن بیش از حد دانش آموزان به خودتان بپرهیزید.

۲۰- آنها را هیچ گاه با موضوعات خرافی نترسانید.

۲۱- بین دانش آموزان تبعیض قائل نشوید و با آنان یکسان رفتار کنید. ۲۲- هر چه که آنها می خواهند به راحتی و سریع در اختیار شان نگذارید، به او فرصت دهید تا ارزش به دست آوردن و لذت استحقاق داشتن را درک کند