



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

8 - IENE توانمندسازی خانواده‌های مهاجر و پناهجو از طریق آموزش مهارت‌های والدگری

ابزار آموزشی فشرده شماره ۴۳.

عنوان ابزار –

اعتماد به نفس در بزرگسالی

نویسندگان:

کریستینا کوتا و اِلنا روسو

دانشگاه فناوری قبرس - قبرس

سپتامبر ۲۰۱۹



National and Kapodistrian  
University of Athens



منابع مالی این پروژه با کمک کمیسیون اروپا تأمین شده‌اند.  
این اثر صرفاً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های نویسنده یا نویسندگان است و کمیسیون اروپا مسئولیت کاربردهای احتمالی  
اطلاعات ارائه‌شده در آن را به عهده نمی‌گیرد.



Erasmus+

عنوان: ۴,۴ . بزرگسالان با اعتماد به نفس .....	3
اهداف آموزشی .....	3
اعتماد به نفس در بزرگسالی .....	3
نکات کلیدی .....	4
فعالیت .....	4
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده .....	4
خودارزیابی .....	4
منابع .....	4
کنیم؟ (مدرس: میلیسنت کلی) .....	4

ابزار آموزشی فشرده حاضر به نقش مهم اعتماد به نفس و عزت نفس در تبدیل کودکان به بزرگسالانی سالم می‌پردازد. خانواده، والدین و فرهنگ عوامل قدرتمندی هستند که بر فرایند شکل‌گیری و تقویت اعتماد به نفس تأثیر می‌گذارند. برخی اصول و به‌روش‌ها می‌توانند مهارت‌های والدگری را ارتقا دهند و از کودکان بزرگسالانی با اعتماد به نفس بسازند.

## اهداف آموزشی

1. کمک به مخاطبان در رسیدن به درکی کلی از مفهوم اعتماد به نفس و نقش مهم آن در دوران بزرگسالی.
2. آشنایی با اصولی که می‌توانند به والدین در ایجاد و تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس در جوانان کمک کنند (با در نظر گرفتن فرهنگ و سایر پارامترها).
3. تقویت مهارت‌های والدگری با هدف دستیابی به شایستگی فرهنگی و دلسوزی.

## اعتماد به نفس در بزرگسالی

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند رابطه‌ای مستقیم بین عزت نفس و وجوه مختلف زندگی موفق طی دوران بزرگسالی وجود دارد. روابط اجتماعی، سلامت و کار از جمله این وجوه هستند (Magnusson and Nermo, 2018; Orth and Robins 2014).

**عزت نفس** به همه مفروضاتی اشاره دارد که درباره خودمان داریم و این مفروضات نیز بر اساس دیدگاهمان درباره خودمان شکل می‌گیرند. عزت نفس مثبت زمانی شکل می‌گیرد که شخص از آنچه هست، آنچه می‌تواند به دست بیاورد و ظاهر فیزیکی خود رضایت داشته باشد. به بیان ساده، عزت نفس مثبت به معنای آن است که شخص از آنچه که هست راضی است (<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html>). عزت نفس با سرعتی اندک و طی سال‌های زندگی‌مان به تدریج شکل می‌گیرد و تقویت می‌شود. کودکان ممکن است، فقط به دلیل داشتن حس امنیت، عشق و پذیرفته شدن، عزت نفس پیدا کنند (پزشکان متخصص حوزه سلامت کودکان). رسیدن به عزت نفس در گروه‌های جمعیتی آسیب‌پذیری همچون مهاجران و پناهجویان سخت‌تر است زیرا این گروه‌ها فاقد بعضی یا همه ویژگی‌های فوق (از جمله داشتن احساس امنیت) هستند.

ویژگی‌های فوق به تقویت حس **اعتماد به نفس** کمک کنند. اطمینان به احساس یا باوری اشاره دارد که نشان‌دهنده باور شخص به کسی یا چیزی است (واژه‌نامه آکسفورد) و شامل اعتماد، شهامت و شایستگی می‌شود. اعتماد به نفس احساسی است که به اطمینان شخص از خودش اشاره دارد و نتیجه به رسمیت شناختن توانایی‌ها و ویژگی‌های خود است (واژه‌نامه آکسفورد، <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>).

اعتماد به نفس به بزرگسالان در اتخاذ تصمیمات درست کمک می‌کند. خانواده، والدین، جامعه و فرهنگ نقشی اساسی در شکل‌گیری اعتماد به نفس شخص ایفا می‌کنند. مثبت‌اندیشی، تمرین، دانش و بحث و تبادل نظر با دیگران راه‌هایی مفید برای تقویت اعتماد به نفس هستند. اعتماد به نفس از احساس تندرستی، پذیرش بدن و ذهن خود (عزت نفس) و باور به توانایی‌ها، مهارت‌ها و تجربیات خود سرچشمه می‌گیرد. ویژگی‌های شخصی مختلف، از جمله خودانضباطی، مهارت‌های ارتباطی، پشتکار، جامعه‌پذیری، اعتماد به نفس و عزت نفس، به شکل‌گیری سرمایه انسانی و مهارت‌های غیرشناختی کمک می‌کنند (Magnusson and Nermo, 2018; Joshi, 2014).

کمک به جوانان برای تقویت اعتماد به نفس‌شان بسیار دشوار و، در عین حال، مفید است. این فرایند ممکن است باعث نگرانی یا ترس جوانان، به‌ویژه زنان جوان، شود. در ادامه، با برخی اصولی (مهارت‌های والدگری) آشنا می‌شوید که می‌توانند به والدین در کمک به جوانان برای دستیابی به حفظ اعتماد به نفس و تقویت آن کمک کنند: (الف) تعریفی جدید از شکست ارائه دهید: شکست را فرصتی برای یادگیری ببینید و جوانان را تشویق به تلاش برای رسیدن به باورهای‌شان کنید. (ب) کامل و بی‌نقص بودن را فراموش کنید: تلاش برای کامل و بی‌نقص بودن خود نوعی مانع است. پس، باید به جوانان کمک کنید تا بتوانند تصمیمات‌شان را با راحت‌تر و اعتماد به نفس بیشتر اتخاذ کنند. (ج) از فکر کردن بیش از اندازه به مشکلات و شرایط موجود خودداری کنید (این رفتار در میان زنان جوان رایج‌تر است). فکر کردن بیش از حد ممکن است برای نوجوانان و جوانان «بد» نباشد و حتی به پیشگیری از رفتارهای پرخطر نیز کمک کند. اما بین فکر کردن همه‌جانبه و فکر کردن بیش از حد تفاوت‌هایی وجود دارد (Mazzella, 2019). (د) اقدام عملی می‌برد: اقدام عملی می‌تواند به شکل‌گیری اعتماد به نفس در جوانان کمک کند. والدین نباید دست به مراقبت بیش از حد از فرزندان‌شان بزنند و باید الگوی آن‌ها باشند (Mazzella, 2019).

علاوه بر این، والدین می‌توانند با اقداماتی که در ادامه می‌آیند به شکل‌گیری و تقویت اعتماد به نفس در فرزندان‌شان کمک کنند: تحسین تلاش‌ها (خودداری از تحسین بیش از اندازه و افراطی)، تمرکز بر نقاط قوت، پذیرش کمک‌های کودکان، نوجوانان و جوانان و خودداری یا ممانعت از انتقادهای گزنده (<https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>).

پروژه 8 IENE در تلاش برای تقویت مهارت‌های والدگری و توانمندسازی والدین (به‌ویژه والدین مهاجر و پناهجو) است تا راه‌هایی را برای برخورد فرهنگی و سالم با فرزندان‌شان در شرایط و سنین مختلف یاد بگیرند. به همین دلیل عنوان این ابزار آموزشی فشرده، که با فرایند شکل‌گیری و تقویت اعتماد به‌نفس سروکار دارد، «اعتماد به‌نفس در بزرگسالی» تعیین شده است.

## نکات کلیدی

1. رابطه‌ای منفی بین سطح بالای عزت‌نفس و وجوه مختلف زندگی موفق طی دوران بزرگسالی وجود دارد. روابط اجتماعی، سلامت و کار از جمله این وجوه هستند.
2. عزت نفس مثبت به معنای آن است که شخص از آنچه که هست راضی است.
3. اعتماد به‌نفس احساسی است که به اطمینان شخص از خودش اشاره دارد، نتیجه به‌رسمیت شناختن توانایی‌ها و ویژگی‌های خود است و شامل اعتماد، شهامت و شایستگی می‌شود.
4. خانواده، والدین، جامعه و فرهنگ نقشی اساسی در شکل‌گیری اعتماد به‌نفس شخص ایفا می‌کنند.
5. در ادامه، با اصولی (مهارت‌های والدگری) آشنا می‌شوید که می‌توانند به والدین در کمک به جوانان برای دستیابی به حفظ اعتماد به‌نفس کمک کنند: ارائه تعریفی جدید از شکست، فراموش کردن هدفی که بر کامل و بی‌نقص بودن تأکید دارد، خودداری از فکر کردن بیش از حد به مشکلات و شرایط موجود، اقدام عملی، تحسین، تمرکز بر نقاط قوت و ...

## فعالیت

### سؤال‌ها

1. عزت‌نفس مثبت چیست؟
2. چه عواملی ممکن است بر فرایند رشد بزرگسالان با اعتماد به‌نفس تأثیر بگذارند؟
3. پنج اصلی (مهارت‌های والدگری) را که می‌توانند به والدین در کمک به جوانان برای دستیابی به حفظ اعتماد به‌نفس یا تقویت آن کمک کنند نام ببرید.

## تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده

جواب‌های‌تان به سؤال‌های بالا را در این قسمت بنویسید.

## خودارزیابی

دختر پناهجوی ۱۲ تا ۱۸ ساله‌ای را در نظر بگیرید که در یک اقامت‌گاه موقت همراه با مادر و مادر بزرگش زندگی می‌کند و قرار است به‌تازگی به مدرسه‌ای جدید برود و هنوز فرصت نکرده است دوستانی برای خود پیدا کند. این دختر جوان احساس می‌کند، به‌دلیل آشنا نبودن با زبان و هم‌کلاسی‌هایش، نمی‌تواند در مدرسه جدید موفق باشد. دختر جوان تصور می‌کند چیزی نمی‌داند و می‌ترسد بقیه او را، که مهاجر است، «مسخره کنند» (شاید به‌دلیل رنگ پوستش، ملیتش، جابجایش و ...).

چگونه می‌توان به مادر این دختر جوان کمک کرد و به توانمندسازی او پرداخت تا بتواند ترس‌ها و نگرانی‌های فرزند جوانش را رفع کند؟ این مادر باید از کدامیک از مهارت‌های والدگری برای کمک به تقویت اعتماد به‌نفس دختر جوانش بهره بگیرد؟

## منابع

<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html> چگونه عزت‌نفس بزرگسالان را تقویت کنیم؟ (مدرس: میلیسنت کلی)

“Non-Cognitive’ Skills: What are they and how can they be Measured in the British Cohort .2014Joshi, H. .6/2014Studies?” Centre for Longitudinal Studies, *CLS Working paper*

Kids Health Medical Experts. Retrieved from <https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>

Magnusson, C. and Nermo, M. (2018). From childhood to young adulthood: The importance of self-esteem during childhood for occupational achievements among young men and women. *Journal of Youth Studies*. Pages 1392-1410. Doi: <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1468876> Retrieved from : (10) 21 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1468876>

Mazzella, R. (2019). Retrived from <https://www.verywellfamily.com/parents-help-confidence-young-adult-women-4092900>).

.387–381 : (5) 23 *Current Directions in Psychological Science* .(2014Orth, U. and Robins, W. ( 0963721414547414/10.1177doi:

Oxford Dictionary <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>

جواب سوال های بخش فعالیت:

شماره سوال	جواب
۱	عزت نفس به همه مفروضاتی اشاره دارد که درباره خودمان داریم و این مفروضات نیز بر اساس دیدگاهمان به خودمان شکل می گیرند. عزت نفس مثبت زمانی شکل می گیرد که شخص از آنچه هست، آنچه می تواند به دست بیاورد و ظاهر فیزیکی خود رضایت دارد. به بیان ساده، عزت نفس مثبت به معنای آن است که شخص از آنچه که هست راضی است.
۲	خانواده، والدین، جامعه و فرهنگ نقشی اساسی در شکل گیری اعتماد به نفس شخص ایفا می کنند.
۳	در ادامه، با اصولی (مهارت های والدگری) آشنا می شوید که می توانند به والدین در کمک به جوانان برای دستیابی به حفظ اعتماد به نفس کمک کنند: ارائه تعریفی جدید از شکست، فراموش کردن هدفی که بر کامل و بی نقص بودن تأکید دارد، خودداری از فکر کردن بیش از حد به مشکلات و شرایط موجود، اقدام عملی، تحسین، تمرکز بر نقاط قوت و . . .

جواب فعالیت خودارزیابی:

باید والدین را به گونه‌ای راهنمایی کرد که فرهنگ و پیشینه قومیتی‌شان را در برخوردهای‌شان با دخترشان در نظر بگیرند و رفتار خانوادگی مطلوب و قابل‌قبولی با او داشته باشند. در ادامه، با اصولی (مهارت‌های والدگری) آشنا می‌شوید که می‌توانند به والدین در کمک به جوانان برای دستیابی به حفظ اعتماد به‌نفس کمک کنند: ارائه تعریفی جدید از شکست، فراموش کردن هدفی که بر کامل و بی‌نقص بودن تأکید دارد، خودداری از فکر کردن بیش از حد به مشکلات و شرایط موجود، اقدام عملی، تحسین، تمرکز بر نقاط قوت و . . .