

# خودآگاهی

## اولین مهارت

### زیربنایی زندگی

نیز در این زمینه همانند خانواده‌ها بسیار ضعیف عمل کرده‌اند؛ اما این خلأ می‌تواند به دست معلمان پر شود.

**ارائه راه‌حل‌ها و اجرای آن‌ها**  
**مرحله اول: آشنایی با جنبه‌های خودآگاهی**

#### کام اول: شناخت جسم

**الف) آموزش از طریق دیدن:** ابتدا از دانش‌آموزان بخواهید، به‌عنوان مثال، ویژگی‌های ظاهری صورت خود را بیان کنند. سپس از بچه‌ها بخواهید خود را در آینه ببینند تا متوجه شوند به کدام موارد اشاره نکرده‌اند.

**ب) آموزش از طریق نقاشی:** از دانش‌آموزان بخواهید صورت خود را نقاشی و مثلاً رنگ چشمان خودشان را رنگ‌آمیزی کنند. سپس از تک‌تک آن‌ها رنگ چشمانشان را سؤال و با آن‌ها مشارکت کنید. اگر جواب سؤال را نمی‌دانستند، به آن‌ها کمک کنید؛ مثلاً همان لحظه به دانش‌آموز اجازه دهید در آینه نگاه کند و رنگ چشمانش را به شما بگوید.

#### کام دوم: شناخت روانی

هدف این است که دانش‌آموزان متوجه شوند چه اندازه با صفات و ویژگی‌های اخلاقی و روانی خودشان آشنا هستند. از آن‌ها بخواهید ده ویژگی خودشان را بنویسند و از بین این ویژگی‌ها، سه تا از بارزترین و برجسته‌ترین خصوصیات را انتخاب و در یک صفحه آن‌ها را توصیف کنند.

#### کام سوم: شناخت هیجانات

در این مرحله می‌خواهیم به دانش‌آموزان کمک کنیم تا بدانند در هر موقعیت چگونه به احساساتشان واکنش نشان بدهند و آن‌ها را تجربه کنند. برای این منظور، از این مراحل می‌توانید استفاده کنید:

الف) از بازی احساسات استفاده کنید؛ یک صورت خندان بکشید و از

تهدید می‌کنند. معلمان بانفوذترین و محبوب‌ترین افرادی‌اند که می‌توانند در این مرحله حساس، در قالب بازی و با آموزش مهارت خودآگاهی، دانش‌آموزان را یاری کنند. خودآگاهی یا خودشناسی اولین و مهم‌ترین مهارتی است که پایه و زیربنای یادگیری تمام مهارت‌ها برای داشتن یک زندگی باکیفیت قرار می‌گیرد.

این مهارت در چهار زمینه «جسمی»، «شناختی»، «رفتاری» و «رشدی» به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا شناخت بیشتری به خودشان پیدا کنند و به هویت ثابت و پایداری دست یابند و با این شناخت در برابر چالش‌های پیش رو مصون بمانند. دانش‌آموزان با کسب مهارت خودآگاهی قادر خواهند بود در بسیاری از مواقع بحرانی هیجانات منفی خودشان را مهار کنند و تصمیم‌های منطقی و صحیحی بگیرند.

بسیاری از دانش‌آموزان در دوره‌های ابتدایی از خواسته‌ها و نیازهای واقعی‌شان آگاه نیستند و نمی‌توانند نقاط قوت و ضعف خودشان را تشخیص دهند. متأسفانه آن‌ها در دوره‌های بالاتر نیز در طول چند سالی که در محیط مدرسه آموزش می‌بینند، باز هم به مهارت خودآگاهی دست پیدا نمی‌کنند. مهارتی که نبود آن منجر به «بحران هویت» در نوجوان می‌شود. این وضعیت نشان می‌دهد مدرسه‌ها

#### دکتر شیوا معصوم پرست

کارشناس حوزه پیشگیری آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش

#### چکیده

مدرسه اولین محیط اجتماعی خارج از قلمرو خانواده است و معلمان، به‌خصوص آموزگاران دوره‌ی ابتدایی، یکی از تأثیرگذارترین عواملی هستند که می‌توانند در شکل‌گیری شخصیت، مهارت‌آموزی و خودشناسی دانش‌آموزان نقشی کلیدی ایفا کنند و در قالب بازی و با به‌کارگیری روش‌های ساده، مهارت «خودآگاهی» را در شاگردان خود پرورش و ارتقا دهند. این مهارت یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است و نقش زیادی در حفظ سلامت روان، ایجاد رضایت و موفقیت فردی و پیشگیری از ابتلا به مشکلات روانی و اجتماعی دانش‌آموزان، به‌ویژه در دوره‌ی ابتدایی، دارد. خودآگاهی همچنین می‌تواند، در آینده، موجب بالارفتن توانمندی و مصونیت دانش‌آموزان از آسیب‌های اجتماعی و چالش‌های پیش رو شود.

#### مقدمه

آسیب‌های اجتماعی و همچنین رفتارهای پرخطر و ناسالم از جمله عوامل مخاطره‌آمیز مهمی هستند که به‌خصوص در دوره‌ی ابتدایی سلامت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان را



دانش آموز بپرسید چه زمانی خوش حال می شود و با خنده نشان بدهد. (ب) از آن ها بخواهید دفترچه ی یادداشتی تهیه کنند و طی یک هفته هیجانات و احساسات خودشان را بنویسند که چه موقع خوش حال، ناراحت و عصبانی می شوند.

کارت های حاوی جملات به دانش آموزان، از آن ها بخواهید احساس متناسب با جمله ی مورد نظر را پیدا کنند و آن را در چهره شان نشان دهند.

**گام چهارم:** از دانش آموزان بخواهید به نوبت، با حاضر شدن در جلوی کلاس، خودشان را به دیگران معرفی کنند؛ ابتدا نقاط قوت خود را بگویند و سپس برای نقاط ضعف خود راه حل ارائه دهند.

#### نتیجه گیری

بنا به عوامل متعدد در سال های اخیر شاهد رشد چشمگیر آسیب های اجتماعی در کشور بوده ایم؛ لذا نیاز است با تمهیدات لازم و مفید، برای بالابردن سطح دانش و آگاهی دانش آموزان که مهم ترین سرمایه های ملی این مرزوبوم به شمار می آیند، تلاش کنیم و این گونه آن ها را در برابر رفتارهای پرخطر و ناسالم اجتماعی محفوظ و مصون نگاه داریم. این امر محقق نخواهد شد مگر آنکه دانش آموزان بتوانند، با همت معلمان مقطع ابتدایی، به اولین قدم در این راه که کسب مهارت خودشناسی یا خودآگاهی است، نائل شوند و در عمل مهارت های زندگی را به کار گیرند.

منبع  
معصوم پرست، شیوا، (۱۴۰۰)، مهارت های اثربخش در جهت بهتر زیستن، تهران: ملت.

#### گام چهارم: شناخت رشدی

(الف) از دانش آموزان بخواهید اعضای خانواده ی خود را نقاشی کنند. سپس از آن ها تفاوت ها و شباهت های افراد نقاشی شده را سؤال کنید.

(ب) از دانش آموزان بخواهید نقاط قوت و ضعف خودشان را بیان کنند و بگویند چطور می توانند نقاط ضعف خودشان را برطرف کنند.

#### مرحله ی دوم: رشد خود آگاهی

این مراحل برای رشد خودآگاهی می توانند مفید باشند:

**گام اول:** داستانی را انتخاب و بعد از خواندن بخشی از آن مکتب کنید و از دانش آموزان بخواهید بقیه ی داستان را بگویند

**گام دوم:** (بازی صندلی داغ) یک صندلی در جلوی کلاس قرار دهید و از دانش آموزی بخواهید رو به کلاس در روی صندلی بنشیند و سایر دانش آموزان ویژگی های مثبت او را بیان کنند تا حسابی داغ شود.

**گام سوم:** (استفاده از کارت) روی کاغذ یا برگه ای مقوایی جمله ای را بنویسند و با نشان دادن

