# التقدير الذاتي والصحة المدرسية

# L'estime de soi et la santé scolaire

**دة. وفاء وحيد**

طبيبة اختصاصية في الطب النفسي و معالجة نفسانية مستشفى الرازي ببرشيد.

بشراكة مع:

**د. الكرعاني محمد سعيد**

طبيب اختصاصي في الطب النفسي بمستشفى سيدي حساين بورزازات

لم يعد يخفى على أحد في الوقت الحالي، ما تشكله من أهمية، المهارات الحياتية في البناء النفسي السليم للأفراد، والوقاية من الإدمان والاضطرابات النفسية.

ومن بين أهم المهارات النفسية، بل أساسها، نجد "التقدير الذاتي"، فما هو التقدير الذاتي؟ ولماذا أعطيت له كل هذه الأهمية، وأجريت حوله كمية هائلة من الدراسات، بل أكثر من ذلك، خصصت من أجله، مؤسسات وطنية في بعض الدول، كمؤسسة الملكة رانيا للمهارات الحياتية بالأردن، أو المجلس الوطني الأمريكي لتقدير الذات.

قبل أن نتطرق بتفصيل لماهية التقدير الذاتي، فلنرى أي مكان يشغل بين الحاجات الإنسانية في هرم ماسلو.

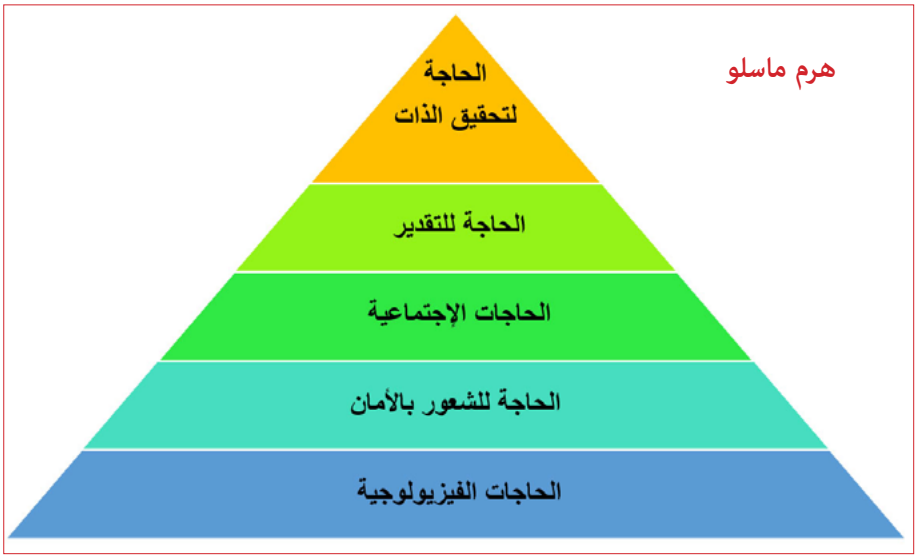
إن ماسلو يرتب الحاجات الإنسانية في هرم يبدأ من الحاجات الأساسية، تصنيف يجعل من غير الممكن الصعود الى حاجة، دون إشباع التي تحتها، هكذا، نجد في أسفل الهرم، الحاجات الفيزيولوجية كالأكل والشرب والنوم، وبعدها الحاجة للشعور بالأمان، ثم العلاقات الاجتماعية، والتقدير الذاتي، الذي يسبق الحاجة لإثبات الذات بالإنجاز والنجاح.

من هنا، نستنبط أن الرغبة والحافزية للإنجاز والنجاح، لا يمكن أن توجد بدون تقدير الشخص لذاته، وبالتالي، فلكي يكون الطفل في المدرسة ذا رغبة وقدرة على القيام بمجهودات قصد التعلم والنجاح، فلابد أن يكون ذا تقدير ذاتي سليم، هذا الأخير طبعا، لا يمكن أن يبنى إذا لم نهتم قبل ذلك بإشباع حاجاته الفيزيولوجية كالأكل والشرب والنوم، ثم شعوره بالأمان في الوسط الذي يعيش ويدرس فيه، إضافة الى توفير محيط اجتماعي مبني على علاقات تواصلية سليمة بينه وبين الآخرين من مربيين وزملاء.

## ما هو التقدير الذاتي؟

التقدير الذاتي هو الفكرة العامة للشخص حول نفسه، قد يكون مرتفعا أو منخفضا، ويتجلى في تفاصيل الحياة اليومية البسيطة كالكلام واللباس، والسلوك.

فعندما يكون منخفضا، تجد الشخص دائما يحاول إرضاء الآخرين، أما حين يكون مرتفعا، فيكون الشخص راضيا عن نفسه، متقبلا لذاته بما في ذلك نقاط ضعفه، منجزا، ولديه القدرة على التواصل بشكل سليم مع الآخرين، ويكون




بمأمن من الوقوع في الإدمان، والاضطرابات النفسية.

ما هي الأسس المكونة للتقدير الذاتي؟

- الشعور بالأمان والطمأنينة.
- الشعور بالهوية الذاتية.
- الشعور بالانتماء.
- الشعور بالكفاءة الشخصية.
- الشعور بالهدف والغاية.

**1. المكون الأول: الشعور بالأمان.**

يبنى عن طريق تلبية الاحتياجات الأساسية للطفل، من هنا وجب الانتباه في المدرسة هل الطفل يأخذ حاجته من التغذية السليمة، وهل ينام ساعات كافية قبل القدوم الى المدرسة، وإلا فلا يمكننا أن نتوقع منه التركيز والاجتهاد في القسم، وأيضا عن طريق توفير بيئة آمنة، تنظمها قوانين واضحة، والمقصود البيت وكذلك المدرسة، إن الطفل في حاجة لأن تكون له حياة مستقرة في الزمان والمكان، والعلاقات، حتى يتمكن من التطلع إلى التعلم والإنجاز والنجاح.

كذلك، من المهم أيضا، أن يكون للمربيين، سواء آباء أو معلمين، القدرة على فهم الطفل، وتقييم قدراته، لوضع انتظارات واقعية ومقبولة، وواضحة في ذهن الطفل، وتجنب رفع سقف التوقعات لدرجة تؤدي إلى ظهور الإرهاق والتوتر لديه، وإضعاف تقديره لذاته.

كل هذا، دون إهمال الحاجات النفسية للطفل كالاهتمام والحب من طرف الوالدين وكذا المربيين، فهي تعد كذلك من الحاجيات الأساسية للنمو النفسي السليم وبناء التقدير الذاتي المرتفع لدى الطفل.

**2. المكون الثاني: الشعور بالهوية الذاتية.**

من المهم واللازم، مساعدة الطفل ودعمه، كي يتعرف على ذاته جسديا ونفسيا، حتى يشعر باستقلاليته وتفرده، ويتعلم كيف يكتشف قيمه واهتماماته، كي يتمكن من رسم مساره وتوجهاته في الحياة، وبالتالي ترتفع لديه الحافزية للتعلم والنجاح.

كما أنه حين يعرف نفسه، سوف يقبل ذاته بمواطن ضعفها وقوتها، وبالتالي سيسهل عليه قبول الاخرين، ولن يحاول التحكم برفاقه أو يلجأ الى القوة، وفي نفس الوقت لن يتخذ مواقف انسحابية، أو يجد نفسه تحت تأثير إعجاب زائد بنماذج معينة من الأشخاص، بل سيكون قادرا على التواصل بشكل سليم، وعلى دراية بحدوده وحدود الآخرين.

**3. المكون الثالث: الشعور بالانتماء.**

الطفل بحاجة الى الشعور بأنه جزء من مجموعة كبرى، يتبادل معها الحب والولاء، يحس داخلها أنه مقبول ومحبوب على طبيعته فيستطيع آنذاك نسج علاقات وارتباطات مبنية على الثقة الحميمية.

أول مقر للشعور بالانتماء لدى الطفل هو الأسرة تليها المدرسة، ثم تستمر بالاتساع لتشمل المدينة، والوطن، والإنسانية جمعاء.

**4. المكون الرابع: الشعور بالكفاءة.**

وهو الشعور بالقدرة على الإنجاز والنجاح، وتنميته تتم عن طريق توفير ظروف ملائمة للتعلم، مع وضع أهداف واقعية.

من المطلوب داخل المدرسة، أن نعرف ونقبل نقاط قوة وضعف الطفل، ونساعده من خلال عملية التعلم على أن يطور إحساسه بالكفاءة، وذلك من خلال إعطائه اختبارات وتمارين يسهل عليه في الأول إنجازها، حتى يتمكن من الشعور بالكفاءة وينمو لديه الحافز الذي يجعله يجتهد أكثر، فينجح أكثر ويثق بكفاءته أكثر، فينطلق في التعلم والإنجاز.

إن هذا لا يعني أن نترك الطفل كما هو، ولكن، أن نواكبه للتعرف على إمكاناته وكذا نقاط ضعفه، والوقوف على نجاحاته وكذا إخفاقاته، من أجل تقييم منصف يمكننا وإياه من وضع برامج لتحسين مواطن النقص وتكريس نقاط القوة، مع القبول بعدم ضرورة النجاح المستمر بدون انقطاع، والوعي بأن عليه قبول ذاته، والرضا عنها في كل الأحوال، عوض البحث عن رضا الآخرين وتقبلهم.

وختاما، كما قلنا في البداية، إن تقدير الذات هو من بين أسس المهارات الحياتية، وبالتالي للحفاظ عليه، يجب دعم الطفل بتعليمه مهارات أخرى كمهارة توكيد الذات، وتدبير التوتر، وتدبير النزاعات وغيرها، وذلك من أجل صحة نفسية سليمة داخل المدرسة، وكذلك بعدها.

## المراجع:


1. Imparfaits, libres et heureux – Christophe André
2. L'estime de soi des 6–12 ans. Danielle Laporte – Lise Sévigny
3. L'estime de soi des adolescents. Germain Duclos – Danielle Laporte – Jaques Ross
4. تقدير الذات و الصحة النفسية المدرسية. ذ. مولاي إسماعيل العلوي. مجلة الطفولة العربية . مج.18 ع 70 مارس 2017