



خودآگاهی کودکان در پایان دهه اول:

کودکان از طریق بازی کردن یاد می‌گیرند. بازی عملی است از روی جوششی خودانگیزخته که برای انجام هیچ چیز بخصوصی طراحی نشده است. کودکان باید زمان کافی برای بازی کردن داشته باشند.

یکی از کارکردهای اساسی دوران کودکی اجازه دادن به نوآوری و تغییر است. کودکان به طور منحصر به فردی شیوه‌های جدیدی برای لباس پوشیدن، رقصیدن، صحبت کردن و حتی فکر کردن اختراع می‌کنند. بسیاری از خردسالان می‌توانند امکان‌های جدید را تصور کنند و طرق جدیدی را در نظر بگیرند که خودشان یا جهان اطراف شان می‌توانند آنگونه باشند. کودکی قرار است دوره تغییرپذیری و امکان، جست و جو و نوآوری، یادگیری و تخیل باشد (گوپنیک، 1400).

رشد اجتماعی:

در سنین 9 تا 10 سال، کودکان با توانمندی‌های اجتماعی خودآگاهی خود را تقویت می‌کنند. این شامل توانایی برقراری روابط با دیگران، درک از احساسات همسالان، و توانایی مشارکت در گروه‌های اجتماعی می‌شود. این رشد در افزایش اعتماد به نفس و توانایی انطباق با اجتماعی محیط اطراف نهاد می‌شود.

رشد تحصیلی:

در حوزه تحصیلی، خودآگاهی کودکان به مراتب تأثیرگذارتر است. تجربیات آموزشی، مهارت‌های جدید، و توانایی حل مسائل می‌توانند به افزایش خودآگاهی کودکان در زمینه تحصیلی کمک کنند. این پروسه باعث تشویق به یادگیری فعال و توانایی درک بهتر از توانایی‌ها و ضعف‌های فردی می‌شود.

رشد خودیاری:

خودآگاهی در سنین 9 تا 10 سال همچنین با توانایی‌های خودیاری مرتبط است. کودکان در این دوره با مسئولیت‌های کوچک خود مثل مراقبت از اسباب‌بازی‌ها یا مشارکت در تصمیم‌گیری‌های روزمره، توانایی خودیاری خود را تجربه می‌کنند.

این رشدها نه تنها نقش مهمی در تقویت هویت کودکان ایفا می‌کنند بلکه اساسی‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی را در آنان شکل می‌دهند. به تدریج، کودکان در این دوران با اهمیت و تأثیرگذاری این عناصر بر رشد فردی خود آشنا می‌شوند و می‌آموزند چگونه با این ابزارهای خودآگاهی، زندگی خود را بهبود بخشند. (Schools as developmental contexts during 75-97)

مفهوم خودآگاهی:

خودآگاهی، یکی از مفاهیم کلان و جذاب در حوزه روان‌شناسی و توسعه فردی است که از چند دهه پیش جلب توجه گسترده‌ای پیدا کرده و به عنوان یکی از ابزارهای کلیدی در درک و بهبود شخصیت فردی مطرح شده است. مفهوم خودآگاهی در واقع به ارتقاء شناخت و درک از خود، احساسات، ارزش‌ها، و هدف‌های فردی اشاره دارد.

نخستین تحقیقات در زمینه خودآگاهی به اواخر قرن بیستم بازمی‌گردد، اما در چند دهه گذشته، این مفهوم به عنوان یک حوزه مستقل و حیاتی در عرصه‌های مختلف مانند روان‌شناسی، مدیریت، و توسعه فردی به تدریج به رشد و شکوفایی خود پیوسته است. ترکیبی از پژوهش‌های روان‌شناسی تجربی و نظریات مبتنی بر تجربه فردی، به اصطلاح، خودآگاهی را به عنوان یک پدیده پویا و تأثیرگذار در فرآیند تحول فردی مورد مطالعه قرار داده‌اند.

اصولاً، فرد با خودآگاهی، افکار، احساسات، و اعمال خود را در یک سیاق معنادار قرار داده و از این تفکر بهبود یافته برای رسیدن به هدف‌های شخصی و اجتماعی‌اش استفاده می‌کند.

در زمانه‌ای که تغییرات سریع و پویا همگانی را تجربه می‌کنیم، اهمیت خودآگاهی بر زندگی روزمره و بهبود کیفیت زندگی افراد تأکید بیشتری پیدا کرده است. افراد به دنبال ارتقاء خودآگاهی به منظور بهترین نتایج در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود هستند و این موضوع به یکی از جذاب‌ترین ترندهای روان‌شناسی و توسعه فردی تبدیل شده است. از این رو، پژوهش‌ها و کارهای علمی متعددی در زمینه خودآگاهی انجام شده که نه تنها به فهم بهتر از این پدیده کمک کرده‌اند بلکه راهکارهای کاربردی برای ارتقاء خودآگاهی نیز ارائه کرده‌اند.

خودآگاهی در کودکان:

در زندگی کودکان، خودآگاهی به عنوان یک پروسه پیچیده و چالش برانگیز، نقش مهمی در شکل‌گیری هویت و شخصیت آنان ایفا می‌کند. خودآگاهی، به معنای توانایی درک، ارزیابی، و در نهایت تعیین هویت فردی، یکی از جنبه‌های حیاتی توسعه فردی در دوران کودکی است. در این دوره مهم زندگی، کودکان 9 تا 10 سال و 11 تا 12 سال با چالش‌ها و تغییرات مختلف روبه‌رو می‌شوند که خودآگاهی در این مراحل به عنوان کلیدی اساسی در تعیین جهت و هدف‌گذاری آینده آنان نمایان می‌شود.

همچنین، این ایجاد خودآگاهی در کودکان به عنوان یک فرآیند پویا، تأثیرات بزرگی بر رشد اجتماعی و تحصیلی آنان دارد. از اهمیت آگاهی از خود در این دوران، نه تنها در مسیر یادگیری و تحصیل، بلکه در ارتقاء ارتباطات اجتماعی و تعامل با محیط اطراف نیز چشم‌پوشی نشود. در این مقاله، به بررسی عمق خودآگاهی در هر یک از این دو گروه سنی خواهیم پرداخت و نقش بنیادین این ابعاد در تشکیل هویت کودکان را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

خودآگاهی در کودکان

(پایان دهه اول-شروع دهه دوم)



فرشته مرادی



منابع:

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

2. Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

3. موسوی، س. ن. (1397). خودآگاهی در کودکان و نقش آن در توسعه شخصیت. *مجله روان‌شناسی تربیتی*، 3(4)، 1-20.

4. عبداللهی، م. (1392). تأثیر آموزش خودآگاهی بر خودتنظیمی تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، 9(35)، 359-370.

در این مرحله حیات، خودآگاهی به یک نقطه عطف مهم تبدیل می‌شود که تأثیرات آن بر سایر زمینه‌های رشد و توسعه فردی به وضوح مشهود است. این زمان ممکن است با چالش‌ها همراه باشد، اما خودآگاهی به کودکان این امکان را می‌دهد که با اطمینان و اعتماد به نفس به سمت رشد و تکامل پیشروند. (Schools as developmental contexts during 97)



جمع بندی:

در این مطلب، به بررسی ارتباط میان خودآگاهی و رشد در کودکان در دو دوره مهم 9 تا 10 سال و 11 تا 12 سال پرداختیم. مطالعه این ارتباط ضروری است زیرا این دوران‌ها به عنوان دوره‌های حیاتی در توسعه فردی کودکان شناخته می‌شوند و خودآگاهی در این دوران‌ها نقش بسزایی دارد.

در دهه اول زندگی (9 تا 10 سال)، خودآگاهی در زمینه‌های اجتماعی، تحصیلی، و خودیاری آشنا می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که کودکان در این دوره با پذیرش مسئولیت‌های کوچک و تجربه‌های خودیاری، توانایی خودآگاهی را تقویت می‌کنند. ارتباط مستقیم بین افزایش خودآگاهی و مهارت‌های اجتماعی، مثل برقراری دوستی‌های سالم و شکل‌گیری تیم‌های کاری مثبت، مشهود است. همچنین، توانایی در درک احساسات همسالان و افزایش همدلی نیز به عنوان یک نتیجه از تقویت خودآگاهی در این دوران ظاهر می‌شود.

در مرحله بعدی (11 تا 12 سال)، خودآگاهی به مرحله پیشرفته تری می‌رسد. این دوران با رشد شناختی، افزایش نیاز به تشکیل هویت فردی، و تفکر منطقی بیشتر همراه است. تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان در این سن، با تعامل با محیط اطراف، مشکلات را با دیدگاه بیشتری مدیریت می‌کنند و به تدریج با مفاهیم انتزاعی و انتقادی آشنا می‌شوند. (Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation 68)

نتیجتاً، بررسی ارتباط بین خودآگاهی و رشد در کودکان نشان می‌دهد که این ارتباط به وضوح مشهود و اثرگذار است. افزایش خودآگاهی در دوران‌های حیاتی این کودکان نه تنها به تقویت مهارت‌های اجتماعی، تحصیلی و هویتی آنها کمک می‌کند بلکه اساسی‌ترین عامل در ساختاردهی بهتر زندگی آنهاست.

تحقیقات انجام شده در این زمینه‌ها، اهمیت این ارتباطات را تأیید و توصیه می‌کنند که در فرآیند تربیت و پرورش کودکان، توجه به تقویت و افزایش خودآگاهی آنان به عنوان یک هدف اساسی مدنظر قرار گیرد. (The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life 17)



خودآگاهی کودکان در شروع دهه دوم:

در دهه دوم زندگی، کودکان با تحولات جسمانی و روحی زیادی روبه‌رو می‌شوند که خودآگاهی در این دوران به عنوان یک فرآیند چالش‌برانگیز و موثر، تعیین‌کننده آینده هویت فردی آنان می‌شود. این مرحله مهم زندگی، فراز و نشیب‌های فراوانی را به همراه دارد که خودآگاهی ایفای نقش اساسی در تجربه و درک کودکان از جهان اطراف و خودشان دارد.

رشد اجتماعی:

در سنین 11 تا 12 سال، رشد اجتماعی کودکان به یک مرحله اوج می‌رسد. آنها توانایی برقراری ارتباطات عمیقتر با همسالان و درک عمیق‌تر از نظرات و احساسات دیگران را تجربه می‌کنند. خودآگاهی در این زمینه نه تنها باعث افزایش تعاملات اجتماعی مثبت می‌شود بلکه نقش مهمی در افزایش توانایی انعطاف‌پذیری و مدیریت روابط دارد.

رشد تحصیلی:

در حوزه تحصیلی، خودآگاهی در این دوران به یک سطح جدید ارتقاء می‌یابد. کودکان علاقه بیشتری به فهم مفاهیم پیچیده‌تر و تفکر منطقی پیدا می‌کنند. رشد تحصیلی آنها با توسعه مهارت‌های تحلیلی، خلاقیت، و حل مسائل به سطحی عمیق‌تر می‌رسد. این افزایش در خودآگاهی تأثیر مثبت بر یادگیری فعال و افزایش تعهد به تحصیل دارد.

رشد هویتی:

در این دوره، کودکان تجربه‌هایی از جمله شناخت خود، ارزش‌ها و باورهای فردی خود را می‌پذیرند. خودآگاهی در این زمینه باعث تشکیل یک هویت مستقل و قوی‌تر می‌شود.

درک اینکه چطور حق انتخاب را بشناسند و چطور به اهمیت آن پی ببرند، یکی از مهارت‌های شناختی است که به آنان کمک می‌کند مشکلات پیچیده‌تر را رفع کنند. (بازی سفینه فضایی، ص 43)

رشد عاطفی:

رشد عاطفی نیز نقش مهمی در خودآگاهی این دوره دارد. کودکان با تغییرات هورمونی و روابط عاطفی پیچیده‌تر روبه‌رو می‌شوند. آن‌ها احساس می‌کنند ناتوانی شان در خشنود کردن ما، منجر به طرد آن‌ها می‌شود. بنابراین اگر از قبل اعتماد به نفس خود را پرورش نداده باشند، فشاری که در چنین شرایطی با آن روبه‌رو می‌شوند آن‌ها را متقاعد می‌سازد که در شرایط بدون برد قرار دارند. (الفی، 93)