



تأثیر تقویت اعتماد به نفس بر یادگیری دروس دانش آموزان

محمد رضا علیخانی^۱، ابراهیم اسد پور^۲، محمد رضا علی خانی^۳

۱ - لیسانس آموزش ابتدایی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس. سرچهان.ایران

۲ - لیسانس علوم تربیتی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس. سرچهان.ایران

۳ - لیسانس علوم تربیتی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس. سرچهان.ایران

چکیده

یکی از دلایل عمده بسیاری از مشکلات و اختلالات رفتاری و شخصیتی در کودکان و نوجوانان، کمبود و ضعف در اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی (عزت نفس) است، بنابراین امروزه در پیشگیری، کنترل و درمان بسیاری از این آسیب ها و اختلالات، پرورش و تقویت احساس اعتماد به نفس و مهارت های فردی و اجتماعی آنان، نقش بسزایی ایفا می کند. شروع مدرسه زمان خوبی برای تقویت اعتماد به نفس است، زمانی که قصد داریم به فرزندمان بیاموزیم چه اهدافی را در زندگی داشته باشد و برای رسیدن به آن ها چگونه تلاش کند، باید احساساتی را که باعث تقویت تفکرات منفی در آن ها می شود کاهش دهیم. به این منظور باید باورها و توقعات سختی که از خود دارد و باعث ضعیف شدن اعتماد به نفس می شود و به آن شدت می بخشد را تغییر دهیم.

یکی از دلایل عدم یادگیری در کودکان ضعف در اعتماد به نفس است و این رابطه مستقیمی با چگونگی نگرش فرد نسبت به خود

دارد درمان آن بدون توجه به اصول و روش های تقویت اعتماد به نفس انجام نمی پذیرد.

کلید واژه ها: اعتماد به نفس، دانش آموز، یادگیری، دبیر، مدرسه



مقدمه

اعتماد به نفس واقعی زائیده‌ی تعهد فرد به خویشتن است: این تعهد که هر آنچه لازم باشد، انجام خواهد داد تا به خواسته او نیازهایش برسد. فردی که فاقد اعتماد به نفس است، عادت کرده است که در مقابل دیگران اختیار و اراده‌ای از خود نداشته باشد و هر تقاضایی را اجابت نماید. به عبارت دیگر حالت خود نگهداری، امتناع و «نه گفتن» به درخواست دیگران در او ضعیف شده است در ضمن نداشتن اعتماد به نفس موجب فلج شدن فکر و روح فرد می شود، زیبون و بیچاره و ناتوان، از خود مأیوس می شود و همراه احساس حقارت می کند. باید توجه داشت که اعتماد به نفس انواع مختلفی دارد که شامل: ۱- اعتماد به نفس رفتاری ۲- احساسی و عاطفی ۳- روحی و معنوی می شود. به منظور آنکه شخص، اقتدار لازم را به دست آورد و رضایت و کمالی که استحقاقش را دارد، تجربه کند، به هر سه نوع اعتماد به نفس نیاز دارد.

تعاریف واژه ها:

یادگیری :

یادگیری تغییر است و اگر ما در جریان آموزش فعالیتی را انجام دهیم که منجر به تغییر نشود نمی توانیم آن را یادگیری تلقی کنیم.

اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس یک ارزشیابی کلی در باره فضایل و قابلیت های خودمان، ارزشهایمان و پاسخ های دیگران نسبت به ما می باشد. اولین نماد درونی اعتماد به نفس همان رضایت خاطر است از احساس توانائی های مان و نماد درونی آن نیز همان تبسمی است که بر لب داریم پس همیشه خندان باشید.

دانش آموز:



فردی که دانش و علم می آموزد شاگرد مدرسه . طالب علم . آموزنده . در این پژوهش به فردی می گویند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در یکی از مدارس آموزش و پرورش ثبت نام کرده باشد و در حال ادامه تحصیل باشد.

اهداف تحقیق

اهم اهداف تحقیق به شرح زیر است:

۱- شناخت علل و عواملی که در گوشه گیری و عدم اعتماد به نفس دانش آموز یا هنر آموز مورد نظر در کلاس مؤثرند . و کوشش در جهت حل مشکلات این دانش آموز

۲- توجه به دانش آموز مورد نظر از جانب والدین و معلم و جلوگیری از عواقب بعدی این اختلال رفتاری.

۳- کمک به دانش آموز مورد نظر و تلاش برای اجتماعی شدن و کشف استعداد و توانایی های بالقوه آن ها و ایجاد روحیه مشارکت و تعامل اجتماعی در آنان.

اهمیت و ضرورت تحقیق

اهمیت موضوع در این است که ، چون دانش آموزان دوره متوسطه در سنین حساس و بحرانی بلوغ و نوجوانی قرار دارند ، اگر این اختلال رفتاری در این مقطع سنی مورد توجه و سپس درمان قرار نگیرد ، سبب به مشکل خوردن هویت و جایگاه فرد در جامعه و در سنین بالاتر خواهد شد.

اگر نتایج این تحقیق به گونه ای باشد که بتواند رهنمون های مفیدی به معلمین در این زمینه ارائه دهد شاید کمکی باشد در جهت مبارزه با عدم اعتماد به نفس دانش آموزان در مدارس.

سؤالات تحقیق

۱ - معلم تا چه میزان می تواند در اعتماد به نفس دانش آموزان مؤثر واقع شود؟

۲ - تشکیل گروه های کوچک درسی در کلاس تا چه میزان در اعتماد به نفس تأثیر دارد؟



۳- دادن مسئولیت به دانش آموز که اعتماد به نفس کافی ندارد تا چه میزان در برطرف کردن آن ها مؤثر است؟

۴- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان تا چه اندازه در افزایش اعتماد به نفس آنها مؤثر است؟

فرضیه های تحقیق

۱- معلم در اعتماد به نفس دانش آموزان تأثیر زیادی دارد و نقش مهمی ایفا می کند.

۲- تشکیل گروه های کوچک درسی در اعتماد به نفس دانش آموزان بسیار مؤثر است.

۳- دادن مسئولیت به دانش آموزان در اجتماعی کردن آنان تأثیر دارد.

۴- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان، در اعتماد به نفس آن ها تأثیر زیادی دارد.

پیشینه تحقیق

۱- نیسی (۱۳۶۴) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «اثرات اعتماد به نفس بر عملکرد دانش آموزان دختر و پسر سال اول تا سوم دبیرستان» به این نتیجه دست یافت که افزایش و کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان دختر و پسر باعث افزایش و کاهش عملکرد آن ها شده است و بین اعتماد به نفس و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر همبستگی وجود دارد.

۲- خیر (۱۳۶۷) در تحقیق خود که درباره ۴۳۹ نفر از دانش آموزان دوره ابتدایی که به دو گروه موفق (۲۱۲ نفر) و ناموفق (۲۲۷ نفر) تقسیم شده بودند، دریافت که بین خود پنداری که بین خود پنداری و گرایش شغلی دانش آموزان همبستگی معنی داری وجود دارد. بدین گونه که دانش آموزان ناموفق در تحصیل به دلیل عدم موفقیت یک خود پنداری منفی را در خود شکل می دهند و احتمالاً به همین دلیل شغل های «پایین تر» را انتخاب می کنند.

۳- پورشافعی (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان قاین» ۱۶۰ نفر در سه رشته تحصیلی فرهنگ و ادب، ریاضی و علوم تجربی را به روش تصادفی طبقه ای، برگزید و از سیاهه^۵ اعتماد به نفس کوپر اسمیت برای سنجش اعتماد به نفس آزمودنی ها استفاده نمود و



نیز معدل دانش آموزان به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی آنان در نظر گرفته شد. او با استفاده از همبستگی پیرسون به این نتایج دست یافت که بین میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر و پسر از نظر آماری تفاوت معنا داری وجود ندارد. در مورد رابطه بین اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی، با محاسبه روش همبستگی پیرسون ضریب به دست آمده برای آزمودنی های پسر ۰/۴۶ و برای دختران ۰/۴۹ بود که با مقایسه این ضریب با مقادیر بحرانی ضریب گشتاوری پیرسون، از نظر آماری، معنادار بود. همچنین نتایج آزمون خی دو، با احتمال ۰/۰۱ نیز از این فرض را تایید نمود. بنابراین نتیجه گرفته شده بیانگر این است که میان اعتماد به نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و افرادی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، از نظر میزان پیشرفت در تحصیل نیز در رتبه بالاتری قرار می گیرند.

۴- بیابانگرد (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان های تهران در سال ۶۹-۷۰» از بین دانش آموزان پسر کلاس سوم دبیرستان در سه منطقه ۱۱، ۴ و ۱۷ آموزش و پرورش تهران و در هر منطقه نیز از هر سه رشته ریاضی فیزیک، علوم تجربی و اقتصاد، ۲۳۰ نفر را به شیوه تصادفی انتخاب نمود و از مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر و پرسشنامه اعتماد به نفس کوپر اسمیت برای سنجش منبع کنترل و اعتماد به نفس استفاده نمود و از معدل نمرات ثلث اول و دوم دانش آموزان در کلیه دروس سال تحصیلی ۶۹-۷۰ برای سنجش پیشرفت تحصیلی استفاده کرد. پس از محاسبه همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به این نتایج دست یافت: بین منبع کنترل، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و اعتماد به نفس از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی و نیز بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری بدست آمد. ۶- احسانی (۱۳۷۱) در پژوهشی که تحت عنوان «بررسی رابطه اعتماد به نفس پیشرفت تحصیلی دانش آموزان» انجام داد، ملاحظه نمود که بین میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. اما دانش آموزانی که سابقه مردودی داشتند از اعتماد به نفس کمتری نسبت به دانش آموزانی که سابقه مردودی نداشتند، برخوردار بودند.



۶- در تحقیقی، فلسفی نژاد (۱۳۷۱)، نتیجه گیری کرد که تأثیر اعتماد به نفس در سازگاری با محیط کلاس بدون توجه به جنسیت آزمودنی ها از نظر آماری معنادار است. اما هیچ گونه اثر متقابل بین اعتماد به نفس و جنسیت مشاهده نگردید. و در ضمن تفاوت معناداری بین اعتماد به نفس پسران و دختران مشاهده نشد.

۷- پور الصنایع (۱۳۷۱)، به منظور بررسی و مقایسه ی رابطه ی اعتماد به نفس در دانش آموزان دختر موفق و پیشرفت تحصیلی آنها در دو پایگاه اقتصادی بالا و پایین، پژوهشی را به انجام رساند و دریافت که بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی همبستگی معناداری وجود دارد.

۸- بخشی (۱۳۷۲)، با تحقیقی که تحت عنوان «بررسی ارتباط بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر» به انجام رساند، نشان داد که بین نمرات اعتماد به نفس و معدل درسی آزمودنی ها همبستگی در حد ۰/۲ وجود دارد.

۹- ارسطویی ایرانی (۱۳۷۲) در پژوهش خود تحت عنوان «بررسی ارتباط خودپنداره با جنسیت و پیشرفت تحصیلی» به این نتیجه رسید که بین میزان خود پنداری دختران و پسران تفاوت معناداری وجود دارد و خودپنداری دانش آموزان دختر و پسر موفق بیشتر از میزان خودپنداره دانش آموزان دختر و پسر ناموفق است و بین میزان خودپنداری دانش آموزان پسر موفق و دختر موفق تفاوت معناداری وجود ندارد.

۱۰- ترخان (۱۳۷۲) دو گروه ۱۰۰ نفری از دانش آموزان عادی و تیز هوش پسر سال اول شهر تهران را بررسی نمود و به این نتیجه رسید که اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیزهوش بالاتر از دانش آموزان عادی است و نیز جهت پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به ترتیب اعتماد به نفس و سپس موضع نظارت اهمیت دارند.

از مهم ترین علائم عدم اعتماد به نفس دانش آموزان در کلاس می توان به ساکت نشستن در کلاس، مطرح نکردن سوال در کلاس، فقط یک دوست صمیمی داشتن، تغییر رنگ چهره و تن صدا هنگام پاسخ دادن به سوال معلم در کلاس، داوطلب نشدن برای انجام هیچ کاری در کلاس و مدرسه، شرکت نکردن در فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف مدرسه، عدم شرکت در اجرای مراسم صبحگاه و سایر مراسم مدرسه اشاره کرد



معمولا دانش آموزان احساس می کنند که نمی توانند مانند سایر دوستانشان کارها را درست انجام دهند، فکر می کنند خوب صحبت کردن را بلد نیستند و اگر حرفی بزنند ممکن است باعث ناراحتی معلم و مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دوستانشان می شوند. به همین دلیل کمتر در فعالیت های گروهی و جانبی شرکت میکنند و در کلاس بسیار آرام و کم صحبت می کنند و در فعالیت های گروهی شرکت نمی کنند.

با وجود اهمیتی که خانواده برای فرد دارد و نیازهای متعدد فرد در خانواده برآورده می شود، گاهی خانواده به جای اینکه محل امن و آرامش و ارضای نیازهای عاطفی و جایگاهی برای تحقق شخصیت مستقل افراد باشد به جایگاهی نامناسب و نامطلوب به دلیل آثار مخرب محیطی تبدیل می شود

بررسی ها نشان می دهد که عملکرد بد و نامناسب خانواده مهمترین عامل در وقوع ناسازگاری نوجوانان است، و به دلیل تخصصی بودن این امر طبق نظر همکاران و دبیران استفاده از روش های مشاوره ای برای بهبود و کاهش اثر این عامل در محیط کلاس پیشنهاد شده است.

راه حل های پیشنهادی:

- ۱ . دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاسی.
- ۲ . شناسایی توانایی ها و استعداد های وی و تلاش در جهت رشد و شکوفایی آنها.
- ۳ . تشویق دانش آموز به خاطر کوچکترین موفقیت های او.
- ۴ . عدم مقایسه با دیگر دانش آموزان.
- ۵ . صحبت با اولیا.



دلایل انتخاب راه حل:

۱. از دلایل انتخاب راه حل اول یعنی دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاس این بود که حضور موثر دانش آموز را در کلاس افزایش داده و از رخوت و بی حالی دائمی وی جلوگیری نماییم. همچنین ترس ناشی از پذیرش مسئولیت را در وی از بین ببریم. این راه حل می تواند حس اعتماد به نفس و فعالیت و تلاش دانش آموز را افزایش داده و حضور وی را به عنوان دانش آموزی با انرژی کار آمد و موثر نشان دهد.
۲. با شناسایی استعدادها و تواناییها می توان جهت شکوفایی و رشد آنها و نیز بالندگی بیش از پیش دانش آموز را برنامه ریزی نمود. تواناییهایی که در پس مشکلات روحی و جسمی وی پنهان شده اند و عدم بروز آنها بر دامنه مشکلات می افزاید. عدم رسیدگی به آنها آینده وی را تاریک و نامشخص می نماید. حضور دانش آموز در جامعه باید همراه با شکوفایی تمام استعدادهای بالقوه ای باشد که خداوند در وجود او قرار داده است.
۳. عامل تشویق در صورتی که به موقع و درقبال فعالیتی هرچند کوچک باشد اثر مطلوب خود را خواهد گذاشت. در مورد خاصی که تاکنون گوشه گیر بوده و سعی می کرده ارتباط خود را بادیگران به حداقل برساند. مشاهده فعالیت و رو به رشد بودن، تغییری مثبت می باشد که بایستی به شیوه های درست تقویت گردد. در مواقعی که کمکی به کلاس یا معلم می کند تشکر از او در حضوردیگران و نیز تشویق به موقع وی اثر ماندگاری بر وی گذاشته و افزایش رفتارهای خوب او را باعث می شود.
۴. هر فرد تواناییها، روحیات و اخلاق خاص خودش را دارد. مقایسه کردن در صورتی که در کارهای مثبت باشد اثر آن نیز تقویت کننده رفتار خواهد بود. مقایسه نمودن مخصوصاً در انجام تکالیف نباید صورت بگیرد زیرا باعث دلسردی دانش آموز خواهد شد و همان اقدامات مثبت اندک را نیز انجام نخواهد داد. بلکه صرفاً بایستی با گذشته خودش مقایسه انجام گیرد تا خودش نیز در جریان پیشرفت و روند رو به رشدش قرار گیرد.
۵. مطمئناً اولیای دانش آموزان به دلیل زندگی مستمر و در کنار هم بودن دائمی از بدو تولد، بیشتر با شرایط جسمانی و روحی و روانی آنها آشنا هستند در نتیجه ارتباط همیشگی با اولیا می تواند از بسیاری از رفتارهای دانش آموز رمز گشایی نماید.



لذا به عنوان یک راهکار تلاش کنید تا ارتباط خود را با والدین مخصوصاً مادر افزایش دهید و در جریان تغییرات ایجاد شده قرارگیرید.

توصیف اقدامات انجام شده پس از تصمیم گیری:

۱ . لازم است تا کاری انجام شود که حضور دانش آموز در کلاس مشخص تر و ارتباطات وی با دیگر دانش آموزان بیشتر از پیش باشد. لذا با دادن مسئولیت های متعدد در کلاس که جمع آوری تکالیف و کار های کلاسی بچه ها و پاک کردن تابلو، بردن برگه حضور و غیاب به دفتر آموزشگاه از جمله ی این موارد می تواند باشد . میبایست سعی شود تا طریقه صحیح و به موقع انجام دادن کارها را برای دانش آموز شرح داد. در بسیاری از موارد خودمان کاری را انجام دهید و سپس از دانش آموز بخواهید تا مثل شما کارش را انجام دهد.

۲ .. لذا سعی شود در درس هایی همانند تفکر، هدیه ها یا سواد رسانه ای و تاریخ که می بایست دانش آموز به سوالات شفاهی پاسخ گوید وی را نیز در پرسش و پاسخ ها شرکت دهید .

۳ . بعد از انجام هر عمل مناسب و جمعی که قبلاً از دانش آموزمورد نظر ندیده بودید و نیز با اقدامات مثبتی که او در کلاس و ایفا ی وظایف محوله انجام می دهد به تشویق وی در حضور دیگر دانش آموزان پرداخته شود که این تشویق ها شامل دادن کارت امتیازی - دست زدن کلاس برای وی، اهداء جایزه - انتخاب وی به عنوان نماینده کلاس بود.

۴ . معمولاً سعی بر این است که هیچ کدام از دانش آموزان را با هم مقایسه ننماییم لذا در فعالیتهای کلاسی و انجام تکالیف مورد نظر دانش آموزان را فقط و فقط با خودشان مقایسه کنید و پس از مشاهده پیشرفت حتی اندکشان آن را با تکالیف قبلی خودش مقایسه و به خاطر پیشرفتی که داشته او را تشویق کرد. هرگاه کارمبثتی را انجام می دهد و یا تکالیف خود را به خوبی انجام می دهد یا بر عکس از عهده وظایفش بر نمی آمد او را نباید با هیچ کسی مقایسه کرد. بلکه او را باید در هر مورد تنها با خودش مقایسه کرد.

چند توصیه برای تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان



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، بنابر این امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از این اختلالات، پرورش و تقویت احساس عزت نفس و اعتماد به نفس و مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان، نقش بسزایی ایفا می‌کند. 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 بپرهیزید 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 دانش آموزان خویش بدهید و به نظریات آنها احترام بگذارید.
- 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- نسبت به احساسات و عواطف دانش آموز خود، بی تفاوت نباشید، آنها را به گرمی بپذیرید و تا حد امکان آنها را یاری کنید.
- ۲۳- با آنها همانند دوستان صمیمی رفتار کنید.
- ۲۴- به سرگرمی ها و تفریحات مناسب در زندگی نوجوانان اهمیت دهید و نسبت به آنها بی تفاوت نباشید.
- ۲۵- در محبت کردن به دانش آموز ، راه افراط یا تفریط را در پیش نگیرید، محبت متوسط توأم با صمیمیت، اثر فراوان تری دارد.
- ۲۶- هیچ گاه آنها را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آنها به طور جدی بپرهیزید.
- ۲۷- در پرورش استعداد های بالقوه دانش آموزان جدیت به خرج دهید.
- ۲۸- 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 کوشش های دانش آموزان است.



۲۹- 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 دانش آموزی با عزت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود دارای عزت نفس شایان توجهی باشیم.

تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان در مدرسه

مدرسه مکان خوبی برای تقویت اعتماد به نفس است، زمانی که قصد داریم به فرزندمان بیاموزیم چه اهدافی را در زندگی داشته باشد و برای رسیدن به آن ها چگونه تلاش کند، باید احساساتی را که باعث تقویت تفکرات منفی در آن ها می شود کاهش دهیم. به این منظور باید باورها و توقعات سختی که از خود دارد و باعث ضعیف شدن عزت نفس می شود و به آن شدت می بخشد را تغییر دهیم و:

- از احساسات خود و دیگران با وی صحبت کنیم.

- او را مطمئن سازیم که احساسش را درک می کنیم.

- به او بیاموزیم که برای ابراز احساساتش روش منطقی به کار ببرد.

فردی که عزت نفس اندک دارد دائم نگران است، زیرا فکر می کند اگر در کاری شکست بخورد بدون شک تنبیه و یا تحقیر می شود، بنابراین علاقه ای به آزمودن موضوعات جدید ندارد و فقط در موقعیت های امتحان شده و آشنا احساس آسودگی خیال می کند. برای این که بتواند احساس عدم اعتماد به نفس را در خود از بین ببرد، پیرو برنامه ای خشک و انعطاف ناپذیر و تشریفاتی می شود تا به خود قیافه کنترل و نظم داشتن بدهد زیرا نسبت به توانایی هایش اعتمادی ندارد.

والدین برای کمک به فرزندان خود باید:

۱- برای فرزندان خود وقت کافی در نظر بگیرند و دقیقاً توضیح دهند که چرا رفتاری پذیرفتنی است در حالی که رفتاری دیگر چنین نیست و هنگام سرزنش فرزند خود آن رفتار خاص را مورد خطاب قرار دهند نه شخصیت او را.



۲ - وقتی اشتباهی صورت می گیرد تا جایی که امکان دارد برای اصلاح آن وقت کافی بگذارید زیرا عجله، فرزندان را نگران می کند.

۳ - والدین باید از کودک بپرسند که چه اهدافی دارد.

نتیجه گیری:

بزرگترین حسی که در جریان رشد و بالندگی هر انسانی می تواند او را هر روز به سوی پیشرفت و تکامل سوق دهد حس اعتماد به نفس است. پرورش این حس بایستی با کوشش و تلاش والدین در فرزندانشان ایجاد گردد تا با ورود به اجتماع و مدرسه حداقلی از این حس در دانش آموزان موجود باشد. آنگاه در محیط مدرسه است که بایستی اولیای مدرسه از جمله معلمان در تقویت این حس بکوشند و فرزندان قوی و شاداب و پرانرژی برای آینده کشورمان تربیت نمایند. البته بایستی شرایط هر فرد به تنهایی نیز مورد بررسی قرار گیرد. ویژگیهای جسمانی و روانی هر فرد با فرد دیگری قطعاً متفاوت خواهد بود. محیطی که افراد مختلف در آن پرورش می یابند، جو حاکم بر خانواده، وضعیت مالی آنها و نیز طبقه اجتماعی افراد تفاوت هایی را بین آنها ایجاد خواهد کرد که ناخود آگاه بر میزان حس اعتماد به نفس افراد اثر گذار خواهد بود. هر چه فاکتورهای مورد اشاره فوق، شرایط طبیعی تری داشته باشد می توان امیدوار بود که این حس قوی تر باشد و حتی در صورت ضعف اعتماد به نفس، شرایط برای تقویت آن مهیا تر است. افراد با بهره ی هوشی متفاوت، درجه ی اعتماد به نفس متفاوتی خواهند داشت. در نتیجه می توان با اندکی از خود گذشتگی، پشتکار، همت و نوآوری و بسیج امکانات موجود در این مسیر موفق بود. دانش آموزان بی شماری که به علت مشکلات فراوان از درس و مدرسه فراری می شوند آینده ای نامعلوم رادربیش خواهند داشت و ما به عنوان پرچمداران پرورش آینده سازان در عدم موفقیت و پیشرفت این چنین دانش آموزانی سهم فراوانی بر عهده داریم. مطمئناً در پرورش حس اعتماد به نفس همه افراد می توان به آنها کمک کرد و آنها را در مسیری مثبت و قابل قبول قرار داد. به شرطی که از سرزنش کردن، مقایسه کردن با دیگران و برخوردی که باعث دلسردی و دلزدگی او از حضور در محیط کلاس و مدرسه گردد جدا" خوداری شود. بدان امید که آینده ای روشن و درخشان را برای مملکت بزرگ خویش رقم بزنیم و آن را به دست افرادی لایق و توانمند که خود پرورده ایم بسپاریم.



فهرست منابع

- احمدوند، محمدعلی (۱۳۷۲)، «روانشناسی بازی» انتشارات پیام نور.
- احمدوند، محمدعلی، مهجور، سیامک (۱۳۸۰)، «آشنایی با فعالیت های اجتماعی» انتشارات پیام نور.
- حسین نژاد، محمد (۱۳۷۹)، «مشاوره با کودکان» انتشارات سپند هنر، تهران.
- خاکیه، پرویز (۱۳۷۲)، «روانشناسی کودک» انتشارات آشنا، تبریز.
- شارتیه، ژان (۱۳۷۵)، «کتاب کمروبی و راههای درمان آنها»، مترجم، هوشیار رزم آزما. ناشر: انتشارات سپنج
- شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۲)، «راهنمایی و مشاوره کودک»، انتشارات تهران.
- قائمی، علی (۱۳۷۴)، «خانواده و نابسامانی های روانی»، انتشارات امیری.
- ماه نامه رشد آموزش ابتدایی» شماره ۴۱، انتشارات کمک آموزشی، ۱۳۸۰.
- ماه نامه رشد آموزش در رشد تکنولوژی» شماره ۱۲۷، انتشارات دفتر کمک آموزشی ۱۳۷۹.
- نشریه ماهانه پیوند» شماره ۲۵۵، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۹.