

همایش علمی-پژوهشی مطالعات علمی علوم انسانی در جهان اسلام

نهاد برگزار کننده همایش: موسسه قانون یار

((با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه فرهنگیان، آموزش و پرورش، بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان ارشاد اسلامی، سازمان شهرداری (استان کرمانشاه) مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (استان تهران) و ...))

سرمدبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در ۸ پایگاه ملی و بین المللی)

تاریخ برگزاری همایش: ۱۱ اسفند ۱۴۰۱ شماره مقاله: ۱۹/۸۸۸۹ رده بندی کنگره: ب ۲۴/۵۷

راه ها و روش های گوناگون و مخصوص دانش آموزان

برای تقویت روحیه اعتماد به نفس

سیامک احمدی

لیسانس، علوم تربیتی

چکیده

اعتماد به نفس (self confidence) یک جور فکر مثبت درباره شما و توانایی های شماست. یعنی به توانایی هایی که دارید باور داشته باشید. مثلا دانش آموزی در زمینه نقاشی مهارت بالایی دارد و در وی حس اعتماد به نفس زیادی می کند. شخصی که اعتماد به نفس دارد، خودش را دوست دارد و برای رسیدن به اهداف شخصی و حرفه ای خود حاضر به ریسک و تلاش است و دید مثبتی نسبت به آینده دارد. داشتن اعتماد به نفس به معنای این است که دانش آموز یا هر شخص دیگر، نسبت به توانایی ها، کیفیت و استانداردهای زندگی خود مطمئن باشد. در واقع این اطمینان، حاصل شناخت کامل نقاط ضعف و قوت و نحوه استفاده از آنها در جهت مثبت می باشد. در این تجربه به راه ها و روش های گوناگون و مخصوص دانش آموزان برای تقویت روحیه اعتماد به نفس پرداخته شده است.

واژگان کلیدی: اعتماد به نفس، ترس، والدین، مدرسه

بخش اول: تعریف اعتماد به نفس

همه ما یک تصویر ذهنی از چیزی که هستیم، ظاهرمان، اینکه در چه کارهایی خوب هستیم و نقاط ضعفمان چیست، داریم. این تصویر به مرور زمان در ذهن ما ایجاد می‌شود و شروع آن زمانی است که کودک بسیار کوچکی بودیم. واژه تصویر یا تجسم نفس برای اشاره به تصویر ذهنی فرد از خود استفاده می‌شود. بخش عظیمی از تصویر نفس ما به ارتباطاتی که با دیگران داریم و تجربیات ما در زندگی بستگی دارد. این تصویر ذهنی اعتماد به نفس ما را تعیین می‌کند. اعتماد به نفس یعنی اینکه چقدر احساس ارزشمندی، دوست داشته شدن و پذیرفته شدن می‌کنیم، چقدر دیگران نظر خوب و مثبتی به ما دارند و چقدر ما احساس خوبی نسبت به خود داریم. افرادی که اعتماد به نفسی سالم دارند، ارزش خود را درک کرده و از توانایی‌ها، مهارت‌ها و دستاوردهای خود احساس غرور می‌کنند. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند احساس می‌کنند که هیچکس آنها را دوست ندارد و نمی‌پذیرد و نمی‌توانند در هیچ کاری موفق شوند. همه ما گاهی اوقات مشکلاتی با اعتماد به نفس خود پیدا می‌کنیم—مخصوصاً در دوران نوجوانی که تازه می‌خواهیم بدانیم که هستیم و چه نقشی در دنیا داریم. خوشبختانه چون تصویر ذهنی هر کس نسبت به خودش در طول زمان تغییر می‌کند، اعتماد به نفس ما در همه زمان‌ها در طول زندگی به یک اندازه نیست. پس اگر تصور می‌کنید که آنطور که باید اعتماد به نفس ندارید، باید بدانید که می‌توانید آن را تقویت کنید.

بخش دوم: راههای تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان

موارد ذیل برای تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان ارائه می‌شود:

- ۱- مدیر انگیزه کافی برای مدیریت مطلوب را داشته باشد.
- ۲- مدیران و معلمان و مربیان از اهداف دوره راهنمایی اطلاع کافی داشته باشند.
- ۳- تکریم دانش آموزان از طریق توجه جدی به نظریات و پیشنهادات آنان
- ۴- تشکیلات کلاسهای آموزش خانواده و آگاه کردن اولیاء از شیوه های صحیح برخورد با فرزندان.

• محبت کردن

احساس مورد علاقه دیگران واقع شدن، ارزشمند بودن و مورد پسند واقع شدن به احساس خوب بودن و ارزشمند بودن فرد کمک میکند و این نخستین و بنیادی ترین شیوه ای است که اعتماد به نفس را تقویت میکند.

به قول مولانا: از محبت، غول، هادی می شود.

راههای محبت کردن به دانش آموزان می تواند گفتن جمله ای محبت آمیز باشد؛ مانند_

عزیزم، لبخند محبت آمیز، نگاه محبت آمیز

۵- شرکت دادن دانش آموزان در کارهای گروهی که به طرق مختلف می تواند انجام گیرد.

- به مربیان پرورشی توصیه جدی کنیم که همه دانش آموزان در فعالیتهای پرورشی شرکت داده شوند.

- با توجه به سیاستهای اخیر آموزش و پرورش در امر تدریس که تأکید بر دانش آموز محوری دارد به دبیران توصیه کنیم که در فرایند یادگیری به گروه بندی و کارهای گروهی توجه ویژه داشته باشند.

- از طریق شورای دانش آموزی و تفکیک کمیته ها و زیر مجموعه هایی که می توانند داشته باشند سعی کنیم که همه دانش آموزان را به طریقی در انجام کارهای مدرسه شریک کنیم.

۶- سعی کنیم در اردوهایی که برای مدارس تدارک دیده می شود، دانش آموزان خجالتی و کمرو شرکت داده شوند؛ زیرا فرصت خوبی برای برقراری ارتباط صمیمی تر میان کارکنان و دانش آموزان مدرسه خواهد بود .

۷- از پیشرفتهای اخلاقی و درسی دانش آموزان خوشحال شویم و خوشحالی خود را ابراز کنیم.

۸- پس از تلاش دانش آموز برای حل مشکل خود (چه در سی و چه اخلاقی) با کسب هر سطح از موفقیت او را تشویق کنیم .

۹- دادن مسئولیت، تقسیم مسئولیت و بهره گیری از توان دانش آموزان از بار سنگین ما می کاهد و بر عزت نفس و توانایی آنها می افزاید. توجه داشته باشیم که همه دانش آموزان را در نوعی به مسئولیتهای مدرسه سهیم کنیم .

۱۰- فرصت دادن به دانش آموزانی که در بیان کردن پاسخ سؤلهایی که از آنها به عمل می آید مشکل دارند؛ زیرا بعضی از دانش آموزانی که اعتماد به نفس کافی ندارند هنگام رویارویی با معلم دانستیهای خود را فراموش می کنند.

۱۱- فرصت اظهارنظر به دانش آموزان بدهیم؛ مثلاً برای اردو رفتن تا حد امکان نظرات همه آنها را جویا شویم.

۱۲- اهمیت دادن به دانش آموزان به آنها به قبولانیم که برای ما مهم هستند و اگر توانستیم حس مهم بودن را در آنها به وجود آوریم در دادن اعتماد به نفس به آنها دریغ نکرده ایم.

۱۳- نمایش فیلم و ارائه کتابهای آموزنده و علمی با موضوعاتی از قبیل اعتماد به نفس پیروزی اراده و فکر بر ناامیدی و ترس.

۱۴- توسعه کتابخانه و تشویق و ترغیب معلمان به مطالعه، خصوصاً مطالعه کتابهایی که شیوه رفتار صحیح با دانش آموز را می آموزد و مجلاتی از قبیل پیوند و تربیت.

۱۵- از ارزیابیهای مثبت استفاده کنیم. «تو با تلاش و کوشش کردن بالاخره می توانی موفق شوی، تو سازگاری خوبی با دیگران داری، احساس مسئولیت خوبی داری»

۱۶- از به کار بردن ارزیابی های کلی منفی در مورد دانش آموزان خودداری کنیم اگر کار اشتباهی انجام داد سعی کنیم اشتباه او را گوشزد کنیم و آن را کلی بیان نکنیم مثلاً نگوئیم، «امیدی به آینده تو نیست، تو ناتوان هستی.»

۱۷- مقایسه نکنیم؛ به جای مقایسه کردن دانش آموزان با یکدیگر و کاشتن بذر کینه در دلهای آنها و سلب اعتماد از خود همواره به تفاوت های فردی و قابلیت های آنان توجه کنیم.

۱۸- سرزنش نکنیم، توجه داشته باشیم که دانش آموزان در سن نوجوانی، یعنی در مقطع راهنمایی و متوسطه از نصیحت کردن نیز بیزار هستند تا چه رسد به سرزنش.

۱۹- مراقب قضاوت‌های خود باشیم، هیچ وقت از کلمه های اصلا، همیشه، استفاده نکنیم؛ زیرا دانش آموزان سریع تر از ما قضاوت‌های ما را باور میکنند و درباره خود تعمیم می دهند. جملاتی از قبیل هرگز کارت را درست انجام نداده ای، یا با گفتن جمله تو بی عرضه هستی، دقیقا تمام نظام ارزشیابی فرد را درباره خویش به هم می زنید و او یک شخص بی عرضه را در ذهن خود تصویر می کند، با گفتن این جمله که «تو خیلی باهوش، هستی»

یک دانش آموز خود بهتر می داند که همیشه نمی تواند خیلی باهوش باشد چرا که یک دانش آموز باهوش حق ندارد نمره ای کمتر از دیگران بیاورد به محض ملاحظه هر شکستی به فکر توجه به آن می افتد.

۲۰- سن و موقعیت دانش آموزان را در نظر داشته باشیم و توقعات بی مورد از آنها نداشته باشیم؛ زیرا نوجوان همیشه می کوشد اطرافیانش او را آن چنان که هست بپذیرند.

۲۱- توجه داشته باشیم که دانش آموزانی که اعتماد به نفس کافی ندارند در کارهایی که موفق نمی شوند از جملاتی از قبیل «ما شانس نداریم» استفاده میکنند و همه چیز را به شانس نسبت می دهند باید به آنها کمک کنیم تا بفهمند که هر موقعیتی در سایه تلاش و کوشش فرد است نه شانس.

۲۲- از دانش آموزان موفق که سالهای قبل در آموزشگاه تحصیل کرده اند. دعوت کنیم به آموزشگاه ببینند و راههای موفقیت خود را برای دانش آموزان توضیح دهند تا آنان به اصل تلاش و کوشش، ایمان پیدا کنند.

۲۳- از طعنه زدن و گوشه و کنایه پرهیز کنیم

۲۴- سعی کنیم در عین اینکه که قاطع هستیم با دانش آموز خود روابط دوستانه ای نیز داشته باشیم.

۲۵- مقررات مدرسه را به دانش آموز تحمیل نکنیم و از آنها نخواهیم که در برابر خواسته های ما مطیع باشند؛ بلکه از اصل تفهیم استفاده کنیم.

۲۶- کاری کنیم که دانش آموز در مدرسه احساس امنیت کند و این زمانی محقق می شود که با برخوردهای ناصحیح خودمان شخصیت آنان را متزلزل نکنیم

۲۷- نوشتن جملات امیدوارکننده که باعث اعتماد به نفس دانش آموزان می شود و نصب آن در جایی که در دید دانش آموز باشد.

۲۸- از پیشرفتهای کوچک و کم می توان آنها را به برداشتن گامهای بلندتری تشویق کرد.

تجربه شماره ۱: مراحل اجرای طرح تقویت اعتماد به نفس و خودباوری دانش آموزی به نام دیار

مرحله اول:

حدود سه هفته ای از آغاز سال تحصیلی میگذشت. دبیرانی که قبلا با دیار درس داشتند از درس نخواندن دانش آموز شکایت داشتند. آنها اظهار کردند که دانش آموزان ضعیف دیگری نیز در کلاس هستند؛ ولی هیچ کدام به اندازه دیار از لحاظ درسی ضعیف نیستند. اوایل آبان ماه بود که این جمله را مرتب از معلمان می شنیدم که میگفتند دیار حتی یک کلمه بله یا خیر جواب نمی دهد و هر چه از دلیل درس نخواندن او سؤال می کنیم، جوابی نمی شنویم.

مرحله دوم:

بازدید مدیر از کلاس دیار ، هفته دوم آبان ماه از کلاس سوم بازدید کردیم و حدود ۴۵ دقیقه ای که در کلاس با بچه ها صحبت می کردم، دیار تنها دانش آموزی بود که لب باز نکرد که یک کلمه حرف بزند



اول: اینکه اگر دیار درس جواب نمیداد، معلمان او را سرزنش نمی کردند و از جملاتی ناامید کننده هم استفاده نمی کردند.

دوم: معلم پس از گروه بندی دانش آموزان دیار را در گروه خودش قرار می داد و هنگام پاسخ دادن معلم جواب را می داد و معلم با اشاره جواب می داد بله یا خیر.

سوم: بعد از چند جلسه که دیار هم گروه معلم خوب بود و قادر شده بود به جای اشاره کردن بله یا خیر بگوید، گروه بندیها عوض شد و دیار در گروه زرنگی قرار گرفت قبل از جواب دادن گروه با هم مشورت می کردند و گروه سه نفری با هم جواب می دادند در این مرحله دیار با دو نفر دیگر در جواب دادن همکاری می کرد و معلم کار گروه را تشویق می کرد کار گروهها به همین شکل ادامه داشت.

چهارم: در مرحله آخر گروه بندی دیار که دیگر به این مطلب پی برده بود که گروه او همیشه جواب درست می دهند، حاضر شد جواب گروه را خودش به تنهایی بگیرد یا بر روی تخته بنویسد.

هم زمان با کاری که معلمان دیگر در کلاس درس برای دیار انجام می دادند، تدابیر دیگری در پیش گرفتیم.

دعوت از دانش آموزان برای همکاری کردن: به دو نفر از دانش آموزان مهربان کلاس سوم که سازگاری بیشتری با بچه ها داشتند خواستم که با دیار در رنگهای تخریع صحبت کنند و با او رابطه برقرار کنند و به او خوراکی تعارف کنند (احترام کردن).

دانش آموزان نیز این خواهش را پذیرفتند و کار خود را شروع کردند. زنگهای تفریح آنها را زیر نظر داشتیم.

توجه و محبت کردن: زنگهای تفریح که دیار را می دیدم سعی خودم را می کردم که با او صحبت کنم، از احوال او می پرسیدم و به او به طریقی محبت می کردم دست روی شانه اش می گذاشتم و میگفتم دیار امروز سر حال هستی.

دادن مسئولیت در حد توان: با مطرح کردن موضوع با یکی از معلمان از او خواستم که دفتر ثبت شاخص را همراه خود به کلاس نبرد و از دیار بخواهد که برای آوردن آن به دفتر بیاید، منتظر آمدن دیار بودم که متوجه شدم پشت در دفتر ایده است ولی در را باز نمی کرد که وارد شود، در را باز کردم و به او گفتم چی شده عزیزم زبان باز کرد و گفت: آقا معلم دفتر کلاس را می خواهد؛ به او گفتم، دفتر روی میز گذاشته شده زحمت آن را بکش

دادن مسئولیت به... از طرف مدیر: وقتی به مدرسه آمدم دیار را دیدم که گوشه ای ایستاده است. کلید در کمدر را به او دادم و گفتم دیار این کلید در کمدر است برو در را باز کن و به معلمان گفتم آهسته راه بروند تا دیار فرصت باز کردن در را داشته باشد و هول نشود. وقتی دیدم... در را باز کرده گفتم قفل بد جوری است، خوب توانستی آن را باز کنی.

تشویق دیار: اواخر دی ماه اسم دیار را به عنوان دانش آموز با انضباط و فعال او با تعدادی اسامی دیگر دانش آموزان در تابلو اعلانات نصب کردم.

شرکت در فعالیتهای پرورشی: از دبیر پرورشی خواستم که دیار را در گروه سرود قرار دهد، هر چند صدایش آهسته باشد.

اواسط بهمن ماه بود دیار با پای خود که اکنون به قدرت آنها پی برده بود به دفتر آموزشگاه آمد و گفت: آقا اجازه ما این زنگ کاری نداریم. شما کاری ندارید برایتان انجام بدهم؟

و من مسرور از رفتار او این که او به راحتی رابطه برقرار میکند گفتم اگر می توانی دفتر را برایم مرتب کن و او چه با دقت کار می کرد. اکنون دیگر معلمان دیگر دیار این جمله را تکرار می کردند که چه خوب حرف می زند از لحاظ درسی هم بهتر شده است. نهایتا دیار را به عنوان دانش آموز تلاشگر و فعال در جشن دهه فجر که تعداد زیادی از دانش آموزان و معلمان و مردم شرکت داشتند، معرفی و تشویق کردم.

تجربه شماره ۲: یکی از دانش آموزان کلاس سوم از لحاظ درسی خیلی ضعیف بود، معلمان می گفتند دیار علاوه بر اینکه درس نمی خواند، وقتی درس بلد نیست، خیلی گریه می کند. اول آبان ماه بود که این دانش آموز به دلیل درس نخواندن به دفتر مدرسه فرستاده شد. از او سوال کردم: چرا درست را نمی خوانی مگر در خانه مشکل داری؟ در حالی که سیل اشک از چشمانش سرازیر بود گفت: آقا اجازه، من درس می خوانم. او را آرام کردم از اوضاع خانواده اش پرسیدم. متوجه شدم که پدر و مادر. او در خانه مرتب با هم جنگ و دعوا دارند.

دعوت اولیاء: دعوت نامه کتبی برای مادر آرشام نوشتم و از او دعوت کردم که به مدرسه بیاید. مادرش گفت: که شوهرش مردی عصبی و بیکاری است و او را مرتب کتک می زند و می خواهد از او طلاق بگیرد. او در ادامه گفت: با وجود مشکلاتی که داریم سعی میکنم نیازهای آرشام را بر طرف کنم هر لباسی که میخواهد با قالی بافی هم که شده برایش میخرم ولی در خانه نه درس می خواند و نه کار می کند. اگر کوچکترین چیزی به او بگویم، داد و فریاد راه می اندازد. دائما معلمان از درس نخواندن و گریه های طولانی او گلایه داشتند.

توجه به جنبه شای مثبت: آرشام را صدا زدم و به او گفتم که چند لحظه ای با شما کار دارم. آن روز درس فارسی جواب نداده بود به محض اینکه وارد دفتر شد، شروع به گریه کرد. به او گفتم بشین دنیا که به آخر. نرسیده، چی شده اینقدر گریه میکنی اشکهایش را پاک کرد. به او گفتم به خاطر من دیگر گریه نکن؛ بالاخره توانستم او را آرام کنم؛ با او صحبت کردم گفتم تو پسر خیلی مؤدبی هستی؛ همه معلمان از ادب تو صحبت میکنند؛ یک بار تا حالا نماینده کلاس نام تو را به دفتر نیاورده است؛ من هم تو را به خاطر رفتار خوبت دوست دارم؛ تو از لحاظ قیافه خیلی زیبا هستی؛ زیبایی هم نعمت خوبی است. من مطمئن هستم تو می توانی با تلاش بیشتر در درسهایت موفق باشی. احساس کردم خوب گوش می دهد، ادامه دادم، مامان تو هم، خیلی دوست دارد. او با تمام مشکلاتی که دارد، همیشه لباس مورد علاقه تو را برایت تهیه می کند. ولی او گفت: نه. نه. آقا، مامانم اصلا دوستم ندارد. او همیشه به من می گوید تو نه درس خوان می شوی و نه کار کردن را یاد میگیری. بابام هم دوستم ندارد و فقط بلده داد بزنه، از حرفهای او فهمیدم که او از بنیادی ترین اصل اعتماد به نفس که همان محبت است، محروم است مادر آرشام در جلسه قبل گفته بود که نیازهای او را بر طرف می کند ولی او از اصلی ترین نیاز

آرشام بی خبر بوده است. مجدداً از مادر آرشام دعوت کردم که به مدرسه بیاید و از اینکه مرتب مزاحم او می‌شدم، معذرت خواهی کردم و گفتم ما برای حل مشکل فرزندان به همکاری شما واقعا نیاز داریم. مادر آرشام آمد مشکلات را به او گفتم، از او خواهش کردم تا جایی که می‌تواند به او محبت بی‌قید و شرط کند. یعنی به او نگوید، اگر درست را بخوانی، دوستت دارم؛ بلکه بدون شرط به او محبت کند. راههایی را که می‌توانست به آرشام محبت کند به او پیشنهاد دادم؛ در ضمن یادآوری کردم که آرشام در کنار محبت به امنیت داشتن در خانه نیز نیاز دارد. سعی کنید تا جایی که می‌توانید از طلاق گرفتن منصرف شوید او خبر امیدوارکننده‌ای به من داد او گفت:

که پدر آرشام در عسلویه مشغول به کار شده و کمتر به خانه می‌آید و فعلاً اوضاع بهتر از قبل بوده است. از مصمیم قلب خوشحال شدم. او تشکر کرد و قول داد که حتی الامکان پیشنهادهای داده شده را عمل می‌کند. به معلم نیز توصیه کردم که همزمان با مادر..... به او محبت کنند و به او توجه کنند؛ انتظار نمره عالی یا خوب از او نداشته باشند و کوچکترین موفقیت او را تشویق و تقویت کنند. معلم دلسوز آرشام با اطلاع از اوضاع به او توجه کافی را داشتند. با یکی از دانش‌آموزان مطرح کلاس سوم، صحبت کردم که هنگام ورزش خواهان این شود که آرشام در گروه او قرار بگیرد. تنها دانش‌آموزی را که آرشام می‌توانست با او ارتباط داشته باشد را شناسایی کردم و به او توصیه کردم که سرگروه خوبی برای آرشام باشد و تا جایی که می‌تواند، با او مدارا کند و بهانه‌ها و ایرادها و قهر کردنهای بی‌مورد آرشام را به دل نگیرد، و به او قول دادم که اگر آرشام در درسهایش پیشرفت داشت به معلم ورزش و قرآن توصیه کنم که یک مثبت به نمره امتحان پایانی نوبت اول او اضافه شود. روزهای اول سرگروه آرشام با او کمی مشکل داشت، ولی روزهای بعد رابطه آنها بهتر و بهتر شد.

دادن مسئولیت: آرشام خیلی تمیز و از لحاظ ظاهری مرتب بوده سر کلاس جلوی دانش‌آموزان که هر کدام اصرار زیادی داشتند که نماینده بهداشت شوند، گفتم: بچه‌ها چون آرشام خیلی تمیز و مرتب است به عنوان نماینده بهداشت کلاس شما معرفی می‌شود. با او همکاری لازم را داشته باشید. یک روز که معلم ورزش کلاس به دلیل بیماری به مدرسه نیامده بود، فرصت را غنیمت شمردم و به کلاس رفتم و به بچه‌ها گفتم: بچه‌ها دوست دارم بدانم شما چه آرزوهایی دارید؛ مهمترین آرزوی خود را بنویسید.

اگر راضی هستید به من بدهید تا بخوانم دانش آموزان مشغول نوشتن شدند. : بعد از چند دقیقه نوشته ها را تحویل دادند؛ آنها را مطالعه کردم چیزهای جالبی نوشته بودند.

مثلا آرشام نوشته بود، ای کاش من هم از دانش آموزانی بودم که می توانستم در سن دهه فجر جایزه بگیریم. به او گفتم من می توانم آرزوی تو را برآورده کنم و تو هم لیاقت این را داری که با تلاش و کوشش بیشتر به آرزویت برسی به او قول دادم اگر در درسهایش پیشرفت کند او را تشویق کنم. بالاخره آرشام با پی بردن به اینکه با تلاش کوشش می تواند به آرزویش برسد، در جشن دهه فجر به عنوان دانش آموز تلاشگی فعال، منضبط جایزه دریافت کرد. اکنون دیگر از گریه های طولانی او خبری نیست.

نتیجه گیری

اعتماد به نفس از عواملی است که امکان ابراز تفکرات نو و ابتکارات تازه را میسر می سازد؛ استقلال فرد را به دنبال دارد؛ سبب رشد خلاقیت، یادگیری بهتر، توانایی رویارویی با موقعیتهای مختلف و قدرت تصمیم گیری می شود. علمای تعلیم و تربیت آن را از عوامل موفقیت دانش آموزان در یادگیری بهتر می دانند و معتقدند که منشاء مهم فرد در رسیدن به خود شکوفایی است. نبود یا ضعیف بودن اعتماد به نفس منشاء بسیاری از مشکلاتی است که دانش آموزان را در زمان حال و آینده تهدید می کند؛ مانع پی بردن شخص به تواناییهای خود می شود، باعث دلسردی، ناامیدی و افت تحصیلی در دانش آموزان می شود. یکی از دلایل اصلی معتاد شدن نوجوانان و جوانان امروز ما داشتن اعتماد به نفس است؛ زیرا در اولین برخورد با دوست و آشنایی که به آنها مواد مخدر تعارف میکنند، قدرت نه گفتن ندارند؛ زیرا آنها به تواناییهایی درون خود پی برده اند که برای از دست دادن آنها ناراحت باشند.

با توجه به گفته علی (ع) که نوجوان، زمینی است که هر چه درون آن بکارند میروید.

ما در مقطع ابتدایی می توانیم باعث تقویت یا تضعیف این مهارت شویم؛ پس اکنون می توانیم طوری برخورد کنیم که بعدا بر بی ثمری لحظاتی که می توانستیم شمر ثمر باشیم، غبطه نخوریم. راههایی که برای تقویت اعتماد به نفس در این تجارب به آنها اشاره شده است به طور خلاصه عبارتند از: انگیزه داشتن برای مدیریت مطلوب، آگاهی به اهداف دوره رابتدایی، محبت کردن به دانش آموزان، اهمیت

دادن به آنها، مهم شمردن آنها، توجه به نیازهای مالی و معنوی دانش آموزان، دادن مسئولیتهایی در حد توان آنها، شرکت دادن دانش آموزان در کارهای گروهی، فرصت اظهارنظر، برگذار کردن تستهای روان سنجی برای پی بردن به شرایط روحی دانش آموزان، نمایش دادن فیلمهایی که باعث تقویت اعتماد به نفس در آنها شود.

قضاوت صحیح درباره آنها

- تفهیم کردن مقررات مدرسه به جای تحمیل کردن آنها

- خودداری کردن از تنبیه تا جایی که امکان دارد.

- غافل نبودن از عامل مهم تشویق

پیشنهادهای راه حلها

آگاهی داشتن به مسائل روانشناسی و تربیتی دانش آموزان برای مدیران معلمان و مربیان یک امر ضروری است و یک مربی بدون اینکه شناخت داشته باشد نمی تواند شرایط دانش آموزان را درک کند و با آنها رفتار صحیح داشته باشد. برای شناخت بیشتر پیشنهاد می شود که:

۱- کلاسهای ضمن خدمت در زمینه های روان شناسی و تربیتی برای کلیه مدیران و مربیان و معلمان برگزار و به صورت مطلوب ارائه شود..

۲- دست اندرکاران نظام تعلیم و تربیت به فکر استخدام مشاور در مقطع ابتدایی باشند.

۳- فرهنگ مطالعه در مدارس ما نهادینه شود.

مشکلات اجرای طرح

۱- کمبود منابع

۲- کمبود وقت

منابع و مأخذ

- ۱- احدی، حسن، روانشناسی رشد، چاپ هفتم ۱۳۷۷
- ۲- افروز، غلامعلی، مدیر موفق، پیوند، شماره ۲۳۰۰ آذر ۱۳۷۷
- ۳- ایمانی، آسیب شناسی مطالعه، پیوند، تابستان ۱۳۸۱
- ۴- پورحسین، رضا، تشویق در جمع، پیوند شماره ۱۸۳ دی ۱۳۷۳
- ۵- شعاری نژاد، علی اکبر، روان شناسی رشد ۲، چاپ اول ۱۳۶۸
- ۶- علی پور، لعیاء، آیا میدانید چگونه تحسین کنید، پیوند، شماره ۳، ۳ دی ۱۳۸۳.
- ۷- میلانی فر، بهروز، روانشناسی کودکان و نوجوانان، چاپ هشتم ۱۳۷۸

ضمایم

توجه داشته باشید: جهت چاپ مقالات خود در نشریات علمی و همایش های معتبر با (خانم دکتر جعفری) ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵ تماس بگیرید. گواهی نامه پذیرش و چاپ مقاله، کمتر از ۷۲ ساعت صادر می گردد.

**موسسه علمی و حقوقی قانون یار
برگزار می کند**



وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی کرمانشاه



موسسه
و امور ایرانگردان

**مصدور گواهی نامه معتبر
پذیرش و ارائه مقاله
(با اعتبار بر جسته و هولوگرام مخصوص)**



دانشگاه فرهنگیان



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش



پنجمین همایش علمی-پژوهشی

مطالعات علمی علوم انسانی در جهان اسلام

ارگان ها و سازمان های حامی معنوی برگزاری همایش (در استان کرمانشاه)
دانشگاه فرهنگیان - سازمان ارشاد اسلامی - آموزش و پرورش - بنیاد شهید، سازمان شهرداری و ...

www.Olomensani.ir **محورهای پذیرش مقالات** www.Ghanonyar.ir

- تمام گرایش های رشته فقه، حقوق و علوم قضایی
- علوم تربیتی، تکنولوژی آموزش و آموزش و پرورش
- روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم دینی و مذهبی
- علوم اقتصادی، بانکی و تمام گرایش های مدیریت

مدیر اجرایی همایش
دکتر شهلا رضایی

دبیر علمی و مسئول همایش
دکتر بهنام اسدی

مکان و زمان برگزاری همایش
کرمانشاه - ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

ایمیل رسمی همایش جهت دریافت مقالات پژوهشگران
OLOMENSANI@YAHOO.COM
ارسال مقاله از طریق واتس آپ، اینستاگرام، تلگرام، روبیکا به شماره ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

دبیرخانه مرکزی موسسه قانون یار: تهران، میدان انقلاب، خیابان اردیبهشت، موسسه قانون یار ۰۵۲۶ - ۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹
(در صورت طرح سوال درخصوص ارسال مقاله یا جذب در هیات علمی همایش با خانم دکتر قبادی تماس بگیرید. ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵)