این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گزارش تخصصی آموزگاران و دبیران :

راه های افزایش اعتماد به نفس و خوباوری در دانش آموزان و نقش آن در پیشرفت تحصیلی

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

چکیده.....۴

کلید واژگان : ۵

مقدمه ۵

وضعیت موجود: ۵

اهداف گزارش : ۶

هدف اصلی : ۶

اهداف جزئی : ۶

پرسشهای تحقیق:.....۷

مقایسه با شاخص : ۷

ابزارهای تحقیق ۷

یافته های علمی.....۸

تعریف واژگان.....۸

اعتماد به نفس: (self-confidence) ۸

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اعتماد به نفس چیست ؟ ۹

عوامل موثر در تقویت اعتماد به نفس: ۹

چگونه اعتماد به نفس کاهش می یابد؟ ۱۱

۱.تجارت منفی در زندگی ۱۱

۲.گیر کردن غیر ضروری در وقایع منفی ۱۳

۳. ارزیابی پیامدهای یک موقعیت به شکل بسیار بدتر از آنچه در واقعیت وجود دارد ۱۳

۴.فشارهای افراطی والدین و مدرسه و داشتن خواسته ها و انتظارات فراوان ۱۴

۵. ترس از شکست ۱۵

چگونه اعتماد به نفس دانش اموزان را افزایش دهیم؟ ۱۶

۱.تفکر مثبت در مورد دانش اموز ۱۶

۳.تلاش معلمان برای افزایش اعتماد به نفس در خود (و بهبود وضعیت روحی خود) ۱۶

۴.تعیین اهداف به طور دقیق و واقع بینانه و متناسب با انتظارات ۱۶

اعتماد به نفس در سنین نوجوانی ۱۷

ویژگی های اعتماد به نفس بالا ۱۷

پیشینه تحقیق ۱۸

تجزیه و تحلیل ۲۰

راه حل های ارائه شده برای حل مساله : ۲۰

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دلایل انتخاب راه حل : ۲۱

توصیف اقدامات انجام شده پس از تصمیم گیری : ۲۳

نقاط قوت اجرای راه حل ها ۲۴

نقاط ضعف : ۲۶

جمع بندی: ۲۶

منابع: ۲۸

چکیده

اهمیت اعتماد به نفس برای کسانی که با کودکان و نوجوانان سرو کار دارند امری روشن است مشکل است بتوان ارتباط نزدیکی با کودکان داشت ولی از باورهای مهم آنان در مورد خودشان غافل بود اخیراً به نظر می رسد که اعتماد به نفس یک موضوع عموم پسند باشد که مقبولیت آن همچنان در حال افزایش است کتابهای مختلف برای والدین ، معلمان با مشاوران وخود کودکان ونوجوانان بر نیاز به داشتن اعتماد به نفس تأکید دارد.

اعتماد بنفس و یا احساس ارزشمندی یکی از نیازهای اساسی و اولیه بشر است,اعتماد بنفس در چگونگی کیفیت اعمال و رفتار بشر در تمامی مراحل زندگی نقش مهمی بازی میکند.مطالعه های تاثیر اعتماد بنفس بالا را در بهبود عملکرد و ارضای شغلی ,اجتماعی,خانوادگی و حفظ بهداشت و سلامت جسمی و روانی در مراحل مختلف سنی نشان میدهد.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اعتماد بنفس پایین یکی از معضلات روانی بشر به خصوص در سنین نوجوانی و اوایل جوانی است.زیرا در بین گروه های مختلف سنی اعتماد بنفس در دوره نوجوانی با توجه به تغییرات جسمی و روانی و شکلگیری شخصیت و بحرانهای مختلف آسیب پذیر تر است.عدم وجود اعتماد بنفس میتواند مشکلات متعددی از جمله درگیریهای اجتماعی,افت تحصیلی,امادگی جهت ابتلا به انواع اختلالهای روانی بخصوص افسردگی و خودکشی,اضطراب و اعتیاد بوجود آورد.

اینجانب در سال تحصیلی ..... بعد از مشاهده کمبود اعتماد به نفس و خودباوری در دانش آموزانم تصمیم گرفتم این مشکل را در آنها برطرف سازم .

کلید واژگان :

اعتماد به نفس – دانش آموز – پیشرفت تحصیلی

مقدمه

وضعیت موجود:

اینجانب ..... دبیر ..... مقطع ..... ، دارای مدرک .....، مدت ..... سابقه خدمت در آموزش و پرورش را دارم .در حال حاضر مدرسه تثبیتی من آموزشگاه .....واقع در شهرستان ..... می باشد .

از همان ابتدا متوجه شدم که دانش اموزانم دچارعدم اعتماد بنفس و خود ناباوری هستند.با خیلی از سوالها و دغدغه های انها روبرو شدم.سوالهای کلیشه ایی که ریشه در تربیت و فرهنگ خانواده هایشان داشت...مانند:برای چه درس بخوانیم؟ایا خواندن این درسها آینده مان را تغییر خواهد داد؟ویا این درسها به چکار ما می ایند؟؟؟...

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

در طول این سالها همیشه تلاشم بر این بود که رابطه ایی دوستانه با دانش آموزانم داشته باشم و بهترین جوابها را برای پرسشها یشان پیدا کنم.با تشویق و بالا بردن روحیه سعی در تقویت اعتماد بنفسشان داشتم که تا حدود زیاد در این امر موفق بودم و دیدن موفقیتهای تحصیلی دانش آموزانم همواره برایم بهترین پاداش بوده است.

بنظر من دبیری در این زمینه موفق خواهد بود که خود از اعتماد بنفس بالایی برخوردار باشد و امیدوارم تحقیقات علمی در این زمینه به نتایج قابل توجهی دست یابم که برای ادامه مسیر خود و دانش آموزانم مفید باشد.

اهداف گزارش :

هدف اصلی :

افزایش اعتماد به نفس و خود باوری در دانش آموزان و در نتیجه پیشرفت تحصیلی آنها

اهداف جزئی :

بررسی علل کمبود اعتماد به نفس در دانش آموزان

بکارگیری روشهایی جهت بالا بردن اعتماد به نفس در دانش آموزان

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پرسشهای تحقیق:

۱. اعتماد به نفس تأثیر مهمی در سازماندهی رفتارهای سالم و سازنده فردی و اجتماعی انسان‌ها دارد،در نتیجه والدین، نهادها و مربیان آموزشی همه می‌خواهند بدانند بهترین راه و روش برای درونی کردن و نهادینه کردن این حس در کودکان و نوجوانان چیست؟

۲.آیا فقدان اعتماد به نفس در دانش آموزان، پایه و اساس بسیاری از معضلات اجتماعی و شکستهای تحصیلی است؟

۳.آیا رابطه ای بین اعتماد بنفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان وجود دارد؟

مقایسه با شاخص :

در مقایسه با شاخص اعتماد به نفس دانش آموزان باید بالا رفته و در نتیجه پیشرفت تحصیلی آنها افزایش یابد .

ابزارهای تحقیق

به دلیل نزدیکی به امتحانات اخر سال دانش اموزان و فشردگی درسها متاسفانه موفق به ارائه **پرسشنامه** و مصاحبه نشدم در نتیجه تحقیق حاضر از نوع تحقیقات توصیفی و تحلیلی است. سعی شده تا راهکار های مختلف بدون دخالت یا استنتاج ذهنی گزارش و با جمع آوری اطلاعات واقعی و مقایسه به نتیجه گیری برسد.با استفاده از تحقیق کتابخانه ای به کمک شیوه تحلیل محتوا ، مسائل مرتبط با موضوع مورد تجزیه و تحلیل قرار

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گرفته است. در این تحقیق از منابع دست اول ، دوم ، اینترنت وکتابخانه های مجازی استفاده و در نهایت راهکار عملی ارائه شده است.

یافته های علمی

تعریف واژگان

اعتماد به نفس: (self-confidence)

اعتماد به نفس به معنای ، باور به توانائیها ، از عهده کارها برآمدن ، کارآمد بودن در ارتباطات انسانی و در محیط زندگی شخصی [آقا بخشی ، ۱۳۸۳،ص۶۱۴] به کار رفته است ، البته در این پژوهش برای این اصطلاح معنای وسیع تری قائل شدیم ، تا جایی مفاهیمی مثل خود اتکایی و خود پشتوانی (self - reliance) به معنی اتکا به ظرفیت‌ها ، منابع و مهارتهای خود برای کسب استقلال بیشتر در زمینه های اقتصادی ، سیاسی ، اجتماعی و فرهنگی ؛ خودکفایی (self-sufficiency) ، استقلال اقتصادی ، عزت نفس و احترام به خود (self – esteem)، احساس قائل بودن ارزشی برای خود و طلب شناخته شدن آن ارزش ، یا میزان ارزشمندی ، احترام، شایستگی ، توانایی ، شناخت شأن و خصایص فردی و برخورداری از رضایت و خشنودی درونی ؛ [همان] مد نظر بوده است .

در دانشنامه آزاد ویکی پدیا چنین آمده است : «اعتماد به نفس یا خودباوری یکی از شرایط روحی است که شخص در آن بخاطر تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعدادهای خود در موفقیت انجام کارها بطور موفقیت‌آمیز اعتماد و باور دارد. اعتماد به نفس انگیزه لازم برای شروع و ادامه کار را ابه شخص می‌دهد و همواره توانا بودن در انجام کار مورد نظر را به شخص گوشزد می‌کند.»[ویکی پدیا]

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پیشرفت تحصیلی:

پیشرفت تحصیلی را اینگونه تعریف کرده اند : اختلاف بین توان بالقوه و (ظرفیت یادگیری) و توان بالفعل (پیشرفت تحصیلی) [افروز ، ۱۳۸۵، ص ۷۱]

اعتماد به نفس چیست ؟

در« واژه نامه ی روان شناسی » ساده ترین تعریفی که برای « اعتماد به نفس » ارائه شده ، چنین است : « اعتماد به نفس عبارت است از اعتقادی که شخص به خود و به توانایی ها ، مهارت ها و سایر قابلیت های خود دارد . »

بنا براین تعریف ، برای دست یافتن به اعتماد به نفس ،فرد ابتدا نیازمند شناختن توانایی ها و سایر ویژگی های ارزشمند خود است. ضعفاعتماد به نفس در فرد بر رفتار اجتماعی و پیشرفت تحصیلی او اثر می گذارد وباعث کمرویی و عملکرد نا مطلوب او در امتحانات شفاهی و کتبی می شود.

عوامل موثر در تقویت اعتماد به نفس:

در تعامل با اجتماع ، فرد برای نوع قضاوت دیگران نسبت به خود اهمیت زیادی قائل می شود.به دیگر سخن ، تا حد زیادی شخص همان گونه خود را می بیند که فکر می کند دیگران او را می پندارند و نسبت به سراپای وجودش ،سرو وضعش ، رفتارش ، وضعیت تحصیلی اش و دیگر وجوه شخصیتش به قضاوت می پردازد.

درمحیط آموزشی ، قضاوت دیگران در باره ی موفقیت ها یا شکست های تحصیلی فرد ،او را نسبت به نمره بسیار حساس می کند . از این رو به طور مداوم دستاوردتحصیلی خود را با دیگران مقایسه می کند . اگر عملکرد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

وی در کلاس درس خوبباشد ، اعتماد به نفسش افزون می شود و بر عکس ، گرفتن نمره ی پائین موجبتزلزل اعتماد به نفس در وی می شود.

معمولاًدر موقعیت شکست تحصیلی ، دانش آموز ممکن است به دو گونه متفاوت عکس العملنشان دهد . بعضی ها عدم موفقیت خود را به کم کوشی خود نسبت می دهند و باتلاش پیگیر برای جبران نمره پائین خود اقدام می کنند. بعضی دیگر دلسرد میشوند و به خود نسبت های منفی می دهند ؛ مانند این که :« من اصلاً استعدادندارم » یا: « من بی هوشم»

این طرز فکر مخرب و اندیشه ی منفی نسبت به خود ، دست کشیدن از تلاش بیش تر ، تسلیم در برابر شکست ، افت تحصیلی بیش تر و بحرانی تر شدن وضع را به دنبال دارد . در مورد این دسته از دانش آموزان ، کمک فوری مشاور و اطمینان خاطر دادن به آن ها نسبت به توانایی هایشان بسیار ضروری است . بهتر است مشاور ، دانش آموز و دبیر درس مربوط ، در جلسه ای کنار هم بنشینند و سعی کنند ، راه های مناسبی برای موفقیت بیش تر وی در ان درس پیدا کنند .

از بعد آموزشی ، عامل دیگردرکاهش میزان اعتماد به نفس ، تغییر دادن مدرسه ی محل تحصیل دانش آموز است . معمولاً محیط جدید تحصیلی باعث افت درسی می شود و بعضی ار افراد برای وفق دادن خود با موقعیت جدید به زمان زیادی نیاز دارند . پس نتیجه می گیریم که مدرسه در مجموع ، یک عامل محیطی بسیار موثر در رشد یا سرکوب اعتماد به نفس شخص است .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

عاملموثر دیگر، تغییرات فیزیولوژیکی دوران بلوغ است که بر فرد فشارهای روانی وجسمی وارد می کند و منجر به غمزدگی او می شود . نگرش منفی شخص نسبت به خودکه حاصل این تغییرات است ، اعتماد به نفس او را خدشه دار می کند.

چگونه اعتماد به نفس کاهش می یابد؟

در این بخش بدین مطلب پرداخته می شود که چگونه اعتماد به نفس کاسته می شود، بنابراین ضروری است که خانواده ها و مربیان با توجه جدی به عوامل کاهش دهنده اعتماد به نفس، مانع رشد عوامل بازدارنده شوند.

۱.تجارت منفی در زندگی

اغلب احساس مربوط به حقارت و ناامیدی از طریق تجارت منفی گوناگون در خانه و مدرسه ایجاد می شود. سرزنش های مکرر در منزل و مدرسه می تواند باعث شود که کودک یا نوجوان احساس حقارت نماید و دارای نگرشی منفی از خود شوند. بنابراین وجود تجربه های منفی در زندگی مانند شکست های تحصیلی یا مشکلات ارتباطی جدی در خانوداه می تواند باعث کاهش اعتماد به نفس فرد شود. مثال زیر از مواردی است که در زمینه تجربه های منفی در زندگی مطرح می گردد.

محمود ۱۰ ساله در مدرسه ای که دانش آموزان زرنگی دارد درس می خواند کم کاری او باعث شده که کمی افت تحصیلی داشته باشد مدرسه از والدین او خواسته است که با فرزندشان بیشتر کار کنند. حتی اظهار داشته اند که اگر نتواند خود را به سایر دانش آموزان برساند مجبور خواهد بود که مدرسه را ترک و مدرسه دیگری را برگزیند . والدین نیز نگران شده و به سرزنش مکرر فرزند خود پرداختند تا تحریک شود و بیشتر درس بخواند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

آنها با مقایسه او با سایرهمکلاسی ها و بستگان سعی داشتند او را به درس علاقه مند نمایند. ترس و اضطراب نیز در محمود افزایش یافته به گونه ای که تصور می کند درس هایش را درست نمی فهمد و با این که از دانش آموزان زرنگ و با استعداد کلاس در سال پیش بوده است اینک دارای عملکرد پایین تری است او فکر می کند ریاضی درس سختی است چرا که نمی تواند نمرات خوبی از آن کسب کند.

معلم محمود اظهار داشته که اعتماد به نفس محمود کاهش یافته است چرا که هر چند پاسخ سوالات معلم را می داند اما اطمینان ندارد و با تردید پاسخ های خود را ارائه می دهد. محمود ۱۰ ساله وقایع منفی متعددی را در مدرسه و منزل تجربه می کرد و هر روز نسبت به توانمندی ها و قابلیت های خود ناتوان تر بود. بنابراین وجود تجارب منفی در زندگی می تواند باعث شود که از اعتماد به نفسفرد کاسته شود. نتواند از توانمندی های خدادادی خود به خوبی بهره گیرد.

تاکنون روان شناسان زیادی در خصوص نقش تجارب منفی در زندگی کودکان ونوجوانان و تاثیر آن بر اعتماد به نفس فرد سخن گفته اند و همگی تاکید داشتهاند که وظیفه والدین و مدرسه ایجاد شرایطی است که فرد به موفقیت رسیده واحساس ارزشمندی نماید. وظیفه خانه و مدرسه ایجاد شکست نیست. گلاسر در کتابخود تحت عنوان مدارس بدون شکست به خوبی بدین مطلب پرداخته است و نقش تجاربمنفی را در کاهش اعتماد به نفس دانش آ موزان مورد تاکید قرار می دهد

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۲.گیر کردن غیر ضروری در وقایع منفی

همانطور که گفته شد بروز وقایع منفی گوناگون و پیاپی می تواند باعث کاهش اعتماد به نفس شود اما درگیری غیر ضروری نیز می تواند عامل دیگری باشد به کاهش بیشتر اعتماد به نفس بیانجامد. دانش آموزانی که به خاطر این که از اولین امتحان های خود نتایج ضعیفی بدست آورده اند آنقدر ناراحت شده و اعتماد به نفس خود را از دست می دهند که قادر به گذرندان امتحانات دیگر خود نیستند این حالت شبیه یک تیم ورزشی است که در صورت اولین باخت اعتماد به نفسش کاسته می شود

بهر جهت خانواده باید سعی کنند که در صورت بروز وقایع منفی توجه فرزندشان را به موارد مثبت هم جلب کنند و از این که به خاطر وقایع منفی خاص به طور مداوم او را سرزنش کنند بپرهیزند . والدین بهتر است که بدانند بسیاری از این وقایع مثل یک نمره ضعیف یا عملکرد نامناسب می تواند مقطعی و گذرا باشد اما تخریب اعتماد به نفس کودک و یا نوجوان تمام زندگی او را تحت تاثیر قرار می دهد.

۳. ارزیابی پیامدهای یک موقعیت به شکل بسیار بدتر از آنچه در واقعیت وجود دارد

گاه معلم یا والدین ارزیابی منفی بیش از حدی از عملکرد دانش آموز صورت میدهد. مثلاً در مورد دانش آموزان کلاس اول که چندان انتظار نمی رود که دقت بسیار داشته باشند یا بتوانند زمان های زیادی بر جای خود بنشیند ارزیابی های منفی به عمل می آوریم و با جملاتی همچون "بیشتر دقت کن"، "پسرم حواست پرت است"، "قابل تصحیح نیست"، "بسیار بد است"، "ناآرام و بی قرار است" در یا پایان دفتر مشق دانش آموز ارزیابی های غیر واقع بینانه انجام می دهیم که باعث کاهش اعتماد به نفس دانش آموز می گردد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

٤.فشارهای افراطی والدین و مدرسه و داشتن خواسته ها و انتظارات فراوان

گاه فشارهای افراطی والدین در پیشرفت سطح علمی و مهارتی کودک یا نوجوان چنان شدید است که سطح رشدی هر کودک را نادیده می گیرند. آنها با انتظارات فراوان خود سعی دارند فرزندشان را هر چه سریعتر به شأن و منزلت والائی برسانند حتی برخی از والدین آرزوهای برآورده نشده خود را در فرزندشان جستجو می کنند و این جمله آشنا را ما که به جایی نرسیدیم لااقل تو به جایی برس همواره بر زبان می آورند.

باز خورد والدین در قسمت نظرات کارنامه شاهد خوبی برانتظارات و خواسته های افراطی برخی والدین است . بارها شاهد بوده ایم که دانش آموزانی که تمام نمرات خود را ۲۰ آورده ولی یک نمره ۱۹ داشته والدین نوشته اند: اصلاً راضی نیستیم انشاء الله در نوبت بعد جبران خواهد کرد البته والدین خصوصاً مادران می پندارند که اگر سطح توقع و انتظارات خود را پایین بیاورند دانش آموز به نمرات پایین عادت پیدا می کند و افت تحصیلی می یابد.

جالب آن که فشارهای افراطی و بازخود های منفی سطح اعتماد به نفس فرد را کاهش می دهد چرا که وقتی انتظارات وا اهداف بسیار بالایی را برای کودک یا نوجوان قرار می دهیم در صورت عدم دسترسی به اهداف مورد نظر اعتماد به نفس دانش آموز که خمیرمایه اصلی پیشرفت اوست کاهش می یابد.

این وضعیت را در برخی مدارس نیز می بینیم. متاسفانه برخی مدارس برای سربلندی مدرسه خود تلاش می کنند تا بالا بردن ظرفیت ها و قابلیت های دانش آموز مثلاً از دانش آموزان انتظار دارند در المپیاد ها و مسابقات

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گوناگون برای مدرسه مقام کسب کند و باعث حسن شهرت مدرسه شوند. حضور این دانش آموزان در مراکز مشاوره و افت روحی آنها همواره نگرانی های عمده ای را در برداشته است.

روان شناسان بر این باورند که نظام آموزشی و والدین به جای ایجاد فشارهای افراطی و انتظارات فراوان بهتر است با ایجاد فرصت هایی که باعث رشد هویت و استقلال فرد می شود سبب افزایش اعتماد به نفس و احترام به خود در دانش آموز گردند.

استفاده از روش های تدریس مشارکتی که دانش آموزان با مشارکت و همکاری یکدیگر مفاهیم را فرا بگیرند و رفاقت را جایگزین رقابت های ناسالم نمایند می تواند باعث رشد استقلال و اعتماد به نفس دانش آموز گردد.

۵. ترس از شکست

ترس از شکست باعث می شود که اعتماد به نفس فرد کاهش یابد. دانش اموزی را مجسم کنید که در یک امتحان خود نمره خوبی بدست نیاورده است. او خود را شخصی شکست خورده می بیند تا این که فردی باشد که در یک امتحان نتیجه مناسب را کسب نکرده باشد.

گاه والدین برخی از موقعیت ها را چنان بزرگ جلوه می دهند که عدم دستیابی به برخی نتایج را شکستی تمام عیار می دانند. مثلاً عدم قبولی در مدارس ویژه یا پذیرفته شدن در دانشگاه را به عنوان شکست دردناک تلقی می کنند و همواره ترس را با خود یدک می کشند که باعث کاهش اعتماد به نفس خواهد شد.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

چگونه اعتماد به نفس دانش اموزان را افزایش دهیم؟

۱.تفکر مثبت در مورد دانش اموز

افراد دارای اعتماد به نفس کافی در مورد خود مثبت فکر می کنند و تنها نقاط ضعف خود را نمی نگردند، لذا در مورد کودکان و نوجوانان ضروری است که خانواده ها و مربیان تصویر مثبتی را از کودک به او نشان دهند و از سرزنش های فراوان بپرهیزند.

برخی از کودکان در مورد خود احساس خوبی ندارند چرا که باز خوردهای منفی فراوانی به آنها نشان داده اند.

۳.تلاش معلمان برای افزایش اعتماد به نفس در خود (و بهبود وضعیت روحی خود)

در واقع مربیان ناشاد و بی روحیه نمی توانند احساس خوب را به دانش اموزانشانمنتقل کنند معلمانی که افسرده و خسته اند،به ارتقاء سطح علمی خود نمی پردازند.در دوره های ضمن خدمت شرکت نکرده و خود را به جالش نمی کشند از زندگی خود راضی نیستند و درمسیر زندگی دیگر برای خود ارزش چندانی قائل نیستند نمی توانند به درستینقاط قوت و توانایی های دانش اموزانشان را به آنها نشان دهند.

٤.تعیین اهداف به طور دقیق و واقع بینانه و متناسب با انتظارات

یکی از راههای موثر در افزایش اعتماد به نفس افراد آن است که اهدافی واقعبینانه انتخاب کنند. از کودک یا نوجوان انتظاراتی داریم که از توان آنهاخارج است. برای مثال دانش آموزی را مجسم کنید که دوست دارد پزشک شود اما طیسال های تحصیلی تلاش چندانی انجام نداده است و اینک دوست دارد در امتحانکنکور و در رشته پزشکی پذیرفته شود. بنابراین ضروری است که اهداف خود را بهطور منطقی تعیین کنیم.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اعتماد به نفس در سنین نوجوانی

نوجوانی زمان رشد هویت است. نوجوانان ا ز طریق ارتباط با همسالان شان شروع به شکل دادن هویت شان می کنند با رشد نوجوان، افکارش درباره ی ارتباطات، ادامه ی تحصیل و انتخاب شغل گسترش می یابد. در طفولیت نقش والدین به عنوان مراقبین اولیه در زندگی کودک بسیار پررنگ است، اما با شروع دوران نوجوانی جای والدین با گروه همسالان عوض می شود و آن ها مهم ترین نقش را در زندگی نوجوان ایفا می کنند.

ویژگی های اعتماد به نفس بالا

کودکان با اعتماد به نفس بالا به تعامل با دیگران گرایش دارند و از این تعامل لذت می برند. آن ها در محیط های اجتماعی احساس راحتی می کنند و از فعالیت های گروهی نیز لذت می برند. به هنگام مواجهه با مشکل قادر به یافتن راه حل مناسب هستند. به هنگام شکست خود یا دیگران را سرزنش نمی کنند. برای نمونه، درعوض گفتن، "من احمق هستم"، کودک با اعتماد به نفس بالا می گوید، "این موضوع را درک نمی کنم". او نقاط قوت و ضعفش را می شناسند، و آن ها را می پذیرد، و همواره خوش بین است.

کودکان دارای اعتماد به نفس بالا دارای ویژگی های زیر هستند:

-مستقل عمل می کنند.

-مسئولیت پذیرند.

-به پیشرفت هایشان افتخار می کنند.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

-تحمل ناکامی را دارند.

-چالش های جدید را امتحان می کنند.

-قادر به کنترل هیجانات مثبت و منفی هستند.

-به دیگران پیشنهاد همکاری می دهند.

پیشینه تحقیق

۱. روحانی (۱۳۵۹) در پژوهش خود، رابطه خود پنداری و اعتماد بنفس دانش آموزان را با موفقیت تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. در این تحقیق ۲۴۰ دانش آموز سوم راهنمایی مرکب از ۱۲۰ پسر و ۱۲۰ دختر شرکت داشته اند که در یک آزمون خودپنداری شرکت نمودند و معدل کل سالانه آنها به عنوان معیاری برای میزان موفقیت تحصیلی استفاده شد. نتایج به وسیلهٔ ضریب همبستگی پیرسون محاسبه و نشان داد که بین خودپنداری و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد و همبستگی به دست آمده برای گروه دختر و پسر متفاوت بود، و در مجموع برای گروه دختران میزان همبستگی بیشتری میان خودپنداری و پیشرفت تحصیلی مشاهده شد.

۲.نیسی (۱۳۶۴) در **پایان نامه** کارشناسی ارشد خود با عنوان «اثرات عزت نفس بر عملکرد دانش آموزان دختر وپسر سال اول تا سوم دبیرستان» به این نتیجه دست یافت که افزایش وکاهش عزت نفس

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دانش آموزان دختروپسر باعث افزایش و کاهش عملکرد آن ها شده است و بین عزت نفس وعملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر همبستگی وجود دارد.

۳.کوپر اسمیت۲ (۱۹۵۹) در پژوهش خود به بررسی ارتباط بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پرداخت و به این نتیجه دست یافت که عزت نفس با پیشرفت تحصیلی ارتباط مثبت دارد (به نقل از مفتاح، ۱۳۸۱)

۴.وگوآن (۱۹۶۰) در تحقیق خود نشان داد که دانش آموزان موفق به ویژگی های اعتماد به نفس، خود باوری و برداشت از خود آراسته اند (به نقل از یوسفی، ۱۳۷۴.)

۵.مطالعات نشان میدهد افرادی که دچار افت تحصیلی میشوند عموماً دارای کمبود اعتماد به نفس وبلند همتی هستند (کلدبرگ۴، ۱۹۶۰) خود را قبول ندارند (شاو و آلویس، ۱۹۶۳) و احساس فقدان شایستگی فردی می کنند (مور و اشمیتز، ۱۹۶۴ به نقل از فتحی، ۱۳۸۲.)

۶.مطالعات کالتون و مور (۱۹۶۶) حاکی از آن است که پیشرفت تحصیلی بر سطح عزت نفس مؤثر است (به نقل از فتحی (۱۳۸۲.)

۷.یوسفی (۱۳۷۴) در **پایان نامه** کارشناسی ارشد خود با عنوان «مقایسه عزت نفس دو گروه دانش آموزان موفق و ناموفق دبیرستانی شهرستان اردبیل» دریافت که بین عزت نفس دانش آموزان موفق و ناموفق، تفاوت معناداری وجود دارد ومیزان عزت نفس دانش آموزان ناموفق پسر بیش از دانش آموزان ناموفق دختر است. ولی تفاوت معناداری بین عزت نفس

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دانش آموزان موفق پسر و دختر وجود ندارد. به طور کلی دانش آموزان موفق ازعزت نفس بالاتری نسبت به دانش آموزان ناموفق برخوردارند.

۸.اروین (۱۹۶۷) در پژوهش هایی که انجام داد به این نتیجه رسید که برداشت مثبت فرد از خود به عنوان یک انسان نه تنها مهمتر از تلاش او برای کسب پیشرفت و روحیهٔ رفتن به مدرسه است، بلکه عامل اصلی در جهت کارایی تحصیل می باشد (به نقل از یوسفی، ۱۳۷۴.)

تجزیه و تحلیل

با توجه به یافته های علمی که ذکر شد رابطه بدست آمده بین اعتماد بنفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی یک رابطه دو طرفه است که اعتماد بنفس بالا باعث پیشرفت تحصیلی و موفقیتهای تحصیلی دانش آموزان باعث بالا رفتن اعتماد بنفسشان میشود.خانواده اولین نقش را در ایجاد اعتماد بنفس در کودکان دارند.مدرسه و مخصوصا معلمان در شکوفایی و جهت دادن به حس اعتماد بنفس دانش آموزان نقش عمده ایی را ایفا میکنند.

ندا دانش آموز کلاس دوم راهنمایی است.در کلاس بسیار گوشه گیر و منزویست.در بسیاری از مواقع با اینکه جواب پرسشها را میداند ولی تمایلی به داوطلب شدن برای پاسخگویی ندارد.در انجام فعالیتهای گروهی بسیار مضطرب است و همچنین در هنگام ارائه کارهای عملیش دچار وسواس و استرس شدید میشود....

راه حل های ارائه شده برای حل مساله :

۱. دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاسی.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۲. شناسایی توانایی ها و استعدادهای دانش آموز 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 ندا را در کلاس افزایش داده و از رخوت و بی حالی دائمی وی جلوگیری نمایم . همچنین ترس ناشی از پذیرش مسئولیت را در وی از بین ببرم . این راه حل می تواند حس اعتماد به نفس و فعالیت و تلاش وی را افزایش داده و حضور وی را به عنوان دانش آموزی با انرژی کار آمد و موثر نشان دهد .

۲. باشناسایی استعداد ها و توانایی ها می توان جهت شکوفایی و رشد آنها و نیز بالندگی بیش از پیش ندا برنامه ریزی نمود . توانایی هایی 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 وی در جامعه باید همراه با شکوفایی تمام استعدادهای بالقوه ای باشد که خداوند در وجود وی قرار داده است و قسمتی از این وظیفه در سال تحصیلی حاضر بر عهده بنده قرار داده شده است .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۳. عامل تشویق در صورتی که به موقع و درقبال فعالیتی هرچند کوچک باشد اثر مطلوب خود را خواهد گذاشت . در مورد خاصی همچون ندا که تاکنون گوشه گیربوده وسعی می کرده ارتباط خود را بادیگران به حداقل برساند. مشاهده فعالیت وروبه 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 ماندگار ی بر وی گذاشته و افزایش رفتارهای خوب او را باعث می شود .

۳.هر فرد توانایی ها ، روحیات و اخلاق خاص خودش را دارد. مقایسه کردن در صورتی که در کارهای مثبت باشد اثر آن نیز تقویت کننده رفتار خواهد بود . اما در مورد ندا با توجه به شرایط وی مقایسه نمودن مخصوصاً در انجام تکالیف نباید صورت بگیرد زیرا باعث دلسردی وی خواهد شد و همان اقدمات 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 باشرایط جسمانی و روحی و روانی آنها آشنا هستند در نتیجه ارتباط همیشگی بااولیا مخصوصاً والدین ندا که از مشکلات گفته شده رنج می برد می تواند از بسیاری از رفتارهای وی رمز گشایی نماید . لذا به عنوان یک راهکار تلاش نمودم تا ارتباط خودم را با آنها مخصوصاً مادرش افزایش دهم و در جریان تغییرات ایجاد شده قرارگیرم .

۶. با توجه به پیگیری مستمر شرایط ندا توسط مادر وی بر آن شدم تا بیش از پیش در جریان شرایط زندگی خانوادگی آنها و نحوه ی بر خورد والدین با ندا قرار بگیرم . در این بین متوجه شدم که پدر وی تمام مسئولیت ها را برعهده مادر ندا قرارداده است . باتوجه به اینکه ندا تنها فرزند خانواده می باشد ، مادرش تمام وقت خود را

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

جهت بهبود شرایط وی اختصاص داده است . با صحبت های فراوان از مادرش خواستم سعی کند وابستگی شدید ندا به خودش را با راهکارهای مناسب کاهش دهد .

توصیف اقدامات انجام شده پس از تصمیم گیری :

۱. با توجه به اینکه ندا از جمع فراری بود و سعی می کرد در بیشتر اوقات تنها باشد بر آن شدم تا کاری کنم که حضورش 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 بچه ها و پاک کردن تابلو، بردن برگه حضور و غیاب به دفتر آموزشگاه از جمله ی این موارد بود در این راستا کوشیدم .

برای دادن مسئولیت درکلاس و انجام فعالیت کلاسی با عنایت به اینکه ندا به تنهایی از عهده مسئولیت هایش بر نمی آمد لذا یکی دیگر از دانش آموزان را نیز به عنوان همراه و همیار وی برگزیدم و خودم نیز به طور نامحسوسی آنها را زیر نظر گرفتم . همیشه سعی می کردم تا طریقه صحیح و به موقع انجام دادن کارها را برایش شرح دهم. در بسیاری از موارد خودم کاری را انجام می دادم و سپس از او می خواستم تا مثل من کارش را انجام دهد .

۲. بامشاهده فعالیت های وی پی بردم که ندا می تواند به خوبی و زیبایی سخن بگوید و آداب اجتماعی را رعایت نماید. لذا سعی نمودم در بعضی از مباحث ریاضی که می بایست به سوالات شفاهی پاسخ گوید وی را نیز در پرسش و پاسخ ها شرکت دهم و تلاش کردم تا آنجا که وقت اجازه می داد برای رسیدن به پاسخی صحیح از طرف او منتظر بمانم . در حین تلاش های ندا در کلاس متوجه شدم وی می تواند خواسته های خود را به خوبی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

بیان کند و ارتباط مناسبی با دانش آموزان و نیز با همکاران دیگر برقرار نماید . او می تواند به خوبی صحبت کند در نتیجه سعی نمودم در مواقعی که کاری با عوامل دفتری آموزشگاه یا دیگر همکاران داشتم ندا را مامور انجام این کارنمایم .

۳. بعد از انجام هر عمل مناسب و جمعی که قبلاً از ندا ندیده بودم و نیز با اقدامات مثبتی که او در کلاس و ایفا ی وظایف محوله انجام می داد به تشویق وی در حضور دیگر دانش آموزان می پرداختم 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 من بر این است که هیچ کدام از دانش آموزان را با هم مقایسه ننمایم لذا در فعالیتهای کلاسی و انجام تکالیف مورد نظر ندا را فقط و فقط با خودش مقایسه می کردم و پس از مشاهده پیشرفت حتی اندک وی ، آن را با تکالیف قبلی خودش مقایسه و به خاطر پیشرفت وی او را تشویق می کنم .

هرگاه کارمثبتی را انجام میداد یا تکالیف خود را به خوبی انجام می داد یا بر عکس از عهده وظایفش بر نمی آمد او را با هیچ کسی مقایسه نمی کردم بلکه او را در هر مورد تنها با خودش مقایسه می کردم و مدام به او گوشزد می کردم که تو نسبت به قبل پیشرفت کرده ای یا در صورت کم کاری به او می گفتم که مثلاً تو روز گذشته این کار را به خوبی انجام دادی ولی الان دقت نکردی .

نقاط قوت اجرای راه حل ها

با اجرای راه حل های ارائه شده نتایج زیر به صورت مشخص مشاهده گردید .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۱. پس از پذیرفتن مسئولیت های گوناگونی که بر عهده ندا گذاشتم مشاهده کردم که به مرور زمان اعتماد به نفس وی بیشتر شد . از انجام فعالیتهای گروهی لذت می برد و سعی می کرد تا آنجا که می تواند خود را در جمع قراردهد و شرایط جمع را بپذیرد . ترس او از اینکه نتواند کارش را به درستی انجام دهد کاهش چشمگیری پیدا کرده بود و جرأت و پشتکارش بسیار بالارفته بود .

۲. اندک اندک استعدادها و توانایی های ندا شروع به شکوفا شدن نمود. تکالیف خود را شخصاً انجام می داد . دردرس ریاضی پیشرفت قابل ملاحظه ای داشت فعلیتهای عملیش را با افتخار در کلاس ارائه میداد مادرش تاکید داشت که ندا به تنهایی و بدون کمک او تکالیف عملی را در منزل انجام میدهد. قادر به بیان خاطرات ، مشاهدات و داشته های خودش بود . زیبا سخن می گفت و به این طریق جلب توجه می نمود .

۳. پس از هر موفقیتی که تشویق می شد سعی در تکرار فعالیتهایی می نمود که او را به نتایج مناسب و دلخواهش می رساند . همواره در مسیری حرکت می کرد که بتواند از امتیازات بیشتر و بهتری برخوردار گردد . احساس خوشایندی که از تشویق در جمع نصیب او می شد فعالیتهایش را دوچندان می کرد و او را از حالت سکون زیاد به فعالیت و امی داشت .

۴. از اینکه با دانش آموزان دیگر مقایسه نمی شد و هر فعالیت و پیروزی یا شکست او فقط و فقط با خودش مقایسه می شد و دیگر سرکوفت دانش آموزان زرنگ کلاس روحش را آزرده نمی کرد به او احساس خوشایندی می داد که این مسئله در تغییر رفتار او قابل مشاهده بود . همیشه سعی می کرد تکالیفش را به موقع انجام دهد و دقت می نمود تا جواب درستی برای هر پرسش بیابد .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۵. سعی کرد با مشکلاتی که در حیاط یا در کلاس با آنها روبرو می شود شخصاً برخورد و مقابله نماید و تلاش می نمود کارهایی را که هر روز مادرش برایش انجام می داد را خودش انجام دهد . کم کم یادگرفت راه حل های مختلفی را برای رسیدن به نتیجه دلخواه خودش در هر کاری امتحان نماید وقتی از زیر سایه همیشگی مادرش بیرون آمد بر انجام کارهای خود مسلط ترشد و روحیه جمعی وی افزایش چشمگیری یافت .

نقاط ضعف :

همکاری نکردن برخی از دانش اموزان

جمع بندی:

باتوجه به مطالب فوق و مشاهده مستمر و مداوم رفتار ندا در کلاس و با عنایت به جمیع راه حل ها و روش های تربیتی که در جریان افزایش حس اعتماد به نفس در وی مورد استفاده قرار گرفته است نتایج بسیار قابل تاملی را برای من در پی داشته است که با تغییراتی بسیار اندک می تواند مورد استفاده دیگر همکاران محترم در موارد مشابه قرارگیرد .بزرگترین حسی که در جریان رشدو بالندگی هر انسانی می تواندواراهر روز به سوی پیشرفت وتکامل سوق دهد حس اعتماد به نفس است.

پرورش این حس بایستی از دوران طفولیت و با کوشش وتلاش والدین در کودکان ایجادگردد تا با ورود به مدرسه حداقلی از این حس در دانش آموزان موجودباشد. آنگاه در محیط مدرسه است که بایستی اولیای مدرسه از جمله معلمان در تقویت این حس بکوشندوفرزندانی قوی و شاداب وپرانرژی برای آینده کشورمان تربیت نمایند.البته بایستی شرایط هر فردبه تنهایی نیز مورد بررسی قرار گیرد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ویژگیهای جسمانی و روانی هر فرد با فرد دیگری قطعا متفاوت خواهد بود. محیطی که افراد مختلف در آن پرورش می یابند،جو حاکم بر خانواده،وضعیت مالی آنهاونیز طبقه اجتماعی افراد تفاوتهایی را بین آنها ایجاد خواهد کرد که ناخود آگاه بر میزان حس اعتماد به نفس افراد اثر گذارخواهد 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.ندا با هوش بهر مرزی با شرایطی که برایش آماده گردید وبا تلاش و همت خانواده اش توانست به اعتماد به نفس مطلوب نزدیک شود در نتیجه می توان با اندکی از خود گذشتگی ،پشتکار،همت ونوآوری و بسیج امکانات موجود در این مسیر موفق بوددانش آموزان بی شماری که به علت مشکلات فراوان از درس ومدرسه فراری می شوند آینده ای نامعلوم رادرپیش خواهند داشت وما به عنوان پرچمداران پرورش آینده سازان در عدم موفقیت و پیشرفت این چنین دانش آموزان سهم فراوانی بر عهده داریم.با همه این اوصاف و با توجه به تجربه ای که اینجانب در برخورد با مساله ندا کسب نمودم،مطمئنم درپرورش حس اعتماد به نفس همه افراد می توان به آنهاکمک کردوآنها را در مسیری مثبت وقابل قبول قرار داد....

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

منابع:

- مقاله/علی کریمی / روان شناس
- استن هاوس گلن ، ترجمه (ملکی ، بهار) ۱۳۷۶ –پرورش اعتماد کودکان انتشارات ققنوس
- افروز ، غلامعلی (۱۳۷۰) تقویت اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان پیوند شماره ۱۳۸
- بیابانگر ، اسماعیل (۱۳۷۳) روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان انتشارات انجمن اولیاء و مربیان
- استن هاوس گلن ترجمه (آزادمنش ، ناهید) (۱۳۷۸) کلید پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان – انتشارات صابرین

www.asemankafinet.ir