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 آموزگار چهارم ابتدایی :

افزایش اعتماد به نفس یکی از دانش آموزان پایه چهارم با روش های مناسب

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 ۳
مقدمه ۴
تعاریف واژه ها : ۵
بیان وضع موجود ۵
اهداف تحقیق ۶
اهمیت و ضرورت تحقیق ۷
سؤالات تحقیق ۷
فرضیه های تحقیق ۷
مقایسه با شاخص : ۸
جمع آوری اطلاعات ۸
۱-مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس ۸
۲-مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه ۹
۳-مصاحبه با مادر زهرا ۹
۴ – استفاده از منابع کتابخانه ای ومقالات : ۱۰
تجزیه و تحلیل داده ها واطلاعات جمع آوری شده ۱۳
راه حل های پیشنهادی : ۱۴
دلایل انتخاب راه حل : ۱۵
توصیف اقدامات انجام شده پس از تصمیم گیری : ۱۷
ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت) ۱۸
نقاط ضعف ۲۰

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

نتیجه گیری: ۲۰

چند توصیه برای تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان ۲۱

فهرست منابع ۲۷

چکیده

با آغاز دوران مدرسه، کودکان ابعاد جدیدی از شخصیت خویش را آشکار می سازند و ناخودآگاه می کوشند و رفتارهای فردیشان را تثبت کنند.«اعتماد به نفس» نه تنها یکی از نیازهای شخصیتی کودکان، که بعد جدیدی از رفتارهای اجتماعی آن هاست؛ به طوری که کودکان بدون آن ناتوان از ادامه ی راه و زندگی در اجتماع خواهند شد. کودکانی که اعتماد به نفس بالائی دارند، میل به تجربه کردن و آزموندن موقعیت ها و موفقیت های اجتماعی- تحصیلی است. آما آن هایی که اعتماد به نفس پایین تری دارند، هیچ گاه به برقراری ارتباط با دیگران و کسب امتیازات اجتماعی- تحصیلی نمی اندیشند.

یکی ازدلایل عدم یادگیری در کودکان ضعف دراعتمادبه نفس است واین رابطه مستقیمی باچگونگی نگرش فرد نسبت به خو د دارد درمان آن بدون توجه به اصول وروشهای تقویت اعتمادبه نفس انجام نمی پذیرد اینجانب آموزگار سال چهارم در اوایل سال تحصیلی وقتی مشاهده کردم که دانش آموزم درفعالیت های داوطلبانه شرکت نمی کند ، کند نویس ، حواس پرت ، در نوشتن استرس دارد و کمتر سعی می کند در فعالیت های کلاسی و همچنین فعالیت های گروهی شرکت نماید سعی نمودم تا به کمک مادراو اعتمادبنفس او را از طریق تشویق تقویت نمایئم لذاتوانمندیهای اورامدنظرگرفتیم نه ضعف ها وناتواناییها را.و در این راه از تشویق دانش آموز استفاده کردم.

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

بنا بر این در جهت رفع این مشکل فعالیت های درحد توان ازاوخواستم تا با تلاش خود به موفقیت برسد و او را ترغیب به داشتن دوستان بیشتری نمودم تا از این طریق انگیزه یبیشتری برای سخن گفتن وابراز وجود داشته باشد .

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، زبون 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 رفتاری۲- احساسی و عاطفی ۳- روحی و معنوی می شود. به منظور آنکه شخص، اقتدار لازم را به دست آورد و رضایت و غنایی که استحقاقش را دارد، تجربه کند، به هر سه نوع اعتماد به نفس نیاز دارد.

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

تعاریف واژه ها :

چگونه: چه ،گونه،به دو معنا در فرهنگ معنی شده ۱ از چه نوع در چه وضع ؟ ۲ ادات تعجب چه جور چطور ؟ (فرهنگ معین ۱۳ صفحه ۹۴۱ جلد ۱)

توانستم:توانندە،توانا، توانسته، قدرت داشتن (ص۴۹۵معین۱۳۸۱)

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 قابلیتهای خودمان،ارزشهایمان و پاسخهای دیگران نسبت به ما میباشد.

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:

]نِ [(نف مرکب ، اِ مرکب) که دانش آموزد. که علم آموزد. که دانش فراگیرد. شاگرد. (غیاث). شاگرد مدرسه . طالب علم . آموزنده.

بیان وضع موجود

در سال تحصیلی ..... بعنوان آموزگار پایه چهارم ، آموزشگاه شهرستان مشغول به کار شدم. کلاس چهارم این مدرسه ..... نفر دانش آموز داشت که یک نفر از آنها در همان روزهای اول توجه مرا به

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

خودش جلب کرد. این دانش آموز زهرا نام داشت که کم حرفی و بی توجهی او در کلاس نظر مرا به خود معطوف نمود تصمیم گرفتم در مورد این دانش آموز تحقیق کنم .

زهرا دانش آموزی کم رو بود که در فعالیت های گروهی کمتر شرکت می نمود، تحصیلات پدر ابتدایی شغل آزاد و تحصیلات مادر دیپلم و خانه دار می باشد. زهرا در کلاس خیلی آرام و همیشه در حال چرت زدن بود .حوصله نوشتن مشق یا تکلیف در کلاس را نداشت. بسیار کند نویس بود ، در هنگام املا به پشت سر خود نگاه میکرد ، و اصلاً مسئولیت پذیر نبود و خودش را از فعالیت های کلاس کنار می کشید. در هنگام نقاشی و سایر دروس همیشه از من می پرسید درسته یا نه و تا جوابی نمی دادم ادامه کار را انجام نمی داد . بیشتر اوقات احساس خستگی ، اضطراب و ناامیدی می کرد و وابستگی شدید به مادر داشت. با این شرایطی که در این دانش آموز دیدم تصمیم گرفتم حس اعتماد به نفس او را بالا ببرم تا شاید مشکلات او به نحوی برطرف شود .

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 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.

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- 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 ابتدایی در سنین حساس و بحرانی بلوغ قرار دارند ، اگر این اختلال رفتاری در این مقطع سنی مورد توجه و سپس درمان قرار نگیرد ، سبب یافتن 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 مؤثراست؟

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.

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- 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.

مقایسه با شاخص :

در مقایسه با شاخص ، بایستی اعتماد به نفس و خود باوری در دانش آموز افزایش یابد .

جمع آوری اطلاعات

با توجه به اطلاعات جمع آوری شده از کتاب ،مجله ،سایت های اینترنتی و ...برای گرد آوری شواهد لازم جهت تشخیص مسئله اقدامات زیر را انجام دادم :

۱-مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس

در مشاهده رفتار زهرا در کلاس متوجه شدم :

الف - کندنویس.استرس زیاد .توی راه رفتن خیلی احتیاط می کنه..مثل کودک دویاسه ساله راه میره.

ب - مدام درهنگام نوشتن تکالیف به پشت سر خود نگاه می کند .

ج - زنگ تفریح بازی می کند .خوراکی نمیخورد. میادسرکلاس میگه بخورم میگم نه.سریع میندازه سطل زباله.درنوشتن دیکته مدام میپرسه درسته یانه.بگم بنویس بعدمیگم.شروع به گریه وزاری توی کلاس می کنه.

د - تکالیف کتاب کاروریاضی درکلاس انجام نمیشده. اگر یک تکلیف را نتواند انجام دهد دیگر بعد آن هیچ تکلیفی انجام نمی دهد . روخوانی بسیار خوب .

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

و - درنقاشی کردن وهرکاری که می خوادانجام بده بایدبپرسه،خوبه یانه،درسته یانه،تاجواب ندهم کاری انجام نمیده

ه - اگر سوالی در حین تدریس در کلاس برایش پیش می آید خودش سوالش را مطرح نکرده و گاهی اوقات از دوستش می خواهد که سوال او را مطرح کند.در کلاس تنها با یک نفر که کنارش می نشیند صحبت می کند.در بحث های گروهی و کلاسی و پرسش و پاسخ در کلاس هیچ زمانی داوطلب نیست و تنها زمانی که از او خواسته می شود برایز پاسخ گویی شفاهی در جلوی کلاس حاضر شود بسیار مضطرب و رنگ پریده حاضر می شودو قادر نیست به طور کامل به سوالات پاسخ دهد.

۲-مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه

در صحبتی که با مدیر مدرسه راجع به زهرا داشتم،ایشان نیز به این موضوع اشاره کردند که زهرا برای شرکت در هیچ یک از فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف فرهنگی – هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نیست.حتی زمانی که مسئولیتی به صورت اجباری به او واگذار می شود قادر به انجام درست آن نیست چون نمی تواند با سایر دانش آموزان ارتباط موثر و خوبی داشته باشد.بیشتر اوقات زنگ تفریح در حیاط فقط با یکی از هم کلاسی هایش دیده می شود.زمانی که با او کاری دارم واز او می خواهم به دفتر مدرسه مراجعه کند،پشت در دفتر ایستاده و جرات وارد شدن به داخل را ندارد.

۳-مصاحبه با مادر زهرا

در تماس تلفنی از مادر زهرا خواستم به مدرسه مراجعه کند تا با وی صحبتی داشته باشم.بعد از مطرح کردن مشکل زهرا در کلاس و مدرسه از مادرش خواستم تا کمی راجع به رفتار زهرا در منزل و نحوه برقراری ارتباط او با سایر اعضای خانواده و فامیل صحبت کند.

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

طبق گفته های مادرش زهرا در منزل نیز دختری بسیار آرام بوده ،خیلی کم با پدر و مادرش صحبت می کند و مسائل و مشکلاتش را به ندرت در منزل مطرح می کند.در مهمانی های خانوادگی اغلب شرکت نکرده و یا در صورت شرکت بسیار آرام و ساکت نشسته و با کسی صحبت نمی کند.در هنگام حضور مهمان در منزل نیز بیشتر وقت را در اتاق خود گذرانده و از حضور در جمع مهمان ها خودداری می کند. البته قابل ذکر است که مادر زهرا این نکته را به عنوان حسن رفتار زهرا و نشان دهنده حجب و حیای وی مطرح کرد و از این مسئله بسیار خوشحال بود.مادر زهرا به این نکته نیز اشاره کرد که خودش بسیار کم و مختصر صحبت می کند و اهل زیاده گویی و توضیح بیش از حد نیست و پدر زهرا برای امرار معاش خانواده بیشتر وقت خود را در خارج از منزل سپری کرده و در ساعات فراغت از کار بیشتر استراحت کرده و بسیار کم با فرزندانش صحبت کرده و با آنها ارتباط برقرار می کند.

٤ – استفاده از منابع کتابخانه ای ومقالات :

برای اینکه بیشتر با اینمشکل اشنا شوم مقالاتی در این مورد مطالعه کردم که خلاصه آن را در زیر می آورم:

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

۲ـ خیّر (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 خودپنداری و گرایش شغلی دانش آموزان همبستگی معنی داری وجود دارد. بدین گونه که دانش آموزان ناموفق در تحصیل به

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

دلیل عدم موفقیت یک خودپنداری منفی را در خود شکل می هند واحتمالاً به همین دلیل شغلهای «پایین تر» را انتخاب می کنند.

۳ـ 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 وعلوم تجربی را به روش تصادفی طبقه ای، برگزید و از سیاههٔ اعتماد به نفسکوپر اسمیت برای سنجش اعتماد به نفس آزمودنی ها استفاده نمود و نیز معدل دانش آموزان به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی آنان درنظر 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.

۴ـ 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 ۷۰-۶۹» از بین دانش آموزان پسر کلاس سوم دبیرستان در سه منطقه ۴،۱۱و۱۷ 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 نفسکوپر اسمیت برای سنجش منبع کنترل و اعتماد به

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

نفس استفاده نمود و از معدل نمرات ثلث اول و دوم دانش آموزان در کلیه دروس سال تحصیلی ۷۰-۶۹ 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 ازنظر 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.۶ـ احسانی (۱۳۷۱) در پژوهشی که تحت عنوان «بررسی رابطه اعتماد به نفسو 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.

۶ـ 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 درضمن تفاوت معناداری بین اعتماد به نفس پسران و دختران مشاهده نشد.

۷ـ پور الصنایع (۱۳۷۱)، به منظور بررسی و مقایسهٔ رابطهٔ اعتماد به نفس دردانش 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.

۸ـ 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.

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

۹ـ 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 وپسران 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.

۱۰ـ 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 وسپس موضع نظارت اهمیت دارند.

تجزیه و تحلیل داده ها واطلاعات جمع آوری شده

باتوجه به اطلاعات جمع آوری شده در رابطه با علل عدم اعتماد به نفس و مشاهده رفتار زهرا در کلاس و مصاحبه ای که با مادر زهرا داشتم متوجه شدم از مهم ترین دلایل عدم اعتماد به نفس زهرا در کلاس می توان به موارد زیر اشاره کرد:

-آرام و کم حرف بودن مادر زهرا با توجه به صحبت خودش

- نحوه تربیت والدین که آرام و ساکت بودن را برای دختر یک حسن تلقی کرده و نشان دهنده حجب و حیای وی می دانند.

-عدم ارتباط صمیمی و دوستانه پدر با فرزندان در منزل و آگاه نبودن از مسایل و مشکلات روزمره آنان.

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 پایین زهرا و دست کم گرفتن خود در مقابل سایرین.

معاشرت و رفت و آمد کم خانواده زهرا با فامیل و دوستان و آشنایان

رفتار و اعمال زهرا در کلاس برای سایر همکاران نیز مشهود بود .به صورتی که در صحبتی که با تعدادی از همکاران داشتم همه به ساکت و آرام بودن زهرا در کلاس و و عدم شرکت او در بحث ها و کارهای گروهی اشاره کردند.بعد از مطرح شدن این مسئله توسط بنده در دفتر آموزشگاه سایر همکاران نیز در گیر مسئله شدند و از من خواستند تا در صورت داشتن راهکار به ایشان نیز راهکار های مورد نظر را ارائه دهم تا در کلاس اجرا کنند.

از مهم ترین علائم عدم اعتماد به نفس زهرا 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

در صحبت دوستانه که با زهرا داشتم متوجه شدم وی احساس می کند نمی تواند مانند سایر دوستانش کارها را درست انجام دهد ،فکر می کند خوب صحبت کردن را بلد نیست و اگر حرفی بزند ممکن است باعث ناراحتی معلم و مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دوستانش می شود. .به همین دلیل کمتر در فعالیت های گروهی و جانبی شرکت کند و در کلاس بسیار آرام و کم صحبت می کند و در فعالیت های گروهی شرکت نمی کند..

راه حل های پیشنهادی :

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 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 زهرا 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 زهرا 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 .

۳. عامل تشویق در صورتی که به موقع و درقبال فعالیتی هرچند کوچک باشد اثر مطلوب خود را خواهد گذاشت . در مورد خاصی همچون زهرا 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

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

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 .

۴. 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 زهرا 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 با اولیا مخصوصاً والدین زهرا 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 زهرا توسط مادر وی بر آن شدم تا بیش از پیش در جریان شرایط زندگی خانوادگی آنها و نحوه ی بر خورد والدین با زهرا قرار بگیرم . در این بین متوجه شدم که پدر وی تمام مسئولیت ها را برعهده مادر زهرا قرارداده است . باتوجه به اینکه زهرا تنها فرزند خانواده می باشد ، مادرش تمام وقت خود را جهت بهبود شرایط وی اختصاص داده است . با صحبت های فراوان از مادرش خواستم سعی کند وابستگی شدید زهرا به خودش را با راهکارهای مناسب کاهش دهد . دلیل انتخاب این راه حل این بود که مادرش در تمامی ساعتهای استراحت در مدرسه حاضر می شد و همراه زهرا بود .

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

توصیف اقدامات انجام شده پس از تصمیم گیری :

۱. با توجه به اینکه زهرا 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 زهرا 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 زهرا می تواند به خوبی و زیبایی سخن بگوید و آداب اجتماعی را رعایت نماید. لذا سعی نمودم در درس هایی همانند جمله نویسی،هدیه ها یا علوم 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 زهرا در کلاس متوجه شدم وی می تواند خواسته های خود را به خوبی 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 زهرا را مامور انجام این کارنمایم .

۳. بعد از انجام هر عمل مناسب و جمعی که قبلاً از زهرا 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

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

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 زهرا 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 .

۵. با توجه به پیگیری شرایط زهرا در ملاقات های فراوانی که با مادرش داشتم (به خاطر اینکه او هر زنگ استراحت در مدرسه حاضر می شد) از وی خواستم تا کمتر به مدرسه بیاید تا وابستگی شدید زهرا و مادرش به هم کمرنگ تر شود . زیرا احساس می کردم این وابستگی از بروز استعدادهای او جلوگیری می کند و بر دامنه مشکلاتش می افزاید .

ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت)

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

۱. پس از پذیرفتن مسئولیت های گوناگونی که بر عهده زهرا 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

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

خود را در جمع قراردهد و شرایط جمع را بپذیرد . ترس او از اینکه نتواند کارش را به درستی انجام دهد کاهش چشگیری پیدا کرده بود و جرأت و پشتکارش بسیار بالارفته بود .

۲. اندک اندک استعدادها و توانایی های زهرا شروع به شکوفا شدن نمود. تکالیف خود را شخصاً انجام می داد . دردرس املاء پیشرفت قابل ملاحظه ای داشت و تمرینات ریاضی را خودش انجام می داد . در درس بنویسیم 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 .

۵. با کاهش حضور مادرزهرا در مدرسه، وی 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

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

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

عدم همکاری مناسب والدین در مراحل اول تحقیق

نتیجه گیری:

باتوجه به مطالب فوق و مشاهده مستمر و مداوم رفتار زهرا 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 .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

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

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.زهرا 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 بود. زهرا و زهرا های 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 آموزانی سهم فراوانی بر عهده داریم.با همه این اوصاف و با توجه به تجربه ای که اینجانب در برخورد با مساله زهرا کسب نمودم،مطمئنم درپرورش حس اعتماد به نفس همه افراد می توان به آنهاکمک کردوآنها را در مسیری مثبت وقابل قبول قرار داد.به شرطی که ازسرزنش کردن ،مقایسه کردن با دیگران وبرخوردی که باعث دلسردی و دلزدگی اوازحضور در محیط کلاس ومدرسه گردد جدا" خوداری شود.بدان امید که آینده ای روشن ودرخشان را برای مملکت بزرگ خویش رقم بزنیم وآن را به دست افرادی لایق وتوانمند که خود پرورده ایم بسپاریم.

چند توصیه برای تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان

یکی از دلایل عمده بسیاری از اختلالات رفتاری و شخصیتّی 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 تقویّت احساس عزت نفس و اعتماد به نفس و مهارتهای فردی و اجتماعی آنان، نقش بسزایی ایفا می کند. از این رو با توجه به اهمیّت عزت نفس در رشد شخصیت و سلامت روانی کودکان و نوجوانان، در جهت تقویت و افزایش آن، موارد زیر به والدین و دست اندرکاران تعلیم و تربیّت توصیه می شود:

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-روحیه دینی و ایمان مذهبی را در کودکان و نوجوانان تقویت کنید.

۲- سعی کنید در برخورد با کودکان و نوجوانان، توانمندی های آنها را مورد نظر قرار دهید، نه ناتوانی ها را.

۳- زمینه کسب تجربه های خوشایند از فعالیت های مستقل و آزاد را برای آنها فراهم کنید.

۴-تجربه های موفقیت آمیز آنان را افزایش دهید.

۵-قدرت تحمّل کودکان و نوجوانان را برای مواجه شدن با ناکامی های احتمالی افزایش دهید.

۶- رفتار مصمّم 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 درباره ی دانش آموزان خودداری کنید.

۱۱- از مقایسه کردن دانش آموزان 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.

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

۱۵- به دانش آموزان درحد توانایی هایش مسئولیت بدهید.

۱۶- در انجام کارهای روزانه، آنها را هدایت، ارشاد و تشویق کنید.

۱۷- به آنها در حد لزوم اجازه فعالیّت 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 آنانظ یکسان رفتار کنید.

۲۲-هر چه که آنها می خواهند به راحتی و سریع در اختیار شان نگذارید، به او فرصت دهید تا ارزش به دست آوردن و لذّت استحقاق داشتن را درک کند.

۲۳-نسبت به احساسات و عواطف کودکان یا نوجوانان خود، بی تفاوت نباشید، آنها را به گرمی بپذیرید و تا حد امکان آنها را یاری کنید.

۲۴-با آنها همانند دوستان صمیمی رفتار کنید.

۲۵-توجه داشته باشید که مشاجرات لفظی در خانه (میان پدر و مادر) در روحیه یا رفتار کودک یا نوجوان منعکس می شود.

۲۶-به سرگرمی ها و تفریحات مناسب در زندگی کودکان اهمیت دهید و نسبت به آنها بی تفاوت نباشید.

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

۲۷-محبّت شما نسبت به فرزندتان به صورت تظاهرات سطحی ابراز نشود. خالص ترین و سالم ترین محبت در تلاشی که به طور روزمره برای اعطای اعتماد به نفس و استقلال به فرزندتان به عمل می آورید، جلوه گر می شود.

۲۸-در محبّت کردن به کودکان، راه افراط یاتفریط را در پیش نگیرید، محبت متوسط توأم با صمیمیّت، اثر فراوانتری دارد.

۲۹- به فرزندتان احساسی بدهید که بداند دوست داشتنی و قابل احترام است، اما هرگز با او نوزادوار رفتار نکنید.

۳۰-توقعات کودکان را در حدّ معقول و درست برآورده سازید.

۳۱-هیچ گاه آنها را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آنها به طور جدی بپرهیزید.

۳۲- در پرورش استعدادهای بالقوه دانش آموزان جدیّت به خرج دهید.

۳۳-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 کوششهای دانش آموزان است.

۳۴-رقابت میان دانش آموزان برای کسب نمره کاهش یابد. تحقیقات نشان داده است، در موقعیّت های آموزشی که میان دانش آموزان رقابت وجود دارد، حتّی دانش آموزانی که عزّت 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 کودکی با عزّت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود دارای عزّت نفس شایان توجّهی باشیم.

تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان با شروع مدرسه

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

شروع مدرسه زمان خوبی برای تقویت اعتماد به نفس است، زمانی که قصد داریم به کودکمان 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.

کودکی 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.

هرگاه مرتکب اشتباهی شود خودش را مرتب سرزنش می کند در نتیجه بیشتر احساس بی لیاقتی کرده و دیگر لزومی نمی بیند تلاش کند و انگیزه اش را هم از دست می دهد و پس از زمانی که انگیزه در او از بین رفت چیزی وجود نخواهد داشت که او را خشنود سازد. بیشتر اوقات تکالیف مدرسه، کودک را دچار تشویش می کند و این نگرانی اعتماد به نفس او را از بین می برد. برای این که کودکانمان هنگام انجام دادن تکالیف مدرسه شان دچار اضطراب و نگرانی نشوند، باید تکالیف خود را در اتاقی آرام و بی سروصدا که حواسشان

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

پرت نشود انجام دهند، چرا که آشفتگی ذهنی باعث تشویش و اضطراب شده و ترسی غالب بر آن ها مستولی می شود که تمرکز حواس را از آن ها می گیرد.

والدین برای کمک به فرزندان خود باید:

۱) برای فرزندان خود وقت کافی در نظر بگیرند و دقیقا 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 کودک را.

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

۳) سعی کنید از راه های گوناگون به کودک خود آموزش دهید. مثلاً یک کودک ممکن است آموزش ها را تنها به صورت شفاهی درک نکند بنابراین کاری را که باید او انجام دهد هر قدر هم که ساده باشد کاملاً شرح داده و به طور عملی انجام دهید مثلاً پیام تلفنی گذاشتن را به طور عملی به او بیاموزید.

۴) والدین برای این که کودکشان را از نگرانی برهانند باید او را دائم تشویق یا تحسین کنند البته تشویق، اغراق آمیز و ناپخته نباشد. کودکان معمولاً از کارهای خود خیلی انتقاد می کنند و از آنچه که انجام می دهند زیاد راضی نیستند.

۵) برخی از کودکان هر نوع تعریف و تمجید را یک جور مزاحمت تلقی می کنند. واکنش فرزندتان نسبت به تعریف و تمجید را مشاهده کنید و وقتی متوجه شدید که کودکتان حتی هنگام تعریفی مثبت آشفته خاطر و مضطرب می شود تا جایی که امکان دارد او را به حال خود بگذارید و کاری به کارش نداشته باشید.

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

۶) والدین کودکی که نمی تواند خشم خود را کنترل کند باید او را تشویق کنند تا روی یک کار ـ نه چند کار همزمان- وقت بگذارد و از بار اضافی و اضطراب ناشی از خستگی و گرسنگی بپرهیزد زیرا ممکن است امیدش را در راه رسیدن به اهدافش از دست بدهد.

۷) والدین باید از کودک بپرسند که چه اهدافی دارد.

فهرست منابع

۱- شارتیه ، ژان ، «عدم اعتماد به نفس و راه های درمان آن » ، ناشر : مترجم ، ۱۳۷۳ .

۲- قائمی ، علی ، «خانواده و نابسامانی های روانی» ، انتشارات امیری ، ۱۳۷۴ .

۳- شفیع آبادی ، عبدالله ، «راهنمایی و مشاوره کودک» ، انتشارات تهران ، ۱۳۷۲ .

۴- احمد وند ، محمدعلی ، « روانشناسی بازی» انتشارات پیام نور،۱۳۷۲ .

۵- حسین نژاد ، محمد ، «مشاوره با کودکان» انتشارات سپند هنر ، تهران ۱۳۷۹ .

۶- خاکیه ، پرویز ، «روانشناسی کودک» انتشارات آشنا ، تبریز ۱۳۷۲ .

۷- احمد وند ، محمدعلی ، مهجور ، سیامک ، «آشنایی بافعالیت های اجتماعی» انتشارات پیام نور ۱۳۸۰ .

۸- «ماه نامه رشد آموزش ابتدایی» شماره ۴۱ ، انتشارات کمک آموزشی ، ۱۳۸۰ .

۹- « ماه نامه رشد آموزشی در رشد تکنولوژی» شماره ۱۲۷ ، انتشارات دفتر کمک آموزشی ۱۳۷۹ .

۱۰- « نشریه ماهانه پیوند» شماره ۲۵۵ ، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۹ .

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

www.asemankafinet.ir