



چگونه توانستیم میزان اعتماد به نفس را در دانش آموزان افزایش دهیم؟

کوثر آرین نژاد^۱ فاطمه موسوی^۲ فاطمه منوچهری^۳

^۱دانشجو معلم رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان ارومیه

^۲دانشجو معلم رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شیراز

^۳دانشجو معلم رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شیراز

چکیده

از عواملی که باعث عدم یادگیری کامل مطالب و آموزش دروس دانش آموزان میشود، ضعف در اعتماد به نفس و عدم خودباوری است که با دید فرد نسبت به خود رابطه ای مستقیم دارد. کمبود اعتماد به نفس از اختلالات رفتاری و شخصیتی شایع در افراد مختلف میباشد که برای خود ارزشی قایل نیستند. در اصلاح و از بین بردن این مشکل، تشویق و حمایت عاطفی از فرد، حمایت و توجه به استعداد های آنها، پرورش و تقویت حس عزت نفس در فرد مورد نظر و افزایش مهارت های فردی و اجتماعی، ترغیب این افراد به امور دینی و معنویات، محول کردن مسئولیت های مختلف مطابق توانایی شان به آنها، یادآوری استعدادهای و قابلیت های آنها در جمع میتوانند نقش موثری در روند بهبودی افراد این چنینی داشته باشد. محیط کلاس و مدرسه موقعیت و مکان خوبی برای ارتقاء عزت نفس و خودباوری در دانش آموزان میباشد و باید سعی کنیم دانش آموزان را به این وضعیت مطلوب برسانیم. در واقع ما بعنوان معلم باید به دانش آموزان خود، تعیین هدف و برنامه ریزی برای آینده زندگی شان نشان دهیم؛ اینکه چه هدفهایی را دنبال کنند و برای رسیدن به آن هدف ها چگونه تلاش کنند، در مقابل سختی ها و ناملایمات چکار کنند. ما باید احساساتی را که باعث افزایش تفکرات منفی و ناامید کننده، باور های غلط و توقع نابه جا از خود، ناامیدی، تحقیر روحیه خود در خلوت، ترس تفکرات منفی و ناامید کننده، باور های غلط و توقع نابه جا از خود، ناامیدی، تحقیر روحیه خود در خلوت، ترس یعنی عزت نفس بپردازیم، تا راه زندگی برای متریبان و دانش آموزان آسانتر گردد.

کلید واژه ها: اعتماد به نفس، خودباوری، دانش آموزان

مقدمه

اعتماد به نفس، خودباوری و عزت نفس، یعنی برای خود ارزش قائل شدن، دفاع از حقوق خود، بیان اندیشه ها و افکار که به شیوه ای مستقیم و درست انجام میشود. افرادی که دارای اعتماد به نفس هستند، برای وجود خود و دیگران ارزش و احترام ویژه ای قائل هستند. چنین کسانی منزوی و منفعل نبوده و ضمن اینکه به دیدگاهها و خواسته های دیگران احترام میگذارند، اجازه نمیدهند کسی از آنها سوءاستفاده کند و آنها را کوچک بشمارند. کسی که اعتماد به نفس دارد، دفاع از خود را به شیوه ای خصمانه انجام نمیدهد؛ چنین شخصی قبل از اینکه دارای عزت نفس باشد، یک فرد پرخاشگر است که اصالت به حقوق و خواسته های دیگران توجهی ندارد. توانایی به موقع و به جا "نه" گفتن به پیشنهادات و درخواستهای دیگران از دیگر خصایص یک فرد دارای عزت نفس است؛ کسی که این توانایی را ندارد و خواسته های دیگران را به رضایت نفس خود مقدم میداند، ممکن است در آینده با مشکلات زیادی همچون اعتیاد، بزهکاری، انواع بیماری های روحی و جسمی نظیر یأس، افسردگی، سردرد، فشار خون بالا و... مبتال شود. به عبارت دیگر شخصی که کمبود اعتماد به نفس دارد، ممکن است "بله قربان گو" شود و زور "شنیدن"، تحمل خواسته ها و نظرات دیگران و اطاعت بی چون و چرا و بطور کلی باعث زیرسلطه رفتن آنها خواهد شد. در واقع اعتماد به نفس تقابلی از باور، رفتار، احساس و عشق است. اگرچه نقطه شروع اعتماد به نفس باورهای مثبت و از پیش برنده است، هر یک از این سه، چون اضلاع یک مثلث بر دو ضلع دیگر اثر میگذارد. در واقع هر باور و طرز تفکر مثبت، رفتار مثبتی به دنبال میآورد و بروز این رفتار، احساس مثبت خاصی در شخص ایجاد میکند. این احساس مثبت آن