



راههای افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان

یوکابدمیرشکاری

کارشناسی آموزش ابتدایی، معاون اجرایی دبستان سعادت، ناحیه یک بندرعباس

چکیده

در موارد بسیار متعددی مشاهده و گزارش شده است دانش آموزانی که از اعتماد به نفس ضعیفی برخوردارند، پیشرفت تحصیلی خوبی ندارند. نداشتن اعتماد به نفس باعث می شود دانش آموزان در کلاس درس گوشه گیر باشند و در بازی ها و فعالیت های گروهی شرکت نکنند و نتوانند به اهداف آموزشی دست پیدا کنند. از این رو توجه کافی مربیان و معلمان به موضوع اعتماد به نفس دانش آموزان اهمیت زیادی دارد. در این مقاله که با روش کتابخانه ای انجام گرفته است، عوامل تاثیر گذار بر اعتماد به نفس شناسایی و توضیح داده شده است. همچنین در پایان راه کارهایی برای افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان ارائه گردیده است.

کلمات کلیدی: اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان

مقدمه

نداشتن اعتماد به نفس و خودباوری در دانش آموزان باعث بروز مشکلاتی از قبیل افت تحصیلی می شود. همواره مشاهده شده است دانش آموزانی که از اعتماد به نفس خوبی برخوردار نیستند در مدرسه و جامعه دچار مشکلات عدیده ای می شوند. دانش آموزانی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند، در مدرسه گوشه گیر و کم رو هستند و در بازی ها و فعالیت های گروهی شرکت نمی کنند و یا این که هنگام شرکت در این فعالیت ها احساس خوب و راحتی ندارند. این دانش آموزان از صحبت کردن در میان جمع سر باز می زنند و به علت اضطراب ناشی از صحبت کردن در جمع، از سوال کردن یا درخواست کمک از معلم خود صرف نظر می کنند و این موارد باعث بروز مشکلاتی از قبیل افت تحصیلی برای آن ها می شود. اعتماد به نفس در دوره ی کودکی شکل می گیرد و از آن جا که کودکان در آینده افراد بزرگسال و موثر جامعه می شوند، داشتن جامعه ی سالم در گرو داشتن کودکان سالم است. مطالعات و تحقیقات انجام گرفته در گذشته نشان می دهند که اعتماد به نفس بر عملکرد دانش آموزان تاثیر زیادی دارد. به صورتی که دانش آموز با اعتماد به نفس در پیشرفت تحصیلی موفق خواهد بود و دانش آموز کم اعتماد به نفس ناموفق. بنابراین باید اعتماد به نفس را در دوره ی کودکی در دانش آموزان به وجود آورد و آن را تقویت کرد. همچنین باید عواملی که باعث کاهش اعتماد به نفس می شوند را شناسایی و نسبت به کنترل و از بین بردن آن ها اقدامات لازم را انجام داد. داشتن اطلاعات لازم در زمینه های علل کاهش اعتماد به نفس، راه های افزایش اعتماد به نفس و مشکلاتی که از نبود اعتماد به نفس ناشی می شوند، برای مربیان و معلمان که در تعلیم و تربیت دانش آموزان نقش دارند، لازم و ضروری است. اعتماد به نفس و نظرات مختلف در مورد آن شاید تعریف اعتماد به نفس کمی مشکل باشد. اعتماد به نفس خیلی بیشتر از این است که احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، به کارهای خود افتخار کنید و تصویری را که در آینه می بینید دوست بدارید بلکه اعتماد به نفس، تصور شما از ارزش های درونی خودتان است. میزان علاقه، اطمینان و غروری که فرد نسبت به خود دارد را اعتماد به نفس می