

## شیوه های بالا بردن اعتماد بنفس رضا، دانش آموز کلاس اول ابتدایی

علی بهداد

کارشناس ارشد فلسفه آموزش و پرورش

### چکیده

یکی از دلایل عمده بسیاری از اختلالات رفتاری و شخصیتی 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 تقویت احساس اعتماد به نفس و مهارتهای فردی و اجتماعی آنان، نقش بسزایی ایفا می کند. شروع مدرسه زمان خوبی برای تقویت اعتماد به نفس است، زمانی که قصد داریم به فرزندمان 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 اعتماد به نفسی شود و به آن شدت می بخشد را تغییر دهیم. یکی از دلایل عدم یادگیری در کودکان ضعف در اعتماد به نفس است و این رابطه مستقیمی با چگونگی نگرش فرد نسبت به خود دارد درمان آن بدون توجه به اصول و روشهای تقویت اعتماد به نفس انجام نمی پذیرد اینجا آموزگار پایه اول در اوایل سال تحصیلی وقتی مشاهده کردم که دانش آموزم در فعالیتهای داوطلبانه شرکت نمی کند و کمتر سعی می کند در فعالیتهای کلاسی و همچنین فعالیتهای گروهی شرکت نماید سعی نمودم تا به کمک مادراو اعتماد بنفس او را تقویت نمایم لذا توانمندیهای او را مدنظر گرفتیم نه ضعف ها و ناتوانیهای او را. بنا بر این در جهت رفع این مشکل فعالیتهای در حد توان از او خواستم تا با تلاش خود به موفقیت برسد و او را ترغیب به داشتن دوستان بیشتری نمودم تا از این طریق انگیزه بیشتری برای سخن گفتن و ابراز وجود داشته باشد.

واژگان کلیدی: اعتماد بنفس، دانش آموز، کلاس اول ابتدایی

## 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 رفتاری ۲- 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.

## تعاریف واژه ها :

(چگونه: چه، گونه)، (توانستم: تواننده، توانا)، (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).

## توصیف موضوع / بیان مساله:

بنده علی بهداد با ۲۲ سال خدمت در آموزش و پرورش شهرستان آبدانان، که اکنون در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در آموزشگاه شهیدجوزی سمت معاون آموزشی را به عهده دارم. این مدرسه تنها آموزشگاه پسرانه شهر مورموری، دارای ۱۰ کلاس به ترتیب از پایه اول تا ششم که جمعاً ۲۰۵ نفر دانش آموز در آن تحصیل می کنند. دانش آموزان در خانواده هایی زندگی می کنند که اکثر والدین آنها از نظر میزان سواد از دیپلم به پایین بوده و به شغل کشاورزی، دامداری و کارگری و تعداد اندکی کارمند می باشند. در این آموزشگاه ۱۰ آموزگار یک مدیر مستقل، دو معاون آموزشی، پرورشی و مربی ورزش، مشغول به خدمت هستند. برای اینجانب که معاون آموزشی مدرسه بوده مسئله زیر برایم بسیار مشکل بود که توانستم با کمک دیگران آنرا حل نمایم.

## 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 معلمان در این زمینه ارائه دهد شاید کمکی باشد در جهت مبارزه با عدم اعتماد به نفس دانش آموزان در مدارس.

## گرد آوری شواهد ۱

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 رضا در کلاس متوجه شدم او دانش آموز بسیار آرام و کم حرفی است. بسیار به ندرت در کلاس با من و سایر هم کلاسی های صحبت می کند. بیشتر اوقات در کلاس سرش را پایین انداخته و موقع تدریس و یا صحبت من، به من نگاه نمی کند. 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 برای پاسخ گویی شفاهی در جلوی کلاس حاضر شود بسیار مضطرب و رنگ پریده حاضر می شود و 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 رضا داشتیم، ایشان نیز به این موضوع اشاره کردند که محمد امین 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. در صحبتی که با چند همکار دیگر داشتیم آنها نیز اشاره کردند رضا در کلاس بسیار آرام و ساکت است. به هیچ عنوان برای انجام هیچ فعالیتی در کلاس داوطلب نمی شود و در ارزش یابی کتبی نمره بسیار بهتری نسبت به ارزش یابی شفاهی کسب می کند. در گروه های کلاسی بسیار کم فعالیت می کند و نظر می دهد و معمولاً نظر سایر دوستانش را تایید می کند.

## ۳- مصاحبه با مادر رضا

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

طبق گفته های مادرش رضا در منزل نیز پسر ی 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 محمد امین این نکته را به عنوان حسن رفتار رضا و نشان دهنده حجب و حیای وی مطرح کرد و از این مسئله بسیار خوشحال بود. مادر ضاربه 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 رضا 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.

## تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات جمع آوری شده

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

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

- نحوه تربیت والدین که آرام و ساکت بودن را برای پسر 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.

- اعتماد به نفس پایین محمد امین و دست کم گرفتن خود در مقابل سایرین.

- معاشرت و رفت و آمد کم خانواده محمد امین با فامیل و دوستان و آشنایان

رفتار و اعمال رضا در کلاس برای سایر همکاران نیز مشهود بود. به صورتی که در صحبتی که با تعدادی از همکاران داشتیم همه به ساکت و آرام بودن محمد امین در کلاس 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 درگیر 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 رضا 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 رضا داشتیم 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.
۲. شناسایی توانایی ها و استعداد های 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 .

### گرد آوری شواهد ۲

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

۱. پس از پذیرفتن مسئولیت های گوناگونی که بر عهده ر ضا گذاشتم مشاهده کردم که به مرور زمان اعتماد به نفس وی بیشتر شد . از انجام فعالیت های گروهی لذت می برد و سعی می کرد تا آنجا که می تواند خود را در جمع قرار دهد 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 بالا رفته بود .
۲. اندک اندک استعدادها و توانایی های ر ضا شروع به شکوفا شدن نمود. تکالیف خود را شخصاً انجام می داد . در درس 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 فعالیت هایی 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 فعالیت های او را دوجندان 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 مادر ر ضا 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 کاری امتحان نماید وقتی از زیر سایه همیشگی مادرش بیرون آمد بر انجام کارهای خود مسلط تر شد و روحیه جمعی وی افزایش چشمگیری یافت .

**نتیجه گیری:**

باتوجه به مطالب فوق و مشاهده مستمر و مداوم رفتار ر ضا 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 قرار گیرد. بزرگترین حسی که در جریان رشد و بالندگی هر انسانی می تواند او را هر روز به سوی پیشرفت و تکامل سوق دهد حس اعتماد به نفس است. پرورش این حس بایستی از دوران طفولیت و با کوشش و تلاش والدین در کودکان ایجاد گردد تا با ورود به مدرسه حداقلی از این حس در دانش آموزان موجود باشد. آنگاه در محیط مدرسه است که بایستی اولیای مدرسه از جمله معلمان در تقویت این حس بکوشند و فرزندان قوی و شاداب و پرنرژی برای آینده کشورمان تربیت نمایند. البته بایستی شرایط هر فرد به تنهایی نیز مورد بررسی قرار گیرد. ویژگیهای جسمانی و روانی هر فرد با فرد دیگری قطعاً متفاوت خواهد بود. محیطی که افراد مختلف در آن پرورش می یابند، جو حاکم بر خانواده، وضعیت مالی آنها و نیز طبقه اجتماعی افراد تفاوتهایی را بین آنها ایجاد خواهد کرد که ناخود آگاه بر میزان حس اعتماد به نفس افراد اثر گذار خواهد 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. ر ضا هوش بهر مرزی با شرایطی که برایش آماده گردید و با تلاش و همت خانواده اش توانست به اعتماد به نفس مطلوب نزدیک شود در نتیجه می توان با اندکی از خود گذشتگی، پشتکار، همت و نوآوری و بسیج امکانات موجود در این مسیر موفق بود. ر ضا و رضاهلی شماری که به علت مشکلات فراوان از درس و مدرسه فراری می شوند آینده ای نامعلوم را در پیش خواهند داشت و ما 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 محمد امین کسب نمودم، مطمئنم در پرورش حس اعتماد به نفس همه افراد می توان به آنها کمک کرد و آنها را در مسیری مثبت و قابل قبول قرار داد. به شرطی که از سرزنش کردن، مقایسه کردن با دیگران و برخوردی که باعث دلسردی و دلزدگی او از حضور در محیط کلاس و مدرسه گردد جدا" خوداری شود. بدان امید که آینده ای روشن و درخشان را برای مملکت بزرگ خویش رقم بزنیم و آن را به دست افرادی لایق و توانمند که خود پرورده ایم بسپاریم.

**چند توصیه برای تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان**

الف- روحیه دینی و ایمان مذهبی را در کودکان و نوجوانان تقویت کنید. ب- سعی کنید در برخورد با کودکان و نوجوانان، توانمندی های آنها را مورد نظر قرار دهید، نه ناتوانی ها را. پ- زمینه کسب تجربه های خوشایند از فعالیت های مستقل و آزاد را برای آنها فراهم کنید. ت- تجربه های موفقیت آمیز آنان را افزایش دهید. ث- قدرت تحمل کودکان و نوجوانان را برای مواجه شدن با ناکامی های احتمالی افزایش دهید. ج- رفتار مصمم و مطمئن و در عین حال مطلوب کودکان و نوجوانان را تقویت کنید. چ- کودکان و نوجوانان را در کنترل احساسات و عواطف خود یاری دهید. ح- مهارت های اجتماعی کودکان و نوجوانان کمرو و فاقد اعتماد به نفس را افزایش دهید. خ- آنان را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید. د- از انجام هر گونه رفتار تنبیهی و تحقیرآمیز درباره ی دانش آموزان خودداری کنید. ذ- از مقایسه کردن دانش آموزان بیهیزید و تفاوت های فردی را مورد نظر قرار دهید. ر- در برخورد با کودکان و نوجوانان، ملایم و منطقی باشید. ز- اجازه ابراز وجود را به دانش آموزان خویش بدهید و به نظریات آنها احترام بگذارید. س- نظریات خویش را به دانش آموزان تحمیل نکنید و آنها را به صورت ساده و عینی، قابل لمس و درک برای آنان توضیح دهید. ش- به دانش آموزان در حد توانایی هایش مسئولیت بدهید. ص- در انجام کارهای روزانه، آنها را هدایت، ارشاد و تشویق کنید. ض- به آنها در حد لزوم اجازه فعالیت و بازی دهید.

### فهرست منابع

- ۱- روانشناسی یادگیری دکتر حسین زارع انتشارات دانشگاه پیام نور (۱۳۹۰)
- ۲- مدیریت در مدرسه دکتر علی رئوف انتشارات ویرایش ۱۳۸۵
- ۳- مدیریت تعارض در مدرسه دکتر نادر سلیمانی انتشارات آرمان رشد ۱۳۸۴
- ۴- مدیریت بدون زور و اجبار ویلیام گلستر ترجمه ی دکتر علی صاحبی انتشارات سایه سخن ۱۳۹۰
- ۵- رهبری و مدیریت آموزشی دکتر سید محمد میر کمالی نشر رامین ۱۳۷۵
- ۶- تغییر و نوآوری در مدرسه دکتر زهرا بازرگان انتشارات انجمن اولیا و مربیان
- ۷- شارتیه، ژان، «عدم اعتماد به نفس و راه های درمان آن»، ناشر: مترجم، ۱۳۷۳.
- ۸- قائمی، علی، «خانواده و نابسامانی های روانی»، انتشارات امیری، ۱۳۷۴.
- ۹- شفیع آبادی، عبدالله، «راهنمایی و مشاوره کودک»، انتشارات تهران، ۱۳۷۲.
- ۱۰- احمد وند، محمدعلی، «روانشناسی بازی» انتشارات پیام نور، ۱۳۷۲.
- ۱۱- حسین نژاد، محمد، «مشاوره با کودکان» انتشارات سپند هنر، تهران ۱۳۷۹.
- ۱۲- خاکیه، پرویز، «روانشناسی کودک» انتشارات آشنا، تبریز ۱۳۷۲.
- ۱۳- احمد وند، محمدعلی، مهجور، سیامک، «آشنایی با فعالیت های اجتماعی» انتشارات پیام نور ۱۳۸۰.
- ۱۴- «ماه نامه رشد آموزش ابتدایی» شماره ۴۱، انتشارات کمک آموزشی، ۱۳۸۰.
- ۱۵- «ماه نامه رشد آموزش در رشد تکنولوژی» شماره ۱۲۷، انتشارات دفتر کمک آموزشی ۱۳۷۹.