

باسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران

اداره کل آموزش و پرورش استان .....

اداره آموزش و پرورش شهرستان .....

عنوان اقدام پژوهی :

## چگونه توانستیم اعتماد به نفس محمد امین دانش آموز پایه اول آموزشگاه شهید قدوسی کرک علیا را بالا ببرم؟

نام و نام خانوادگی مولف اول/معجری اصلی :

نورالسادات قیاسی

پست سازمانی : آموزگار

رشته تحصیلی : فرهنگ و ادب

آخرین مدرک تحصیلی : دیپلم

دوره تحصیلی : ابتدایی

سمت فعلی : آموزگار

شماره پرسنلی : ۷۸۳۶۱۷۴۶

## 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 می‌کند. 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 آن‌ها چگونه تلاش کند، باید احساساتی را که باعث تقویت تفکرات منفی در آن‌ها می‌شود 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 می‌بخشد 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 نمی‌پذیرد اینجانب نورالسادات قیاسی آموزگار پایه اول آموزشگاه شهید قدوسی کرک علیا در اوایل سال تحصیلی وقتی مشاهده کردم که دانش آموزم در فعالیت‌های داوطلبانه شرکت نمی‌کند و کمتر سعی می‌کند در فعالیت‌های کلاسی و همچنین فعالیت‌های گروهی شرکت نماید سعی نمودم تا به کمک مادر او اعتماد بنفوس او را تقویت نمایم لذا توانمندی‌های او را مدنظر گرفتیم نه ضعف‌ها و ناتوانایی‌ها را.

بنا بر این در جهت رفع این مشکل فعالیت‌های در حد توان از او خواستم تا 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

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، 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: تواننده، توانا، توانسته، قدرت داشتن (ص ۴۹۵ معین ۱۳۸۱)

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:

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

### توصیف موضوع / بیان مساله:

در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ بعنوان آموزگار پایه اول ، آموزشگاه شهید قدوسی روستای کرک علیا شهرستان نهاوند مشغول به کار شدم. در داخل این کلاس یک نفر از آنها در همان روزهای اول توجه مرا به خودش جلب کرد. این دانش آموز محمد امین 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 .

محمد امین 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. در پرونده ی او مشکلات پدر و مادرش ذکر شده است. از نظر تست هوش، مرزی تشخیص داده شده است. محمد امین در کلاس خیلی آرام و همیشه در حال چرت زدن بود حوصله نوشتن مشق یا تکلیف در کلاس را نداشت و اصلاً مسئولیت پذیر نبود و خودش را از فعالیت های کلاس کنار می کشید. همیشه 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.

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 مؤثر است؟
- ۴- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان تا چه اندازه در افزایش اعتماد به نفس آنها مؤثر است؟