



رابطه ی اعتماد به نفس با دانش آموزان

دبستان و پیش دبستان الف آفرین

اعتماد

یکی از عمیق ترین مفاهیم بشری که در ارتباط میان افراد با محیط بیرون شکل می گیرد در روانشناسی اعتماد یعنی باور و متکی به کسی، بر اساس آنچه از او انتظار می رود باشد مثلاً در رابطه مادر و فرزند با محیط خانواده شکل می گیرد.

عنصر اعتماد

۱- افراد با درک رفتارهایی که زیربنای اعتماد هستند میتوانند اعتماد دیگران نسبت به خودشان را افزایش دهند برای اینکه درک درستی از عناصر اعتماد داشته باشیم بهتر است تا ابتدا آنها را بررسی کنیم.
روابط مثبت: به میزان توانایی رهبر در ارتباط با افراد و گروه ها وابسته است برای ایجاد اعتماد باید این کارها را انجام دهند.

۱. در جریان مشکلات و دغدغه های دیگران باشند.

۲. رفتار خودش نسبت به توجه و نتایج نتایج و دغدغه ها حل کنند.

۳. بازخورد مثبت و سازنده را ارائه کند.

۴. بین دیگران هم کاری ایجاد کند.

۲_درایت و تخصص موثر دیگر در اعتماد افراد میزان آگاهی و سواد رهبر است باید تجربه عمیقی داشته باشند مشکلات را پیش بینی کنند دانش و تخصص آنها نقش مهمی در رسیدن به نتایج داشته باشند بتوانند به آنها اعتماد کنند و یاد بگیرند و به پیامد تصمیم فکر کنند.

۳_ثبات در حرف و عمل. آخرین عنصر اعتماد و میزان تناسب و حرف و عمل رهبران است...در حقیقت باید ببینیم رهبران چقدر در عمل کردن وعده هایشان مهارت دارند اگر رهبری شرایط زیر را داشته باشند افراد بیشتر اعتماد می کند.

۱. برای دیگران الگو و نمونه ی خوب رفتاری باشند.

۲. به حرف و عمل وفادار و به قول ها عمل کند.

۳. با بررسی هر موارد به این نتیجه رسیدیم که به میزان اعتماد و همبستگی زیادی به کار آمدی یک رهبر دارد.

اعتماد کردن مهمترین درسی است که باید از کودکی آموخت اگر یاد نگیریم که در زندگی به کسی اعتماد کنیم هیچ وقت به ارزش وجود خود پی نمیبریم و نمی توانیم بفهمیم که وجود ما در زندگی دیگری تا چه حدی می تواند پر معنی و با ارزش باشد ، حالا هر چه قدر هم تلاش کنیم باور نخواهد کرد جلوی احساساتمان رامی گیریم تا آنجا که ممکن است .

بین اعتماد و سپردن چه فرقی است؟

ما به برخی اعتماد می کنیم چون می دانیم نمی توانند به ما آسیب برسانند ولی فوق العاده حساس اند و این حساسیت به حدی است که مانع شود از اینکه درک درستی از ما داشته باشند.

اعتماد کردن به دیگری یعنی اورانسبت به آسیب پذیری خود آگاه کردن، اگر نخواهیم زیاد دوریا نزدیک شویم ممکنه ضربه بخوریم.

اعتماد به نفس

یعنی قدرت نمایش تواناییها در حد نیاز و خواسته ی فرد. یعنی اگر توانایی انجام یک کاری را داریم پس نیازی نیست نگران چیزی باشیم، ممکن است اشتباه ویا آن چیزی که برخلاف خواسته ماست برای هر کسی که اعتماد به نفس بالایی دارد اتفاق بیفتد.

نکته مهم تر اینجاست که با وجود اعتماد به نفس معمولا به چیزهایی که میخواهیم و میدانیم که میتوانیم، میرسیم. اشخاصی که اعتماد به نفس پایینی دارند معمولا عکس العمل افراد دیگر را بهانه ایی برای توجیه عدم کارها میگذارند.

چگونه مهارت خود را افزایش دهیم؟

علت نبود اعتماد به نفس باید ریشه یاب شود و راهکار صحیحی برای رفع آن ارائه شود معمولا بسیاری از مشکلات ریشه در کودکی فرد داشته تازمانی که به صورت اصولی بر طرف نشود همراه اوست . داشتن مهارت اعتماد به نفس یک اصل اجتناب ناپذیر است در صورتی که یک فرد مهارت راه داشته باشد خواهد توانست به راحتی با دیگران ارتلاط برقرار کند از خود رضایت داشته باشد و آرامش روحی و روانی داشته باشد. مورد تحسین و تمجید افراد در جامعه و در تحصیل و شغل موفق شود.

رفتارهای کلاسی دانش آموزان و اعتماد به نفس

دانش آموزان بخش زیادی از وقت خود را در مدرسه و کلاس درس هستند که رفتارها به میزان قابل توجهی بر روی اعتماد به نفس آن ها اثر گذار است.

تداعی اهداف برای دانش آموزان یکی از عوامل موثر اعتماد به نفس است.

زمانی که معلم یا والدین انتظارات غیر قابل دسترسی را از دانش آموز خود داشته باشند امکان کاهش اعتماد به نفس یک دانش آموز ایجاد میشه به خاطر همین محیط کلاس درس میتونه برای ارتقای عزت نفس و خودباوری دانش آموزان باشد.

مربع یا چهارچوب اعتماد به نفس

باور

رفتار

احساس

عشق

باور سرمنشا همه ی آنهاست.

هر کدام از این ۳ تا می توانند یک مثلث باشند و هر ضلع روی ۲ ضلع دیگر اثر بگذارد در واقع باور و تفکر مثبت رفتار مثبتی به دنبال می آورد این رفتار، احساس مثبت خاصی در شخص ایجاد میکند و این احساس مثبت آن باور اولیه را تقویت میکند و باورهای استوار، رفتارهای استوارتر و گسترده تری به دنبال دارند که به نوبه ی خود باعث به وجود آمدن احساس عالی می شوند.

تکنیک افزایش اعتمادبه نفس

۱- باقطعیت صحبت کردن

۲- مثبت اندیش بودت وانرژی مثبت باعث شکل گیری نتایج مثبت می شود.

۳- دوست داشتن خودمان

۴- برجسب نزدن

۵- ارتباط باافرادداری اعتمادبه نفس

۶- تعیین اهداف ومراجل دست یابی به آن

نشانه های کمبود اعتمادبه نفس

شخص دوست داردکه شبیه افراد دیگرباشد.

احساس حقارت و ناتوانی داشته باشد.

ترس ازانجام کارهای جدید

نامیدی به آینده

کم حرف بودن نسبت به همسالان خود

ناتوانی درتصمیم گیری

چگونه اعتماد به نفس در بچه ها اثر مثبت داشته باشد و اعتماد به نفس بیشتر شود؟

کاهش اضطراب و ترس

حفظ انگیزه

افزایش پشتکار و سرسختی

روابط اجتماعی مطلوب

کاهش اضطراب و ترس

حفظ انگیزه

افزایش پشتکار و سرسختی

روابط اجتماعی مطلوب

اعتماد به نفس در کودکان

پرورش اعتماد به نفس در کودکان مهمترین عامل برای مقابله با چالش هایی است که در بزرگسالی با آن روبرو میشود.

اعتماد به نفس یک شخص در دوران کودکی شکل میگیرد. کودکانی که اعتماد به نفس بالایی دارند در بزرگسالی از زندگی خود لذت بیشتری می برند و کمتر با افسردگی مواجه می شوند کمبود اعتماد به نفس کودک باعث می شود بعداً در دوران نوجوانی توانایی ارتباط با همسالان خود را نداشته باشد و یکی شخص گوشه گیر و منزوی شود.

تقویت اعتماد به نفس دانش آموز بامعلم

۱. کار کردن بر روی دانش های قبلی وقتی بچه ببیند بلداست انگیزه اش بالاتر می رود.

۲. شروع درس از جایی که آسان تر است وقتی ببیند می تواند مساله را حل کند کمتر دچار ترس و اضطراب می شود.

۳. کار کردن گروهی و حل تمرین حس حمایتگری دارد.

۴. هر چه راکه توانمند است و میتواند در آن لحظه موفق شود را انتخاب کنید.

۵. ارتباط بین تلاش و موفقیت را درک کند.

گردآورنده: فرشته ناظری