

## عنوان مقاله:

چگونه توانستم مشکل کمبود اعتماد به نفس دانش آموزم را کاهش دهم؟

## محل انتشار:

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

سیدحامد مستوری نوش آبادی - کارشناس تربیت بدن ی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی تهران آموزش و پرورش شهرستان آران و بیدگل، آموزشگاه غیردولتی خواجه نصیرالدین نوش آباد

هانیه سادات مستوری - کارشناس روانشناسی دانشگاه پیام نور کاشان

## خلاصه مقاله:

سومین سالی بود که در مدرسه غیر دولتی پسرانه نوش آباد تربیت بدنی تدریس می کردم . ابتدای سال یکی از دانش آموزانم به نام مهدی با گریه همراه مادرش به کلاس می آمد. هر موقع که برای انجام فعالیت های ورزشی او را صدا می زدم می گفت نمی توانم و در تمرینات شرکت نمی کرد . مشکل را با معلم کلاس مطرح کردم ایشان گفتند وقتی از مهدی می خواهم پای تخته بیاید با اضطراب می گوید بلد نیستم . وقتی دانش آموزان بازی می کردند مهدی در گوشه ای ناراحت نشسته بود. با بررسی پرونده تحصیلی و بهداشتی دانش آموز متوجه شدم دارای اضافه وزن و وضعیت درسی متوسطی است با مطالعه پرسشنامه کوپر اسمیت و مشاهده دوهفته ای عملکرد او متوجه شدم مهدی کمبود اعتماد به نفس داد. از آنجاییکه کمبود اعتماد به نفس در آینده سبب بروز اختلالات در رفتار می شود تصمیم گرفتم اقدام پژوهی با موضوع: چگونه می توانم مشکل اعتماد به نفس دانش آموزم را کاهش دهم؟ انجام دهم . مشکل را در جلسه شورای آموزگاران مطرح کردم هرکدام از همکاران راه حل هایی ارائه دادند . کتاب های زیادی مطالعه کردم . از کارشناسان راه حل مشکل کمبود اعتماد به نفس را پرسیدم به این نتیجه رسیدم با دادن مسئولیت و تشویق دانش آموز احساس خود کارآمدی و اعتماد به نفس به وجود می آید بعد از دوماه اجرای راه حل مهدی خودش داوطلب می شد تا در جایگاه های حساس بازی مثل دروازه بان و پاسور بایستد. با مشاهده عملکرد او در کلاس و زنگ تفریح می دیدم که با شادی همراه بچه ها بازی می کند . از این تحقیق نتیجه گرفتم توجه و تشویق دانش آموزان بعد از انجام فعالیت ها موجب افزایش خودکارآمدی و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس می شود.

## کلمات کلیدی:

اعتماد به نفس - بازی - عدم اعتماد به نفس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2012307>

