

چگونه توانستیم عدم اعتماد به نفس و نیاز به جلب توجه را در دانش آموزم رفع کنیم؟

پریسا لکزائی فرد¹، مهتاب جهانتیغ²

¹ کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد

اداره آموزش و پرورش شهرستان بنجار،

Plkzayyford@gmail.com

09380795701

² کارشناسی، علوم قرآن و احادیث، دانشگاه زابل

mahtabjahantigh3@gmail.com

09027385396

چکیده:

اعتماد به نفس عامل مهمی در پیشرفت تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان است و کمبود آن می تواند منجر به بروز رفتارهای نامطلوبی مانند جلب توجه شود. این پژوهش به بررسی دانش آموزی می پردازد که به دلیل مشکلات عاطفی و اجتماعی، از عدم اعتماد به نفس رنج می برد و با رفتارهای جلب توجه، سعی در جبران این کمبود داشت. در این موردپژوهی، از روش های مشاوره، تشویق مثبت و فعالیت های گروهی برای بهبود وضعیت این دانش آموز استفاده شد. نتایج نشان داد که با تقویت مهارت های اجتماعی و ایجاد محیط امن، رفتارهای مثبت در وی تقویت و نیاز به جلب توجه کاهش یافت.

واژگان کلیدی:

اعتماد به نفس جلب توجه دانش آموزان

1- مقدمه: (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، مبانی نظری، پیشینه پژوهش)

مقدمه:

اعتماد به نفس به معنای باور فرد به توانایی های خود در انجام وظایف و مواجهه با چالش ها است. دانش آموزانی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند، معمولاً در محیط های آموزشی رفتارهایی مانند جلب توجه نشان می دهند. این رفتارها اغلب برای جلب تایید معلم یا همکلاسی ها صورت می گیرد و می تواند بر عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آن ها تاثیر منفی بگذارد.

هدف:

این پژوهش، شناسایی علل بروز رفتارهای جلب توجه در یکی از دانش آموزان و به کارگیری راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس و کاهش این رفتارها بود. این پژوهش تلاش می کند نشان دهد که چگونه معلمان می توانند با ایجاد محیطی امن و تشویق مثبت، به بهبود وضعیت دانش آموزان کمک کنند.

بیان مسئله:

در طول سال تحصیلی، یکی از دانش آموزان من (به نام مستعار "علی") رفتارهایی مانند قطع صحبت معلم، ایجاد شوخی های نابجا و جلب توجه مداوم از خود نشان می داد. این رفتارها نشان دهنده کمبود اعتماد به نفس بود و مانع از مشارکت موثر وی در فعالیت های کلاسی می شد.

اهداف پژوهش:

1. شناسایی علل رفتارهای جلب توجه در دانش آموز
2. ارائه راهکارهای عملی برای تقویت اعتماد به نفس
3. کاهش رفتارهای نامطلوب و بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموز

روش پژوهش:

این پژوهش به صورت کیفی و با استفاده از روش مشاهده، مصاحبه و اجرای برنامه های مداخله ای در طول سه ماه انجام شد.

2- توصیف وضع موجود:

اجرای برنامه مداخله

1. جلسات مشاوره فردی: در جلسات هفتگی، با علی درباره احساسات و نگرانی هایش صحبت کردم. این جلسات فرصتی بود تا او بتواند بدون ترس از قضاوت، افکار خود را بیان کند.
2. تشویق مثبت: هر بار که علی رفتار مثبتی از خود نشان می داد، او را تشویق می کردم. این تشویق ها به صورت کلامی، نوشتاری و حتی در حضور دیگران انجام می شد تا اعتماد به نفس وی تقویت شود.
3. فعالیت های گروهی: او را در فعالیت های گروهی مشارکت دادم و مسئولیت هایی به وی سپردم. این اقدام باعث شد که او احساس ارزشمندی بیشتری کند و کمتر به دنبال جلب توجه باشد.

3- شواهد (1):

پس از اجرای برنامه، تغییرات زیر در رفتار علی مشاهده شد:

1. افزایش اعتماد به نفس و مشارکت بیشتر در فعالیت‌های کلاسی
2. کاهش رفتارهای جلب توجه و بهبود روابط اجتماعی
3. افزایش عملکرد تحصیلی و انجام منظم تکالیف

4- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل):

رفتارهای جلب توجه اغلب به دلیل کمبود اعتماد به نفس و نیاز به تایید دیگران بروز می‌کند. این پژوهش نشان داد که با ایجاد محیط حمایتی و استفاده از روش‌های تشویقی میتوان رفتارهای نامطلوب را کاهش و اعتماد به نفس دانش‌آموزان را افزایش داد

5- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی:

مراحل پژوهش به شرح زیر است:

1. شناسایی مشکل: مشاهده رفتارهای جلب توجه در کلاس
2. طراحی برنامه مداخله: برگزاری جلسات مشاوره فردی، تشویق مثبت و آموزش مهارت‌های اجتماعی
3. اجرای برنامه: تشویق دانش‌آموز به مشارکت در فعالیت‌های کلاسی و گروهی
4. ارزیابی نتایج: بررسی تغییرات رفتاری دانش‌آموز در پایان دوره

6- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی:

رفتارهای جلب توجه اغلب به دلیل کمبود اعتماد به نفس و نیاز به تایید دیگران بروز می‌کند. این پژوهش نشان داد که با ایجاد محیط حمایتی و استفاده از روش‌های تشویقی میتوان رفتارهای نامطلوب را کاهش و اعتماد به نفس دانش‌آموزان را افزایش داد

9- نتیجه گیری و پیشنهادات:

این پژوهش نشان داد که ایجاد محیط امن، تشویق مثبت و آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در کاهش رفتارهای جلب توجه و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان موثر باشد. معلمان و مشاوران می‌توانند از این تجربه برای بهبود وضعیت دانش‌آموزان در کلاس استفاده کنند

پیشنهادهای

1. معلمان باید به نیازهای عاطفی دانش‌آموزان توجه بیشتری داشته باشند.
2. برگزاری جلسات مشاوره فردی می‌تواند در بهبود رفتارهای دانش‌آموزان موثر باشد.
3. استفاده از روش‌های تشویقی و انگیزشی باید به صورت مداوم در کلاس انجام شود.
4. فعالیت‌های گروهی و مشارکتی باید در برنامه درسی گنجانده شود تا حس تعلق به گروه تقویت شود.

منابع:

1. علی محمدی، س. (1400). رویکردهای عملی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات رشد.
2. شریعتی، ف. (1398). راهکارهای کاهش رفتارهای جلب توجه در کلاس درس. اصفهان: نشر نوآوران.
3. عسگری، ر. (1397). تأثیر آموزش‌های مثبت‌نگر در بهبود اعتماد به نفس دانش‌آموزان. مشهد: نشر دانا.
4. ملکی، ه. (1399). مدیریت رفتارهای نامطلوب دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی. تهران: انتشارات تربیت پویا.
5. استینر، ج. (2018). Self-Confidence in Young Learners: Practical Strategies for Teachers. لندن: انتشارات بلومزبری.
6. حسینی، ک. (1401). روانشناسی کلاس درس: از نظریه تا عمل. تهران: انتشارات مدرسه.
7. خدادادی، م. (1395). مشکلات رفتاری کودکان: شناسایی و درمان. قم: نشر آستان.
8. کریمی، ن. (1400). تأثیر تشویق و پاداش بر رفتارهای مثبت دانش‌آموزان. تهران: نشر علم و ادب.
9. احمدی، ف. (1399). مدیریت کلاس درس و چالش‌های رفتاری دانش‌آموزان. اصفهان: انتشارات طلوع.
10. ویدال، س. (2020). Promoting Positive Behavior in Schools: Practical Approaches. نیویورک: انتشارات مک‌میلان.