

باسمه تعالی

جزوه مهارت «اعتماد به نفس و خودباوری»

مخصوص معلمان دبستان و پیش دبستان رشد فرهنگ (دخترانه و پسرانه)

۱۹ اردیبهشت لغایت ۱ خرداد ۱۴۰۲

شعار این دو هفته: «من توانمندم، من ارزشمندم».

۱. تعریف ساده و قابل فهم برای معلم

اعتماد به نفس یعنی:

دانش آموز باور دارد که «می تواند» کارها را انجام دهد، حتی اگر سخت باشد یا در بار اول موفق نشود.

خودباوری یعنی:

دانش آموز ارزش خودش را می فهمد و خودش را با تمام نقاط قوت و ضعفش دوست دارد؛ حس می کند «من ارزشمندم، حتی اگر اشتباه کنم».

این دو مهارت، پایه ی خیلی از رفتارهای دیگر هستند: مشارکت در کلاس، پرسیدن سوال، قبول مسئولیت، مدیریت ترس از امتحان، و حتی روابط اجتماعی.

۲. چرا تقویت اعتماد به نفس در دوره ابتدایی ضروری است؟

۱. سن طلایی شکل گیری تصویر از خود

بچه های ابتدایی آرام آرام تصمیم می گیرند: «من باهوشم یا نه؟»، «من بلد هستم یا نه؟»، «من دوست داشتنی هستم یا نه؟». این باورها اگر در این سن درست شکل بگیرند، تا بزرگسالی همراهشان است.

۲. پیشگیری از مشکلات بعدی

- کم‌رویی شدید و ناتوانی در بیان خواسته‌ها
- وابستگی افراطی به معلم یا والد
- ترس از اشتباه و «کمال‌گرایی» افراطی
- افت تحصیلی به خاطر باور «من بلد نیستم»

۳. تقویت انگیزه‌ی یادگیری و مشارکت

دانش‌آموزی که خودش را باور دارد:

- اشتباه را بخشی از یادگیری می‌داند.
- بیشتر سوال می‌پرسد.
- برای حل تکالیف سخت‌تر هم تلاش می‌کند.

۴. زمینه‌سازی برای مهارت‌های دیگر

مهارت نه گفتن، حل مسئله، انتخاب دوست، کنترل خشم و ... بدون حداقل اعتماد به نفس به خوبی شکل نمی‌گیرند.

۳. نشانه‌های اعتماد به نفس سالم در دانش‌آموز ابتدایی

معلم می‌تواند به کمک این نشانه‌ها وضعیت هر دانش‌آموز را تا حدی بسنجد:

نشانه‌های مثبت:

- در حد توانش در فعالیت‌های کلاسی شرکت می‌کند (بلندخوانی، جواب دادن، بازی‌های گروهی).
- هنگام اشتباه، کاملاً به هم نمی‌ریزد؛ تلاش می‌کند اصلاح کند.
- می‌تواند در حضور دیگران از خودش دفاع مودبانه کند («من نوبتم بود»، «من این را انجام دادم»).
- می‌تواند از معلم کمک بخواهد، بدون خجالت شدید.

- مسئولیت‌های کوچک (پخش دفترها، پاک کردن تخته، سرگروه شدن) را می‌پذیرد.

نشانه‌های ضعف اعتماد به نفس:

- از پاسخ دادن در کلاس شدیداً اجتناب می‌کند، حتی اگر جواب را می‌داند.
- موقع اشتباه به گریه، انکار یا قهر پناه می‌برد.
- خود را با جملاتی مثل «من خنگم، من همیشه اشتباه می‌کنم» توصیف می‌کند.
- خیلی زیاد خود را با بقیه مقایسه می‌کند («او همیشه بهتره، من هیچی نیستم»).
- از قبول مسئولیت‌های ساده فرار می‌کند («من نمی‌تونم، به یکی دیگه بگید»).

۴. اصول طلایی رفتار معلم برای تقویت اعتماد به نفس

اصل ۱: تمرکز بر «تلاش» نه فقط «نتیجه»

به‌جای تأکید صرف روی نمره یا درست/غلط بودن:

- بگویید:

○ «تلاشات برای حل این مسئله خیلی خوب بود.»

○ «دیدم برای این نقاشی وقت گذاشتی، این خیلی ارزشمند.»

- کمتر بگویید:

○ «آفرین به تو که ۲۰ شدی، تو از بقیه بهتری.»

○ «این که ۱۰ شدی اصلاً خوب نیستی.»

اصل ۲: مقایسه‌ی دانش‌آموز با «گذشته‌ی خودش»، نه با دیگران

- به‌جای: «بین مریم چقدر خوش‌خطه، تو هم مثل اون شو.»

- بگویید: «نوشته‌های این هفته‌ات از هفته‌ی قبل خیلی بهتر شده. خودت می‌بینی؟»

اصل ۳: اجازه‌ی اشتباه کردن

- اشتباه را به‌عنوان «بخشی از یادگیری» معرفی کنید:
 - «اشتباه کردی؟ خوبه! یعنی داری یاد می‌گیری. حالا با هم درستش می‌کنیم.»
- جلوی تمسخر اشتباه توسط دیگران بایستید:
 - «در کلاس ما، کسی به اشتباه‌های دیگران نمی‌خندد. چون همه‌مان در حال یاد گرفتن هستیم.»

اصل ۴: فرصت دیده‌شدن برای همه

- فقط چند دانش‌آموز فعال را صدا نزنید؛ نوبت‌ها را مدیریت کنید.
- برای هر دانش‌آموز، حداقل یک موقعیت در هفته برای دیده شدن فراهم کنید (جواب دادن، نمایش، نقاشی روی تخته، مسئولیت کلاسی و...).

اصل ۵: «برچسب‌زدن» ممنوع

جملاتی که به‌شدت اعتماد به نفس را تخریب می‌کند:

- «تو همیشه حواست پرته.»
- «از تو انتظار ندارم درست انجام بدی.»
- «تو که همیشه شلوغی، اصلاً چیزی یاد نمی‌گیری.»

جایگزین:

- «الان حواست پرت شده، بیا دوباره تلاش کنیم.»
- «این بار خوب انجام نشد، با هم تمرین می‌کنیم که بهتر بشه.»

۵. فعالیت‌ها و بازی‌های کلاسی برای تقویت اعتماد به نفس

فعالیت ۱: «یک ویژگی خوب از خودم»

هدف: کمک به شناخت نقاط قوت و خوددوستی.

روش اجرا (پایه‌های دوم به بالا):

۱. روی تخته بنویسید: «من چه چیز خوبی در خودم می‌بینم؟»
۲. به هر دانش‌آموز یک برگه کوچک بدهید.
۳. از آنها بخواهید ۱ تا ۳ ویژگی مثبت از خودشان بنویسند (غیر از ظاهر).
 - مثال: «من مهربانم»، «من در حل مسئله‌ها صبورم»، «من در نقاشی خوبم».
۴. هر دانش‌آموز اگر دوست داشت، یک مورد را با صدای بلند بخواند.
۵. معلم یک نکته‌ی مثبت به آن اضافه کند («من هم دیدم که با دوستت خیلی مهربان هستی»).

تطبیق برای کلاس‌های پایین‌تر (اول):

- به جای نوشتن، شفاهی بپرسید و روی تخته خودتان بنویسید.

فعالیت ۲: «صندلی تعریف»

هدف: تجربه‌ی دریافت بازخورد مثبت محترمانه از دیگران.

روش اجرا:

۱. یک صندلی را در جلوی کلاس قرار دهید (صندلی احترام/دوستی).
۲. هر جلسه، نوبت یکی از دانش‌آموزان است که روی صندلی بنشیند.
- ۳-۴ دانش‌آموز، هر کدام یک جمله مثبت واقعی درباره‌ی او بگویند.
 - «من از ... خوشم میاد چون در زنگ تفریح با من بازی می‌کنه.»

○ «... همیشه وقتی چیزی بلد می‌شه به من هم یاد می‌ده.»

۴. معلم جمع‌بندی کند و یک جمله‌ی تشویق‌کننده‌ی کلی بگوید.

قانون: فقط تعریف و توصیف واقعی، نه مسخره‌بازی یا اغراق.

فعالیت ۳: «شجاعت امتحان کردن»

هدف: کم کردن ترس از شکست.

روش:

۱. یک فعالیت نسبتاً جدید و کمی چالش‌برانگیز انتخاب کنید (مثلاً حل یک مسئله سخت‌تر، خواندن یک متن بلند، اجرای یک نمایش کوچک).
۲. به بچه‌ها بگویید: «در این فعالیت، مهم‌ترین چیز شجاعت امتحان کردن است، نه درست انجام دادن.»
۳. در پایان، به جای تشویق فقط «درست‌ها»، تمام کسانی را که «امتحان کردند» تشویق کنید (حتی اگر اشتباه زیاد داشتند).

فعالیت ۴: «دفترچه توانمندی‌ها»

هدف: ثبت و دیده شدن پیشرفت‌ها.

روش:

۱. هر دانش‌آموز یک دفتر یا چند صفحه مخصوص «توانمندی‌ها» داشته باشد.
۲. هر هفته یک مورد از پیشرفت یا نقطه قوت خود را در آن بنویسد یا نقاشی کند:

○ «این هفته توانستم سریع‌تر بخوانم.»

○ «امروز در ورزش شجاعانه بازی کردم.»

○ «در نقاشی، رنگ آمیزی ام بهتر شد.»

۳. معلم هر چند وقت، چند مورد را (با اجازه‌ی دانش آموز) در جمع بخواند.

۶. پیشنهادهایی برای تکالیف مرتبط با اعتماد به نفس

تکالیف را طوری طراحی کنید که:

- ساده باشند اما فکر بچه‌ها را به سمت خودباوری ببرند.
- نیاز به ابزار خاص نداشته باشند تا همه بتوانند انجام دهند.

تکلیف ۱: «سه کاری که از عهده‌اش برمی آیم»

مناسب برای: پایه دوم به بالا

دستور برای بچه‌ها:

«در خانه، سه کاری را بنویس که خودت می‌توانی به تنهایی انجام دهی و به آنها افتخار می‌کنی.»

مثال:

- خودم می‌توانم کیفم را مرتب کنم.
- می‌توانم درس امروز را برای مامان/بابا توضیح بدهم.
- می‌توانم از خواهر/برادر کوچکترم مراقبت کنم.

روز بعد در کلاس:

- چند نفر داوطلب شوند و از روی نوشته‌هایشان بخوانند.
 - معلم روی تخته چند مثال را می‌نویسد تا بقیه هم ایده بگیرند.
-

تکلیف ۲: «نامه‌ای به خودم»

مناسب برای: پایه سوم به بالا

دستور:

«یک نامه مهربانانه به خودت بنویس. در این نامه:

۱. خودت را معرفی کن.
۲. از چند کار خوبی که انجام داده‌ای تعریف کن.
۳. به خودت قول بده برای چه چیزی بیشتر تلاش کنی.»

روز بعد:

- دانش‌آموزان می‌توانند نامه را تا کنند و داخل کیف نگه دارند.
- معلم می‌تواند با اجازه‌ی دانش‌آموز، برخی نامه‌ها را بخواند و بازخورد مثبت دهد.

تکلیف ۳: «کمک کوچک، احساس بزرگ»

مناسب برای: همه پایه‌ها (برای اولی‌ها بیشتر تصویری و شفاهی)

دستور:

«در طول این هفته، یک کار کوچک انجام بده که به کسی کمک کند (در خانه یا مدرسه). بعد، روی یک برگه

بگو:

۱. چه کاری کردی؟
 ۲. بعد از انجام آن، چه احساسی داشتی؟
- در کلاس، چند نفر از تجربیاتشان بگویند.

معلم تأکید کند که «کارهای کوچک هم مهم‌اند و نشان می‌دهد ما توانمند هستیم.»

۷. نکات مهم رفتاری در کلاس (بایدها و نبایدها)

بایدها:

- اسم بچه‌ها را با احترام و محبت صدا کنید.
- وقتی حرف می‌زنند، با دقت گوش دهید و وسط حرفشان نپرید. این کار یعنی «حرفت مهم است.»
- موفقیت‌های کوچک را هم ببینید (مثلاً دانش‌آموزی که قبلاً اصلاً دست بلند نمی‌کرد، حالا یک بار دست بلند کرده).

نبایدها:

- سرزنش دانش‌آموز در حضور جمع برای نمره، اشتباه، رفتار.
 - گذاشتن لقب (تنبل، شلوغ، حواس‌پرت، خرابکار...)
 - مقایسه‌ی مستقیم با دیگری (بین برادرت...، بین دوستت...).
-

۸. مدیریت تفاوت‌های جنسیتی (دخترانه و پسرانه)

- پسران ممکن است ضعف اعتماد به نفس را با رفتارهای پرخاشگرانه، شوخی‌های بی‌جا یا شلوغ‌کاری پنهان کنند.
 - به جای فقط تنبیه، پشت رفتار را ببینید: «آیا از شکست می‌ترسد؟ آیا می‌ترسد بگوید بلد نیست؟»
- دختران بیشتر ممکن است عقب‌نشینی کنند، کمتر دست بلند کنند یا بگویند: «نمی‌تونم.»
 - فضای امن ایجاد کنید تا سوال بپرسند، حتی اگر مطمئن نیستند.

در هر دو جنس، اصل کلی یکی است:

فضای امن روانی + فرصت دیده شدن + احترام به تلاش = رشد اعتماد به نفس.

۹. پیشنهاد برای اجرای دو «هفته‌ی اعتماد به نفس» در مدرسه

می‌توانید این مهارت را در طول دو هفته در بخش‌های مختلف مدرسه برجسته کنید:

۱. شروع کلاس:

○ هر روز یک جمله‌ی کوتاه انگیزشی برای همه خوانده شود:

• «من می‌توانم یاد بگیرم، حتی اگر اولش سخت باشد.»

• «من با تلاش کردن رشد می‌کنم.»

۲. تابلوی اعلانات مدرسه:

○ یک پوستر بزرگ با عنوان «من می‌توانم...» بنویسید و بچه‌ها روی برگه‌های کوچک جمله‌ی خود را بچسبانند.

۳. زنگ هنر یا نگارگری:

○ نقاشی با موضوع «وقتی که به خودم افتخار کردم» بکشند.

۴. زنگ انشا (برای پایه‌های بالاتر):

○ موضوع: «روزی که شجاعت نشان دادم» یا «کاری که فکر می‌کردم نمی‌توانم، ولی توانستم.»

۱۰. نکته‌های کلیدی برای گفت‌وگو با دانش‌آموزان درباره‌ی اعتماد به نفس

می‌توانید در یک گفت‌وگوی کلاسی ۱۰-۱۵ دقیقه‌ای از این سوال‌ها استفاده کنید:

• «به نظرت اعتماد به نفس یعنی چه؟» (جواب‌ها را روی تخته بنویسید و اگر کلاس مجازی است بیان شود).

• «چه کاری را قبلاً فکر می‌کردی نمی‌توانی، ولی الان می‌توانی انجام دهی؟»

• «وقتی یک کار سخت را انجام می‌دهی، چه احساسی داری؟»

• «آیا اگر کسی اشتباه کند، یعنی ضعیف است؟ چرا؟»

در پایان، جمع‌بندی ساده:

«اعتماد به نفس یعنی با خودت مهربان باشی، به خودت بگویی: من می‌توانم یاد بگیرم؛ اگر اشتباه کردم، دوباره تلاش می‌کنم.»

۱۱. هماهنگی با اولیا

برای اینکه اثر کار شما بیشتر شود:

• والدین را تشویق کنید به جای:

○ «چرا ۲۰ نشدی؟»

بگویند:

○ «برای یاد گرفتن این درس چقدر تلاش کردی؟ چه کاری می‌توانیم با هم انجام دهیم که بهتر

شود؟»

• از آنها بخواهید در خانه:

○ از مقایسه‌ی کودک با خواهر/برادر یا بچه‌ی فامیل خودداری کنند.

○ فرصت تصمیم‌گیری‌های کوچک به بچه بدهند (انتخاب لباس، چیدن میز، ترتیب انجام

تکالیف).

انشالله با کمک شما همکاران محترم شاهد نهادینه شدن این مهارت ها در کودکانمان باشیم. انتظار می رود در طول این دو هفته همکاران محترم در کنار اهتمام به فعالیت های آموزشی در زمینه تحقق مهارت این هفته در قالب بازی، سرگرمی، داستان، فعالیت، مسابقه، نقاشی، کاریکاتور یا روش های خلاقانه دیگر تلاش نمایند.

لازم به یادآوری است فایل راهنمایی نیز در اختیار خانواده ها قرار گرفته است تا در این دو هفته با شما همکاری نمایند. شما نیز می توانید در اجرای فعالیت ها خانواده را همراه نمایید.

ضمناً پیشنهاد می گردد در صورت صلاحدید در انتهای دوره گزارشی از اجرای این مهارت و چالش های اجرای آن به مدیر مدرسه ارائه فرمایید.

ضمن تشکر از همراهی شما معلمان گرانقدر

دبستان و پیش دبستان رشد فرهنگ

دبستان و پیش دبستان رشد فرهنگ