

چگونه توانستیم اعتماد به نفس دانش آموزم را در کلاس درس تربیت بدنی بالا ببریم

محمد گراوند؛ محسن حلاجی^۲

^۱ کارشناسی ارشد رفتار حرکتی

^۲ استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان چمران تهران

نویسنده مسئول:

محمد گراوند

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 فرزندان 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 محمد گراوند دبیر تربیت بدنی پایه پنجم آموزشگاه مصلحین در اوایل سال تحصیلی وقتی مشاهده کردم که دانش آموزم در فعالیت‌های ورزشی شرکت نمی‌کند و کمتر سعی می‌کند در فعالیت‌های کلاسی و همچنین فعالیت‌های گروهی شرکت نماید سعی نمودم تا به کمک پدر او اعتماد بنفس او را تقویت نمایم لذا توانمندی‌های او را مد نظر گرفتیم نه ضعف‌ها و ناتوانی‌های او را.

بنابر این در جهت رفع این مشکل فعالیت‌های درحد توان از او خواستیم تا با 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

تعاریف واژه‌ها: 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) **توانستیم:** 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 نمی‌توانیم 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.

{ ن } { (نفر مرکب، مرکب) که دانش آموزد. که علم آموزد. که دانش فراگیرد. شاگرد. (غیاث). شاگرد مدرسه. طالب علم. آموزنده.

مقدمه

اعتماد به نفس واقعی زائیده‌ی تعهد فرد به خویشتن است: این تعهد که هر آنچه لازم باشد، انجام خواهد داد تا به خواسته و 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.

توصیف موضوع / بیان مساله:

در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بعنوان دبیر تربیت بدنی در آموزشگاه مصلحین در منطقه ۱۵ استان تهران مشغول به کار شدم. در داخل کلاس پنجم (الف) یک نفر از آنها در همان روزهای اول توجه مرا به خودش جلب کرد. این دانش آموز مرتضی 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 .

مرتضی دانش آموزی کم رو بود که در فعالیت های گروهی کمتر شرکت می نمود، تحصیلات پدر ابتدایی شغل آزاد و تحصیلات مادر ابتدایی و خانه دار می باشد. مرتضی در کلاس خیلی آرام و همیشه در حال چرت زدن بود بازی های گروهی 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. 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 مشکل در 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 معلمان 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؟

پیشینه تحقیق

- ۱- نیسی (۱۳۶۴) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «اثرات اعتماد به نفس بر عملکرد دانش آموزان پسر سال اول تا سوم دبیرستان» به این نتیجه دست یافت که افزایش و کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان پسر باعث افزایش و کاهش عملکرد آن ها شده است و بین اعتماد به نفس و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر همبستگی وجود دارد.
- ۲- خیر (۱۳۶۷) در تحقیق خود که درباره ۴۳۹ نفر از دانش آموزان دوره ابتدایی که به دو گروه موفق (۲۱۲ نفر) و ناموفق (۲۲۷ نفر) تقسیم شده بودند، دریافت که بین خود پنداری که بین خودپنداری و گرایش شغلی دانش آموزان همبستگی معنی داری وجود دارد. بدین گونه که دانش آموزان ناموفق در تحصیل به دلیل عدم موفقیت یک خودپنداری منفی را در خود شکل می دهند و احتمالاً به همین دلیل شغل های «پایین تر» را انتخاب می کنند.
- ۳- پورشافعی (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان قاین» ۱۶۰ نفر در سه رشته تحصیلی فرهنگ و ادب، ریاضی و علوم تجربی را به روش تصادفی طبقه

ای، برگزید و از سیاهه اعتماد به نفسکوپر اسمیت برای سنجش اعتماد به نفس آزمودنی ها استفاده نمود و نیز معدل دانش آموزان به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی آنان در نظر گرفته شد. او با استفاده از همبستگی پیرسون به این نتایج دست یافت که بین میزان اعتماد به نفس دانش آموزان پسر و پسر از نظر آماری تفاوت معنا داری وجود ندارد. در مورد رابطه بین اعتماد به نفس با پیشرفت تحصیلی، با محاسبه روش همبستگی پیرسون ضریب به دست آمده برای آزمودنی های پسر ۰/۴۶ و برای پسران ۰/۴۹ بود که با مقایسه این ضریب با مقادیر بحرانی ضریب گشتاوری پیرسون، از نظر آماری، معنادار بود. همچنین نتایج آزمون خی دو، با احتمال ۰/۰۱ نیز از این فرض را تایید نمود. بنابراین نتیجه گرفته شده بیانگر این است که میان اعتماد به نفس دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و افرادی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، از نظر میزان پیشرفت در تحصیل نیز در رتبه بالاتری قرار می گیرند.

۴- بیابانگرد (۱۳۷۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان های تهران در سال ۷۰-۶۹» از بین دانش آموزان پسر کلاس سوم دبیرستان در سه منطقه ۱۱، ۴ و ۱۷ آموزش و پرورش تهران و در هر منطقه نیز از هر سه رشته ریاضی فیزیک، علوم تجربی و اقتصاد، ۲۳۰ نفر را به شیوه تصادفی انتخاب نمود و از مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر و پرسشنامه اعتماد به نفسکوپر اسمیت برای سنجش منبع کنترل و اعتماد به نفس استفاده نمود و از معدل نمرات ثلث اول و دوم دانش آموزان در کلیه دروس سال تحصیلی ۷۰-۶۹ برای سنجش پیشرفت تحصیلی استفاده کرد. پس از محاسبه همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به این نتایج دست یافت: بین منبع کنترل، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و اعتماد به نفس از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی و نیز بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری بدست آمد. ۶- احسانی (۱۳۷۱) در پژوهشی که تحت عنوان «بررسی رابطه اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان» انجام داد، ملاحظه نمود که بین میزان اعتماد به نفس دانش آموزان پسر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. اما دانش آموزانی که سابقه مردودی داشتند از اعتماد به نفس کمتری نسبت به دانش آموزانی که سابقه مردودی نداشتند، برخوردار بودند.

۶- در تحقیقی، فلسفی نژاد (۱۳۷۱)، نتیجه گیری کرد که تأثیر اعتماد به نفس در سازگاری با محیط کلاس بدون توجه به جنسیت آزمودنی ها از نظر آماری معنادار است. اما هیچ گونه اثر متقابل بین اعتماد به نفس و جنسیت مشاهده نگردید. و درضمن تفاوت معناداری بین اعتماد به نفس پسران و پسران مشاهده نشد.

۷- پور الصنایع (۱۳۷۱)، به منظور بررسی و مقایسه رابطه اعتماد به نفس در دانش آموزان پسر موفق و پیشرفت تحصیلی آنها در دو پایگاه اقتصادی بالا و پایین، پژوهشی را به انجام رساند و دریافت که بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی همبستگی معناداری وجود دارد.

۸- بخشی (۱۳۷۲)، با تحقیقی که تحت عنوان «بررسی ارتباط بین اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر» به انجام رساند، نشان داد که بین نمرات اعتماد به نفس و معدل درسی آزمودنی ها همبستگی در حد ۰/۲ وجود دارد.

۹- ارسطویی ایرانی (۱۳۷۲) در پژوهش خود تحت عنوان «بررسی ارتباط خودپنداره با جنسیت و پیشرفت تحصیلی» به این نتیجه رسید که بین میزان خود پنداری پسران و پسران تفاوت معناداری وجود دارد و خودپنداری دانش آموزان پسر و پسر موفق بیشتر از میزان خودپنداره دانش آموزان پسر و پسر ناموفق است و بین میزان خودپنداری دانش آموزان پسر موفق و پسر موفق تفاوت معناداری وجود ندارد.

۱۰- ترخان (۱۳۷۲) دو گروه ۱۰۰ نفری از دانش آموزان عادی و تیزهوش پسر سال اول شهر تهران را بررسی نمود و به این نتیجه رسید که اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیزهوش بالاتر از دانش آموزان عادی است و نیز جهت پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به ترتیب اعتماد به نفس و سپس موضع نظارت اهمیت دارند.

گرد آوری شواهد ۱

با توجه به اطلاعات جمع آوری شده از کتاب، مجله، سایت های اینترنتی و ... برای گرد آوری شواهد لازم جهت تشخیص مسئله اقدامات زیر را انجام دادم:

۱- مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس

در مشاهده رفتار مرتضی در کلاس متوجه شدم او دانش آموز بسیار آرام و کم حرفی است. بسیار به ندرت در کلاس با من و سایر هم کلاسی هایش صحبت می کند. بیشتر اوقات در کلاس سرش را پایین انداخته و موقع صحبت من، به من نگاه نمی کند. و در ارائه بازی های گروهی شرکت نمی کند و دوست ندارد با همکلاسی های خود در یگ گروه بازی کند. مرتضی بیشتر بازی های انفرادی را به بازی های گروهی ترجیح می داد و از اینکه بخواهد در بازی های گروهی شرکت کند بسیار ناخرسند می شد.

۲- مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه

در صحبتی که با مدیر مدرسه راجع به مرتضی داشتم، ایشان نیز به این موضوع اشاره کردند که مرتضی برای شرکت در هیچ یک از فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف فرهنگی - هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نیست. حتی زمانی که مسئولیتی به صورت اجباری به او واگذار می شود قادر به انجام درست آن نیست چون نمی تواند با سایر دانش آموزان ارتباط موثر و خوبی داشته باشد. بیشتر اوقات زنگ تفریح در حیاط فقط با یکی از هم کلاسی هایش دیده می شود. زمانی که با او کاری دارم واز او می خواهم به دفتر مدرسه مراجعه کند، پشت در دفتر ایستاده و جرات وارد شدن به داخل را ندارد. در صحبتی که با چند همکار دیگر داشتم آنها نیز اشاره کردند مرتضی در کلاس بسیار آرام و ساکت است. به هیچ عنوان برای انجام هیچ فعالیتی در کلاس داوطلب نمی شود و در ارزش یابی کتبی نمره بسیار بهتری نسبت به ارزش یابی شفاهی کسب می کند. در گروه های کلاسی بسیار کم فعالیت می کند و نظر می دهد و معمولاً نظر سایر دوستانش را تایید می کند.

۳- مصاحبه با پدر مرتضی

در تماس تلفنی از پدر مرتضی خواستم به مدرسه مراجعه کند تا با وی صحبتی داشته باشم. بعد از مطرح کردن مشکل مرتضی در کلاس و مدرسه از پدرش خواستم تا کمی راجع به رفتار مرتضی در منزل و نحوه برقراری ارتباط او با سایر اعضای خانواده و فامیل صحبت کند.

طبق گفته های پدرش مرتضی در منزل نیز پسر ی بسیار آرام بوده، خیلی کم با پدر و مادرش صحبت می کند و مسائل و مشکلاتش را به ندرت در منزل مطرح می کند. در مهمانی های خانوادگی اغلب شرکت نکرده و یا در صورت شرکت بسیار آرام و ساکت نشسته و با کسی صحبت نمی کند. در هنگام حضور مهمان در منزل نیز بیشتر وقت را در اتاق خود گذرانده و از حضور در جمع مهمان ها خودداری می کند. البته قابل ذکر است که پدر مرتضی این نکته را به عنوان حسن رفتار او و نشان دهنده حجب و حیای وی مطرح کرد و از این مسئله بسیار خوشحال بود. پدر مرتضی به این نکته نیز اشاره کرد که خودش بسیار کم و مختصر صحبت می کند و اهل زیاده گویی و توضیح بیش از حد نیست و پدر مرتضی برای امرار معاش خانواده بیشتر وقت خود را در خارج از منزل سپری کرده و در ساعات فراغت از کار بیشتر استراحت کرده و بسیار کم با فرزندانش صحبت کرده و با آنها ارتباط برقرار می کند. همچنین ایشان اظهار کرد به دلیل اختلاف سنی زیاد مرتضی با برادرانش، هم بازی خوبی در خانه ندارد و به دلیل آپارتمان نشینی فرزندشان را زیاد به فعالیت های خارج از منزل نمی فرستند.

تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات جمع آوری شده

باتوجه به اطلاعات جمع آوری شده در رابطه با علل عدم اعتماد به نفس و مشاهده رفتار مرتضی در کلاس و مصاحبه ای که با پدر او داشتم متوجه شدم از مهم ترین دلایل عدم اعتماد به نفس مرتضی در کلاس می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نداشتن هم بازی در خانه و بیرون از منزل

- آرام و کم حرف بودن پدر مرتضی با توجه به صحبت خودش

- نحوه تربیت والدین که آرام و ساکت بودن را برای پسر یک حسن تلقی کرده و نشان دهنده حجب و حیای وی می دانند.

- عدم ارتباط صمیمی و دوستانه پدر با فرزندان در منزل و آگاه نبودن از مسایل و مشکلات روزمره آنان.

- اعتماد به نفس پایین مرتضی و دست کم گرفتن خود در مقابل سایرین.

معاشرت و رفت و آمد کم خانواده مرتضی با فامیل و دوستان و آشنایان

رفتار و اعمال مرتضی در کلاس برای سایر همکاران نیز مشهود بود. به صورتی که در صحبتی که با تعدادی از همکاران داشتم همه به ساکت و آرام بودن او در کلاس و عدم شرکت او در بحث ها و کارهای گروهی اشاره کردند. بعد از مطرح شدن این مسئله توسط بنده

در دفتر آموزشگاه سایر همکاران نیز در گیر مسئله شدند و از من خواستند تا در صورت داشتن راهکار به ایشان نیز راهکار های مورد نظر را ارائه دهم تا در کلاس اجرا کنند.

از مهم ترین علائم عدم اعتماد به نفس مرتضی در کلاس می توان به عدم شرکت در بازی های ورزشی گروهی، احساس شکست زودهنگام در بازی ها در مقایسه با سایر همکلاسی ها، ساکت نشستن در کلاس، مطرح نکردن سوال در کلاس، فقط یک دوست صمیمی داشتن، تغییر رنگ چهره و تن صدا هنگام پاسخ دادن به سوال معلم در کلاس، داوطلب نشدن برای انجام هیچ کاری در کلاس و مدرسه، شرکت نکردن در فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف مدرسه، عدم شرکت در اجرای مراسم صبحگاه و سایر مراسم مدرسه اشاره کرد.

در صحبت دوستانه که با مرتضی داشتم متوجه شدم وی احساس می کند نمی تواند مانند سایر دوستانش کارها را درست انجام دهد، احساس می کند در بازی های گروهی از بقیه دوستان خود ضعیف تر است و نمی تواند مانند آنها تسط بر بازی داشته باشد، همچنین فکر می کند خوب صحبت کردن را بلد نیست و اگر حرفی بزند ممکن است باعث ناراحتی معلم و مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دوستانش می شود. به همین دلیل کمتر در فعالیت های گروهی و جانبی شرکت کند و در کلاس بسیار آرام و کم صحبت می کند و در فعالیت های گروهی شرکت نمی کند.

راه حل های پیشنهادی :

۱. دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاسی.
۲. شناسایی توانایی ها و استعداد های وی و تلاش در جهت رشد و شکوفایی آنها.
۳. تشویق دانش آموز به خاطر کوچکترین موفقیت های او.
۴. عدم مقایسه با دیگر دانش آموزان.
۵. پیشنهاد دادن به پدر دانش آموز که فرزند خود را در کلوپ های ورزشی ثبت نام کند و ارتباط صمیمی تری در منزل با وی داشته باشند.

دلایل انتخاب راه حل :

۱. از دلایل انتخاب راه حل اول یعنی دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاس این بود که حضور موثر مرتضی را در کلاس افزایش داده و از رخوت و بی حالی دائمی وی جلوگیری نمایم. همچنین ترس ناشی از پذیرش مسئولیت را در وی از بین ببرم. این راه حل می تواند حس اعتماد به نفس و فعالیت و تلاش وی را افزایش داده و حضور وی را به عنوان دانش آموزی با انرژی کار آمد و موثر نشان دهد.

۲. باشناسایی استعداد ها و توانایی ها می توان جهت شکوفایی و رشد آنها و نیز بالندگی بیش از پیش دانش آموز برنامه ریزی نمود. توانایی هایی که در پس مشکلات روحی و جسمی وی پنهان شده اند و عدم بروز آنها بر دامنه مشکلات می افزاید. عدم رسیدگی به آنها آینده وی را تاریک و نامشخص می نماید. حضور وی در جامعه باید همراه با شکوفایی تمام استعدادهای بالقوه ای باشد که خداوند در وجود وی قرار داده است و قسمتی از این وظیفه در سال تحصیلی حاضر بر عهده بنده قرار داده شده است.

۳. عامل تشویق در صورتی که به موقع و درقبال فعالیتی هرچند کوچک باشد اثر مطلوب خود را خواهد گذاشت. در مورد خاصی همچون مرتضی که تاکنون گوشه گیر بوده و سعی می کرده ارتباط خود را با دیگران به حداقل برساند. مشاهده فعالیت و روبه رشد بودن، تغییری مثبت می باشد که بایستی به شیوه های درست تقویت گردد. در مواقعی که کمکی به کلاس یا معلم می کند تشکر از او در حضور دیگران و نیز تشویق به موقع وی اثر ماندگار ی بر وی گذاشته و افزایش رفتارهای خوب او را باعث می شود.

۴. هر فرد توانایی ها، روحیات و اخلاق خاص خودش را دارد. مقایسه کردن در صورتی که در کارهای مثبت باشد اثر آن نیز تقویت کننده رفتار خواهد بود. اما در مورد مرتضی با توجه به شرایط وی مقایسه نمودن مخصوصاً در انجام تکالیف نباید صورت بگیرد زیرا باعث دلسردی وی خواهد شد و همان اقدامات مثبت اندک را نیز انجام نخواهد داد. بلکه صرفاً بایستی با گذشته خودش مقایسه انجام گیرد تا خودش نیز در جریان پیشرفت و روند رو به رشدش قرار گیرد.

۵. مطمئناً اولیای دانش آموزان به دلیل زندگی مستمر و در کنار هم بودن دائمی از بدو تولد، بیشتر با شرایط جسمانی و روحی و روانی آنها آشنا هستند در نتیجه ارتباط همیشگی با اولیا مخصوصاً والدین مرتضی که از مشکلات گفته شده رنج می برد می تواند از بسیاری از رفتارهای وی رمز گشایی نماید. لذا به عنوان یک راهکار تلاش نمودم تا ارتباط خودم را با آنها مخصوصاً پدرش افزایش دهم و در جریان تغییرات ایجاد شده قرارگیرم.

۶. با توجه به پیگیری مستمر شرایط مرتضی توسط پدر وی بر آن شدم تا بیش از پیش در جریان شرایط وی در بازی های خارج از مدرسه و شرکت دادن او در کلوپ های ورزشی و بازی با همسالان شدم تا اثرات آنرا به مرور زمان در کلاس مشاهده کنم.

توصیف اقدامات انجام شده پس از تصمیم گیری :

۱. با توجه به اینکه مرتضی از جمع فراری بود و سعی می کرد در بیشتر اوقات تنها باشد بر آن شدم تا کاری کنم که حضورش در کلاس مشخص تر و ارتباطات وی با دیگر دانش آموزان بیشتر از پیش باشد. لذا با دادن مسئولیت های متعدد در کلاس که شامل آوردن و جمع آوری وسایل ورزشی، بردن برگه حضور و غیاب به دفتر آموزشگاه، سرگروه کردن در بازی ها، و همچنین در تیمی که بازی می کرد خودم نیز در آن تیم بازی می کردم تا بتوانم انگیزه بیشتری برای مشارکت بیشتر در او ایجاد نمایم. برای دادن مسئولیت در کلاس و انجام فعالیت کلاسی با عنایت به اینکه مرتضی به تنهایی از عهده مسئولیت هایش بر نمی آمد لذا یکی دیگر از دانش آموزان را نیز به عنوان همراه و همیار وی برگزیدم و خودم نیز به طور نامحسوسی آنها را زیر نظر گرفتم. همیشه سعی می کردم تا طریقه صحیح و به موقع انجام

دادن کارها را برایش شرح دهم. در بسیاری از موارد خودم کاری را انجام می دادم و سپس از او می خواستم تا مثل من کارش را انجام دهد.

۲. با مشاهده فعالیت های وی پی بردم که مرتضی می تواند به خوبی و زیبایی سخن بگوید و آداب اجتماعی را رعایت نماید. در برخی مواقع نظر وی را در مورد بازی و نوع بازی در کلاس جویا می شدم و در برخی جلسات از وی می خواستم یک بازی ورزشی را که به آن علاقه مند است، اجرا کنیم. در حین تلاش های دانش آموز در کلاس متوجه شدم وی می تواند خواسته های خود را به خوبی بیان کند و ارتباط مناسبی با دانش آموزان و نیز با همکاران دیگر برقرار نماید. او می تواند به خوبی صحبت کند در نتیجه سعی نمودم در مواقعی که کاری با عوامل دفتری آموزشگاه یا دیگر همکاران داشتم مرتضی را مامور انجام این کار نمایم.

۳. بعد از انجام هر عمل مناسب و جمعی که قبلاً از او ندیده بودم و نیز با اقدامات مثبتی که او در کلاس و ایفای وظایف محوله انجام می داد به تشویق وی در حضور دیگر دانش آموزان می پرداختم که این تشویق ها شامل دادن کارت امتیازی - دست زدن کلاس برای وی، اهداء جایزه - انتخاب وی به عنوان نماینده کلاس بود.

۴. معمولاً سعی من بر این است که هیچ کدام از دانش آموزان را با هم مقایسه ننمایم لذا در فعالیتهای کلاسی و انجام تکالیف مورد نظر مرتضی را فقط و فقط با خودش مقایسه می کردم و پس از مشاهده پیشرفت حتی اندک وی، آن را با تکالیف قبلی خودش مقایسه و به خاطر پیشرفت وی او را تشویق می کنم. هرگاه کار مثبتی را انجام میداد یا تکالیف خود را به خوبی انجام می داد یا بر عکس از عهده وظایفش بر نمی آمد او را با هیچ کسی مقایسه نمی کردم بلکه او را در هر مورد تنها با خودش مقایسه می کردم و مدام به او گوشزد می کردم که تو نسبت به قبل پیشرفت کرده ای یا در صورت کم کاری به او می گفتم که مثلاً تو روز گذشته این کار را به خوبی انجام دادی ولی الان دقت نکردی.

۵. با توجه به پیگیری شرایط مرتضی در ملاقات های فراوانی که با پدرش داشتم از وی خواستم تا تا به دلیل پیشرفت برای او جایزه ای (یک دست لباس ورزشی) تهیه کند و در کلاس ورزش به وی بدهیم. زیرا احساس می کردم تشویق در حضور دیگران انگیزه وی را دوچندان می کند.

گرد آوری شواهد ۲

با اجرای راه حل های ارائه شده نتایج زیر به صورت مشخص مشاهده گردید.

۱. پس از پذیرفتن مسئولیت های گوناگونی که بر عهده او گذاشتم مشاهده کردم که به مرور زمان اعتماد به نفس وی بیشتر شد. از انجام فعالیتهای گروهی لذت می برد و سعی می کرد تا آنجا که می تواند خود را در جمع قرار دهد و شرایط جمع را بپذیرد. ترس او از اینکه نتواند کارش را به درستی انجام دهد کاهش چشمگیری پیدا کرده بود و جرأت و پشتکارش بسیار بالا رفته بود.

۲. اندک اندک استعدادها و توانایی های او شروع به شکوفا شدن نمود. تکالیف خود را شخصاً انجام می داد. در درس املاء پیشرفت قابل ملاحظه ای داشت و تمرینات ریاضی را خودش انجام می داد. در درس بنویسیم قادر به بیان خاطرات، مشاهدات و داشته های خودش بود. زیبا سخن می گفت و به این طریق جلب توجه می نمود (پرسیدن از معلمش).

۳. پس از هر موفقیتی که تشویق می شد سعی در تکرار فعالیتهایی می نمود که او را به نتایج مناسب و دلخواهش می رساند. همواره در مسیری حرکت می کرد که بتواند از امتیازات بیشتر و بهتری برخوردار گردد. احساس خوشایندی که از تشویق در جمع نصیب او می شد فعالیتهايش را دوچندان می کرد و او را از حالت سکون زیاد به فعالیت وا می داشت.

۴. از اینکه با دانش آموزان دیگر مقایسه نمی شد و هر فعالیت و پیروزی یا شکست او فقط و فقط با خودش مقایسه می شد و دیگر سرکوفت دانش آموزان زرنگ کلاس روحش را آزوده نمی کرد به او احساس خوشایندی می داد که این مسئله در تغییر رفتار او قابل مشاهده بود. همیشه سعی می کرد تکالیفش را به موقع انجام دهد و دقت می نمود تا جواب درستی برای هر پرسش بیابد.

۵. با تشویق پدرش در خانه و ارتباط بیشتر در منزل و شرکت دادن وی در کلوپ های ورزشی و مشارکت وی با همسن و سالان خودش باعث شد احساس شادابی بیشتر و لذت بیشتری از بازی ها داشته باشد و مهارت خوبی در بازی های گروهی به دست آورد.

پاسخ به سوالات تحقیق:

نقش معلم در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان:

معلم به عنوان شخصی که زمان زیادی را با دانش آموزان در فضای مدرسه می گذراند می تواند نقش تایین کننده ای در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان داشته باشد، همچنین وی با رفتارهای نادرست می تواند اعتماد به نفس دانش آموزان را پایین ببرد و ضربات جبران ناپذیری به شخصیت و رشد اجتماعی آنها وارد نماید. کارهای انجام شده در تحقیق حاضر فقط نمونه کوچکی از نقش تاثیر گذار معلم را نشان داده است.

تاثیر گروه های کوچک در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان:

همانطور که در تحقیق حاضر و تحقیقات دکر شده قبلی آمده است کار در گروه های کوچک اولین مرحله برای سهیم کردن دانش آموز با اعتماد به نفس پایین در فعالیت و کمک به او برای تجربه کردن موفقیت است. دانش آموزان با اعتماد به نفس پایین معمولاً به دلیل شکست خوردن در مقابل دانش آموزان قوی تر و احساس ناکارآمدی در خود گوشه گیر شده و از شرکت در فعالیت خودداری می کنند، بنابراین فعالیت در گروه های کوچک و هم سطح از لحاظ توانایی باعث کسب تجربه های موفق و افزایش اعتماد به نفس و بازگشت دانش آموز به فعالیت در گروه های بزرگ می شود.

دادن مسئولیت به دانش آموز به دانش آموز:

همانطور که در تحقیق حاضر و تحقیقات ذکر شده قبلی نشان داده شد که مسئولیت دادن به دانش آموز تاثیر بالایی در افزایش اعتماد به نفس و حس مسئولیت پذیری دانش آموز دارد. مسئولیت از هر نوع که باشد می تواند اعتماد به نفس را در دانش آموز افزایش دهد، اما مسئولیت هایی که در حد توان او باشد و دانش آموز در انجام آن موفق باشد تاثیر دو چندان در میزان اعتماد به نفس او خواهد داشت.

تشویق کارهای مثبت دانش آموز:

همانطور که در تحقیق حاضر نشان داده شد تشویق کارهای درست دانش آموز و دادن بازخورد مثبت به او نقش تعیین کننده ای در افزایش اعتماد به نفس و شرکت بیشتر او در فعالیت های گروهی داد. اما نکته ای که باید به صورت جدی مورد توجه قرار گیرد تعداد دفعاتی است که در طول کلاس به دانش آموز داده می شود. اگر تشویق کردن به دفعات زیاد مورد استفاده قرار گیرد به مرور زمان کارایی خود را از دست می دهد و دانش آموز نسبت به آن بی تفاوت می شود. بنابراین معلم باید برای هر دانش آموز با توجه به ویژگی های رفتاری آن ها تعداد بازخورد مناسب را پیدا کرده و مورد استفاده قرار دهد.

نتیجه گیری:

باتوجه به مطالب فوق و مشاهده مستمر و مداوم رفتار مرتضی در کلاس و با عنایت به جمیع راه حل ها و روش های تربیتی که در جریان افزایش حس اعتماد به نفس در وی مورد استفاده قرار گرفته است نتایج بسیار قابل تاملی را برای من در پی داشته است که با تغییراتی بسیار اندک می تواند مورد استفاده دیگر همکاران محترم در موارد مشابه قرارگیرد. بزرگترین حسی که در جریان رشد و بالندگی هر انسانی می تواند او را هر روز به سوی پیشرفت و تکامل سوق دهد حس اعتماد به نفس است. پرورش این حس بایستی از دوران طفولیت و با کوشش و تلاش والدین در کودکان ایجاد گردد تا با ورود به مدرسه حداقلی از این حس در دانش آموزان موجود باشد. آنگاه در محیط مدرسه است که بایستی اولیای مدرسه از جمله معلمان در تقویت این حس بکوشند و فرزندان قوی و شاداب و پرنرزی برای آینده کشورمان تربیت نمایند. البته بایستی شرایط هر فرد به تنهایی نیز مورد بررسی قرار گیرد. ویژگیهای جسمانی و روانی هر فرد با فرد دیگری قطعاً متفاوت خواهد بود. محیطی که افراد مختلف در آن پرورش می یابند، جو حاکم بر خانواده، وضعیت مالی آنها و نیز طبقه اجتماعی افراد تفاوتهایی را بین آنها ایجاد خواهد کرد که ناخود آگاه بر میزان حس اعتماد به نفس افراد اثر گذار خواهد بود. هر چه فاکتورهای مورد اشاره فوق، شرایط طبیعی تری داشته باشد می توان امیدوار بود که این حس قوی تر باشد و حتی در صورت ضعف اعتماد به نفس، شرایط برای تقویت آن مهیا تر است. افراد با بهره ی هوشی متفاوت، درجه ی اعتماد به نفس متفاوتی خواهند داشت. مرتضی با هوشبهر مرزی با شرایطی که برایش آماده گردید و با تلاش و همت خانواده اش توانست به اعتماد به نفس مطلوب نزدیک شود در نتیجه می توان با اندکی از خود گذشتگی، پشتکار، همت و نوآوری و بسیج امکانات موجود در این مسیر موفق بود. مرتضی و مرتضی های بی شماری که به علت مشکلات فراوان از درس و مدرسه فراری می شوند آینده ای نامعلوم را در پیش خواهند داشت و ما به عنوان پرچمداران پرورش آینده سازان در عدم موفقیت و پیشرفت این چنین دانش آموزانی سهم فراوانی بر عهده داریم. با همه این اوصاف و با توجه به تجربه ای که اینجانب در برخورد با مساله مرتضی کسب نمودم، مطمئنم در پرورش حس اعتماد به نفس همه افراد می توان به آنها کمک کرد و آنها را در مسیری مثبت و قابل قبول قرار داد. به شرطی که از سرزنش کردن، مقایسه کردن با دیگران و برخوردی که باعث دلسردی و دزدگی او از حضور در محیط کلاس و مدرسه گردد جدا" خوداری شود. بدان امید که آینده ای روشن و درخشان را برای مملکت بزرگ خویش رقم بزنیم و آن را به دست افرادی لایق و توانمند که خود پرورده ایم بسپاریم.

چند توصیه برای تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان

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 عزت نفس و اعتماد به نفس و مهارتهای فردی و اجتماعی آنان، نقش بسزایی ایفا می کند. از این رو با توجه به اهمیت عزت نفس در رشد شخصیت و سلامت روانی کودکان و نوجوانان، در جهت تقویت و افزایش آن، موارد زیر به والدین و دست اندرکاران تعلیم و تربیت توصیه می شود:

۱- روحیه دینی و ایمان مذهبی را در کودکان و نوجوانان تقویت کنید.

- ۲- سعی کنید در برخورد با کودکان و نوجوانان، توانمندی های آنها را مورد نظر قرار دهید، نه ناتوانی ها را.
- ۳- زمینه کسب تجربه های خوشایند از فعالیت های مستقل و آزاد را برای آنها فراهم کنید.
- ۴- تجربه های موفقیت آمیز آنان را افزایش دهید.
- ۵- قدرت تحمل کودکان و نوجوانان را برای مواجه شدن با ناکامی های احتمالی افزایش دهید.
- ۶- رفتار مصمم و مطمئن و در عین حال مطلوب کودکان و نوجوانان را تقویت کنید.
- ۷- کودکان و نوجوانان را در کنترل احساسات و عواطف خود یاری دهید.
- ۸- مهارت های اجتماعی کودکان و نوجوانان کمرو و فاقد اعتماد به نفس را افزایش دهید.
- ۹- آنان را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید.
- ۱۰- از انجام هر گونه رفتار تنبیهی و تحقیرآمیز درباره ی دانش آموزان خودداری کنید.
- ۱۱- از مقایسه کردن دانش آموزان پرهیزید و تفاوت های فردی را مورد نظر قرار دهید.
- ۱۲- در برخورد با کودکان و نوجوانان، ملایم و منطقی باشید.
- ۱۳- اجازه ابراز وجود را به دانش آموزان خویش بدهید و به نظریات آنها احترام بگذارید.
- ۱۴- نظریات خویش را به دانش آموزان تحمیل نکنید و آنها را به صورت ساده و عینی، قابل لمس و درک برای آنان توضیح دهید.
- ۱۵- به دانش آموزان در حد توانایی هایش مسئولیت بدهید.
- ۱۶- در انجام کارهای روزانه، آنها را هدایت، ارشاد و تشویق کنید.
- ۱۷- به آنها در حد لزوم اجازه فعالیت و بازی دهید.
- ۱۸- در برخورد با آنان حالت پذیرندگی، و نه طردکنندگی داشته باشید.
- ۱۹- از وابسته کردن بیش از حد دانش آموزان به خودتان پرهیزید.
- ۲۰- آنها را هیچ گاه با موضوعات خرافی نترسانید.
- ۲۱- بین دانش آموزان تبعیض قائل نشوید و با آنان یکسان رفتار کنید.

۲۲- هر چه که آنها می خواهند به راحتی و سریع در اختیار شان نگذارید، به او فرصت دهید تا ارزش به دست آوردن و لذت استحقاق داشتن را درک کند.

۲۳- نسبت به احساسات و عواطف کودکان یا نوجوانان خود، بی تفاوت نباشید، آنها را به گرمی بپذیرید و تا حد امکان آنها را یاری کنید.

۲۴- با آنها همانند دوستان صمیمی رفتار کنید.

۲۵- توجه داشته باشید که مشاجرات لفظی در خانه (میان پدر و مادر) در روحیه یا رفتار کودک یا نوجوان منعکس می شود.

۲۶- به سرگرمی ها و تفریحات مناسب در زندگی کودکان اهمیت دهید و نسبت به آنها بی تفاوت نباشید.

۲۷- محبت شما نسبت به فرزندان به صورت تظاهرات سطحی ابراز نشود. خالص ترین و سالم ترین محبت در تلاشی که به طور روزمره برای اعطای اعتماد به نفس و استقلال به فرزندان به عمل می آورید، جلوه گر می شود.

۲۸- در محبت کردن به کودکان، راه افراط یا تفریط را در پیش نگیرید، محبت متوسط توأم با صمیمیت، اثر فراوانتری دارد.

۲۹- به فرزندان احساسی بدهید که بدانند دوست داشتنی و قابل احترام است، اما هرگز با او نوزادوار رفتار نکنید.

۳۰- توقعات کودکان را در حد معقول و درست برآورده سازید.

۳۱- هیچ گاه آنها را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آنها به طور جدی بپرهیزید.

۳۲- در پرورش استعداد های بالقوه دانش آموزان جدیت به خرج دهید.

۳۳- در شرایط آموزشی، بر فعالیت دانش آموزان در یادگیری تأکید شود نه بر پیشرفت آنان، زیرا تأکید بر فعالیت یادگیری، به جای تأکید بر درستی و نادرستی پاسخ، بر انگیزنده ی کوشش های دانش آموزان است.

۳۴- رقابت میان دانش آموزان برای کسب نمره کاهش یابد. تحقیقات نشان داده است، در موقعیت های آموزشی که میان دانش آموزان رقابت وجود دارد، حتی دانش آموزانی که عزت نفس بالایی دارند، با شکست روبه رو می شوند و به دنبال آن انتقاد از خود در آنها افزایش می یابد.

۳۵- برای آن که کودکی با عزت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود دارای عزت نفس شایان توجهی باشیم.

تقویت اعتماد به نفس در دانش آموزان با شروع مدرسه

شروع مدرسه زمان خوبی برای تقویت اعتماد به نفس است، زمانی که قصد داریم به کودکان بیاموزیم چه اهدافی را در زندگی داشته باشد و برای رسیدن به آن ها چگونه تلاش کند، باید احساساتی را که باعث تقویت تفکرات منفی در آن ها می شود کاهش دهیم. به این منظور باید باورها و توقعات سختی که از خود دارد و باعث ضعیف شدن عزت نفس می شود و به آن شدت می بخشد را تغییر دهیم و:

- از احساسات خود و دیگران با وی صحبت کنیم.

- او را مطمئن سازیم که احساسش را درک می کنیم.

- به او بیاموزیم که برای ابراز احساساتش روش منطقی به کار برد.

کودکی که عزت نفس اندک دارد دائم نگران است، زیرا فکر می کند اگر در کاری شکست بخورد بدون شک تنبیه و یا تحقیر می شود، بنابراین علاقه ای به آزمودن موضوعات جدید ندارد و فقط در موقعیت های امتحان شده و آشنا احساس آسودگی خیال می کند. برای این که بتواند احساس عدم اعتماد به نفس را در خود از بین ببرد، پیرو برنامه ای خشک و انعطاف ناپذیر و تشریفاتی می شود تا به خود قیافه کنترل و نظم داشتن بدهد زیرا نسبت به توانایی هایش اعتمادی ندارد.

هرگاه مرتکب اشتباهی شود خودش را مرتب سرزنش می کند در نتیجه بیشتر احساس بی لیاقتی کرده و دیگر لزومی نمی بیند تلاش کند و انگیزه اش را هم از دست می دهد و پس از زمانی که انگیزه در او از بین رفت چیزی وجود نخواهد داشت که او را خشنود سازد. بیشتر اوقات تکالیف مدرسه، کودک را دچار تشویش می کند و این نگرانی اعتماد به نفس او را از بین می برد. برای این که کودکانمان هنگام انجام دادن تکالیف مدرسه شان دچار اضطراب و نگرانی نشوند، باید تکالیف خود را در اتاقی آرام و بی سروصدا که حواسشان پرت نشود انجام دهند، چرا که آشفتگی ذهنی باعث تشویش و اضطراب شده و ترسی غالب بر آن ها مستولی می شود که تمرکز حواس را از آن ها می گیرد.

والدین برای کمک به فرزندان خود باید:

(۱) برای فرزندان خود وقت کافی در نظر بگیرند و دقیقاً توضیح دهند که چرا رفتاری پذیرفتنی است در حالی که رفتاری دیگر چنین نیست و هنگام سرزنش فرزند خود آن رفتار خاص را مورد خطاب قرار دهند نه شخصیت کودک را.

(۲) وقتی اشتباهی صورت می گیرد تا جایی که امکان دارد برای اصلاح آن وقت کافی بگذارید زیرا عجله، کودک را نگران می کند.

۳) سعی کنید از راه های گوناگون به کودک خود آموزش دهید. مثلاً یک کودک ممکن است آموزش ها را تنها به صورت شفاهی درک نکند بنابراین کاری را که باید او انجام دهد هر قدر هم که ساده باشد کاملاً شرح داده و به طور عملی انجام دهید مثلاً پیام تلفنی گذاشتن را به طور عملی به او بیاموزید.

۴) والدین برای این که کودکان را از نگرانی برهانند باید او را دائم تشویق یا تحسین کنند البته تشویق، اغراق آمیز و ناپخته نباشد. کودکان معمولاً از کارهای خود خیلی انتقاد می کنند و از آنچه که انجام می دهند زیاد راضی نیستند.

۵) برخی از کودکان هر نوع تعریف و تمجید را یک جور مزاحمت تلقی می کنند. واکنش فرزندان نسبت به تعریف و تمجید را مشاهده کنید و وقتی متوجه شدید که کودکان حتی هنگام تعریفی مثبت آشفته خاطر و مضطرب می شود تا جایی که امکان دارد او را به حال خود بگذارید و کاری به کارش نداشته باشید.

۶) والدین کودکی که نمی تواند خشم خود را کنترل کند باید او را تشویق کنند تا روی یک کار - نه چند کار همزمان - وقت بگذارد و از بار اضافی و اضطراب ناشی از خستگی و گرسنگی بپرهیزد زیرا ممکن است امیدش را در راه رسیدن به اهدافش از دست بدهد.

۷) والدین باید از کودک بپرسند که چه اهدافی دارد.

۸) وقتی هدف کودک مشخص شد باید به او کمک کنند که تشخیص دهد آیا هدفش با واقعیت همخوانی دارد یا خیر و اگر چنین بود برای رسیدن به آن، او را تشویق کنند.

فهرست منابع:

- ۱- شارتیه، ژان، «عدم اعتماد به نفس و راه های درمان آن»، ناشر: مترجم، ۱۳۷۳.
- ۲- قائمی، علی، «خانواده و نابسامانی های روانی»، انتشارات امیری، ۱۳۷۴.
- ۳- شفیع آبادی، عبدالله، «راهنمایی و مشاوره کودک»، انتشارات تهران، ۱۳۷۲.
- ۴- احمدوند، محمدعلی، «روانشناسی بازی»، انتشارات پیام نور، ۱۳۷۲.
- ۵- حسین نژاد، محمد، «مشاوره با کودکان»، انتشارات سپند هنر، تهران ۱۳۷۹.
- ۶- خاکیه، پرویز، «روانشناسی کودک»، انتشارات آشنا، تبریز ۱۳۷۲.
- ۷- احمدوند، محمدعلی، مهجور، سیامک، «آشنایی با فعالیت های اجتماعی»، انتشارات پیام نور ۱۳۸۰.
- ۸- «ماه نامه رشد آموزش ابتدایی» شماره ۴۱، انتشارات کمک آموزشی، ۱۳۸۰.
- ۹- «ماه نامه رشد آموزش در رشد تکنولوژی» شماره ۱۲۷، انتشارات دفتر کمک آموزشی ۱۳۷۹.
- ۱۰- «نشریه ماهانه پیوند» شماره ۲۵۵، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۹.