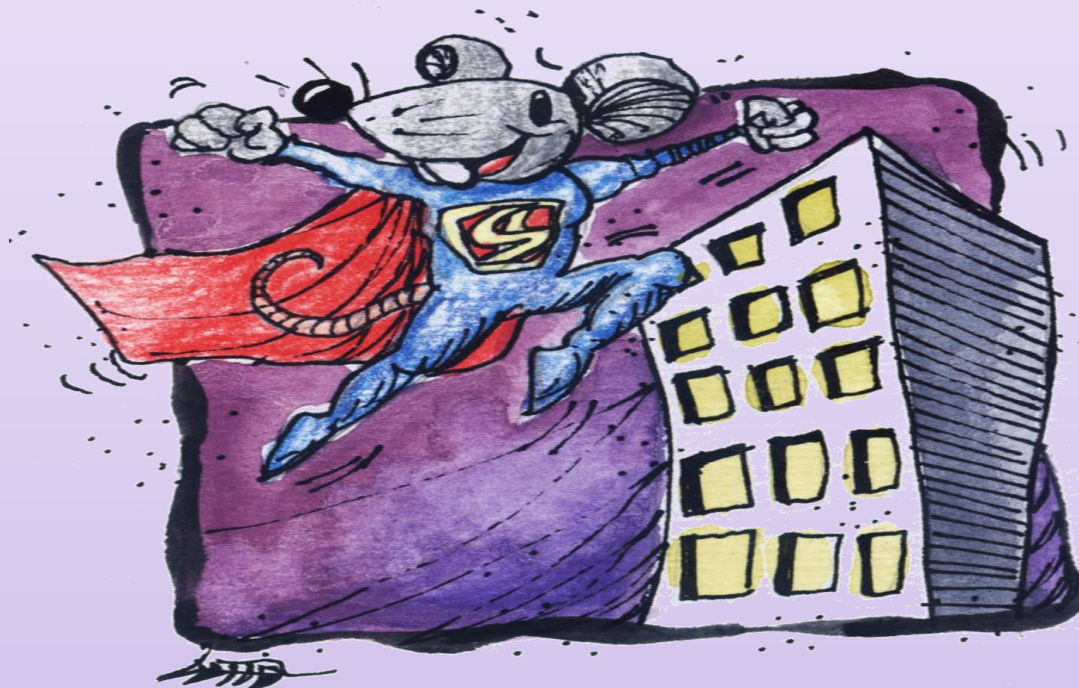


به خودتان اعتماد کنید



تعریف اعتماد به نفس

نگرش مثبت نسبت به توانایی های خود و حس مفید و با ارزش بودن

انواع اعتماد به نفس کاذب:

- ۱- خود بزرگ بینی: خود را نسبت به آن چه هست بهتر و بالاتر پنداشتن
- ۲- خود کم بینی: پایین تر قلمداد کردن خود و توانایی ها نسبت به آن چه که هست



اهمیت اعتماد به نفس

احساسی که ما از خودمان داریم بر نحوه ی عملکرد ما تاثیر می گذارد و کسانی که اعتماد به نفس بالایی دارند باور دارند که می توانند:



❖ به اهدافشان برسند.

❖ مشکلاتشان را حل کنند.

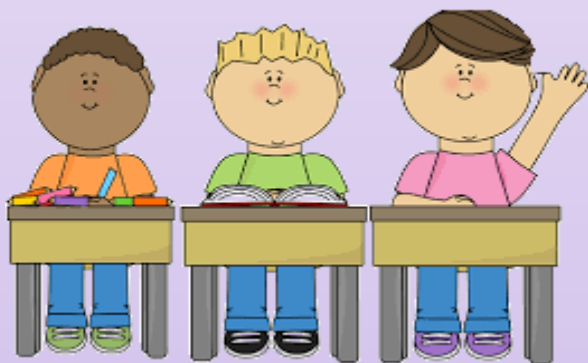
❖ در درس و تحصیل موفق شوند.

❖ سر کلاس فعال تر از بقیه هستند.

❖ اشکالات درسی خود را حتما سر کلاس عنوان می کنند.

❖ خجالتی نیستند.

❖ در مواجهه با مشکلات با سعی و تلاش در برطرف کردن آن می کوشند.



چگونه اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم



به یاد خدا باشید و به کمک و یاری او ایمان داشته باشید.

همیشه توانمندی های خود را در نظر بگیرید نه ضعف ها و ناتوانی های خود را.

موانع و مسائل را در انجام کارها، بزرگ نکنید بلکه آن ها را بی ارزش بشمارید.

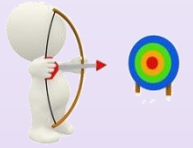
تحت تاثیر پیروزی و موفقیت دیگران قرار نگیرید.

افکار منفی را از ذهن خود دور کنید.



دانش آموزان با اعتماد به نفس بالا

اهداف واقع بینانه ای در دوران تحصیل برای خود در نظر می گیرند و در جهت رسیدن به آن تلاش می کنند.



در انجام تکالیف و فعالیت های مدرسه به دیگران متکی نیستند و سعی بر مستقل عمل کردن دارند.



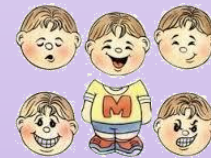
در برابر انجام فعالیت های محول شده در کلاس درس، بسیار مسئولیت پذیر هستند.



از دیگران در انجام کارهای خود راهنمایی می خواهند ولی در آخر تصمیم نهایی را خود می گیرند.



احساس و عواطف خود را به راحتی بیان می کنند.



با همکلاسی های خود ارتباط خوبی برقرار می کنند و در هنگام در گیری با آن ها در صد حل مشکل بر می آیند و با یکدیگر صحبت کرده و هیچ درگیری را بدون حل باقی نمی گذارند.



ناکامی ها و شکست های خود را می پذیرند و آنها را راهی در جهت رسیدن به موفقیت های بعدی خود می دانند و به موفقیت هایشان حتی کوچک افتخار می کنند.



دید مثبتی نسبت به زندگی خود دارند و افکار منفی را از ذهن خود دور می کنند.



سر کلاس درس سوالات خود را بدون هیچگونه ترس و خجالتی می پرسند و در انجام فعالیت های کلاسی خود داوطلب هستند.



**حالا از موارد مطرح شده در شما کدامیک بیشتر است و کدام کمتر ؟
از ۱ تا ۵ به خود نمره دهید.**



بدانید که فقدان یا کمبود اعتماد به نفس که در خود احساس می کنید توهمی بیش نیست، شما مخلوق با شکوه و بی کم و کاست خالق مهربان و صاحب شعور هستید. شما مقتدر تر از آن هستید که فکرش را بکنید.

