



به نام خدا

راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان

دکتر ناهید سادات شریفی

مجتمع تطبیقی و بین الملل دختران تهران
پاییز 1403-1404

"تعریف و تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس"

✓ **اعتماد به نفس:** اعتماد به خود برای انجام کاری یا رسیدن به هدفی
جلوه بیرونی ما

✓ **عزت به نفس:** احساس عاطفی و ارزشی از خود (پدر و مادر، قیافه، ظاهر و...)
چهره یا برآورد درونی از خود

"تست اعتماد به نفس"

به موارد زیر از 0 تا 10 نمره دهید:

- 1- من به توانمندی های خودم اعتماد دارم و به آنها افتخار می کنم.
- 2- از اشتباه کردن و ریسک کردن واهمه ای ندارم.
- 3- همیشه تلاش دارم از قضاوت دیگران پرهیز کنم.
- 4- در عمل به تعهداتی که می دهم به خودم اطمینان دارم که می توانم انجام دهم.
- 5- در زندگی به طور کلی آدم انعطاف پذیر و سازگاری هستم.

"تست عزت نفس"

به موارد زیر از 0 تا 10 نمره دهید:

- 1- در سبک زندگی خودم (تغذیه، آراییدن، لباس پوشیدن و...) عادات خوبی دارم و به حتی خودم انتخاب کنم.
- 2- خودگویی های منفی خیلی زیاد ندارم.
- 3- از مهارت ها یا توانمندی هایی که در دیگران می بینم لذت می برم و قدرشناسی می کنم.
- 4- هر وقت انتخاب می کنم می توانم بله یا نه بگویم.
- 5- وقتی با ناکامی و شکست رو به رو می شوم تاب آوری و انعطاف پذیری خوبی دارم و می توانم به حالت اولم برگردم.

"راه های افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان"

اعتماد به نفس مهم است چون :

- ✓ نوجوان فعالیت های جدید را تجربه می کند.
- ✓ ریسک های سالم و بدون خطر را امتحان می کند.
- ✓ راه حل های مناسبی برای حل مشکلاتش پیدا می کند.

"ویژگی فرد دارای اعتماد به نفس"

- ✓ مستقل و پخته عمل کردن
- ✓ توانایی لذت بردن از دستاوردها و موفقیت ها
- ✓ پذیرش احساس سردرگمی و کنار آمدن با مسئولیت های ناشی از آن
- ✓ تجربه چالش های مسائل جدید
- ✓ کمک به دیگران در زمانی که امکان کمک به آنها وجود دارد



"اثرات اعتماد به نفس پایین"

- ✓ عدم شرکت در فعالیت هایی با احتمال شکست، خجالت زدگی و یا بروز اشتباه
- ✓ مشکل در ارتباط با دیگران و دوستیابی
- ✓ خلق منفی مثل احساس ناراحتی، اضطراب، خشم باخجالت
- ✓ انگیزه پایین
- ✓ نارضایتی از بدن و ظاهر
- ✓ فعالیت جنسی زودهنگام
- ✓ مصرف مواد یا الکل به خاطر داشتن احساس بهتر

"عواملی که باعث اعتماد به نفس پایین می شود"

- ✓ پدر و مادر سهل گیر و غیر حمایتگر
- ✓ پدر و مادر سخت گیر و پرتوقع
- ✓ وقایع استرس زا در زندگی مثل جدایی والدین با تغییر خانه و مدرسه
- ✓ تجربه حوادث تلخ مثل مرگ یکی از عزیزان یا مورد سوء استفاده قرار گرفتن
- ✓ عملکرد ضعیف در مدرسه یا تعیین اهداف غیر واقعی
- ✓ اختلالات خلقی مانند افسردگی
- ✓ دوستانی که تاثیر منفی در شکل گیری تصور نوجوان از خود دارند
- ✓ تنهایی یا مورد قلدری واقع شدن
- ✓ بیماری های پزشکی و تحت درمان بودن



"نشانه هاي اعتماد به نفس پايين"

- ✓ اجتناب از انجام کارهاي جديد
- ✓ احساس بي ارزشي و نخواستني بودن
- ✓ مقصر دانستن ديگران
- ✓ ناتواني در کنار آمدن با موقعيت هاي تنش زا
- ✓ صحبت منفي درباره خود
- ✓ ترس از شکست يا خجالت کشيدن
- ✓ مشکل در پيدا کردن دوست
- ✓ سطح پايين انگيزه و علاقه به انجام کارها
- ✓ ناتواني در قبول انتقاد

رفتارهاي فرزندان قابل مشاهده است؟ به رفتارهاي فرزند نوجوان خود در هفته گذشته دقت كنيد. کدام يك از موارد گفته شده در مورد اعتماد به نفس پايين در آنها وجود دارد.

۱	
۲	
۳	

"راهکارهای افزایش اعتماد به نفس نوجوانان"

- ✓ نوجوان را بدون قید و شرط دوست بدارید
- ✓ شکست را بپذیرید
- ✓ پیشرفت های فرزندان را تشویق کنید
- ✓ به نوجوان کمک کنید مهارت های تازه ای یاد بگیرد
- ✓ تسلیم نشوید
- ✓ در مورد جرات ورزی با فرزندان صحبت کنید



"راهکارهای افزایش اعتماد به نفس نوجوانان"

- ✓ خانه را به محیط امنی تبدیل کنید
- ✓ نوجوان را تشویق کنید که با خودش مهربان و صبور باشد
- ✓ نوجوان را تشویق کنید که در فعالیت های متنوعی شرکت کند
- ✓ کمتر نصیحت کنید
- ✓ از نوجوان نظر بخواهید
- ✓ گوش کنید
- ✓ خودتان اعتماد به نفس داشته باشید



"پرسشنامه اعتماد به نفس"

پرسشنامه زیر درباره اعتماد به نفس بزرگسالان است. سوالات را به دقت بخوانید و گزینه ای را انتخاب کنید که وضعیت شما را بهتر توصیف می کند.

	بلی	خیر
۱	در کارهای خود موفق هستم.	
۲	در زندگی ام چیزهایی وجود دارد که به آنها افتخار میکنم.	
۳	به خودم اطمینان کافی دارم.	
۴	از زندگی ام به همین شکلی که هست راضی هستم.	
۵	مردم مرا دوست دارند.	
۶	فرد با ارزشی هستم.	
۷	اغلب احساس شایستگی و ارزشمندی می کنم.	
۸	انسان مفیدی هستم و آدم های دیگر دوست دارند دور و بر من باشند.	
۹	در زندگی ام فرد ناموفقی هستم.	
۱۰	وقتی به عکس هایم نگاه می کنم احساس می کنم قیافه ام را خوب نشان نداده است.	
۱۱	نسبت به کارهایی که کرده ام احساس شرم می کنم.	
۱۲	گاهی به خاطر ترس از واکنش دیگران نظرم را بیان نکرده ام.	
۱۳	اگر می توانستم، خیلی چیزها را در زندگی ام تغییر می دادم.	
۱۴	اغلب آرزو می کردم کاش جای فرد دیگری بودم.	
۱۵	دچار احساس حقارت هستم.	
۱۶	بعضی افراد احساس بی ارزش بودن را به من منتقل می کنند.	
۱۷	وقتی کسی از من تعریف می کند در صداقت او شک می کنم.	
۱۸	در موقعیت های اجتماعی فردی خجالتی هستم.	
۱۹	اگر کسی از من انتقاد کند خیلی ناراحت می شوم.	
۲۰	وقتی قرار است در جمع صحبت کنم، احساس نگرانی و بی کفایتی می کنم.	

جواب تست

برای سوالات 1 تا 8 به ازای هر گزینه خیر 1 امتیاز و برای سوالات 9 تا 20 به ازای هرگزینه بله 1 امتیاز به خود بدهید. بعد از جمع امتیازات، مجموع نمرات از 5 بالاتر نشانه اعتماد به نفس پایین است و لازم است تقویت شود.



منابعی برای مطالعه

- 1- اکسیر عزت نفس- دکتر رایس هریس
- 2- پرورش عزت نفس- مریلین جی سورنس
- 3- شکاف اعتماد به نفس- دکتر ویل ادواردز