

پندجه اعتماد به نفس خود را برای یادگیری
ریاضی افزایش دهیم؟

نویسنده: صدیقه عباسی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

عباسی، صدیقه، ۱۳۵۷- چگونه اعتماد به نفس خود را برای یادگیری ریاضی افزایش دهیم؟/ نویسنده صدیقه عباسی.

مشخصات نشر

تهران: اهل سخن، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری

۴۱ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۹۱۶۱۵-۶۰۲

وضعیت فهرست نویسی

فیبیا

موضوع

ریاضیات -- جنبه‌های روان‌شناسی / Mathematics -- Psychological aspects

اعتماد به نفس / Self-confidence

تрус از ریاضیات / Math anxiety

یادگیری / Learning

LR۳۰۶۰۷

رده بندی کتبی

۳۷۱/۲۶۰۱۹

رده بندی دیوبی

۹۶۵۰۱۰۶

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی: ۱۹۱

نام کتاب: چگونه اعتماد به نفس خود را برای یادگیری ریاضی افزایش دهیم؟

مؤلف: صدیقه عباسی

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۶۱۵-۶۰۲

قیمت: ۷۷ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



- اعتماد به نفس چیست و چه اهمیتی دارد؟ ۱۱
- چگونه اعتماد به نفس خودتان را تخریب می کنید؟ ۱۴
- عوامل موثر بر یادگیری ریاضی ۱۶
- باورهای محدود کننده برای یادگیری ریاضی ۱۸
- نمونه‌ای از - لات مثبت که در ما باور مثبت ایجاد می کند. ۲۱
- چرا لازم است برای یادگیری ریاضی اعتماد به نفس خود را بالا ببریم؟ ۲۲
- اهمیت درس ریاضی چیست؟ ۲۳
- چرا من درکی از ریاضی ندارم؟ از درس ریاضی بدم می آید؟ ۲۶
- حرکت در مسیر رشد ۲۷
- فایده‌های کار گروهی ۲۹
- جوینده یابنده است ۳۶
- صحبت پایانی ۳۸

طی ۲۲ سال که به عنوان دبیر ریاضی پایه اول متوسطه مشغول به خدمت و تدریس بودم همواره با دانش آموزانی روبه رو بودم که یا بسیار علاقه‌مند به این درس بودند یا بسیار ضعیف بودند و عده‌ای هم اگر تلاش بیشتر می‌کردند می‌توانستند نتایج بهتری کسب کنند از لحاظ درسی سطح متوسط بودند و می‌توانم بگویم بازگوش‌های کلاس بودند، همیشه ذهنم درگیر این موضوع بود که آیا می‌توانم کاری انجام دهم که همه علاقه‌مند به درس ریاضی شوند؟ با مطالعه و تحقیقاتی که انجام دادم دیدم بعضی از بچه‌ها با وجود این که استعداد خوبی دارند اما اعتمادبه‌نفس لازم را ندارند و به توانایی‌های خودشان باور ندارند.

بنابراین در این درس نمره می‌گیرند از آنجا که ریاضی درس بسیار مهم و پایه‌ای است و در همه شئون زندگی کاربرد دارد و ما با مطالعه ریاضی درک بهتری نسبت به مسائل زندگی پیدا می‌کنیم پس بهتر است این درس را جدی بگیریم و مفاهیم اولیه و پایه را خوب یاد بگیریم و اگر در خودمان علاقه‌مندی و اشتیاق و انگیزه دیدیم به طور اختصاصی این درس را ادامه دهیم و شما به عنوان دانش‌آموز بدون تلاش و بررسی نمی‌توانی به این موضوع پی ببری که در چه زمینه‌ای استعداد داری و نمی‌توانی خودت را زود قضاوت کنی و به خودت برچسب‌های مختلف بزنی و اعتماد به نفس خودت را تخریب کنی.

یادم می‌آید در یکی از روزهای سال تحصیلی وارد کلاس شدم قرار بود تمرین حل کنیم بچه‌ها را یکی یکی صدا می‌زدیم سحر بابایی را صدا کردم.

گفت خانم من نمی‌تونم پیام جواب دهم می‌ترسم اشتباه بنویسم بهش گفتم بیا اشکالی نداره من بهت کمک می‌کنم وقتی اومد پای تابلو مطمئن به نظر نمی‌رسید گج را بی‌جون دستش گرفته بود اطرافش را نگاه می‌کرد هیچ انگیزه‌ای برای نوشتن نداشت

می ترسید بنویسد بهش گفتم هر چی می دونی بنویس انگار یک چیزی جلوش را گرفته بود می گفت، نمی تونم بنویسم بلد نیستم شروع کردم به راهنمایی کردن من می گفتم او می نوشت کم کم راحت شد بعضی جاها با سوال و جواب می خواستم خودش جواب را حدس بزنه و بنویسه برق امید توی چشمانش ظاهر شد تونسته بود قسمتی از سوال را به کمک راهنمایی های من بنویسد وقتی راه حل کامل را نوشت بهش گفتم دیدی راحت بود، مهم اینه که خوب گوش کنی وقت بگذاری و سعی کنی بنویسی از کارش راضی بود انگار به خودش امیدوار شده بود که می تونه یاد بگیرد و انجام بدهد من وقتی برق امید را در او دیدم خوشحال شدم با خودم گفتم چه چیزی وجود داشت که مانع حرکت او می شد بن خودم جواب دادم البته اعتماد به نفس او ضعیف بود و با توجه به شکست هایی که مرتب خورد، از خودش ناامید شده و روی خودش حساب باز نمی کنه برای همین به فکر افتادم برای دانش آموزانی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند و دوست دارند در ریاضی رشد کنند راه کارهایی ارائه بدهم تا بتونند مسیر یادگیری ریاضی را با خوشحالی و اعتماد به نفس کامل طی کنند. اگر چه این راهکارها ساده به نظر می رسند اما انجام دادنشان توانسته در اعتماد به نفس دانش آموزان زیادی تاثیر بگذارد و در آنها حس رضایت به وجود آورد.