

چگونه توانستم مشکل کمبود اعتماد به نفس دانش آموزم را کاهش دهم؟

سیدحامد مستوری نوش آبادی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی تهران

آموزش و پرورش شهرستان آران و بیدگل، آموزشگاه غیردولتی خواجه نصیرالدین نوش آباد

ایمیل: hamedhowo127@gmail.com

چکیده :

سومین سالی بود که در مدرسه غیر دولتی پسرانه نوش آباد تربیت بدنی تدریس می کردم . ابتدای سال یکی از دانش آموزانم به نام مهدی با گریه همراه مادرش به کلاس می آمد. هر موقع که برای انجام فعالیت های ورزشی او را صدا می زدم می گفت نمی توانم و در تمرینات شرکت نمی کرد .

مشکل را با معلم کلاس مطرح کردم ایشان گفتند وقتی از مهدی می خواهم پای تخته بیاید با اضطراب می گوید بلد نیستم. وقتی دانش آموزان بازی می کردند مهدی در گوشه ای ناراحت نشسته بود.

با بررسی پرونده تحصیلی و بهداشتی دانش آموز متوجه شدم دارای اضافه وزن و وضعیت درسی متوسطی است با مطالعه پرسشنامه کوپر اسمیت و مشاهده دوهفته ای عملکرد او متوجه شدم مهدی کمبود اعتماد به نفس داد. از آنجاییکه کمبود اعتماد به نفس در آینده سبب بروز اختلالات در رفتار می شود تصمیم گرفتم اقدام پژوهی با موضوع: چگونه می توانم مشکل اعتماد به نفس دانش آموزم را کاهش دهم ؟ انجام دهم.

مشکل را در جلسه شورای آموزگاران مطرح کردم هر کدام از همکاران راه حل هایی ارائه دادند . کتاب های زیادی مطالعه کردم . از کارشناسان راه حل مشکل کمبود اعتماد به نفس را پرسیدم به این نتیجه رسیدم با دادن مسئولیت و تشویق دانش آموز احساس خود کارآمدی و اعتماد به نفس به وجود می آید بعد از دوماه اجرای راه حل مهدی خودش داوطلب می شد تا در جایگاه های حساس بازی مثل دروازه بان و پاسور بایستد. با مشاهده عملکرد او در کلاس و زنگ تفریح می دیدم که با شادی همراه بچه ها بازی می کند .

از این تحقیق نتیجه گرفتم توجه و تشویق دانش آموزان بعد از انجام فعالیت ها موجب افزایش خود کارآمدی و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس می شود.

واژگان کلیدی:

اعتماد به نفس - بازی - عدم اعتماد به نفس

۱- مقدمه :

کم رو و خجالتی بودن ، معضلی است که شاید برای همه ما در دوره ای از زندگیمان اتفاق افتاده باشد اما برخی از افراد به گونه ای بیمار گونه در تمام مدت زندگیشان خجالتی و کم حرف و کم رو هستند .افراد خجالتی ،اعتماد به نفس کمی دارند. و معمولاً قبل از انجام هر کاری ، به این فکر می افتد که آیا من از عهده این کار برمی آیم و این سوال را بطور مکرر از خود می پرسد یا اینکه دیگران مرا مسخره و استهزاء می کنند.

از آنجایی که کمبود اعتماد به نفس مشکلات زیادی را برای دانش آموزان به وجود می آورد باید چاره ای اندیشید تا در دراز مدت از بروز اختلالات در رفتار و شخصیت این افراد جلوگیری شود بنابراین تصمیم گرفتیم اقدام پژوهی برای رفع مشکل دانش آموزم انجام دهیم.

۲- توصیف وضع موجود :

اینجانب سه سال سابقه ی خدمت در آموزش و پرورش را دارم. امسال (۱۴۰۲-۱۴۰۱) سومین سالی است که تربیت بدنی دوره اول و دوم را تدریس می کنم و دارای مدرک کارشناسی علوم ورزشی وزیستی هستم.

آموزشگاه من مدرسه غیر دولتی پسرانه در منطقه ی آموزش و پرورش آران و بیدگل است .

در طول سه سال سابقه ی تدریس در ساعت ورزش با دانش آموزانی مواجه می شدم که دچار کمبود اعتماد به نفس بودند و حضور فعالی در کلاس نداشتند. ابتدای سال تحصیلی هم با یک دانش آموز کلاس سومی به نام مهدی مواجه شدم مهدی از نظر ظاهری دارای اضافه وزن بود و در فعالیت های کلاسی شرکت نمی کرد می گفت هیچکس با من دوست نمی شود و مرا به بازی راه نمی دهد. و همچنین به محض پیشنهاد شرکت در انجام تمرینات و مسابقات ورزشی با ترس و اضطراب می گفت نمی توانم و حاضر نبود مادرش را ترک کند وقتی با معلم کلاس صحبت کردم متوجه شدم در کلاس درس هم این مشکل را دارد و حاضر نیست در فعالیت ها شرکت کند.

نتایج عملکرد درسی و ورزشی او نیز با توجه به زیرکی ها و توانایی های او پایین تر از حد انتظار بود. بنابر این اهمیت این مسئله را احساس کردم که تحقیقی باموضوع: "چگونه می توانم مشکل کمبود اعتماد به نفس دانش آموزم را کاهش دهم ؟ " انجام دهم.

طرح و بیان مسئله :

تربیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از نیازهای ضروری جوامع نقش مؤثری در تحقق اهداف و برنامه های اجتماعی هر جامعه ای دارد. هر ساله معلمان با دانش آموزانی مواجه می شوند که علی رغم توانایی در زمینه های مختلف حاضر به شرکت در فعالیت های کلاسی نیستند .

یافته های چندین مطالعه همبستگی شایان توجهی بین (۰/۴ تا ۰/۶) پیشرفت تحصیلی و خودپنداری توانایی را نشان داده است (بروک، ۱۹۸۱، مارش ۱۹۸۴، اسک لویک ۱۹۸۶) .

بین پیشرفت تحصیلی و عزت نفس کلی نیز همبستگی (۰/۳ تا ۰/۴) یافته شده است.

از طرف دیگر هانسفورد (۱۹۸۲) طی تحقیق خود را بطه ی معناداری (همبستگی در حدود ۰/۶) بین خود پنداره ی توانایی و عزت نفس کلی به دست آورد. (بیابانگرد، ۱۳۸۰)

بنابراین اهمیت این مسئله احساس می شود که معلم مسائل و مشکلات دانش آموزان را به موقع تشخیص دهد و تا حد توان برای رفع این مسائل تلاش کند و سبب پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شود. یکی از بهترین راه حل مشکلات معلمان انجام اقدام پژوهی برای حل مشکلات است.

تعاریف :

بازی : هر گونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفداری که در اوقات فراغت یا اشتغال و در جهت کسب لذت، تمدد اعصاب، آرام بخشی جسم یا ذهن بازی گر و اقلان نیازهای آنی یا درازمدت فرد یا گروه، چه به صورت انفرادی یا گروهی انجام گیرد بازی نامیده می شود. (مهجور، ۱۳۷۰)

بازی ممکن است کودک را از خودمحوری برهاند، زندگی اجتماعی را به او بیاموزد و مفردی برای فراموشی شکست ها و ناکامیهای روزانه باشد. از این رو است که امروزه از بازی همچون روش درمانی استفاده می کنند. (مارزولو و لوید، ۱۳۷۴)

اعتماد به نفس: واژه اعتماد به نفس که از قرن هفدهم به کار گرفته شده همان باور ، آدمی به تواناییهای خود است به نحوی که از هیچ کوششی فروگذار نکند و از سختی راه ناامید نشود. تعریفی که باری ال. ریس و رندا برانت انداز اعتماد به نفس ارائه داده عبارت است از: آنچه که درباره خود می اندیشید و احساسی که درباره خود دارید و آن برآیند اطمینان به خود و احترام به خویشتن است. (اسلامی، ۱۳۸۳)

عدم اعتماد به نفس: عدم اعتماد به نفس را می توان عدم توانایی در ابراز توانمندیها و لیاقت های فرد علیرغم دارا بودن آن

تواناییها تعریف نمود.

پیشینه پژوهش :

آنچه که باید در بعد روانی اعتماد به نفس مد نظر قرار داد، این است که هر گاه انسان برای رسیدن به هدفی که عزم آن را

دارد، از موانع راه و شکست های احتمالی که ممکن است در بین راه دامنگیر او شود، هراسی نداشته و تسلیم نشود و چون

توانستن را باور دارد حتماً به هدف خویش نائل خواهد شد؛ بنابراین شک و تردید به خود راه ندادن و تسلیم نشدن در برابر

سختی ها، موانع و شکست ها انسان را به قله های موفقیت خواهد رساند (ال .ریس و برانت، ۱۹۹۰)

در واقع اعتماد به نفس اکتسابی نبوده و باید کشف شده و پرورش یابد. همانند بذری که در ساحت جسم کاشته می شود و

با رسیدن مواد لازم و ضروری به منصفه ظهور می رسد .

کوپر اسمیت، ۱۹۶۷ بیان می کند کودکانی که عزت نفس بیشتری دارند، افرادی هستند که احساس ارزشمندی، استقلال و

خلاقیت کرده و به آسانی تحت تأثیر و نفوذ عوامل بی احترامی محیط واقع نمی شوند. (هری استاک سالیوان، ۱۹۴۹)

نظریه ها:

میشل^۳ و میسن^۴ نظریه های بازی را در ۶ طبقه جای داده اند:

۱. نظریه ی انرژی اضافی یا مازاد

۲. نظریه ی تنش زدایی

۳. نظریه ی پیش تمرین

۴. نظریه ی تجدید تکامل یا تکرار فعالیت های اجدادی

۵. نظریه ی تخلیه ای

۶. نظریه ی بیان خود

گیلمور (۱۹۶۶)، نظریه های معتبر بازی را در دو دسته نظریه های کلاسیک و نظریه های دینامیک گنجانده است. نظریه های

کلاسیک بازی، علل بازی کودکان را بیان می کند و نظریه های دینامیک به محتوای بازی می پردازند. (احمدوند، ۱۳۸۸)

گروس در کتاب بازی انسان، بازی را به چهار نوع درجه بندی می کند:

^۳ . Mitchele.

^۴ . mason

۱. بازی جنگی
۲. بازی مهرورزی
۳. بازی تقلیدی
۴. بازی اجتماعی

او تئوری گسترده ای را پدید آورد و در آن عوامل زیادی از قبیل عوامل فیزیولوژیکی، روانی، ذوقی، اجتماعی و تربیتی را دخالت داد تا بتواند نظریات خود را بیان نماید. (پویان فر، ۱۳۶۱)

«اپلتون»^۵ در سال ۱۹۱۰ گاهی پیش تر نهاده و می گوید، ارتباط نزدیکی میان بازی های کودکان و نوجوانان با وظایف و مهارت های دوران بلوغ است. (مهجور، ۱۳۷۰)

«اولین امویک»^۶ بازی های کودکان را به دو دسته متمایز تقسیم کرده است: «بازی های خودانگیخته»^۷ و «بازی برنامه ریزی شده»^۸ در بازی برنامه ریزی شده معلمان تعیین کننده ی زمان و مکان و تهیه وسایل بازی و زمان لازم برای استفاده از آن وسایل هستند. (نظری نژاد، ۱۳۶۶)

فرویل متخصص تعلیم و تربیت از جمله کسانی است که به نقش و اهمیت بازی در آموزش و سازندگی کودکان توجه زیادی مبذول داشته است و مهمترین عقیده ی او این است که می گفت: «کودکان بیشتر از هر چیز از بازی های خود مطلب می آموزند» (احمد وند، ۱۳۸۸)

در روش دکرولی کودک حواس خود را به کار می اندازد و ضمن تجربه و عمل و میل خود معلوماتی را کسب می کند و چیزهایی را یاد می گیرد که به زندگیش ارتباط دارند. در این روش اعتماد به نفس، همکاری، تربیت اخلاقی و همکاری با خانه وجود دارد. (شعاری نژاد، ۱۳۷۵)

هر گونه عملی برای تکرار و تداوم نیاز به تشویق دارد از طرفی عدم دریافت پاداش باعث می شود تا آن رفتار میل به خاموشی پیدا کند این گفتار را می توان در نظریه های اسکینر و پاولوف به وضوح مشاهده کرد.

موثرترین منبع انتظارات کارآمدی تجربه ی مستقیم است. اگر فرد با توجه به تجارب گذشته درباره عملکرد خود قضاوت موفقیت آمیزی داشته باشد، ادارک کارآمدی او زیاد می شود. موفقیت های افراد، معتبرترین و قوی ترین ابزار ارتقای باورهای خودکارآمدی است. معلم نباید تصور کند که لازم است منتظر موفقیت های چشمگیر یادگیرندگان باشد بلکه باید آنان را به مرور با تجربه های موفقیت آمیز و تنظیم هدفهای دست یافتنی آشنا کند تا موفقیتشان را در عملکرد افزایش دهد. (کدیور، ۱۰۵)

^۵ . Appleton

^۶ . Evelyn omwake

^۷ . spontaneous plays

^۸ . structured plays

اگر معلمان گرامی با آگاهی، علم و با شناخت تفاوت های فرد دانش آموزان، بازخوردهای خود را مدیریت نمایند؛ پیامدهای مثبتی چون تقویت اعتماد به نفس و شکوفایی استعداد و خلاقیت دانش آموز، تثبیت یادگیری در یادگیرندگان، ایجاد علاقه به یادگیری و تقویت ارتباط عاطفی بین معلم و دانش آموز، از بین بردن حالت و رقابت کاذب و ... را منجر خواهد شد. (قره داغی، ۱۳۸۹)

هارمز^۹ عقیده دارد که می توان مفاهیم دینی را از طریق نقاشی، موسیقی، سرود و بازی های نمایشی به کودکان آموخت.

(شجاعی، ۱۳۸۵)

۳- شواهد (۱) :

مصاحبه با مادر دانش آموز:

بعد از کلاس با مادر دانش آموز مصاحبه کردم ایشان از عدم رغبت به شرکت در فعالیت های کلاسی پسرش ناراحت بودند و می گفتند پسر من می گوید هیچ کس مرا دوست ندارد. من نمی توانم خوب بازی کنم و از وابستگی شدید او به خودش نگران بودم.

چک لیست مشاهدات:

مدت دو هفته در کلاس رفتار آقامهدی را در نظر داشتیم نتایج مشاهداتم را در جدول زیر یادداشت کردم. (برگرفته از پرسشنامه عزت

نفس کوپر اسمیت)

ردیف	مولفه های مورد مشاهده	اغلب	گاهی	به ندرت	اصلا
۱	در فعالیت های کلاسی شرکت می کند.				*
۲	زنگ تفریح علاقه ی زیاد به بیرون رفتن از کلاس دارد.			*	
۳	به تنهایی در کلاس حاضر می شود.				*
۴	در کلاس بادانش اموزان ارتباط بر قرار می کند.			*	
۵	در مسابقات ورزشی شرکت می کند.			*	
۶	تکالیف ورزشی را انجام می دهد.			*	
۷	برای انجام تمارین ورزشی اضطراب ندارد.			*	
۸	دوست صمیمی در کلاس دارد.			*	
۹	در کلاس روحیه شادی دارد.			*	

جدول شماره ۱: چک لیست رفتارهای کمبود اعتماد به نفس (معلم ساخته)

^۹ .Harms,E.

ردیف	مولفه های مورد مشاهده	اغلب	گاهی	به ندرت	اصلا
۱	در گوشه ای از حیاط می نشیند.	*			
۲	در افکار خود فرو می رود.	*			
۳	پیشنهاد بازی بچه ها را رد می کند	*			
۴	علت بازی نکردن را بلد نبودن و شکست خوردن بیان می کند.	*			
۵	با کسی صحبت نمی کند.		*		

جدول شماره ۲: نتایج دو هفته مشاهدات در زنگ تفریح قبل از اجرای راه حل

جلسه ی شورای آموزگاران:

جلسه ای با موضوع مشکل کمبود اعتماد به نفس دانش آموزان در دفتر آموزشگاه با حضور آموزگاران تشکیل شد و راهکارهای

پیشنهادی آنها به این صورت بود:

مدیر: برای تشویق این دانش آموزان جهت اجرای طرح های پرورشی استفاده می کنم.

معلم کلاس اول: من به دانش آموز می گویم بعد از تدریس به عنوان معلم به دانش آموزان درس بدهد.

معلم کلاس سوم: سعی می کنم به دانش آموزی که اعتماد به نفس ندارد مسئولیت بدهم.

معلم کلاس دوم: باید دید که دانش آموز به چه چیز هایی علاقه دارد.

معلم کلاس چهارم: من بنا به علاقه و استعداد دانش آموز از بازی های آموزشی و بازخورد مناسب استفاده می کنم.

مشاور مدرسه: دانش آموزانی که اعتماد به نفس ندارند باید تکالیف و مسئولیت هایی داده شود که در توان آنها باشد. (پیوست ۱)

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل):

نتایج جدول مشاهده ی رفتار (۱،۲) و مصاحبه با مادر مهدی کمبود اعتماد به نفس و نیاز به محبت و توجه او را نشان می داد، گاهی

نتایج ارزشیابی او کمتر از حد توانایی او بود.

خلاصه ی نتایج به دست آمده به شرح زیر است:

مهدی اعتماد به نفس کمی دارد و نیاز به محبت و توجه و تشویق بیشتر در خانه و مدرسه دارد.

راهکارها و الگوی اعتماد به نفس در روانشناسی

اولین مرحله پرورش اعتماد به نفس بعد از روشن بینی، خودآگاهی است و خوداتکایی، خودشیفتگی، تصور مثبت افراد یا همان خودپنداره مثبت، رویارویی با مشکلات، تقویت اراده، صبر و شکیبایی، تجربه آموزی و احترام به خود از عوامل دیگری هستند که اعتماد به نفس را ارتقا می دهند همچمین:

- ✓ بازی های آموزشی در درمان کمبود اعتماد به نفس اثر دارد.
- ✓ هدف دار کردن بازی دانش آموز درافزایش اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی او اثر دارد.
- ✓ افزایش خلاقیت و پیشرفت تحصیلی درافزایش اعتماد به نفس موثر است.
- ✓ احساس خود کارامدی در درافزایش اعتماد به نفس موثر است.
- ✓ باز خورد مناسب معلم درافزایش اعتماد به نفس موثر است.

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

انسان از نظر فیزیولوژیکی نیاز به جنبش و حرکت دارد و بازی جزء مهم این جنبش و حرکت است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیر مایه ی تفکر است. (مهجور، ۱۳۷۰)

با توجه به مطالعه منابع و مشورت با صاحب نظران راه حل بازی های آموزشی و شرکت دادن مهدی در بازی ها متناسب با توانایی های او را انتخاب کردم .

۶- اجرای راه حل و نظارت :

برای شرکت فعال مهدی در ساعت ورزش از بازی های آموزشی هنگام ایجاد انگیزه ، فعالیت های پس از تدریس، ارزشیابی پایانی و حتی تعیین تکلیف استفاده می کردم همچنین برای رفع مشکل اعتماد به نفس دانش آموزم با برنامه از پیش تعیین شده به کلاس می رفتم، گاهی اوقات با توجه به شرایط خاص فکری دانش آموزان و اتفاقات خاص کلاس با نظرات جالب و خلاقانه دانش آموزان طرح بازی را تغییر می دادم و هنگام اجرا آن را کاملتر یا به شکلی جدیدتر و حتی با طرح خاصی دیگری که مطلوب نظر بچه ها و مشارکت همه آنها و البته مبتنی بر هدف های درس و حل مشکلات دانش آموزان باشد، تبدیل می کردم با پیشرفت او رفته رفته تمرینات را کیفیت بخشیده اضافه می کردم.

از آنجا که متوجه شدم مهدی نیاز به تشویق دارد بعد از انجام هر فعالیت و مسئولیتی که برعهده داشت باز خورد مناسب به او می دادم و چند بار پس از انجام صحیح فعالیت های ورزشی او را به دفتر مدرسه بردم و در حضور همکاران و یا سر صف تشویق کردم.

همواره فعالیت های ورزشی را به او می دادم که در توان او باشد و شرایط بروز موفقیت را برای او فراهم می آوردم تا در او احساس خودکارآمدی و در نتیجه اعتماد به نفس به وجود آید. کم کم پست های حساس مثل دروازه بان و یا پاسور را به او واگذار کردم تا اینکه مهدی داوطلبانه در مسابقات و مدیریت گروه های ورزشی شرکت می کرد.

مدیر و مربی پرورشی آموزشگاه نیز در کارهای پرورشی از جمله شورای دانش آموزی، انتظامات و تزئینات مدرسه از مهدی کمک می گرفت. مهدی کم کم هنگام حضور در کلاس از مادرش جدا شد و تنهایی به کلاس می آمد. در اجرای راه حل ها معاون آموزشی مدرسه مشاور و ناظر فعالیت های ما بودند.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

بعد از دو ماه اجرای راه حل ها به مدت دو هفته، رفتار مهدی را در کلاس مورد مشاهده قرار دادم و نتایج را در جدول یادداشت کردم.

ردیف	مولفه های مورد مشاهده	اغلب	گاهی	به ندرت	اصلا
۱	در فعالیت های کلاسی شرکت می کند.	*			
۲	زنگ تفریح علاقه ی زیاد به بیرون رفتن از کلاس دارد.		*		
۳	همراه مادر در کلاس حضور دارد.		*		
۴	در کلاس بادانش اموزان ارتباط برقرار می کند.	*			
۵	در مسابقات ورزشی شرکت می کند.	*			
۶	تکالیف ورزشی را انجام می دهد.	*			
۷	برای انجام تمرین ورزشی اضطراب ندارد.	*			
۸	دوست صمیمی در کلاس دارد.	*			
۹	در کلاس روحیه شادی دارد.	*			

جدول شماره ۳: چک لیست رفتارهای کمبود اعتمادبه نفس (معلم ساخته)

ردیف	مولفه های مورد مشاهده	اغلب	گاهی	به ندرت	اصلا
۱	در گوشه ای از حیاط می نشیند.	*			
۲	در افکار خود فرو می رود.	*			
۳	پیشنهاد بازی بچه ها را رد می کند	*			
۴	علت بازی نکردن را بلد نبودن و شکست خوردن بیان می کند.	*			
۵	با کسی صحبت نمی کند.		*		

جدول شماره ۴: چک لیست معلم ساخته مشاهده رفتار درزنگ تفریح به مدت دو هفته پس از اجرای راه حل

۸- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

بعد از گذشت دو ماه از اجرای راه حل ها مشکلاتی که بر اثر کمبود اعتماد به نفس به وجود آمده بود کاهش یافت و مهدی داوطلبانه و شاد در فعالیت های کلاسی و برنامه های مدرسه شرکت می کرد. طبق گفته های معلم کلاس روحیه دانش آموز خیلی بهتر شده بود. (جدول ۳ و ۴) مدتی بعد مهدی داوطلب اجرای ورزش صبحگاه در مدرسه شد و مادر او نیز از بهبود رفتار مهدی در خانه و هنگام رفتن به مدرسه خبر داد.

۹- نتیجه گیری:

در این تحقیق کمبود اعتماد به نفس دانش آموز پسر بارهکار بازی های آموزشی به مدت دو ماه با مقایسه ی نتیجه ی چک لیست مشاهدات قبل و بعد از ارائه ی راهکار کاهش پیدا کرد اجرای این راهکارها باعث پیشرفت تحصیلی او و احساس کارآمدی و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس او شد.

استفاده از بازی های آموزشی سازنده که متناسب با توانایی دانش آموز هست موجب افزایش احساس خود کارآمدی و اعتماد به نفس دانش آموز شد و این عامل ها نیز با پیشرفت تحصیلی او همبستگی مثبت داشتند. نتیجه ی این تحقیق نتایج تحقیقات قبلی در این زمینه را تایید می کنند.

راهکارهای درمان کمبود اعتماد به نفس:

۱- در ساعت ورزش سرپرستی تیم به دانش آموزی که کمبود اعتماد به نفس دارد سپرده شود.

۲- سپردن مسئولیت آسان به سخت تا توانایی انجامش را به دست آورد

۳- برای اداره کلاس از دانش آموزانی که مشکل اعتماد به نفس دارند استفاده شود.

۵- بازخورد مناسب و به موقع به فعالیت های دانش آموزان

۶- طراحی تکالیف با توجه به علایق و استعداد دانش آموز

۷- دادن مسئولیت در حد توان برای به دست آوردن اعتماد به نفس و خودکار آمدی

۸- جابه جایی نقش معلم و دانش آموز برای تدریس

