

چک‌لیست اعتماد به نفس در کودکان (فرم والدین)

دستور اجرا

هدف این چک‌لیست ارزیابی درک والدین از میزان اعتماد به نفس کودک در زمینه‌های مختلف مانند روابط اجتماعی، تصویر از خود، جرأت‌ورزی، پذیرش اشتباه و انگیزه است. به منظور بررسی وضعیت اعتماد به نفس کودکان باید هر کدام از جملات را با دقت بخوانید و میزان موافقت خود را با هر جمله با گزینه‌های "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" مشخص کنید.

	کاملاً مخالفم	تا حدی مخالفم	تا حدی موافقم	کاملاً موافقم	
۱	۰	۱	۲	۳	فرزندم معمولاً با خودش احساس خوبی دارد.
۲	۰	۱	۲	۳	وقتی اشتباهی می‌کند، خودش را سرزنش نمی‌کند.
۳	۰	۱	۲	۳	او می‌تواند نظراتش را در جمع بیان کند، حتی اگر متفاوت باشد.
۴	۰	۱	۲	۳	به نظر می‌رسد به توانایی‌های خود باور دارد.
۵	۰	۱	۲	۳	وقتی کسی از او انتقاد می‌کند، خیلی ناراحت یا دل‌سرد نمی‌شود.
۶	۰	۱	۲	۳	برای شروع دوستی جدید معمولاً مشکلی ندارد.
۷	۰	۱	۲	۳	اگر در کاری شکست بخورد، دوباره امتحان می‌کند.
۸	۰	۱	۲	۳	فرزندم احساس می‌کند که دوست‌داشتنی و ارزشمند است.
۹	۰	۱	۲	۳	اگر در جمعی قرار گیرد که او را نمی‌شناسند، باز هم احساس خوبی دارد.
۱۰	۰	۱	۲	۳	در کارهای مدرسه‌ای معمولاً اعتماد به نفس دارد.
۱۱	۰	۱	۲	۳	ظاهر خود را بدون ناراحتی یا خجالت‌زدگی می‌پذیرد.
۱۲	۰	۱	۲	۳	وقتی کسی او را اذیت می‌کند، می‌تواند به‌درستی از خودش دفاع کند.



روش نمره گذاری

نمره کلی فرزند شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۳۶ خواهد بود.

تفسیر نمرات چک‌لیست اعتماد به نفس در کودکان

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده میزان اعتماد به نفس در کودکان است:

- نمره ۰ تا ۱۲: پایین - احتمال تصویر ضعیف از خود، نیاز به مداخله تخصصی
- نمره ۱۳ تا ۲۴: متوسط - نوسان در برخی حوزه‌ها، نیاز به تقویت
- نمره ۲۵ تا ۳۶: بالا - کودک از خودپنداره مثبت و خودباوری مناسبی برخوردار است.

نکته: تست‌ها یک روش سریع برای سنجش و آگاهی از میزان اعتماد به نفس در افراد مختلف هستند. برای اطمینان دقیق از وضعیت اعتماد به نفس فرزند خود می‌توانید از **دکتر مژگان لطفی** مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز دوره ارتقای اعتماد به نفس کودکان را با ایشان شروع کنید.