اولین کنفرانس بین‌المللی
مطالعات تطبیقی دانش و نوآوری
در روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت، حقوق و آموزش و پرورش
با رویکرد علوم انسانی

MDOI-01-2026.0044
MNR--1-82BA03

چگونه توانستم مشکل کم رویی یکی از دانش آموزان را برطرف کنم؟

فرزانه مشتاق

کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی

چکیده

بسیاری از دانش‌آموزانی که در مقایسه با هم‌کلاسی‌های خود در کلاس غیرفعال هستند، از نظر آموزشی و اجتماعی رفتار مناسبی دارند، اما نسبت به دیگران آرام‌تر بوده و تمایلی به همکاری با سایرین ندارند. برخی از این دانش‌آموزان به درجات مختلفی با مشکل خجالتی بودن یا گوشه‌گیری مواجه‌اند و تعداد کمی از آن‌ها ممکن است به اختلالاتی مانند اسکیزوفرنی مبتلا شوند. این مقاله به بررسی گروهی از دانش‌آموزان می‌پردازد که معمولاً به عنوان افراد کم‌رو (با اعتماد به نفس پایین و نگران از نظر اجتماعی) یا گوشه‌گیر (کسانی که پاسخگو نیستند، علاقه‌ای به برقراری ارتباط ندارند و خیال‌پردازند) شناخته می‌شوند. همان‌طور که می‌دانیم، در موقعیت‌های اجتماعی جدید و نامشخص، بروز درجاتی از خجالت طبیعی است. اما مشکل زمانی آغاز می‌شود که خجالت به یک ویژگی دائمی تبدیل گردد و فرد به‌طور مداوم برچسب خجالتی به خود بزند. به‌ویژه زمانی که فرد این برچسب را قبول کرده و درونی کند، ممکن است الگوی خجالت در او شکل بگیرد و علائم دیگری مانند عدم اعتماد به نفس در موقعیت‌های اجتماعی و تمایل به دوری از حضور در جمع‌ها بروز کند.

مقدمه

بسیاری از معلمان و مسئولان مدارس در طول دوران تدریس خود با دانش‌آموزانی مواجه می‌شوند که رفتارهای متفاوتی نسبت به هم‌کلاسی‌های خود از خود نشان می‌دهند. یکی از این رفتارها که نگرانی بزرگ‌ترها را برمی‌انگیزد، مشکل کمرویی و گوشه‌گیری است که می‌تواند شامل سکوت، غم، در خود فرورفتگی و انزوا باشد. روان‌شناسان این نوع رفتارها را ناسازگارانه تلقی می‌کنند و گاهی اوقات این مشکلات مزمن و پایدار می‌شوند.

کمرویی و کناره‌گیری در کودکان به‌عنوان تلاشی برای اجتناب از ارتباط با محیط اطراف دیده می‌شود. این کودکان ممکن است از برقراری ارتباط با دیگران و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی خودداری کنند و علایق عاطفی و ذهنی‌شان به محیط بیرونی کاهش یابد. آن‌ها ممکن است از موقعیت‌هایی مانند شکست، انتقاد، کمبود اعتماد به نفس، دستپاچگی یا تحقیر و ترس بترسند.

کودکان کمرو معمولاً از داشتن دوستان محروم‌اند یا تنها به یک دوست وابسته هستند و به‌طور کلی از بودن در کنار هم‌سن‌وسال‌های خود لذت نمی‌برند و علاقه‌ای به فعالیت‌های گروهی ندارند. متأسفانه، این کودکان معمولاً مورد توجه قرار نمی‌گیرند، زیرا نسبت به سایرین کمتر جلب توجه می‌کنند. روابط اجتماعی آن‌ها در مقایسه با همسالان دچار کمبود و نقص است و ممکن است احساس افسردگی و ناراحتی را تجربه کنند و با چالش‌های آموزشی مواجه شوند.

انواع وعلل خجالتی و گوشه گیر بودن در کلاس درس

خجالتی بودن یا گوشه‌گیری می‌تواند بخشی از شخصیت کلی یک دانش‌آموز باشد و یا به‌عنوان پاسخ خاصی به یک عامل استرس‌زا در موقعیت‌های خاص بروز کند. کودکان معمولاً می‌خواهند بدانند دیگران درباره آن‌ها چه می‌گویند، به‌ویژه در موقعیت‌های اجتماعی، که این موضوع آن‌ها را در معرض دید قرار می‌دهد و از نظر روان‌شناسی بی‌دفاع می‌کند.

عدم تطابق اجتماعی ممکن است ناشی از تجربیات خاص یا عوامل محیطی باشد. برخی از کودکان به دلیل کمبود ارتباطات کلامی با والدین یا عدم آشنایی با مهارت‌های اجتماعی و گروهی، از مهارت‌های ارتباطی مؤثر بی‌بهره‌اند.

ترس و اضطراب اجتماعی می‌تواند ناشی از واکنش‌های پیشرفته به شکست‌های مکرر، بدرفتاری یا دوری از بزرگ‌ترها و هم‌کلاسی‌ها باشد. برخی دانش‌آموزان ممکن است در تعاملات گروهی با هم‌کلاسی‌های خود خوب عمل کنند و بتوانند با معلم خود ارتباط برقرار کنند، اما هنگامی که از آن‌ها خواسته می‌شود به سوالی پاسخ دهند یا در جمعی حضور یابند، با مشکلات ارتباطی مواجه می‌شوند.

این چالش‌ها می‌توانند مانع از پیشرفت اجتماعی و آموزشی این کودکان شوند و نیاز به توجه و حمایت ویژه‌ای دارند تا بتوانند بر این موانع غلبه کنند.

توصیف وضع موجود و بیان مسئله

اینجانب فرزانه مشتاق هستم. کمرویی مقوله ای ناروشن است که هرچه به آن نزدیک شویم تنوع بیشتری در آن مشاهده می کنیم . پس برای درمان و مقابله با آن باید شناخت بیشتری از مضمون آن داشته باشیم .

همیشه در کلاس دانش آموزانی هستند که خودشان را در حصار کمرویی زندانی می کنند و توانایی آن ها به علت کمرویی ناشناخته باقی می ماند .بعضی از اولیای دانش آموزان از اطن وضعیت اظهار نگرانی می کنند و از معلم فرزندشان تقاضای راهنمایی و کمک دارند .

معلمین دلسوز ، می توانند با شناخت بیشتر مقوله ی کمرویی و با کسب اطلاعات لازم در زمینه های مختلف آن و با به کار بردن راه کارهای مناسب کمک بزرگی به این گونه دانش آموزان داشته باشند.

اهداف تحقیق

اهداف اصلی تحقیق:

۱. **شناسایی عوامل مؤثر بر کمرویی و گوشه‌گیری در دانش‌آموزان:** بررسی عواملی که می‌توانند به این رفتارها منجر شوند، از جمله عوامل خانوادگی، اجتماعی و محیطی.

۲. **تحلیل تأثیر کمرویی و گوشه‌گیری بر عملکرد اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان:** بررسی اینکه چگونه این رفتارها می‌توانند بر روابط اجتماعی و موفقیت تحصیلی تأثیر بگذارند.

۳. **ارائه راهکارهایی برای حمایت از دانش‌آموزان کمرو:** توسعه و پیشنهاد روش‌هایی برای بهبود مهارت‌های اجتماعی و کاهش گوشه‌گیری در دانش‌آموزان.

اهداف جزیی تحقیق:

۱. **بررسی نقش والدین در شکل‌گیری رفتارهای کمرو:** تحلیل اینکه چگونه تعاملات و ارتباطات والدین می‌تواند بر رفتار اجتماعی کودکان تأثیر بگذارد.

۲. **شناسایی نشانه‌های کمرویی و گوشه‌گیری در دانش‌آموزان:** تعیین علائم و نشانه‌هایی که می‌توانند نشان‌دهنده این رفتارها باشند.

۳. **تحلیل رابطه بین کمرویی و موفقیت تحصیلی:** بررسی اینکه آیا دانش‌آموزان کمرو در مقایسه با هم‌کلاسی‌های خود در زمینه تحصیلی موفق‌تر یا ناموفق‌تر هستند.

۴. **توسعه برنامه‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی:** طراحی و پیشنهاد برنامه‌هایی که می‌تواند به بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی دانش‌آموزان کمک کند.

۵. **بررسی تأثیر محیط مدرسه بر رفتارهای اجتماعی دانش‌آموزان:** تحلیل اینکه چگونه فضای مدرسه و تعاملات با هم‌کلاسی‌ها و معلمان می‌تواند بر سطح کمرویی تأثیر بگذارد.

اهمیت و ضرورت تحقیق

اهمیت موضوع در این است که ، چون دانش آموزان دوره ابتدایی در سنین حساس و بحرانی بلوغ قرار دارند ، اگر این اختلال رفتاری در این مقطع سنی مورد توجه و سپس درمان قرار نگیرد ، سبب یافتن هویت و جایگاه فرد در جامعه و در سنین بالاتر خواهد شد .

اگر نتایج این تحقیق به گونه ای باشد که بتواند رهنمون های مفیدی به معلمین در این زمینه ارائه دهد شاید کمکی باشد در جهت مبارزه با کمرویی دانش آموزان در مدارس .

سؤالات تحقیق

سوالات اصلی:

۱. **کمرویی و گوشه‌گیری در دانش‌آموزان چه عواملی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟**

۲. **چگونه کمرویی و گوشه‌گیری بر عملکرد اجتماعی و آموزشی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد؟**

۳. **چه راهکارهایی برای کمک به دانش‌آموزان کمرو و گوشه‌گیر وجود دارد؟**

سوالات فرعی:

۱. **عوامل خانوادگی و محیطی که ممکن است به کمرویی و گوشه‌گیری منجر شوند، چیستند؟**

۲. **آیا نوع و میزان تعامل والدین با کودکان بر سطح کمرویی آن‌ها تأثیر دارد؟**

۳. **چه نشانه‌هایی می‌توانند نشان‌دهنده کمرویی و گوشه‌گیری در دانش‌آموزان باشند؟**

۴. **چگونه می‌توان مهارت‌های اجتماعی را در دانش‌آموزان کمرو تقویت کرد؟**

۵. **آیا بین کمرویی و موفقیت تحصیلی ارتباط وجود دارد؟**

فرضیه های تحقیق

۱- معلم در کاهش کمرویی دانش آموزان تأثیر زیادی دارد و نقش مهمی ایفا می کند .

۲- تشکیل گروه های کوچک درسی در کاهش کمرویی دانش آموزان بسیار مؤثر است.

۳- دادن مسئولیت به دانش آموزان کورو در اجتماعی کردن آنان تأثیر دارد.

۴- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان کمرو ، درکاهش کمرویی آن ها تأثیر زیادی دارد.

تعاریف عملیاتی

کمرویی : کمرویی صفت فردی است که به خاطر ترسویی ، احتیاط کاری و عدم اطمینانش ، نزدیک شدن به او مشکل است و در فرهنگ لغت ، کمرویی را به عنوان ناراحت بودن در حضور دیگران تعریف می کند. (مجله پیوند-۱۳۷۹۲ - ص۴۳)

فرد کمرو کسی است که هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهای مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است . در گفتار و کردار خود ملاحظه کار است و به طور محسوسی ترسو می باشد .(مجله پیوند – ۱۳۷۹- ص ۴۳)

پیشینه تحقیق :

متخصصان بهداشت و سلامت روان، کمرویی و انزواطلبی را به عنوان یکی از اختلالات رفتاری جدی در کودکان و نوجوانان شناسایی می‌کنند. کمرویی به معنای توجه بیش از حد و اضطرابی به خود در موقعیت‌های اجتماعی است که می‌تواند منجر به تنش‌های روانی و عضلانی شود. این وضعیت بر احساسات و شناخت فرد تأثیر می‌گذارد و ممکن است به بروز رفتارهای ناپخته و واکنش‌های نامناسب منجر گردد.

کمرویی واقعی به حالتی اشاره دارد که فرد در آن، بیشتر از دیگران دچار خجالت می‌شود و به طور مداوم با این احساس دست و پنجه نرم می‌کند. در چنین شرایطی، حتی انجام ساده‌ترین کارها یا برقراری ارتباطات عادی برای او دشوار می‌شود و این عدم اعتماد به نفس می‌تواند به بروز حالات هیجانی مانند لکنت زبان منجر گردد.

این مشکل به طور گسترده‌ای در جامعه وجود دارد و به ندرت خانواده‌ای یافت می‌شود که یکی از اعضای آن در مقطعی از زندگی خود با این وضعیت مواجه نشده باشد. بر اساس یک نظرسنجی، ۱۷ درصد از کودکان مورد مطالعه با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کردند. هرچند افسردگی و انزواطلبی ممکن است به طور موقت در افراد عادی نیز دیده شود، اما تشخیص آن در کودکان به دلیل در حال رشد بودنشان دشوار است. با وجود این، احتمال تداوم این وضعیت در افراد حدود یک درصد است و این احتمال در زنان دو برابر مردان و در سنین بالاتر بیشتر می‌شود.

بر اساس آمار، ۲۵ تا ۴۵ درصد از بیماران روانی دچار افسردگی، تمایل به انزوا دارند و افسردگی روانی تقریباً ۱۰ درصد از کل این بیماران را تشکیل می‌دهد. همچنین در برخی جوامع، انزواطلبی به عنوان یک ویژگی مثبت در نظر گرفته می‌شود و طرفداران مذهب بودایی آن را راهی برای رشد و کمال می‌دانند. با این حال، باید توجه داشت که انزوا باید به صورت ارادی و آگاهانه باشد و نه ناشی از بیماری.

گرد آوری شواهد ۱

با توجه به اطلاعات جمع آوری شده از کتاب ،مجله ،سایت های اینترنتی و ...برای گرد آوری شواهد لازم جهت تشخیص مسئله اقدامات زیر را انجام دادم :

۱-مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس

در بررسی رفتار احسان در کلاس، متوجه شدم که او دانش‌آموزی بسیار آرام و کم‌حرف است. او به ندرت با من و سایر هم‌کلاسی‌ها صحبت می‌کند و بیشتر اوقات سرش را پایین نگه می‌دارد و در حین تدریس به من نگاه نمی‌کند. زمانی که سوالی برایش پیش می‌آید، معمولاً خودش آن را مطرح نمی‌کند و گاهی از دوستش می‌خواهد که سوال او را بپرسد.

احسان تنها با یک نفر که در کنار او نشسته صحبت می‌کند و در بحث‌های گروهی و کلاسی هیچ‌گاه داوطلب نمی‌شود. زمانی که از او خواسته می‌شود تا در جلوی کلاس پاسخ دهد، به وضوح مضطرب و رنگ‌پریده می‌شود و نمی‌تواند به طور کامل به سوالات پاسخ دهد. این رفتارها نشان‌دهنده کمرویی و انزواطلبی او در محیط کلاس است.

۲-مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه

در گفت‌وگو با مدیر مدرسه درباره احسان، ایشان نیز به این نکته اشاره کردند که او هیچ‌گاه برای شرکت در فعالیت‌های پرورشی و مسابقات فرهنگی، هنری و ورزشی داوطلب نمی‌شود. حتی زمانی که مسئولیتی به صورت اجباری به او واگذار می‌شود، به دلیل عدم توانایی در برقراری ارتباط موثر با سایر دانش‌آموزان، قادر به انجام درست آن نیست.

در زنگ تفریح، او بیشتر اوقات تنها با یکی از هم‌کلاسی‌هایش دیده می‌شود و زمانی که از او خواسته می‌شود به دفتر مدرسه مراجعه کند، پشت در ایستاده و جرات وارد شدن به داخل را ندارد. همچنین، همکاران دیگر نیز تأکید کردند که احسان در کلاس بسیار آرام و ساکت است و هرگز برای انجام هیچ فعالیتی داوطلب نمی‌شود.

در ارزیابی کتبی، نمره بهتری نسبت به ارزیابی شفاهی کسب می‌کند و در گروه‌های کلاسی نیز فعالیت کمی دارد و معمولاً نظر سایر دوستانش را تأیید می‌کند. این رفتارها نشان‌دهنده مشکلات او در برقراری ارتباط و کمرویی شدید است که نیاز به توجه و حمایت بیشتری دارد.

۳-مصاحبه با مادر احسان

در تماس تلفنی از مادر احسان خواستم به مدرسه مراجعه کند تا با وی صحبتی داشته باشم.بعد از مطرح کردن مشکل احسان در کلاس و مدرسه از مادرش خواستم تا کمی راجع به رفتار احسان در منزل و نحوه برقراری ارتباط او با سایر اعضای خانواده و فامیل صحبت کند.

طبق گفته های مادرش احسان در منزل نیز دختر ی بسیار آرام بوده ،خیلی کم با پدر و مادرش صحبت می کند و مسائل و مشکلاتش را به ندرت در منزل مطرح می کند.در مهمانی های خانوادگی اغلب شرکت نکرده و یا در صورت شرکت بسیار آرام و ساکت نشسته و با کسی صحبت نمی کند.در هنگام حضور مهمان در منزل نیز بیشتر وقت را در اتاق خود گذرانده و از حضور در جمع مهمان ها خودداری می کند. البته قابل ذکر است که مادر احسان این نکته را به عنوان حسن رفتار احسان و نشان دهنده حجب و حیای وی مطرح کرد و از این مسئله بسیار خوشحال بود.مادر احسان به این نکته نیز اشاره کرد که خودش بسیار کم و مختصر صحبت می کند و اهل زیاده گویی و توضیح بیش از حد نیست و در کل خانواده ای آرام هستند .وی گفت احسان فرزند اول خانواده است و یک خواهر و یک برادر دارد.پدر احسان کارگر بوده و برای امرار معاش خانواده بیشتر وقت خود را در خارج از منزل سپری کرده و در ساعات فراغت از کار بیشتر استراحت کرده و بسیار کم با فرزندانش صحبت کرده و با آنها ارتباط برقرار می کند.

تجزیه و تحلیل داده ها واطلاعات جمع آوری شده

باتوجه به اطلاعات جمع آوری شده در رابطه با علل کم رویی و مشاهده رفتار احسان در کلاس و مصاحبه ای که با مادر احسان داشتم متوجه شدم از مهم ترین دلایل کم رویی و گوشه گیری احسان در کلاس می توان به موارد زیر اشاره کرد:

-آرام و کم حرف بودن مادر احسان با توجه به صحبت خودش

- نحوه تربیت والدین که آرام و ساکت بودن را برای دختر یک حسن تلقی کرده و نشان دهنده حجب و حیای وی می دانند.

- وضع اقتصادی خانواده که تقریبا از نظر مالی ضعیف هستند و احسان گمان می کند از بسیاری از هم کلاسی هایش پایین تر بوده و نمی تواند مانند آنها لباس پوشیده و ظاهری آراسته و مرتب داشته باشد.

-عدم ارتباط صمیمی و دوستانه پدر با فرزندان در منزل و آگاه نبودن از مسایل و مشکلات روزمره آنان.

-اعتماد به نفس پایین احسان و دست کم گرفتن خود در مقابل سایرین.

معاشرت و رفت و آمد کم خانواده احسان با فامیل و دوستان و آشنایان

رفتار و اعمال احسان در کلاس برای سایر همکاران نیز مشهود بود .به صورتی که در صحبتی که با تعدادی از همکاران داشتم همه به ساکت و آرام بودن احسان در کلاس و و عدم شرکت او در بحث ها و کارهای گروهی اشاره کردند.بعد از مطرح شدن این مسئله توسط بنده در دفتر آموزشگاه سایر همکاران نیز در گیر مسئله شدند و از من خواستند تا در صورت داشتن راهکار به ایشان نیز راهکار های مورد نظر را ارائه دهم تا در کلاس اجرا کنند.

از مهم ترین علائم کم رویی احسان در کلاس می توان به ساکت نشستن در کلاس ،مطرح نکردن سوال در کلاس ،فقط یک دوست صمیمی داشتن ،تغییر رنگ چهره و تن صدا هنگام پاسخ دادن به سوال معلم در کلاس،داوطلب نشدن برای انجام هیچ کاری در کلاس و مدرسه،شرکت نکردن در فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف مدرسه،عدم شرکت در اجرای مراسم صبحگاه و سایر مراسم مدرسه اشاره کرد

در صحبت دوستانه که با احسان داشتم متوجه شدم وی احساس می کند نمی تواند مانند سایر دوستانش کارها را درست انجام دهد ،فکر می کند خوب صحبت کردن را بلد نیست و اگر حرفی بزند ممکن است باعث ناراحتی معلم و مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دوستانش می شود. .به همین دلیل کمتر در فعالیت های گروهی و جانبی شرکت کند و در کلاس بسیار آرام و کم صحبت می کند و در فعالیت های گروهی شرکت نمی کند..

راه حل های پیشنهادی

این پیشنهادات بسیار مفید و کاربردی برای کمک به احسان هستند. در ادامه، هر یک از این نکات را به تفصیل بررسی می‌کنم:

۱. **استفاده از فعالیت‌های خلاقانه**: فعالیت‌هایی مانند یادداشت‌های روزانه، نمایش و ایفای نقش می‌توانند به احسان کمک کنند تا احساسات خود را بهتر بیان کند. این روش‌ها به او فرصت می‌دهند تا در یک محیط امن و غیررسمی، خود را ابراز کند.

۲. **جلب اعتماد**: ایجاد ارتباطی مثبت و اعتمادآمیز با احسان بسیار مهم است. باید به او نشان دهید که برای او ارزش قائل هستید و درک می‌کنید که او چه احساسی دارد.

۳. **نقش معلم**: از احسان بخواهید که به یکی از هم‌کلاسی‌هایش کمک کند. این کار به او احساس مسئولیت می‌دهد و می‌تواند به بهبود روابطش با دیگران کمک کند.

۴. **فعالیت‌های گروهی کوچک**: او را در گروه‌های کوچک که با دوستانش هستند درگیر کنید. این کار می‌تواند به کاهش اضطراب او کمک کند و او را تشویق به صحبت کردن نماید.

۵. **واگذاری مسئولیت‌ها**: مسئولیت‌های کوچک و قابل مدیریت به احسان واگذار کنید. از واگذاری کارهای دشوار و نمایشی پرهیز کنید تا او احساس راحتی بیشتری کند.

۶. **فهرست فعالیت‌ها**: فهرستی از کارهایی که احسان به آنها علاقه دارد تهیه کنید و به او اجازه دهید یکی از آنها را انتخاب کند. این کار به او احساس کنترل و توانمندی می‌دهد.

۷. **روش «ابراز وجود»**: به احسان کمک کنید تا موقعیت‌هایی که دوست دارد در آنها مؤثر باشد را شناسایی کند و راه‌های برخورد با آنها را بررسی کند. این کار می‌تواند به او در افزایش اعتماد به نفس کمک کند.

۸. **جابجایی مکان در کلاس**: تغییر مکان نشستن احسان می‌تواند به او کمک کند تا در مرکز توجه قرار گیرد و از پنهان شدن در انتهای کلاس جلوگیری شود.

۹. **گسترش تعاملات اجتماعی**: با ایجاد فرصت‌های بیشتر برای تعامل احسان با دیگران خارج از خانواده، می‌توانید به او در کاهش احساس شرم و خجالت کمک کنید. این تعاملات می‌توانند به او کمک کنند تا مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کند.

با اجرای این روش‌ها، می‌توانید به احسان کمک کنید تا به تدریج از کمرویی خود کاسته و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند.

۱۰-تقویت رفتارهای مثبت احسان :

چنانچه احسان در کارها و اعمالی که درست انجام میدهد تشویق شود سعی می کند برای جلب رضایت اطرافیان دوباره این کار درست را انجام دهد.

راه حل های موقت و اجرای آن

بعد از شناسایی علت اصلی کم رویی احسان سعی کردم با استفاده از اجرای بعضی از راه حل های پیشنهادی در کلاس علت های کمرویی وی در کلاس و مدرسه را از بین برده و آن را کاهش دهم.

۱- ابتدا سعی کردم برای جلب اعتماد احسان نسبت به خودم و ایجاد یک رابطه دوستانه با وی تلاش کنم.به این منظور سعی کردم از نظر عاطفی به احسان نزدیک شوم .در کلاس دقایقی را در کنار او می نشستم و در رابطه با مسائل مطرح شده در کلاس با وی صحبت کرده و از او نظر خواهی می کردم.نسبت به اظهار نظر او در کلاس واکنش نشان داده و بسیار او را مورد تشویق و تحسین قرار می دادم.در مورد اعضای خانواده خود با او صحبت کردم و از وی خواستم اعضای خانواده اش را به من معرفی کند . به این ترتیب توانستم اعتماد او را نسبت به خودم جلب کنم.با او در رابطه با اهمیت روابط اجتماعی و

محاسن شرکت در جمع و تاثیر زیاد آن در زندگی هر انسانی صحبت کردم . و به او گفتم شما هم مانند دوستان و هم کلاسی هایت توانایی های زیادی داری و می توانی در انجام بسیاری از کارها به دیگران کمک کرده و در فعالیت های گروهی شرکت کنی.فقط کافی است که اراده کرده ، توانایی های خود را شناخته و آن ها را دست کم نگیری و سعی کنی از توانایی هایت حداکثر استفاده را ببری.

۲- سعی کردم هیچ زمانی در مورد کم رویی احسان در کلاس صحبت نکنم و انجام هر فعالیتی از سوی او در کلاس را از قبل با وی هماهنگ کرده تا آمادگی لازم را داشته باشد و بدون نگرانی و اضطراب آن را انجام دهد. به عنوان مثال تعدادی سوال درسی به احسان دادم و از او خواستم پاسخ این سوالات را پیدا کرده و برای پاسخ گویی شفاهی به این سوالات در جلسه آینده آمادگی لازم را کسب کند. به این ترتیب جلسه بعد به محض صدا زدن نام احسان برای پرسش شفاهی او بدون هیچ نگرانی در جلوی کلاس به تمام سوالات پاسخ داد و بسیار مورد تشویق و تحسین من و دوستانش قرار گرفت . به این ترتیب احسان دیگر از پرسش و پاسخ شفاهی در کلاس نمی هراسد و اعتماد به نفس او بسیار افزایش می یابد.

۳- در گیر کردن احسان و همراه شدن او با گروه های کوچک کلاسی برای شرکت در فعالیت های گروهی کلاس و تشویق او برای صحبت کردن و اظهار نظر در گروه و توجه به نظرات وی و تقویت رفتار های مثبت اودر کلاس با تشویق او در برابر سایر هم گروهی ها در کلاس.به این ترتیب که برای طرح سوال از متن کتاب درسی دانش آموزان را به گروه های چهار نفره تقسیم کردم و از آنها خواستم تا متن مورد نظر را به چهار قسمت مساوی تقسیم کرده و هر دانش آموز از قسمت مورد نظر خود تعداد سه سوال پیدا کند سپس سوالات در گروه مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد و اشکالات سوالات بر طرف شود .مشاهده شد که احسان سوالات بسیار جالب و خوبی از قسمت خود مطرح کرد و در گروه مورد تشویق هم گروهی ها و معلم خود قرار گرفت واین موجب خوشحالی احسان و افزایش اعتماد به نفس وی در کلاس گردید.

۴- مسئولیت های مختلفی در کلاس و مدرسه مانند بررسی تکالیف دانش آموزان در کلاس ،نوشتن اسامی غائبین مدرسه توزیع برگه در کلاس،انتقال پیام به دفتر مدرسه،کمک به مدیر و مربی پرورشی در اوقات بیکاری ،کمک در برگزاری مراسم آغازین مدرسه ،مرتب کردن دانش آموزان سر صف و ... واگذار گردید تا به این ترتیب احسان با انجام این کارها و کسب موفقیت و تشویق از سوی معلم و مسئولین مدرسه تمایل بیشتری به شرکت در فعالیت های جانبی و فوق برنامه در کلاس و

مدرسه پیدا کند.البته البته سعی کردم مسئولیت های واگذار شده در حد توانایی احسان بوده و توقع بیش از حد از او نداشته باشم.به عنوان مثال با توجه به خط خوب و زیبای احسان سعی کردم با هماهنگی مدیر از این توانایی وی در امور فرهنگی و هنری مدرسه استفاده کنم.

جا به جایی مکان فرد در کلاس : من احساس کردم اگر محل نشستن احسان در کلاس را که ردیف آخر بود عوض کنم و از او در خواست کنم تا در ردیف های جلوی کلاس بنشیند (با توجه به قد متوسط احسان)این امر به او کمک می کند که به سایر دوستان و هم کلاسی هایش و همین طور به معلم در کلاس نزدیک تر شده و راحت تر بتواند در مورد مسائل مختلف مطرح شده در کلاس اظهار نظر کند.

در تماس تلفنی با مادر احسان از وی خواستم در منزل سعی کند به احسان نزدیک شده و رابطه دوستانه با او برقرار کند و سعی کنند رفت و آمد ها و روابط خود با دوستان و فامیل را گسترش دهند و احسان را نیز به شرکت در این مهمانی ها تشویق نمایند.و همچنین با پدر احسان صحبت کند و از وی بخواهد اوقات بیشتری را در منزل به صحبت و بر قراری ارتباط با فرزندان ،به ویژه احسان اختصاص دهند.

گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲)

بعد از اجرای راه حل های موقت در کلاس و مدرسه تغییرات زیر در رفتار احسان در کلاس و مدرسه و منزل مشاهده شد:

احسان تقریبا بدون استرس و نگرانی به صورت داوطلبانه به پرسش های کلاسی پاسخ می دهد.همچنین سوالات خود را در کلاس بدون نگرانی مطرح می کند.

- احسان در گروه های کلاسی برای تدریس و بحث های گروهی بسیار فعال تر از گذشته شرکت کرده و اظهار نظر می کند.

_احسان در زمینه فعالیت های فوق برنامه در کلاس و مدرسه حضور داشته و در کارهای اجرایی مدرسه مانند برقراری نظم ،اجرای مراسم صبحگاه و دعوت دانش آموزان به نماز مشارکت فعالی نسبت به گذشته دارد.

- احسان در صورت داشتن سوال و یا برای مطرح کردن پیشنهادات خود در دفتر مدرسه حضور یافته و دیگر با استرس پشت در دفتر نمی ایستد.

- در صحبتی که با سایر همکاران داشتم آنها نیز از تغییر رفتار احسان در کلاس و حضور فعال وی در گروه های کلاسی و بالا رفتن سطح نمرات وی در پرسش های شفاهی کلاسی ابراز خوشحالی کردند و از این مسئله بسیار خوشحال بودند.

- درصحبتی که با مادر احسان داشتم وی از تغییرات به وجود آمده در رفتار احسان بسیار خرسند بود .مادر احسان اشاره کرد که احسان در مهمانی های فامیلی و خانوادگی شرکت کرده ، و همچنین تمایل او برای بیرون رفتن از منزل نسبت به گذشته افزایش پیدا کرده است .او همچنین با پدر و مادر و سایر اعضای خانواده رابطه بسیار خوشایندی دارد ،با مادرش درد دل کرده و راجع به مشکلات و مسائل پیش آمده با او مشورت کرده و از او کمک می گیرد.

مشخصه های رفتاری کودکان کمرو و گوشه گیر

رفتار گوشه گیری یا انزواطلبی به عنوان یکی از مشکلات عمده در کودکان و نوجوانان محسوب می شود و متأسفانه برای آن که در مدرسه ایجاد دردسر و مشکل نمی کنند دیرشناخته شده و گاه به عنوان فردی مؤدب و بی دردسر از طرف دیگران معرفی می گردند. در نتیجه تشخیص و شناخت آن ها به تأخیر می افتد و زمانی متوجه مشکل می گردند که کار درمان سخت تر و وضعیت شاگرد حادتر شده است.

این کودکان و نوجوانان دارای احساس بی کفایتی بوده و به دنیای درون خود پناه می برند و بیش از حد متواضع هستند و حتی اگر با مسئله ای مخالف باشند جرأت بیان مخالفت یا نظرات خود را ندارند. این افراد نسبت به مسائل اطراف خود حساسیت بیش از حدی دارند و اگر مسئله ای مخالف نظر آن ها باشد یا مجبور به شرکت در کار جمعی باشند، در گوشه ای کز کرده و با کسی حرف نمی زنند و گاه در هنگام شدت ناراحتی ناخن های خود را می جوند. رفتار چنین کودکانی همواره با شک و تردید همراه است و دور از اطمینان که جهش های ناشیانه و پس روی های ناگهانی به دنبال دارد.

همه این حرکات این تصور را ایجاد می کند که شخص کمرو بین دو نیروی متضاد در کش و واکش است. هر کودک کمرویی دارای خصوصیاتی است که ناتوانی او را در نظر خودش بزرگ تر و در نظر دیگران نمایان تر جلوه می دهد. مثل این است که کودک با کمرویی خود می خواهد بگوید؛ «می بینید که من چقدر رنج می برم، پس راحتم بگذارید!». بدین ترتیب کودک با رفتار تردیدآمیز خود به جایی می رسد که از ارتباط های اجتماعی که برای او رنج آور و دشوار است پرهیز می کند، زیرا می ترسد نتواند به صورت مناسبی با آن ها رو به رو شود.

نشانه های دیگر

دست های کودک کمرو غمناک است. کودکی که از کمرویی خود به ستوه آمده است جرأت نمی کند دست کسی را که به سوی او دراز شده است بفشارد، زیرا می ترسد که او متوجه غمناک بودن دست هایش بشود. دشواری دیگر برای بعضی از کودکان انزواطلب احساس نیاز رفتن به دستشویی است، زیرا می ترسند برای رفتن به دستشویی از معلم اجازه بگیرند و معلم اجازه ندهد، این دسته از کودکان گاهی موقع حرف زدن دچار دشواری هایی می شوند. از ترس این که نتوانند منظور خود را شرح دهند، به لکنت زبان دچار می شوند.

این نقص بیشتر در مقابل کسانی مطرح می شود که کودک از قضاوت ایشان بیمناک است. حرف زدن با کسی که مورد اطمینان اوست و به او محبت دارد برایش آسان است. بعضی از معلمان گاهی دیده اند که کودک کمرویی که مورد پرسش قرار گرفته، چنان دست و پای خود را گم کرده است که به ادعای خود سؤال را نشنیده است. کودک کمرو با کناره گیری از گروه کودکان، از بازی هایی که به فعالیت گروهی نیاز دارد خودداری می کند و این رفتار او را از آموختن اصول زندگی اجتماعی باز می دارد و مانع رشد احساس اجتماعی بودن در او می شود. کودک کمرو از نوعی احساس حقارت رنج می برد، او به توانایی هایی که دارد اعتماد ندارد و آن ها را ناچیز می شمارد. خود را برای زندگی ضعیف و نامجهز می بیند و چنین می پندارد که برای دفاع در مقابل مشکلات آماده نیست.

سبب شناسی مشکل

گاه گفته می شود که کمرویی نوعی بیماری خانوادگی است. اما این گفته صحت کامل ندارد. کمرویی در اغلب موارد یک نقص موروثی نیست (به جز در مواردی که با نشانه هایی از بیماری اسکیزوفرنی همراه است) بلکه رفتار نامناسبی است که کودک از محیط کسب می کند که سبب شناسان برای آن عللی را برشمرده اند. مشکلات و اختلافات ریشه دار خانوادگی، محرومیت از محبت، فعالیت های اجتماعی بیش از حد پدر و مادر، نقص عضو یا بیماری های دیگر جسمانی، شکست های متعدد در زندگی، تحقیر کودک در مقابل جمع، انتقاد و تمسخر در حضور دیگران، نداشتن معیارهای خاصی که کودک و نوجوان برای محبوب شدن، برای خود در نظر بگیرد، توقع بیش از حد داشتن از کودک، تغییراتی که در خانواده پیش می آید مانند تولد خواهر یا برادر کوچک تر از جمله عواملی است که منجر به گوشه گیری و کمرویی در کودک خواهد شد.

راهکارهایی برای معلمان

۱) سعی کنید علت اصلی کمرویی و کناره گیری کودک را پیدا کنید. از یادداشت های روزانه، نمایش، ایفای نقش، جملات ناتمام، قصه گویی یا فنون مشاوره استفاده کنید تا کودک را بهتر بشناسید. کودکان اغلب احساسات خود را در اینگونه از فعالیت ها واضح بیان می کنند.

۲) برای جلب اعتماد کودک و ایجاد یک ارتباط خوب تلاش کنید.

۳) از کودک خجالتی بخواهید که به دانش آموز دیگر، در نقش یک معلم کمک کند. هر توانایی و نکته جالب را که باعث بهبود روابط کودک می شد را اصل قرار دهید.

۴) کودک کمرو و گوشه گیر را در فعالیت های گروهی کوچک یا در فعالیت های کودکان دیگری که با آن ها دوست است درگیر سازید. یک کودک خجالتی بیشتر دوست دارد در گروه های کوچک صحبت کند. او را برای انجام کارهای خاص با کودکان دیگر همرا کنید.

۵) به کودک کمرو و گوشه گیر مسئولیت های مختلفی واگذار کنید. مانند انتقال پیام ها، کمک به مسوولان مدرسه، کمک به دفتردار مدرسه، تدارک وسایل آزمایشگاه و ... از واگذاری کارهای سخت به کودک و همچنین کارهای اجرایی و نمایشی مانند صحبت کردن در مقابل کلاس که او را دستپاچه می کند خودداری کنید.

۶) از کارهایی که کودک خجالتی دوست دارد و قادر به انجام آن است از قبیل شرکت کردن در گروه دوستان، صحبت کردن با شخصیت معروف و یا بازی در یک گروه، فهرستی تهیه کنید و به کودک فرصت دهید تا یکی از این کارها را انتخاب کند و برای رسیدن به هدف شایستگی خود را نشان دهد. از رفتارهای تمرینی استفاده کنید.

۷) با صحبت کردن در مورد کمرویی و گوشه گیری کودکان آن ها را ناراحت نکنید. همچنین از صداکردن و دعوت آن ها برای اجرای فعالیت های خاص در مقابل دیگران بدون هماهنگی قبلی اجتناب کنید. یک روش مناسب برای تشویق کودک شرکت در کلاس طرح تمرین و پرسش و پاسخ با کودک است. در این روش کودک و معلم قبلاً سوال و جواب را تمرین کرده

اند سپس زمانی که معلم کودک را پای تخته فرا می خواند، کودک احساس می کند که این فعالیت (پرسش و پاسخ) راحت و آسان است و اعتماد به نفس پیدا می کند.

۸) خود پنداره مثبت را در کودک تقویت نمایید.

۹) برای آموزش کودک کمرو از روش «ابراز وجود» استفاده کنید. از کودک بخواهید موقعیت هایی را که دوست دارد در آن ها مؤثر باشد و راه های تماس برای برخورد با هر موقعیتی را بررسی کند، سپس طبق برنامه ای تعیین شده با کودک کار کنید.

۱۰) زیمباردو (۱۹۷۷) پنج مرحله را برای تغییر رفتار کودک گوشه گیر پیشنهاد می کند؛ درک خود، فهم دلایل گوشه گیری، عزت نفس، گسترش فعالیت های اجتماعی و کمک به دیگر افراد کمرو (برای غلبه بر کمرویی خود و دیگران).

- **نتایج بدست آمده:**

بر اساس اطلاعات جمع آوری شده و مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس و مدرسه قبل و بعد از اجرای راه حل برای مشکل احسان ،نتایج زیر بدست آمد:

- کم رویی بیشتر جنبه اکتسابی دارد و جنبه ارثی آن بسیار کم رنگ و در صورت شناسایی به موقع قابل برطرف شدن است.

- نقش اولیه دانش آموز در کاهش یا افزایش کم رویی فرزندشان بسیار واضح و آشکار است.

- نحوه برخورد معلم در کلاس در تقویت و یا کاهش کم رویی و گوشه گیری دانش آموز در کلاس بسیار موثر است.

- تشویق و ترغیب دانش آموز به شرکت در فعالیت های گروهی در کلاس و مدرسه و واکنش مثبت نسبت به تغییرات ایجاد شده در رفتار دانش آموز نقش به سزایی در بالا بردن اعتماد به نفس دانش آموز و کاهش کم رویی او در کلاس دارد.

- شناسایی علل کم رویی دانش آموز و سعی در بر طرف نمودن آن ها مهمترین گام در کاهش کم رویی دانش آموز است.

- سعی در برقراری یک رابطه دوستانه و نزدیک شدن به دانش آموز استرس و نگرانی او در کلاس را بسیار کاهش می دهد. شناسایی توانایی های کودک و تقویت آن ها و نداشتن توقع بیش از حد از او باعث افزایش به نفس و کاهش علائم کم رویی دانش آموز در کلاس می شود.

- پیشنهادات کاربردی

- با تشویق کودکان کم روبه شرکت در فعالیت ها و بازی های گروهی و استفاده از آن ها در کلاس می توان تاثیر زیادی در کاهش اضطراب و تقویت مهارت اجتماعی دانش آموز داشت.

- با القای توانایی های کودکان و یاد آوری و تقویت ویژگی های مثبت دانش آموز کم رو سعی کنیم اعتماد به نفس او را افزایش دهیم.

_ بعد از شناسایی توانایی های کودک در حد توانش از وی انتظارداشته باشیم .زیرا توقع بیش از حد از کودک خصوصا کودک کم رو اعتماد به نفس و تمایل وی به شرکت در فعالیت های دسته جمعی را به شدت کاهش می دهد.

- سعی کنیم همواره با ایجاد فضای دوستانه در کلاس و برقراری رابطه دوستانه و صمیمی با دانش آموزان محیط محیط مناسبی را برای شرکت بدون استرس و نگرانی دانش آموزان به ویژه دانش آموزان کم رو و گوشه گیر فراهم کنیم.

- اولیاء و مربیان مدرسه به مبانی تربیت اجتماعی و تقویت مهارت های اجتماعی توجه ویژه داشته باشند .زیرا این امر در پیشگیری و درمان کم رویی بسیار موثر است.

پیشنهاد به محققین بعدی

با توجه به فرصت کم بنده در این پژوهش برای اجرای راه حل ها من تنها توانستم چند مورد از راه حل های پیشنهادی را اجرا کرده و مورد بررسی قرار دهم.بنابراین به محققین بعدی پیشنهاد می شود سایر راه حل ها را مورد بررسی و اجرا قرار دهند و نتایج حاصله را در کلاس مورد استفاده قرار دهند.

فهرست منابع

۱- شارتیه ، ژان ، «کمرویی و راه های درمان آن » ، ناشر : مترجم ، ۱۳۷۳ .

۲- قائمی ، علی ، «خانواده و نابسامانی های روانی» ، انتشارات امیری ، ۱۳۷۴ .

۳- شفیع آبادی ، عبدالله ، «راهنمایی و مشاوره کودک» ، انتشارات تهران ، ۱۳۷۲ .

۴- احمد وند ، محمدعلی ، « روانشناسی بازی» انتشارات پیام نور،۱۳۷۲ .

۵- حسین نژاد ، محمد ، «مشاوره با کودکان» انتشارات سپند هنر ، تهران ۱۳۷۹ .

۶- خاکیه ، پرویز ، «روانشناسی کودک» انتشارات آشنا ، تبریز ۱۳۷۲ .

۷- احمد وند ، محمدعلی ، مهجور ، سیامک ، «آشنایی بافعالیت های اجتماعی» انتشارات پیام نور ۱۳۸۰ .

۸- «ماه نامه رشد آموزش ابتدایی» شماره ۴۱ ، انتشارات کمک آموزشی ، ۱۳۸۰ .

۹- « ماه نامه رشد آموزشی در رشد تکنولوژی» شماره ۱۲۷ ، انتشارات دفتر کمک آموزشی ۱۳۷۹ .

۱۰- « نشریه ماهانه پیوند» شماره ۲۵۵ ، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۹ .