

## بررسی علل کم رویی و اضطراب دانش آموز کلاس نهمی

زهرا پیروزی<sup>1</sup> امیرعباس پیروزی<sup>2</sup>

دانشجوی کارشناسی رشته آموزش راهنمایی و مشاوره، یاسوج

zahra.przi1379@gmail.com

دانشجوی کارشناسی آموزش علوم اجتماعی بندر عباس

Amirabbasprz20@gmail.com

### چکیده

به عنوان انسان ، ما موجوداتی اجتماعی آفریده شده ایم. داشتن دوستان باعث خوشبختی و سلامتی ما می شود. از نظر مشاوران روانشناس و روانپزشک، ارتباط اجتماعی برای سلامت روان و سلامت عاطفی ما مهم است. با این حال بسیاری از ما خجالتی و از نظر اجتماعی درونگرا هستیم. ما در کنار افراد نا آشنا احساس آشفتگی می کنیم ، مطمئن نیستیم که چه چیزی بگویم یا از اینکه دیگران ممکن است درباره ما چه فکر کنند نگران هستیم. این می تواند باعث شود که از موقعیت های اجتماعی دوری کنیم ، خود را از دیگران جدا کنیم و به تدریج منزوی و تنها شویم. تنهایی یک مشکل شایع در بین افراد با هر سن و با هر پیشینه ای است ، اما با این وجود اکثر ما در پذیرش آن مردد می شویم. تنهایی چیزی نیست که بابت آن احساس شرم کنیم. بعضی اوقات ، تنهایی نتیجه ی شرایط اطراف ماست برای درک رابطه بین تنهایی و افسردگی، نوشته علائم افسردگی است. حقیقت این است که هیچ یک از ما با مهارت های اجتماعی متولد نشده ایم. اینها چیز هایی هستند که ما به مرور می آموزیم - و خبر خوب این است که شما نیز می توانید آنها را بیاموزید. مهم نیست که چقدر در مشارکت و همراهی با دیگران احساس اضطراب می کنید، شما می توانید یاد بگیرید که چگونه افکار خود-انتقادی تان را ساکت کنید، عزت نفس خود را تقویت کنید و در تعامل خود با دیگران اعتماد به نفس بیشتری کسب کنید.

واژگان کلیدی: کم رویی، اضطراب، دانش آموز کلاس نهم

### بیان مسئله

رفتار گوشه گیری یا انزواطلبی به عنوان یکی از مشکلات عمده در کودکان و نوجوانان محسوب می شود و متأسفانه برای آنکه در مدرسه ایجاد درد دسر و مشکل نمی کنند دیر شناخته شده و گاه به عنوان فردی مودب و بی دردسر از طرف دیگران معرفی می گردند. در نتیجه تشخیص و شناخت آنها به تاخیر می افتد و زمانی متوجه مشکل می گردند که کار درمان سخت تر و وضعیت شاگرد ها تر 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 جرات بیان محاله و یا نظرات خود را ندارند این افراد نسبت به مسائل اطراف خود حساسیت بیش از حدی دارند اگر مسئله ای مخالف نظر آنها 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 جویند. 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 کم رو بین دو نیروی متضاد در کشور و واکنش است. هر کودک کمرویی دارای خصوصیات است که ناتوانی او را در نظر خودش بزرگتر 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 تردید آمیز 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 آنها روبرو شود.

### توصیف وضع موجود

دانش آموزدختری به مشاور مرجع کرده بود که کلاس نهم درس می خواند ولی بسیار کم رواست و دوستان کمی دارد و به خاطر از دست ندادن دوستانش نمی تواند در مواردی که آنها از او کاری می خواهند که انجام دهد او دوست ندارد که آن کار را انجام بدهد، نمی تواند نه بگوید و به خاطر همین کم رویی نمی تواند سر کلاس ارائه خوبی داشته باشد هر چند که کلاس ها مجازی شده است.

دانش آموز به مشاور مراجع کرده و در مورد این وضعیت با مشاور صحبت کرده و از او خواسته تا به او کمک کند وضعیتش بهبودیابد. من نیز این موضع را مورد پژوهش و بررسی و قرار دادم.

### اهداف پژوهش

- 1-شناخت علل و عواملی که در گوشه گیری و انزواطلبی دانش آموز مورد نظر در کلاس مؤثرند . و کوشش در جهت حل مشکلات این دانش آموز
- 2-توجه به دانش آموز مورد نظر از جانب والدین و معلم و جلوگیری از عواقب بعدی این اختلال رفتاری.
- 3- کمک به دانش آموز مورد نظر و تلاش برای اجتماعی شدن و کشف استعداد و توانایی های بالقوه آن ها و ایجاد روحیه مشارکت و تعامل اجتماعی در آنان

### سوالات پژوهش

- 1\_ آیا بالابردن اعتماد به نفس دانش آموز در کاهش کم رویی او موثر است ؟
- 2\_ آیا عضو شدن در گروه های بیشتر باعث کاهش کم رویی او می شود؟

### \* روش شناسی پژوهش:

**روش پژوهش:** در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات از روش کتابخانه وبا استفاده از مقاله های معتبر وسایت های معتبر استفاده شده است.

**مشارکت کنندگان در پژوهش:**مشارکت کنندگان این پژوهش دانش آموز ومعلم هستند.

**شیوه جمع آوری اطلاعات:** برای جمع آوری اطلاعات این پژوهش از روش مصاحبه استفاده شده است

### شواهد علمی

از نظر متخصصان بهداشت و سلامت روان ، کمرویی و انزواطلبی در حکم یک اختلال رفتاری ، از جدی ترین مشکلات کودکان و نوجوانان است.

(کمرویی)توجهی غیر عادی و مضطربانه به خویشتن در موقعیت های اجتماعی است که به دنبال آن ، فرد دچار نوعی تنش روانی – عضلاتی می شود و شرایط عاطفی و شناختی او تحت تأثیر قرار می گیرد و موجب بروز رفتارهای خام و واکنش های نامناسب می گردد.

کمرویی واقعی شخصی است که فرصت های خجالت کشیدن بیشتر از دیگران در اختیار او قرار می گیرد تا به جایی که آشکارا می توان گفت تمام روز خود را با این عارضه می گذراند. او در این حالت اگر بخواهد دست به ساده ترین کارها بزند و یا آسان ترین برخورد و رابطه را ایجاد نماید یا مثلاً تصمیم بگیرد به چنان وضع اسفناکی می افتد که هیچ کس جز خود او نمی تواند آن را توصیف نماید . چون در آن موقع در او عدم اعتماد به نفس ایجاد می شود و حالات هیجانی در او ظاهر می گردد . (مثل لکنت زبان و غیره).

این بیماری امری است که می توان گفت جنبه عمومیت دارد . دامنه آن بقدری است که حتی کمتر خانواده ای را سراغ داریم که فردی از آن دچار این حالت لااقل در مقطعی از سنین خود نباشد . بر اساس یک همه پرسی 17 درصد کودکان مورد مطالعه این حالت را داشته اند . به صراحت می گوئیم که افسردگی و انزواجویی به صورت موقت و زود گذر در افراد عادی هم دیده می شود ولی کمتر نمایان است . این امر بدان خاطر است که اطفال در حال رشد هستند و تشخیص افسردگی در آن مشکل است و جست و خیز ها حتی اگر اندک هم باشند مانع آگاهی در این امر است . با همه این وسعت و کثرت احتمال تداوم آن در افراد حدود یک درصد است . و البته این احتمال در مورد زنان دوبرابر مردان و در سنین بالاتر به مراتب بیشتر از سنین پایین است . هم چنین بر اساس آماری بیماران افسردگی که میل به انزوا دارند 47 – 27 درصد بیماران روانی را تشکیل می دهند و افسردگی روانی حدود 11 درصد کل آن را این نکته هم قابل ذکر است که عزلت طلبی در برخی از جوامع امری مستحسن شمرده می شود و طرفداران مذهب بودائی آن را وسیله ای برای رشد و تکمال بحساب می آورند ، درحالی که از نظر ما آن عزلتی برای دستیابی به مقصدی اندیشیده عامل رشد است که ارادی و آگاهانه باشد نه ناشی از مرض.

تعریف کمروبی : کمروبی یعنی خودتوجهی فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران زیرا کمروبی ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد. کمروبی و کناره گیری کودک، کوششی برای خودداری از ارتباط با محیط اطراف است .

فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد می گوید که اولین استفاده ی ثبت شده از این لغت در یک شعر آنگلوساکسون بوده است که حدود هزار سال بعد از میلاد مسیح سروده شده است . در آن شعر معنی این لغت " به سهولت ترسانده شده " است. " کمروبودن " نشانگر صفت فردی است که " به خاطر ترسوئی ، احتیاط کاری و بی اطمینانی ، نزدیک شدن به او مشکل است . " فرد کمرو " هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهایی مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است. " در گفتار یا کردار خود ملاحظه کار است ، از ابراز وجود بیزار است و به طور محسوسی ترسو است. ممکن است فرد کمرو " کناره گیر یا بی اعتماد " فرهنگ لغت و " بستر " کمروبی را به عنوان ناراحت بودن در حضور دیگران " " باشدد یا او شخصیتی پرسش انگیز ، بی اعتماد و مشکوک داشته باشد. کمروبی ناتوانی و معلولیت فرد در برقراری ارتباط است و « تنهایی » مشکل انسان در اثر فقر ارتباطی است. . تعریف می کند

علل کم رویی دانش آموزان:

- وجود فرد کمرو در خانواده مثل پدر، یامادر کمرو الگوگیری کودک از او
- تحقیر کودک در خانه و مدرسه
- برجسب کمروبی بر کودک زدن و تلقین کمروبی به او
- مقایسه کودک با دیگران
- توقع بیش از حد از کودک داشتن
- تجارب منفی کودک در موقعیت های مختلف
- نقل مکان های مکرر خانواده
- ترتیب تولد
- طالق یا مرگ یکی از والدین
- آرمان گرایی والدین و یا جامعه

#### نشانه های کمروبی :

1\_ نداشتن اراده و عزم راسخ : معمولاً انسان در برخورد با مسایل مختلفی که نمی تواند با آن ها برخوردی صحیح و منطقی داشته باشد یا به علت پرورش نیافتن درست روش استفاده صحیح و به موقع را به خوبی نیاموخته و برای انجام کار عزمی راس ندارد.

2\_ حقیر شمردن خود: افرادی که فکر می کنند نزدیکان نسبت به آن ها بی مهر و محبت هستند این فکر را در سر می پروراند که ممکن است از طرف آن ها مورد تمسخر قرار گیرند در چنین مواقعی برای اظهار نظر یا تقاضای خود به لرزه می افتند و عرق سردی بر پیکر آن ها می نشیند

3\_ حرف زدن در حضور جمع: این گونه افراد سعی می کنند با دیگران شوخی نکنند در گفتگو میان دو نفر معمولاً ساکت و جرات شرکت در جلسات، سخنرانی ها و بحث های گروهی را ندارند .

4\_ عدم احساس مسئولیت نسبت به زندگی: افراد کمرو برای اینکه با آرامش خاطر زندگی کنند حالت بدی تفاوتی مفراط نسبت به وظایف فردی و اجتماعی در پیش می گیرند.

5\_ ضعیف بودن اراده ی شخص: این امر موجب می شود که فرد دچار بی حوصلگی شود چنین افرادی تمایلی به بحث و مذاکره حتی درباره ی کارهای روزمره ی خود نیز ندارند و به اصلاح وضع ظاهری خود نمی رسند اگر مشکلی پیش آید با گریز از موقعیت و همراه با داد فریاد سعی می کنند آن را حل کنند.

6\_ اظهار وجود بیش از حد: این افراد برای سرپوش گذاشتن بر ضعف های شخصیتی و ناتوانی های خود در ارتباطات اجتماعی دست به فعالیت های خاصی می زنند. مانند سخن گفتن به شیوه های اغراق آمیز و استفاده از قدرت بیان و نفوذ کلام در جهت تحمیل شخصیت و اثبات برتری خود یا در مواقعی که فرد از راه دست انداختن دیگران یا تمسخر آن ها و کوچ کردن دیگران سعی می کند خود را به شکلی مصنوعی مطرح نماید .

موقعیت هایی که ایجاد کمرویی می کنند :

1\_ مورد توجه جمع زیادی قرار گرفتن

2\_ عضو گروه بزرگ بودن

3\_ نسبت به افراد حاضر جایگاه پایین تری داشتن

4\_ واقع شدن در موقعیت های اجتماعی به طور کلی

5\_ قرار گرفتن در موقعیت جدید

اثرات کمرویی:

1\_ اثرات جسمانی 2\_ اثرات روانی

1\_ اثرات جسمانی شامل :

الف: اشکال در بیان: به دلیل تند شدن ضربان قلب صدا کمی تغییر می کند و قادر نیستند شمرده صحبت کنند و بعضی اوقات با لکنت صحبت می کنند.

ب: انقباض های عضلانی: دست‌ان‌شان می لرزد و به دلیل انقباض های عضلانی تحرکشان کم می شود . ج: خستگی: زمانی خستگی شروع می شود که دیگر موردی برای خجالت کشیدن نباشد.

د : کسل شدن: افراد کمرو در موقعیت های خاصی که قرار می گیرند فقط به موضوعی که می ترسند فکر می کنند و هوشیاری آن ها کاهش یافته و نمی توانند به راحتی مسائل را درک کنند .

2\_ اثرات روانی :

افراد کمرو همیشه در جمع احساس نگرانی و ترس دارند هرچند که آن ها انسان های ارزنده ای باشند ولی به دلیل عدم اظهار وجود قادر نخواهند بود آن طور که هستند خود را نشان دهند .

نقش مدرسه در کمرویی:

به طور خودآگاه یا ناخودآگاه بعضی مواقع معلمان شرایطی فراهم می کنند که موجب گوشه گیری و کناره گیری دانش آموزان می شود بدین صورت که فضای آزاد و بانشاط همراه با شادی ایجاد نمی کنند بلکه فضای خسته کننده و ترس آور همراه با دل زدگی به وجود می آیند و دیده شده که در مدرسه کودکان و کودکان کمرو در محیط مدرسه و کلاس به عنوان الگو برای سایرین مطرح و با تقویت کننده های مثبت کمرویی آن ها مورد تشویق قرار گرفته است همچنین به عنوان پاداش بهترین نمره انضباط را به دانش آموزان کمرو اختصاص می دهند.

**ارائه اطلاعات جمع آوری شده (شواهد 1):**

**مصاحبه با دانش آموز**

با خود دانش آموز صحبت کردیم در باره ی اینکه در چه مواقعی احساس کم رویی می کند و درباره ی دوستانش با او صحبت شد و او گفت در جمع دوستان یا در زمان کنفرانس یا درمورد درخواست دوستانش است که نمی تواند واکنشی که دوست دارد را داشته باشد و به خاطر کم رویی کوتاه می آید .

## مصاحبه با معلم

با معلمش صحبت شد و مشخص شد که از لحاظ درس مشکلی ندارد ولی زمان ارائه از استرس می گیرد و نمی تواند ارائه خوبی داشته باشد و خراب می کند.

## تحلیل اطلاعات:

با توجه به اطلاعاتی که بدست آمده این دانش آموز از اعتماد به نفس پایینی برخوردار است و به همین دلیل دوستان کمی دارد و به دلیل ترس از دست داد همین دوستان کم هر درخواستی از طرف آنها را می پذیرد حتی اگر مورد قبول خودش نباشد. در کلاس به دلیل ترس خراب کردن کنفرانس و مورد تمسخر واقع شدن توسط دوستان استرس می گیرد و به دلیل همان ضعف اعتماد به نفس ارائه را خراب می کند و این مشکل بیشتر و بدتر می شود.

## انتخاب راه حل یا راحل ها:

روش های درمان کم رویی

تغییر محیط

اعتماد به نفس

تلقین شهادت

خانواده

خانواده و تربیت اجتماعی: در تربیت اجتماعی به پرورش مهارت های ارتباط کودکان و نوجوانان و پیشگیری از معلولیت اجتماعی ایشان و درمان کمرویی ترین مسئولیتها بر عهده الگوهای رفتاری و بزرگسال است بنابراین والدین و نزدیکان نوجوانان به عنوان الگوهای رفتاری در تعلیم و تربیت و تقویت مهارت های اجتماعی نوجوانان سهیم هستند چرا که بچه ها به طور مستقیم و غیر مستقیم از الگوهای رفتاری بزرگسال در موقعیت های مختلف خانوادگی و نقش آفرینی های اجتماعی یاد می گیرند و ایشان همانند سازی می کنند .

دادن میزان و فرصت بیشتر برای حرف زدن: به افراد کم رو باید فرصت بیشتری برای حرف زدن بدهیم برای فردی که کم روز باید وقت ویژه قائل شد تا مطلب مورد نظر و خواسته اش را بیان کند این کار به او فرصت می دهد که مسائل روحی و روانی خود را بیان کند و قدرت مانور، حرف زدن، فکر کردن تجزیه و تحلیل و انتقاد را پیدا نماید به مرور از کم روی نجات پیدا کند .

تلقین شهادت: یکی دیگر از راههای درمان کمرویی این است که شهادت را به وجود فرد کمرو تلقین کنیم، مسئولیت های در خور توان به او بدهیم. فرد کمرو را می توان با افرادی که از آنها کمتر خجالت می کشد تنها گذاشت و آنها را تشویق و تبادلات علمی و... کرد .

ایجاد اعتماد به نفس: یکی از دلایل کم رویی عقده حقارت، بدبینی و تنفر از خویش است اعتماد به نفس، فرد رابه داشته های درونی، استعداد و توانایی هایش آگاه می کند و همین اعتماد به نفس در درمان کمرویی بسیار مفید است در روایات نیز سفارش شده است که اگرچه کودکان در مقام مشورت با شما نیستند سعی کنید که با آنان در اموری که به آنها مربوط است مشورت نمایید .

مطالعه کتاب های خودیاری در رابطه با کمرویی، دریافت گروه درمانی و انجام تمرین های روزانه به کسب مهارت های لازم برای ساخت ذهنی اعتماد به نفس و عزت نفس تأثیرگذار است به بیرون از خانه رفتن و ملاقات مردم در مکانهای دیگر و کسب احساس آرامش، انجام دادن فعالیت هایی که اطرافیان با آنها مخالفند و انجام دادن آنچه خواسته می شود انجام دهند. والدین می توانند به طور مستقیم و آشکار از طریق انتخاب دوستان بیشتر، بزه گوی و لذت بردن و دیگر فعالیت های اجتماعی، ارزش ارتباط های اجتماعی را به فرزندان خود توضیح دهند در واقع والدین باید به کودکان توضیح دهد که چگونه خواهند توانست از فعالیت های اجتماعی استفاده کنند. والدین می توانند به کودکان خود کمک کنند و پیشرفت شان را از طریق نمودار منزل و دادن یک ستاره و یا یک لبخند در هر روزی که کودک به هدف دست می یابد مشاهده کنند. کودکان معمولاً آن مهارت را در خود درونی می کنند .

هنردرمانی: مشاهده بعضی از برنامه های نمایشی ( تئاتر، نمایش عروسکی و...) که در آن کودک یا نوجوان کم رو نقش اصلی را عهده دار است و با تغییر در نگرش، برانگیختگی روانی و تقویت اراده و خودباوری می تواند موثر واقع شود .

فعالیت های اجتماعی بازی های گروهی: ترغیب کودکان و نوجوانان کم رو برای شرکت در فعالیت های مختلف دسته جمعی و بازیهای گروهی می تواند تاثیر بسیار زیادی در کاهش اضطراب و افزایش مهارت اجتماعی شان داشته باشند همچنین شدت فعالیت در برنامه های گروهی نظیر: تهیه کاردستی مشترک، آماده کردن پوستر یا روزنامه دیواری، قصه گویی و داستان سرایی، اجرای برنامه نمایشی، شرکت در گروه سرود، ورزش ها، بازی های چند نفره، فعالیت های عمرانی، فرهنگی، بسیجی، صحبت کردن، شعرخواندن، خاطره گفتن، تعریف موضوع و محتوای یک فیلم، سینمایی اظهار نظر درباره مسائل خانوادگی و اجتماعی، توجه به نقطه قوت و ویژگی مثبت و قابل تایید و تشویق کودک سوق دادن به به طرف فعالیت های اجتماعی به نحوی که کودک یا نوجوان قادر شود

تا اولین تجارب گوی خود از ویژگی مثبت و مهارت برتر خود بهره گیرند و با تأثیر توفیق نسبی در گروه و جلب تایید ایشان، احساس خود پنداری و خود ارزشمندی اش تقویت گردد.

ایجاد روابط مناسب و صحیح: فرد کم بو را باید با افرادی معناس نماییم که زمینه لازم را در آنها به وجود آورد برای درمان کمرویی باید از دوستی های استفاده کرد که از فرد کم رو در حد پایین تر باشند تا و از دوستی با آنها شرم نکند .

تغییر محیط: زمانی که نوجوان در محیطی قرار گرفته است که زمینه و موفقیت ابراز نظر برایش وجود ندارد باید محیط او را تغییر داد فرد کم رو باید بیشتر و مهمانی برود مهمانی رفتن تأثیر بسزایی در از بین رفتن کمرویی دارد زمینه های رابطه و رفت و آمد را تا زمانی که کمرویی از بین رفته است را برای فرد کمبود به وجود آوریم و محیط او را تغییر دهیم.

### **انتخاب راه جدید به صورت موقت**

بعدازشناسایی علت اصلی کمرویی دانش آموز سعی کردیم با استفاده از اجرای بعضی از راه حل های پیشنهادی در کلاس علت های کمرویی در کلاس و مدرسه را از بین برده و آن را کاهش دهیم:

1\_ ابتدا سعی کردیم برای جلب اعتماد دانش آموز نسبت به خودمان و ایجاد رابطه دوستانه با وی تلاش کنیم. به این منظور با معلم صحبت کردیم که سعی کند از نظر عاطفی به او نزدیک شود . در کلاس در رابطه با مسائل مطرح شده در کلاس با وی صحبت کرده و از او نظر خواهی می کند. نسبت به اظهار نظر او در کلاس واکنش نشان داده و او را مورد تشویق و تحسین قرار دهد. در مورد اعضای خانواده خود با او صحبت کردیم و از او خواستیم اعضای خانواده اش را به ما معرفی کند. به این ترتیب توانستیم اعتماد او را نسبت به خود جلب کنیم. با او در رابطه با اهمیت روابط اجتماعی و محاسن شرکت در جمع و تأثیر زیاد آن در زندگی هراسانی صحبت کردیم. و به او گفتیم شما هم مانند دوستان و هم کلاسی های تانایی های زیادی داری و می توانی در انجام بسیاری از کارها به دیگران کم 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 های خود استفاده را ببری.

2\_ به معلم دانش آموز گفتیم یک موضوع را در کلاس راه بیان دارد و موردش از با دانش هماهنگ کند تا دانش آموز بتواند به خوبی در دباره اش صحبت کند تا اعتماد او را به نفسش افزایش پیدا کند .

3\_ درگیر کردن دانش آموز 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 رفتارهای مثبت او در کلاس با تشویق او در برابر سایر هم گروهی هادر کلاس .

4\_ مسئولیت های مختلفی در کلاس و مدرسه مانند بررسی تکالیف دانش آموزان در کلاس، نوشتن اسامی غائبین کلاس ، انتقال پیام به دفتر مدرسه، کم به مدیر و مربی پرورشی در اوقات بیکاری و..... و اگذار گردید تا به این ترتیب دانش آموز با انجام این کارها و کسب موفقیت و تشویق از سوی دبیر و مسئولین مدرسه تمایل بیشتری به شرکت در فعالیت های جانبی و فوق برنامه در کلاس و مدرسه پیدا کند. البته البته سعی کردیم مسئولیت های واگذار شده در حد توانایی وی بوده و توقع بیش از حد از او نداشته باشیم .

### **اجرای طرح جدید و نظارت بر آن**

به منظور کمک به این مشکل روش های زیر را اتخاذ کردیم .

1\_ درک و پذیرش کامل نسبت به دانش آموز : سعی کردیم با او دوست شویم با او در دودل می گذردم از او می خواستم که حرف هایی دلش به من بگوید هرگاه مشکلی برایش پیش می آید به من بگوید تا با هم حل کنیم .

2\_ پرورش عزت نفس : از او می خواستیم که برای خودش دوستان جدیدی پیدا کند در بازی های گروهی شرکت کند ، با گروه خود همکاری کند. هرگاه به سوالی درست جواب می داد او را مورد تشویق قرار می دادیم.

3\_ پرورش مهارت های اجتماعی: رفتارهای اجتماعی کودک را تقویت کردیم. به او آموختیم چگونه با دیگران صحبت کند و خواسته هایش را ابراز کند. همچنین اگر فرصتی پیش می آمد، بدانش آموز را با دانش آموزان کوچکتر از خودش هم بازی می کردم ، زیرا کودک داند خجالتی هنگام بازی با کوچکترها احساس خود ابرازگری بیشتری دارند بازی کردن با گروه های جدید همسالان نیز به آنان فرصت می دهد که احساس راحتی و موفقیت بیشتری در یافتن دوست های جدید بکنند.

4\_ قرار دادن کودک خجالتی در موقعیت های جدید : او را به عنوان سرگروه گروه خود را انتخاب کردیم.

## اجرای راه حل و نظارت بر آن (جمع آوری اطلاعات (شواهد2):

بعد از ارائه راه حل ها کودک را در دوهفته زیر نظر گرفتیم. و ما معلم و خانواده ی دانش آموز در ارتباط بودیم. طی این دوهفته متوجه شدیم که :  
\_ دانش آموز تقریب بدون استرس و نگرانی به صورت داوطلبانه به پرسش های کلاسی پاسخ می دهد و در بحث های گروهی فعال تر شده بود. همچنین سوالات خود را بدون نگرانی در کلاس مطرح می کند.  
\_ دانش آموز در زمینه فعالیت های فوق برنامه و در کلاس و مدرسه حضور داشته و کارهای اجرایی مدرسه مانند اجرای مراسم صبحگاهی و برقراری نظم و .. مشارکت فعالی نسبت به گذشته دارد  
\_ والدین این کودک از عملکرد و رفتار فرزندشان خرسند بودند و به این مورد اشاره کردند که دانش آموز حضور بیشتری نسبت به گذشته در جمع های خانوادگی داشته است.

بعد از 3 هفته با والدین و دانش آموز و حتی با معلم او مصحبه ای انجام شد. والدین احساس رضایت می کردند چون فرزند خود را بیشتر می دیدند و او به آنها کمک می کرد و همچنین با دوستانش هم با هماهنگی ارتباط دوباره برقرار کرده بود که باعث بهبود روحه فرزندشان شده بود. دانش آموز نیز با اشاره به این که اوایل به دلیل اینکه پیگیری های والدین به خصوص مادر رانداشته دچار افت شده و تذکر از معلمش دریافت کرده است. بنابراین سعی کرده درس بخواند و وقت خود را جبران کند و به همین دلیل و با توجه به مدیریت زمان و همچنین ارتباط با دوستان زمان کمتری صرف فضای مجازی کرده است. معلم نیز سخن دانش آموز مورد نظر ما را تایید کرده و گفته که حدود 10 روز در دروسش افت داشته که بی سابقه بوده و او به دانش آموز تذکر داده و بعد از چند روز درسش بهبود یافته است.

## نتیجه گیری

بر اساس اطلاعات جمع آوری شده و مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس و مدرسه قبل و بعد از اجرای راه حل برای مشکل دانش آموز نتایج زیر به دست آمد:  
\_ کمرویی بیشتر جنبه اکتسابی دارد و جنبه ارثی آن بسیار کم رنگ و در صورت شناسایی به موقع قابل برطرف شدن است.  
\_ اگر کمرویی دانش آموز در دوران ابتدایی و در مدرسه شناسایی شود بسیار سریعتر کاهش می یابد .  
\_ نحوه برخورد معلم در کلاس در تقویت یا کاهش کمرویی و گوشه گیری دانش آموز در کلاس بسیار موثر است  
\_ نقش اولیا دانش آموز در کاهش و افزایش کمرویی فرزندشان بسیار واضح و آشکار 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 بسزایی در بالا بردن اعتماد به نفس دانش آموز و کاهش کمروی او در کلاس دارد.  
\_ شناسایی علل کمرویی دانش آموز و سعی در برطرف کردن نمودن آنها مهمترین گام در کاهش کمرویی 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.  
\_ شاخص های توانایی های کودک و تقویت آنها و نداشتن توقع بیشتری از او باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش علائم کمروی دانش آموز در کلاس می شود.

## پیشنهاد:

تشخیص احساس تنهایی و بیان آن در ابتدا باید دانش آموز قبول کند که احساس تنهایی می کند پس باید به آن خاتمه دهد گاهی قبول کردن این احساس برایش دشوار است باید از او بخواهیم که احساس انزوا را به روشهای مختلف بیان کند.  
برای از بین رفتن حالت رکود بهترین راه فعال تر شدن است

## منابع

- 1\_شارتیه ، ژان ، 1373 «کمرویی راهو های درمان آن» ، ناشر: مترجم
- 2-قائمی ، علی ، 1374 «خانواده و نابسامانی های روانی» ، انتشارات امیری
- 3-شفیع آبادی ، عبدالله ، 1372 «راهنمایی و مشاوره کودک» ، انتشارات تهران
- 4-احمدوند ، محمدعلی ، 1372 «روانشناسی بازی» انتشارات پیام نور
- 5-حسین نژاد ، محمد ، 1373 «مشاوره با کودکان» انتشارات سپندهنر ، تهران
- 6\_خاکیه ، پرویز ، 1372 «روانشناسی کودک» انتشارات آشنا ، تبریز
- 7-احمدوند ، محمدعلی ، مهجور ، سیام ، 1381، «آشنایی با فعالیت های اجتماعی» انتشارات پیام نور
- 8-1381 «ماه نامه رشد آموزش ابتدایی» شماره ، 41 انتشارات کمک آموزشی
- 9\_1373 «ماه نامه رشد آموزش در رشد تکنولوژی» شماره ، 127 انتشارات دفتر کمک آموزشی
- 10\_ «نشریه ماهانه پیوند» شماره ، 255 انتشارات دانشگاه تهران