

چگونه توانستم مشکل کمرویی و انزوای دانش آموزم، مطهره را رفع کنم؟

سمیه هنرور^۱

^۱ کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد سبزوار

اداره آموزش و پرورش شهرستان جغتای، آموزشگاه شهید امامعلی ریواده

Somayehonarvar98@gmail.com

09395441295

چکیده :

در طول سال تحصیلی معلمان معمولاً با دانش آموزانی برخورد می کنند که رفتارهای متفاوتی با سایر دانش آموزان از خود نشان می دهند. یکی از این رفتارها کمرویی و انزوای دانش آموزان می باشد که در گستره وسیعی جای می گیرد که با سکون، سکوت، غمگینی و در خود فرورفتگی و انزوا همراه است. هدف از انجام پژوهش حاضر رفع مشکل کمرویی و انزوای دانش آموزم «مطهره» بوده است. در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ زمانی که متوجه شدم از میان دانش آموزانم یکی از آنها بنام مطهره کم حرف و گوشه گیر است، و کمتر سعی می کند در فعالیت های کلاسی و فعالیت های گروهی شرکت کند، اقدام به تشخیص و رفع مشکل او کردم. پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات، جهت رفع مشکل راه کارهایی نظیر: پرورش مهارت های اجتماعی، اعتماد به نفس، دادن مسئولیت اصلی در گروه و صمیمیت با دانش آموز را انتخاب نمودم. بعد از اجرای راه حل ها، دانش آموز در فعالیت های گروهی داوطلبانه شرکت فعال داشته و مشکل کمرویی و انزوای او تا حد زیادی رفع شد.

واژگان کلیدی: دانش آموز، کمرویی، انزوا، راه کارها.

۱- مقدمه

یکی از مشکلات و نابهنجاری‌های رفتاری، عاطفی و شناختی که به نظر می‌رسد به شدت تحت تأثیر روابط انسان با اجتماع و اطرافیان قرار دارد، کمروبی است. به طور کلی کمروبی یک سازه روان‌شناختی و در عین حال یک عارضه اجتماعی است، که در جمع بروز می‌کند. به عبارت دیگر، کمروبی یک مشکل روانی-اجتماعی است که فرد را آزار می‌دهد و به صورت یک ناتوانی و معلولیت اجتماعی ظاهر می‌شود (افروز، ۱۳۷۴). کمروبی به عنوان واکنش بازداری فرد در مواجهه با غریبه‌ها و آشنایان دور نیز تعریف شده است. کمروبی توجه غی عادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه آن فرد دچار نوعی تنش روانی-عضلانی می‌شود و زمینه رفتارهای ناسنجیده در وی فراهم می‌گردد. در هر جامعه‌ای درصد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان و بزرگسالان بدون آن که تمایلی داشته باشند گرفتار کمروبی هستند، کارهایی در زمینه درمان کمروبی توسط محققین رفتارگرا انجام شده است که با استفاده از اصول تقویت و پاداش سعی در از بین بردن این مسئله داشته اند به عنوان مثال سالتر و ولپی تمرین هایی برای رفع عدم قاطعیت و رفتارهای ابراز وجود را مطرح کردند (صاحبی، ۱۳۹۰). همچنین فعالیت هایی توسط محققین شناخت گرا صورت گرفته است، از آنجا که فرض زیربنایی درمان شناختی، این است خلقیات منفی مستقیماً تحت تأثیر نحوه تفسیر وقایع و وضعیت‌ها قرار دارد. اساس درمان کمروبی تغییر حوزه شناختی "شناخت" درمانی و تحول در رویه ی زندگی و حیات اجتماعی فرد است (افروز، ۱۳۷۴).

کمروبی یکی از اختلالات روانشناسی است و تا حدی شبیه هراس اجتماعی^۱ می باشد. افراد مبتلا به کمروبی از حضور در موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی می‌ترسند، آنها معمولاً سعی می کنند از تعاملات اجتماعی اجتناب کنند. کمروبی یک مشکل مزمن و بسیار ناتوان کننده است و به ندرت به صورت خود به خود درمان می شود. کمروبی توجه غیر عادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه آن فرد دچار تنش عضلانی-روانی می شود و زمینه رفتارهای ناسنجیده درونی فراهم می گردد، به زبان ساده کمروبی یعنی خود توجهی فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران (افروز، ۱۳۷۴).

کمروبی بر صفات منحصر به فرد کودک سایه می‌اندازد و ویژگی‌های او را کمرنگ و حتی محو می‌کند. کمروبی اساساً رفتاری اکتسابی و آموخته شده است و برای درمان و برطرف نمودن کمروبی باید رفتار نوین و مطلوبی در فرد جایگزین شود. اساس درمان تغییر و تحول در رویه زندگی و حیات اجتماعی فرد است، تغییر در شیوه حوزه شناختی «درمان شناختی»^۲ و تحول در رویه زندگی و حیات اجتماعی فرد است، تغییر در شیوه تفکر و یافتن نگرش تازه نسبت به خود و محیط اطراف، برخورداری از قدرت انجام واکنش‌های نو در برابر اطرافیان و تعامل بین فردی و تغییر باورهایی که کمروبی را تقویت کرده است. در بررسی علل کمروبی نقش ضمیر ناخودآگاه بسیار بیشتر از عوامل دیگر همچون ژنتیک، خانواده، مدرسه و ... است؛ در این بخش افکار و باورهای غیرمنطقی فرد نسبت به خود وجود دارد و می توان با اصلاح باورهای منفی (شناخت درمانی) تغییر منطقی افکار موجود در ضمیر ناخودآگاه را به همراه داشت (بهشتیان، ۱۳۸۹).

از مؤثرترین روشهای کاربردی در درمان کمروبی می توان از خودپنداری و خودباوری دوباره، تغییر روش تربیتی خانواده و فعالیت های اجتماعی و بازی های گروهی نام برد. آنچه سبب شکل گیری این پژوهش شد، در برخورد با این پدیده بود که انسان اصالتاً موجودیست اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران بسیاری از نیازهای عالیه انسان و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیتش فقط از طریق تعامل بین فردی و اجتماعی می شود ارضاء شود و فعلیت یابد در بسیاری از مواقع هوش و استعداد سرشاری در پس ابرهای تیره کمروبی پنهان می ماند (افروز، ۱۳۷۴).

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 حادثر شده است.

¹- Schilardy

²- cognitive Therapy

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 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 کمرو بین دو نیروی متضاد در کش و واکش است. هر کودک کمرویی دارای خصوصیتی 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.

بنده به عنوان معلم پایه چهارم ابتدایی و با توجه به اهمیت موارد فوق بعد از تشخیص مشکل دانش آموزم و مطالعه کتابخانه ای در مورد مشکل بیان شده در صدد رفع آن برآمدم.

اهداف پژوهش

اهداف کلی

- حل مشکل کم رویی دانش آموز.

اهداف جزئی

- بررسی علل کم رویی در دانش آموز.
- ارائه و اجرای راهکارهایی جهت حل مشکل کم روئی دانش آموز.

روش و ابزار پژوهش

- مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس.
- مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه.
- مصاحبه با مادر دانش آموز.

«روش پژوهش نیز روشی کیفی و استفاده از مشاهدات، تحقیقات و مصاحبه ها می باشد».

۲- توصیف وضع موجود

اینجانب سمیه هنرور، آموزگار پایه چهارم ابتدایی می باشم. ابتدای سال تحصیلی متوجه شدم یکی از دانش آموزانم به نام مطهره در آخر کلاس تنها نشسته و با دوستان خود صحبت نمی کند و زمانی که به او نزدیک می شدم برای صحبت خود را عقب می کشد و حرفی نمی زد. در زمان های زنگ تفریح هم به دور از دیگر دانش آموزان می ایستاد و بازی آنها را تماشا می کرد، و با آنها وارد بازی نمی شد. یکی از روزها وقتی زنگ بیرون زده شد در کلاس ماندم و از مطهره خواستم با من بماند قبول کرد همانطور که در پشت میز نشسته بود با او وارد صحبت شدم. احوالش را پرسیدم، و در مورد خواهر برادرانش از او سوالاتی پرسیدم. هر سوالی کردم جوابی داد ولی نه منطقی و عقل پسند، فقط در حد یک جواب ساده و رفع مسئولیت بود. نتوانستم خودم را قانع کنم به همین دلیل تصمیم به رفع مشکل مطهره گرفتم، بنابراین به جمع آوری اطلاعات نمودم. از این رو بر اساس وظیفه ای که به عنوان یک معلم در برابر دانش آموزانم احساس کردم سعی کردم به دنبال یافتن علت این مشکل بوده و برای رفع و اصلاح آن اقدام نمایم. بنابراین سعی کردم به علت کمرویی و انزوای دانش آموزم پی ببرم و سپس به حل آن مبادرت نمایم.

۳- شواهد (۱):

بعد از رویت این مسئله شروع به جمع آوری شواهد نمودم تا وجود مسئله را تایید کند و در حل آن راهکارهایی ارائه نمایم و برای رسیدن به جواب سؤالاتی که داشتم از روش‌های زیر استفاده نمودم:

مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس

در مشاهده رفتار مطهره در کلاس متوجه شدم او دانش آموز بسیار آرام و کم حرفی است. بسیار به ندرت در کلاس با من و سایر هم کلاسی هایش صحبت می کند. بیشتر اوقات در کلاس سرش را پایین انداخته و موقع تدریس و یا صحبت من، به من نگاه نمی کند. در بحث های گروهی و کلاسی و پرسش و پاسخ در کلاس هیچ زمانی داوطلب نیست و تنها زمانی که از او خواسته می شد برای پاسخ گویی شفاهی در جلوی کلاس حاضر شود بسیار مضطرب و رنگ پریده حاضر می شود اما به دور از انتظارم به درستی سؤالات را پاسخ می داد.

مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه

در صحبتی که با مدیر مدرسه راجع به مطهره داشتم، ایشان نیز به این موضوع اشاره کردند که مطهره برای شرکت در هیچ یک از فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف فرهنگی - هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نیست. زنگ تفریح در حیاط همیشه تنها دیده می شود. زمانی که با او کاری دارم و از او می خواهم به دفتر مدرسه مراجعه کند، پشت در دفتر ایستاده و جرأت وارد شدن به داخل را ندارد. در صحبتی که با چند همکار دیگر داشتم آنها نیز اشاره کردند مطهره را دانش آموزی آرام و گوشه گیر می شناسند. به هیچ عنوان برای انجام هیچ فعالیتی در کلاس داوطلب نمی شود و در آزمون مداد-کاغذی امتیاز بسیار بهتری نسبت به ارزش یابی شفاهی کسب می کند. در گروه های کلاسی بسیار کم فعالیت می کند و نظر می دهد و معمولاً نظر سایر دوستانش را تایید می کند.

مصاحبه با مادر مطهره

در تماس تلفنی از مادر مطهره خواستم به مدرسه مراجعه کند تا با وی صحبتی داشته باشم. بعد از مطرح کردن مشکل مطهره در کلاس و مدرسه از مادرش خواستم تا کمی راجع به رفتار مطهره در منزل و نحوه برقراری ارتباط او با سایر اعضای خانواده و فامیل صحبت کند. طبق گفته های مادرش در منزل نیز 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 مطهره این نکته را به عنوان حسن رفتار مطهره و نشان دهنده حجب و حیای وی مطرح کرد و از این مسئله بسیار خوشحال بود. مادر مطهره 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.

بعد از انجام مصاحبه ها، تصمیم گرفتم در این زمینه به جمع آوری اطلاعات بپردازم، ابتدا برای خود فرضیاتی و سؤالاتی یادداشت کردم.

*فرضیات من شامل این موارد بود:

- آیا مشکل کم روی مطهره مربوط به نحوه تدریس بنده می باشد؟
- آیا از نظر عاطفی مشکل دارد؟
- آیا نیاز به مشاوره دارد؟
- آیا دلیل کم رویی مربوط به تحقیر کردن او توسط همکلاسی هایش است؟

*سؤالات شامل:

- من تا چه میزان می توانم در کاهش کمرویی دانش آموزم مؤثر واقع شوم؟
- تشکیل گروه های کوچک درسی در کلاس تا چه میزان در کاهش کمرویی تأثیر دارد؟
- دادن مسئولیت به دانش آموزان کمرو تا چه میزان در برطرف کردن کمرویی آن ها مؤثر است؟
- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان تا چه اندازه در کاهش کمرویی آنها مؤثر است؟

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل) :

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

- آرام و کم حرف بودن مطهره با توجه به صحبت خودش و مادرش.
- نحوه تربیت والدین که آرام و ساکت بودن را برای دختر یک حسن تلقی کرده و نشان دهنده حجب و حیای وی می دانند.
- عدم ارتباط صمیمی و دوستانه پدر با فرزندان در منزل و آگاه نبودن از مسایل و مشکلات روزمره آنان.
- اعتماد به نفس پایین مطهره و دست کم گرفتن خود در مقابل سایرین.
- معاشرت و رفت و آمد کم خانواده مطهره با فامیل و دوستان و آشنایان.

رفتار و اعمال مطهره در مدرسه برای سایر همکاران نیز مشهود بود. به صورتی که در صحبتی که با تعدادی از همکاران داشتم همه به ساکت و آرام بودن بهاره در کلاس 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 درگیر مسئله شدند و از من خواستند تا در صورت داشتن راهکار به ایشان نیز راهکارهای مورد نظر را ارائه دهم تا در کلاس اجرا کنند. از مهم ترین علل کم رویی مطهره در کلاس می توان به ساکت نشستن در کلاس، مطرح نکردن سوال در کلاس، 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. 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.

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

بعد از شناسایی علت اصلی کم رویی مطهره 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 مطهره نسبت به خودم و ایجاد یک رابطه دوستانه با وی تلاش کنم. به این منظور سعی کردم از نظر عاطفی به مطهره 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 های 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 های حداکثر استفاده را ببری.

۲- سعی کردم هیچ زمانی در مورد کم رویی مطهره 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 بهاره 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 مطهره 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 مطهره دیگر از پرسش و پاسخ شفاهی در کلاس نمی هراسد و اعتماد به نفس او بسیار افزایش می یابد.

- ۳- در گیر کردن مطهره 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 او در 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 مطهره سوالات بسیار جالب و خوبی از قسمت خود مطرح کرد و در گروه مورد تشویق هم گروهی ها و معلم خود قرار گرفت و این موجب خوشحالی مطهره 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 بهاره 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 سعی کردم مسئولیت های واگذار شده در حد توانایی مطهره بوده و توقع بیش از حد از او نداشته باشم. به عنوان مثال با توجه به خط خوب و زیبایی مطهره سعی کردم با هماهنگی مدیر از این توانایی وی در امور فرهنگی و هنری مدرسه استفاده کنم.
- ۵- احساس کردم اگر محل نشستن بهاره 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 مطهره) 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.
- ۶- در تماس تلفنی با مادر مطهره، از وی خواستم در منزل سعی کند به مطهره 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 مطهره را نیز به شرکت در این مهمانی ها تشویق نمایند. و همچنین با پدر مطهره صحبت کند و از وی بخواهد اوقات بیشتری را در منزل به صحبت و برقراری ارتباط با فرزندان، به ویژه مطهره اختصاص دهند.

۶- اجرای راه حل و نظارت :

به منظور کمک به این مشکل مطهره روش های زیر را اتخاذ کردم:

- ۱- درک و پذیرش کامل نسبت به مطهره: سعی کردم با مطهره دوست شوم با او درد و دل می کردم از او می خواستم که حرفهای دلش را به من بگوید هرگاه مشکلی برایش پیش میاید به من بگوید تا باهم حل کنیم.
- ۲- پرورش عزت نفس: از او می خواستم که برای خودش دوستان جدیدی پیدا کند. در بازی های گروهی شرکت کند. با گروه خود همکاری کند. هرگاه رفتاری زیبا و شایسته ای انجام می داد او را به عنوان الگو به همکلاسی هایش معرفی می کردم.
- ۳- پرورش مهارت های اجتماعی: رفتارهای اجتماعی کودک را تقویت کردم. به مطهره جملات مودبانه مثل «می توانم با شما بازی کنم؟» آموختم تا هر زمان خواست چیزی را از کسی بخواهد با جمله ای کوتاه و مودبانه تقاضا کند تا خواسته اش برآورده شود. همچنین اگر فرصتی پیش می آمد، مطهره را با کودکان کوچک تر از خودش هم بازی می کردم، زیرا کودکان خجالتی هنگام بازی با کوچک ترها احساس خودابرازگری 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.
- ۴- قرار دادن کودک خجالتی در موقعیت های جدید: او را به عنوان سرگروه گروه خودش انتخاب کردم. در هنگام مراسم صبحگاهی از او می خواستم که دعای صبحگاهی را برای دوستانش بخواند.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

- بعد از اجرای راه حل های موقت در کلاس و مدرسه تغییرات زیر در رفتار مطهره در کلاس و مدرسه و منزل مشاهده شد:
- مطهره تقریباً بدون استرس و نگرانی به صورت داوطلبانه به پرسش های کلاسی پاسخ می دهد. همچنین سؤالات خود را در کلاس بدون نگرانی مطرح می کند.
 - در گروه های کلاسی برای تدریس و بحث های گروهی بسیار فعال تر از گذشته شرکت کرده و اظهار نظر می کند.
 - 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.
 - مطهره در صورت داشتن سؤال و یا برای مطرح کردن پیشنهادات خود در دفتر مدرسه حضور یافته و دیگر با استرس پشت در دفتر نمی ایستاد.
 - در صحبتی که با مادر مطهره داشتم وی از تغییرات به وجود آمده در رفتار فرزندش بسیار خرسند بود. و اشاره کرد که مطهره 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.

۸- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

نتایج به دست آمده از تحقیق را با یافته های ژان شارتیه (۱۳۷۳) و علی قایمی (۱۳۷۴) که کمرویی را توجهی غیرعادی مضطربانه به خویشتن در موقعیت های اجتماعی می دانند و هم عوامل ارثی و هم عوامل محیطی را در کمرویی موثر می دانند، همسو و هم راستا است. همچنین این نتایج را با تحقیق روح اله محمدی (۱۳۸۷) مقایسه نمودم که به نتایج یکسانی دسترسی پیدا کردم. همچنین همانگونه که همکاران نیز اظهار نظر داشتند علائم کمرویی که قبلاً در دانش آموز مشاهده می شد تقریباً در او کمتر مشاهده می شود و راهکارهای صورت گرفته سودمند و موثر واقع شده اند. پس می توان گفت نتایج به دست آمده از تحقیق از اعتبار قابل قبولی برخوردار است.

۹- نتیجه گیری و پیشنهادات :

- بر اساس اطلاعات جمع آوری شده و مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس و مدرسه قبل و بعد از اجرای راه حل برای مشکل مطهره، 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.
 - اگر کم رویی دانش آموز در دوران ابتدایی در مدرسه شناسایی شود بسیار سریع تر کاهش می یابد.
 - نقش اولیای دانش آموز در کاهش یا افزایش کم رویی فرزندشان بسیار واضح و آشکار است.
 - نحوه برخورد معلم 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

- ۱- 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 روش های مختلف بیان کند، نوشتن مطالبی در دفتر خاطرات، یا نوشتن نامه خیالی به یک دوست، نقاشی کردن یا کشیدن تصویر چیزی، خواندن آواز با صدای بلند انجام هر کاری که بتواند احساسات خود را ابراز کند. بیان احساسات به دانش آموز کمک می کند تا دریابد بعضی از چیزها به احساس انزوای ما مربوط می شود مثل غم، عصبانیت و درماندگی، امکان دارد توانایی این را داشته باشد که بررسی کند که این احساسات از کجا می آیند. چگونه به زندگی ما مربوط می شود زمانی که ارزیابی این موارد را شروع کند برای ایجاد تغییر در احساساتش نیز توانمند تر می شود.
- ۲- شرکت در فعالیت های گروهی، نمایشی: زمانی که در یک فعالیت لذتبخش شرکت دارد، ذهنش از احساس تنهایی دور می شود. همچنین بدین طریق مستقیماً حالتش را تغییر دهد و با دانش آموزان دیگر مخصوصاً دانش آموزانی که علائق مشابهی دارند آشنا شود. به منظور جلوگیری از حالت انزوا باید طوری برنامه ریزی کنیم که دانش آموز گوشه گیر به گروه های مختلفی که در مدرسه وجود دارد (گروه های درسی، ورزشی، هنری، نمایشی، پرورشی، اجتماعی) ملحق شود یا علاقه جدیدی را در خود گسترش دهد. فقط به خاطر اینکه فکر کند این کار او را بهتر و جذاب تر می کند. روش بهتر شرکت در کاری است که قبلاً از آن لذت می برده یا فکر می کند جالب است.

منابع:

- افروز، غلامعلی (۱۳۷۴). روانشناسی کمروبی و روش های درمان. تهران: نشر فرهنگ اسلامی.
- امینی کیا، محمدمبین (۱۳۷۸). چگونه توانستم کم رویی یا کم حرفی و خجالت را در دانش آموزان از بین ببرم؟. نشریه ماهانه پیوند، شماره ۲۵۵، انتشارات دانشگاه تهران.
- انوری پور، فاطمه (۱۳۸۲). چگونه کم رویی و گوشه گیری فاطمه در کلاس را کاهش دهم؟. ماه نامه رشد آموزش ابتدایی، شماره ۴۱، انتشارات کمک آموزشی.
- اسچیلاردی، گلن. روش های مقابله با کمروبی. ترجمه: رضایی (۱۳۸۹)، قم: نشر آئینه دانش.
- بهشتیان، محمد (۱۳۸۹). غلبه بر کمروبی. تهران: انتشارات بهشتیان.
- شارتیه، ژان. کمروبی و راه های درمان آن. ترجمه: رزم آزما، هوشیار (۱۳۷۳)، تهران: نشر سپنج.
- صاحبی، علی (۱۳۹۰). قصه درمانی: انتشارات ارجمند.
- گنجی، حمزه (۱۳۸۸). نظریه های شخصیت. تهران: نشر ساوالان.
- قائمی، علی (۱۳۷۴). خانواده و نابسامانی های روانی. انتشارات امیری.
- یزدی، رضا (۱۳۸۰). علل و عوامل کمروبی، ماه نامه رشد آموزشی در رشد تکنولوژی، شماره ۱۲۷، انتشارات دفتر کمک آموزشی.