



چگونه توانستیم مشکل کمرویی دانش آموزم را بهبود ببخشیم؟

شهربانو خجیر

^۱ کارشناسی، علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان آمل

اداره آموزش و پرورش شهرستان نوشهر، آموزشگاه پیام انقلاب

Khojirshahrbanoo@gmail.com

۰۹۱۱۷۱۷۵۵۶۷

چکیده:

این تحقیق به روش توصیفی از نوع اقدام پژوهی انجام شده، به چگونگی بهبود بخشیدن مشکل کمرویی مهرسا، دانش آموز پایه چهارم دبستان پرداخته است. هدف این پژوهش برطرف کردن مشکل کمرویی دختری است به نام مهرسا که با وجود اینکه از توانایی هوشی خوبی برخوردار است قادر به بیان دانسته های خود نمی باشد. در این پژوهش با بهره گرفتن از ابزارهایی چون مشاهده رفتار و مصاحبه پس از علت یابی توانستیم با ارائه راهکارهایی چون ایجاد ارتباط خوب، شرکت دادن در فعالیت های گروهی، دادن مسئولیت و..... نسبت به جلب اعتماد او و کاهش کمرویی اش قدمی برداریم. یافته های بدست آمده از این تحقیق بیانگر آن است که شناسایی علل کمرویی مهمترین گام در کاهش آن می باشد. نقش اولیای دانش آموز و معلم در کاهش کمرویی بسیار مهم است و تشویق و ترغیب دانش آموز نقش بسزایی در افزایش اعتماد به نفس دانش آموز دارد.

واژگان کلیدی: اقدام پژوهی، کمرویی، تشویق، اعتماد به نفس

۱- مقدمه: (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، مبانی نظری، پیشینه پژوهش)

یکی از مشکلات عمده که تاثیر بازدارنده و مهم بر کارآمدی و پویایی کودکان و نوجوانان دارد و از شکل گیری سالم هویت و نیز شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی در آنان جلوگیری می کند، مشکل در برقراری ارتباط اجتماعی در کودکان و نوجوانان است. عده ایی از توانایی برقراری ارتباط صحیح با دیگران برخوردار نیستند (گلفرید و دیویسون، ۲۰۰۰ به نقل از یاسینی فرید و همکاران، ۱۳۹۲). کمرویی که ناشی از شرم شدید، عزت نفس پائین و ترس از طرد شدن در محیط های اجتماعی نآشناست، سبب اضطراب و ناراحتی در موقعیت های اجتماعی به خصوص هنگام ارزیابی از سوی اشخاص مهم، ترس از ارزیابی منفی از سوی دیگران و بازداری اجتماعی شده و مانع از ارتباطات مؤثر در محیط های اجتماعی می شود. (پروین و همکاران، ۱۳۹۴). کمرویی به اختلال از دست دادن فرصت ها معروف است. چون فرد کمرو نمی تواند به موقعیت هایی که لیاقتش را دارد برسد. نکته مهم در بیان این مشکل این است که کودکان کمرو احساس بی کفایتی کرده و به دنیای درون خود پناه می برند و بیش از حد متواضع هستند، حتی اگر با مسئله ایی مخالف باشند، جرأت مخالفت با نظر دیگران را ندارند. زیباردو و هندرسون (۲۰۰۱) کمرویی را این گونه تعریف می کنند: کمرویی یک توجه افراطی به خود، اشتغال ذهنی افکار، احساسات و واکنش های فیزیکی است که می تواند حداقل شامل یک ناراحتی اجتماعی ضعیف تا یک ترس اجتماعی بازدارنده و شدید باشد. کودک خجالتی در موقعیت های نا آشنا و هنگام تعامل و گفت و گو با دیگران عصبی و مضطرب می شود. ترجیح می دهد شاهد بازی کودکان دیگر باشد، ولی خود به بازی آنها نپیوندد. (رضائی ۱۳۹۷). بدون تردید اختلال کم رویی قابل پیشگیری و قابل درمان است. عوامل متعددی در بهبود کمرویی موثرند از جمله ارتباط معلم با دانش آموز، تشویق کارهای مثبت دانش آموزان کمرو، دادن مسئولیت به دانش آموزان کمرو، تشکیل گروه های مشارکتی درسی. مسئله ی عزت نفس و خود ارزشی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است و عدم این عزت نفس سبب کمرویی شده و عامل عمده عقب ماندگی و شکست و ناکامی در مراحل مختلف زندگی به شمار می رود. دانش آموزانی که از مسئله ی کم رویی رنج می برند نمی توانند از حق خود دفاع کنند و در نتیجه فرصت های مناسب برای بروز توانایی هایشان را از دست داده به تدریج منزوی می شوند. اهمیت و ضرورت این مسئله مرا ترغیب نمود تا راهی برای رفع این مشکل بیابم و کمک کنم تا دانش آموز کم رویی را کنار گذاشته و اعتماد به نفسش را افزایش دهد. هدف از این پژوهش شناسایی علل کمرویی مهرسا و تلاش برای کمک به او جهت رفع این مشکل



می باشد. سوالی که مطرح می شود این است که چگونه می توانم به دانش آموزم کمک کنم تا بر کمرویی خود غلبه کند و بتواند از حقش دفاع کرده و توانایی هایش را نشان دهد.

پژوهشگران معتقدند که کمرویی یک پدیده اجتماعی و بین فردی و اساساً رفتاری اکتسابی و آموخته شده است. و باید در یک بافت تعاملی از شناخت های تحریف شده مربوط به ارتباط عمومی و نگرانی از ارزیابی اجتماعی و ضعف مهارت های اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین بسیاری از پژوهشگران معتقدند که آموزش مهارت های اجتماعی می تواند در رفع یا کاهش کمرویی و گوشه گیری اجتماعی بسیار مؤثر باشد. (به نقل از یاسینی فرید و همکاران، ۱۳۹۲)

جلیلی نیکو(۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان کاهش میزان کمرویی در دانش آموزان ابتدایی مدرسه شهید ناصری تهران، بیان می کند تشویق از سوی اولیا و تهیه جوایز برای دانش آموز، تشویق کتبی و لفظی، محول نمودن سرگروه و رهبری کلاس، ارتباط عاطفی و صمیمی با دانش آموز راه حل هایی بود که دانش آموزان به جمع دانش آموزان دیگر پیوندند. بعد از اقدامات انجام شده ارزیابی هایی که به طور شفاهی و کتبی به عمل آوردم متوجه شدم که دانش آموزان رشد چشم گیری داشته و میزان کمرویی آنها کاهش یافته. به معلمان توصیه می کنم که از هرگونه تنبیه و عوامل مخرب که باعث ترس و وحشت در وجود دانش آموزان می شود جلوگیری کنند، در شغل معلمی صبور باشند و به تفاوت های فردی توجه کنند.

۲- توصیف وضع موجود :

اینجانب شهربانو خجیر آموزگار پایه ی چهارم دبستان پیام انقلاب نوشهر هستم. در آغاز سال تحصیلی طی ارزیابی که از دانش آموزان کلاسم داشتم دانش آموزی به نام مهرسا توجهم را جلب کرد او آرام و ساکت بود حتی هنگام معرفی خود سرش را پائین گرفته بود و صدای بسیار ضعیفی داشت و هنگام خواندن متن های درسی اصلاً صدایش به گوش نمی رسید. با دقت رفتار هایش را زیر نظر گرفتم و متوجه شدم او در کلاس ۴۱ نفره ی ما فقط یک دوست دارد. و با دانش آموزان دیگر ارتباط چندانی ندارد. در واقع او از مشکل کم رویی رنج می برد با توجه به ضرورت این مسئله تصمیم گرفتم تا با مطالعه منابع گوناگون و به کارستن روش های مختلف به مهرسا کمک کنم بتواند بر کم رویی خود غلبه کند تا در تحصیل و زندگی روزمره با مشکل مواجه نشود.

۳- شواهد (۱) :

جهت ارائه راه حل های مناسب لازم است اطلاعاتی جمع آوری شود تا به تشخیص مشکل کمک کند. برای گرد آوری اطلاعات روش های مشاهده، مصاحبه با مادر و معلمان سال های قبل و دوست مهرسا را ملاک کسب آگاهی از وضعیت او قرار دادم.

مشاهده دانش آموز در حیاط و کلاس:

از مشاهده رفتار مهرسا در کلاس متوجه شدم او دانش آموز بسیار آرام و کم حرفی است. برای پاسخ گویی به سوالات داوطلب نمی شود و اگر سوالی از او پرسیده شود سرش را پایین می گیرد و با صدایی که به سختی شنیده می شود پاسخ می دهد. اگر در حین تدریس سوالی برایش پیش بیاید مطرح نمی کند و گاهی از دوستش می خواهد تا سوال او را مطرح کند. در بحث های گروهی اظهار نظر نمی کند و در هنگام حل سوالات پای تخته مضطرب و نگران می شود.

مصاحبه با مادر:

برای بررسی دقیق مشکلات این دانش آموز طی چند جلسه مصاحبه با مادر شرح حالی از وی بدست آوردم. به لحاظ اقتصادی و فرهنگی دانش آموز در خانواده ای متوسط زندگی می کند تحصیلات مادر دانش آموز سیکل می باشد. مهرسا فرزند دوم خانواده است و پرونده ی سلامت او نشان میدهد که در دوران کودکی مشکل خاصی نداشته است. مادر مهرسا بیان کرد که او در خانه هم دختر آرامی است. مادر مهرسا هم آرام بود و خلاصه و کوتاه صحبت می کرد.

مصاحبه با معلمان سال های قبل

در صحبتی که با معلمان سال های قبل مهرسا داشتم، ایشان نیز به این موضوع اشاره کردند که مهرسا برای انجام فعالیت ها هیچ گونه میل و رغبتی نداشته و بسیار آرام و کم حرف می باشد، در کار های گروهی مشارکتی نداشته و تابع نظر دیگران است.

دوست مهرسا:



حانیه تنها دوست مهرسا هم بیان کرد: «که او سال های قبل هم صدای آرامی داشت و کم حرف بود.» از مصاحبه با او متوجه شدم که مهرسا کنار او احساس آرامش بیشتری دارد. زیرا با او بیشتر حرف می زند و بازی می کند.

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل) :

در پی مشاهدات و اطلاعاتی که جمع آوری شد به این نتیجه می رسیم که دانش آموز دچار کمرویی می باشد و از مهمترین دلایل کمرویی و گوشه گیری مهرسا در کلاس درس می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. اعتماد به نفس پایین مهرسا و دست کم گرفتن خود در مقابل دیگران
۲. آرام و کم حرف بودن مادر مهرسا
۳. ترس و اضطراب از مسخره شدن توسط دانش آموزان

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

راه حل های پیشنهادی

الف) تلاش برای جلب اعتماد مهرسا و ایجاد یک ارتباط خوب

ب) جابجایی مکان نشستن مهرسا، با توجه به اینکه او در انتهای کلاس نشسته بود و صدای ضعیفش به گوش نمی رسید.

پ) کمک گرفتن از دوستش برای تمرین با مهرسا جهت بلند خواندن شعر

ت) دادن مسئولیت های کوچکی چون بردن اسامی غایبین به دفتر و یا پخش کردن برگه های امتحان.

ث) انتخاب مهرسا به همراه دانش آموز دیگر به عنوان نماینده کلاس

ج) انجام نمایش

چ) تشویق های کتبی و لفظی حاوی مطالب مثبت

ح) پرسش درس به روش بازی

۶- اجرای راه حل و نظارت :

ابتدا سعی کردم از طریق صحبت های دوستانه با مهرسا و پرسیدن نظر او در مورد مباحث مطرح شده در کلاس اندکی به او نزدیک شوم. هر گاه او به من نگاه می کرد لبخند می زدم تا احساس خوبی به او منتقل کنم.

مهرسا در انتهای کلاس نشسته بود جایی دور از تنها رفیقش و همیشه حالتی مغموم داشت او را کنار دوستش نشاندم تا اندکی آسوده خاطر شود. از دوستش خواستم در زنگ های تفریح با مهرسا تمرین کند تا با صدای بلند شعر خبر داغ را بخواند و حفظ کند، آنها هر زنگ تمرین می کردند.

مسئولیت های کوچکی چون توزیع برگه امتحانی، تصحیح دفتر املای بغل دستی، توزیع دفتر تکالیف و... را به او سپردم و پس از انجام کار ها از او تشکر و قدردانی کردم تا تمایل بیشتری برای به عهده گرفتن مسئولیت ها از خود نشان دهد. همچنین مهرسا و یکی از همکلاسی هایش را به عنوان نماینده انتخاب کردم تا با کمک هم کلاس را کنترل کنند. سعی کردم در واگذاری مسئولیت ها به توانایی مهرسا توجه کرده فعالیتی خارج از توانمندی هایش از او نخواهم.

مهرسا را در گروه کوچکی قرار دادم و اجرای نمایشی را به عهده آنان گذاشتم و قرار شد در زمان تعیین شده نمایش را به اجرا درآورند.

در انتهای تکالیف مهرسا جملات انگیزشی و تشویقی نوشته و سعی کردم به صورت کلامی هم او را مورد تشویق و تمجید قرار دهم تا از انجام فعالیت ها در کلاس هراس نداشته باشد و هنگامی که برای انجام فعالیتی پای تخته می آمد و جواب درست میداد از دانش آموزان می خواستم او را تشویق کنند.



برای جلب مشارکت دانش آموزان و کاهش استرس و نگرانی، پرسش و پاسخ درس مطالعات را به صورت بازی پرتاب بادکنک انجام دادم. بادکنک را به سمت دانش آموزانی از جمله مهرسا پرتاب کردم و از او خواستم سوالی را از دانش آموز دیگر بپرسد. از این طریق او توانست در کلاس فعال باشد و نقشی در پرسش و پاسخ داشته باشد بدون اینکه اضطرابی را تحمل کند.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

بعد از اجرای راه حل ها تغییرات زیر در رفتار مهرسا در کلاس مشاهده شد:

- مهرسا تقریباً بدون استرس و نگرانی و به صورت داوطلبانه به پرسش های کلاسی پاسخ می دهد. همچنین سوالات خود را در کلاس بدون نگرانی مطرح می کند.
- مهرسا با صدایی رسا رو به تمام دانش آموزان شعر ها را می خواند و مورد تشویق قرار می گیرد.
- او مشتاق انجام فعالیت هاست و همواره برای به عهده گرفتن مسئولیت ها داوطلب می شود.
- در انجام نمایش مهرسا نقشی را به عهده گرفت که بیشترین دیالوگ را دارد و با تغییر صدای خود در قالب شخصیت روباه این نقش را به نحو احسن اجرا کرده است.
- در صحبتی که با مادر مهرسا داشتم وی از تغییرات به وجود آمده در رفتار مهرسا بسیار خشنود بود و اظهار داشت که اعتماد به نفس مهرسا بسیار افزایش یافته است.

۸- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

با اعمال راهکار ها پس از گذشت حدود دو ماه کم کم شاهد کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس در مهرسا بودم. مادرش از تغییرات ایجاد شده در رفتار مهرسا بسیار راضی می باشد و خود مهرسا نیز خوشحال است که می تواند از حق خود دفاع کرده ، سوالاتش را بپرسد و نقش فعالی در کلاس داشته باشد. اعمال تمام راهکار ها نیاز به زمان داشت که در مدت دو ماه با همکاری صحیح مادر و دوست مهرسا و البته تلاش خود او توانستم به نتیجه ی مطلوب برسم. نکته حائز اهمیت در رسیدن به اهداف اقدام پژوهی صبر و حوصله ی فراوان در به ثمر رسیدن تلاش هاست.

۹- نتیجه گیری و پیشنهادات :

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

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

نحوه ی برخورد معلم در کلاس، در تقویت و یا کاهش کمروبی و گوشه گیری دانش آموز بسیار مؤثر است.

تشویق و ترغیب دانش آموز به شرکت در فعالیت های گروهی در کلاس و واکنش مثبت نسبت به تغییرات ایجاد شده در رفتار دانش آموز، نقش بسزایی در بالابردن اعتماد به نفس دانش آموز و کاهش کمروبی او در کلاس دارد.

شناسایی علل کمروبی دانش آموز و سعی در برطرف نمودن آنها مهمترین گام در کاهش کمروبی دانش آموز است.

سعی در برقراری یک رابطه دوستانه و نزدیک شدن به دانش آموز، استرس و نگرانی او را در کلاس بسیار کاهش می دهد.

شناسایی توانایی های کودک و نوجوان و تقویت آن ها و نداشتن توقع بیش از حد از او، باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش کمروبی دانش آموز در کلاس می شود.

پیشنهادهات



با تشویق کودکان کمرو به شرکت در فعالیتها و بازی های گروهی و استفاده از آنها در جریان یادگیری می توان تاثیر زیادی در کاهش اضطراب و تقویت مهارت های اجتماعی دانش آموز داشت.

با یادآوری و تقویت ویژگی های مثبت دانش آموز کمرو، سعی کنیم اعتماد به نفس او را افزایش دهیم. بعد از شناسایی توانمندی های دانش آموز در حد توانش از او انتظار داشته باشیم، زیرا توقع بیش از حد از کودک کمرو، اعتماد به نفس و تمایلش برای انجام فعالیت ها را به شدت کاهش می دهد.

منابع :

- یاسینی فرید، علی ؛ غیاثی زاده، مهدی؛ نثاروند براتی، معصومه (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر کمرویی در دانش آموزان دختر. فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، دوره ۵، شماره ۱۸، ص ۸۰_۷۱.
- پروین، مریم ؛ موحدی، احمدرضا؛ فرامرزی، سالار (۱۳۹۴). تاثیر بازی های کودکانه جسمانی بر بهبود کمرویی دانش آموزان دختر دبستانی. رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی ، دوره ۷، شماره ۲، ص ۲۰۱_۱۸۸.
- رضائی، الهه (۱۳۹۷). اثربخشی بازی درمانی بر کاهش کمرویی کودکان. مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره ۳، شماره ۱۹، ص ۵۸_۴۵.
- جلیلی نیکو، سعید (۱۳۹۸). کاهش میزان کمرویی در دانش آموزان ابتدایی مدرسه شهید ناصری تهران. سال چهارم، شماره ۱۵، ص ۱۹_۱۶.

دومین کنفرانس ملی
تازه های روانشناسی تکاملی و تربیتی
2nd national conference on
developmental and educational psychology news

