



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

اقدام پژوهی چگونه توانستم مشکل منزوی بودن دانش آموز کلاس چهارم را بهبود ببخشم؟

علی عباسی^۱

^۱ کارشناسی پیوسته، آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر بیرجند

Aliabasi13790@gmail.com

شماره تماس ۰۹۹۲۷۵۵۲۳۵۱

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر، کاهش خجالت و کمروبی سعید، دانش آموز کلاس چهارم دوره ی ابتدایی است. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی، و روش آن، کیفی و از نوع اقدام پژوهی است. جامعه پژوهش، دانش آموزان دوره ابتدایی مدرسه شهید قریشی مهموئی شهرستان قائنات می باشد، سعید، دانش آموز خجالتی کلاس کارورزی است که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب گردید. در این پژوهش شواهد از طریق ابزارهای مشاهده در طی جلسات کارورزی و مصاحبه با والدین، معلم و مدیر مدرسه جمع آوری گردید. برای یافتن راه حل مناسب از روش مطالعه کتب و مقالات علمی پژوهشی بهره گرفته شد. سپس بهترین راهکارهای قابل اجرا انتخاب گردید. یافته های پژوهش حاکی از آن است که راهکارهای اجرایی که شامل رفتن به اردوهای علمی و گردش و فراهم کردن زمینه برای تعامل هر چه بیشتر سعید با دیگران و درگیر کردن سعید کمرو و گوشه گیر در فعالیت های گروهی کوچک با کودکان دیگری که با آن ها دوست است و قرار گرفتن دانش آموز در موقعیت های مشارکتی و گروهی و اجازه به انجام دادن فعالیت مورد علاقه سعید مثل هنر در جهت برقراری ارتباط موثر و دوستانه با دانش آموز خجالتی، اجرای بازی و واگذاری مسئولیت در مدرسه و کلاس به او و آگاهی و اطلاعات رسانی لازم به خانواده از شیوه برخورد با فرزند خجالتی و ارائه راهکار به آنان، به صورت قابل ملاحظه ای منجر به کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی سعید شد.

واژگان کلیدی: اقدام پژوهی، کمروبی و خجالتی، دوره ابتدایی

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

انسان موجودی اجتماعی است و کمروبی یک پدیده ی روانی اجتماعی است که بر اثر روابط نادرست بین فردی و سازش نایافتگی های اجتماعی در مراحل اولین رشد، در خانه و مدرسه پدیدار می گردد. به عبارتی دیگر، کمروبی به عنوان یک پدیده ی اجتماعی در نظر گرفته شده است که با اضطراب در موقعیت های اجتماعی، بازداری اجتماعی، یا رفتار های بین فردی ناشی از نگرانی درباره ارزیابی بین فردی مشخص می شود. گوشه گیری و انزوا یکی از مهم ترین مشکلات دانش آموزان در جوامع کنونی است. از نظر روان شناسی به حالتی که کودکان دایما ترجیح می دهد فعالیت های خود را به تنهایی و بدون حضور دیگران انجام دهد گوشه گیری گفته می شود. (شفیع آبادی، ۱۳۹۲) بعضی از دانش آموزانی که در مدرسه و کلاس درس، در فعالیت های مشترک درسی و غیر درسی نظیر بازی، تمایل کمتری برای تعامل با دیگران دارند و به اصطلاح منزوی هستند همین موضوع سبب میشود از طرف سایر دانش آموزان طرد شوند و ممکن است منجر به اختلال، بزهکاری، افسردگی، عملکرد تحصیلی پایین و اجتناب از مدرسه، مشکلات تحصیلی و حتی ترک مدرسه شود. (سلیمی، ۱۳۸۸).

احساس کمروبی یکی از مشکلاتی است که اغلب کودکان و نوجوانان آن را تجربه کرده اند. کمروبی در اغلب موارد رفتاری طبیعی و زودگذر است، اما برای کودکی که در روابط خود با سایر مردم، شرایط اجتماعی و دیگر جنبه های مهم زندگی تداخل ایجاد میکند، یک مشکل است کمروبی اصطلاحی روانشناسی اجتماعی برای توصیف دلهره، عدم آسایش و ناراحتی از حضور در کنار دیگران به خصوص در شرایط جدید و با افراد نا آشناست (گوچمن، ۲۰۱۲) به نقل از پروین و همکاران (۱۳۹۳). در واقع کمروبی پدیده ای است روانشناختی که با توجه به ضعف و شدت انواع پیامدهای زیستی و روانی مانند تشدید ضربان قلب، تغییر رنگ چهره، اختلال در تنفس، لرزش بدن و دستان، تغییر درجه صدا، لکنت زبان، خشکی دهان، انزواطلبی، عدم پذیرش، فرار از فعالیت ها، عدم دفاع از خود، افت شخصیت، رکود علمی، مشکل دوست یابی و حتی جهالت و نادانی را به دنبال آورد در نتیجه، همیشه خود را فردی ضعیف میبیند و جرأت هیچ اقدامی را



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

در خویش نمیاید این فرد، حتی از قضاوت دیگران درباره اعمال و رفتارش می پرهیزد خود را از دید دیگران مخفی نگه می دارد و از انجام دادن عملی که مورد مشاهده و ارزیابی دیگران باشد، اجتناب می ورزد (اخلاقی نیا، ۱۳۸۹ به نقل از گودرزی و همکاران، ۱۳۹۳).

گوشه گیری، کم رویی و انزواطلبی عارضه ای است که باعث می شود کودک و نوجوان از برقرار کردن ارتباط با افراد و محیط خارج دوری کنند. این کودکان و نوجوانان نوعاً با تقلیل یافتن علایق ذهنی و عاطفی نسبت به اطرافیان خود از داشتن دوستان نزدیک و صمیمی محروم اند. فردی که کمرو و گوشه گیر است، معمولاً از حضور در فعالیت های جمعی سرباز میزند و فقط با تک دوست خود که گاهی به او بسیار وابسته میشود، اوقات خود را سپری میکند. البته هر نوع در تنهایی ماندن، گوشه گیری تلقی نمی شود. گاهی انسان دوست دارد تنها باشد تا به خودشناسی و حل مشکلات زندگی بپردازد. گوشه گیری و در خود ماندن زمانی باید مورد توجه قرار بآورد که فرد از ارتباط با جمع و هموعان، بترسد و یا تمایلی برای تعامل با آنان نشان ندهد. در این زمان است که اگر گوشه گیری به موقع درمان نشود، به پیدایش حالات روانی شدید و افسردگی منجر میشود (کیخا و شاهبازی، ۱۳۹۷). بیشتر کودکان در شرایط مختلف احساس خجالت و کمرویی دارند، ولی کودکانی که این مشکل را به صورت حاد دارا میباشند، در تمام اوقات زندگیشان احساس خجالت و کم رویی می کنند (رضائی، ۱۳۹۷ به نقل از کندری و طغانی، ۱۴۰۰). ممکن است معلمان در کلاس های خود با دانش آموزانی منزوی مواجه شوند که آرام، کمرو و خجالتی هستند. این دانش آموزان اغلب از ارتباط با ناآشنایان اجتناب می ورزند و بیشتر زمان خود را صرف تعامل با اعضای خانواده و همسالان آشنا میکنند. این گوشه گیری و انزوا باعث میشود که مهارت ها و آمادگی های لازم برای رشد شخصیت شان را کسب نکنند. این افراد اگرچه برای دیگران مشکلی ایجاد نمیکنند ولی ممکن است به خاطر احساس ناامنی و بیکیفیتی در خود، از جمله کودکان ناشاد باشند و اگر در مورد رفتار غیراجتماعی آنان چاره ای اندیشیده نشود ممکن است در معرض بیماری های روانی قرار بگیرند. در مرحله اول ممکن است والدین و معلمان در برخورد با دانش آموز به این اختلال پی ببرند و درصدد حل آن برآیند. آنان باید با شناخت بیشتر مقوله ی انزوا و با کسب اطلاعات لازم در زمینه های مختلف و راهکارهای مناسب را به کار ببندند. (کیخا و شاهبازی، ۱۳۹۷).

کمرویی غالباً در مواردی مانند موقعیت های تازه، مورد ارزشیابی، توجه و مشاهده قرار گرفتن از سوی دیگران و یا موارد دخالت دیگران در امور فرد، مشاهده می شود. افراد کم رو در موقعیت های چالش زا انگیزه پایینی دارند، این افراد به دلیل شدت ترس، قدرت هرگونه تحرکی را از دست داده و قادر به انجام عکس العمل های درست نبوده و از عهده انجام هیچ کاری به درستی بر نمی آیند، بنابراین ترجیح میدهند همیشه تنها باشند. آنها به دلیل انزوا و گوشه گیری از جمع دیگران دور افتاده و طرد می شوند که منجر به شکل گیری ذهنیت منفی نسبت به خود و اعتماد به نفس پایین میشود (مهری نژاد، ۱۳۹۶) همچنین نقش فرهنگ را نیز میتوان در شکل گیری کمرویی در فرهنگ های غربی که فردگرایی و مستقل بودن را تشویق می کند و در فرهنگ های آسیایی که بیشتر بر جهت گیری جمع گرا، احترام به قدرت و وابسته به هم بودن تأکید میکنند، مشاهده کرد (مارکوس و کیتایاما، ۲۰۰۳ به نقل از گودرزی و همکاران، ۱۳۹۳). از نشانه های کمرویی و منزوی بودن می توان به خجالت و سکوت، احساس محرومیت و ناتوانی از برقراری رابطه با دوستان و معلمان، به تعویق انداختن انجام کارها و یا از این شاخه به آن شاخه پریدن، بی حوصلگی، کسالت، احساس خستگی، پوچی، زودرنجی، نگرانی از آینده، کمک نخواستن از دیگران به هنگام نیاز، سازش با وضع موجود و اعتراض نکردن به آن حتی در صورت احساس ناراحتی و نگرانی، همچنین اجتناب از رقابت، غیبت از مدرسه و بی علاقگی به درس، عدم تمرکز حواس، اختلال در خواب و خوراک، بی اعتنایی نسبت به وقایع اطراف، بی اعتمادی نسبت به یک تجربه موفقیت آمیز در یک فعالیت گروهی، برای اینگونه کودکان آغاز بسیار خوبی است. کودک منزوی نیاز دارد تا احساس کند. عضو با ارزش یک یا چند گروه است. او هر وقت که در فعالیت های زندگی



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

واقعی ارضا شود، نیازی به عقب نشینی به میدان رؤیاهای خویش برای ارضای خواسته های اساسی اش نخواهد داشت (حسینی بیرجندی، ۱۳۸۴). دانش آموزان گوشه گیر ترجیح می دهد که به تنهایی بازی کند، کم تر در جمع حضور پیدا می کند و می توان علائمی از اختلالات کم رویی و خجالتی بودن را در آنان مشاهده کرد چرا که این موارد کاملاً با یکدیگر در ارتباط هستند. در سنین ابتدایی زندگی یعنی بین سن یک تا دو سال عمدتاً والدین شخصیت کودک را شکل می دهند اما از این سن به بعد کودک است که در تعامل با دیگران و بازی با هم سن و سالان خود موارد زیادی را یاد گرفته و می آموزد. گوشه گیری در کودکان در دسته های گوناگونی قرار می گیرد. ممکن است کودک گوشه گیر در نتیجه کم رویی کودک به وجود بیاید یعنی یک کودک به دلیل کم رویی تمایلی برای برقراری ارتباط با دیگران به خصوص فرد غریبه نداشته و از آن گریزان است که بسیاری از گوشه گیری های در کودکان همین دلیل و مشکل را دارند. این کودکان احساس بی کفایتی می کنند 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. (شفیع آبادی، ۱۳۹۲).

بسیاری از دانش آموزانی که در مقایسه با هم کلاسی هایشان، در کلاس غیرفعال اند، از نظر آموزشی و اجتماعی از رفتار مناسبی برخوردارند، اما نسبت به دیگر دانش آموزان آرام تر بوده، از انجام کار با دیگران سرباز می زنند. بعضی از این دانش آموزان به درجات مختلف، با مشکل خجالتی یا گوشه گیر بودن مواجه اند و دانش آموزانی که عموماً به عنوان بچه های خجالتی (فاقد اعتماد به نفس و نگران از نظر اجتماعی) یا گوشه گیر (کسانی که حاضر جواب نیستند، تمایلی به برقراری ارتباط ندارند و خیال باف اند) شناخته می شوند هر جا که انتظارات اجتماعی جدید و مبهم باشند، درجاتی از خجالت کشیدن، طبیعی است اما خجالتی بودن وقتی تبدیل به یک مشکل می شود که صرفاً وابسته به موقعیت نبوده، بلکه اختیاری باشد، تا جایی که به فرد برچسب خجالتی زده شود. به ویژه در موقعیتی که فرد این برچسب را پذیرفته، آن را درونی کند، ممکن است الگوی جامعی از خجالتی بودن در او ایجاد شود و علائم دیگری مثل: عدم اعتماد به نفس در ورود به موقعیت اجتماعی و ناراحتی و سرباز زدن از ظاهر شدن در حضور دیگران، در وی ظاهر گردد. (طالبی، ۱۳۹۸) کودکان سرمایه های ارزشمند و سازنده آینده جامعه هستند. آموزش و پرورش در دوره کودکی که زمان شکل گیری شخصیت و ایجاد عادات مختلف و پیشگیری از بروز مشکلات است آینده فرد و جامعه را بنا می نهد و مسیر حرکت مملکت را مشخص می سازد. توجه به مسائل و مشکلات کودکان باعث پیشرفت و ترقی جامعه می شود و غفلت در رفع مشکلات آنان، خسارات جبران ناپذیری به بار می آورد. از این رو، سرمایه گذاری و برنامه ریزی در آموزش و پرورش ابتدایی، از حساس ترین و مهم ترین وظایف دست اندکاران و مسئولان جامعه است و باید از اولویت برخوردار باشد. (شفیع آبادی، ۱۳۸۵).

۱-۲ اهداف پژوهش

هدف کلی: کاهش کمرویی و خجالتی بودن دانش آموز خجالتی (سعید)

اهداف جزئی: افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی دانش آموز خجالتی، افزایش و بهبود مشارکت و کار گروهی دانش آموز خجالتی با گروه همسالان و اظهار نظر در جمع دانش آموزان.

۱-۳ سوالات پژوهش

چه اقداماتی منجر به کاهش کمرویی دانش آموز خجالتی می شود؟



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

چه اقداماتی منجر به افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی دانش آموز خجالتی میشود؟

چه اقداماتی منجر به افزایش مشارکت و کار گروهی دانش آموز خجالتی با همسالان و نظر دادن او در جمع دانش آموزان می شود؟

۱-۴ روش شناسی

دستیابی به هدف های علم یا شناخت علمی میسر نمی شود مگر زمانی که با روش شناسی درست صورت پذیرد. با اتخاذ روش یا روش هاست که پژوهش شکل می گیرد و هدف های شناخت علمی تحقق مییابد (ساروخانی . ۱۳۸۵). یکی از روش های مورد استفاده در پژوهش به ویژه در پژوهش های کیفی اقدام پژوهی است. آن دسته از پژوهش هایی که کیفیت روابط، فعالیت ها، موقعیت ها یا موارد را بررسی می کنند، غالباً تحت عنوان تحقیق کیفی قرار دارند. این نوع پژوهش ها از روش های مورد بحث پژوهشگران کمی متفاوت است و در آن تاکید بیشتری بر توصیف جامع می باشد. منظور از توصیف جامع، به تفصیل توصیف کردن تمام آن چیزهایی است که در خلال یک فعالیت یا موقعیت معین می گذرد (دلاور، ۱۳۸۹). این پژوهش از نظر هدف، کاربردی، و روش آن، کیفی و از نوع اقدام پژوهی است. جامعه پژوهش، دانش آموزان دوره ابتدایی مدرسه شهید قریشی مهوئی شهرستان قائنات می باشد، سعید، دانش آموز خجالتی کلاس کارورزی است که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب گردید.

هدف پژوهش حاضر، کاهش کمروبی و خجالتی بودن دانش آموز خجالتی (سعید) با ارائه راهکار های علمی است. این پژوهش به روش اقدام پژوهی انجام شده و برای جمع آوری داده ها از ابزار هایی مانند مشورت باوالدین، مشاهده رفتار دانش آموزان، نظر خواهی از همکاران استفاده شد. معیارهای اعتباریابی این پژوهش، روشن و قابل فهم بودن راه حل های انتخابی؛ قابل اجرا و عملیاتی بودن راه حل ها و متناسب بودن راه حل ها با دوره سنی دانش آموزان است که اعتبار این راهکارها، توسط همکاران مدرسه تأیید شد.

۱-۵ پیشینه نظری

دیدگاه رفتار گرایان در مورد کمروبی رفتار گرایان معتقدند خوب یا بد ما چیزی هست که یاد گرفته ایم. در واقع انسان به طریقی رفتار می کند که پاداش مثبت داشته باشد و از اعمالی که نتیجه منفی دارند، اجتناب می کند و شناخت گرایان معتقدند رفتار افراد را باید بر اساس فرآیندهای ذهنی تحلیل کرد. لذا می گویند افراد کمرو دارای نوعی خطاها و تفکرات منفی نسبت به خود و دنیای پیرامون خود هستند که به این شکل دچار آمده اند (مصلحی راد، ۱۳۹۶ به نقل از کندری و طغانی، ۱۴۰۰). در نظریه بندورا رفتار اخلاقی را نمی توان نادیده گرفت. بررسی این موضوع که افراد چگونه در معماهای اخلاقی استدلال می کنند، افراد، از ظلم دیگران رنج می برند؛ هر چند که ستمگران، ممکن است اقدامات غیرانسانی خود را توجیه کنند و استدلال هایی برای دفاع از آن بیاورند و این موجب کمروبی افرادی در موقعیت هایی می شود. (عالم زاده نوری، ۱۳۸۸).

۱-۶ پیشینه پژوهشی

علوی و زارعی (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان چگونه توانستم مشکل کمروبی دانش آموزم هستی ریسی را با روش های مناسب حل کنم به این نتیجه رسیدند که اقدام پژوهی به کاهش کمروبی دانش آموزان به واسطه ی تاثیراتی که بر افراد می گذارد و انزوایی که در او نسبت به جمع ایجاد می شود کمک میکند



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

نشانه های کمروبی که در هستی مشاهده شد عبارت است از عدم آرامش در صحبت کردن، عدم رغبت به انجام فعالیت های گروهی و بی مسئولیتی نسبت به وظایف که با راهکارهایی چون مسئولیت دادن به هستی، مشاوره دادن و ترغیب او به انجام فعالیت های گروهی او را به فعالیت های گروهی تشویق، اعتماد به نفس او را برای صحبت کردن و مسئولیت پذیری افزایش دهم.

کندری و طغانی (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان اقدام پژوهی: چگونه توانستم مشکل کمروبی و خجالتی بودن دریا را بهبود بخشم به این نتیجه رسیدند که راهکارهای اجرایی که شامل بهره گیری از زبان بدن جهت برقراری ارتباط موثر و دوستانه با دانش آموز خجالتی، اجرای بازی های نمایشی و گروهی، واگذاری مسئولیت در مدرسه و منزل و قرار گرفتن ادانش آموز در موقعیت های مشارکتی و گروهی و تقسیم کار در اجرای فعالیت ها در منزل و مدرسه، آگاهی و اطلاعات رسانی لازم به خانواده از شیوه برخورد با فرزند خجالتی و ارائه راهکار به آنان، به صورت قایل ملاحظه ای منجر به کاهش کمروبی و افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی دریا شد.

عبداله زاده و عبدالله زاده (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان چگونه توانستیم مشکل کمروبی و خجالتی بودن دانش آموزان را رفع کنیم به این نتیجه رسیدند که خجالتی بودن، کمروبی و انزوای اجتماعی بچه ها یک مشکل اساسی است که اگر از همان کودکی آن را برطرف نکنیم ممکن است تغییر آن در بزرگسالی دشوار و غیرممکن باشد. کمروبی معمولاً به دلیل کمبود اعتماد به نفس ایجاد می شود کودک کمرو مهارت های ارتباطی اجتماعی را به خوبی فرا نگرفته و توانایی ابراز وجود ندارد. اما این چیزی نیست که نتوانید اصلاحش کنید در این اقدام برای از بین بردن مشکل کمروبی از بازی هایی چون: مسابقه ی گویندگی، بازی نقل خاطره و داستان، بازی تکمیل جملات، بازی پاسخ به پرسش ها و بازی معلم بودن بهره بردیم. پس انجام این بازی ها در ساعت های مختلف روز توانستیم در بیشتر دانش آموزان این مشکل را رفع کنیم.

۲- توصیف وضع موجود :

معرفی موقعیت (تحلیل موقعیت) : کلاس کارورزی من کلاس سوم و چهارم ابتدایی مدرسه شهید قریشی واقع در شهرستان قائنات روستای مهموئی در استان خراسان جنوبی است مدرسه شهید قریشی دارای سه کلاس دو پایه است . پایه سوم و چهارم در یک کلاس هستند کلاس سوم هفت نفر و کلاس چهارم پنج نفر هستند و به آموزش صورت ترکیبی حضوری و مجازی است. از نظر عاطفی کلاس خوبی است و رابطه خوبی بین معلم و دانش آموزان برقرار است معلم به دانش آموزان و دانش آموزان به معلم احترام میگذارند.

۳- شواهد (۱) :

سعید پسری آرام و کمی قد بلندتر از بقیه بچه های کلاس است . من در اکثر جلسات کارورزی هنگام ورود به کلاس پر انرژی با دانش آموزان سلام و احوال پرسی می کنم و اکثر دانش آموزان هم با صدای بلند و پر انرژی جواب میدهند اما سعید که من در اکثر جلسات کنار میز او مینشینم ساکت است و چیزی نمیگوید سعید در بیشتر درس ها اصلاً مشارکت نمی کند در درس مطالعات اجتماعی معلم نظر دانش آموزان را در مورد موضوع درس پرسید هر کدام از بچه ها نظری دادند ولی سعید هیچ چیزی نگفت یا در درس قرآن معلم از دانش آموزان خواست همه با هم درس را روخوانی کنند ولی من که کنار سعید نشسته بود صدای سعید را نمی شنیدم همینطور هنگام روانخوانی فارسی خیلی آهسته و با صدای کم میخواند بطوری که همه بچه ها اعتراض میکردند بلندتر بخواند و



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

سعید بعد اعتراض بچه های کلاس ساکت می شد هر چه به او میگفتم ادامه بده ادامه نمی داد و هیچی نمیگفت در زنگ ریاضی معلم سعید را پای تخته برد تا مسئله کتاب را حل کند ولی سعید میلی به رفتن نداشتن با اصرار معلم رفت پای تخته ولی جوابی برای گفتن و انجام دادن نداشت معلم خواست به سعید کمک کند تا مسئله را حل کند ولی سعید سرش پایین و گوش نمیداد در درس ورزش همراه بچه ها ورزش نمیکرد یا از معلم اجازه میگرفت نقاشی بکشد یا هم در کلاس مینشست و حاضر به بازی با بچه ها نیست ولی سعید استعداد خاصی در درس هنر دارد نقاشی های بسیار زیبایی می کشد و گویی تنها کاری است در مدرسه که از انجام آن لذت میبرد و دوست دارد سعید در زنگ های تفریح بیرون نمیرود و تنها سر کلاس مینشیند هر چه معلم و مدیر اصرار میکنند که بیرون برود نمی پذیرد گوشه گیری و انزوای اجتماعی و کمروبی و عدم مسئولیت پذیری از ویژگی های بارز سعید است.

چک لیست مشاهده رفتار سعید قبل از اجرا

ویژگی	بلی	خیر
آرام صحبت کردن	✓	
تنها بودن در زنگ تفریح	✓	
عدم مشارکت	✓	
عدم برقراری ارتباط	✓	
عدم برقراری تماس چشمی		✓
ناتوانی در پیدا کردن دوست	✓	
اجتناب در جمع خانوادگی		✓

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل) :

برای اینکه علت اصلی کمروبی و گوشه گیری سعید را پیدا کنم، ابتدا به دنبال مطالب روان شناسی و مقاله ها و سایت های معتبری که در مورد این مسئله است، رفتم و شروع به خواندن کردم. در مطالعات و تحقیقاتی که داشتم به این موضوع رسیدم که روان شناسان، کمروبی و گوشه گیری را رفتاری ناسازگارانه تلقی می کنند که بعضا مزمن و با دوام است. این رفتارها سازگاری کودک را با مشکلات زیادی مواجه می کند و برای زندگی سایر اشخاص که به نوعی با کودک در تماس هستند، عامل مزاحمی به حساب می آید. کمروبی و کناره گیری کودک، کوششی برای خودداری از ارتباط با محیط اطراف است. کودک کمرو و گوشه گیر ممکن است از برقرارنمودن تماس با افراد و شرکت در فعالیت های اجتماعی ناتوان باشد. این دسته از کودکان ممکن است از موقعیت هایی مانند شکست، انتقاد، کمبود، اعتماد به نفس، دست پاچگی یا تحقیر و ترس داشته باشند. متأسفانه کودکان کمرو و کناره گیر معمولاً مورد توجه قرار نمی گیرند، به



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

این دلیل که نسبت به کودکان دیگر، کمتر توجه اطرافیان را به خود جذب می کنند. روابط اجتماعی این دسته از کودکان در مقایسه با همسالان در عملکردهایشان دچار کمبود و کاستی است و احتمالاً حالت هایی از افسردگی و ناشادی را تجربه می کنند و با مشکلات آموزشی خود، مواجه می شوند. از دیگر ویژگی های این افراد این است که عدم اعتماد به نفس نیز یکی دیگر از نشانه هایی است که در این کودکان وجود دارد اغلب آنها تصور می کنند توانایی انجام کارهای بزرگ را ندارند و فردی بی کفایت هستند. در بحث های کلاسی کمتر شرکت می کنند تا مورد قضاوت و سرزنش قرار نگیرند. یکی دیگر از ویژگی های کودکان کمرو و گوشه گیر این است که معمولاً از داشتن دوست محروم هستند و یا فقط یک دوست دارند یا دوستی ندارند و کلاً از بودن در کنار همسالان خود لذت نمیبرند در جلسات کارورزی که به مدرسه میرفتم از سعید پرسیدم که بهترین دوست تو چه کسی هست و سعید در ابتدا هیچی نگفت و بعد از اصرار من سعید گفت در مدرسه طاهرا (هم میزی سعید) البته من طی مشاهداتم در کارورزی یک رابطه صمیمی بین طاهرا و سعید ندیدم و به نظرم سعید بخاطر اصرار زیاد من مجبور شد اسم طاهرا را بگوید من با مطالعاتی که داشتم در رابطه با نشانه های ظاهری کمرویی متوجه شدم سعید اکثر آن ها را دارد نشانه های ظاهری کم رویی دانش آموزان مانند خوردن ناخن و یا حساسیت زیاد بر روی تمیز نگه داشتن وسایل به علاوه ناراحتی های ترشچی (عرق کردن)، به خصوص در نوک انگشتان)، داشتن دست های مرطوب و سرخ شدن چهره، تشدید ضربان قلب، خستگی شدید، دلتنگی و بی حسی و عرق ریختن بعد از احساس خجالت (کمرویی)، آهسته صحبت کردن، داشتن دوستان کم، عبوس بودن، پافشاری نکردن روی عقیده، اختلال در آهنگ تنفس و سرفه کردن هنگام صحبت، خشک شدن بزاق دهان و گرفتن گلو، سفت و سخت شدن تارهای صوتی که در آن ناگهان قدرت تکلم از بین میرود بخصوص زمانی که در موقعیت های اجتماعی قرار میگیرند. همینطور من از معلم سعید پرسیدم که معلم چه کاری میتوان برای رفع مشکل کمرویی او بکند و آقای فلکی گفتند معلم در کاهش کمرویی دانش آموزان تأثیر زیادی دارد و نقش مهمی ایفا می کند. کمکی که یک معلم می تواند به دانش آموز کمرو و خجالتی بکند در مرحله اول تشکیل گروه های کوچک درسی که در کاهش کمرویی دانش آموزان بسیار مؤثر است. دوم، دادن مسئولیت به دانش آموزان کمرو که در اجتماعی کردن آنان تأثیر دارد. سوم، تشویق کارهای مثبت دانش آموزان کمرو، که منجر به کاهش کمرویی آن ها می شود تأثیر زیادی دارد. در کلاس درس دانش آموزانی هستند که دارای مشکل کمرویی و خجالتی هستند.

بازنگری: من در استنباط فقط به مطالعاتی که انجام داده بودم اکتفا کردم در صورتی که بعد از مشورت با مدیر متوجه شدم ریشه مشکل منزوی بودن سعید در اختلافات خانوادگی است با توجه به صحبت های مدیر پدر سعید تجدید فراش کرده و دیر به دیر به سعید و مادرش سر میزند و نیز مادر سعید نیز زنی کمرو و دارای لکنت زبان می باشد و فردی بسیار ساده می باشد همینطور برادر بزرگتر سعید با پدرش اختلاف دارد و مشکلات خانوادگی زیادی دارند که باعث به وجود آمدن مشکل منزوی بودن و پسرفت تحصیلی سعید شده است.

قضاوت و مساله یابی: زمانی که داشتم مشکل این دانش آموز را بررسی می کردم با پرسنل مدرسه صحبت کردم، به این نتیجه رسیدم که او از اعتماد به نفس پایینی برخوردار است، او ترجیح می دهد تنها باشد. هم چنین به درس علاقه ای ندارد و در زمان آموزش مجازی فیلم های تدریس معلم را نمی بیند، احتمالاً دغدغه های خانوادگی در ذهنش به وجود آمده که از درس فاصله گرفته و تمرکز او را پایین آورده است. معلم نیز پس از ناکامی در مشارکت سعید در درس دیگر توجهی خاص به این دانش آموز و مشکلش نداشته است و همچنین سعید به دلیل خجالتی بودن و کم رویی، در فعالیت های گروهی شرکت نمی کند. از شرکت در بازی های دسته جمعی خوداری می کند و از جهت کلامی در عین حال که قادر به تکلم و هم صحبتی است کمتر رابطه برقرار کرده و از بیان خواسته ها و نظرات خود در بین دیگران خوداری می کند، متأسفانه معلم بدون آن که به جریان یادگیری و درک مطالب و مفاهیم درسی از سوی سعید



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

توجهی داشته باشند، به طور مداوم درس می دهند و در مورد دروس گذشته هیچ گونه پرسشی از او نمیکنند علتش را که پرسیدم معلم گفت با جلسه ای که با خانواده سعید و مدیر داشته تصمیم بر این شده که با توجه به ظرفیت ذهنی سعید با او رفتار شود و به او سخت نگیرند زیرا ذهن او توان درک همه مفاهیم را ندارد در ضمن سعید برای دومین سال است که در پایه چهارم ابتدایی است. به نظر من، این روش که از دانش آموز سوالی پرسیده نشود و به او توجهی نشود نمیتواند انگیزه های لازم را در دانش آموز ایجاد کند، در اینجا معلم باید با توجه به نقش روابط صمیمی و دوستانه در ارتقای شخصیت، زمینه را برای بیان کردن احساسات دانش آموز فراهم کند تا او بهتر بتواند با مشکلات خود روبه رو شود. مسئله این است که این دانش آموز هم براساس تأیید مشاور و متخصص هم معلم و والدینش و حتی بررسی ها و تحقیقاتی که من داشتم، دارای کمروبی مفرط است در صورتی که این مشکل سعید حل شود میتواند به پیشرفت تحصیلی او نیز امیدوار بود. از نظر روان شناسی به حالتی که کودک دائماً ترجیح می دهد فعالیت های خود را به تنهایی و بدون حضور دیگران انجام دهد گوشه گیری گفته می شود. دانش آموز گوشه گیر ترجیح می دهد که به تنهایی بازی کند، کم تر در جمع حضور پیدا می کند و می توان علائمی از اختلالات کم رویی و خجالتی بودن را در آن مشاهده کرد چرا که این موارد کاملاً با یکدیگر در ارتباط هستند. در سنین ابتدایی زندگی یعنی بین سن یک تا دو سال عمدتاً والدین شخصیت کودک را شکل می دهند اما از این سن به بعد کودک است که در تعامل با دیگران و بازی با هم سن و سالان خود موارد زیادی را یاد گرفته و می آموزد. گوشه گیری در کودکان در دسته های گوناگونی قرار می گیرد. ممکن است کودک گوشه گیر در نتیجه کمروبی کودک به وجود بیاید، یعنی یک کودک به دلیل کم رویی تمایلی برای برقراری ارتباط با دیگران به خصوص فرد غریبه نداشته و از آن گریزان است که بسیاری از گوشه گیری های در کودکان همین دلیل و مشکل را دارند.

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

۱- دادن اعتماد به نفس به کودک از طریق بازی

۲- تشویق کردن در مناسبت های مختلف از نظر درسی

۳- تلاش برای جلب اعتماد سعید و ایجاد یک ارتباط خوب

۴- دادن مسئولیت به سعید توسط معلم کلاس مثلاً مبصری کلاس

۵- حمایت های عاطفی در جهت تقویت اعتماد نفس و تقویت خود پنداره مثبت در کودک

۶- بردن به اردوهای علمی و گردش و فراهم کردن زمینه برای تعامل هر چه بیشتر او با دیگران

۷- اجازه به انجام دادن فعالیت مورد علاقه سعید مثل هنر در راستای بر طرف کردن منزوی بودن او.

۸- فراهم کردن زمینه برای ارائه گزارش و سخنرانی پیرامون مسائل درسی و کارآگاهی توسط این چنین دانش آموز

۹- درگیر کردن سعید کمرو و گوشه گیر در فعالیت های گروهی کوچک یا در فعالیت های کودکان دیگری که با آن ها دوست است. کودک خجالتی بیشتر دوست دارد در گروه های کوچک صحبت کند. بهتر است او را برای انجام کارهای خاص با کودکان دیگر همراه کنیم.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

مراحل و گام های اجرای خرده فعالیت ها:

گام ها	فعالیت ها	پیامدها
اول	با بررسی و مشاهده موقعیت و تحلیل و تبیین آن متوجه شدم که این مشکل دلیلی عمقی دارد و چه بسا مشکلات خانوادگی، طرد شدن از طرف دوستان در آن اثر گذار است. با بررسی هایی که داشتم و مطالعه مقالاتی که در مورد کمرویی و گوشه گیری کودکان و راه حل های آن آشنا شدم با کسب اجازه از معلم تصمیم گرفتم سعید را به عنوان نماینده کلاس و دستیار خود معرفی کنم و با او بسیار مهربان و صمیمی شوم و از او بخواهم تا به عنوان معلم یار خلاصه درس را بیان کند و با دانش آموزان ارتباط برقرار کند.	با دادن مسئولیت به سعید باعث می شود سعید خود را فرد مهمی بداند از طرفی هم سعید با نماینده شدن موجب جلب توجه همکلاسی هایش میشود و باعث می شود با او ارتباط بیشتری برقرار کنند.
دوم	تقویت اعتماد به نفس و خود باوری تا بتواند نظرش را بیان کند. یکی از تفکرات نادرستی که خیلی از افراد خجالتی دارند، این است که هیچ وقت نباید اشتباهی از آن ها سر بزند همه مردم، حتی بزرگ ترین و مشهورترین افراد هم اشتباه می کنند. پس طبیعی است که اشتباه کنند.	سعید در ابتدا قطعاً نخواهد توانست به درسی وظیفه مبصری و معلم یاری خودش را انجام دهد پس باید صبر کرد و اجازه داد تا قدرت خود باوری پیدا کند حتی اگر اشتباه پاسخ داد او را تشویق کنیم و مسئولیت را از او نگیریم.
سوم	من با مطرح کردن مشکل با پرسنل دریافتم که خلا عاطفی دانش آموز علاوه بر خانواده در مدرسه هم وجود دارد پس سعی میکنم تا با دانش آموزان دیگر هم صحبت کنم تا این خلاء مدرسه پر شود در این راستا سعی میکنم به بهانه های مختلف با مشورت با مدیر مدرسه به سعید جایزه بدهیم.	دانش آموز هنگامی که حمایت و تقویت شود انگیزه می گیرد و تلاش خودش را بیشتر می کند دیگر دانش آموزان هم که تلاش سعید را میبینند سعی می کنند با او ارتباط برقرار کنند تا آنها هم جایزه بگیرند.
چهارم	در این مرحله با رسیدن به نتیجه مطلوب می بایست نیم دیگر مشکل را از طریق بررسی های خانوادگی حل کنیم. در این قسمت میتوانم جلسه ای با پدر و مادر سعید برگزار کنم و آنها متقاعد شوند که راه حل این مشکلات در خانواده است. و به والدین یادآوری کنم که مقایسه کردن کودکان با هم یکی از بدترین نوع رفتار و موجب تخریب و تحقیر شخصیت کودک می شود. و سعی کنند از طریق بازی و ارتباط با هم سن و سالانش شخصیت کودک شکل گیرد. و در مقابل دیگران فرزند کم رو و خجالتی خود را سرزنش نکنند و به او اعتماد به نفس بدهند. به کودک محبت کنند و از او غافل نشوند و او را تشویق به کارهای گروهی و... بکنند تا بتوانم مشکل را حل کنم.	با توجه به مشکلات فراوان خانوادگی که دارند قطعاً کار زمان بر و سختی خواهد بود ولی قطعاً اگر توجه لازم به سعید شود و مورد محبت و توجه قرار بگیرد بخش عمده ای از مشکلات سعید حل می شود.

اعتبار بخشی به راه حل ها: در این مرحله برای اطمینان از صحیح بودن راه حل های انتخاب شده با تعدادی از معلمان که با آنها در ارتباط صحبت کردم

همچنین و در مجموع معیارهای اعتبار یابی این پژوهش به شرح زیر بوده است:



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

قابل اجرا بودن راه حل های انتخابی

ابتکاری بودن بعضی از راه حل ها

انگیزشی بودن روش ها

پیش بینی اثر بخش بودن روش های انتخابی

متناسب بودن راه حل ها با دوره سنی دانش آموزان

۶- گزارش روایی از اجرای فعالیت

توصیف: برای اجرای طرح پیشنهادی ام به مدرسه رفتم. ابتدا طبق صحبت های قبلی معلم سعید را به عنوان نماینده و مبصر کلاس انتخاب کرد سپس معلم شروع به گرفتن امتحان از درس فارسی کرد سپس با توجه به صحبت قبلی که با ایشان داشتم در مورد دانش آموز خجالتی و گوشه گیر کلاس دو تا سوال را مطرح کردم و گفتم به صورت گروهی باید به این دو سوال پاسخ دهید. بعد از چند دقیقه یکی یکی سراغ آنها رفتم تا جواب هایشان را مورد بازبینی قرار دهم و در همین زمان شروع به تشویق سعید کردم که خوب توانسته با هم گروهی اش سوالات را جواب دهد. سپس از سعید خواستم تا تمرینی که انجام داده است را برای ما توضیح دهد او با خجالت و صدای ضعیف شروع به توضیح دادن کرد. معلم نیز متوجه لرزش صدایش بود. بعد از توضیح دادن یک برجسب هدیه هزار آفرین به او داد. در آخر نیز همه کتاب فارسی را باز کردیم و درس جدید را از روی کتاب به ترتیب همه با صدای بلند خواندیم. موقعی که من شروع به خواندن کردم از عمد بعضی جاها را اشتباه میخواندم تا بچه ها غلط های من را اصلاح کنند. وقتی دیدم سعید هم به اشتباهات من اشاره می کند از دانش آموزان خواستم او را تشویق کنند. زنگ تفریح که خورد سعید را از کلاس بیرون بردم و با دیگر بچه ها بازی کردیم و زنگ های تفریح بعد از بچه ها خواستم سعید رو به حیاط مدرسه ببرند و با آن ها رفت ولی منتظر بود به او بگویم چه کاری انجام دهد و در روزهای دیگر سعی کردم سعید را بیشتر درگیر فعالیت ها کنم تا جایی که خودش به صورت خودکار به سوی فعالیت ها سوق یابد.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

باید تغییرات رفتاری و تحصیلی سعید را در دراز مدت بررسی کنیم تا متوجه اثربخش بودن آنها باشیم و با بررسی های مداوم می توانیم بفهمیم که این مشکل سعید ناشی از عدم توجه خانوادگی بوده یا به خاطر عدم اعتماد به نفس و ضعف بودن اعتماد به نفس دانش آموز می باشد. در این فعالیت ها من متغیرهای کمبود اعتماد به نفس و عدم شرکت در بحث های کلاسی را مطرح کردم و سعی شد متغیر عدم اعتماد به نفس را بررسی کنم که توانستم آن را بهبود ببخشم. برای این که دقیقاً مشخص شود که روش های به کار گرفته شده مؤثر بوده است یا نه تصمیم گرفتم درباره ی آنچه انجام داده ام اطلاعات عینی و موثق جمع آوری کنم. برای مطلع شدن از نتایج کار معیارهایی پیش بینی کردم. این معیار ها عبارتند از:

مشاهده ی رفتار و عملکرد دانش آموزان در حین انجام فعالیت ها (چک لیست)

بازخوردهای دانش آموزان و تفسیر آن.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

استفاده از ارزشیابی های مستمر در طول سال .

استفاده از ارزشیابی های فرایند مدار .

نظر خواهی از اولیای دانش آموز در مورد تأثیر روش جدید آموزشی.

چک لیست مشاهده رفتار سعید پس از اجرا

ویژگی	بلی	خیر
آرام صحبت کردن	✓	
تنها بودن در زنگ تفریح		✓
عدم مشارکت		✓
عدم برقراری ارتباط		✓
عدم برقراری تماس چشمی		✓
ناتوانی در پیدا کردن دوست	✓	
اجتناب در جمع خانوادگی		✓

بازخوردهای دانش آموزان و تفسیر آن:

با بررسی شرایط عاطفی کلاس متوجه شدم که تعدادی از همکلاسی های سعید با او دوست نیستند و خود سعید نیز تمایلی به برقراری ارتباط با آنها ندارد و با توجه به اینکه تعداد دانش آموزان کلاس کم است یا سعید باید با دانش آموزان کلاس های دیگر دوست شود یا هم تلاش به دوستی بین همکلاسی هایش بکند و با توجه به بازی های گروهی که در زنگ های تفریح بین دانش آموزان تمام کلاس ها هست مثل دزد و پلیس بهترین موقعیت برای دوستیابی است. دانش آموزان وقتی از معلم برچسب های هزار آفرین می گیرند و معلم در مورد بهبود عملکردشان آنها را مورد تشویق قرار می دهند باعث افزایش اعتماد به نفسشان و تلاش بیشترشان می شود برای سعید هم همینطور بود وقتی دید مورد توجه قرار گرفته خوشحال بود.

مصاحبه با معلم:

پس از اجرا از معلم در مورد سعید پرسیدم، ایشان از روند تغییرات او خیلی راضی بودند و بیان کردند که در این مدت که اقداماتی را در جهت بهبود کم رویی او انجام دادیم، نتایج خیلی خوب حاصل شده است مشارکت سعید در کلاس خیلی بیشتر شده است و با همکلاسی هایش بیشتر تعامل دارد. معلم ادامه داد که سعید مسئولیت هایی را که به او سپردیم، دقیق انجام داده است و در بسیاری از فعالیت های کلاس فعال و پویا است، همچنین پیشرفت تحصیلی قابل توجهی نیز داشت و در این مدت کم، تغییرات مثبتی در او رخ داده است. اما همچنان نتوانسته است چند تا دوست صمیمی پیدا کند ولی در ساعات تفریح دیگر تنها نیست و با بچه ها بازی می کند.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

ارزیابی نهایی و نتیجه گیری:

پس از ارزشیابی این طرح و اطلاعات به دست آمده به این نتیجه رسیدیم که این طرحی موفق است؛ زیرا در مدت اجرا توانسته است تأثیرات مثبتی را در نگرش، رفتار و شخصیت دانش آموز به جا بگذارد که نتایج پژوهش انجام شده از آن گواه بر این مدعاست. این طرح سبب شده تا دانش آموز قابلیت های خودش را خوب بشناسد و توانایی هایش را بهتر نشان دهند. اصولاً خجالت یا کمرویی یک عاطفه اجتماعی است. این حالت از احساس خود کم بینی سرچشمه می گیرد و در برخی موارد آنقدر شدت می یابد که تمامی شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد بطوریکه چنین فردی از حضور در اجتماع یا جمع افراد دچار ناراحتی های گوناگون می شود که در وضعیت جسمانی او نیز اثر می گذارد. فرد کمرو هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهای مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است. فرد کمرو از ابراز وجود بیزار است و به طور محسوس ترسو است. تعداد بسیاری از افراد کمرو و خجالتی فکر می کنند که مشکل آنها غیر قابل حل است بطوری که پند و اندرز همواره بیهوده بوده است و توانایی های عظیم افراد خجالتی علیرغم تمامی هوشی که دارند به هدر می رود. شخص خجالتی به خوبی می داند که دیگران از مشکل او آگاه اند و همیشه مجبور است با گفتن کلمه بله تمام گفته های دیگران را تأیید کند. اعتماد به نفس کم، منفی بافی، ترس از شروع یک گفتگو و ایجاد مؤثر با دیگران و ترس از شرکت در فعالیت های گروهی. این افراد حتی اگر بدانند ترسشان هم بی مورد و بی منطق است باز هم موقع حرف زدن در یک جمع جدی، سرخ می شوند و دستشان می لرزد و شرشر عرق می ریزند. گاهی این ترس افراطی باعث شوک های عصبی و تپش قلب هم می شود (حسینی بیرجندی، ۱۳۸۴).

هدف پژوهش اقدام پژوهی حاضر، بهبود کمرویی دانش آموز (سعید) بود. به جهت دستیابی به صحت فرضیه های پژوهش، به گردآوری اطلاعات از طریق مشاهده رفتارهای او و مصاحبه با والدین، مدیر و معلمش پرداختیم که فرضیه به تأیید رسید. بنابراین سعی بر استفاده از راهکارهایی موثر که از طریق مطالعه تحقیقات و نظریه های علمی معتبر، انتخاب شدند، این راهکارها پس از اجراء مورد ارزشیابی قرار گرفتند تا نتایج آنها مشخص گردد. براساس شواهد ۱ (قبل از اجراء)، سعید دانش آموزی خجالتی است، به گونه ای که آرام صحبت می کند و مشارکتی در فعالیت های کلاس ندارد، ارتباط و تماس چشمی برقرار نمی کند و در پیدا کردن دوست موفق عمل نمی کند اجرای راهکارهای متعدد اثرات مثبت و موثری در سعید پدید آورد به گونه ای که اعتماد به نفس و خودکار آمدی او افزایش یافته بود. روحیه او از بی انگیزگی، خمودگی و سکوت، به پویایی در اجرای فعالیت های کلاس تغییر یافت همچنین مشارکت او در فعالیت های گروهی افزایش یافت. در دوست یابی چندان موفق نشد ولی دیگر در زنگ تفریح تنها نبود و با بچه ها در بازی های گروهی شرکت میکرد و توانست با همکلاسی های خود ارتباط موثر برقرار می کند.

پیشنهادات:

اگر چه داشتن طیف وسیعی از انواع شخصیت و ذات درونی در یک کلاس درس خیلی خوب، هیجان انگیز و البته طبیعی است، اما در مورد کودکی که همواره آرام است، معلمان و والدین به طور طبیعی نگران هستند. چند راه برای کمک به دانش آموزان خجالتی در کلاس درس، برای آموزگاران وجود دارد و البته بسیاری از این نکات در شرایط دیگر نیز کار خواهند کرد: به معلمان توصیه می گردد علاقه مندی های این دانش آموزان خجالتی را کشف کنید آنها را به کار با بچه های دیگر کلاس که بیشتر اهل جوشش هستند، تشویق کنید از نقاط قوت او بهره ببرید یک وظیفه به آنها محول کنید که باعث تحریکشان در کلاس و تعاملشان با دیگران خواهد شد. هر روز با دانش آموزان خجالتی در ارتباط باشید همچنین از خانواده ها در راستای اهداف مسائل آموزشی و تربیتی کمک بگیرید.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

به والدین نیز توصیه می‌شود با مدرسه فرزندان خود همکاری و تعامل لازم را داشته باشید و با احترام گذاشتن به فرزندان و سپردن مسئولیت به آنها اعتماد به نفسشان را افزایش دهید و نیز به رفتارهای فرزندان توجه داشته باشید و آنان را برای فردایی بهتر آماده کنید.

منابع

- اخلاقی نیا، کبری (۱۳۸۹) رابطه جهت گیری هدف پیشرفت و کمرویی با رفتار اجتناب از کمک طلبی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه سمنان.
- پروین، مریم، موحدی، احمدرضا، و فرامرزی، سالار. (۱۳۹۴). تاثیر بازی های کودکانه جسمانی بر بهبود کمرویی دانش آموزان دختر دبستانی. رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی (حرکت)، ۷(۲)، ۱۸۷-۲۰۱.
- حسینی بیرجندی، سید مهدی، (۱۳۸۴)، اصول و روش های راهنمایی و مشاوره، مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ش ۳. ص ۱۲۱-۱۳۲.
- رضائی، الهه. (۱۳۹۷). اثر بخشی بازی های درمانی بر کاهش کمرویی کودکان. نشریه پیشرفت های نوین در علوم رفتاری. ۳(۱۹). ۴۵-۵۷.
- ساروخانی، باقر (۱۳۸۵) روش تحقیق در علوم اجتماعی. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، چاپ ۱۱.
- سلیمی، مسعود. (۱۳۸۸). مقایسه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان محبوب و منزوی، دانش و پژوهش در علوم تربیتی-برنامه ریزی درسی، دور ه ۲۳، ص ۱۱۹ - ۱۳۰.
- شفیع آبادی، عبدالله، (۱۳۸۵). راهنمایی و مشاوره کودک، انتشارات نیلی تهران.
- شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۲). راهنمایی و مشاوره کودک، اختلالات کودکی، مترجم، مهرداد کلانتری و مسعود گوهری، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان چاپ پنجم.
- طالبی، زهرا. (۱۳۹۸). چگونه توانستم مشکل را در رابطه با گوشه گیری حل کنم، کنفرانس ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد دستاوردهای نوین در علوم تربیتی و رفتاری «از نگاه معلم»، میناب.
- عالم زاده نوری، محمد. (۱۳۸۸). رویکرد رفتار گرایی در رشد اخلاقی. پگاه حوزه. شماره ۲۷۰.
- عبداله زاده، سهیلا، عبدالله زاده، احمدنور، (۱۳۹۸). چگونه توانستم مشکل کمرویی و خجالتی بودن دانش آموزانم را رفع کنیم، کنفرانس ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد دستاوردهای نوین در علوم تربیتی و رفتاری «از نگاه معلم»، میناب.
- علوی، مینا، زارعی، احسان، (۱۴۰۰). چگونه توانستم مشکل کمرویی دانش آموزم هستی ریسی را با روش های مناسب حل کنم؟، همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب.
- کندری، آوا، طغانی، آمنه، (۱۴۰۰). اقدام پژوهی: چگونه توانستم مشکل کمرویی و خجالتی بودن دریا را بهبود بخشم؟، اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت، بندرعباس.
- کیخا، عالمه، شهابازی، حلیمه. (۱۳۹۷). بررسی برخی مشکلات رفتاری ناشی از گوشه گیر و انزوا در دانش آموزان دبستانی شهرستان زابل، کنفرانس ملی دستاورد های نوین جهان در تعلیم و تربیت، رانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی-اجتماعی، دوره ۱.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

- گودرزی، نسرین، مکوندحسینی، شاهرخ، و محمدرضایی، علی، و اکبری بلوطبنگان، افضل (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به روش قصه گویی بر میزان کمرویی دانش آموزان. مطالعات روانشناسی بالینی، ۵(۱۷)، ۱۲۱-۱۳۶.
- مصلحی راد، علی (۱۳۹۶). خجالت زدایی نگاهی به روش های کاهش کمرویی. نشریه رشد معلم، ۳۶(۲)، ۵۸-۵۹.
- مهری نژاد، سیدابولقاسم (۱۳۹۶). بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش کمرویی و افزایش ابراز وجود دختران دوره بلوغ. نشریه مطالعات و روانشناسی بالینی، ۸(۲۹)، ۷۷-۵۹.