

چگونه می توانم مشکل کمرویی دانیار دانش آموز پایه سوم ابتدایی را حل کنم؟

حسین غلامی دوست^۱

^۱ دانشجوی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس امام علی (ع) رشت

چکیده

کم رویی عاملی بازدارنده برای رشد شخصیت اجتماعی دانش آموزان است و موجب منزوی شدن دانش آموزان می گردد که منزوی شدن دانش آموزان باعث شکوفا نشدن استعداد های آن ها خواهد شد، همچنین این افراد نسبت به افرادی که ارتباطات بیشتری با دیگران دارند بیشتر دچار بیماری های جسمانی و روانی می شوند. موضوع این پژوهش بهبود مشکل کمرویی یکی از دانش آموزان پایه سوم با استفاده از راهکار های درمانی از جمله آموزش مهارت های ارتباطی به وسیله ی بازی و ... می باشد. این تحقیق در محیط مدرسه و به مدت دو ماه انجام شد. شیوه پژوهش حاضر از نوع توصیفی و روش کیفی اقدام پژوهی است. در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات از مصاحبه، مشاهده و مطالعه مقالات مرتبط و کتب علمی استفاده گردید. نتایج کیفی این تحقیق بیانگر آن بود که راه حل های انتخابی نتیجه ی مثبت داده و موجب بهبود میزان کمرویی دانش آموز است. بنابراین کمرویی دانش آموزان را از طریق روش های درمانی می توان بهبود بخشید.

واژه های کلیدی: کمرویی، دانش آموز، پایه سوم

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه:

یکی از مهمترین اهداف تعلیم و تربیت شکوفایی و پرورش استعداد های دانش آموزان است که کمرویی یک مانع جدی برای تحقق این امر مهم می باشد زیرا کم رویی موجب منزوی شدن دانش آموزان می گردد که منزوی شدن دانش آموزان باعث شکوفا نشدن استعداد های آن ها خواهد شد.

از وقتی که برای کارورزی ۱ به کلاس سوم مدرسه شهید حبیب اله بخشی می رفتم دانش آموزی به نام دانیار توجه من را جلب کرد، دانیار در طی چندین جلسه که برای کارورزی به کلاسشان می رفتم در کار های گروهی شرکت نمی کرد و تمایلی به برقراری ارتباط با سایرین نداشت، او از معلم سوالی نمی پرسید و اگر معلم از وی سوال می کرد به طور مختصر و مفید پاسخ می داد و زیاد صحبت نمی کرد. در جلسه اول کارورزی ۲ که به مدرسه رفته بودم با معلم راهنمای خود مصاحبه ای داشتم و درباره ی دانیار از او سولاتی را پرسیدم و ایشان به من اطلاعات ارزشمندی را ارائه نمودند که عبارت است از اینکه دانیار حتی در خانه وقتی می خواهد به سولاتی که والدین برای امتحان شفاهی یا پرسش کلاسی می پرسند پاسخ دهد احساس خجالت می کند، در کلاس مجازی فعالیتی ندارد و با کمک والدین تکالیف را می فرستد، در کلاس حضوری هم گوشه گیر و خجالتی است و تعامل زیادی با دیگران ندارد، سپس با یکی از همکلاسی های دانیار به نام رادین درباره وضعیت دانیار مصاحبه نمودم و او هم به بازی نکردن دانیار با او در زنگ تفریح اشاره داشت.

از همان موقع در خود احساس مسئولیت می کردم تا بتوانم به او کمک کنم و برای کمک به او علاقه مند بودم. با توجه به این اطلاعات که از طریق ابزار گرد آوری اطلاعات مانند مصاحبه، مشاهده و... به دست آمد براین شدم تا بتوانم با تحقیق، مطالعه، پژوهش و استفاده از کمک معلم راهنمای گرامی و استاد راهنمای ارجمند راه حلی برای این مسئله پیدا کنم تا ان شا الله دانیار به دانش آموزی فعال تبدیل گردد و از وضعیت نامطلوب فعلی (کمرویی) به وضعیت مطلوب (خجالتی نبودن و تعامل با دیگران) برسد و به آسانی در جمع همکلاسی ها و معلم صحبت کند و با آنها ارتباط برقرار کند و بدون خجالت در جمع صحبت کند.

انگیزه تحقیق

افرادی که کم رو و منزوی هستند نسبت به افرادی که ارتباطات بیشتری با دیگران دارند بیشتر دچار بیماری های جسمانی و روانی می شوند. با توجه به این موضوع و مسئولیت خطیری که به جهت معلم بودن بر عهده من گذاشته شده بر آن شدم تا برای رفع این مشکل و داشتن دانش آموزانی اجتماعی، فعال و مسئولیت پذیر برای وطن عزیزمان جمهوری اسلامی ایران تلاش و کوشش مضاعف کنم تا ان شا الله مثمر ثمر واقع شود.

اهداف تحقیق

کمرویی عاملی بازدارنده برای رشد شخصیت اجتماعی دانش آموزان و آفتی برای رشد متعادل ابعاد شخصیتی آنها است. اهداف من از این پژوهش عبارت است:

- کمرویی موجب منزوی شدن دانش آموزان می گردد که منزوی شدن دانش آموزان باعث شکوفا نشدن استعداد های آن ها خواهد شد. بنابراین انشاالله با انجام این پژوهش به این هدف دست خواهیم یافت تا از طریق بهبود کمرویی، دانش آموزانی پویا، خلاق، مستعد، مسئولیت پذیر، کوشا و شاد داشته باشیم (هدف کلی)
- کمرویی دانش آموزان را بهبود بخشم تا در تمام مقاطع تحصیلی و موقعیت های زندگی عملکردی بهتر از طریق تعامل سازنده با دیگران داشته باشند(هدف کلی)

- آموزش مهارت های ارتباطی در جهت آموزش نحوه برقراری ارتباط و تعامل سازنده با دیگران (هدف جزئی)
- تلقین حس موفقیت برای بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموز از طریق تشویق کلامی و غیر کلامی (هدف جزئی)

بیان مسئله

کمرویی یک توجه غیر عادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه فرد دچار تنش روانی عضلانی شده، شرایط عاطفی و شناختی اش متاثر شده و زمینه بروز رفتار های خام و نسنجیده و واکنش های نامناسب در وی فراهم می شود (افروز، ۱۳۷۹) [۱].

کمرویی به عنوان یک نقیصه جدی در زندگی فردی و اجتماعی است. در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان و بزرگسالان با این اختلال رفتاری و عامل بازدارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند. جامعه ما نیازمند انسان هایی پویا، کوشا، هوشمند، خالق، متعهد و مسئولیت پذیر است بنابراین اساسی ترین آفات رشد معتدل در خانواده ها می تواند در جامعه اسلامی فراگیر شود، بدون تردید اختلال کمرویی قابل پیشگیری و درمان است (افروز، ۱۳۷۹) [۱]. پژوهش های علمی نشان می دهد که افراد گوشه گیر، منزوی، با احساس کمرویی شدید و عزت نفس پایین بیماری های روانی و جسمانی بیشتری دارند. در حالی که افراد با ارتباطات اجتماعی بیشتر کمتر دچار بیماری های روانی و جسمانی می شوند، کمرویی باعث تضعیف عزت نفس میشود (حیدرپور، دوکانه ای فرد و بهاری، ۱۳۸۷) [۲].

کمرویی، و گوشه گیری در دانش آموزان می تواند به علت ترس از طرد شدن و یا مورد تحقیر قرار گرفتن باشد. بعضی از دانش آموزان آنقدر از نظر روحی حساس هستند که برای حفاظت از خود در برابر ترک شدن از جمع می گریزند و حتی خود را از داشتن دوست صمیمی محروم می کنند. عوامل گوناگونی مثل تجربه ناخوشایند از ارتباط یا یادگیری، غم و اندوه شدید، فقر و تنگدستی، تکبر و غرور، حسادت، عقب ماندگی درسی، طلاق و ... می تواند علل گوشه گیری و کمرویی افراد باشد.

دانیار در کلاس سوم که ۲۸ دانش آموز دارد مشغول تحصیل است و از لحاظ درسی متوسط رو به بالا است و در برقراری ارتباط با همکلاسی هایش وضعیت مطلوبی ندارد. دانیار در زنگ های تفریح با دانش آموزان ارتباط چندانی برقرار نمی کند، مگر در برخی از موارد که دانش آموزان از او بخواهند تا با آنها بازی کند. مشارکت دانیار در فعالیت های گروهی ضعیف است و اغلب از معلم در کلاس سوالی نمی پرسد و جواب سوالات معلم را نیز با بی میلی و به طور مختصر پاسخ می دهد.

پیشینه تحقیق

جلیلی نیکو (۱۳۹۸) [۳] طی پژوهشی با عنوان کاهش میزان کمرویی در دانش آموزان ابتدایی مدرسه شهید ناصری تهران به این نتیجه رسید که راهکارهای درمانی نتیجه ی مثبت داده و موجب بهبود میزان کمرویی دانش آموزان شده، بنابراین کمرویی را از طریق روش های درمانی و اجتماعی می توان کاهش داد و مدرسه و همکاران در کاهش آن نقش اساسی دارند.

رضایی (۱۳۹۷) [۴] در پژوهشی با عنوان اثربخشی بازی درمانی بر کاهش کمرویی کودکان به این نتیجه رسید که بازی درمانی یکی از روش های مداخله ای درمانی مؤثر در درمان مشکلات رفتاری به ویژه کمرویی است.

رحمانی و بنی اسدی (۱۳۹۱) [۵] طی پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش ارتباط غیرکلامی بر کاهش کمروبی به این نتیجه رسیدند که آموزش ارتباط غیر کلامی موجب کاهش علایم کمروبی در تمام ابعاد شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری آن می شود و به نظر می رسد آموزش اصول ارتباط غیر کلامی باید در آموزش سبک زندگی مورد توجه قرار گیرد.

گودرزی، نسرین؛ مکوند حسینی، شاهرخ؛ رضایی، علی محمد و اکبری بلوطبنگان، افضل (۱۳۹۳) [۴] در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی به روش قصه گوئی بر میزان کم رویی دانش آموزان، به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی به روش قصه گوئی اثرات مثبت و مفیدی بر کاهش کمروبی کودکان دارد و می تواند به عنوان یک روش مناسب برای کاهش کمروبی مورد استفاده قرار گیرد.

بیرنگ علیوندی، وفا (۱۴۰۰) [۷] طی پژوهشی با عنوان اثر بخشی بازی درمانی خلاقیت محور بر عزت نفس، خلاقیت و کمروبی دانش آموزان کمروی مقطع ابتدایی به این نتیجه رسید که بازی درمانی خلاقیت محور می تواند نقش مهمی در افزایش خلاقیت و عزت نفس و کاهش میزان کمروبی کودکان ایفا نموده و در مداخلات مربوط به کمروبی کودکان مورد استفاده قرار گیرد.

شواهد ۱

با توجه به نکات مطروحه می توان پی برد که دانیار کم رو است، بعد از واقف شدن به این موضوع من تصمیم گرفتم تا از معلم راهنما و همکلاسی های دانیار درباره ی رفتار دانیار سوالاتی را بپرسم معلم در پاسخ به سوالات من این نکات را ذکر کردند که دانیار به امتحانات کتبی بهتر از امتحانات شفاهی پاسخ می دهد و علاقه ی زیادی به حرف زدن ندارد، معلم عنوان کرد که دانیار حتی در خانه وقتی می خواهد به سوالاتی که والدین برای امتحان شفاهی یا پرسش کلاسی می پرسند پاسخ می دهد احساس خجالت می کند و در کلاس مجازی فعالیت ندارد. یکی از همکلاسی های دانیار به اسم رادین هم به بازی نکردن دانیار با او در زنگ تفریح اشاره داشت. چند جلسه در زنگ های تفریح دانیار را زیر نظر گرفتم و دیدم که به تنهایی مشغول قدم زدن است و تغذیه خود را می خورد و علاقه ی چندانی به ارتباط با دیگران ندارد ریشه ی کمروبی دانیار می تواند به علت بی اطلاعی از مهارت های ارتباطی یا تجربه ناخوشایند از یادگیری و ارتباط با همسالان به دلایل مختلفی از جمله ترس از تحقیر، تمسخر و ... باشد.

سیاهه رفتار مربوط به دفعات مشارکت دانیار دانش آموز کم رو پایه سوم قبل از اجرای طرح بر اساس جلسات کارورزی در یک ماه (۴ جلسه) در جدول شماره ۱ ذکر شده است.

جدول شماره ۱: دفعات مشارکت دانیار در فعالیت های کلاسی قبل از اجرای طرح

جلسه اول	جلسه دوم	جلس سوم	جلسه چهارم	مشارکت دانش آموز در
-	۱	۱	-	داوطلب شرکت در کار گروهی با سایر دانش آموزان
-	-	-	-	پرسشگری در کلاس درس
-	-	۱	-	برقراری ارتباط با همسالان در زنگ تفریح
۲	-	۱	۲	پاسخ به سوالات مطروحه توسط معلم
۱	۱	۱	۱	مشارکت در انتخاب نماینده کلاس

-	-	-	-	مشارکت در انجام فعالیت های فرهنگی مدرسه(مانند مسابقات نقاشی، انشا نویسی، داستان نویسی و ...
۲	۳	۳	۵	دفعات پاسخ ندادن به سوالات کلاسی
۱	۲	۲	۲	دفعات شرکت نکردن در فعالیت های ورزشی

گردآوری اطلاعات

برای گردآوری اطلاعات لازم به جهت تشخیص مسئله اقدام به جمع آوری اطلاعات با استفاده از ابزار گرد آوری اطلاعات شامل مشاهده، مصاحبه و مطالعه مقالات پژوهشی مرتبط با موضوع این تحقیق نمودم. مشروح اقدامات انجام شده عبارت است از:

۱_ مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس:

با مشاهده رفتار دانیار در کلاس درس متوجه شدم که او دانش آموزی گوشه گیر و کم حرف است و در اغلب اوقات با همکلاسی هایش ارتباط برقرار نمی کند، یکبار که در کلاس برای او سوالی پیش آمد دستش بلند کرد تا از معلم سوال بپرسد اما بعد از چند ثانیه پشیمان شد و دستش را پایین آورد و سوالی مطرح نکرد. دانیار در کارهای گروهی برای انجام فعالیت های دروس، بحث های کلاسی و پرسش و پاسخ در حین تدریس هیچ وقت داوطلب نمی شود و اگر معلم برای پرسش یا سایر فعالیت های کلاسی او را به پای تابلو کلاس بیاورد با استرس و اضطراب که از صورت او نیز نمایان است به سوالات به صورت مختصر پاسخ می دهد.

۲_ مصاحبه با معلم دانیار

طی مصاحبه ای که با معلم دانیار داشتم ایشان به این نکته اشاره کردند که دانیار برای شرکت در هیچ یک از فعالیت های آموزشی، پرورشی و ورزشی داوطلب نمی شود. همچنین ایشان به این نکته اشاره کردند که دانیار توانایی کمی در برقراری ارتباط سازنده با همسالانش را داراست و در زنگ های تفریح تنها با چند نفر از دوستان صمیمی اش آن هم به اسرار آن ها بازی می کند و دانیار در امتحانات کتبی عملکرد بهتری نسبت به امتحانات شفاهی و پرسش های کلاسی دارد همچنین دانیار حتی در خانه وقتی می خواهد به سوالاتی که والدین برای امتحان شفاهی یا پرسش کلاسی می پرسند پاسخ دهد احساس خجالت می کند و در کلاس مجازی فعالیتی نداشت.

۳_ مصاحبه با یکی از همکلاسی های دانیار

طی مصاحبه ای که با رادین یکی از همکلاسی های دانیار داشتم او به این نکته اشاره کرد که دانیار ارتباط چندانی با او برقرار نمی کند و در زنگ های تفریح و زنگ ورزش تمایلی به بازی کردن با او و سایر همکلاسی ها ندارد.

تجزیه و تحلیل داده ها

- بررسی ها و پژوهش های انجام شده توسط محققان علل کمروبی دانش آموزان را به این صورت مطرح کرده است:
- کمروبی کودکان ممکن است ناشی از یک علت یا آمیزه ای از چند علت شامل ژنتیک، عوامل شخصیتی، فقدان تعاملات اجتماعی، روابط خانوادگی نامطلوب، تجارب انتقاد آمیز و ناگوار، ترس از شکست، توجه بیش از اندازه و کمروبی اختیاری باشد (سلحشور، ۱۳۸۷، به نقل از رادفورد، ۲۰۰۱) [۸]
 - کمروبی عموماً به عنوان ناراحتی و بازداری در غیاب افراد دیگر تعریف شده است (زیمباردو، ۱۹۷۷) [۹].

- کمرویی به عنوان اختلالی روانی در DSM IV_TR ذکر نشده و بیشتر به عنوان یک مشخصه شخصیتی که چندین هدف سازگارانه دارد در نظر گرفته می شود (هیستون و تریست، ۱۹۸۷).
- با توجه به موارد فوق الذکر، اینجانب در طی بررسی های خویش به علل زیر دست یافتم:
- تجربیات ناخوشایند دانش آموز از ارتباط با دیگران
- تجربیات ناخوشایند و شکست های متعدد در یادگیری
- عدم احساس حس موفقیت
- پایین بودن عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموزان
- ناآگاهی از مهارت های ارتباطی و نحوه ی استفاده از این مهارت ها در ارتباط با دیگران

ارائه راه حل های پیشنهادی

راه حل های پیشنهادی با توجه به اطلاعات کسب شده عبارت اند از:

- ۱_ بازی هایی که مهارت های ارتباطی کودکان را اعتلا می بخشد تا خجالت و کمرویی آن ها بهبود پیدا کند.
- ۲_ تشویق های کلامی برای تلقین حس موفقیت در جهت بالا بردن اعتماد به نفس
- ۳_ برگزاری اردوهای علمی و گردش و فراهم کردن زمینه برای تعامل هر چه بیشتر او با دیگران
- ۴_ حمایت های عاطفی در جهت تقویت اعتماد بنفس
- ۵_ فراهم کردن بستری امن در جهت بیان احساسات، نظرات و نگرش های دانش آموز در جهت تعامل بیشتر او با همسالان
- ۶_ فراهم کردن زمینه برای ارائه درس در کلاس توسط دانش آموز یا سخنرانی پیرامون مسائل مختلف
- ۷_ توصیه به والدین برای رفت و آمد بیشتر با اعضای فامیل در جهت بهبود روابط دانش آموز
- ۸_ تشویق غیر کلامی (اعطای کادو به دانش آموز) در جهت جلوگیری از سرخوردگی دانش آموز که موجب تلقین حس موفقیت خواهد شد.
- ۹_ برگزاری جلسه با حضور اولیا و معلم کلاس درباره ی کم رویی دانیار و ارائه پیشنهاداتی به اولیا در خصوص چگونگی رفع کم رویی دانیار.

دلایل قبولی و رد راه حل ها

- راه حل (۱): بازی هایی که مهارت های ارتباطی کودکان را اعتلا می بخشد تا خجالت و کمرویی آن ها بهبود پیدا کند. (راه حل مورد قبول)
- آموزش مهارت های ارتباطی می تواند تا حد قابل توجهی عزت نفس افراد را افزایش دهد و موجب کاهش کم رویی آنها شود (حیدرپور، دوکانه ای فرد و بهاری، ۱۳۸۷) [۲].
- راه حل (۲): تشویق های کلامی برای تلقین حس موفقیت در جهت بالا بردن اعتماد به نفس (راه حل مورد قبول)
- تشویق کلامی حس موفقیت را به دانش آموز تلقین می کند و به بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموز کمک می کند.
- راه حل (۳): برگزاری اردوهای علمی و گردش و فراهم کردن زمینه برای تعامل هر چه بیشتر او با دیگران (راه حل رد شده)

به دلیل محدودیت های موجود از جمله امکان عدم رضایتمندی والدین، شرایط کرونایی، لزوم شرکت در کلاس های درسی، نبود وقت کافی و ... به عنوان راه حل موثر انتخاب نشد.

راه حل (۴): حمایت های عاطفی در جهت تقویت اعتماد بنفس (راه حل مورد قبول) در جهت بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموز او را مورد حمایت های عاطفی از جمله تشویق های کلامی و غیر کلامی، برقراری ارتباط دوستانه و صمیمی، مورد توجه قرار دادن و ... قرار می دهیم تا کم رویی او بهبود یابد. راه حل (۵): فراهم کردن بستری امن در جهت بیان احساسات، نظرات و نگرش های دانش آموز در جهت تعامل بیشتر او با همسالان (راه حل مورد قبول)

فراهم کردن بستری امن مانند فراهم کردن فرصتی برای گفتگویی صمیمانه بین دانش آموزان، می تواند منجر به افزایش صمیمیت میان دانش آموزان شود که در نهایت منجر به افزایش برقراری ارتباط و کاهش کمرویی دانش آموز می شود. راه حل (۶): فراهم کردن زمینه برای ارائه درس در کلاس توسط دانش آموز یا سخنرانی پیرامون مسائل مختلف (راه حل مورد قبول)

سخنرانی کردن و یا حرف زدن موفقیت آمیز دانش آموز در جمع همکلاسی هایش، حسی موفقیت آمیز از برقراری ارتباط را به دانش آموز تلقین می کند که می تواند منجر به بهبود کمرویی شود.

راه حل (۷): توصیه به والدین برای رفت و آمد بیشتر با اعضای فامیل در جهت بهبود روابط دانش آموز (راه حل مورد قبول)

از آنجایی که والدین ساعات بیشتری را با دانش آموز سپری می کنند و شناخت بیشتری از خصوصیات او دارند، نقش بیشتری در درمان مشکلات دانش آموزان ایفا می کنند.

پس باید با استفاده از یکسری توصیه ها مانند افزایش ارتباط با خویشاوندان (صله رحم)، تلقین حس موفقیت با استفاده از تشویق های کلامی و غیر کلامی و ... به دنبال افزایش اطلاعات والدین درباره ی نحوه ی کمک به فرزند خود در جهت بهبود کمرویی او باشیم.

راه حل (۸): تشویق غیر کلامی (اعطای کادو به دانش آموز) در جهت جلوگیری از سرخوردگی دانش آموز که موجب تلقین حس موفقیت خواهد شد. (راه حل مورد قبول)

تشویق غیر کلامی (اعطای کادو) به همراه تشویق های کلامی از سرخوردگی دانش آموز جلوگیری می کند زیرا دانش آموزان کمرو احتمالاً تجربیات ناخوشایندی از ارتباط و یادگیری دارند که ما باید حس موفقیت را به آن ها تلقین کنیم و موجب اعتلای عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموزان شویم تا در نتیجه کمرویی دانش آموز بهبود پیدا کند.

راه حل (۹): برگزاری جلسه با حضور اولیا و معلم کلاس درباره ی کم رویی دانیار و ارائه پیشنهادهای به اولیا در خصوص چگونگی رفع کم رویی دانیار. (راه حل مورد قبول)

برای اعتبار بخشی به راه حل ها و همچنین رعایت اخلاق در پژوهش یک جلسه برگزار می کنیم و موافقت اولیا با ادامه پژوهش و تایید معلم راهنما بر راه حل های تایید شده را می گیریم و پیشنهادهای که ذکر شد را به اولیا دانش آموز ارائه می دهیم.

راه حل های انتخابی

- ۱_ بازی هایی که مهارت های ارتباطی کودکان را اعتلا می بخشد تا خجالت و کمرویی آن ها بهبود پیدا کند
- ۲_ تشویق های کلامی برای تلقین حس موفقیت در جهت بالا بردن اعتماد به نفس
- ۳_ حمایت های عاطفی در جهت تقویت اعتماد بنفس

- ۴_ فراهم کردن بستری امن در جهت بیان احساسات، نظرات و نگرش های دانش آموز در جهت تعامل بیشتر او با همسالان
- ۵_ فراهم کردن زمینه برای ارائه درس در کلاس توسط دانش آموز یا سخنرانی پیرامون مسائل مختلف
- ۶_ توصیه به والدین برای رفت و آمد بیشتر با اعضای فامیل در جهت بهبود روابط دانش آموز
- ۷_ تشویق غیر کلامی (اعطای کادو به دانش آموز) در جهت جلوگیری از سرخوردگی دانش آموز که موجب تلقین حس موفقیت خواهد شد.
- ۸_ برگزاری جلسه با حضور اولیا و معلم کلاس درباره ی کم رویی دانیار و ارائه پیشنهاداتی به اولیا در خصوص چگونگی رفع کم رویی دانیار.

اعتبار بخشی راه حل ها

برای اینکه از اثر بخشی راه حل های انتخابی خود به ویژه بازی هایی که مهارت های ارتباطی کودکان را اعتلا می بخشد تا خجالت و کمرویی آن ها بهبود پیدا کند، اطمینان حاصل نمایم با معلم راهنما و استاد راهنما صحبت نمودم و نظرشان را درباره ی این راه حل و سایر راه حل های انتخابی جویا شدم که نظر آن ها مثبت بود و بر روی کیفیت اجرای راه حل آموزش مهارت های ارتباطی به وسیله بازی تاکید ویژه ای داشتند.

با توجه به نکات فوق الذکر و با مطالعاتی که درباره ی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی به کودکان بر بهبود کمرویی آن ها داشتم به حصول نتیجه مطلوب با توکل بر خداوند متعال امیدوار شدم.

اجرای عملی راه حل ها

اجرای راه حل (۱): بازی هایی که مهارت های ارتباطی کودکان را اعتلا می بخشد تا خجالت و کمرویی آن ها بهبود پیدا کند.

به منظور بهبود وضعیت کمرویی دانش آموز مذکور تلاش کردم تا به نحو احسن بازی ها را به دانیار ارائه کنم، بازی ها به منظور آموزش مهارت های ارتباطی تحت عنوان سه دسته فلش کارت آماده شده بودند.

یک فلش کارت مربوط به بازی پاسخ به پرسش ها بود و شامل سوالاتی بود که دانیار بعد از فکر کردن به آنها پاسخ هایی را ارائه می کرد.

سوالاتی مانند وقتی از مدرسه به خانه می رویم اگر بوی گاز به مشام ما رسید چه کاری را باید انجام دهیم؟ و ...

دسته دوم فلش کارت ها، بازی نقل خاطره داستان یا شعر بود و دسته سوم فلش کارت ها، مربوط به بازی کامل کردن یک داستان می باشد.

اجرای راه حل (۲): تشویق های کلامی برای تلقین حس موفقیت در جهت بالا بردن اعتماد به نفس در طول مراحل تحقیق، هر موقع که دانش آموز از خود عکس العمل مثبتی نشان می داد، مثلا پاسخ صحیحی را ارائه می کرد مورد تشویق من قرار می گرفت و در مواقعی در کلاس توسط جمع دوستانش تشویق می شد.

اجرای راه حل (۳): حمایت های عاطفی در جهت تقویت اعتماد بنفس علاوه بر تشویق، برای حمایت عاطفی دانیار سعی کردم تا ارتباط دوستانه و صمیمی با او برقرار کنم و او را مورد توجه قرار دهم تا کمرویی او بهبود یابد.

اجرای راه حل (۴): فراهم کردن بستری امن در جهت بیان احساسات، نظرات و نگرش های دانش آموز در جهت تعامل بیشتر او با همسالان.

بستری امن برای گفتگوی صمیمانه بین دانیار و دانش آموزان فراهم شد تا او بتواند صمیمیتش را با دوستانش افزایش دهد.

اجرای راه حل (۵): فراهم کردن زمینه برای ارائه درس در کلاس توسط دانش آموز یا سخنرانی پیرامون مسائل مختلف. زمینه ی ارائه دروس در کلاس و نقل خاطره یا داستان توسط دانیار برای سایر دانش آموزان فراهم شد.

اجرای راه حل (۶): توصیه به والدین برای رفت و آمد بیشتر با اعضای فامیل در جهت بهبود روابط دانش آموز توضیحات لازم برای بهبود روابط دانش آموز با اقوام و خویشاوندان ارائه شد.

اجرای راه حل (۷): تشویق غیر کلامی (اعطای کادو به دانش آموز) در جهت جلوگیری از سرخوردگی دانش آموز که موجب تلقین حس موفقیت خواهد شد.

در پایان بازی ها، به دلیل موفقیت او در اجرای بازی ها و پاسخ به پرسش های مطروحه در جهت قدردانی از او و القای حس موفقیت برای افزایش اعتماد به نفس یک کادو به او هدیه داده شد.

اجرای راه حل (۸): برگزاری جلسه با حضور اولیا و معلم کلاس درباره ی کم رویی دانیار و ارائه پیشنهاداتی به اولیا در خصوص چگونگی رفع کم رویی دانیار

جلسه فوق در جهت اعتبار بخشی به راه حل ها، توصیه به والدین برای بهبود روابط با اقوام، و نحوه ی برخورد با دانش آموز برگزار شد.

ارزیابی از نتایج (توصیف وضعیت مطلوب)

از وقتی که برای کارورزی ۱ به مدرسه می رفتیم با مسئله کمرویی دانیار مواجه شده بودیم، پس از اجرای عملی راه حل های انتخابی برای توصیف وضعیت مطلوب با استفاده از ابزار مشاهده اطلاعاتی را جمع آوری نمودیم. با اجرای عملی راه حل های انتخاب شده، میزان مشارکت دانش آموز در کار های گروهی، انتخاب نماینده کلاس، فعالیت های فرهنگی مدرسه، برقراری ارتباط با همکلاسی ها و ... افزایش قابل قبولی پیدا کرد و بهبودی در او مشهود بود. به نظر می رسد این راه حل ها موجب تقویت اعتماد به نفس دانیار شده و حس خودباوری، موفقیت و تعامل با همکلاسی ها در دانش آموز تقویت شده است.

شواهد ۲

سیاهه رفتار مربوط به دفعات مشارکت دانیار دانش آموز کم رو پایه سوم پس از اجرای طرح بر اساس جلسات کارورزی در یک ماه (۴ جلسه) در جدول شماره ۲ ذکر شده است.

جدول شماره ۲: دفعات مشارکت دانیار در فعالیت های کلاسی پس از اجرای طرح

جلسه اول	جلسه دوم	جلس سوم	جلسه چهارم	مشارکت دانش آموز در
۱	۲	۳	۳	داوطلب شرکت در کار گروهی با سایر دانش آموزان
۱	۳	۲	۳	پرسشگری در کلاس درس

۶	۳	۵	۴	برقراری ارتباط با همسالان در زنگ تفریح
۴	۳	۵	۲	پاسخ به سوالات مطروحه توسط معلم
۲	۲	۲	۲	مشارکت در انتخاب نماینده کلاس
۱	۲	۰	۱	مشارکت در انجام فعالیت های فرهنگی مدرسه (مانند مسابقات نقاشی، انشاء نویسی، داستان نویسی و ...)
۰	۱	۲	۲	دفعات پاسخ ندادن به سوالات کلاسی
۰	۱	۰	۱	دفعات شرکت نکردن در فعالیت های ورزشی

نتیجه گیری

اجرای این طرح برای برطرف کردن مشکل کم رویی دانیار بسیار مفید بوده، راه حل های مطروحه به ویژه آموزش مهارت های ارتباطی به وسیله ی بازی، توانست مشکل کم رویی دانش آموز را به طور قابل قبولی بهبود بخشد و زمینه ی برقراری تعاملات سازنده در مدرسه، خانه و جامعه را برای او فراهم کند.

در پژوهشی که رضایی (۱۳۹۷) [۴] با عنوان اثربخشی بازی درمانی بر کاهش کمرویی کودکان انجام داد این نتیجه حاصل شد که بازی درمانی یکی از روش های مداخله ای درمانی مؤثر در درمان مشکلات رفتاری به ویژه کمرویی است که با نتیجه پژوهش حاضر همسو می باشد.

همچنین همسو بودن این پژوهش با پژوهش جلیلی نیکو (۱۳۹۸) [۳] با عنوان کاهش میزان کمرویی در دانش آموزان ابتدایی مدرسه شهید ناصری تهران اثبات شده است و به این نتیجه رسید که راهکارهای درمانی نتیجه ی مثبت داده و موجب بهبود میزان کمرویی دانش آموزان شده، بنابراین کمرویی را از طریق روش های درمانی و اجتماعی می توان کاهش داد و مدرسه و همکاران در کاهش آن نقش اساسی دارند.

همچنین بیرنگ علیوندی، وفا (۱۴۰۰) [۷] طی پژوهشی با عنوان اثر بخشی بازی درمانی خلاقیت محور بر عزت نفس، خلاقیت و کمرویی دانش آموزان کمروی مقطع ابتدایی به این نتیجه رسید که بازی درمانی خلاقیت محور می تواند نقش مهمی در افزایش خلاقیت و عزت نفس و کاهش میزان کمرویی کودکان ایفا نموده و در مداخلات مربوط به کمرویی کودکان مورد استفاده قرار گیرد. این پژوهش نیز با پژوهش حاضر همسو می باشد.

پیشنهادات

۱_ مطالعه روش های تدریس و استفاده از روش های تدریسی که بچه ها به خصوص دانش آموز کم رو در آن فعال باشند و درگیر شوند و پرسش گر بار بیابند زیرا در بهبود کم رویی دانش آموزان کمرو مؤثر است.

- ۲_ ارجاع به مشاور برای بررسی اختلال های احتمالی
۳_ بررسی تاثیر آموزش فراشناخت بر کاهش کم رویی دانش آموزان

منابع

- ۱- افروز، غلامعلی (۱۳۷۳). مبانی روان شناختی کمرویی و روشهای درمان. مجله روان شناسی و علوم تربیتی
- ۲- حیدریپور، سوزان؛ دوکانه ای فرد، فریده و بهاری، سیف الله (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مهارت های برقراری ارتباط موثر بر افزایش عزت نفس و کاهش کم رویی معلولان جسمی - حرکتی استان تهران. فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی
- ۳- جلیلی نیکو، سعید (۱۳۹۸). کاهش میزان کمرویی در دانش آموزان ابتدایی مدرسه شهید ناصری تهران
- ۴- رضایی، الهه (۱۳۹۷). اثربخشی بازی درمانی بر کاهش کمرویی کودکان. مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره نوزدهم.
- ۵- رحمانی، رعنا و بنی اسد، حسن (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش ارتباط غیرکلامی بر کاهش کمرویی. مجله اندیشه و رفتار، دوره هفتم، شماره ۲۶
- ۶- گودرزی، نسرين؛ مکوند حسینی، شاهرخ؛ رضایی، علی محمد و اکبری بلوطبنگان، افضل (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی به روش قصه گویی بر میزان کم رویی دانش آموزان.
- ۷- بیرنگ علیوندی، وفا (۱۴۰۰). اثر بخشی بازی درمانی خلاقیت محور بر عزت نفس، خلاقیت و کمرویی دانش آموزان کمرویی مقطع ابتدایی.
- ۸- سلحشور، ماندانا (۱۳۸۷). نشریه ماهنامه پیوند پژوهش علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
- ۹- زیمباردو، فیلیپ (۱۳۷۶). کمرویی چیست؟ چه باید کرد؟ مترجم نسرين پارسا. تهران: انتشارات پرنیان