

بهبود مهارت های اجتماعی دانش آموزان خجالتی

پروانه رضایی

کارشناسی ارشد الهیات و معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر

sedaghat567@gmail.com

چکیده

بسیاری از دانش آموزانی که در مقایسه با همکلاسی هایشان در کلاس غیر فعال 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 عده ی کمی از آن ها ممکن است به سمت اسکیزوفرنی سوق پیدا کنند. این مقاله به عنوان حدواسط این دو گروه از دانش آموزان را مدنظر قرار داده است، دانش آموزانی که معمولاً 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 خیالبافند) شناخته می شوند. همانطور که می دانیم هرچا که انتظارات اجتماعی جدید 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 زده شود. به ویژه در موقعیتی که این فرد برچسب را پذیرفته، آن را درونی کند، ممکن است الگوی جامعی از خجالتی بودن در او ایجاد شود و علائم دیگری مثل : اعتماد به نفس در ورود به موقعیت های اجتماعی و ناراحتی و سرباز زدن از ظاهر شدن در حضور دیگران، در وی ظاهر گردد.

واژگان کلیدی: کم رویی، خجالتی، دانش آموزان

مقدمه

انسان اصالتاً موجودی اجتماعی است و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران بسیاری از نیازهای عالی انسان و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت هایش فقط از طریق تعامل بین فردی ارتباطات اجتماعی می تواند ارضا شود و فعلیت یابد. بدون تردید در دنیای پیچیده امروز، یعنی در عصر ارتباطات سریع و پیوندهای اجتماعی، ضرورت هرچه بیشتر تعاون و همکاریهای ملی و هم فکریهای، علمی حضور فعال فرهنگی پدیده کمرویی یک معلولیت اجتماعی محسوب می شود. چه بسا افراد با بسیاری از قابلیت ها و استعدادها به دلیل کمرویی قادر به فعلیت رساندن توانمندیهای خود نیستند کمرویی به عنوان سطح بالایی از فردی سازی تعریف شده است که مشخصه های آن تمایل به خودمداری بیش از حد و نگرانی زیاد در رابطه با ارزیابی اجتماعی می باشد با این پیامدها که فرد کمرو تعاملات اجتماعی را منع کرده و از آن کناره گیری اجتناب و فرار میکند کمرویی توجه غیر عادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه آن فرد دچار نوعی تنش روانی - عضلانی شده و شرایط عاطفی و شناختی اش متاثر گردیده و زمینه بروز رفتارهای خام و نسنجیده و واکنشهای نامناسب در وی فراهم می شود. به عنوان مثال براچ و بلکین (۲۰۰۱) نشان دادهاند کمرویی با نوع سبک اسنادی ناسازگارانه برای رویدادهای بین فردی مرتبط است. سوگیری اسنادی در این کودکان یکی از علل کمرویی آنها در نظر گرفته میشود این کودکان همچنین سوگیری تقویت خود را معکوس میکنند و در شکست ها بیشتر خود را سرزنش می کنند. کمرویی مشکلی است که اگر درمان نشود کلیه روابط و رفتارها را در طول زندگی تحت تاثیر قرار داده و انرژی جسمی و روانی اشخاص را در برخورداری از یک زندگی فعال و مطلوب را خنثی خواهد کرد [۱].

کودکان را باید بر اساس رویکرد رشدی نگاه کرد و شناخت آنها بزرگسالان کوچک نیستند. دنیای آنها یکی از واقعیت‌های عینی است و تجربیاتشان غالباً از طریق بازی بیان می‌شود.

پیشینه پژوهش

اضطراب در بین کودکان، همانند بزرگسالان یک مشکل شایع است و بسیاری از برنامه‌های موفق وجود دارند که توسط درمانگران حرفه‌ای اجرا می‌شوند و برای پاسخگویی به کمک مورد نیاز ایجاد شده‌اند اضطراب یک هیجان طبیعی است کسی که اصلاً اضطراب نداشته باشد به درد سر زیادی خواهد افتاد. اضطراب یک هیجان طبیعی است که به ما کمک میکند بهترین عملکرد را داشته باشیم و در موقعیت‌های خطرناک ما را محافظت می‌کند هدف درمان، کاهش میزان اضطراب به سطوح قابل کنترل تر میباشد. الیاسی (۱۳۹۵) رزنهان او سیلیگمن (۲۰۱۱) اضطراب را به منزله بخشی از زندگی آدمی میدانند، اما زمانی مایه نگرانی می‌شود که شدت آن به گونه‌ای باشد که توانایی عمل کردن در زندگی روزمره را مختل کند.

یکی از انواع اختلالات اضطرابی اختلال اضطراب اجتماعی است که ترس پایدار از موقعیت‌های اجتماعی مخصوصاً وقتی که فرد در حال انجام عملکرد در موقعیت‌های اجتماعی است یا در بین افراد ناآشنا حضور دارند را شامل می‌شود. DSM-IV نام این اختلال را فوبی اجتماعی و نام فرعی آن را اختلال اضطراب اجتماعی SAD در نظر گرفته بود اما DSM-5 نام اصلی این اختلال را اضطراب اجتماعی در نظر گرفته است زیرا مشکلات به وجود آمده در اثر آنها، در مقایسه با سایر فوبی‌ها، معمولاً فراگیرتر هستند و در فعالیتهای عادی فرد نابسامانی بیشتری به وجود می‌آورد. انجمن روان‌شناسی آمریکا، (۲۰۱۳) در فضای آموزشی قرن بیست و یکم مقوله‌های سرعت، دقت، مهارت، تفکر، مسئولیت‌پذیری و انتخاب مطرح است. در این جا سوالی که برای متخصصان علوم تربیتی پیش می‌آید این است که آیا با روند فعلی یادگیری ادامه یابد و آیا این روند میتواند دانش آموزان را برای جامعه کاملاً متحول و متفاوت فردا آماده کند؟ تردیدی نیست که تجدیدنظر در ساختار آموزش و به خصوص در معنی و مفهوم یادگیری برای آموزش قرن بیست و یکم ضرورتی انکار ناپذیر است. آموزش و پرورش آینده باید با متمرکز شدن بر یادگیرنده، زمینه انتخاب اطلاعات و سازماندهی آن را برای دانش آموزان فراهم کند دوستی کنج، (۱۳۹۵) حل مسئله یک مهارت حیاتی برای زندگی در عصر کنونی است. امروزه در تمامی فعالیتهای صاحب نظران امر، به سوی مهارت‌های تفکر سطح بالا و حل مسئله فرا خوانده می‌شوند و در اغلب جوامع، همه به این عقیده اند که باید بر افزایش مهارت‌های حل مسئله تاکید کرد [۳].

همچنین یکی از مباحث مهم دنیای امروز شکوفایی خلاقیت و نوآوری است و پیشرفت و توسعه کشورها به این عامل بستگی دارد. خلاقیت، یکی از ویژگی‌های انسان است که با استعداد الهی میتواند بسیاری از چیزها را خلق نماید. چنانچه خلاقیت و نوآوری را از صحنه زندگی بشر کنار بگذاریم، در واقع تیر خلاص به حرکت، پویایی بقا و حیات زندگی بشر زده‌ایم زیرا رکود و تکرار حقیرانه زندگی مساوی مرگ و نابودی است. هنسی و آمییل (۱۹۸۷) معتقد است که خلاقیت پدیده‌ای اجتماعی است و از نیازها مقتضیات جامعه و شرایط خانوادگی بر می‌خیزد. عده‌ای دیگر نظیر تورنس (۱۹۷۹۳) معتقدند که خلاقیت یک اثر شخصی است؛ یعنی به عواملی نظیر انگیزش هیجان، عواطف احساسات، تجربه‌ها و یادگیریهای شخصی وابسته است به عبارت دیگر می‌توان خلاقیت را توانایی نگرش متفاوت به مسائل ارائه راه کارهای نو پرداختن به مسئله از زوایای جدید و اندیشیدن به راه‌های غیر معمول و متعارف بر اساس برقراری ارتباط بین آموخته‌ها و تجربیات پیشین و افزودن تازه‌های نوین به آن در مواجهه با مسائل غیر مترقبه و جدیدی که مجموعه پاسخ‌ها و راه‌حل‌های گذشته قادر به حل آن نمیباشند عنوان کرد العلم الهدی، (۱۳۹۷). از آنجا که تقویت خلاقیت در دوران کودکی در تمام مدت عمر شخص موثر است باید آنرا بسیار مهم دانست برای گذر از عصر اطلاعات و ورود به دنیای آینده میبایستی کودکان را توانمند خلاق ارتباط گر و مسلط به فناوریهای جدید

روز تربیت کرد، آن چنان که دارای انگیزش بالا بوده و از شوق زندگی کردن برخوردار باشند تا بتوانند در دنیای پرقاب‌ت و پیچیده آینده تاب تحمل داشته و موفق شوند. در چند دهه اخیر پژوهش‌های بسیاری در زمینه خلاقیت انجام شده است که نشان می‌دهند خلاقیت را هم میتوان آموزش و هم پرورش داد. تورنس می‌نویسد: طی پانزده سال تجربه در مطالعه و آموزش تفکر خلاق شواهدی دیده ام که خلاقیت را میتوان آموزش داد یکی از زمین‌های رشد و پرورش خلاقیت در دوران کودکی نقاشی است. استفاده از نقاشی به عنوان راهی برای بیان و درک احساسات به احتمال میتواند از بروز بسیاری از اختلالات رفتاری جلوگیری کند [۴].

ویژگی های دانش آموزان خجالتی و کمرو

تعریف کم رویی: ارائه یک تعریف مشخص از کم‌رویی تقریباً غیرممکن است. زیرا علائم و نشانه‌های آن از دانش‌آموزی به دانش‌آموز دیگر متفاوت است. کم‌رویی می‌تواند ناشی از عوامل اجتماعی، خانوادگی، مذهبی، روان‌شناختی، فرهنگی و ... باشد. به‌طور کلی کم‌رویی در دانش‌آموزان به یک عدم تطابق موقتی و یا دائمی در مواجه شدن با معلمین، مسئولین مدارس و سایر دانش‌آموزان مرتبط است. اولین نشانه این مسئله از همان دوران «پیش دبستانی» رفتن کودکان شروع می‌شود. کودک هرگز نمی‌تواند جدایی از خانواده را تحمل کند که در صورت نیافتن راه حل مناسب، ممکن است تا دوره دبستان، دبیرستان و حتی دانشگاه نیز ادامه پیدا کند [۲].

3

کم‌رویی بحرانی برای دانش آموزان

شکل‌های دیگر کم‌رویی به تدریج ظاهر می‌شوند: کودک یا نوجوان قبل از رفتن به مدرسه، احساس ناراحتی می‌کند که با تظاهرات جسمی همراه می‌شود. دل‌درد و دل‌پیچه شایع‌ترین این نشانه‌هاست و والدین نیز با نگرانی دانش‌آموز در خانواده و مراقبت از او تصور می‌کنند که واقعاً بیمار است و همین سبب تشدید بحران می‌شود، زیرا دانش‌آموز مدرسه‌گریز می‌فهمد که با این روش می‌تواند از رفتن به مدرسه شانه خالی کند.

از سوی دیگر خوشحالی درونی او چندان پایدار نیست زیرا با احساسات متضاد همراه می‌شود. این فکر که دیگران را فریب داده و از درس‌هایش عقب مانده تنها احساس شرم و حقارت او را بیشتر می‌کند.

همین موضوع باعث می‌شود که باز هم بیشتر بخواهد از نگاه دیگران مخفی شود و حتی به فرار و دور شدن از خانواده فکر کند. اما امتناع از مدرسه رفتن ممکن است به شکل دیگری نیز ظاهر شود. او به دلیل ترس از بعضی از افراد (مبصر، معلم ریاضی، ناظم و...) در مدرسه احساس نگرانی و ناراحتی می‌کند و می‌خواهد هر چه سریع‌تر به پناهگاه امن خانواده بازگردد. این موضوع بیشتر در خانواده‌هایی که مادر یا پدر بیش از حد مراقب و محافظ فرزندانشان هستند به وجود می‌آید [۴].

یک موضوع بسیار کوچک در مدرسه مثلاً تذکر معلم، در این گونه دانش‌آموزان آن قدر جدی و وحشتناک قلمداد می‌شود که می‌تواند بهانه خوبی برای نرفتن به مدرسه شود. این بچه‌ها تحمل بسیار کمی در برابر انتقاد و سرزنش دیگران دارند.

والدین و مربیان و معلمان با آگاهی می‌توانند مانع از ایجاد و گسترش ناهنجاری‌هایی همانند کم‌رویی، عدم اعتماد به نفس، رفتارهای تهاجمی و ... شوند. حالات مختلف کم‌رویی نشان می‌دهد که به تعداد افراد کم‌رو عارضه کم‌رویی وجود دارد که هر کدام تا حدی با دیگری متفاوت است. متأسفانه اغلب رفتارهای افراد کم‌رو مانند بی‌آزار بودن، بی‌سر و صدا بودن و مظلوم بودن از نگاه دیگران «حسن» تلقی می‌شود اما این مسئله در واقع به یک مشکل جدی شخصیتی مربوط می‌شود که می‌تواند به هدر رفتن تمام زندگی شخص کم‌رو منجر شود.

حالا هر موردی که علت کم‌رویی فرزند شما باشد، تفاوت نمی‌کند. به سخنان فرزند خود گوش دهید و پیام او را دریافت کنید. به خوبی می‌توان از همین صحبت‌ها ریشه‌های نگرانی، هراس و اضطراب‌های بی‌مورد را پیدا کرد. مخصوصاً او را مطمئن کنید که به هیچ وجه صحبت‌ها و حرف‌های او مورد تمسخر قرار نخواهد گرفت و آن را با کسی نیز در میان نخواهید گذاشت و سعی دارید تا او را درک کنید. او را مطمئن کنید که مشکل او غیرعادی نیست و بسیاری با این مسائل روبه‌رو هستند [۵].

اینکه شما در کنار او هستید و از هر گونه تلاش و همراهی برای او کوتاهی نخواهید کرد، دلگرمی ارزشمندی برای اوست. به او بفهمانید که قبل از هر چیز خوشبختی و شادی او مهم است و او با همان استعدادهایی که دارد و مختص به اوست، می‌تواند به خوشبختی، شادی و موفقیت تحصیلی برسد.

نشانه‌های یک دانش‌آموز خجالتی

فرزند شما دانش‌آموزی کم‌رو در خانه و محیط مدرسه است. اگر با وجود آرام بودن و جدی بودن در تکالیف مدرسه و ساکت بودن هیچ‌گاه داوطلب صحبت کردن و پاسخ دادن به پرسش‌ها در سر کلاس درس نمی‌شود، در واقع او در دروس شفاهی هیچ فعالیتی نمی‌کند. هنگامی هم که از او درس پرسیده می‌شود، کاملاً دستپاچه شده به لکنت می‌افتد و دست و پایش را گم می‌کند.

او دانش‌آموزی تنه‌است که به ندرت می‌توان او را در حال بازی با دیگر بچه‌ها دید. او دوستان کمی دارد و هنگامی که این موضوع با او در میان گذاشته می‌شود، می‌گوید که بازی‌های همسن و سالانش را دوست ندارد و ترجیح می‌دهد در خلوت آرام اتاقش بماند و کتاب بخواند [۶].

چنین دانش‌آموزی هرگز نمی‌تواند در کنار دوستان و همکلاسی‌هایش احساس راحتی کند. هنگامی که یکی از آنان با او شروع به صحبت می‌کند، این دانش‌آموز دست و پایش را گم می‌کند، به لکنت می‌افتد، کلمات از ذهنش محو می‌شوند و اولین جملات و کلمات بی‌ربطی که به ذهنش می‌رسد، به زبان می‌آورد و آنگاه سایر دانش‌آموزان شروع به خنده و دست انداختن او می‌کنند. تکرار این تجربه‌های تلخ، سبب می‌شود تا او بیشتر در خود فرو برود و از دیگران کناره‌گیری کند.

فرزند شما دانش‌آموزی کم‌رو در خانه و محیط مدرسه است اگر راه خانه تا مدرسه را به تنهایی و بدون دوستانش طی می‌کند و به سرعت به خانه می‌آید. خودش در این باره می‌گوید که ترجیح می‌دهد هر چه زودتر به خانه برسد و مشغول به انجام کار مورد علاقه خود شود تا با بازی‌های پوچ و سخنان بی‌هوده دوستان یا همکلاسی‌هایش سرگرم شود.

چنین دانش‌آموزی هنگامی که مشغول به انجام کار مورد علاقه خود نیست چنان غرق مطالعه و خواندن درس‌هایش می‌شود که به سختی می‌توان او را از آن حال بیرون آورد. کافی است به ترس و کابوس چنین دانش‌آموزی به هنگام میهمانی دادن یا میهمانی رفتن توجه کرد، کابوسی که هر لحظه احتمال دارد بار دیگر برای او تکرار شوند.

در چنین مواقعی به محض قرار گرفتن در جمع و یا در میان همسن و سال‌هایش دست‌انقدر می‌لرزد که حتی نمی‌تواند ساده‌ترین کارها را انجام دهد، نتیجه سرازیر شدن اشک، بغض، سرافکنندگی و فرار به اتاق خود و ... است.

فرزند شما دانش‌آموزی کم‌رو در خانه و محیط مدرسه است اگر همیشه در همه چیز نفر آخر کلاس است و از این موضوع هم هرگز احساس ناراحتی نمی‌کند. او مدت‌هاست به این وضعیت عادت کرده و «تقصیر او نیست که استعداد یاد گرفتن ندارد» [۷].

او بی‌استعداد و کم‌هوش است، این جمله‌ای است که سالها در حضور او تکرار شده و به این ترتیب هرگونه انگیزه موفقیت و تلاش در او فروکش کرده است. هیچ‌کس توانایی هر چند اندک این دانش‌آموز را باور ندارد، پس چرا باید خودش آن را باور کند.

تاکنون هیچ‌کس او را خندان و حتی گریان ندیده است. او با کسی حرف نمی‌زند و مدت‌هاست که برای برقراری ارتباط تلاش نکرده است. اطرافیان مدام او را تحقیر کرده‌اند، او نیز به نوبه خود همین کار را می‌کند.

او خودباوری‌اش را از دست داده و خود را در دنیای بزرگترها کوچک و کم شده می‌یابد. در نقاشی‌های عجیب او مادر و پدر مانند دو غول حضور دارند اما فرزند آنها بسیار کوچک و در گوشه‌ای تاریک پنهان شده است. بزرگترها همیشه با رنگ‌های تیره و خطوط برجسته دیده می‌شوند که نمی‌توان آنها را به خوبی دید.

چنین دانش‌آموزی دوست دارد با همه چیز موافق باشد و مدام سر خود را به نشانه تأیید تکان می‌دهد. از هر بهانه‌ای برای مخفی کردن خود استفاده می‌کند. هیچ‌گاه دلیلی برای کارهایش نمی‌آورد و در واقع هیچ‌گاه از خود دفاع نمی‌کند و هر آنچه دیگران می‌گویند سریعاً می‌پذیرد.

اگر رفتارهای دانش‌آموزان خجالتی را به طور دقیق در نظر بگیرید متوجه می‌شوید که بسیاری از آنها از آزار رساندن به حیوانات بی‌آزار و کوچک لذت می‌برند زیرا به این وسیله احساس حقارت و ناتوانی خود را ناآگاهانه جبران می‌کنند.

عدم توجه به درمان اصولی کم‌رویی در دانش‌آموزان می‌تواند عواقب تلخ و نتایج زیانباری برای آنها در پی داشته باشد که افت تحصیلی تنها اولین نشانه‌ی آن است. کم‌رویی مشکلی بسیار جدی است زیرا در اولین فرصت احتمال دارد سبب باز شدن عقده‌های درونی شده و در دوران نوجوانی سبب پرخاشگری، خشونت و غیرقابل کنترل شدن شود [۸]

5

نحوه برخورد با دانش‌آموزان خجالتی

احساسات دانش‌آموز را بشناسید و اجازه دهید خودش باشد. بی تفاوت نبودن نسبت به احساسات و علاقه‌های کودک به شما امکان می‌دهد با او ارتباط برقرار کنید. با این کار می‌توانید اعتماد به نفس او را تقویت کنید. اگر احساس کردید دانش‌آموز در موقعیت‌های سخت و مبهمی قرار گرفته است، او را یاری کنید تا بر ترس خودش غلبه کند. اگر او سعی کرد اما نتوانست، به او بگویید همچنان «دوستش دارید».

پرخاشگری نسبت به کودکی که با ترس هایش درگیر است، به هیچ وجه مناسب نیست. با کودک درباره‌ی ترس هایش صحبت کنید. با این کار از شدت ترس‌های او آگاه شوید و او را به ارتباطات بیشتر تشویق کنید. او می‌تواند با پذیرش، عشق ورزی، حمایت و تشویق بر ترس‌های خود غلبه کند. فوق برنامه‌ها و ساعات تفریحی موقعیت مناسبی هستند که می‌توان در آنها به کودک خجالتی آموزش داد تا بهتر عمل کند.

برای این کار می‌توانید با اجرای بازی‌های مفرح بین سایر دانش‌آموزان و ایجاد شور و شوق، انگیزه‌ی لازم را در کودک خجالتی نیز ایجاد کنید. گاهی می‌توانید دانش‌آموز خجالتی را با دانش‌آموزانی که از لحاظ روابط اجتماعی در سطح بالاتری هستند، در گروه‌های دو نفری قرار دهید و یا او را با دانش‌آموزانی که از لحاظ سنی از وی کوچک‌ترند، در یک گروه قرار دهید تا از این طریق، ضمن کسب اعتماد به نفس بیشتر، راه‌های تعامل با سایرین را فراگیرد [۵].

مثلاً می‌تواند به آنها قصه بگوید یا در بازی‌ها سرگروه باشد. با ایفای نقش در بازی، مهارت‌های وارد شدن به اجتماع و برقراری ارتباط اجتماعی را به او آموزش می‌دهید. ادبیات مربوط به مهارت‌های اجتماعی را به بچه‌ها بیاموزید. مثل اینکه به دوستانش بگوید: «آیا من هم می‌توانم بازی کنم؟»

دادن دستورالعمل‌های گام به گام و روشن به دانش‌آموز، درباره‌ی آنچه در گام بعدی باید انجام دهد، بسیار ضروری است. برای این کار معلم می‌تواند خودش را به دانش‌آموز نزدیک و به طور انفرادی و با کلمات ساده با وی صحبت کند.

برای مثال بگوید: «همه‌ی ما بعضی وقت‌ها خجالت میکشیم. برای مثال وقتی هم‌کالسی جدید را می‌بینیم، یا به جای تازگی می‌رویم. وقتی کودکان می‌بینند احساس آنها برای دیگران مهم است، می‌کوشند بر ترس خود غلبه کنند. نشان

دادن الگوهایی از دانش آموزانی که با دیگران تعامل و ارتباط خوبی دارند، در راهنمایی کردن دانش آموز خجالتی مؤثر است. کودک خجالتی میتواند با دیدن رفتار مناسب دیگران، نحوه ی ارتباط مناسب در هر مرحله را به خوبی فراگیرد. دانش آموز را با تجربیات جدید روبه رو کنید. برای مثال، از خانواده ی کودک بخواهید او را به مکان های جدید ببرند تا ترس و هیجان کودک کمتر شود. والدینی که میخواهند کودکشان رفتار اجتماعی داشته باشد، باید رفتارهای معاشرتی خود را بیشتر کنند. در نهایت باید به یاد داشته باشیم، برای آنکه دانش آموز خجالتی از «بودن در کنار سایر دانش آموزان لذت ببرد»، به «زمان» نیاز دارد تا بتواند به راحتی با محیط خودش تعامل کند [۹].

موضوع «عزت نفس و خود ارزشی» از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است و نبود آن موجب کم رویی و عامل عقب ماندگی و شکست و ناکامی در زندگی است. هر کسی ممکن است با موقعیت های ناخوایسته و ناخوشایند رو به رو شود و نتواند با آنها مقابله کند و واکنش مناسبی نشان دهد. کمرویی نقیصه ای 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 ی رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند [۹].

علل خجالتی بودن دانش آموز

- تحقیر و تنبیه توسط معلم یا معلمان سال های قبل؛
 - حساسیت بیش از حد خانواده؛
 - نوعی مقابله با نگاههای سؤال انگیز دوستان و اطرافیان؛
 - داشتن دوستان کم و ارتباط کم با دوستان در مدرسه و خارج از مدرسه؛
 - کم بودن عزت نفس به دلیل انجام ندادن مسئولیت هایی که به وی سپرده شده بود و سرزنش های بعد از آن؛
 - انتخاب راه های تازه تر به طور موقت.
 - همکاری و مشارکت او را در گروه بندی های کلاس، تشویق کنیم.
 - مسئولیت های جدید به وی بدهیم.
 - او را در کلاس و منزل کمرو و خجالتی خطاب نکنیم.
 - بچه های دیگر را تشویق کنیم در انجام کارهای گروهی کلاس (درسی - ورزشی) از او استقبال کنند.
 - به پدر و مادر وی توصیه شود در هنگام خرید و کارهای بیرون، او را مورد خطاب قرار دهند و نظر او را نیز بپرسند. در طول روز هم او را به محیط بیرون از خانه (مسجد، منزل فامیل و ...) ببرند.
- خجالتی بودن یا گوشه گیری ممکن است بخشی از شخصیت کلی یک دانش آموز بوده، یا پاسخ خاص موقعیتی به یک عامل استرس زای مخصوص باشد [۷].
- کودکان می خواهند بدانند که دیگران در مورد آنان چه می گویند، مخصوصاً در موقعیت های اجتماعی، که موجب می شود آنها در معرض دید قرار گرفته، از نظر روان شناسی بی دفاع باشند. انواع دیگری از عدم تطابق اجتماعی ممکن است از یک تجربه ی خاص یا علل محیطی ناشی شود. بعضی از کودکان به سبب این که والدینشان به ندرت با آنها گفت و گو می کنند یا به ندرت آنها را با این گونه موارد به طور شفاهی آشنا می سازند یا این که شانس کارکردن گروهی با دوستانشان را نداشته اند، از مهارت های ارتباطی مؤثر بی بهره اند. برخی از موارد خجالتی بودن، مثل خجالتی بودن کودکان کودکان کدکستانی و دانش آموزان کلاس اول را می توان با توجه به این مسئله توجیه کرد کودکانی که مدرسه را برای اولین بار تجربه می کنند ممکن است دچار ترس از مدرسه شوند.

ترس و اضطراب

ترس و اضطراب اجتماعی، ممکن است به یک واکنش در حال پیشرفت نسبت به شکست های مکرر، بدرفتاری یا دوری از بزرگ ترها یا هم کلاسی ها نیز منجر شود. بعضی از دانش آموزان ممکن است تطابق گروهی خوبی با هم کلاسی هایشان داشته باشند و بتوانند واکنشی متقابل با معلم خود انجام دهند؛ با وجود این، وقتی از آنان خواسته می شود به سوالی پاسخ دهند یا در جمعی حضور یابند یا در فعالیتی شرکت کنند تا مورد ارزیابی قرار گیرند، از نظر ارتباطی با مشکل مواجه می شوند. سرانجام باید گفت که بسیاری از دانش آموزان، هنگام تغییر دادن مدرسه یا کلاسشان، حداقل یک مشکل تطابق اجتماعی موقت را تجربه می کنند [۸].

اختلاف والدین

اختلاف و ستیز والدین عامل ایجاد کننده ی نگرانی در دانش آموز است. خانواده، حریم امن و آسایش است؛ اما در صورتی که بین والدین درگیری وجود داشته باشد، آرامش و آسایش از فرزندان آن خانواده سلب می شود. تحقیقات نشان داده است دانش آموزانی که در چنین خانواده هایی زندگی می کنند، دچار نگرانی شدید، و مشکلات عاطفی و روانی اند. وقتی پدر و مادر با هم توافق ندارد و بحث و مشاجره می کنند، دانش آموز در معرض عدم توافق و اختلاف های آنان قرار می گیرد و این امر نه تنها ناراحت کننده است، بلکه الگوی انحرافی برای دانش آموز در جهت حل تعارض به وجود می آید در چنین خانواده هایی کودکان کم حرف و گوشه گیر و خجالتی بار می آیند [۹].

راه کارهای پیش نهادی برای رویارویی با دانش آموزان خجالتی و گوشه گیر

کارگروهی :

بعضی از نویسندگان برای درمان خجالتی و گوشه گیر بودن دانش آموزان، روش کار با گروه را پیش نهاد کرده اند (رزنبرگ و دیگران) این گوشه فعالیت ها شامل درگیر بودن دانش آموزان در برنامه ی معلم دانش آموزان دیگر بودن، ایجاد فرصت هایی برای بازی کردن دانش آموزان با بچه های کوچک تر، کمک خواستن از گروه برای وارد کردن بچه های گوشه گیر در کارهای گروهی و نیز درگیر کردن آنها در فعالیت های رقابتی گروه های کوچک کلاسی است.

دخالت های معلمان :

(بروفی ۱۹۹۵) نظریات معلمان موفق را در چگونگی برخورد آنها با دانش آموزان خجالتی مورد بررسی قرار داد.

بیش ترین پاسخ هایی که به او داده شد عبارت بودند از :

۱) تغییر محیط اجتماعی (مثل نشان دادن آنها در میان هم کلاسی های مهربان و واگذاری آنها به یک نفر یا یک گروه کوچک)

۲) تشویق یا اتخاذ تدابیری برای افزایش جواب گویی دانش آموزان.

۳) کاهش استرس و دست پاچگی .

۴) دخالت دادن دانش آموزان خجالتی در فعالیت های ویژه.

۵) درگیر کردن دانش آموزان در صحبت های خصوصی مداوم.

راه‌هایی برای کمک به دانش‌آموزان خجالتی در کلاس درس

- ۱- علاقه‌مندی‌های این دانش‌آموزان خجالتی را کشف کنید. می‌توانید از خودشان بپرسید، از فهرست‌های موجود تناسب شخصیت و علاقه‌مندی استفاده کنید و ... متوجه شوید که چه لباس با چه طرحی را دوست دارند از آنها بخواهید یک کتاب در مورد خودشان بنویسند، تصاویری از خانه‌شان برایتان بیاورند و ... خلاصه‌ای از اطلاعاتی که به عنوان نقطه شروع مکالمه یا فعالیت‌های آموزشی می‌توان استفاده کرد، بهره‌گیری [۱۰].
- ۲- آنها را به کار با بچه‌های دیگر کلاس که بیشتر اهل جوشش هستند، تشویق کنید. این کار ممکن است به ترویج تعامل و دوستی‌های جدید کمک کند.
- ۳- از نقاط قوت او بهره‌بردار شوید. اگر یک دانش‌آموز خجالتی در ریاضی پیشرفت و استعداد خوبی دارد، از او بخواهید برای یک شاگرد دیگر که در این حوزه نیاز به کمک دارد، نقش معلم را ایفا کند.
- ۴- چیدمان کلاس. چیدمان میز و صندلی را به گونه‌ای تنظیم کنید که بچه‌های خجالتی با بعضی از بچه‌هایی که می‌شناسند یا بچه‌هایی که حس تعامل بالا دارند، گروه‌بندی شوند.
- ۵- چگونگی پیوستن به فعالیت‌های گروهی را به آنها آموزش دهید. به عنوان مثال، در زمین بازی، کودک پیش‌قدم شده و سوال کند: «آیا من هم می‌توانم با شما بازی کنم؟»
- ۶- یک وظیفه به آنها محول کنید که باعث تحرکشان در کلاس و تعاملشان با دیگران خواهد شد. به آنها چیزی که حس می‌کنند مهم است را بسپارید، مانند پاک کردن تخته سیاه یا نصب کاردستی بر روی تخته عمومی.
- ۷- هر روز با دانش‌آموزان خجالتی در ارتباط باشید. آنها را در مکالمه درگیر کنید. اگر آنها بتوانند با شما رابطه گرم برقرار کنند، ممکن است احساس امنیت بیشتری داشته و نسبت به مواضع قبلیشان در کلاس درس، ریسک‌پذیرتر باشند.
- ۸- قرار ندادن این کودکان در شرایط استرس‌زا. از قرار دادن فرزندان خجالتی در شرایطی که ممکن است، آنها را خجالت زده تر کرده و یا در معرض استرس بیش از حد قرار دهد، اجتناب کنید.
- ۹- این کودکان را آموزش دهید که با اذیت و آزار دیگران مقابله کنند. اگر چه برخی از اذیت‌ها اجتناب‌ناپذیر است، اما سیاست مدارا در مورد قلدری دیگران را نپذیرید [۱۰].
- ۱۰- ارتباط با والدین را حفظ کنید. از آنها بپرسید که بچه‌ها در خانه درباره مدرسه چه می‌گویند. اگرچه کودک ممکن است در کلاس درس آرام باشد، اما ممکن است در مورد مدرسه کاملاً مثبت صحبت کند.
- ۱۱- هر زمان که امکان دارد، والدین را تشویق کنید تا به صورت داوطلب در کلاس درس حاضر شوند. داشتن یک والد بازدیدکننده از کلاس، حداقل در کلاسهای پایین‌تر، می‌تواند منبع غرور برای کودکان باشد.

«بررسی ویژگی‌های روانی دانش‌آموزان مشکل‌دار و چگونگی برخورد معلم با آنان»

دانش‌آموز خجالتی

الف) نشانه‌ها و ویژگی‌ها:

- ۱- با صدای آرامی صحبت می‌کند.
- ۲- بیشتر اوقات ساکت و آرام می‌نشیند.
- ۳- در مقابل مشکلات عقب‌نشینی می‌کند.
- ۴- صحبت کردن برایش مشکل است.
- ۵- زیاد عرق می‌کند.

- ۶- تصمیم‌گیری برای شوار است .
- ۷- از روبه رویی با بزرگسالان هراسان است .
- ۸- برای اثبات عقیده اش پافشاری نمی‌کند .
- ۹- دوستان کمی دارد .
- ۱۰- گوشه‌گیر است و معمولاً آخر کلاس می‌نشیند .

نحوه ی برخورد معلم :

- ۱- او را مورد توجه قرار دهید .
- ۲- کودک و رفتار مناسبش را تشویق کنید .
- ۳- مهارت‌هایش را افزایش دهید .
- ۴- اگر داوطلب کاری شد ، آن‌ا کار را به او محول کنید .
- ۵- از او درخواست مشارکت در کارها کنید .
- ۶- برای هر موفقیت او را تشویق کنید .
- ۷- زمینه ی صحبت و اظهار نظر را برای او فراهم کنید .
- ۸- هیچ‌گاه او را وادار به انجام کاری نکنید .
- ۹- ... [۱۱]

بحث و نتیجه‌گیری

معلمان قادرند با استفاده از راه‌کارهایی که اجرای آنها نسبتاً راحت بوده، با نقش اصلی معلمان، به عنوان راهنمای سودمند دانش‌آموزان، به خوبی همخوانی دارد، به طور قابل ملاحظه‌ای به دانش‌آموزان خجالتی و گوشه‌گیر کمک‌کننده این راه‌کارها عبارتند از: فراهم کردن حمایت، تقویت اعتماد به نفس، تشویق یا ایجاد فرصت‌های گسترش اعتماد و راحتی در کلاس درس برای دانش‌آموزان خجالتی و گوشه‌گیر، و نیز تذکر صمیمانه، برقراری ارتباطات پیشرفته‌ی غیرکلامی که برای جلوگیری از حواس‌پرتی، گوشه‌گیری و خیال‌بافی دانش‌آموزان طراحی شده است. بیشتر معلمان از بسیاری از نیازهای دانش‌آموزان خجالتی و گوشه‌گیر اطلاع کافی دارند؛ اما بسیاری از آنان با به کار بردن قوانین و راه‌کارهایی که به آنها اشاره شد، با این نیازها به طور بهتر و موثرتری روبرو می‌شوند.

در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدون آن که تمایلی داشته باشند، ناخواسته خودشان را در حصار از کمروبی محبوس و زندانی می‌کنند و شخصیت واقعی و قابلیت‌های ارزشمند ایشان در پس توده‌ای از ابرهای تیره‌ی کمروبی، ناشناخته می‌ماند.

چه بسیار دانش‌آموزان و دانشجویان هوشمند و خلاق که در مدارس و دانشگاه‌ها فقط به دلیل کمروبی و معلولیت اجتماعی، همواره از نظر پیشرفت تحصیلی و قدرت خلاقیت و نوآوری نمره‌ی کمتری از همسالان عادی خود عایدشان می‌شود؛ چرا که کمروبی یک مانع جدی برای رشد قابلیت‌ها و خلاقیت‌های فردی است.

پدیده‌ی کمروبی در بین بزرگسالان و افراد مسن بسیار پیچیده‌تر است و چنین پیچیدگی روانی ممکن است در اغلب موارد، نیازهای درونی، تمایلات، انگیزه‌ها، قابلیت‌ها، فرصت‌ها، هدف‌ها و برنامه‌های شغلی، حرفه‌ای و اجتماعی ایشان را به طور جدی متأثر و دگرگون کند. پرداختن به پدیده‌ی کمروبی و بررسی مبانی روان‌شناختی آن از این رو حائز اهمیت است که

تقریباً همه‌ی ما به گونه‌ای تجاری از کمرویی را در موقعیت‌های مختلف داشته‌ایم. امروزه یکی از مهمترین مسائل و دغدغه‌های نوجوانان و جوانان، برقراری ارتباط موثر و روابط اجتماعی با دیگران است. از آنجایی که یکی از بنیادهای اصلی سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی داشتن روابط اجتماعی بسنده می‌باشد، به احتمال زیاد نقص در این ارتباطات موجب مشکلاتی می‌گردد. در این رابطه یکی از ویژگی‌های شخصیتی که به شدت تحت تاثیر روابط انسان با اجتماع و اطرافیان قرار دارد، کمرویی و خود پنداره پایین است. کمرویی یک پدیده‌ی روانی اجتماعی است که بر اثر روابط نادرست بین فردی و سازش نیافتگی‌های اجتماعی در مراحل اولین رشد، در خانه و مدرسه پدیدار می‌گردد. به عبارتی دیگر، کمرویی به عنوان یک پدیده‌ی اجتماعی در نظر گرفته شده است که با اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی، بازداری اجتماعی، یا رفتارهای بین فردی ناشی از نگرانی درباره ارزیابی بین فردی مشخص می‌شود.

منابع

1. Ajmal, M., Butt, M., Moosa, S., & Rahman, F. (2021). Effects of shyness on the self-esteem of 9th grade female students. *International Journal of Business and Social Science*, 12, 150-156.
2. Alfano, M. S., Jonear, T. E. & Perry, M. (2020). Attributional Style: A Mediator of the Shyness-Depression Relationship?. *Journal of Research in Personality*, 22, 227-300.
3. Alm, C., & Lindberg, E. (2019). Attributions of shyness-resembling behaviors by shy and non-shy individuals. *Personality and Individual Differences*, 27, 575-525.
4. Arroyo, A., Harward, J. (2021). Communication competence mediates the link between shyness and relation quality. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 264-267
5. Baniasadi, H., & D'Souza, L. (2020). Relationship between shyness and marital satisfaction among Iranian couples. *Journal of psychosocial research*, 5(1), 55-64.
6. Cheek, J.M., & Buss, A.H. (2016). Shyness and sociability. *group Journal of Personality and Social Psychology*, anxiety 4(12):
7. The etiology and interrelationships of every body problems in living. Washington, D.C.: APA.
8. Fairbrother, N, (2022). The treatment of social phobia-100 years ago, *Behaviour Research and Therapy*, 40, 11, 1291-1304.
9. Falahati M, Fathi Ashtiani A, Moradi A. (2020) .Relationship between Family Communication Patterns and Shyness in Adolescent. *Jornal of Health Psychology*;4:45-52. [In Persian]
10. Jones, W.H., Briggs, S.R., & Smith, T.G. (2018). Shyness: Conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 629-639.
11. Kimber B, Sandell R, Bremberg S.(2022). Social and emotional training in Swedish classrooms for the promotion of mental health: results from an effectiveness study in Sweden. *Health Promot Int*, 23(2), 134-143