



مشکل گوشه‌گیری در دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی

سارینا شهبازی

کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان حضرت زینب کبری (س) اراک، ایران .

Sarina9778@gmail.com

فاطمه حسین آبادی فراهانی

کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان حضرت زینب کبری (س) اراک، ایران .

Kebria9978@gmail.com

چکیده

گوشه‌گیری و انزوا یکی از مهم‌ترین مشکلات کودکان و حتی بسیاری از بزرگسالان در جوامع کنونی است. از نظر روان‌شناسی به حالتی که کودک دائما ترجیح می‌دهد فعالیت‌های خود را به تنهایی و بدون حضور دیگران انجام دهد گوشه‌گیری گفته می‌شود. کودک گوشه‌گیر ترجیح می‌دهد که به تنهایی بازی کند، کم‌تر در جمع حضور پیدا می‌کند و می‌توان علائمی از اختلالات کم‌رویی و خجالتی بودن را در آنان مشاهده کرد چرا که این موارد کاملا با یکدیگر در ارتباط هستند. در سنین ابتدایی زندگی یعنی بین سن یک تا دو سال عمدتا والدین شخصیت کودک را شکل می‌دهند اما از این سن به بعد کودک است که در تعامل با دیگران و بازی با هم‌سن و سالان خود موارد زیادی را یاد گرفته و می‌آموزد.

یکی از مسائل و مشکلاتی که در سازگاری کودکان اختلال ایجاد میکند انزواگزینی و کناره‌گیری آنهاست. عده‌ای معتقدند کودک روی گردان مضطرب است و همین اضطراب نمیگذارد دوستان جدیدی پیدا کند اما از رابطه با دوستان قدیم لذت می‌برد.

واژگان کلیدی: مشکلات رفتاری، گوشه‌گیری، انزوا دانش‌آموزان



مقدمه

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، خسارت جبران ناپذیری به بار می آورد.

موفقیت فرزند در یک خانواده و در خانواده های دیگر با یکدیگر تفاوت دارد. کودکی که تنها فرزند خانواده است وضع خاصی دارد و همچنین مسن ترین فرزند، جوان ترین فرزند، باهوش ترین یا کندترین فرزند، دختر یا پسر بودن فرزند و عوامل دیگر از این قبیل در طرز پرورش و نحوه برخورد و ارتباط والدین با یکدیگر و با فرزند و دیگران با وی کاملاً موثر است در هر موردی که والدین به افراط یا تفریط گراییده شوند ضربه هایی به فرزندان خود وارد می سازند. آثار عمده سختگیری والدین باعث می شود فاصله عاطفی فرزندان با والدین بیشتر و عمیق تر شود و احساس ناتوانی در فرزندان بیشتر شود و به تدریج بر اعتماد به نفس آن تأثیر نامطلوب می گذارد (مهریار، ۱۳۷۰)

2

احساس ناامنی و تزلزل به لحاظ رفتار خشونت آمیز والدین فرزندان ایجاد می شود که نوعی احساس کدورت و بی علاقتی در فرزندان نسبت به والدین به وجود می آید. روش سخت گیری شدید والدین به زندگی آینده فرزندان منتقل می شود. ادامه این روند موجب می شود فرزند مسائل و رازهای درونی خود را به والدین ابراز نکنند و افراد دیگری را برای این امر در نظر می گیرند که لزوماً افراد واجد شرایط، مناسب نیست. و گوشه گیری از نظر لغوی به معنای تنها و مجرب و در خلوت نشستن و از جمع کنار گرفتن است. گوشه گیر کسی است که از مردم دوری می کند و از جمع کناره گرفته و عزلت می گزیند تا بدان وسیله خود را با محیط اطراف سازگار می سازد. البته هر نوع عزلت و در تنهایی ماندن گوشه گیری تلقی نمی شود انسان. گاه گاهی دوست دارد تنها باشد و تا به خودشناسی و حل مشکلات زندگی بپردازد. گوشه گیری زمانی حالت بیماری پیدا می کند که فرد از ارتباط با جمع و هموعان بیزار و بیمناک باشد، در این مورد اگر گوشه گیری به موقع درمان نشود به پیدایش حالات روانی شدید و افسردگی منجر می شود.

کودکانی که دچار اختلالات رفتاری و پریشانی های عاطفی هستند در دوستیابی کمتر موفق اند. در واقع بارزترین مشکل آنان ناتوانی در ایجاد روابط عاطفی رضایت بخش و نزدیک با سایر افراد است و رفتاری انحرافی و هیجانی است که ضمن نامتناسب بودن با سن فرد، شدید و مزمن یا مداوم باشد و گسترل آن شامل رفتارهای بیش فعالی پرخاشگرانه تا رفتارهای گوشه گیران است. (شفیع آبادی، ۱۳۷۵)

گوشه گیری واکنشی است که باعث می شود کودک از نظر اجتماعی منفرد باقی بماند دوستان کمی داشته باشد و به ندرت با دوستان همسن خود بازی کند و فاقد مهارت های لازم برای سرگرمی و تفریح باشد. کودکان گوش گیر برخی به خیالبافی می پردازند برخی دیگر دچار ترس های توجیه ناپذیر می شوند و گروهی هم بدون هیچ علت واضحی دچار افسردگی می شوند.

مطالعه ((گرین وود)) نشان می‌دهد که بین ۵ تا ۲۸ درصد کودکان پیش دبستانی با میانگین ۲۵ درصد جزء کودکان انزوا طلب به حساب می‌آیند. همین مطالعه روشن می‌سازد که بین ۱ تا ۳ درصد کل جمعیت در طبقه افراد گوشه گیر جای می‌گیرند. انزوا و دوری از دوستان و همسالان در اوایل زندگی کودک را در معرض خطر مشکلات سازگاری بعدی قرار می‌دهد. گفته می‌شود نداشتن رابطه خوب با دوستان و همسالان با میزان بالای خلاف کاری‌های دوران نوجوانی و ترک تحصیل مربوط است اما این مشکل رفتاری دارای چه علائمی است.

نشانه‌های مرضی واکنش کناره‌گیری عبارت است از خجالت، گوشه‌گیری، حساسیت، اضطراب و تواضع بی‌دلیل. این کودکان از برقراری تماس‌های میان فردی یا روابط رضایت بخش با افراد بیگانه پرهیز می‌کنند، آثار کمرویی و خجالت در صدای آنها پیداست و ممکن است با نجوا صحبت کرده یا برای فرار از مورد توجه قرار گرفتن خود را پشت دیگران یا مبلمان پنهان کنند. سرخ شدن از خجالت، دشواری در صحبت کردن و شرمساری از خصوصیات آنهاست. کودکان کمرو بیش از اندازه به شکست خود فکر می‌کنند. اینان دانش‌آموزانی هستند که بجای بدرفتاری کردن، کم رفتار می‌کنند مانند دانش‌آموزانی که مدام در گوشه‌ای کز می‌کنند، با کسی صحبت نمی‌کنند و یا ناخن‌های دستشان را می‌چونند.

این کودکان به علت محرومیت یا داشتن خانواده‌ای بی‌کفایت و وجود گره‌های احساسی به رویاهای روزانه و خیالبافی پناه می‌برند. کناره‌گیری ممکن است محصول یک نقص عضو یا بیماری باشد. شکست‌های مکرر در زندگی، ناکامی، غفلت والدین یا الگوهای نادرست والدین، همه ممکن است به چنین رفتاری منتهی گردد.

حمایت والدین از کناره‌گیری کودک در دوران کودکی می‌تواند اساس این مشکل باشد. یکی از دلایل گوشه‌گیری این است که شخص کمرو به دلیل توقع بی‌جای اطرافیان قادر نیست شکست خود را هضم کند. بطور کلی علل اصلی آن عبارتند از حساسیت زیاد از حد، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، ترس و واهمه. سوال اصلی این است که چگونه میتوان با این مشکل مقابله کرد و والدین و مربیان در این راستا چه وظایفی دارند.

والدین باید توجه داشته باشند که افزایش تماس با همسالان را تقویت نمایند. حتی دیده شده، نمایش فیلم‌های تهیه شده از الگوها برای کودک گوشه‌گیری که در سطح پیش دبستانی است میتواند در رفتار او تاثیر مثبت بگذارد.

عده‌ای معتقدند که شکست‌های مکرر کودکان به چنین رفتاری (انزوا گزینی) منتهی می‌شود. در این مواقع بر استفاده از همسالان (الگو) به عنوان عامل تغییر کودکان گوشه‌گیر تاکید کرده‌اند. معمولاً کودک گوشه‌گیر دچار احساس حقارت است پس به جای سرزنش باید او را مورد محبت و تشویق قرار داد.

باید والدین و اطرافیان سعی کنند اعتماد به نفس از دست رفته کودک را به هر طریق ممکن به وی برگردانند و او را در معرض موفقیت قرار دهند. یکی از راه‌هایی که برای تقویت اعتماد به نفس کودک مطرح می‌کنند این است که به خاطر کار خوبی که انجام داده موزد تشویق و تایید قرار گیرد.

یعنی هرگاه کودک کار مفیدی انجام دهد هر قدر کم ارزش هم باشد باید مورد تشویق قرار گیرد تا از این طریق بتوان فکر کودک را که بیشتر در اطراف شکست دور میزند منحرف ساخت. باید کودک را متوجه کنیم که او نیز فرد ارزشمندی است. همچنین باید به او تلقین نماییم که میتواند هرکاری را انجام دهد.

هرگز نباید کودک منزوی خود را با دیگران مقایسه کرد زیرا این امر باعث تزلزل استقلال شخصی او می‌شود. بدیهی است که هر کودکی هم نکات مثبت دارد و هم جنبه‌های منفی اما نباید بر نکات منفی او انگشت گذاشت بلکه باید سعی نمود که نکات مثبت کودک گوشه‌گیر را برجسته ساخت. (امینی، ۱۳۷۴)

بدانید که شکستها ، خواریها و سرافکندگی ها به آسانی میتواند حوزه معاشرت کودک را محدود سازد و این شاید نشأت گرفته از انتظارات بیش از حد والدین باشد. نباید انتظار پیروزی صد در صد در همه موقعیت ها را از کودک داشت ، بلکه باید به جای این انتظار کودک را تشویق به سعی و تلاش نمود.

والدین نباید در نزد این و آن بگویند کودک ما خجالتی است و یا در موقع غذا خوردن مادر برایش غذا بکشد. این مسأله خود خجالتی بودن را به کودک تلقین کرده و سبب تثبیت این صفت می گردد. یکی دیگر از مسائلی که والدین باید بدان توجه کنند ابراز علاقه و توجه یکسان به فرزندان است زیرا بی مهری و تبعیض باعث ایجاد احساس حقارت می شود که پیامد آن انزوا گزینی میتواند باشد.

حتی ممکن است گوشه گیری ناشی از ترس باشد کودکی که توسط والدین و اطرافیان از نظر زیبایی ، مهارتها و تواناییها مورد ارزیابی منفی قرار می گیرد گوشه گیر می شود. وقتی که مادر به دخترش می گوید: ((زهرا از تو خیلی زرنگ تر است.)) ، در چنین حالتی در کودک باورهای منفی نسبت به خود ایجاد می شود.

همچنین والدین بایستی خودشان اجتماعی و فعال باشند تا الگوی مناسبی برای فرزندان محسوب شوند و اگر عدم مهارت کودک سبب گوشه گیری او شده است در افزایش توانایی او کوشش نمایند. باید کودک را به سوی تلاش های مختلف هنری و ورزشی سوق داد زیرا شرکت در این فعالیت ها نه تنها کودک را از انزوا بیرون می کشد بلکه در رشد اجتماعی او تاثیر بسزایی دارد.

کودکان گوشه گیر در موارد متعددی دارای توانایی های خارق العاده ای می باشند. در موارد متعددی دیده شده که قوه تخیل و تفکر این کودکان به مراتب بیشتر از همسالان خود می باشد. مهمترین نکته در مورد کودکان گوشه گیر ، علت و دلیل گوشه گیری آنها می باشد. بنابراین اولین کاری که برای بهبود گوشه گیری کودکان لازم است انجام دهید کشف دلیل گوشه گیری در کودکان می باشد. باید کشف کنید که چرا کودکان گوشه گیر شده اند. کشف علت گوشه گیری در کودکان حتی فراتر از این نیز می باشد.

کودکان گوشه گیر به طور فطری حضور در جمع را دوست دارند

هیچ یک از کودکان گوشه گیر به طور ذاتی گوشه گیری و کناره گیری از دیگران ، کناره گیری از حضور در جمع و یا گوشه گیری و کناره گیری از دوستان و همبازیان و همسالان خود را ندارد. دلیل این گفته نیز این است که انسان به ور فطری و ذاتا اجتماعی است. بنابراین انسانها ذاتا حضور در جمع را بر گوشه گیری از جمع و عدم حضور در اجتماع ترجیح می دهند. کودکان نیز از این قضیه مستثنی که نیستند هیچ حتی تمایل بیشتری به حضور در جمع دارند. آنچه که گوشه گیری در کودکان بوجود می آورد معمولا یک سری عوامل محیطی و ژنتیکی می باشد. و این عوامل موجب می شود که کودکان گوشه گیر شوند.

بعد از کشف علت گوشه گیری در کودکان باید به آنالیز رفتار کودکان گوشه گیر ، ویژگی و خصوصیات رفتاری کودکان گوشه گیر ، نحوه برخورد با کودکان گوشه گیر پرداخته شود. (شفیق آبادی، ۱۳۹۰)

تعریف گوشه‌گیری در کودکان

کودک گوشه‌گیر:

گوشه‌گیری به معنای تمایل دائمی فرد به خلوت‌گزینی و تنها بودن است که معمولا با خجالتی بودن همراه می‌باشد.

البته این بدان معنا نیست که فرد از وضعیت کنونی خود راضی بوده و از آن لذت می‌برد.

در بیشتر مواقع فرد گوشه‌گیر سعی در مقابله با گوشه‌گیری و انزوای خود داشته اما به دلیل خجالتی و کم‌رو بودن تلاش جدی در پیوستن به گروه‌های اجتماعی از خود نشان نمی‌دهد.

ارزیابی مثبت یا منفی از این ویژگی یعنی گوشه‌گیری تا حدی به زمان و فرهنگی که فرد در آن زندگی می‌کند بستگی دارد.

مثلا در فرهنگ آسیای شرقی که جمع‌گرایی و احترام در مقابل برون‌گرایی و استقلال ارجح می‌باشد، ممکن است خجالتی بودن فرد به عنوان یک ویژگی مثبت تلقی گردد.

اما در کل گوشه‌گیری و انزواطلبی مشکلات و پیامدهای بسیاری به همراه دارد.

5

گوشه‌گیری در کودکان در دسته‌های گوناگونی قرار می‌گیرد. ممکن است کودک گوشه‌گیر در نتیجه کم‌رویی کودک به وجود بیاید یعنی یک کودک به دلیل کم‌رویی تمایلی برای برقراری ارتباط با دیگران به خصوص فرد غریبه نداشته و از آن‌ها گریزان است که بسیاری از گوشه‌گیری‌های در کودکان همین دلیل و مشکل را دارند. شدیدترین حالت در گوشه‌گیری کودکان انزوای اجتماعی نام دارد که در آن کودک نه تنها تمایلی برای بازی کردن و ارتباط با هم‌سن و سالان خود ندارد که از آن‌ها گریزان نیز هست خجالت شدید به همراه حالت‌هایی از ترس افسردگی می‌تواند دلیل اصلی به وجود آمدن انزوای اجتماعی در کودکان باشد. حالتی دیگر از گوشه‌گیری مردود بودن نام دارد که کودک در این حالت به جای بازی با هم‌سن و سالان خود و شرکت در فعالیت در گوشه‌ای مانده و نظاره‌گر بازی خواهد بود و این حالت در کودکانی که والدینی سخت‌گیر و مداخله‌گر دارند بیش از دیگران اتفاق خواهد افتاد. اگر بخواهیم دلایل به وجود آمدن گوشه‌گیر را در خود او جست و جو کنیم باید گفت دلایل درونی به چند دسته تقسیم خواهند شد.

عوامل ژنتیکی و ارثی در کنار نحوه ارتباط و تعامل کودک با پدر و مادرش می‌تواند تاثیر مهمی در اجتماعی شدن او بر جای بگذارد. دلیل درونی دیگر برای بروز اختلال گوشه‌گیری در کودکان می‌تواند افسردگی باشد که البته این مسئله دو طرفه بوده یعنی خود اختلال گوشه‌گیری نیز می‌تواند سبب تشدید و به وجود آمدن اختلال افسردگی در کودکان باشد. کمبود توجه و بیش‌فعالی نیز یکی دیگر از دلایل به وجود آمدن اختلال گوشه‌گیری و انزوا در کودکان است چرا که ارتباطات اجتماعی در این دسته از کودکان می‌تواند به شدت دچار اختلال گردد. در هر صورت دلیل به وجود آمدن گوشه‌گیر هر کدام از موارد گفته شده هم که باشد نیاز است تا والدین رفتارها و نکته‌هایی خاص را در برخورد با این‌گونه کودکان مدنظر قرار داده و با این کارها از تشدید عارضه و اختلال جلوگیری کرده و حتی آن را به مرور زمان در کودک از بین ببرند.

در کودکان بین دو تا ۵ سال نیاز است تا علت به وجود آمدن گوشه‌گیری مشخص شده و با اصلاحات در سبک فرزند پروری و نحوه تعامل کودک با والدین و موارد این‌چنینی ترس کودک از بین برده شود و با افزایش اعتماد به نفس کودک باعث افزایش

تعاملات و روابط اجتماعی در او گردید. برخی از کودکان گوشه گیر در نتیجه اشتباهات تربیتی والدین به وجود می‌آیند مثلاً حتی اگر والدین کاملاً فهمیده‌اند که کودکشان خجالتی و گوشه‌گیر است نباید در حضور این مسائل را به زبان بیاورند مثلاً بگویند کودک من خجالتی است و نمی‌تواند با دیگر هم سن و سالان خود بازی کند چرا که این مباحث باعث تشدید گوشه‌گیری و خجالت او می‌شود و یا در موردی دیگر هرگز نباید کودک را به دلیل کارهایش مورد تمسخر قرار داد که این کار می‌تواند اعتماد به نفس او را تا درجه نابودی پیش بکشد چرا که بسیاری از حس اعتماد به نفس و عزت نفس افراد در دوران کودکی در آن‌ها شکل می‌گیرد لذا والدین باید در این موارد بسیار دقت عمل به خرج دهند. هرگز نباید کودک را با دیگر افراد مقایسه نمایند به خصوص اگر او آن فرد را کاملاً بشناسد مثلاً اگر به او بگویند که "نگاه کن بین دوستت چقدر اجتماعی است و با دیگران چه خوب رفتار می‌کند اما تو چرا انقدر خجالتی و کم‌رو و ترسو هستی" این کار باعث کاهش اعتماد به نفس در کودکان و در نتیجه آن به وجود آمدن یک کودک گوشه‌گیر می‌شود. (حسینی بیرجندی، ۱۴۰۰)

چند مورد از دسته‌های گوناگون گوشه‌گیری در کودکان گوشه‌گیر

۱- خجالت و کم‌رویی: گوشه‌گیری در کودکان در دسته‌های گوناگونی قرار می‌گیرد. ممکن است کودک گوشه‌گیر در نتیجه کم‌رویی کودک به وجود بیاید یعنی یک کودک به دلیل کم‌رویی تمایلی برای برقراری ارتباط با دیگران به خصوص فرد غریبه نداشته باشد و از آن‌ها گریزان است که بسیاری از گوشه‌گیری‌های در کودکان همین دلیل و مشکل را دارند.

۲- انزوای اجتماعی به دلیل ترس و افسردگی: شدیدترین حالت در گوشه‌گیری کودکان انزوای اجتماعی نام دارد که در آن کودک نه تنها تمایلی برای بازی کردن و ارتباط با هم‌سن و سالان خود ندارد که از آن‌ها گریزان نیز هست خجالت شدید به همراه حالت‌هایی از ترس افسردگی می‌تواند دلیل اصلی به وجود آمدن انزوای اجتماعی در کودکان باشد.

۳- تردید از حضور در جمع: حالتی دیگر از گوشه‌گیری مردد بودن نام دارد که کودک در این حالت به جای بازی با هم‌سن و سالان خود و شرکت در فعالیت در گوشه‌ای مانده و نظاره‌گر بازی خواهد بود و این حالت در کودکانی که والدینی سخت‌گیر و مداخله‌گر دارند بیش از دیگران اتفاق خواهد افتاد. (شفیع آبادی، ۱۳۹۰)

عوامل موثر در گوشه‌گیری

یک کودک ممکن است به دلایل مختلف نتواند با کودکان دیگر ارتباط برقرار سازد. یکی از عوامل ممکن است ترس از عکس‌العمل‌هایی از قبیل مورد حمله واقع شدن، نادیده گرفته شدن، یا مورد تمسخر قرار گرفتن، تحقیر شدن مربوط باشد. دلیل دیگر ناتوانی کودک از فراگرفتن مهارت‌های مورد نیاز برای برقرار کردن ارتباط متقابل موثر و مفید با هم‌سن و سال مربوط باشد. برای مثال، کودکی که نمی‌داند چگونه با دیگران بازی کند به احتمال زیاد ارتباط با کودکان دیگر را ناخوشایند و تشویش‌انگیز خواهد یافت در این صورت، کنار گرفتن از گروه بر اثر تقلیل اضطراب تقویت می‌شود. کودکان، گوشه‌گیری اجتماعی آنان به کمبود مهارت‌های اجتماعی برمیگردد. کودکانی که نتوانند با دیگران ارتباط متقابل برقرار کنند دچار گوشه‌گیری می‌شوند که موجب توجه بیشتر افراد بزرگسال به کودک شده در نتیجه موجب تقویت مثبت «خجالتی» در کودک می‌شود.

دانش آموزی که در جمع به سختی حاضر شده به دلیل گوشه‌گیری و خجالتی بودن ناشی از ضعف شخصیتی و عدم اعتماد به نفس و خود کم بینی نمی‌تواند شفاها" با دیگران ارتباط داشته باشد خود را کنار کشیده و میدان بحث و گفتگو و تبادل نظر را به دیگران می‌سپارد، از باز گویی عقاید خود وحشت دارد، دچار مشکل می‌باشد. (محمدخانی، ۱۴۰۰)

علائم و نشانه‌ها شناخت گوشه‌گیری

گوشه‌گیری با یک سلسله علائم متعدد و به هم پیوسته همراه است. او انسانی است بی‌هدف و نمی‌داند چه باید بکند و برای آینده اش چه طرحی بریزد. گوشه‌گیر چون مشکلاتش را نمی‌تواند در عالم واقعیت حل کند به تخیل فرو می‌رود و به خیال بافی می‌پردازد. از مردم گریزان است و هر تمنا و خواهش را یک تحمیل تلقی می‌کند. و در برابر آن بشدت مقاومت می‌کند. برای دفاع از حقش اقدام نمی‌کند و کناره‌گیری را بر تلاش ترجیح می‌دهد. از این رو با اطرافیان دچار تضاد و کشمکش می‌شود. محدود ساختن تمام جنبه‌ها و فعالیت‌های زندگی، خجالت و سکوت، محرومیت و ناتوانی در برقراری رابطه با دوستان و معلمان، فرار از فعالیت‌های اجتماعی و به تعویق انداختن انجام دادن کارها، بی‌حوصلگی و کسالت و احساس خستگی و نگرانی از آینده، کمک نخواستن از دیگران هنگام نیاز، ناتوانی در انجام دادن کارها، از این شاخه به آن شاخه پریدن، سازش با وضع موجود و اعتراض نکردن به آن، حتی در صورت احساس ناراحتی و نگرانی، احساس پوچی و بی‌ارزشی، ابراز وجود نکردن، تسلیم شدن در برابر خواسته‌های دیگران، تقصیر و گناهان را به گردن گرفتن، ناتوانی در بروز احساس، خصومت و پرخاشگری، اجتناب از رقابت، درون‌گرایی و در خود فرو رفتن، زود رنجی، داشتن نگرش منفی و بدبینانه به اطرافیان، مطرح نکردن اشکالات درسی در کلاس و عقب ماندگی درسی در بین دانش‌آموزان گوشه‌گیر بسیار مشاهده می‌شود

پیدا کردن روش‌هایی برای تغییر احساس انزوا و گوشه‌گیری در دانش‌آموزان :

۱- تشخیص احساس تنهایی و بیان آن، در ابتدا باید دانش‌آموز قبول کند که احساس تنهایی می‌کند، پس باید به آن خاتمه دهد، گاهی قبول کردن این احساس برایش دشوار است باید از او بخواهیم که احساس انزوا را به روش‌های مختلف بیان کند، نوشتن مطالبی در دفتر خاطرات، یا نوشتن نامه خیالی به یک دوست، نقاشی کردن یا کشیدن تصویر چیزی، خواندن آواز با صدای بلند انجام هر کاری که بتواند احساسات خود را ابراز کند. بیان احساسات به دانش‌آموز کمک می‌کند تا دریابد بعضی از چیزها به احساس انزوای ما مربوط می‌شود مثل غم، عصبانیت و درماندگی، امکان دارد توانایی این را داشته باشد که بررسی کند که این احساسات از کجا می‌آیند. چگونه به زندگی ما مربوط می‌شود زمانی که ارزیابی این موارد را شروع کند برای ایجاد تغییر در احساساتش نیز توانمند تر می‌شود.

۲- فعال تر شدن، بزرگ‌ترین تغییر از بین بردن حالت رکود و فعال تر شدن است. چنانچه کسی را از دست داده یا در حال از دست دادن کسی هست مثل خانواده (پدر، مادر،...) می‌تواند آنها را ببیند و اگر در شهر دوری بستری است برایش نامه بنویسد، تلفن بزند، از دانش‌آموز بخواهیم با ما صحبت کند اگر به دلیل از دست دادن فردی که فوت کرده است، تنها شده است می‌تواند ماتم خود را بخاطر از دست دادن وی بیان کند و خاطرات خویش با او بودن را به یاد آورد و مطمئن باشد که این خاطرات همیشه با او خواهند بود. یا اینکه از مشاور کمک بگیریم. و بدین ترتیب می‌توانیم به دانش‌آموز کمک کنیم از احساس تنهایی فاصله بگیرد و در حالاتش تغییراتی ایجاد شود.



۳- شرکت در فعالیت‌های گروهی، نمایشی: زمانی که در یک فعالیت لذتبخش شرکت دارد، ذهنش از احساس تنهایی دور می‌شود همچنین بدین طریق مستقیماً حالتش را تغییر دهد و با دانش آموزان دیگر مخصوصاً دانش آموزانی که علائق مشابهی دارند آشنا شود. به منظور جلوگیری از حالت انزوا باید طوری برنامه ریزی کنیم که دانش آموز گوشه گیر به گروه‌های مختلفی که در مدرسه وجود دارد (گروه‌های درسی ورزشی، هنری، نمایشی، پرورشی، اجتماعی) ملحق شود یا علاقه جدیدی را در خود گسترش دهد فقط به خاطر اینکه فکر کند این کار او را بهتر و جذاب تر می‌کند. روش بهتر شرکت در کاری است که قبلاً از آن لذت می‌برده یا فکر می‌کند جالب است. (حسینی بیرجندی، ۱۴۰۰)

دلایل گوشه‌گیری

نداشتن مهارت‌های اجتماعی لازم برای برقراری ارتباط در کنار عدم اعتماد به نفس می‌تواند دلیل گوشه‌گیری فرد باشد.

وجود نقص‌های جسمانی یا ظاهری و مشکل در تکلم مثلاً لکنت زبان نیز یکی دیگر از علت‌های کم‌رویی و انزواست.

در صورت نقص‌های واضح مثلاً لکنت زبان والدین می‌توانند با مراجعه‌ی زودهنگام به گفتاردرمانگر مانع از شکل‌گیری تجربیات ناخوشایند فرزند خود از جمله تمسخر همسالان کودک شوند.

در بیشتر مواقع ریشه‌ی گوشه‌گیری به خانواده کودک و تجربیات کودکی برمی‌گردد.

خانواده‌هایی که به روش افراطی اقدام به کنترل و سخت‌گیری می‌نمایند و در پذیرش بی‌قید و شرط و ابراز محبت به فرزندشان مهارت ندارند، فرزندان محدود با بازداری رفتاری شدید و گوشه‌گیر تربیت می‌کنند.

نداشتن یک الگوی ارتباطی مناسب در خانواده نیز یکی دیگر از دلایل عدم مهارت‌های اجتماعی و تمایل به گوشه‌گیری می‌باشد.

به عنوان مثال تحقیقات نشان داده‌اند که فرزندان گوشه‌گیر معمولاً والدین سرد و منزوی از اجتماعات داشته‌اند که با دیگران (اقوام، دوستان و اجتماعات رسمی) تعاملات چندانی ندارند.

سرزنش و مقایسه‌ی دائمی خود با دیگران به عنوان یک ویژگی مخرب که می‌تواند از کودکی توسط والدین به فرد القاء شود، به عنوان یک عامل زمینه‌ساز مهم در تمایلات انزواطلبی و گوشه‌گیری مطرح می‌شود. (شفیع آبادی، ۱۳۹۰)

کمرویی و گوشه‌گیری کودکان به این شکل‌ها بروز می‌کند:

بی‌میلی اجتماعی: کودک اشتیاقی برای بازی با همسالان خود (آشنا و ناآشنا) ندارد و زمانی که با کودکان است، ترجیح می‌دهد به تنهایی بازی کند و شیء‌گراست تا مردم‌گرا و نکته‌مهم این است که در این حالت از تعامل با همسالان ترس ندارد و در صورت اجبار، وارد فعالیت گروهی می‌شود و بخوبی با دیگران تعامل می‌کند.

ناظر و تماشاچی: کودک تمایل دارد با کودکان و همسالان خود بازی کند ولی به دلیل اضطراب اجتماعی، از نزدیک شدن به کودکان اجتناب می‌کند و گوشه‌ای می‌ایستد و فقط نظاره‌گر بازی کودکان می‌شود.



انزوای اجتماعی: کودک نه تنها تمایل به تنها بازی ندارد بلکه از بازی کردن با دیگران نیز گریزان است و رفتارهای او از لحاظ بالینی، با خجالت شروع و با خشم و گاهی افسردگی همراه می شود. (مهريار، ۱۳۷۰)

راهکارهایی برای مقابله با گوشه گیری دانش آموزان

برای درمان ابتدا باید مشخص شود، علت کمروبی کودک و نوع آن کدام است. علاوه بر آن، از روش های رفتاردرمانی برای شکل دهی کودک استفاده می شود. توجه به این نکات در روند درمان ضروری است و مراقبان و والدین باید این نکات را در نظر بگیرند:

نکات قابل توجه در بهبود کودک گوشه گیر:

- از واژه های تمسخرآمیز مانند ترسو، خجالتی، دست و پاچلفتی و بی عرضه استفاده نکنید.
 - از سرزنش کودک به دلیل بازی نکردن با همسالان بپرهیزید.
 - او را با دیگران مقایسه نکنید و اجتماعی بودن اطرافیان را به رخ او نکشید.
 - در کودک احساس امنیت ایجاد کنید و از دیگران او را نترسانید.
 - از سرزنش کودک گوشه گیر به دلیل بازی نکردن با همسالان بپرهیزید
 - به کودک برجسب خجالتی بودن ننزید و اگر سوم شخصی در یک جمع از شما پرسید، آیا کودکتان خجالتی است، بلافاصله پاسخ دهید: خیر، کمی زمان نیاز دارد تا به موقعیت جدید عادت کند.
 - به کودک مسئولیت های کوچک بدهید و اعتماد به نفس او را تقویت کنید.
 - رفتار مثبت و واقعی در کودک پیدا کنید و آنها را برجسته کنید و تشویقش کنید.
 - دانش آموزان را همان طور که هست، بپذیرید و توقع و انتظار بی مورد و بیش از حد نداشته باشید.
 - متناسب با سن و توانایی دانش آموزان یکی دو ورزش و بازی به او بیاموزید (نظیر بازی با طناب یا حلقه پلاستیکی). این کار به کودک کمک می کند برای نشان دادن خودش به همسالانش فرصت داشته باشد.
 - بازی های دسته جمعی که در آنها بزرگسالان با کودکان مشارکت می کنند انجام دهید
 - نسبت به علایق دانش آموزان خود اشتیاق نشان دهید؛ حتی اگر کاملاً موافق نباشید
- این یکی از مطمئن ترین روش ها برای مقابله با گوشه گیری در کودکان و برقراری ارتباط با آنها در تمامی سنین است.
- به کودک بگویید که از ناامیدی ها، ناراضیتهای او و سرخوردگی او اطلاع دارید



MARCH 10, 2024 | TEHRAN

۲۰ اسفند ۱۴۰۲

محل برگزاری: تهران

اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش

زمانی که با کودک خجالتی و گوشه گیر خود ارتباط برقرار می کنید، از او بپرسید که چه چیزهایی در زندگی او منصفانه نیست. این روش در اکثر مواقع می تواند آغازکننده ی گفت و گوی شما باشد. به کودک خود بگویید که احساس خشم و سرخوردگی او را می شناسید و می دانید که در شرایط مختلف، چه احساسی داشته است.

با استفاده از این روش، به کودک خود کمک می کنید که درباره ی احساسات خود حرف بزند. علاوه بر این، او می آموزد که ناامید شدن از خود یا دیگران، بخشی از زندگی است و احساس خشم و بی انصافی برای همیشه ماندگار نیست.

- از تجربه های شخصی خود بگویید

- چیزهایی که در زندگی تجربه کرده اید برای دانش آموزان بازگو کنید؛ مخصوصا شرایطی که احساس غم، اضطراب و ناامیدی را تجربه می کردید. آنها باید بدانند که شما نیز با چنین احساساتی آشنا هستید.

- به اشتباهات خود اعتراف کنید

- اگر به اشتباهات خود اعتراف کنید، کودک شما نیز می آموزد که مسئولیت اشتباه خود را برعهده بگیرد. مثلا اعتراف کنید که در گفت و گوی قبلی، به شدت عصبانی شدید که شاید حق این کار را نداشتید.

- خردمندان و منصفانه انتقاد کنید

- زمانی که با کودک خود گفت و گو می کنید، به او بگویید که در چه مواردی درست می گوید و پس از آن، موارد اشتباه را بازگو کنید.

- نسبت به علایق دانش آموزان خود اشتیاق نشان دهید؛ حتی اگر انتخاب شما نباشند. این یکی از مطمئن ترین روش ها برای مقابله با گوشه گیری در کودکان و برقراری ارتباط با آنها در تمامی سنین است.

به آنها زمان دهید

- زمانی که درباره ی مسائل و مشکلات مختلف گفت و گو می کنید، باید به او نیز فرصت حرف زدن بدهید. تلاش کنید که در این لحظه، به پاسخ دادن او اصرار نکنید. این روش برخورد مخصوصا برای کودکان پسر اهمیت بیشتری دارد؛ چراکه از بین رفتن احساس دفاعی تهاجمی آنها، به زمان بیشتری نیاز دارد. می توانید به کودک خود بگویید: «می دانم که چه احساسی داری. فردا بیشتر با هم صحبت می کنیم تا شاید ایده ی جدیدی به ذهن مان برسد.»

- مراقبت اظهارنظر خود درباره ی دیگران باشید

- اگر دائما از دیگران انتقاد می کنید یا اصطلاحا آنها را قضاوت می کنید، دانش آموز شما مضطرب می شود که مبادا او نیز مورد انتقاد و قضاوت شما قرار دارد.

گوشه گیری در کودکان و تمایل نداشتن آنها به حرف زدن، نگرانی بزرگ بسیاری از والدین است. اما اگر صبور باشید و اشتباهات آنها را تحمل کنید، اگر احساسات آنها را درک کنید و بشناسید، اگر از تجربه ی ناامیدی و فرسودگی خود حرف بزنید و مهم تر از



همه، اگر با اشتیاق به علایق آنها بپردازید و برای نگرانی های آنها ارزش قائل شوید، گوشه گیری کودکان شما از بین می رود و از احساسات خود با شما حرف می زند.

نقش آموزگار تربیت بدنی و والدین در بهبود گوشه گیری دانش آموزان

آن ها باید با صمیمیت و محبت، به تمام تغییرات رفتاری مناسب و موفقیت آمیز آنان توجه کرده، آنان را تشویق کنند.

کودکان را به سوی فعالیت های سازنده در مدرسه و خانه راغب سازند.

به عبارت دیگر، باید کاری به کودک سپرده شود که بتواند با موفقیت از عهده ی انجام دادن آن برآید.

باید با کودک منطقی صحبت شود و بر توانایی ها و نقاط مثبت او توجه و تأکید شود.

باید رفتارهای مطلوب و نامطلوب کودک شناسایی شود.

همچنین به او آموخته شود که چگونه می تواند احساسات خود را از طریق صحیح و سازنده ابراز کند.

عوامل زمینه ساز گوشه گیری نظیر تحقیر و احساس گناه باید از بین برود.

در این مورد، روان درمانی و مشاوره ی فردی و گروهی می تواند برای رفع گوشه گیری مؤثر باشد.

همچنین تغییر وضعیت محیط زندگی، از روش های مفید برای درمان گوشه گیری به شمار می رود.

پدر و مادر و معلمان نیز باید با کودکان گوشه گیر، با ملامت رفتار کنند.

افزایش مهارت های اجتماعی و اعتماد به نفس در کودکان

بردن کودک به گردش های علمی، تشویق به سخن گفتن در حضور پدر، مادر، دوستان و بستگان و نیز جرئت دادن به او به این

معنی که می تواند در برابر جمع سخن بگوید و شرکت دادن او در فعالیت های هنری و ایفای نقش در نمایشنامه ها از جمله

کارهایی است که مهارت های اجتماعی دانش آموزان و کودکان را افزایش داده، آنان را در مبارزه با گوشه گیری یاری می دهد.

معلم باید با آنچه کودک قادر به انجام دادن آن است کار خود را در مدرسه آغاز کند و او را به صورت عملی به ارزشمند بودن

خویش آگاه و مطمئن سازد. اگر کودک احساس کند که می تواند در انجام دادن امور موفق شود، بر اعتماد به نفس او افزوده می

گردد و در می یابد که دیگر به گوشه گیری نیاز ندارد. (شفیع آبادی، ۱۳۷۵)

بحث و نتیجه گیری

در هر کاری و در هر مشکل باید انسان توانایی خود را به کار ببندد تا بتواند هر کاری را به نحو احسن انجام دهد.



MARCH 10, 2024 | TEHRAN

۲۰ اسفند ۱۴۰۲

محل برگزاری: تهران

اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش

دانش آموزی که در جمع به سختی حاضر شده به دلیل گوشه‌گیری و خجالتی بودن ناشی از ضعف شخصیتی و عدم اعتماد به نفس و خود کم بینی نمی‌تواند شفاهاً با دیگران ارتباط داشته باشد خود را کنار کشیده و میدان بحث و گفتگو و تبادل نظر را به دیگران می‌سپارد، از بازگویی عقاید خود وحشت دارد، دچار مشکل می‌باشد باید بعنوان معلم وظیفه شناس با بکارگیری روشهای پیشنهادی فوق به دانش آموز کمک کنیم تا بهتر بر این احساس خود فائق آید. چنانچه متوجه شدیم که به سختی می‌تواند با احساس خود (گوشه‌گیری، انزوا) مواجه شود. باید از یک متخصص سلامت روانی کمک بگیریم.

بنابراین گوشه‌گیری و انزوا یکی از اختلال‌های روانی دانش‌آموزان است که با اختلال‌های رفتاری و اضطرابی همزیستی دارد و ممکن است با پیامدهای جدی مانند غیبت از مدرسه، افت تحصیلی، افسردگی و حتی خطر خودکشی همراه باشد. خطر ابتلا به گوشه‌گیری در نوجوانی با دختر بودن رویدادهای زندگی استرس‌زا و مهارت‌های مقابله‌ای ناکارآمد افزایش می‌یابد. مشکلات رفتاری دانش‌آموزان گوشه‌گیر و عادی متفاوت است و دانش‌آموزان گوشه‌گیر بیشتر از سبک مقابله‌ای اجتنابی هیجان‌مدار و کمتر از سبک مقابل‌های شناختی و رفتاری و مسئله‌مدار استفاده می‌کنند. هرچند در تحقیقی که دالبرگ کرد به این نتیجه رسید که گوشه‌گیری نوجوانان با استفاده آنها از مهارت‌های ضعیف رابطه مثبت دارد و نوجوانان گوشه‌گیر در محاسبه با نوجوانان عادی از راهبردهای ناسازگاری بهتر استفاده می‌کنند.

12

کومپاس، اوروسان و گرانت گوشه‌گیری نوجوانان را فرصتی برای فهم نقش مهارت‌های نوجوانان می‌دانند و بر این باورند که نوجوانان گوشه‌گیر هنگام مواجهه با مشکلات از راهبردهای ناپخته استفاده می‌کنند.

روشی که نوجوانان به استرس‌زاها پاسخ می‌دهند، پیش‌بینی‌کننده مهم سازگاری موفقیت‌آمیز با چالش‌ها از سوی آنان است. همچنین نتایج مشخص کرد که نوجوانان گوشه‌گیر و دارای مشکلات رفتاری از راهبردهای اجتنابی بیشتری استفاده می‌کنند.

اگر در جامعه اسلامی ما بهداشت روانی با تمام امکانات به کار بسته شود و خانواده‌ها هم قبل از ازدواج آموزش کافی ببینند و به آینده فرزندان خود که هدیه خداوند هستند توجه کافی شود شاید بتوان امیدوار بود که دیگر مشکلاتی برای این نسل جامعه پیش نیاید.

درضمن معلمان و اولیای مدرسه با دقت انتخاب شوند تا به مشکلات بچه‌ها، رسیدگی شود.

منابع

امینی، ابرهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، زمستان ۱۳۷۴.

شفیع‌آبادی، عبدالله، راهنمای مشاوره کودک، چاپ پنجم، پاییز ۱۳۷۵.

مهریار، مهدی، بهداشت روانی، ۱۳۷۰.

حسینی بیرجندی، سید مهدی، اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره، مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ش ۳، ص ۱۲۱-۱۳۲.

1ST INTERNATIONAL CONFERENCE ON MANAGEMENT, EDUCATION AND TRAINING RESEARCHES IN EDUCATION

Archive of SID

MARCH 10, 2024 | TEHRAN

۲۰ اسفند ۱۴۰۲

محل برگزاری: تهران

اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش



ISC^{CM}
Index Science Citation Center

OxfordCert
Universal

محمدخانی، شهرام، مشکلات روانی و رفتاری دانش آموزان شناسایی و مداخله، تهران: ورای دانش، چاپ دوم.

شفیعی آبادی، عبدالله، اختلالات رفتاری کودکان و روش های اصلاح و ترمیم آن، تهران: انتشارات بدر، ۱۳۹۰.