



رسانه ملی، پیام‌رسان صادق

ارتباط رو در رو

برای مقابله با کم‌رویی

امراه صالحی، کارشناسی ارشد الهیات فقه و میانی حقوق اسلامی، استان بوشهر

امروزه با توجه به رشد فزاینده علم و فناوری، و فضای مجازی و رسانه‌ای در جامعه، شاهد بروز برخی از رفتارها و مشکلات روانی و اجتماعی، به‌ویژه بین دانش‌آموزان و کودکان و نوجوانان هستیم. اگر مربیان، معلمان و خانواده‌ها آگاهی‌های لازم را نسبت به این آسیب‌ها داشته باشند، شاهد رشد مناسب دانش‌آموزان و فرزندانمان در مقابله با این آسیب‌ها خواهیم بود.

یکی از رفتارهای دانش‌آموزان در مدرسه و گاه جامعه، و حتی خانواده که کم‌رویی را ایجاد می‌کند، کم‌رویی، انزواطلبی و گوشه‌گیری و در ادامه آن، کم‌حرفی است که خانواده‌ها و دانش‌آموز را به شدت آزار می‌دهد. این مشکل اگر به‌موقع درمان شود، رشد شایان دانش‌آموز را در حوزه‌های اجتماعی و علمی در پی خواهد داشت. اگر هم به آن بی‌توجهی کنیم، باعث بروز مشکلات عدیده دیگری مثل نداشتن اعتمادبه‌نفس، افسردگی، اضطراب و زودرنجی و دوری دانش‌آموز از فعالیت‌های اجتماعی و مدرسه خواهد شد.

در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰، با توجه به وضعیت بیماری کرونا و دوری دانش‌آموزان از مدرسه، ارتباط غیر حضوری معلم و دانش‌آموزان در تدریس و فعالیت‌های کلاسی، و از طرف دیگر، سابقه داشتن روحیه کم‌رویی و خجالتی بودن برخی از دانش‌آموزان در سال‌های قبل، تصمیم گرفتیم چو مدرسه را تغییر دهیم. به این منظور، با استفاده از برخی موضوع‌های مرتبط درسی که اجتماع محور و گروهی بودند، در راستای تحرک بیشتر و تقویت مشارکت‌های اجتماعی و گروهی دانش‌آموزان، و ایجاد شادابی در آنان، فعالیت‌هایشان را به مناسبت‌های ملی، مذهبی و آموزشی، با بیان تصویری و صوتی خودشان از رسانه ملی و شبکه‌های سراسری صداوسیما و همچنین شبکه استانی صداوسیما مرکز بوشهر بخش کردیم.

این اقدام جدا از تقویت و افزایش روحیه خودباوری، سخن‌وری و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان، باعث بروز استعدادها و ظرفیت‌های بالای دانش‌آموزان و رفع مشکلات عدیده‌ای همچون گوشه‌گیری، خجالتی بودن و کم‌رویی برخی از دانش‌آموزان انجامید و با استقبال خوب خانواده‌ها، مدیر، کارکنان مدرسه و مسئولان شهرستان روبه‌رو شد.

کلیدواژه‌ها: دانش‌آموز، کم‌رویی، خودباوری، سخن‌وری، رسانه ملی

مقدمه

یکی از مشکلات دانش‌آموزان امروز ما «کم‌رویی» و «خجالتی بودن» است که موجب بی‌تحریکی و کاهش فعالیت‌های اجتماعی و بیان نظرات و دیدگاه‌ها و انتقادهای آن‌ها در مدرسه و جامعه و به‌ویژه فعالیت‌های گروهی می‌شود.

انزوای طلبی، بی‌تحریکی و کم‌رویی به معنای تنها و مجرد در خلوت نشستن و از جمع کناره‌گرفتن است. گوشه‌گیر کسی است که از مردم دوری می‌کند و عزلت می‌گزیند و بدین وسیله خود را با محیط اطراف سازگار می‌کند. کم‌رویی زمانی حالت بیماری پیدا می‌کند که فرد از ارتباط با جمع و هم‌نوعان بیزار و بیمناک باشد. در این مورد، اگر کم‌رویی به‌موقع درمان نشود، به پیدایش حالت‌های روانی شدید و افسردگی منجر می‌شود. چنین شخصی اعتماد به نفس ندارد و همیشه به

دیگران وابسته است.

در سال تحصیلی جاری، پس از مشاهده و تجزیه و تحلیل برخی از مسائل و مشکلات دانش‌آموزان و صحبت با تعدادی از آموزگاران، والدین، مدیر و معاون مدرسه، ایجاد روحیه شاداب و بانشاط در مدرسه و دانش‌آموزان و دوری آن‌ها از فضای خجالتی بودن، تصمیم گرفتم به‌صورت تخصصی و بر اساس تجربه کاری خود، روی رفع این قبیل مشکلات تمرکز کنم. در این راستا، با شناسایی تعدادی از دانش‌آموزان نیمه‌مستعد و ضعیف کار را شروع کردیم و الحمدلله با مشارکت خوب برخی از والدین، مدیر و آموزگاران مدرسه توانستیم به نتایج خوبی برسیم. به سبب این نتایج، در پایان مدیران استانی از مدرسه تقدیر به عمل آوردند و مدرسه‌های دیگر نیز در اجرای این برنامه‌ها از ما درخواست همکاری کردند.

بیان مسئله

تربیت نسل‌های آینده کشور به‌دست ما معلمان است. اگر با احساس و از روی تکلیف و وظیفه کار کنیم، بی‌شک شاهد پرورش نسلی مسئولیت‌پذیر در جامعه خواهیم بود. در کشور ما، به‌ویژه در چند سال اخیر، با تغییر نظام آموزشی و بر اساس «سند تحول آموزش و پرورش»، در حال ارزش دادن به آموزش و سرمایه‌گذاری روی آن هستیم. آموزش و پرورش، مدیران و معلمان عزیز هدفی جز تربیت دانش‌آموزان کشور برای به‌وجود آوردن نیروی کارآمدتر ندارند که در این مسیر نیز مشکلات فراوانی برای معلم و مدرسه به‌وجود می‌آید و باید از عهده برطرف کردن آن‌ها برآییم.

من در این تحقیق، با توجه به غیرحضور بودن بیشتر کلاس‌ها و ارتباط بیشتر بچه‌ها با فضای مجازی، به مشکلاتی همچون کم‌رویی، بی‌تحریکی، و احساس دلهره و اضطراب بین دانش‌آموزان برخوردیم. و برای رفع این قبیل مشکلات کوشیدیم با به‌کارگیری همه امکانات تخصصی و فنی، و تجربه همکارانم، مشکل دانش‌آموزان خود را با روش اقدام پژوهی برطرف کنیم.

اهمیت موضوع

در آموزش و پرورش معلم نقش یاددهنده و دانش‌آموز نقش

یادگیرنده دارد. در این راه مشکلات فراوانی بر سر راه وجود دارند که با همکاری معلم و متعلم باید برطرف شوند تا امر آموزش به‌سهولت انجام گیرد. از مشکلات عیدیه‌ای که در برخی از دانش‌آموزانم مشاهده کردم، مشکلاتی همچون حواس پرتی و بی‌توجهی به درس، اضطراب و فشار روانی (استرس)، گوشه‌گیری، کم‌رویی و کم‌حرفی بود. با وجود همه‌گیری بیماری کرونا، در برخی خانواده‌ها در کنار مشکلات اقتصادی و معیشتی شاهد بروز رفتارهای غیرمعمول، نظیر انزوای طلبی و کم‌رویی، کم‌تحریکی و کم‌گویی، و دوری از بحث‌های درس و کتاب در میان بعضی از دانش‌آموزان بودیم که تعدادی از والدین نیز از این وضعیت نگران بودند.

گوشه‌گیری و کم‌رویی عارضه‌ای است که باعث می‌شود کودک و نوجوان از برقرار کردن ارتباط با افراد و محیط خارج دوری کند. این کودکان و نوجوانان غالباً با کاهش علاقه‌های ذهنی و عاطفی نسبت به اطرافیان خود، از داشتن دوست نزدیک و صمیمی محروم می‌شوند (سیف، ۱۳۸۰: ۳۵). این مشکل به نوبه خود در روحیه‌ها و درس خواندن دانش‌آموز اثر می‌گذارد و بهتر است معلم چاره‌ای برای برطرف کردن آن ببیند.

ما در صدد برآمدیم که با اجرای برنامه‌هایی به‌صورت میدانی و عملیاتی، بخشی از این مشکل را برطرف کنیم. سؤال این بود که: «با توجه به وجود فضای کرونایی در جامعه، چگونه می‌توانیم تحرک، پویایی، نشاط و اعتماد به نفس را در مدرسه تقویت و دانش‌آموزان را از حالت خموشی و بی‌تحریکی خارج کنیم؟»

وضع موجود

بنده که معاون پرورشی «دبستان شهید جاوید کازرونی» در شهرستان «دشتستان» برازجان هستم، در سال تحصیلی اخیر، با توجه به شرایط کرونایی جامعه، متوجه مشکل چند نفر از دانش‌آموزانم شدم. آن‌ها به‌شدت دچار بی‌حوصلگی، خموشی و کم‌تحریکی بودند. با پیگیری موضوع، مشورت با مدیر مدرسه و کادر آموزشی متوجه شدم که این امر اتفاقی نیست. مشکل مزبور امسال با توجه به شیوع بیماری کرونا از یک سو و مسائل خانوادگی و روانی از سوی دیگر، حالت خاصی پیدا کرده است. برخی ویژگی‌های دانش‌آموزان مذکور از این قرار بودند: شرکت نکردن در کلاس‌های مجازی به‌صورت مستمر، انجام ندادن تکلیف‌های محوله، نداشتن انگیزه لازم برای درس خواندن، نداشتن مهارت کافی در خواندن درس‌ها و انجام برنامه‌های جانبی، فرستادن نامنظم تکلیف‌های درسی روی شبکه شاد به بهانه اشکال داشتن شبکه شاد و یا نداشتن «ایانک» (تبلت) و تلفن همراه، و دوری از فعالیت‌های اجتماعی و پرورشی. البته مسائلی دیگری هم دخیل بودند، ولی به دلیل بیماری کرونا و حضور نداشتن دانش‌آموز در مدرسه، این موارد فقط در ارتباط با معلم به‌طور محسوس دیده می‌شدند. بنابراین لازم بود که روی این موارد و راهکارهایی برای برطرف کردن آن‌ها به‌طور جدی کار شود.

کم‌رویی زمانی حالت بیماری پیدا می‌کند که فرد از ارتباط با جمع و هم‌نوعان بیزار و بیمناک باشد. در این مورد اگر کم‌رویی به‌موقع درمان نشود، به پیدایش حالت‌های روانی شدید و افسردگی منجر می‌شود

گفت‌وگو با والدین

با توجه به شیوع بیماری کرونا و حضور نداشتن در محل زندگی دانش‌آموزان، در گفت‌وگوهای متنی و صوتی از طریق فضای مجازی، و همچنین تماس‌های تلفنی با والدین دانش‌آموزان مذکور موضوع را پیگیری کردیم. البته جدا از مشکلات خاص دانش‌آموزی، برخی از والدین هم خواستار پیشرفت بیشتر فرزندشان بودند.

والدین فراگیر شدن بیماری کرونا را دلیلی بر افزایش مشکلات دانش‌آموز خود، به‌ویژه گوشه‌گیری، افسردگی و بی‌تحریکی می‌دانستند. آن‌ها، به‌ویژه مادران، وجود برخی از مشکلات ناشی از بیماری کرونا را در حوزه خانواده، بی‌ارتباط با مشکلات پیش‌آمده برای فرزندانشان نمی‌دانستند. آنان مشکلاتی همچون تأمین معیشت و اقتصاد خانواده، دلهره و ترس از بیماری، کاهش دیدوبازدیدهای خانوادگی، نبود سفرهای مسافرتی برای بالابردن روحیهٔ بچه‌ها، ایجاد افسردگی در کودکان به دلیل یک‌جانشینی و گشت‌وگذار چندین ساعته در فضای مجازی و دیدن برخی رفتارهای ناهنجار در این صفحه‌های مجازی، و نبود محیط پر تحرکی همچون مدرسه راه، از جمله مشکلات به‌وجود آمده از شیوع بیماری کرونا می‌خواندند. ما در مدرسه دانش‌آموزانی داشتیم که مادرشان به دلیل بیماری کرونا فوت کرده بود. مادران و پدرانی داشتیم که خود نیز دچار بیماری شده بودند و همین امر باعث درگیری‌های ذهنی،

روانی و اقتصادی خانواده‌ها و دانش‌آموزان شده بود.

دانش‌آموزانی داشتیم که با سن کم (۱۱ سال) و برخوردار از استعداد بسیار خوب، به دلیل همه‌گیری بیماری کرونا، مجبور به کار کردن برای تأمین روزی خانواده شده بودند. همهٔ این عوامل باعث می‌شدند دانش‌آموزان در معرض این آسیب‌ها دچار سرخوردگی و گوشه‌گیری، خجالت‌کشیدن و در نهایت شرکت نکردن در بحث‌ها و گفت‌وگوهای کلاسی، کم‌حرفی و از دست دادن روحیهٔ خودباوری شوند.

یافته‌های تحقیق

کم‌تحریکی، گوشه‌گیری و کم‌رویی چیست؟
عارضه‌ای است که باعث می‌شود کودک و نوجوان از برقرار کردن ارتباط با افراد و محیط خارج دوری کند. این کودکان و نوجوانان با تقلیل یافتن علاقه‌های ذهنی و عاطفی‌شان نسبت به اطرافیان خود، از داشتن دوستان نزدیک و صمیمی محروم می‌شوند. نوجوانی که گوشه‌گیر است، معمولاً از حضور در فعالیت‌های جمعی سر باز می‌زند و فقط با تک‌دوست خود که غالباً به او بسیار وابسته می‌شود، اوقات خود را می‌گذراند.

این رفتار که نسبتاً هم شایع است، فرد را به شدت آزار می‌دهد و اگر درمان نشود، فرد را به سمت مشکلات دیگری مثل نداشتن اعتماد به نفس، افسردگی، اضطراب و زودرنجی سوق می‌دهد. احساس نداشتن توانمندی و کمی عزت‌نفس و نیز ناتوانی در بروز احساسات، بیان افکار و نظریات خود باعث جدایی فرد از فعالیت‌های گروهی می‌شود. برخی از کودکان و

نوجوانان در برخورد با محرومیت عاطفی و ناکامی‌ها و تنش‌های موجود در خانواده راه عزلت و انزوا را پیش می‌گیرند و بر خلاف افراد پرخاشگر که به دیگران پرخاش می‌کنند، با پرخاشگری درونی، خود را هدف پرخاشگری قرار می‌دهند (لیندن فیلد، ۱۳۸۳: ۲۰۷).

حساسیت‌های شدید نوجوان در کنار برخی از برداشتهای غلط وی، بدبینی و انزوای او را به همراه می‌آورد و همین عوامل به بی‌علاقه شدن وی نسبت به درس می‌انجامد.

گوشه‌گیری و کم‌رویی

گوشه‌گیر کسی است که از مردم دوری می‌کند و عزلت می‌گزیند و بدین وسیله خود را با محیط اطراف سازگار می‌سازد. البته هر نوع عزلت و در تنهایی ماندن گوشه‌گیری تلقی نمی‌شود. هر انسانی گاهی دوست دارد تنها باشد تا به خودشناسی و حل مشکلات زندگی بپردازد. کم‌رویی از نظر لغوی به معنای تنها و مجرد و در خلوت نشستن و از جمع کناره‌گرفتن است. زمانی حالت بیماری پیدا می‌کند که فرد از آمیزش با جمع و هم‌نوعان بیزار و بیمناک باشد. در این مورد اگر کم‌رویی به‌موقع درمان نشود، به پیدایش حالات روانی شدید و افسردگی می‌انجامد (سیف، ۱۳۸۴: ۳۳۵).

افراد گوشه‌گیر در کلاس درس اشکالی برای معلم خود به وجود نمی‌آورند و معلم غالباً با آن‌ها برخوردی ندارد و لذا آن‌ها به حال خود رها می‌شوند. چنین دانش‌آموزی از این رها شدن رنج می‌برد (شفیع‌آبادی، ناصری، ۱۳۸۳: ۱۸۶).

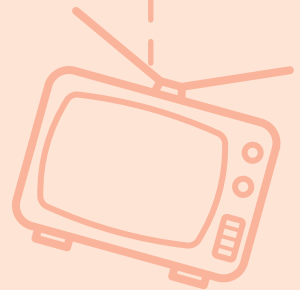
عوامل بروز وابستگی و کم‌تحریکی در دانش‌آموزان

- محرومیت از محبت خانواده؛
- نداشتن امنیت روانی در محیط خانه و مدرسه و فشارهای روانی مستمر؛
- شکست و تحقیر شدن در جمع؛
- اختلال در تکلم و گوش دادن؛
- نقص عضو و بیماری‌های جسمی فیزیولوژیک؛
- کنترل شدید تربیتی و سخت‌گیری‌های وسواس‌گونه غیرمنطقی؛
- تنبیه، توبیخ و سرزنش کودک و نوجوان توسط والدین، به‌ویژه محرومیت از عواطف مادر؛
- بیماری تشنج که در کودکی به آن مبتلا شده؛
- زدن برچسب بیمار بودن به او توسط دیگران؛
- اختلاف سنی زیاد والدینش با او و بی‌محبتی والدین؛
- تربیت کنترل‌شدهٔ والدین که او را در قفس خود قرار داده‌اند؛
- سرزنش و توبیخ زیاد توسط معلمان گذشته؛
- ندادن مسئولیت به او برای نشان دادن خود در جمع؛
- نپذیرفتن او در بازی‌های جمعی توسط دیگر دانش‌آموزان.

نشانه‌های گوشه‌گیری

کم‌تحریکی و وابستگی با یک سلسله نشانه‌های به هم پیوسته

افراد گوشه‌گیر در کلاس درس اشکالی برای معلم خود به وجود نمی‌آورند و معلم غالباً با آن‌ها برخوردی ندارد. لذا به حال خود رها می‌شوند. چنین دانش‌آموزی از این رها شدن رنج می‌برد



معالجه گوشه‌گیری و کم‌رویی

از آنجا که گوشه‌گیری کودکان معمولاً نه به صورت اجتناب از افراد بزرگ‌سال، بلکه به صورت کناره‌گیری از کودکان جلوه می‌کند، هدف درمان باید افزایش ارتباط متقابل با هم‌سن‌وسالان کودک باشد. برای کودکان شدیداً ناراحت می‌توان آموزش مهارت‌های اجتماعی برگزار کرد. کودکانی که آشفتگی هستند، به بیش از ۱۰ جلسه آموزش نیاز دارند تا بتوان از ثبات و دوام نتایج درمانی اطمینان حاصل کرد (مهریار، ۱۳۷۰: ۲۹۲).

معلمان و والدین در رفع مشکلات کودکان گوشه‌گیر نقش بسزایی دارند و با صمیمیت و محبت باید به تمام تغییرات رفتاری مناسب و موفقیت‌آمیز آنان توجه و آنان را تشویق کنند. به این ترتیب، کودکان به انجام فعالیت‌های اجتماعی سازنده در مدرسه و خانه راغب می‌شوند.

بردن این کودکان به گردش‌های علمی، تشویق آنان به سخن گفتن در حضور والدین، دوستان و بستگان، و به عبارت دیگر، جرئت‌دادن به آن‌ها که می‌توانند در برابر جمع سخن بگویند، و شرکت‌دادنشان در فعالیت‌های هنری و ایفای نقش در نمایش‌نامه‌ها، از جمله اقدام‌هایی هستند که مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان و کودکان را بالا می‌برند و آنان را در مبارزه با کم‌رویی یاری می‌دهند (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۴: ۹۷).

بردن این کودکان به گردش‌های علمی، تشویق آنان به سخن گفتن در حضور والدین، دوستان و بستگان، و به عبارت دیگر، دادن این جرئت به آن‌ها که می‌توانند در برابر جمع سخن بگویند، و شرکت‌دادنشان در فعالیت‌های هنری و ایفای نقش در نمایش‌نامه‌ها، از جمله اقدام‌هایی هستند که مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان و کودکان را بالا می‌برند

همراه است. گوشه‌گیر چون مشکلاتش را نمی‌تواند در عالم واقعیت حل کند، به تخیل فرو می‌رود و خیال‌بافی می‌کند. او انسانی است بی‌هدف و نمی‌داند چه باید بکند و برای آینده‌اش چه طرحی بریزد. از مردم گریزان است و هر تمنا و خواهشی را یک تحمیل می‌پندارد و در برابر آن به شدت مقاومت می‌کند. از این‌رو با اطرافیان دچار تضاد و کشمکش می‌شود. اما برای دفاع از حقش اقدام نمی‌کند و کناره‌گیری را بر تلاش ترجیح می‌دهد.

محدودساختن تمام جنبه‌ها و فعالیت‌های زندگی، خجالت و سکوت، محرومیت، ناتوانی در برقراری رابطه با دوستان و معلمان، فرار از فعالیت‌های اجتماعی و به تعویق انداختن انجام کارها، بی‌حوصلگی، کسالت و احساس خستگی، نگرانی از آینده، کمک‌خواستن از دیگران هنگام نیاز، در انجام 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، تسلیم‌شدن در برابر خواسته‌های دیگران، تقصیر را به گردن گرفتن، ناتوانی در بروز احساس خصومت و پرخاشگری، اجتناب از رقابت، درون‌گرایی و در خود فرورفتن، زودرنجی، نگرش منفی و بدبینانه به اطرافیان، مطرح نکردن اشکال‌های درسی در کلاس و عقب‌ماندگی درسی، بین دانش‌آموزان گوشه‌گیر بسیار مشاهده می‌شود.

ارائه و اجرای راه‌حل

پس از تجزیه و تحلیل مشکلات و مشورت با مدیر مدرسه، برای ایجاد روحیه شادابی و نشاط بین دانش‌آموزان مدرسه و دوری از گوشه‌گیری و تقویت روحیه سخن‌وری دانش‌آموزان، چند برنامه و فعالیت گروهی پیشنهاد شد. یکی از این برنامه‌ها با توجه به فضای فراگیری بیماری کرونا و تعطیلی مدرسه و اینکه برنامه‌ها باید به صورت مجازی و در «شبکه شاد» اجرا می‌شدند، «اجرا و ساخت برنامه‌هایی با مشارکت مستقیم دانش‌آموزان»، به‌ویژه دانش‌آموزان غیرفعال مدرسه بود.

برای اجرای برنامه، به‌منظور استفاده همه دانش‌آموزان، از میان دانش‌آموزان کلاس شروع به ثبت‌نام و اسم‌نویسی کردم. در این زمینه به دانش‌آموزانی برخوردیم که در کلاس غیرفعال بودند، ولی با پیشنهاد اجرای برنامه‌ها در گروه مجازی کلاس موافق بودند. به هر صورت، با مشارکت والدین و فعال کردن دانش‌آموزان کم‌رو از طریق تشویق آنان، و دخالت و مشارکت غیرمستقیم والدین در این زمینه، توانستیم برنامه را به اجرا درآوریم.

اجرای موفق‌آمیز اولین برنامه

اولین برنامه ما شامل اجرای دل‌گویه‌هایی در خصوص شهادت سردار سلیمانی، به صورت تصویری با اجرای مستقیم خود دانش‌آموزان بود. دانش‌آموز روبه‌روی دوربین قرار می‌گرفت و سخنرانی و دکلمه می‌کرد. این برنامه به خوبی اجرا شد و پس از نهایی شدن برای پخش به صداوسیما و شبکه‌های دانش‌آموزی

علت‌های گوشه‌گیری

عوامل متعددی موجب گوشه‌گیری و کم‌رویی می‌شوند. غم و اندوه شدید و مداوم، فقر و تنگدستی، احساس گناه، ضعف و نقص جسمانی، تکبر و غرور، احساس حقارت شدید، عقب‌ماندگی درسی، پذیرفته‌نشدن در خانه و مدرسه، حسادت و انتقام‌جویی، احساس ترس و ناامنی، نابسامانی‌های خانوادگی، طلاق، بی‌پاسخ‌ماندن پرسش‌های کنجکاوانه کودکان، بی‌حوصلگی در برقراری ارتباط سالم با کودکان، نبود الگوی اجتماعی مطلوب در خانه، محرومیت از محبت مادر، حضور نداشتن پدر، اعتیاد والدین، شکست‌ها و ناکامی‌های پی‌درپی، اختلال در عملکرد غدد فوق کلیوی، حمایت افراطی کودک همراه با چشم‌پوشی شدید، بیماری‌های طولانی کودک، انتقال کودک به مدرسه و مکان جدید، تبعیض و انتقادهای و بهانه‌گیری‌های مستمر و بی‌مورد والدین و معلمان، در بروز گوشه‌گیری و کم‌رویی نقش بسزایی دارد.

در خودفرورفتن نوجوان در دوره بلوغ نیز ممکن است به گوشه‌گیری بینجامد. به عبارت دیگر، زمانی که گوشه‌گیری نوجوان با تفکر درباره طبیعت و خویشتن، و مشاهده و تجزیه و تحلیل امور پیرامون همراه است، از کنجکاوی او نشئت می‌گیرد و به این وسیله نوجوان می‌خواهد به چراهای درونی خود پاسخ دهد. همچنین هرگاه نوجوان در سازگاری با محیط اجتماعی شکست بخورد، احتمال می‌رود گوشه‌گیر شود (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۴).

ارسال شد. به گفته برخی از والدین، اجرای این برنامه و نتایج خوب آن باعث بالا رفتن انگیزه و اعتماد به نفس و جرئت یافتن دانش آموزان شد.

یکی از والدین درباره این برنامه گفت: «فرزندم خیلی خودش را درگیر این مسائل نمی کرد و گوشه گیر و کمرو بود. با شرکت در این برنامه، اجرای خوب دلگوشی و بخشش آن بین آشنایان و اقوام بسیار تشویق شد، احساس غرور و شادی و اعتماد به نفس خوبی پیدا کرد.»

به سبب اجرای خوب این برنامه، با هماهنگی اداره شهرستان آن را در سطح شهرستان به میزبانی مدرسه خودمان اجرا کردیم و این موضوع علاوه بر تشویق مدرسه، مدرسه را به دیگر مدرسه های شهرستان نیز معرفی کرد. همین روش را در تعامل با رسانه ملی و شبکه شاد ادامه دادیم. دادن شخصیت اجتماعی به دانش آموزان و دور کردن آنان از انزوا و کمرویی با اجرای چنین برنامه هایی، تأثیر خود را به خوبی نشان داد.

در راستای ادامه سلسله برنامه ها و استقبال خوب دانش آموزان، با هماهنگی مدیر مدرسه برای اجرای برنامه دیگری برنامه ریزی کردیم. اما این بار به صورت گزینشی دو نفر از دانش آموزان را در نظر گرفتیم که در سخنرانی و سخنوری، و بیان نظراتشان کمرو و خجالتی بودند. برنامه از این قرار شد که دانش آموزان و کادر مدرسه به مناسبت روز پرستار، پرستاران را به سبب تلاش های وافر و شبانه روزی شان به عنوان مدافعان سلامت در امر مبارزه با بیماری کرونا تشویق کنند.

طبق هماهنگی با کارکنان صداوسیما مرکز شهرستان دشتستان، بنده به عنوان معلم بچه ها و نماینده مدرسه و با هماهنگی مسئولان بیمارستان و کادر پرستاری، به «بیمارستان شهید گنجی برازجان»، بخش بیماران کرونایی رفتم. یک ساعت قبل از ورود به بیمارستان با والدین دانش آموزان ارتباط تلفنی گرفتم و هماهنگی های لازم صورت گرفت. ضبط برنامه با تصویر پرستار در پوشش لباس کرونایی و من معلم در کنار پرستار و معرفی دانش آموزانم به پرستار برای تبریک این روز آغاز شد. دانش آموزانم با بیانی شیوا و باور نکرده و شعری زیبا به مناسبت این روز خواندند که موجب خوش حالی پرستاران بخش شد. این برنامه پس از آماده سازی توسط کارکنان رسانه

ملی، روز پرستار از شبکه خبر شامگاهی صداوسیما سراسری و شبکه استانی صداوسیما مرکز بوشهر پخش شد و در فضای مجازی و شاد نیز بارگذاری شد.

خلاصه

- مشکل عمده دانش آموزان گوشه گیر و کمرو، کم تحرکی، وابستگی، و پرهیز از حضور در بحث ها و گفت و گوهای کلاسی و مدرسه بود. اهم راهکارهای انجام شده برای درمان کمرویی و تقویت سخنوری در این پژوهش عبارتند از: دادن مسئولیت به دانش آموزان؛
- توجه کردن به دانش آموز توسط معلم، مدیر و معاون آموزشی؛
- تشویق دانش آموز در مناسبت های متفاوت، چه از نظر درسی و چه از نظر پرورشی و تربیتی.

پیشنهادها

- دادن مسئولیت به دانش آموزان، که بهترین گزینه برای حل مشکل دانش آموزان گوشه گیر و کمروست.
- تشویق دانش آموزان، که می تواند اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد.
- فراهم کردن زمینه برای ارائه گزارش و سخنرانی پیرامون مسائل درسی و پرورشی توسط چنین دانش آموزانی، که در برطرف شدن مشکل کمرویی آنان مفید است؛
- شناخت دانش آموزان از همان روزهای اول سال تحصیلی به کمک مسئولان مدرسه و اولیا؛
- تبدیل شدن مطالعه کتاب های روان شناسی تربیتی و روش های تدریس به عادت معلم، به منظور کسب دانش و آگاهی نسبت به مسائل تربیتی و آموزشی.

منابع

۱. شفیع آبادی، عبدا... و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۳). نظریه های مشاوره و روان درمانی. ناشر مرکز نشر دانشگاهی. تهران.
۲. سیف، علی اکبر (۱۳۸۴). تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه ها و روش ها. نشر دوران. تهران.
۳. لیندن فیلد، گیل (۱۳۸۳). اعتماد به نفس برتر. ترجمه حمید و نگار اصغری پور. نشر جوانه رشد. تهران.