

مشکل کمروها چیست؟

انسان اصالتاً موجودی است اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران. بسیاری از نیازهای عالیه انسان فقط از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی برآورده می شود و بسیاری از استعدادها و خلاقیت ها نیز از همین طریق شکوفا می شوند.

کمرویی و ناتوانی اجتماعی سبب می شود که افراد در روند پیشرفت تحصیلی، شغلی و بروز خلاقیت و نوآوری نمره کمتری عایدشان شود.

کمرویی مانعی جدی در برابر رشد قابلیت ها و خلاقیت های فردی در هر دو جنس دختر و پسر است. (برخلاف تصور برخی که خجالتی بودن را

برای دخترها عیب و ایراد نمی دانند).

در کلاس همه معلمان همیشه چند دانش آموز هستند که خودشان را پنهان می کنند، در بحث ها شرکت نمی کنند، میلی به خودنمایی ندارند، با صدای پایین صحبت می کنند و گاهی حتی رویشان نمی شود به معلمشان سلام کنند. گاهی هم از خیر سؤال های ضروری شان می گذرند که مبادا به سبب سؤالشان تمسخر شوند. این ها همان کمروها و خجالتی ها هستند که اگر نتوانیم در وضعیت رفتاری شان تغییر مثبتی به وجود آوریم، نباید امید چندانی به پیشرفتشان داشته باشیم. کمروها همیشه در رنج و اضطراب هستند، ولی گاهی ما معلمان به این زخمشان نمک می پاشیم

و آن ها را بی عرضه و بی دست و پا می انگاریم. کمرویی یعنی «خودتوجهی» فوق العاده و ترس از مواجهه با دیگران. کمرویی نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی است. مسئله کمرویی، به غیر از موارد ویژه ای که به مراجعه به روان شناس و روان پزشک نیاز است، در بیشتر موارد با تدبیر و هوشمندی معلمان حرفه ای، در همان کلاس درس، با روندی تدریجی قابل درمان و اصلاح است.

راه های معلم برای کمک به دانش آموزان خجالتی و گوشه گیر

- با والدین کودک خجالتی ارتباط برقرار کنید. شما به عنوان معلم دانش آموز خجالتی، از این

زهرا برازنده نژاد
کارشناس ارشد
روان شناسی تربیتی

راه هایی برای کمک به دانش آموزان خجالتی

جرات پیدا می کنیم

- موقعیتی ایجاد کنید تا با یکی از هم کلاسی ها وارد بازی شود و یا (در مورد نوجوانان) اگر وضعیت درسی مطلوبی دارند، آن ها را معلم دانش آموزی دیگر کنید.

- هرگز برجسب «خجالتی» به او ننزید. این برجسب او را خجالتی تر می کند، به اعتماد به نفس ناچیز او آسیب بیشتری می زند و او را بیشتر در لاک خود فرو می برد.

- در لایه لای درس ها مهارت های اجتماعی را در کلاس آموزش دهید. مثلاً به او بگویید: به دوستانت لبخند بزن و جواب لبخند آن ها را با لبخند بده. به دوستانت میوه و خوراکی تعارف کن. اگر می بینی دوستانت غمگین هستند سعی کن خوشحالشان کنی. اگر بغل دستی یا هم گروهی ات از نوشتن عقب افتاده است، کمکش

حیوانات، هواپیما و ماشین. - از والدین کودک کمرو بخواهید در خانه، با صبر و حوصله از آن ها سؤال های درسی را بپرسند و کودک در حضور پدر و مادرش به سؤال ها پاسخ دهد، چرا که تمرین این کار در کاهش احساس خجالت کودک مؤثر است. برای اینکه اعتماد به نفس را به او برگردانید، شما هم همان سؤال ها را در کلاس از او بپرسید (با هماهنگی قبلی) تا کودک به تدریج خودش را باور کند. - کودک و نوجوان خجالتی را به ارائه کنفرانس و سخنرانی وادارید. صحبت کردن در جمع برای این کودکان بسیار آزاردهنده است. گروه های کوچک سه چهار نفره کلاسی تشکیل دهید تا دانش آموز ابتدا سخنرانی را در جمع کوچک شروع و تمرین کند.

طریق می توانید از علاقه های او آگاه شوید، مواردی را که برایش جذابیت دارد بشناسید و در کلاس شرايطی را فراهم آورید که درباره آن ها صحبت شود. برای مثال، کودک خجالتی به حیوانی خاص، بازی خاص یا شخصیتی علاقه مند است و زمانی که ببیند شما هم با اشتیاق در مورد علاقه های او حرف می زنید، احساس آرامش می کند. می توانید بگویید جلسه بعد هرکس می تواند اسباب بازی یا وسیله ای را که خیلی دوست دارد به کلاس بیاورد. در این شرایط حتی اگر کودک تمایلی به حرف زدن نداشته باشد، همین که وسیله اش را نشان دهد، کمکی است برای برقراری ارتباط او با هم کلاسی هایش. در مورد نوجوانان هم می توان به کتاب یا بازی مورد علاقه شان اشاره کرد یا حتی مجموعه هایی مثل تمپر، اسکناس، عکس

کن تا برسد. اگر دوست داشتی در بازی دوستانه شرکت کنی، به آن‌ها بگو: «من هم می‌توانم با شما بازی کنم؟» و...

اطلاعاتی را که برای گسترش دیدگاه اجتماعی او لازم است در اختیارش بگذارید. مثلاً توضیح این مطلب که دانش‌آموزان جدید غالباً در پیدا کردن دوست با مشکلاتی روبه‌رو هستند. یا به او بگویند، اذیت کردن و سر به سر گذاشتن ضرورتاً به این معنا نیست که دوستان تو را دوست ندارند.

او را به عنوان هم‌گروه به یکی از هم‌کلاسی‌هایش که دانش‌آموزی اجتماعی است واگذار کنید.

هر روز برای چند دقیقه هم که شده با او صحبت کنید و با دقت به حرف‌هایش گوش دهید.

مخصوصاً به آنچه به شما می‌گوید، پاسخ دهید.

آن‌ها را وارد گروه کنید و شرایطی فراهم سازید که دوستان بیشتری پیدا کنند. کودکان کم‌رو، گوشه‌گیر و خجالتی معمولاً از داشتن دوست محرومند. گاهی هم «تک‌دوست» هستند و به همان یک دوست هم وابسته‌اند. برای کم‌رنگ کردن این احساس وابستگی شدید، می‌توان غیرمستقیم دیگران را نیز تشویق کرد تا با آن‌ها دوست شوند.

او را به سمت انجام کارهای عملی گروهی مثل درست کردن کاردستی مشترک، روزنامه‌دیواری مشترک، حضور در گروه سرود و نمایش سوق دهید.

از همه دانش‌آموزان کلاس بخواهید ویژگی‌های مثبت دوستانشان را بنویسند و به کلاس بیاورند. آن‌ها را فهرست کنید و در کلاس بخوانید و با اضافه کردن نظر خودتان در مورد توانمندی‌های دانش‌آموز خجالتی، فهرست را به کودک دهید و از او بخواهید هر روز آن را برای خود بخواند و همراه خود داشته باشد یا یک رونویسی از آن را به دیوار اتاقش بیاویزد.

کوچک‌ترین توانمندی‌هایش را شناسایی کنید و آن‌ها را در کلاس بازگو کنید. ذکر این توانایی‌ها در حضور کودک برای اولیای مدرسه راهگشاست.

به هیچ‌وجه برای بیرون آوردن دانش‌آموز خجالتی از لاک خود، او را با دیگران مقایسه نکنید.



به‌خاطر کم‌صحبتی، صدای آرام یا سربه‌زیری بیش از اندازه، او را سرزنش نکنید. به جای آن، پرسش‌هایی بسیار ساده از او بپرسید که مطمئن هستید پاسخ درستشان را می‌داند.

برای فعالیت‌هایش - هرچند کوچک - ارزش قائل شوید؛ مثل اینکه هنگام دیدن تکالیف - نه به شکل غلوا میز و مصنوعی - به‌صورتی که بقیه بشنوند، بگویند: «به‌به! چقدر تمیز نوشتی!» یا: «چقدر کتابت با سلیقه جلد شده!» و یا: «چقدر امروز درس را خوب گوش می‌دهی!» و...

ارتباط غیرکلامی ایجاد کنید. ارتباط‌های غیرکلامی علاوه بر ارتباط‌های کلامی به ایجاد احساس آرامش بسیار کمک می‌کنند. مثل اینکه هنگامی که از کنارش رد می‌شوید به سرش دستی بکشید یا شانه‌اش را فشار دهید و هنگامی که

نگاهتان به او می‌افتد، لب‌خند بزنید یا چشمانتان را به معنای محبت یا درک متقابل به هم بزنید.

در حد توان فردی از او انتظار داشته باشید.

او را در کنار هم‌کلاسی‌های مهربان و عاطفی بنشانید

احساس مسئولیت دانش‌آموز را با انجام کارهایی از قبیل واگذاری مسئولیت‌هایی همچون رساندن پیام به دفتر مدرسه، کمک به معلم در کارهای کلاسی، آوردن گچ یا مایک از دفتر، پخش کردن برگه‌های امتحانی، وارد کردن نمره‌ها در دفتر معلم و... تقویت کنید.

برای جلوگیری از اینکه به سبب کم‌رویی و در خودفرورفتگی، دچار خیال‌بافی شوند، به بهانه‌های گوناگون صدایشان بزنید. هنگام درس دادن جلوی‌شان بایستید و اطمینان حاصل کنید

که به شما و کلاس توجه دارند. حتی اگر لازم شد آن‌ها را در ردیف‌های جلو بنشانید. ایجاد جنب‌وجوش در کلاس از طریق پرسش‌های متنوع و فعالیت‌های امتیازی در این زمینه بسیار کمک کننده است.

با رعایت این موارد، دانش‌آموز به شما اعتماد می‌کند و به پشتوانه اطمینانی که به او بخشیده‌اید، آرام‌آرام وارد جمع می‌شود. به او نشان دهید که همیشه برای شنیدن حرف‌ها و احساساتش آمادگی کامل دارید.

بیشتر معلمان از نیازهای دانش‌آموزان خجالتی و کم‌رو اطلاع کافی دارند. امید است با به کار بردن راهکارهای پیشنهادی و صبر و تحمل در عمل، با نیازهای خاص این دانش‌آموزان به‌طور مؤثرتری روبه‌رو شوند ■