

چگونه توانستیم اضطراب سخنرانی در اجتماع را در محیا فراگیر پایه سوم برطرف کنیم؟

فاطمه قنبرنژاد

چکیده:

پژوهش حاضر به منظور کاهش اضطراب سخنرانی در اجتماع فراگیر پایه سوم دبستان دانش آموز " محیا " صورت گرفته است. در این مطالعه به بررسی عوامل کاهش اضطراب سخنرانی در اجتماع پرداختیم و هدف آن کاهش اضطراب " محیا " و توانمند کردن او در سخنرانی در جمع های کلاسی و تشویق او به شرکت در مباحثه های کلاسی و حضور فعالش در کلاس درس است. پژوهش حاضر، پژوهش کیفی و از نوع کنش پژوهی بود. داده ها از طریق مشاهده، مصاحبه، گرد آوری اسناد و مدارک و همچنین جست و جو در پایگاه های اطلاعاتی جمع آوری شده است. در نتیجه جمع آوری اطلاعات، توانستیم تا حد زیادی اضطراب سخنرانی در اجتماع را در کلاس درس در این فراگیر کاهش دهیم. در مرحله بعد با ارائه راهکار هایی در طی نیمسال دوم تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ سعی در حل مسئله موجود کردیم و راهکار هایی را ارائه دادیم که این راهکار ها عبارتند از: شرکت کردن فراگیر در بحث های گروهی، فراهم کردن فضای مناسب برای بحث در جمع در خانه به دلیل وجود ویروس کرونا، فراهم کردن محیطی آرام برای آرامش خاطر و کاهش استرس های خانوادگی، تشویق های پیاپی معلم، همکاری سایر دانش آموزان کلاس برای جلوگیری از مسخره شدن " محیا "، انجام بازی های گروهی و حمایت همه جانبه والدین. با اجرای راهکار های فوق، اضطراب سخنرانی در اجتماع در " محیا " به صورت چشمگیری کاهش یافت. به صورتی که او در برخی از جلسات کلاس درس برای انجام فعالیت ها داوطلب می شد و در جلسات مباحثه ای که معلم برای دانش آموزان گذاشته بود با گذشت چندین جلسه به صورت مسلط صحبت می کرد. قبل از آن، او اصلا اشتیاقی به سخنرانی نداشت اما با انجام تمرینات ذکر شده تا حد زیادی رفتار او بهبود پیدا کرد.

واژگان کلیدی: کنش پژوهی، اضطراب سخنرانی، دانش آموز

مرحله الف)

(مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، پیشینه پژوهش)

مقدمه: اختلال اضطراب اجتماعی یکی از شایع ترین اختلال های دوران کودکی و نوجوانی است و میزان شیوع آن در اواخر کودکی و اوایل نوجوانی و در دختران بیشتر است. در واقع اضطراب اجتماعی ترس آشکار و مستمر از موقعیت های اجتماعی یا عملکردی است که ممکن است موجب شرمندگی شود. و قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی یا عملکردی تقریباً همیشه بلافاصله به بروز واکنش اضطراب منجر می شود. (رحمانیان، میرزاییان، حسن زاده، ۱۳۹۰)

اختلال های رفتاری را به عنوان شرایطی در نظر می گیرند که در آن پاسخ های فرد با هنجارهای پذیرفته شده بر اساس سن، قومیت یا فرهنگ تفاوت زیادی داشته باشد، به نحوی که بر عملکرد تحصیلی و اجتماعی کودک تاثیر منفی بگذارد. آنچه کودکان با مشکلات رفتاری را از سایرین متمایز می سازد نوع رفتارهای آنها نیست، بلکه شدت و ماهیت طولانی مدت آن است. دامنه این رفتارها شامل پرخاشگری و بیش فعالی تا رفتارهای گوشه گیرانه است. ویژگی این گونه رفتارها این است که بر تحول و انطباق مناسب کودک تاثیر منفی می گذارند. اصطلاح مشکلات رفتاری به این معنا است که کودک باعث رنج افراد دیگر می شود. اغلب همه کودکان یک بار یا بیشتر از یک بار رفتارهای نامتناسب با سنشان را نشان می دهند؛ بنابراین رفتار کودک، تنها عاملی نیست که طبقه بندی این مقوله را مشخص نماید. شخصی که درک می کند رفتار کودک نامناسب است، نقش کلیدی در تصمیم گیری دارد. به صورت آشکار برخی از