

# روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری

چگونه توانستم با فعالیتهای ورزشی منظم و گروهی توانایی ابراز وجود دانش آموز کلاس چهارم را بهبود بخشم و هراس اجتماعی او را کاهش دهم؟

فاطمه علی اکبری برواتی<sup>۱\*</sup>، دکتر زهره سعید<sup>۲</sup>، دکتر محسن منوچهری<sup>۳</sup>.

۱- فاطمه علی اکبری برواتی دانشجوی دانشگاه فرهنگیان کرمان

۲- دکتر زهره سعید عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

۳- دکتر محسن منوچهری عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

## خلاصه

از دیرباز ورزش به عنوان یک عامل مهم در ایجاد توانای‌های بیشتر جسمی و روحی مطرح بوده است و همیشه قوی‌ترین افراد از نظر جسمی، افرادی بوده‌اند که با تمرینات مداوم و پیگیر توانسته بودند به سطوح بالایی از قدرت جسمانی برسند. فعالیت بدنی منظم فوائد جسمی، روحی و اجتماعی مهمی از نظر بهداشت و سلامت به همراه دارد. تمرین‌های منظم بدنی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا استخوانها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند. بازی‌ها، ورزش‌ها و سایر انواع فعالیت بدنی به نوجوانان این فرصت را می‌دهد که خودباوری و اتکا به نفس داشته و موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. ورزش واسطه‌ای مناسب برای اجتماعی شدن، ایجاد کفایت و مهارت، استحکام روابط خانوادگی، سهولت دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان و همگنان می‌باشد. تحقیق حاضر در ارتباط با دانش آموزی در پایه چهارم است که توانایی بیان خواسته‌ها و نظرات خود در کلاس را نداشت و از اینکه بخواهد حرف و سخنی در کلاس بگوید و یا با دیگران وارد برقراری رابطه شود به شدت هراسناک بود، بنابراین من سعی کردم تا با انجام یکسری فعالیتهای ورزشی گروهی مناسب و اثر بخش توانایی ابراز وجود را در او افزایش داده و هراس اجتماعی او را کاهش دهم. با پیگیری این فعالیتهای ورزشی، علی‌رغم عدم همکاری والدین و کوتاه بودن زمان اجرای برنامه و یکسری محدودیت‌های دیگر در حین بررسی‌ها، در ضمن دو ماه بهبود قابل توجهی در عملکرد او حاصل شد به نحوی که معلمان به تاثیر این فعالیتهای اذعان کرده و از عملکرد او راضی بودند.

**کلمات کلیدی:** فعالیتهای ورزشی، ابراز وجود، هراس اجتماعی

## مقدمه

از ضروری‌ترین نیازهای بشر که جزو شرط‌های اصلی بهداشت روانی به شمار می‌رود آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه‌های دست‌یابی به این امر مهم است، ورزش، از طرفی با ایجاد محیطی فرح

\* دانشجوی دانشگاه فرهنگیان کرمان

Email: Fatemeh.aliakbary@yahoo.com