



## چگونه توانستم کمرویی و خجالتی بودن تینا را کاهش دهم؟

پروا عزیزی ، احسان زارعی

کارشناسی علوم تربیتی ، دانشگاه پیام نور

دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید بهشتی بندرعباس

parvaazizi99@gmail.com

<sup>۲</sup> دکتری تخصصی، برنامه ریزی درسی، دانشگاه هرمزگان

<sup>۲</sup> دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید بهشتی بندرعباس

Ehsanzare-ee@yahoo.com

چکیده:

بسیاری از دانش آموزانی که در مقایسه با هم کلاسی هایشان، در کلاس غیر فعال اند، از نظر آموزشی و اجتماعی از رفتار مناسبی برخوردارند، اما نسبت به دیگر دانش آموزان آرام تر بوده، از انجام کار با دیگران سرباز می زنند. بعضی از این دانش آموزان به درجات مختلف، با مشکل خجالتی یا گوشه گیر بودن مواجه اند، این مقاله حد وسط این دو گروه از دانش آموزان را مد نظر قرار داده است، دانش آموزانی که عموماً به عنوان بچه های کمرو (فاقد اعتماد به نفس و نگران از نظر اجتماعی) یا گوشه گیر (کسانی که حاضر جواب نیستند، تمایلی به برقراری ارتباط ندارند و خیالباغ اند) شناخته می شوند. همان طور که می دانیم هر جا که انتظارات اجتماعی جدید و مبهم باشند، درجاتی از خجالت کشیدن، طبیعی است اما خجالتی بودن وقتی تبدیل به یک مشکل می شود که صرفاً وابسته به موقعیت نبوده، بلکه اختیاری باشد، تا جایی که به فرد برجسب خجالتی زده شود. به ویژه در موقعیتی که فرد این برجسب را، آن را درونی کند، ممکن است الگوی جامعی از خجالتی بودن در او ایجاد شود و علائم دیگری مثل: عدم اعتماد به نفس در ورود به موقعیت اجتماعی و ناراحتی و سرباز زدن از ظاهر شدن در حضور دیگران، در وی ظاهر گردد، هدف از پژوهش حاضر بررسی وضعیت کمرویی دانش آموزم تینا می باشد. شیوه پژوهش حاضر از نوع توصیفی و روش کیفی اقدام پژوهی بوده و در این پژوهش به منظور جمع آوری اطلاعات از مصاحبه و مشاهده استفاده گردید. نتایج کیفی تحقیق نشانگر آن بوده که راهکارهای درمانی نتیجه مثبت داده و موجب بهبود میزان کمرویی دانش آموز شده، بنابراین کمرویی را از طریق روش های درمانی می توان کاهش داد.

واژگان کلیدی: کمرویی، اقدام پژوهی، دانش آموزان

مرحله الف)

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

اکثر معلمان و مسولان مدارس، در طول خدمت آموزشی خود با دانش آموزانی برخورد می کنند که رفتارهایی متفاوت با سایر همکلاسان از خود نشان می دهند. یکی از این رفتارها که نگرانی بزرگترها را بر می انگیزد مشکل کمرویی و گوشه گیری دانش آموزان است که در گستره وسیعی جای می گیرد که با سکون، سکوت، غمگینی و در خود فرو رفتگی و انزوا همراه است. روان شناسان، کمرویی و گوشه گیری را رفتار ناسازگارانه تلقی می کنند که بعضاً مزمن و با دوام است. این رفتارها سازگاری کودک را با مشکلات زیادی مواجه می کند و برای زندگی سایر اشخاص که به نوعی با کودک در تماس هستند، عامل مزاحمی به حساب می آید. کمرویی و کناره گیری کودک، کوششی برای خودداری از ارتباط با محیط اطراف است، کودک کمرو و گوشه گیر ممکن است از برقرار نمودن تماس با افراد و