این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

عنوان:

چگونه توانستم مشکل کم رویی بهاره دانش آموز پایه دوم ابتدایی را حل نمایم ؟

www.moallemsite.ir

چکیده

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

اکثر معلمان و مسوولان مدارس، در طول خدمت آموزشگاهی 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 برمی انگیزد مشکل کمرویی و گوشه گیری دانش آموزان است که در گستره وسیعی جای می گیرد که با سکون، سکوت، غمگینی و درخود فرورفتگی و انزوا همراه است.

در سال تحصیلی۱۳۹۶ - ۱۳۹۵ وقتی مشاهده کردیم که یکی ار دانش آموزان مان درفعالیت های داوطلبانه شرکت نمی کند ، کم حرف و خجالتی بود .ا و کمتر سعی می کند در فعالیت های کلاسی و فعالیت های گروهی شرکت می کرد . تصمیم گرفتم مشکل کم رویی او را حل نمایم .بعد از تجزیه و تحلیل اطلاعات ، راهکارهایی همچون پرورش مهارت های اجتماعی ، پرورش اعتماد به نفس ، دادن مسئولیت اصلی درگروه و صمیمیت با دانش آموز را انتخاب کردم .

بعد از اجرای راه حل ها ، دانش آموز در فعالیت های گروهی و داوطلبانه شرکت فعال داشت و مشکل کم رویی او تا حدود زیادی حل شد .

نکات کلیدی

دانش آموز –کم روئی – طلاق – راهکارها

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فهرست مطالب

مقدمه ۳

اهمیت موضوع ..... **Error! Bookmark not defined.**

توصیف وضعیت موجود ۶

اهداف پژوهش : ۷

هدف اصلی : ۷

اهداف جزئی : ۷

گرد آوری اطلاعات (شواهد- ا) ۷

۱-مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس ۷

۲-مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه ۸

۳-مصاحبه با مادر بهاره ۸

۴- ادبیات و پیشینه پژوهش ۹

تعریف کمرویی: ۱۱

علل کم رویی دانش آموزان : ۱۲

نشانه های کمرویی: ۱۳

اثرات کمرویی: ۱۴

نقش مدرسه در کمرویی: ۱۵

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

تجزیه، تحلیل و تفسیر داده های شواهد (۱)..... ۱۵

انتخاب راه جدید به صورت موقت..... ۱۶

اجرای طرح جدید و نظارت بر آن..... ۱۹

گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲)..... ۱۹

-نتایج بدست آمده:..... ۲۰

ارزشیابی تاثیر اقدام جدید وتعیین اعتبار..... ۲۱

اعتبار بخشی :..... ۲۲

ارائه راهکار..... ۲۲

فهرست منابع..... ۲۳

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

مقدمه

یکی از جذاب‌ترین و کاراترین مهارت‌های مقابله‌ای، جرأت‌ورزی است. جرأت‌ورزی ترجمه کلمه انگلیسی آسرتیونز است. متأسفانه این کلمه در زبان فارسی و در کتاب‌های مختلف، به شکل‌های مختلفی آمده است: جرأت‌ورزی، جرأت‌مندی، ابراز وجود، قاطعیت و... بعضی‌ها هم خودشان را راحت کرده‌اند و گفته‌اند: «مهارت نه گفتن». به نظر می‌رسد جرأت‌ورزی، بهتر ابعاد این مهارت را منتقل می‌کند.(محمدی،۱۳۷۷)

جرأت‌ورزی توانایی ابراز خود و احقاق حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است. عمل به شیوه جرأت‌ورزانه به شما اجازه می‌دهد تا اعتماد به نفس را در خود حس کنید و موجب برانگیختن حس احترام دوستان و آشنایان شوید.(محمدی،۱۳۷۷)

جرأت‌مندی امکان دستیابی به روابط صادقانه را افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا درباره خودتان احساس بهتری داشته باشید و بر موقعیت‌های روزمره، تسلط بیشتری پیدا کنید. جرأت‌ورزی رابطه تنگاتنگی دارد با حقوقی که ما به‌عنوان یک فرد برای خودمان در نظر می‌گیریم. فرد جرأت‌ورز درباره خودش به حقوق زیر باور دارد:

من حق دارم زندگی خودم را خودم هدایت کنم، هدف‌ها و آرزوهایم را خودم مشخص و آن‌ها را اولویت‌بندی کنم.(رضائی،۱۳۹۰)

من حق دارم که ارزش‌ها، باورها و عواطف خاص خودم را داشته باشم و حق دارم به خاطر این ارزش‌ها، باورها و عواطف به خودم احترام بگذارم. در مهارت جرأت ورزی هدف، تغییر در خود فرد است نه تغییر در دیگران تا بتواند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

نیازها، احساسات و افکار خود را ابراز کرده و از آسیب های احتمالی در امان بماند. بدین معنا که گاه ممکن است فرد علیرغم استفاده از رفتارهای جرأتمندانه به خواسته خود نرسد، ولی از این که جواب منفی داده شود، ناامید نشه و درخواست جرأتمندانه خود را از شخص دیگری می نماید تا به حل مشکل دست یابد.

آموزش جرات ورزی به فرد کمک میکند تا مناعت طبع خود را افزایش دهد و در نتیجه به کاهش پرخاشگری بینجامد. جرأت‌ورزی، توانایی ابراز خود و احقاق حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است. افراد جرأت‌ورز بدون این که پرخاشگری کنند و یا از راه‌های غیرمستقیم ابراز هیجان‌ها استفاده کنند به حقوق خودشان دست می‌یابند. (رضائی،۱۳۹۰)

آن‌ها افکار و احساسات خودشان را خود انگیخته و صریح بیان می‌کنند. این آدم‌ها در عین حال افرادی مورداعتماد، پذیرا و شنونده نیز هستند. آن‌ها اگر با شما مخالف باشند بدون این‌که بی‌احترامی کنند نظرشان را می‌گویند.(کرباسی،۱۳۸۹)

لانگ و جاکوبسکی (۱۹۷۶) مهارت جرأت ورزی را شامل «گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه» می دانند؛ به گونه ای که حقوق دیگران پایمال نشود. شیوه ای که در برقراری ارتباط با دیگران اتخاذ می شود، عامل مهمی در تعامل اجتماعی است. ارتباطات ضعیف می تواند به روابط ناسالم منجر شود و فشار روانی را افزایش دهد. یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی، استفاده صحیح از مهارت جرأت ورزی است. جرأت ورزی ضعیف، هم برای خود فرد و هم برای دیگران مشکلات متعدد به وجود می آورد. بنابراین آموزش جرأت ورزی یک شیوه مداخله ساخت یافته است که از آن برای بهبود اثربخشی روابط اجتماعی استفاده می شود. از این روش برای درمان اختلالات اضطرابی و ترس های مرضی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان نیز بهره گرفته می شود. فردی که با جرأت است، می تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوء استفاده دیگران دور نگه درد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز کند؛ بدون آنکه احساس گناه و اضطراب کند یا به حقوق دیگران لطمه وارد کند (آقایی، ۱۳۸۸: ۳۷ و ۳۶). هدف برنامه ها و آموزش های جرأت

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

ورزی به شکل سنتی آن، کمک به مردم برای درک مفاهیم نظری قاطعیت و به کارگیری مهارت های مربوط به آن است. افراد با کسب آگاهی از انواع مختلف رفتار، یاد می گیرند که در انتخاب رفتارشان احساس مسئولیت کنند. این به معنای آن است که اگر به طور مثال، فرد در موقعیتی ویژه غیر قاطعانه یا پرخاشگرانه رفتار کند، این رفتار او آگاهانه باشد و مسئولیت انتخابش را پذیرفته باشد (انی تاون، ۱۳۸۶: ۱۸). در آموزش جرأت ورزی به فرد آموخته می شود که به چه شکل رفتاری مبتنی بر جرأت و جسارت از خود نشان دهد. فرد با تلاشش برای کشف و تعریف مشکل، پیگیری هدف های مورد نظر (همواره با رفتار توأم با جرأت)، تکرار نقش گذاری، واژگونه سازی نقش و ارائه تدریجی و متوالی رفتارهای مطلوب، شیوه های مناسب مبتنی بر جرأت ورزی را برای بیان خواسته های خود می آموزد. رفتار جرأت ورزانه با خودپنداره مثبت، عزت نفس، تسلط، خودبسندگی و اعتماد به نفس، هم گرایی و همبستگی دارد و رفتارهای غیر جرأت ورزانه بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی بالایی با ترس ها، هراس ها، اضطراب های اجتماعی و انواع پرخاشگری های درونی دارد. در مورد به کارگیری آموزش جرأت ورزی به عنوان یک روش درمانی، تحقیقات متعددی انجام شده است(کرباسی،۱۳۸۹).

اهمیت موضوع

رفتار گوشه گیری یا انزواطلبی به عنوان یکی از مشکلات عمده در کودکان و نوجوانان محسوب می شود و متأسفانه برای آن که در مدرسه ایجاد دردسر و مشکل نمی کنند دیرشناخته شده و گاه به عنوان فردی مؤدب و بی دردسر از طرف دیگران معرفی می گردند. در نتیجه تشخیص و شناخت آن ها به تأخیر می افتد و زمانی متوجه مشکل می گردند که کار درمان سخت تر و وضعیت شاگرد حادتر شده است.

این کودکان و نوجوانان دارای احساس بی کفایتی بوده و به دنیای درون خود پناه می برند و بیش از حد متواضع هستند و حتی اگر با مسئله ای مخالف باشند جرأت بیان مخالفت یا نظرات خود را ندارند. این افراد نسبت به مسائل اطراف خود حساسیت بیش از حدی دارند و اگر مسئله ای مخالف نظر آن ها باشد یا مجبور به شرکت در کار جمعی باشند، در گوشه ای کز کرده و با کسی حرف نمی زنند و گاه در هنگام شدت ناراحتی ناخن های خود را می جوند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

رفتار چنین کودکانی همواره با شک و تردید همراه است و دور از اطمینان که جهش های ناشیانه و پس روی های ناگهانی به دنبال دارد.

همه این حرکات این تصور را ایجاد می کند که شخص کمرو بین دو نیروی متضاد در کش و واکش است. هر کودک کمرویی دارای خصوصیاتی است که ناتوانی او را در نظر خودش بزرگ تر و در نظر دیگران نمایان تر جلوه می دهد. مثل این است که کودک با کمرویی خود می خواهد بگوید؛ «می بینید که من چقدر رنج می برم، پس راحتم بگذارید!». بدین ترتیب کودک با رفتار تردیدآمیز خود به جایی می رسد که از ارتباط های اجتماعی که برای او رنج آور و دشوار است پرهیز می کند، زیرا می ترسد نتواند به صورت مناسبی با آن ها رو به رو شود.

توصیف وضعیت موجود

اینجانب ..... آموزگار پایه دوم ابتدایی دبستان ..... ودارای ..... سال سابقه تدریس می باشم ابتدای سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بود که متوجه شدم یکی از دانش آموزانم به نام بهاره در گوشه ای کز کرده و در خود فرورفته، به درس توجهی ندارد بیشتر اوقات سرش را گرفته، رنگش پریده، با دوستان خود صحبت نمی کند. یکی از روزها وقتی زنگ بیرون زده شد در کلاس ماندم و از بهاره خواستم با من بماند قبول کرد احوالش را پرسیدم گفت خوبم ولی دروغ می گفت زیاد هم حال خوشی نداشت از او درباره بی حوصلگی اش پرسیدم گفت: شب را خوب نخوابیده خوابش میاید گفتم آخر با دوستانت هم بازی نمی کنی در جواب گفت: من دوستی ندارم. هر سوالی کردم جوابی داد ولی نه منطقی و عقل پسند فقط در حد یک جواب ساده و رفع مسئولیت بود نتوانستم خودم را قانع کنم برای همین موضوع را با مدیر مطرح کردم او نیز مانند من حدس می زد او منزوی و گوشه گیر شده بود با پیشنهاد مدیر مدرسه و علاقه خودم برای رفع این مشکل بهاره کارم را شروع کرد و در نهایت قرار شد نتیجه نهایی را در قالب یک گزارش اقدام پژوهی به مدیر تحویل دهم بنده نیز شروع به جمع آوری اطلاعات نمودم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

اهداف پژوهش :

هدف اصلی :

حل مشکل کم رویی دانش آموز

اهداف جزئی :

بررسی علل کم رویی در دانش آموز

ارائه و اجرای راهکارهایی جهت حل مشکل کم روئی دانش آموز

گرد آوری اطلاعات (شواهد-۱)

بعد از رویت این مسئله شروع به جمع آوری شواهد نمودم تا وجود مسئله را تایید کند و در حل آن راهکارهایی ارائه نماییم و برای رسیدن به جواب سوالاتی که داشتم از روشهای زیر استفاده نمودم.

۱-مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس

در مشاهده رفتار بهاره در کلاس متوجه شدم او دانش آموز بسیار آرام و کم حرفی است.بسیار به ندرت در کلاس با من و سایر هم کلاسی هایش صحبت می کند.بیشتر اوقات در کلاس سرش را پایین انداخته و موقع تدریس و یا صحبت من ،به من نگاه نمی کند.اگر سوالی در حین تدریس در کلاس برایش پیش می آید خودش سوالش را مطرح نکرده و گاهی اوقات از دوستش می خواهد که سوال او را مطرح کند.در کلاس تنها با یک نفر که کنارش می نشیند صحبت می کند.در بحث های گروهی و کلاسی و پرسش و پاسخ در کلاس هیچ زمانی داوطلب نیست و تنها زمانی که از او خواسته می شود برای پاسخ گویی شفاهی در جلوی کلاس حاضر شود بسیار مضطرب و رنگ پریده حاضر می شود و قادر نیست به طور کامل به سوالات پاسخ دهد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۲-مصاحبه با مدیر و سایر همکاران مدرسه

در صحبتی که با مدیر مدرسه راجع به بهاره داشتم،ایشان نیز به این موضوع اشاره کردند که بهاره برای شرکت در هیچ یک از فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف فرهنگی – هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نیست.حتی زمانی که مسئولیتی به صورت اجباری به او واگذار می شود قادر به انجام درست آن نیست چون نمی تواند با سایر دانش آموزان ارتباط موثر و خوبی داشته باشد.بیشتر اوقات زنگ تفریح در حیاط فقط با یکی از هم کلاسی هایش دیده می شود.زمانی که با او کاری دارم واز او می خواهم به دفتر مدرسه مراجعه کند،پشت در دفتر ایستاده و جرات وارد شدن به داخل را ندارد.در صحبتی که با چند همکار دیگر داشتم آنها نیز اشاره کردند بهاره را دانش آموزی آرام و گوشه گیر می شناسند کمتر او را مشغول ورجه وورجه کردن دیده اند به هیچ عنوان برای انجام هیچ فعالیتی در کلاس داوطلب نمی شود و در آزمون مداد_کاغذی امتیاز بسیار بهتری نسبت به ارزش یابی شفاهی کسب می کند. در گروه های کلاسی بسیار کم فعالیت می کند و نظر می دهد و معمولا نظر سایر دوستانش را تایید می کند.

۳-مصاحبه با مادر بهاره

در تماس تلفنی از مادر بهاره خواستم به مدرسه مراجعه کند تا با وی صحبتی داشته باشم.بعد از مطرح کردن مشکل بهاره در کلاس و مدرسه از مادرش خواستم تا کمی راجع به رفتار بهاره در منزل و نحوه برقراری ارتباط او با سایر اعضای خانواده و فامیل صحبت کند.

طبق گفته های مادرش بهاره در منزل نیز بسیار آرام بوده ،خیلی کم با پدر و مادرش صحبت می کند و مسائل و مشکلاتش را به ندرت در منزل مطرح می کند. در مهمانی های خانوادگی اغلب شرکت نکرده و یا در صورت شرکت بسیار آرام و ساکت نشسته و با کسی صحبت نمی کند.در هنگام حضور مهمان در منزل نیز بیشتر وقت را در اتاق خود گذرانده و از حضور در جمع مهمان ها خودداری می کند. البته قابل ذکر است که مادر بهاره این نکته را به عنوان حسن رفتار بهاره و نشان دهنده حجب و حیای وی مطرح کرد و از این مسئله بسیار خوشحال بود.مادر بهاره به این نکته نیز اشاره کرد که خودش بسیار کم و مختصر صحبت می کند و اهل زیاده

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

گویی و توضیح بیش از حد نیست و در کل خانواده ای آرام هستند. بنده این مسئله را با مدیر ، اعضای انجمن اولیاء و آموزگاران مدرسه که تجربه آنها بیشتر از بنده بود در میان گذاشتم و پس از چند جلسه ایی که با مدیر ، اعضای انجمن اولیا مدرسه و شورای آموزگاران داشتم مسائل زیر را به مشورت گذاشتیم :

۱- آیا مشکل کم رویی بهاره مربوط به مشکلات خانوادگی او می باشد؟

۲- آیا مشکل کم رویی بهاره مربوط به مشکلات اقتصادی او می باشد؟

۳- آیا مشکل کم روی بهاره مربوط به نحوه تدریس معلم او می باشد؟

۴- آیا بهاره از نظر عاطفی مشکل دارد؟

۵- آیا بهاره نیاز به مشاوره دارد؟

۶- آیا دلیل کم رویی بهاره مربوط به تحقیر کردن او توسط خانواده است؟

۷ - آیا دلیل کم رویی بهاره مربوط به تحقیر کردن او توسط همکلاسی هایش است؟

۸- معلم تا چه میزان می تواند در کاهش کمرویی دانش آموزان مؤثر واقع شود؟

۹- تشکیل گروه های کوچک درسی در کلاس تا چه میزان در کاهش گمرویی تأثیر دارد؟

۱۰- دادن مسئولیت به دانش آموزان کمرو تا چه میزان در برطرف کردن کمرویی آن ها مؤثراست؟

۱۱- تشویق کارهای مثبت دانش آموزان تا چه اندازه در کاهش کمرویی آنها مؤثر است؟

۴- ادبیات و پیشینه پژوهش

یکی ازمسائل و معضلات موجود در ایجاد روابط عاطفی و بین فردی که در سال های اخیر مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت ، روانشناسان و مشاوران خانواده قرار گرفته است پدیده کمرویی است . مشکلی است که از گذشته تا

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

کنون به جهات بسیار مختلف دامنگیر افراد مختلف بوده است عامه مردم کمتر به عنوان مشکل از آن یاد می کننـد و آن را با شرم و حیا اشتباه می گیرند (افروز ، ۱۳۸۰) . کمرویی از جمله پدیده هایی است کـه در هـر جامعـه ای در بین افراد به چشم می خورد و معمولا میزان قابل توجهی از کودکان ، کودکانان و بزرگسالان را به رغم میل خـویش ، ناخواسته خودشان را در حصاری از کمرویی محبوس می کند و به همین دلیل قـادر بـه شـکوفا کـردن اسـتعدادها و خلاقیت های خویش و سود بردن از ظرفیت و قابلیت های ارزشمند خویش نیستند (کامر، ۱۳۸۳) . کمرویی فـرد را در جامعه با مشکلات زیادی روبرو می کند اعم از عدم توانایی ایجاد رابطه بـا دیگـران و بـه تبـع آن سـبب اضـطراب وجودی می شود اضطراب احساس رنج آوری است که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا بـا انتظـار خطـری کـه بـه شیء نامعین وابسته است. به عبارت دیگر، اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است کـه فـرد منبـع آن را بـه روشنی درک نمی کند.این حالت وقتی که به صورت مزمن و مداوم درمی آید، به حد اضطراب مرضی مـی رسـد کـه خود، منبع سازش نایافتگی ، شکست، استیصال گسترده و محرومیت از آرامش، آسودگی و امکانات زندگی می شـود. در این میان، افرادی هستند که از نوعی از آن رنج می برند، که بـه عقیـدۀ گـود از ناامیـدی، خودبیگـانگی، احسـاس پوچی و بی معنایی نشأت « اضطراب وجودی » اضطراب به نام می گیرد. جیمز بوگنتال، به همراه سـایر پژوهشـگران وجودگرا معتقد است که انسان ها می توانند برای اضطراب وجودی آمادگی های قبلی داشته باشـند؛ آمـادگی هـایی که در طول سال ها، حتی در طول زندگی، به حالت پنهان باقی می ماند و تنها بر اثر استرس هـای اسـتثنایی تجلـی می کنند(گنجی ، ۱۳۸۸) . غریب رضا یزدی در سال (۱۳۸۰) علل و عوامل کمرویی را مورد بررسی قرارر داد ایـن عوامل عبارت بودند از شیوه های تنبیهی خانواده ، نقص و عیب ظـاهری فـرد ، میـزان تحصـیلات والـدین ، بیمـاری جسمی و روانی والدین و مقررات خشک در خانه . متاسفانه پیش زمینه تحقیقاتی درمورد فرضیه های تحقیـق یافـت نشد این تحقیق می تواند پیش زمینه ای باشد برای تحقیقات آتی .

نتایج به دست آمده از تحقیق با یافته های ژان شارتیه (۱۳۷۳)و علی قایمی (۱۳۷۴)که کمرویی را توجهی غیرعـادی مضطربانه به خویشتن در موقعیت های اجتماعی می دانند وهم عوامل ارثی وهم عوامل محیطی رادر کمرویـی مـوثر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

مـی دانندهمسـو وهـم راسـتا اسـت وهمچنـبن ایـن نتـایج رابامجلـه پیونـد (۱۳۷۹)وتحقیـق روح الـه محمـدی (۱۳۸۷)مقایسه نمودم که به نتایج یکسانی دسترسی پیدا کردم همچنین همانگونه که همکاران نیز اظهار نظرداشتند علایم کمرویی که قبلا در دانش آموز مشاهده می شدتقریبا در او کمتر مشاهده می شود وراهکارهای صـورت گرفتـه سودمند وموثر واقع شده اند یس می توان گفت نتایج به دست آمده از تحقیق از اعتبار قابل قبولی برخوردار است .

چگونه توانستم کم رویی یا کم حرفی و خجالت را در دانش آموزان از بین ببرم؟(محمدامین امینی کیـا)- سـال اقدام: ۷۸-۷۷ مرکز تربیت معلم شهید ثانی محل اقدام (منطقه ومدرسه): دورود مدرسه تقوا نتیجـه گیـری وتوصـیه های شما به معلمان و والدین: من به اولیا توصیه می کنم تا جایی که امکان دارد به خواسته های بچه هایشان توجـه کنند و از هرگونه عواملی که باعث چنین مشکلی می شود جلوگیری کنم و به معلمان توصیه می کنم که از هرگونـه تنبیه و عوامل مخرب که باعث ترس و وحشت در وجود دانش آموز می شود جلوگیری کنند و در شغل معلمی صبور باشند و به تفاوتهای فردی دانش آموزان توجه کنند.

چگونه کم رویی و گوشه گیری فاطمه در کلاس را کاهش دهم؟ محقق:فاطمه انوری پور جامعه آماری :فاطمه ،دانـش آموز پایه پنجم ابتدایی در آموزشگاه دادخواه ۳ شهرستان گنبد نتایج:پس از ارزشیابی و اطلاعات به دسـت آمـده بـه این نتیجه رسیدم که این طرح بسیار ساده ولی پر بار و مثبت بود و این موفقیت و اطلاعات بدست آمده را به دلیـل همکاری عوامل زیر می دانم: ۱-دانش آموزان ۲- مدیر ۳-معلم سال قبل ۴-مشاور ۵- اولیاء

تعریف کمرویی:

کمرویی یعنی خودتوجهی فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران زیرا کمرویی ترس یا اضطراب اجتمـاعی اسـت که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد. کمرویی و کناره گیری کـودک، کوششـی برای خودداری از ارتباط با محیط اطراف است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد می گوید که اولین استفاده ی ثبت شده از این لغت در یک شعر آنگلوساکسون بوده است که حدود هزار سال بعد از میلاد مسیح سروده شده است . در آن شعر معنی این لغت " به سهولت ترسانده شده " است. " کمروبودن " نشانگر صفت فردی است که " به خاطر ترسویی ، احتیاط کاری و بی اطمینانی ، نزدیک شدن به او مشکل است . " فرد کمرو" هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهایی مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است. " در گفتار یا کردار خود ملاحظه کار است ، از ابراز وجود بیزار است و به طور محسوسی ترسو است. ممکن است فرد کمرو " کناره گیر یا بی اعتماد باشد و یا شخصیتی پرسش انگیز ، بی اعتماد و مشکوک داشته باشد." فرهنگ لغت و " بستر " کمرویی را به عنوان " ناراحت بودن در حضور دیگران " تعریف می کند.

کمرویی ناتوانی و معلولیت فرد در برقراری ارتباط است و «تنهایی» مشکل انسان در اثر فقر ارتباطی است.

علل کم رویی دانش آموزان :

- وجودفردکمرو در خانواده مثل پدر،یامادرکمرو الگوگیری کودک ازاو
- تحقیرکودک در خانه ومدرسه
- برچسب کمرویی بر کودک زدن وتلقین کمرویی به او
- مقایسه کودک با دیگران
- توقع بیش از حد از کودک داشتن
- تجارب منفی کودک درموقعیت های مختلف
- نقل مکان های مکرر خانواده
- ترتیب توالد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

• طلاق یامرگ یکی از والدین

• آرمان گرایی والدین ویا جامعه

نشانه های کمرویی:

۱ـ نداشتن اراده و عزم راسخ: معمولاً انسان در برخورد با مسایل مختلفی که نمی تواند با آن ها برخوردی صحیح و منطقی داشته باشد یا به علت پرورش نیافتن درست روش استفاده صحیح و به موقع را به خوبی نیاموخته و برای انجام کار عزمی راسخ ندارد.

۲ـ حقیر شمردن خود: افرادی که فکر می کنند نزدیکان نسبت به آن ها بی مهر و محبت هستند این فکر را در سر می پرورانند که ممکن است از طرف آن ها مورد تمسخر قرار گیرند در چنین مواقعی برای اظهارنظر یا تقاضای خود به لرزه می افتند و عرق سردی بر پیکر آن ها می نشیند.

۳ـ حرف زدن در حضور جمع: این گونه افراد سعی می کنند با دیگران شوخی نکنند در گفتکو میان دو نفر معمولاً ساکت و جرات شرکت در جلسات، سخنرانی ها و بحث های گروهی را ندارند .

۴ـ عدم احساس مسئولیت نسبت به زندگی: افراد کمرو برای اینکه با آرامش خاطر زندگی کنند حالت بی تفاوتی مفرط نسبت به وظایف فردی و اجتماعی در پیش می گیرند.

۵ـ ضعیف بودن اراده ی شخص: این امر موجب می شود که فرد دچار بی حوصلگی شود چنین افرادی تمایلی به بحث و مذاکره حتی درباره ی کارهای روزمره ی خود نیز ندارند و به اصلاح وضع ظاهری خود نمی رسند و اگر مشکلی پیش آید با گریز از موقعیت و همراه با داد و فریاد سعی می کنند آن را حل کنند.

۶ـ اظهار وجود بیش از حد: این افراد برای سرپوش گذاشتن بر ضعف های شخصیتی و ناتوانی های خود در ارتباطات اجتماعی دست به فعالیت های خاصی می زنند. مانند سخن گفتن به شیوه های اغراق آمیز و استفاده از قدرت بیان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

و نفوذ کلام در جهت تحمیل شخصیت و اثبات برتری خود یا در مواقعی کـه فـرد از راه دسـت انـداختن دیگـران یـا تمسخر آن ها و کوچک کردن دیگران سعی می کند خود را به شکلی مصنوعی مطرح نماید.

موقعیت هایی که ایجاد کمرویی می کنند:

۱ـ مورد توجه جمع زیادی قرار گرفتن

۲ـ عضو گروه بزرگ بودن

۳ـ نسبت به افراد حاضر جایگاه پایین تری داشتن

۴ـ واقع شدن در موقعیت های اجتماعی به طور کلی

۵ـ قرار گرفتن در موقعیت جدید

اثرات کمرویی:

۱ـ اثرات جسمانی ۲ـ اثرات روانی

۱ـ اثرات جسمانی شامل:

الف: اشکال در بیان: به دلیل تند شدن ضربان قلب صدا کمی تغییر می کند و قادر نیستند شـمرده صـحبت کننـد و بعضی اوقات با لکنت صحبت می کنند.

ب: انقباضهای عضلانی: دستانشان می لرزد و به دلیـل انقباضهای عضلانی تحرکشان کم می شود.

ج: خستگی: زمانی خستگی شروع می شود که دیگر موردی برای خجالت کشیدن نباشد

د: کسل شدن: افراد کمرو در موقعـیت های خاصی که قرار می گیـرند فقط به موضوعی کـه مـی ترسـند فکـر مـی کنند و هوشیاری آن ها کاهش یافته و نمی توانند به راحتی مسایل را درک کنند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۲ـ اثرات روانی:

افراد کمرو همیـــشه در جمع احساس نگرانی و ترس دارند هرچند که آن هـا انسانهای ارزنده ای باشند ولی به دلیل عدم اظهار وجود قادر نخواهند بود آن طور که هستند خود را نشان دهند.

نقش مدرسه در کمرویی:

به طور خودآگاه یا ناخودآگاه بعضی مواقع معلمان شرایطی فراهم می کنند که موجب گوشـه گیـری و کنـاره گیـری دانش آموزان می شودبدین صورت که فضای آزاد و بانشاط همراه با شادی ایجاد نمی کنند بلکه فضای خسته کننـده و ترس آور همراه با دل زدگی به وجود می آیند و دیده شده کـه در مدرسـه کودکـان و کودکانـان کمـرو در محـیط مدرسه و کلاس به عنوان الگو برای سایرین مطرح و با تقویت کننده های مثبت کمرویی آن هـا مـورد تشـویق قـرار گرفتـــــه اســـــت همچنـــــین بـــــه عنـــــوان پـــــاداش بهتـــــرین نمـــــره انضـــــباط را بـــــه دانش آموزان کمرو اختصاص می دهند.

تجزیه، تحلیل و تفسیر داده های شواهد (۱)

باتوجه به اطلاعات جمع آوری شده در رابطه با علل کم رویی و مشاهده رفتار بهاره در کلاس و مصـاحبه ای کـه بـا مادر بهاره داشتم متوجه شدم از مهم ترین دلایل کم رویی و گوشه گیری بهاره در کلاس مـی تـوان بـه مـوارد زیـر اشاره کرد:

-آرام و کم حرف بودن بهاره با توجه به صحبت خودش و مادرش

- نحوه تربیت والدین که آرام و ساکت بودن را برای دختر یک حسن تلقی کرده و نشان دهنـده حجـب و حیـای وی می دانند.

- وضع اقتصادی خانواده که تقریبا از نظر مالی ضعیف هستند و بهاره گمان می کند از بسیاری از هم کلاسی هـایش پایین تر بوده و نمی توتند مانند آنها لباس پوشیده و ظاهری آراسته و مرتب داشته باشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

-عدم ارتباط صمیمی و دوستانه پدر با فرزندان در منزل و آگاه نبودن از مسایل و مشکلات روزمره آنان.

-اعتماد به نفس پایین بهاره و دست کم گرفتن خود در مقابل سایرین.

معاشرت و رفت و آمد کم خانواده بهاره با فامیل و دوستان و آشنایان

رفتار و اعمال بهاره در مدرسه برای سایر همکاران نیز مشهود بود. به صورتی که در صحبتی که با تعدادی از همکاران داشتم همه به ساکت و آرام بودن بهاره در کلاس و و عدم شرکت او در بحث ها و کارهای گروهی اشاره کردند.بعد از مطرح شدن این مسئله توسط بنده در دفتر آموزشگاه سایر همکاران نیز درگیر مسئله شدند و از من خواستند تا در صورت داشتن راهکار به ایشان نیز راهکار های مورد نظر را ارائه دهم تا در کلاس اجرا کنند.از مهم ترین علائم کم رویی بهاره در کلاس می توان به ساکت نشستن در کلاس، مطرح نکردن سوال در کلاس، فقط یک دوست صمیمی داشتن ،تغییر رنگ چهره و تن صدا هنگام پاسخ دادن به سوال معلم در کلاس، داوطلب نشدن برای انجام هیچ کاری در کلاس و مدرسه، شرکت نکردن در فعالیت های پرورشی و مسابقات مختلف مدرسه،عدم شرکت در اجرای مراسم صبحگاه و سایر مراسم مدرسه اشاره کرددر صحبت دوستانه که با بهاره داشتم متوجه شدم وی احساس می کند نمی تواند مانند سایر دوستانش کارها را درست انجام دهد ،فکر می کند خوب صحبت کردن را بلد نیست و اگر حرفی بزند ممکن است باعث ناراحتی معلم و مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دوستانش می شود. به همین دلیل کمتر در فعالیت های گروهی و جانبی شرکت کند و در کلاس بسیار آرام و کم صحبت می کند و در فعالیت های گروهی شرکت نمی کند..

انتخاب راه جدید به صورت موقت

بعد از شناسایی علت اصلی کم رویی بهاره سعی کردم با استفاده از اجرای بعضی از راه حل های پیشنهادی در کلاس علت های کمرویی وی در کلاس و مدرسه را از بین برده و آن را کاهش دهم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۱- ابتدا سعی کردم برای جلب اعتماد بهاره نسبت به خودم و ایجاد یک رابطه دوستانه با وی تلاش کنم.به این منظور سعی کردم از نظر عاطفی به بهاره نزدیک شوم .در کلاس دقایقی را در کنار او می نشستم و در رابطه با مسائل مطرح شده در کلاس با وی صحبت کرده و از او نظر خواهی می کردم.نسبت به اظهار نظر او در کلاس واکنش نشان داده و بسیار او را مورد تشویق و تحسین قرار می دادم.در مورد اعضای خانواده خود با او صحبت کردم و از وی خواستم اعضای خانواده اش را به من معرفی کند . به این ترتیب توانستم اعتماد او را نسبت به خودم جلب کنم.با او در رابطه با اهمیت روابط اجتماعی و محاسن شرکت در جمع و تاثیر زیاد آن در زندگی هر انسانی صحبت کردم . و به او گفتم شما هم مانند دوستان و هم کلاسی هایت توانایی های زیادی داری و می توانی در انجام بسیاری از کارها به دیگران کمک کرده و در فعالیت های گروهی شرکت کنی. فقط کافی است که اراده کرده ، توانایی های خود را شناخته و آن ها را دست کم نگیری و سعی کنی از توانایی هایت حداکثر استفاده را ببری.

۲- سعی کردم هیچ زمانی در مورد کم رویی بهاره در کلاس صحبت نکنم و انجام هر فعالیتی از سوی او در کلاس را از قبل با وی هماهنگ کرده تا آمادگی لازم را داشته باشد و بدون نگرانی و اضطراب آن را انجام دهد. به عنوان مثال تعدادی سوال درسی به بهاره دادم و از او خواستم پاسخ این سوالات را پیدا کرده و برای پاسخ گویی شفاهی به این سوالات در جلسه آینده آمادگی لازم را کسب کند. به این ترتیب جلسه بعد به محض صدا زدن نام بهاره برای پرسش شفاهی او بدون هیچ نگرانی در جلوی کلاس به تمام سوالات پاسخ داد و بسیار مورد تشویق و تحسین من و دوستانش قرار گرفت. به این ترتیب بهاره دیگر از پرسش و پاسخ شفاهی در کلاس نمی هراسد و اعتماد به نفس او بسیار افزایش می یابد.

۳-در گیر کردن بهاره و همراه شدن او با گروه های کوچک کلاسی برای شرکت در فعالیت های گروهی کلاس و تشویق او برای صحبت کردن و اظهار نظر در گروه و توجه به نظرات وی و تقویت رفتار های مثبت اودر کلاس با تشویق او در برابر سایر هم گروهی ها در کلاس.به این ترتیب که برای طرح سوال از متن کتاب درسی دانش آموزان را به گروه های چهار نفره تقسیم کردم و از آنها خواستم تا متن مورد نظر را به چهار قسمت مساوی تقسیم کرده و

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

هر دانش آموز از قسمت مورد نظر خود تعداد سه سوال پیدا کند سپس سوالات در گروه مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد و اشکالات سوالات بر طرف شود .مشاهده شد که بهاره سوالات بسیار جالب و خوبی از قسمت خود مطرح کرد و در گروه مورد تشویق هم گروهی ها و معلم خود قرار گرفت واین موجب خوشحالی بهاره و افزایش اعتماد به نفس وی در کلاس گردید.

۴- مسئولیت های مختلفی در کلاس و مدرسه مانند بررسی تکالیف دانش آموزان در کلاس ،نوشتن اسامی غائبین مدرسه توزیع برگه در کلاس،انتقال پیام به دفتر مدرسه،کمک به مدیر و مربی پرورشی در اوقات بیکاری ،کمک در برگزاری مراسم آغازین مدرسه ،مرتب کردن دانش آموزان سر صف و ... واگذار گردید تا به این ترتیب بهاره با انجام این کارها و کسب موفقیت و تشویق از سوی معلم و مسئولین مدرسه تمایل بیشتری به شرکت در فعالیت های جانبی و فوق برنامه در کلاس و مدرسه پیدا کند.البته البته سعی کردم مسئولیت های واگذار شده در حد توانایی بهاره بوده و توقع بیش از حد از او نداشته باشم.به عنوان مثال با توجه به خط خوب و زیبای بهاره سعی کردم با هماهنگی مدیر از این توانایی وی در امور فرهنگی و هنری مدرسه استفاده کنم.

جا به جایی مکان فرد در کلاس ،من احساس کردم اگر محل نشستن بهاره در کلاس را که ردیف آخر بود عوض کنم و از او در خواست کنم تا در ردیف های جلوی کلاس بنشیند (با توجه به قد متوسط بهاره .خ)این امر به او کمک می کند که به سایر دوستان و هم کلاسی هایش و همین طور به معلم در کلاس نزدیک تر شده و راحت تر بتواند در مورد مسائل مختلف مطرح شده در کلاس اظهار نظر کند.

- در تماس تلفنی با مادر بهاره از وی خواستم در منزل سعی کند به بهاره نزدیک شده و رابطه دوستانه با او برقرار کند و سعی کنند رفت و آمد ها و روابط خود با دوستان و فامیل را گسترش دهند و بهاره را نیز به شرکت در این مهمانی ها تشویق نمایند.و همچنین با پدر بهاره صحبت کند و از وی بخواهد اوقات بیشتری را در منزل به صحبت و بر قراری ارتباط با فرزندان، به ویژه بهاره اختصاص دهند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

اجرای طرح جدید و نظارت بر آن

به منظور کمک به این مشکل بهاره روش های زیر را اتخاذ کردم.

۱ _ درک و پذیرش کامل نسبت به بهاره : سعی کردم با بهاره دوست شوم با او درد و دل می کردم از او می خواستم که حرفهای دلش را به من بگوید هرگاه مشکلی برایش پیش میاید به من بگوید تا باهم حل کنیم.

۲ _ پرورش عزت نفس: از او می خواستم که برای خودش دوستان جدیدی پیدا کند در بازی های گروهی شرکت کند با گروه خود همکاری کند هرگاه به سوالی درست جواب می داد او را مورد تشویق قرار می دادم هرگاه رفتاری زیبا و شایسته ای انجام می داد او را به عنوان الگو به همکلاسی هایش معرفی می کردم.

۳ _ پرورش مهارت های اجتماعی: رفتارهای اجتماعی کودک را تقویت کردم. به بهاره جملات مودبانه مثل «می توانم با شما بازی کنم ؟» آموختم تا هرزمان خواست چیزی را از کسی بخواهد با جمله ای کوتاه و مودبانه تقاضا کند تا خواسته اش برآورده شود. همچنین اگر فرصتی پیش می آمد، بهاره را با کودکان کوچک تر از خودش هم بازی می کردم، زیرا کودکان خجالتی هنگام بازی با کوچک ترها احساس خودابرازگری بیشتری دارند بازی کردن با گروه های جدید همسالان نیز به آنان فرصت می دهد که احساس راحتی و موفقیت بیشتری در یافتن دوست های جدید بکنند.

۴ _ قرار دادن کودک خجالتی در موقعیت های جدید: او را به عنوان سرگروه گروه خودش انتخاب کردم در هنگام مراسم صبحگاهی از او می خواستم که دعای صبحگاهی را برای دوستانش بخواند.

گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲)

بعد از اجرای راه حل های موقت در کلاس و مدرسه تغییرات زیر در رفتار بهاره در کلاس و مدرسه و منزل مشاهده شد:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

- بهاره تقریبا بدون استرس و نگرانی به صورت داوطلبانه به پرسش های کلاسی پاسخ می دهد. همچنین سوالات خود را در کلاس بدون نگرانی مطرح می کند.

-. بهاره در گروه های کلاسی برای تدریس و بحث های گروهی بسیار فعال تر از گذشته شرکت کرده و اظهار نظر می کند.

- بهاره در زمینه فعالیت های فوق برنامه در کلاس و مدرسه حضور داشته و در کارهای اجرایی مدرسه مانند برقراری نظم ،اجرای مراسم صبحگاه و دعوت دانش آموزان به نماز مشارکت فعالی نسبت به گذشته دارد.

- بهاره در صورت داشتن سوال و یا برای مطرح کردن پیشنهادات خود در دفتر مدرسه حضور یافته و دیگر با استرس پشت در دفتر نمی ایستد.

- درصحبتی که با مادر بهاره داشتم وی از تغییرات به وجود آمده در رفتار فرزندش بسیار خرسند بود .مادر بهاره اشاره کرد که بهاره در مهمانی های فامیلی و خانوادگی شرکت کرده ، و همچنین تمایل او برای بیرون رفتن از منزل نسبت به گذشته افزایش پیدا کرده است .او همچنین با پدر و مادر و سایر اعضای خانواده رابطه بسیار خوشایندی دارد ،با مادرش درد دل کرده و راجع به مشکلات و مسائل پیش آمده با او مشورت کرده و از او کمک می گیرد.

-نتایج بدست آمده:

بر اساس اطلاعات جمع آوری شده و مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس و مدرسه قبل و بعد از اجرای راه حل برای مشکل بهاره ،نتایج زیر بدست آمد:

- کم رویی بیشتر جنبه اکتسابی دارد و جنبه ارثی آن بسیار کم رنگ و در صورت شناسایی به موقع قابل برطرف شدن است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

- اگر کم رویی دانش آموز در دوران ابتدایی در مدرسه شناسایی شود بسیار سریع تر کاهش می یابد.

- نقش اولیای دانش آموز در کاهش یا افزایش کم رویی فرزندشان بسیار واضح و آشکار است.

-نحوه برخورد معلم در کلاس در تقویت و یا کاهش کم رویی و گوشه گیری دانش آموز در کلاس بسیار موثر است.

- تشویق و ترغیب دانش آموز به شرکت در فعالیت های گروهی در کلاس و مدرسه و واکنش مثبت نسبت به تغییرات ایجاد شده در رفتار دانش آموز نقش به سزایی در بالا بردن اعتماد به نفس دانش آموز و کاهش کم رویی او در کلاس دارد.

-شناسایی علل کم رویی دانش آموز و سعی در بر طرف نمودن آن ها مهمترین گام در کاهش کم رویی دانش آموز است.

- سعی در برقراری یک رابطه دوستانه و نزدیک شدن به دانش آموز استرس و نگرانی او در کلاس را بسیار کاهش می دهد. شناسایی توانایی های کودک و تقویت آن ها و نداشتن توقع بیش از حد از او باعث افزایش به نفس و کاهش علائم کم رویی دانش آموز در کلاس می شود.

ارزشیابی تاثیر اقدام جدید وتعیین اعتبار

نتایج به دست آمده از تحقیق را بایافته های ژان شارتیه (۱۳۷۳)و علی قایمی (۱۳۷۴)که کمرویی را توجهی غیرعادی مضطربانه به خویشتن در موقعیت های اجتماعی می دانند وهم عوامل ارثی وهم عوامل محیطی رادر کمرویی موثر می دانندهمسو وهم راستا است وهمچنبن این نتایج رابامجله پیوند (۱۳۷۹)وتحقیق روح اله محمدی (۱۳۸۷)مقایسه نمودم که به نتایج یکسانی دسترسی پیدا کردم همچنین همانگونه که همکاران نیز اظهار نظرداشتند علایم کمرویی که قبلا در دانش آموز مشاهده می شدتقریبا در او کمتر مشاهده می شود وراهکارهای صورت گرفته سودمند وموثر واقع شده اند پس می توان گفت نتایج به دست آمده از تحقیق از اعتبار قابل قبولی برخوردار است. همکاران از این پیشامد بسیار خوشحالند و من می توانم آنها را تشویق به انجام پژوهش بنمایم؛ چون یکی از اهداف

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

آموزش وپرورش تربیت معلمان پژوهنده است . می توانم این تجربه را در اختیار سایر همکاران وآموزش وپرورش منطقه ام قرار دهم تا راهنمای علمی برای همکاران باشد .ضمن اینکه در این راه به تجربه ای پژوهشی دست پیدا کردم ،جهت اجرای پژوهش های بعدی انگیزه ای مضاعف بدست آورده ام .

اعتبار بخشی :

برای این که مطمئن باشم تا طرح بنده به خوبی انجام گرفته است و تاثیر خوبی بر روی دانش آموزم داشته است در جلساتی که با خانواده های آنان داشتم در رابطه با کم رویی فرزندشان از آنها سوال می کردم که آنها اظهار می داشتند که فرزندانشان در خانه سعی می کنند که در خانه نسبت به مسائل اظهار نظر کند در مهمانی های شرکت می کند با بچه های فامیل بازی می کند و همچنین مادر بهاره اذعان داشت که تا قبل از اجرای این طرح حتی در منزل هم به سختی صحبت میکرد ولی بعد از اجرا با خواهر و برادر خود به راحتی همبازی و هم صحبت شده است وضعیت درسی اش نسبت به قبل بسیار بهتر شده است.

همچنین از مدیر و معاون مدرسه درباره حضور دانش آموزان در فعالیت های گروهی مدرسه نسبت به سالهای قبل سوال کردم که آنها بسیار نسبت به این امر راضی بودند و می گفتند که بعد از اجرای طرح بنده هم بهاره با اشتیاق بیشتری در مراسمات صبحگاهی و زنگ ورزش و زنگ تفریح مدرسه شرکت می کنند که این امر برای بنده بسیار خشنود کننده بود که توانستم با اجرای طرحهای خودم مشکل کم رویی و کم حرفی و گوشه گیری دانش آموزم را حل نمایم.

ارائه راهکار

۱- تشخیص احساس تنهایی وبیان آن، در ابتدا باید دانش آموز قبول کند که احساس تنهایی می کند، پس باید به آن خاتمه دهد، گاهی قبول کردن این احساس برایش دشوار است باید از او بخواهیم که احساس انزوا را به روش های مختلف بیان کند، نوشتن مطالبی دردفتر خاطرات، یا نوشتن نامه خیالی به یک دوست، نقاشی کردن یا کشیدن تصویر چیزی، خواندن آواز با صدای بلند انجام هر کاری که بتواند احساسات خود را ابراز کند. بیان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

احساسات به دانش آموز کمک می کند تا دریابد بعضی از چیزها به احساس انزوای ما مربوط می شود مثل غم، عصبانیت و درماندگی، امکان دارد توانایی این را داشته باشد که بررسی کند که این احساسات از کجا می آیند. چگونه به زندگی ما مربوط می شود زمانی که ارزیابی این موارد را شروع کند برای ایجاد تغییر در احساساتش نیز توانمند تر می شود.

۲- فعال ترشدن، بزرگ ترین تغییر از بین بردن حالت رکود و فعال تر شدن است. چنانچه کسی را از دست داده یا در حال از دست دادن کسی هست مثل خانواده (پدر،مادر،...) می تواند آنها را ببیند و اگر در شهر دوری بستری است برایش نامه بنویسد، تلفن بزند، از دانش آموز بخواهیم با ما صحبت کند اگر به دلیل از دست دادن فردی که فوت کرده است، تنها شده است می تواند ماتم خود را بخاطر از دست دادن وی بیان کند و خاطرات خویش با او بودن را به یاد آورد و مطمئن باشد که این خاطرات همیشه با او خواهند بود. یا اینکه ازمشاور کمک بگیریم. و بدین ترتیب می توانیم به دانش آموز کمک کنیم از احساس تنهایی فاصله بگیرد و در حالاتش تغییراتی ایجاد شود.

۳- شرکت درفعالیت های گروهی، نمایشی :زمانی که در یک فعالیت لذتبخش شرکت دارد، ذهنش از احساس تنهایی دور می شود همچنین بدین طریق مستقیماً حالتش را تغییر دهد و با دانش آموزان دیگر مخصوصاً دانش آموزانی که علائق مشابهی دارند آشنا شود. به منظور جلوگیری از حالت انزوا باید طوری برنامه ریزی کنیم که دانش آموز گوشه گیر به گروههای مختلفی که در مدرسه وجود دارد (گروههای،درسی ورزشی ،هنری ،نمایشی ،پرورشی ،اجتماعی) ملحق شود یا علاقه جدیدی را در خود گسترش دهد فقط به خاطر اینکه فکر کند این کار او را بهتر و جذاب تر می کند. روش بهتر شرکت در کاری است که قبلاً از آن لذّت می برده یا فکر می کند جالب است .

فهرست منابع

۱- شارتیه ، ژان ، «کمرویی و راه های درمان آن » ، ناشر : مترجم ، ۱۳۷۳ .

۲- قائمی ، علی، «خانواده و نابسامانی های روانی» ، انتشارات امیری ، ۱۳۷۴ .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۳- شفیع آبادی ، عبدالله ، «راهنمایی و مشاوره کودک» ، انتشارات تهران ، ۱۳۷۲ .

۴- احمد وند ، محمدعلی، « روانشناسی بازی» انتشارات پیام نور،۱۳۷۲ .

۵- حسین نژاد ، محمد ، «مشاوره با کودکان» انتشارات سپند هنر ، تهران ۱۳۷۹ .

۶-خاکیه ، پرویز ، «روانشناسی کودک» انتشارات آشنا ، تبریز ۱۳۷۲ .

۷-احمد وند ، محمدعلی، مهجور ، سیامک ، «آشنایی بافعالیت های اجتماعی» انتشارات پیام نور ۱۳۸۰ .

۸-«ماه نامه رشد آموزش ابتدایی» شماره ۴۱ ، انتشارات کمک آموزشی ، ۱۳۸۰ .

۹- « ماه نامه رشد آموزشی در رشد تکنولوژی» شماره ۱۲۷ ، انتشارات دفتر کمک آموزشی ۱۳۷۹ .

۱۰- « نشریه ماهانه پیوند» شماره ۲۵۵ ، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۹ .