

بنام خدا

برخورد با نوجوانان و جوانان خجالتی یا منزوی

از بین دانش آموزان و دانشجویانی که در کلاس های درس (در مقایسه با همکلاسی هایشان) بی جنب و جوش می باشند، تعداد زیادی از لحاظ اجتماعی و تحصیلی سازگار ولی تا حدودی ساکت و تمایل به کار مستقل دارند. تعدادی از آنها با درجات متفاوت بصورت مشکل ساز خجالتی و یا گوشه گیر می باشند و تعداد کمی نیز ممکن است در آستانه اسکیزوفرنی قرار گرفته باشند. این چکیده به افرادی که وضعیتی بین این دو حالت دارند و به طور معمول به عنوان خجالتی (کم رو، فاقد اعتماد به نفس و مضطرب) یا گوشه گیر (بی تفاوت، کم حرف، خیال پرداز) معرفی می شوند، توجه دارد. زمانی که توقعات اجتماعی جدید یا مبهم می باشد، کمی خجالت، طبیعی به نظر می رسد. اگر خجالت صرفاً از حالت موقعیتی خارج شود و به صورت رفتاری درآید، بطوری که فرد به عنوان فرد خجالتی شناخته شود به تدریج مشکل ساز خواهد شد. اگر این خصلت در شخص شکل گیرد، در آن صورت احتمالاً حالت عمومی و کلی خجالت نهادینه می شود و کم کم شامل این علائم خواهد شد: بی تفاوتی نسبت به حضور در موقعیت های اجتماعی، ناراحتی و کم رویی در حضور دیگران، دلواپسی شدید و افزایش خودپنداری اجتماعی منفی (هینگ 1987، تامسن و رادلف 1992).

انواع و علل خجالت و گوشه گیری در کلاس درس

علائم خجالت یا گوشه گیری ممکن است به عنوان قسمتی از شخصیت کلی دانش آموز یا دانشجو و یا واکنش موقعیتی خاص به یک عامل استرس زا ظاهر شود. افراد در موقعیت های اجتماعی که باعث می شود آنها احساس کنند که از لحاظ روانی بی پشتیبان و متفاوت از سایرین می باشند مستعد کم رویی هستند. سایر انواع کم رویی های اجتماعی ممکن است از تجربیات خاص و یا عوامل محیطی ناشی شود. بعضی از نوجوانان بخاطر این که والدین با آنها به گفتگو نمی پردازند و از ابتدا به کلام آنها پاسخ مثبت نمی دهند و حتی فرصت زیادی برای تعامل و ارتباط با همکلاسی هایشان

ندارند، به مهارت های کلاسی کارآمد و مؤثر دست پیدا نمی کنند. این حالت تا حدودی دلیل بر کم رویی های مشاهده شده در مهد کودک ها و پایه های اول می باشد. بچه هایی که برای اولین بار وارد مدرسه می شوند، احتمالاً ترس از مدرسه دارند (معمولاً ترس آنها از افراد ناشناس و یا عدم تمایل به جدا شدن از والدین می باشد و واکنش منفی خاص به معلم یا مدرسه ندارند). نگرانی اجتماعی می تواند به عنوان واکنشی پایدار به شکست های همیشگی، بد رفتاری و یا پذیرفته نشدن توسط بزرگسالان و همکلاسی ها بوجود آید. بعضی از افراد ممکن است سازگاری گروهی خوبی با همکلاسی ها و تعامل اجتماعی با معلم از خود نشان دهند اما هنگامی که از آنها خواسته می شود که به سؤالات درسی پاسخ دهند، در جمع فعالیتی را انجام دهند و مشارکت در فعالیتی داشته باشند که آنها را ارزیابی می نمایند، از برقراری ارتباط ترس دارند. بالاخره بسیاری از اینها حداقل زمانی که محل تحصیل یا کلاسشان را تغییر می دهند، دچار مشکلات سازگاری اجتماعی موقت می شوند.

راهکارهای پیشنهادی برای برخورد با محصلان خجالتی یا گوشه گیر

مشارکت همکلاسی ها، دخالت مدرسان و سایر اقدامات روانشناسی از جمله راهکارهای برخورد با افراد منزوی و خجالتی می باشد.

مشارکت همکلاسی ها

تعدادی از مؤلفان مشارکت همکلاسی ها را جهت حل مشکل کم رویی و گوشه گیری محصلان پیشنهاد می نمایند (مراجعه به روزنبرگ و همکاران 1992). این راهکار شامل این موارد می باشد: درگیر کردن افراد خجالتی در برنامه آموزشی انفرادی، ایجاد فرصت برای آنها جهت شرکت در برنامه های گروهی، مشارکت دادن همکلاسی ها به عنوان همکار به منظور تشویق به صحبت کردن دانش آموزان گوشه گیر، مشارکت دادن آنها در گروه های کوچک و فعالیت های کلاسی گروهی.

دخالت معلمان

بروفی (1995) به تحقیق و بررسی معلمان کارآمد پرداخته است تا متوجه شود آنها چگونه با دانش آموزان خجالتی برخورد می نمایند. از متداول ترین راهکارها عبارت بودند از:

- 1- تغییر محیط اجتماعی (برای مثال نشان دادن آنان در بین همکلاسی های صمیمی، یا موظف کردن همکلاسی ها و گروه های کوچک به همکاری با آنان) 2- تشویق کردن به پاسخ گویی بیشتر 3- کاهش استرس یا خجالت 4- مشارکت دادن فرد خجالتی در فعالیت های خاص 5- مشارکت دادن آنان در گفتگوهای خصوصی دائمی.
- بوضوح صرف نظر از این واکنش ها توسط معلمان به تشویق و تنبیه مورد تأکید قرار می گیرد.

سایر اقدامات:

نظرات بلانکو و بگالی (از روانشناسان آموزشگاهی) برای برخورد با خجالت و گوشه گیری عمومی افراد تحت آموزش، بیشتر مباحث مطرح شده را تأیید می نماید. آنها پیشنهاد می کنند که افراد را تشویق به پیوستن به گروه های داوطلبانه یا سازمان های تفریحی خارج از آموزشگاه نمائید، آنها را مداوم در گروه های کوچک مشارکت دهید (تعامل گروهی با همکلاسی ها)، از آنها به عنوان مربی خصوصی برای همکلاسی ها استفاده نمائید، اولویت های آنها را در انتخاب همکلاسی ها شناسایی نمائید و آنها را نزدیک همان همکلاسی های مورد علاقه شان بنشانید، آنها را راهنمایی، نه مجبور به ارتباط نمائید، از قرار دادن آنها در محیطی که وحشتناک و مضطرب کننده است، پرهیزید، به آنها نقش های پیام رسانی و سایر فعالیت هایی که نیاز به ارتباط دارد، محول نمائید.

محققان پیشنهاد می کنند که افرادی را که از علائم گوشه گیری آنها، خیال پردازی شدید می باشد، دائماً دعوت به صحبت نمائید و نزدیک آنها بایستید تا از توجه آنها به شما اطمینان پیدا کنید. مطمئن شوید که آنها با موفقیت تکالیف شان را در ابتدای زمان کاری شروع نموده اند و از سرزنش کردن آنها بخاطر خیال پردازی شان اجتناب نمائید. بر توجه و مشارکت تأکید نمائید و همکلاسی های آنان را موظف کنید که با آنها کار کنند و آنها را درگیر کار نمایند. راهکارهای خاص مدرسان برای برخورد با افراد تحت تعلم خجالتی و منزوی که توسط چندین محقق (هنیک 1987،

مکینتیر 1989، تاسون و رادلف 1992، بروفی 1995) در دو دهه گذشته پیشنهاد شده است به قرار ذیل می باشد:

از لیست یا پرسشنامه علائق، جهت تشخیص علائق نوجوانان خجالتی استفاده نمایید، سپس با توجه به آن علائق اساس و مبنای مکالمات و فعالیت های یادگیری تان را مشخص نمایید.

کارهای هنری و یا سایر تکالیف و فعالیت های آنان را در کلاس برای دیگران به نمایش بگذارید.

آنها را همکار همکلاسی که شناخته شده هستند و در تعامل مداوم با سایر همکلاسی ها می باشند، بنمائید.

در صورتی که این فرد مستعد خیال پردازی می باشد، دائماً آنها را کنترل نمایید.

برای رسیدن افراد خجالتی به اهداف توسعه اجتماعی به آنها از طریق فراهم کردن آموزش هایی در زمینه اظهار نظر کردن، شروع تعامل با همکلاسی ها و سایر مهارت های اجتماعی کمک نمایید.

برای پیشرفت بینش اجتماعی آنان اطلاعات لازم را فراهم نمائید (برای مثال توضیح دهید که دانش آموزان جدید غالباً در ابتدا در دوست یابی با مشکلاتی روبرو می شوند و یا این که مسخره کردن لزوماً به این معنا نیست که آنها شما را دوست ندارند). روش هایی برای شروع ارتباط فعال با همکلاسی ها و یا پاسخ بهتر در شروع ارتباط با آنها ارائه دهید.

به آنها نقش مشخصی بدهید تا مکلف به انجام کاری شوند و آنها را مجبور نمایید تا با سایرین در موقعیت های اجتماعی تعامل نمایند. در غیر این صورت خجالتی خواهند شد و از گروه فاصله خواهند گرفت.

به آنها برای ارتباط با دیگران به آموزش محاوره های اجتماعی که در ابتدای مکالمات مورد استفاده قرار می گیرد، پردازید و با آنها شخصاً یا تلفنی بالاخص بصورت درخواست های مصرانه همانند "می توانم من هم بازی کنم" صحبت نمایید.

برای صحبت کردن با آنها هر روز و حتی برای چند دقیقه وقت بگذارید. به دقت به حرف های آنها گوش دهید و به طور خاص به آنچه آنها بیان می کنند، پاسخ دهید.

بچه های خجالتی ممکن است در زمینه مهارت های اجتماعی نیاز به آموزش مستقیم داشته باشند. این آموزش شامل مهارت هایی است که در برنامه های آموزشی مهارت های اجتماعی مختلف افراد گنجانده می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با چنین برنامه ای که شامل همکاری بین مدرسان و والدین می باشد (به شرایدان کراتچویل و الیوت، 1990 مراجعه نمایید).

نتیجه گیری:

مدرسان ممکن است از طریق بکارگیری راهکارهایی که اجرای آن نسبتاً آسان است و مطابق با نقش اصلی آنان به عنوان یک معلم کارآمد می باشد، بتوانند به افراد خجالتی و کمرو کمک نمایند. راهکارها شامل این موارد می باشد: پشتیبانی، تشویق، ایجاد فرصت برای بالا بردن اعتماد به نفس و آرامش در کلاس برای افراد کمرو و گوشه گیر، نظارت دقیق تر، ارتباط غیر کلامی بهتر، برنامه ریزی محیطی و پیشنهادهای یا درخواست های سازنده برای ایجاد تمرکز بیشتر دانش پذیران مستعد گوشه گیری و یا خیال پردازی می باشند. به نظر، تعداد زیادی از معلمان درک و بینش ذاتی از نیازهای دانش آموزان خجالتی یا گوشه گیر دارند اما تعدادی نیز می توانند این نیازها را از طریق بکارگیری منظم اصول و راهکارهای ارائه شده، بسیار بهتر برآورده نمایند. ”

نویسنده : ابوالفضل شفیعی

منبع: این مقاله از کتاب بروفی جر (1996) با عنوان آموزش به دانش آموزان دارای مشکل گرفته شده است