



چگونه کمرویی مهسا زبان آموز باهوش اما خجالتی ام رو از بین ببرم؟

داستان مهسا:

من ساناز جهان بزرگی مدرس زبان انگلیسی هستم.

در آغاز ترم در یکی از کلاس ها یکی از دخترای کلاس توجهم را به خودش جلب کرد.

از همان ابتدا متوجه خجالت و کمرویی او شدم.

مهسا دختری که ظاهری آرام و مرتب داشت و اکثرا سر به زیر بود.

او همیشه روی یکی از صندلی ها در دورترین گوشه ی کلاس و فقط هم کنار یکی از هم کلاسی هاش مینشست.

وقتی که ازش سوالی میپرسیدم با صدایی که به سختی شنیده میشد

و تقریبا از ته چاه بیرون میومد جواب میداد با وجودیکه مطمئن بودم جواب را بلده.

در کار های گروهی شرکت نمی کرد و تنها با دوست صمیمی اش که کنارش بود صحبت میکرد.

در کلاس بیشتر شنونده بود و به هیچ عنوان در بحث هایی که در کلاس مطرح می شود شرکت نمی کرد.

اگر سوال درسی داشت از دوستش می پرسید یا از اون درخواست می کرد که سوالش را مطرح کند.

جالب اینجاست که مهسا در انجام تکالیفش بسیار دقیق و منظم بود.



راهکار:

تصمیم گرفتم با استاد ترم گذشته مهسا صحبت کنم،

بعد از پرس و جو از معلم قبلی متوجه شدم که مهسا در کلاس او نیز زبان آموزی آرام و ساکت بوده و در بحث ها و کار های گروهی شرکت نمی کرده و اکثر مواقع بسیار مضطرب است.

یک روز از مادرش درخواست کردم به موسسه بیاید تا راحتتر با او صحبت کنم،

مادرش میگفت مهسا در مهمانی های خانوادگی نیز همین طور آرام و گوشه گیر بوده

و نمی تواند ارتباط مناسبی با اقوام و خویشاوندان برقرار کند

و به همین دلیل هم در بسیاری از مجالس خانوادگی شرکت نمی کند.

البته قابل توجه است که مادر مهسا طبق گفته خودش فردی کم حرف و آرام و تقریباً کرو و خجالتی است

و گاهی اوقات نیز نمی تواند از حق خودش در برابر دیگران دفاع کند.

تصمیم گرفتم موضوع مهسا را بیشتر پیگیری کنم و هرطور که شده کمکش کنم

چون واقعا دختر با استعدادی بود و حیف بود کمرویی و خجالت مانع از پیشرفتش شود.



چالش هایی که با آنها روبرو بودم:

1- چگونه میتوانم به مهسا کمک کنم تا بتواند با دیگران در اجتماع به راحتی ارتباط برقرار کند؟

2- چگونه میتوانم به مهسا کمک کنم تا در فعالیت ها و بحث های گروهی مشارکت خوبی داشته باشد؟

3- چگونه می توانم به مهسا کمک کنم تا در جمع به راحتی و بدون اضطراب صحبت کند؟

4- چگونه می توانم به مهسا کمک کنم تا قدرت دفاع از حقوق خود در برابر همکلاسی هایش را پیدا کند؟

اول از همه باید تعریف درستی از خجالت و کمرویی پیدا میکردم.

تصمیم دارم نتایج حاصل از تحقیقاتم در مورد مهسا و اصلا کمرویی و خجالت با شما در میان بگذارم.

اثبات علمی خجالت و کمرویی:

در فرهنگ معین سرچ کردم و کمرویی و خجالتی بودن را اینطوری معنی کرده بود

"کم رویی: نشانگر صفت فردی است که به خاطر ترسوئی، احتیاط کاری و بی اطمینانی نزدیک شدن به او مشکل است.



فرد کم رو هوشیارانه از مواجه شدن با افراد یا چیز های مشخص یا انجام کاری همراه ان ها بیزار است، از ابراز وجود بیزار است و به طور محسوسی ترسو است. "

با یکی از دوستان روانشناسم در این زمینه صحبت کردم و اون ترس و کمرویی رو اینطوری برام توضیح داد:

" خجالت و کم رویی برچسبی است که فرد به خود می زند.

اگر شما معتقد هستید که کم رو هستید حتما همانگونه عمل خواهید کرد.

کمبود اعتماد به نفس باعث رنجش افراد کم رو است و احتمالا افرادی که به کم رویی مبتلایند دلایل رفتار خود را نمی دانند.

خود باعث می شود تا آن گونه افراد در برخورد با دیگران به سهولت ناراحت و دستپاچه شوند"

برای مطالعه مقاله ترس یادگیری زبان انگلیسی را در خودت بکش اینجا را کلیک کنید.

نشانه های ظاهری زبان آموز کمرو و خجالتی:

عرق کردن، به خصوص در نوک انگشتان، داشتن دست های مرطوب،

سرخ شدن چهره، تشدید ضربان قلب، اختلال در آهنگ تنفس و سرفه کردن هنگام صحبت،

خشک شدن بزاق دهان و گرفتن گلو،

سفت و سخت شدن تارهای صوتی که در آن ناگهان قدرت تکلم از بین می رود،

نفس می گیرد و زبان آموز به لکنت می افتد، خستگی شدید،



دلتنگی و بی حسی و عرق ریختن بعد از احساس خجالت (کمرویی)

برخی از علل خجالت و کمرویی زبان آموزان ممکن است ناشی از یکی از عوامل زیر باشد:

وراثت:

فیزیولوژی مغز زبان آموزان خجالتی بر رفتار آن ها تأثیر می گذارد.

هم چنین زن ها هم می توانند تأثیر بسزایی در خجالتی بودن افراد داشته باشند.

لذا می بینیم که اغلب زبان آموزان خجالتی دارای پدر و مادر خجالتی یا یکی از نزدیکان خجالتی می باشند

که این صفت را از یکدیگر ارث برده اند. (مادر مهسا هم فردی کمرو و تقریباً گوشه گیر بود.)

احساس کمبود:

احساس کمبود زبان آموز از مهمترین دلایل خجالتی بودن محسوب می شود.

این احساس به دلیل وجود برخی از عیوب جسمی مانند چاقی،

ضعف شنوایی و بینایی، کوتاهی قد و یا بلندی بیش از اندازه قد به وجود می آید

و یا کمبود های روحی مثل عدم توجه و کمبود محبت



تجارب انتقاد آمیز و ناگوار:

زبان آموزانی که مرتب از سوی والدین و اعضای خانواده شان مورد انتقاد، سرزنش و تمسخر قرار می گیرند دچار ضعف، ناتوانی، کمبود اعتماد به نفس و شرمساری می شوند.

ترس از شکست:

زبان آموزانی که دچار شکست های پی در پی شده اند، ممکن است از ترس شکست های بعدی، انزوا و دوری گزیدن از جمع را انتخاب کنند.

سایر عوامل دخیل در خجالت و کمرویی:

تحقیر زبان آموز در خانه، مدرسه و یا کلاس زبان

برچسب کمرویی زدن به زبان آموز و تلقین کمرویی و عدم توانا بودن به او

مقایسه زبان آموز با دیگران (پسرخاله، دختر عمو، نوه دایی ...)

توقع بیش از حد داشتن



آرمان گرایی والدین

چند راهکار عملی برای مقابله با خجالت و کمرویی و کارهایی که من برای مهسا انجام دادم:

عوامل خجالت و کمرویی زبان آموز خود را بشناسید:

علاوه بر مهسا خواهر بزرگترش هم همین مشکلو داشت

که بعد از پرس و جو متوجه شدم هر دو این رفتار رو از مادرشون یاد گرفتند،

به علاوه اینکه مهسا همیشه با دخترعموش مقایسه میشد

و همین عامل ذره ذره اعتمادبنفssh رو از بین برده بود،

همچنین از نظر خودش صداش کمی زمخت بود که همین عامل هم مانع از بلند و رسا صحبت کردنش میشد.

از والدین زبان آموزانتان بخواهید کمتر نگرانی های خود را ابراز کنند چون ناخودآگاه این ترس را به فرزندانشان نیز منتقل خواهند کرد:

پدر مهسا فردی بسیار حساس بود که هر شب شخصا تکالیف بچه ها را چک می کرد و گاهی این حساسیت ها همراه با عصبانیت بوده.

طی صحبتی که با پدر مهسا داشتم قرار شد این وظیفه را به مادر بسپارد و بصورت غیرمستقیم کنترل کند.



سعی کنید در کلاس انجام کارهایی را از زبان آموز درخواست نمایید که می دانید از عهده آنها برمی آید. با این کار اعتماد به نفس او را افزایش می دهید و خود به خود زمینه خجالت و کمرویی را در او کاهش می دهید:

از آنجایی که مهسا بسیار زنگ و باهوش بود از او خواستم تا هر جلسه قبل از آمدن من تکالیف همکلاسی هایش را چک کند.

این کار نتیجه فوق العاده ای در کاهش خجالتی بودن مهسا داشت.

تقویت روحیه انجام فعالیت های گروهی:

با مشورت مادر مهسا قرار شد او را در یکی از کلاس های ورزشی مورد علاقه اش ثبت نام کنیم

که با کار و فعالیت گروهی بیشتر آشنا شود

و بعد از اون عمدا مهسا را در تمرین و بازی های گروهی شرکت میدادم.

تقویت اعتمادبنفس و ایجاد حس ارزشمندی در زبان آموزان:

همیشه بعد از اینکه مهسا در مورد مسئولیت هایی که بر عهدش گذاشته بودم گزارش میداد از کارش

تعریف و تمجید میکردم گویا که اگر او این کار را انجام نمیداد من با مشکلی بزرگ روبرو میشدم،

مهسا شدیداً احساس مفید و ارزشمند بودن داشت.

تشویق کردن زبان آموزانتان را فراموش نکنید:

همانطور که قبلاً گفتم مهسا همیشه از جواب دادن به درس فراری بود اما بعد از اینکه دلایل ضعفش

شناسایی و برطرف شد.



همیشه بعد از اتمام پاسخش با تشویق من و همکلاسی هایش مورد تمجید قرار میگرفت همین باعث شد اکثر مواقع با میل خودش داوطلب جواب دادن به سوالات شود.

شناسایی نوع شخصیت زبان آموز:

بسته به اینکه زبان آموز شما فردی درون گرا باشد یا برون گرا باید رفتارشان را با او تنظیم کنید.

مهسا دختری خیلی درون گرا بود و کمتر پیش می آمد که از دایره اهنش خارج شود اما توانستیم با کمک هم مهارت های اجتماعی اش را تقویت کنیم.

نتیجه گیری:

شما به عنوان یک معلم نقش به سزایی در شکل گیری زبان آموزانتان دارید، بنابراین این شما هستید که میتوانید به کاهش خجالتی و کمرو بودن کمک و یا برعکس باعث تشدید این حالت در آنها شوید.

تا به حال با زبان آموز خجالتی برخورد داشتید؟

رفتار و عکس العمل شما چه بوده؟

و آیا توانستید کمکی به بهتر شدن اوضاع بکنید؟