

**عنوان :**

گوشه گیری و کمرویی کودکان

تهیه و تنظیم :

معصومه جوادی

**(مدرک : کارشناس آموزش ابتدایی )**

فهرست مطالب

عنوان صفحه

مقدمه 1

چکیده 2

تعریف كمرویی 3

مقابله با کمرویی کودکان 4

بررسی عوامل كمرویی و گوشه گیری در كودكان 5

علایم و نشانه ها 6

پایه ریزی عزت نفس خود ( درمان كمرویی) 8

كلامی هشداردهنده 9

پانزده گام در راه مبدل شدن به فردی متكی به نفس تر 12

منابع 23

مقدمه :

نوجواني دوره اي است که در آن دانش آموز بيش از هر زمان ديگر نياز به راهنمايي و مشاوره دارد. نوجوان ضمن مشورت با اوليا و مربيان، دست کم بايد بداند که چگونه خود را بهتر بشناسد و از برخوردهاي زيان بخش در محيط خانه و مدرسه پرهيز کند.

" چهار راه نوجواني"، روايتگر تجربه هاي اوليا و مربيان است که به ندرت فرصت مي يابند فنوني را که طي سال ها در خويش دروني ساخته اند، بررسي کرده، به روشني در باره آن سخن بگويند.

"چهار راه نوجوان" با توجه به تجربيات معلمان و مشکلاتي که اوليا با آن مواجه بوده اند، نوشته شده است.

بديهي است که خلاقيت و ابتکار فردي معلمان و اولياي خانه، با توجه به تفاوت هاي فردي کودکان و نوجوانان، نقش سازنده اي در امر مشاوره خواهد داشت.

چکیده :

در هر جامعه درصد قابل توجهي از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدون آن که تمايلي داشته باشند، ناخواسته خودشان را در حصاري از کمرويي محبوس و زنداني مي کنند و شخصيت واقعي و قابليت هاي ارزشمند ايشان در پس توده اي از ابرهاي تيره ي کمرويي، ناشناخته مي ماند.چه بسيار دانش آموزان و دانشجويان هوشمند و خلاقي که در مدارس و دانشگاه ها فقط به دليل کمرويي و معلوليت اجتماعي، همواره از نظر پيشرفت تحصيلي و قدرت خلاقيت و نوآوري نمره ي کمتري از همسالان عادي خود عايدشان مي شود؛ چرا که کمرويي يک مانع جدي براي رشد قابليت ها و خلاقيت هاي فردي است.پديده ي کمرويي در بين بزرگسالان و افراد مسن بسيار پيچيده تر است و چنين پيچيدگي رواني ممکن است در اغلب موارد، نيازهاي دروني، تمايلات، انگيزه ها، قابليت ها، فرصت ها، هدف ها و برنامه هاي شغلي، حرفه اي و اجتماعي ايشان را به طور جدي متأثر و دگرگون کند.پرداختن به پديده ي کمرويي و بررسي مباني روان شناختي آن از اين رو حائز اهميت است که تقريباً همه ي ما به گونه اي تجاربي از کمرويي را در موقعيت هاي مختلف داشته ايم.

تعریف كمرویی

اصولاً خجالت یا كمرویی یك عاطفه اجتماعی است . این حالت از احساس خود كم بینی سرچشمه می گیرد و در برخی موارد آنقدر شدت می یابد كه تمامی شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد بطوریكه چنین فردی از حضور در اجتماع یا جمع افراد دچار ناراحتی های گوناگون می شود كه در وضعیت جسمانی او نیز اثر می گذارد . فرد كمرو هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهای مشخص یا انجام كاری همراه آنان بیزار است . فرد كمرو از ابراز وجود بیزار است و به طور محسوس ترسوست . تعداد بسیاری از افراد كمرو و خجالتی فكر می كنند كه مشكل آنها غیر قابل حل است بطوریكه پند و اندرز همواره بیهوده بوده است و جای تأسف است كه توانائی های عظیم افراد خجالتی علیرغم تمامی هوشی كه دارند به هدر می روند .   
شخص خجالتی به خوبی می داند كه دیگران از مشكل او آگاهند و همیشه مجبور است با گفتن كلمه بله تمام گفته های دیگران را تأیید كند . اگر شما خودتان جزو این افراد نیستید حتماً یكی دو تا از دوستانتان را با این مشخصات دیده اید : اعتماد به نفس كم ، منفی بافی ، ترس از شروع یك گفتگو و ایجاد مؤثر با دیگران و تر س از شركت در فعالیت های گروهی . این افراد حتی اگر بدانند ترسشان هم بی مورد و بی منطق است باز هم موقع حرف زدن در یك جمع جدی ، سرخ می شوند و دستشان می لرزد و شرشر عرق می ریزند . گاهی این ترس افراطی باعث شوك های عصبی و تپش قلب هم می شود .

مقابله با کمرویی کودکان

اگر کودکی دارید که خجالتی است ، راههای زیادی برای از بین بردن خجالت وی به صورت منطقی و ظریف دارید. به عنوان مثال: با کودکان همسن فرزند خود هم صحبت شوید و در بازی های آنها شریک شوید. اگر کودک شما نخواهد صحبت کند و یا در بازی شرکت کند ، نگران نشوید.

شما و هر کاری که شما با بچه ها انجام دهید که منجر به پاسخ خوب بچه ها شود، به عنوان الگویی است که اجتماعی رفتار کردن را نشان می دهد. شما در ضمن به کودک خود نشان می دهید که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند. کمرویی کودکان خجالتی با برقراری ارتباط بیشتر با افراد ناآشنا ، سریعتر کاهش خواهد یافت. با این وجود مواجه سازی اگر به صورت تدریجی باشد ، بهترین نتیجه را خواهد داشت. در هر زمان اجازه دهید که کودک با موقعیت ها و افراد درگیر شود ، قبل از اینکه شما کودک را برای ارتباط ، تحت فشار قرار دهید.  
کمک کنید که اعتماد به نفس کودک در یک موقعیت زمانی جدید به صورت تدریجی افزایش یابد و این موقعیت می تواند یک فروشگاه مورد علاقه وی باشد که کودک به طور تدریجی شروع به دادن سفارش خود می کند و همچنین می تواند یک زمین بازی محلی باشد که کودک بالاخره از کودکی که اغلب او را در آنجا دیده است ، اسمش را می پرسد.  
کودکان خجالتی را بیشتر در معرض کودکان کوچکتر قرارداده و در صورت امکان کودک را در معرض انواع موقعیت ها و افراد قرار دهید تا به تدریج بیشتر و اجتماعی تر عمل کند.

بررسی عوامل كمرویی و گوشه گیری در كودكان



پنجره ها را باز كن گوشه گیری از نظر لغوی به معنای تنهایی، تجرد، در خلوت نشستن و از جمع كناره گرفتن است. گوشه گیر كسی است كه از مردم دوری می كند و عزلت می گزیند تا به این وسیله خود را با محیط اطراف سازگار كند؛ البته هر نوع عزلت و در تنهایی ماندن گوشه گیری تلقی نمی شود، زیرا هر انسانی دوست دارد گاهی تنها باشد تا به خودشناسی و حل مشكلات زندگیش بپردازد. اما گوشه گیری زمانی حالت بیماری پیدا می كند كه فرد از معاشرت و رویارویی با جمع و همنوعان بیزار و بیمناك باشد. از نقطه نظر متخصصان علم روان شناسی كمرویی و انزواطلبی یكی از جدی ترین مشكلات كودكان است، هر چند ممكن است از نظر معلمان و گاه والدین چندان مشكل نباشد، كودك كمرو هر چند كه برای معلم هیچگونه ناراحتی ایجاد نمی كند، ولی ممكن است به سبب رنج ناشی از احساس ناامنی و بی كفایتی در خود یكی از ناشادترین كودكان باشد و پیوسته به دنیای درون خویش پناه ببرد. بنابراین اگر در مورد رفتار غیراجتماعی این گونه كودكان چاره ای اندیشیده نشود، احتمالاً خطرناكترین و مساعدترین وضع را برای ابتلا به "اسكیزوفرنی" خواهند داشت. هر چند همه كودكان كمرو و منزوی به بیماری روانی مبتلا نمی شوند، ولی تعدادی از آنان قربانی این بیماری خواهند بود. بهرحال این وضعیت كه عده ای از كودكان منزوی به بزرگسالان ناشاد و بی لیافت در اجتماع تبدیل خواهند شد، به تنهایی دلیل كافی برای توجه به این مشكل است.   
علایم و نشانه ها

گوشه گیری با یك سلسله علایم متعدد و به هم پیوسته همراه است. گوشه گیر چون مشكلاتش را نمی تواند در عالم واقعیت حل كند، به تخیل فرو می رود و به خیالبافی می پردازد. او انسانی است بی هدف كه نمی داند چه باید بكند و برای آینده اش چه طرحی بریزد. از مردم گریزان است و هر تمنا و خواهش را یك تحمیل تلقی و در برابر آن به شدت مقاومت می كند، از همین رو مرتب با اطرافیان دچار تضاد و كشمكش است، برای دفاع از حقش اقدام نمی كند و كناره گیری را بر تلاش ترجیح می دهد. از دیگر نشانه ها می توان به خجالت و سكوت، احساس محرومیت و ناتوانی از برقراری رابطه با دوستان و معلمان، به تعویق انداختن انجام كارها و یا از این شاخه به آن شاخه پریدن، بی حوصلگی، كسالت، احساس خستگی، پوچی، زودرنجی، نگرانی از آینده، كمك نخواستن از دیگران به هنگام نیاز، سازش با وضع موجود و اعتراض نكردن به آن حتی در صورت احساس ناراحتی و نگرانی، همچنین اجتناب از رقابت، غیبت از مدرسه و بی علاقگی به درس، عدم تمركز حواس، اختلال در خواب و خوراك، بی اعتنایی نسبت به وقایع اطراف، بی اعتمادی نسبت به یك تجربه موفقیت آمیز در یك فعالیت گروهی، برای اینگونه كودكان آغاز بسیار خوبی است. كودك منزوی نیاز دارد تا احساس كند. عضو باارزش یك یا چند گروه است. او هر وقت كه در فعالیتهای زندگی واقعی ارضا شود، نیازی به عقب نشینی به میدان رؤیاهای خویش برای ارضای خواسته های اساسی اش نخواهد داشت. معلم آگاه باید توجه داشته باشد كه كودك كمرو و منزی نیز دارای تواناییها و شایستگیهای ویژه ای است كه با راهنمایی و تشویق می توان آنها را در یك فعالیت گروهی به كار گرفت. هرگاه شركت وی در فعالیتی با تحسین دیگران همراه باشد، او نسبت به تكرار عمل موفقیت آمیز خویش در موقعیتهای گروهی تشویق خواهد شد. موفقیت در یك عمل تا حد زیادی در بالابردن اعتماد به نفس كودك و در نتیجه در تغییر نگرشهای كودكان دیگر نسبت به او تأثیر خواهد داشت. ضمناً باید عوامل زمینه ساز گوشه گیری مانند تحقیر و احساس گناه از بین بروند. در این مورد روان درمانی و مشاوره فردی و گروهی می تواند در رفع گوشه گیری مؤثر واقع شود؛ همچنین تغییر وضعیت محیط زندگی از روشهای مفید درمان گوشه گیری به شمار می رود. والدین و معلمان نیز باید با كودكان گوشه گیر با ملایمت و مسالمت و دلجویی رفتار كنند. بردن فرد به گردشهای علمی، تشویق به سخن گفتن در حضور والدین و دوستان و بستگان، همچنین جرأت دادن به او به این معنی كه می تواند در برابر جمع سخن بگوید و شركت دادن وی در فعالیتهای هنری و ایفای نقش در نمایشنامه ها از جمله اعمالی است كه مهارتهای اجتماعی دانش آموزان و كودكان را افزایش می دهد و آنان را در مبارزه با گوشه گیری و انزواطلبی یاری می دهد. پیشنهادهای عملی زیر می تواند تا حد زیادی در زمینه كمك به كودك كمرو و گوشه گیر مفید و مؤثر باشد. با پذیرفتن رفتار مطلوب كودك می توان به او اطمینان بخشید. در كودكان اعتماد به نفس به وجود آوریم و زمینه ابراز وجود را برایشان فراهم كنیم. تجارب موفقیت آمیز در كودك ایجاد امنیت می كند. آموزش صحیح در گسترش رشد احساس شایستگی كمك می كند .

پایه ریزی عزت نفس خود ) درمان كمرویی(

طرز تفكر ما درباره خودمان تأثیرات شگرفی برتمام جوانب زندگی ما دارد. افرادی كه برای خویشتن ارزش مثبتی قائلند، عموما" به عنوان نشانه های خارجی رضایت درونی حالت توازنی رانشان می دهند و احساس امنیت و آرامش خاطر را منتشر می سازند.



طرز تفكر ما درباره خودمان تأثیرات شگرفی برتمام جوانب زندگی ما دارد. افرادی كه برای خویشتن ارزش مثبتی قائلند، عموما" به عنوان نشانه های خارجی رضایت درونی حالت توازنی رانشان می دهند و احساس امنیت و آرامش خاطر را منتشر می سازند. چنین افرادی به تقویت كننده های اجتماعی و ستایش های دیگران وابستگی ندارند زیرا آموخته اند چگونه بهترین دوست خود و بزرگترین مشوق خویشتن باشند. آنان شركت كنندگان ، مبتكران وچاره سازانی هستند كه موجب به حركت درآمدن ماشین اجتماع می شوند. افرادی كه از عزت نفس بالا بهره می جویند، هیچ گاه در زندگی در زیر فشار انتقاد خرد نمی شوند یا به واسطه طرد شدن ، احساس نابودی نمی كنند.آنان ازشما به خاطر " راهنمایی سازنده تان" تشكر می كنند. زمانی كه با پاسخ " نه " مواجه می شوند، هیچ گاه آن را به معنای طرد خودشان تلقی نمی كنند. به جای آن ، چندین احتمال را در نظر می گیرند: نیازمند انجام كار بیشتری هستند، آن رویكرد خیلی عجولانه، خیلی خام ، خیلی دقیق ، خیلی پیچیده بود؛ موقعیت و زمان بندی صحیح نبود؛ شخص مخالف مشكلی دارد كه نیازمند مشاوره یا همدردی است. در هر موردی ، دلیل پاسخ "نه" در بیرون از آنان قرار دارد و نه در درون ؛ می توان آن را تجزیه و تحلیل كرد وبا تنظیم برنامه هایی نیروها را مجددا" سازماندهی كرده و با عملكرد آراسته تری مجددا" بازگشت .   
بدترین دشمن خود بودن فردی كه ازعزت نفس پایینی برخوردار است ، انسان را به یاد فاجعه زیرورو شدن عالم می اندازد. این گونه افراد معمولا" منفعل تر، ترغیب پذیرتر و دارای محبوبیت كمتر هستند . این افراد نسبت به انتقاد منفی به شدت حساس هستند و فكر می كنند كه این انتقاد نابسندگی آنان را ثابت می كند. جای تعجب نیست كه محققین دریافته اند افراد دارای عزت نفس پایین روان رنجورتر از افراد دارای عزت نفس بالا هستند.كمرویی و عزت نفس پایین در كنار یكدیگر قرا ر دارند. تحقیق انجام شده توسط پل پیلكونیس و محققین دیگر در برنامه كمرویی از وجود همبستگی معنا داری میان این دو عامل پرده برداشته اند؛ زمانی كه كمرویی شدید است عزت نفس پایین است وزمانی كه عزت نفس بالا است، كمرویی ازصحنه حذف می شود.

كلامی هشداردهنده

عزت نفس عبارت است از سنجش ارزش خود برپایه قیاس خود با دیگران . اما در انجام این قیاسها، لازم است از وجود چندین مشكل بالقوه اطلاع داشته باشید.   
اول، در انتخاب الگوی خودتان برای مقایسه دقت كنید. خوب است افراد معینی را به عنوان " ایده آل " مشخص كنید، اما نه به عنوان تنها مرجع ارزیابی خودتان. بعضی افراد برای مقایسه كردن نامناسب هستند زیرا از نظر روش نگریستن یا نیروی فكر خود دارای استعدادی منحصر به فرد هستند یا دارای اندام مطلوب یا دیگر صفات موروثی . در ابتدا می توان با ایده آل ها به رقابت برخاست اما نباید چهره های مسلم موفقیت، مقام یا پیشرفت را به عنوان الگو برگزید.   
دوم، با تمركز بر الگوهای نامناسب برای انجام مقایسه، نه فقط موجبات دلسردی خود را فراهم می سازید بلكه موجب تقویت احساس حقارت ، جاه طلبی به خاطر نفس آن و از دست دادن احساس رضایت در فرایند تغییر كردن نیز می شوید . زیرا تنها درپی دستیابی به محصول هستید. سوم، ممكن است شما از آن بهای مكتومی كه می باید برای كسب موفقیت بپردازید، بی اطلاع باشید. ممكن است مأمور بازرسی كالا ها دراداره شما برای همیشه امكان برقراری ارتباط نزدیك با كودكان خود را از دست بدهد زیرا نمی تواند در یك زمان هم در خانه كنار فرزندانش باشد وهم درجاده به بازرسی سفارشات اضافی بپردازد . یا آن خانم شیك پوشی كه همواره سرگرم پذیرایی از میهمانان خویش است ممكن است هیچ گاه فرصت مطالعه یك كتاب یا امكان لذت بردن ازطبیعت یا چیزهای كم جاذبه تر در زندگی را نداشته باشد. بسیاری اوقات اگر شما بدانید چه بهایی باید بپردازید، شاید تمایلی به پرداخت آن نداشته باشید.   
چهارم، موفقیت ، پیشرفت، قدرت تفكر، زیبایی وبیشتر اهدافی كه هواخواه فراوان دارند به استانداردهای یك دوره زمانی معین ، یك بافت و جامعه مشخص وابسته هستند. البته بهتر است به آنها به عنوان عباراتی مطلق كه ما یا واجد آن هستیم یا نیستیم نگاه كنیم . زمانی كه استانداردها تغییر می كنند، چنین طرز تفكری می تواند مسئله آفرین باشد. شما به سطح جدیدی از مقایسه ارتقا یافته اید، اما وقتی به آن می نگرید تغییر دردرون شما صورت پذیرفته است. این پدیده مانند حضور یك ماهی بزرگ در حوضچه ای كوچك است كه به سوی اجتماع اصلی حركت می كند.

پنجم، باید برای خودتان مشخص كنید تا چه حدی از دیگران نسخه برداری می كنید. درصورتی كه از برنامه های نوشته شده برای دیگران یا توسط آنها پیروی كنید، نمی توانید ادراك خوبی ازخودتان داشته باشید. پس از شناسایی حضور آنها می باید برای رویارویی مستقیم با آن نسخه های بیگانه تلاش كنید. باید شهامت لازم برای مقابله با آنها را پیدا كنید، تا اگر موجب افت شما می شوند ، بتوانید آنها را طرد كنید یا به گونه ای تغییر دهید تا با نیازها و ارزشهای شما انطباق حاصل كنند. معمولا" حتی نمی دانیم برای اولین بار آن نسخه چگونه درذهن ما جای گرفت. گاهی اوقات ارزش های فرهنگی نافذ آنها را در روح ما می نگارند - برای مثال مردان گریه نمی كنند، زنان خشم خود را ابراز نمی دارند، پسران باید خشن و نیرومند باشند، دخترها باید دلسوز و مهربان باشند. دردوران جوانی بسیاری از نسخه های ما ، یا تمامی آنها به وضوح از روی والدین ، معلمین و دیگر نمایندگان شناخته شده نوشته می شوند. بسیاری از آ ن نسخ كاملاً خوب هستند واز این رو بهتر است آنها را به عنوان خصوصیات خود پس از رسیدن به سن بلوغ بپذیریم . در نسخه هایی كه حاوی مسائل نیمه تمام و حل ناشده والدینمان می باشند، خطری دركمین نشسته است. ناكامی حاصل از یك ازدواج خالی از عشق پایه ای برای نسخه برداری دخترخانواده می شود، به این مضمون كه " مردان قدرزنان را نمی دانند." ...   
باید بر جوانب مثبت تكیه كنید . اگر فقط یك بارزندگی می كنید، پس با عزت نفسی بالا زندگی كنید! این انتخاب به شما بستگی دارد، تصمیمی نیست كه درآسمانها اتخاذ گردد بلكه درمغز شما شكل می گیرد. این نظام حسابرسی عمومی شماست كه بالا یا پایین بودن عزت نفس شما را گزارش می دهد. اگر كمروهستید، احتمالا" برچسب عزت نفس پایین را به خود الصاق كرده اید. اما حتی اگر آن را بر روی سنگ گرانیت هم حك كرده باشید، می خواهیم تعویض آن برچسب را آغاز كنیم. پایین بودن باید ازمیان برود! درباره خودتان به طور مثبت بیندیشید، اهداف معنا داری كه دستیابی به آنها نیازمند قدری بلند پروازی، خلاقیت و پشتكار باشد تعیین كنید . سپس یاد بگیرید كه پیشرفتهای خودتان را به گونه ای صادقانه و واقع بینانه ارزیابی كنید. پانزده گام در راه مبدل شدن به فردی متكی به نفس تر

۱- نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید و اهداف خود را بر پایه آنها تعیین كنید.   
۲- تعیین كنید به چه چیزهایی بها می دهید، به چه چیزهایی معتقدید، واقعاً دوست دارید زندگی تان چگونه باشد. به نسخه های ذخیره شده در كتابخانه ی ذهنتان رجوع كنید و براساس موقعیت روانی كنونی خود در آنها تجدید نظر كنید، دراین صورت آنها به شما نشان خواهند داد به كدام سمت می روید.

۳- به ارزیابی خود بپردازید. با مروری بر گذشته ، خطوط پیوسته وتصمیماتی كه شما را در موقعیت كنونی قرار داده اند ، پیدا كنید.كسانی را كه به شما آسیب رسانده اند و زمانی كه می توانسته اند، از كمك به شما خودداری كرده اند، درك كرده و ببخشید . خودتان رابه خاطر اشتباهات ، گناهان ، شكستها و گرفتاری های گذشته عفو كنید. تمام خاطرات منفی خود راپس از استخراج هر ارزش سازنده ای كه می توانند به همراه داشته باشند، دفن كنید. "گذشته بد" تنها تا زمانی درذهن شما زنده است كه شما به آن اجازه دهید. حكم تخلیه فوری صادر كنید. فضا رابه خاطرات مربوط به موفقیتهای هر چند ناچیز گذشته اجاره دهید.   
۴- خطا و شرمساری ، ارزش های فردی محدودی درامر شكل دهی به رفتار شما در جهت اهداف مثبت دارند. به خودتان اجازه ندهید كه تسلیم آنها شوید.   
۵- دلایل رفتارهای كنونی خود را در ابعاد جسمانی ، اجتماعی ، اقتصادی وسیاسی و موقعیت كنونی خودتان جستجو كنید ونه دركاستیهای شخصیتی خودتان.   
۶- به خودتان یادآوری كنید كه در باره ی هر اتفاقی دیدگاه های دیگری نیز وجود دارد. " واقعیت " هیچ گاه چیزی بیشتراز توافق مشترك میان افراد برای بیان یك مطلب به جای تكیه بر نقاط افتراق دیدگاه های آنان نیست. این مطلب شما را قادر می سازد تا در نتیجه گیری های خودتان ازمقاصد دیگران صبورتر باشید و درحذف آنچه ممكن است در ظاهر موجب طرد یا افت شما گردد خلاقانه تر برخورد كنید.

۷- هیچ گاه چیزبدی در باره خودتان نگویید؛ مخصوصاً هیچ گاه خصوصیات منفی غیر قابل بازگشت را به خودتان منتسب نكنید مانند " احمق "،" زشت " ، " غیر خلاق " ، " اصلاح نشدنی " و ...

۸- اجازه ندهید دیگران به عنوان یك فرد از شما انتقاد كنند؛ اعمال مشخص شما برای ارزیابی در معرض قضاوت قرار دارند و آماده بهترشدن هستند. پسخوراندهای سازنده را در صورتی كه كمك كننده باشند، بپذیرید.

۹- به خاطر داشته باشید گاهی اوقات شكست و ناامیدی توفیق اجباری هستند، به شما می گویند اهدافتان برای شما درست نبوده اند، آن تلاش ارزش آن كار را نداشت و از یك شكست بزرگتر بعدی می توان اجتناب كرد.

۱۰- افراد، مشاغل و موقعیت هایی را كه موجب بروز احساس نابسندگی ( بی كفایتی ) درشما می گردند، تحمل نكنید. اگر نمی توانید آنها یا خودتان را به گونه ای تغییر دهید كه احساس ارزشمندی بیشتری بنمایید، آنها را زیر پا بگذرید یا از كنار آنها بگذرید. زندگی كوتاهتر از آن است كه وقت خود را با چیزهایی كه موجب افت انسان می شوند، تلف كنیم.   
۱۱- برای استراحت ، تفكر ، گوش كردن به درون خود، لذت بردن از تفریحات و فعالیت هایی كه می توانید به تنهایی انجام دهید وقتی تعیین كنید؛ بدین ترتیب می توانید با خودتان ارتباط برقرار كنید.

۱۲- با تمرین ، خود را مبدل به موجودی اجتماعی بنمایید. از احساس كردن نیرویی كه افراد دیگر منتقل می سازند لذت ببرید، خصوصیات یگانه و تفاوت هایی كه میان همزادان وجود دارد، ترسها و احساس عدم اطمینان آنها را در ذهنتان مجسم كنید و فكر كنید چگونه می توانید به آنها كمك كنید. معین كنید از آنها چه می خواهید و چه چیزی برای اهدا به آنان در اختیار دارید. سپس بگذارید آنان بدانند كه شما آماده و پذیرای اشتراك هستید.   
۱۳- حمایت مفرط ازخود را متوقف كنید؛ این كار دشوارتر و بازگشت پذیرترازآن است كه تصور می كنید. انسان را خرد می كند اما هیچ گاه نمی شكند. بهتر است گاهگاهی از جانب یك تعهد عاطفی كه طبق برنامه كارنكرده است آسیب دید تا درنتیجه عواطفی عایق گونه كه موجبات سردی آن را پدید می آورند، سست شد.

۱۴- اهداف دراز مدتی را كه اهداف كوتاه مدت بسیار مشخص همراه آن باشند در زندگی خود تعیین كنید. ابزارهایی واقع بینانه برای دستیابی به این اهداف كوچكتر انتخاب كنید. پیشرفت خود را به طور منظم مورد ارزیابی قرار دهید و اولین مشوق وحامی خودتان باشید. اگر كس دیگری صدای لاف زدنهای شما را نمی شنود، لازم نیست بی جهت نگران و شرمزده باشید.

شما موجودی نیستید كه فقط اتفاقات بد برایتان رخ می دهد، موجودی منفعل و بی اهمیت كه مانند حلزون باغچه، امیدوار است بتواند از له شدن در زیر پا بگریزد. شما نقطه اوج میلیونها سال تكامل نوع بشر، رؤیاهای والدین خود، و نشانه ای از قدرت خداوند هستید. شما انسان یگانه ای هستید كه مانند بازیگری فعال درداستان زندگی می توانید پدیدآورنده ی اتفاقات باشید. شما می توانید هر لحظه كه بخواهید جهت زندگی كنونی خود را عوض كنید. با اعتماد به نفس داشتن ، موانع به چالشها مبدل شده وچالشها به كمال می رسند. آنگاه كمرویی نقصان می یابد ؛ زیرا به جای آن كه همیشه در تدارك و نگران نحوه گذراندن زندگی خود باشید، با غرق شدن در زندگی ، خویشتن را فراموش خواهید كرد. پایه ریزی اعتماد به نفس با انجام موفقیت آمیز تكالیف دشوار می توانید پایه ریزی اعتماد به نفس خود را شروع كنید. از تكالیف كوچك شروع كرده وسپس در جهت دستیابی به اهداف اصلی تر كار كنید.   
اولین چیزی كه باید مشخص كنید این است كه چه كاری می خواهید بكنید. سه هدفی را كه درعرض یك ماه می خواهید به آنها دست بیابید نام ببرید. شهردار یك شهر بزرگ شدن هدفی واقع بینانه نیست . رفتن به یك میهمانی وصحبت كردن با دو نفر چنین است . یكی از اهداف خود را انتخاب كنید وآن را به بخشهای كوچكتر تقسیم كنید.اول چه كاری باید انجام دهید؟ دوم چه كاری؟ الی آخر. جدولی رسم كنید تا بتوانید پس از اتمام هر قسمت مقابل آن را علامت بزنید. برنامه ای برای دستیابی به اولین بخش هدف خودتان تنظیم كنید. مثلا" اگر می خواهید دركلاس درس صحبت كنید، دقیقاً تصمیم بگیرید كه چه خواهید گفت . آن را بنویسید وتمرین كنید. درست پس از آنكه به اولین بخش هدف خود دست یافتید، به خودتان جایزه بدهید: یك كلام مهربانانه ، فنجانی قهوه ، مطالعه كتاب یا روزنامه یا هر فعالیت لذت بخش دیگری كه دوست دارید. سپس به سوی بخش بعدی هدف بروید و به همین ترتیب ادامه دهید تا به هدف مشخص خودتان دست بیابید.

احساس پیشرفت خود را مزه مزه كنید. با صدای بلند به خودتان بگویید كه چه كارخوبی انجام داده اید.

سپس به سراغ هدف بعدی بروید،آن را به قسمت های كوچكتر تقسیم كنید و كار كردن روی آن را شروع كنید. هر آنچه را كه مایلید در زندگی انجام دهید می توان به اجزای كوچكتر تقسیم كرده وگام به گام پیش برد. شاید بخواهید از برخی تمرینات با عنوان " رشد مهارتهای اجتماعی " درجهت دستیابی به هدفتان استفاده كنید. راه هایی برای رشد مهارتهای اجتماعی   
۱ - هر آنچه شما را خوار می سازد، طرد كنید برای مدت دوهفته رد پای عبارات منفی درباره خودتان را كه درذهنتان جاری است دنبال كنید ( آنها را بنویسید). چه چیزی بارها تكرار شده و موجب بروز احساس پایین بودن درشما می گردد؟

نسبت به سخنان منفی در باره خودتان حساسیت داشته باشید. هر بار كه سعی می كنید خودتان را خرد كنید، بگویید" ایست". این كار را آنقدر تكرار كنید تا برای همیشه خرد كردن خودتان را متوقف كنید.

جدولی رسم كنید و درآن یادداشت كنید كه در طول روز چند بار می توانید مانع از بروز تفكرات منفی در باره خودتان بشوید. خودتان را به خاطر سركوب كردن آنها را تشویق كنید.   
۲ - نیروهای مخالف

از نقاط ضعیف خودتان لیستی تهیه كنید. آنها را در سمت راست كاغذ یادداشت كنید. سپس عبارات مثبت مخالف آنها را در طرف چپ بنویسید عبارات خودتان درستون " متضاد " را بسط دهید، مثالهایی ذكر كنید. از زاویه عبارت نوشته شده در ستون سمت چپ درباره خودتان فكركنید تا ستون سمت راست پیش بردید.

۳ - به جای لغت كمرویی از عناوین دیگر استفاده كنید بسیاری اوقات دیده شده است كه ما فقط در یك یا دو موقعیت ، كمرو بوده ایم؛ اما با وجود این خودمان را فردی كمرو می پنداریم ومی نامیم.

به جای این كه بگویید" من آدم كمرویی هستم "، درباره خودتان با عبارات مشخص تری قضاوت كنید و صحبت نمایید؛ موقعیت های مشخص و واكنش های مشخص را شرح دهید. بگویید: " هنگام صحبت در مقابل گروهی از افراد عصبی می شوم " ، یا " شركت درمجالس احساس جدا بودن از آن محیط را در من پدید می آورد و باعث می شود احساس ضعیفی در درونم پدید آید" یا " در حضور رئیس شركت مضطرب می شوم" یا حتی مشخص تر " وقتی حس می كنم كسی مرا برانداز می كند قلبم شروع به تپیدن می كند ودچار دلشوره می شوم."   
یك لیست كامل درباره این واكنش های موقعیتی مشخص تهیه كنید. سپس برنامه ای برای تحت كنترل درآوردن وتغییر دادن این واكنشها تنظیم كنید. مثلا" : اگر وقتی هنگام صحبت با فرد جدیدی دستانتان می لرزند، آنها را در هم فرو كنید، روی پایتان بگذارید، یا اصلا دستتان را در جیب خود بگذارید.

۴ - نشاندن روی صندلی محاكمه لیستی از كلیه افرادی كه موجب بروز احساس كمرویی درشما می شوند ، یا شما را طرد می كنند تهیه كنید. سپس دو صندلی بردارید و آنها را مقابل یكدیگر قرار دهید. خودتان روی یك صندلی بنشینید و تصور كنید نفر اول لیست شما روی صندلی مقابل نشسته است.

با آن فرد صحبت كنید، سراوفریاد بكشید، او را به خاطر تمام مشكلات مربوط به كمرویی خودتان سرزنش كنید. آنگاه صندلی ها راجا به جا كنید گویی شما در جای آن فرد نشسته اید و پاسخ می دهید. دوباره به صندلی اول برگردید و توضیح دهید چرا در حضورآن فرد احساس كمرویی می كنید. دوباره صندلی ها را جابه جا كنید و پاسخی را كه فكر می كنید آن فرد ارائه خواهد داد، به خود بگویید.

۵ - می دانی كدام خصوصیت تو را می پسندم ؟ دوستی كه به او اطمینان دارید انتخاب كنید واین فعالیت را دو نفره انجام دهید . هركدام ازشما باید لیستی از خصوصیات طرف مقابل را كه واقعا" مورد علاقه اوست بنویسد ( سعی كنید لیستی شامل ده عنوان بنویسد.) سپس به نوبت به یكدیگر بگویید چرا هر عنوان را نوشته اید. با این عبارت شروع كنید: " چیزی كه من واقعا" درتو می پسندم این است كه ........."

وقتی دوست تان از شما تعریف می كند چه احساسی به شما دست می دهد؟ یاد بگیرید این تعریفها را بپذیرید ( حداقل بگویید" متشكرم" ) ، و خودتان را در احساس مثبتی كه تعریف به وجود می آورد غرق كنید. یاد بگیرید از دوستتان به طور مستقیم تعریف كنید. به طور روزه مره حتی به خاطر چیزهای كوچك و معمولی از افراد دیگر تعریف كنید.   
۶ - مجموعه ای متشكل از نقاط قوت هر كدام ازما حداقل یك كار را می توانیم بهتر از هركس دیگر انجام دهیم. ممكن است این كار پختن یك املت ساده ، نوشتن مقاله ای با فراست تمام ، نقل یك لطیفه ، شنونده خوبی بودن یا خوب برق انداختن كفش باشد. بهترین توانایی شما كدام است؟ آیا كارهای خوب دیگری هم هستند كه بتوانید انجام دهید؟   
مجموعه ای از روزنامه ها و مجلات را گرد آورید. تمام عناوین ، عكسها ، كاریكاتورها وچیزهای دیگری را كه منعكس كننده ی تمام نقاط قوت شما باشد ببرید و كلكسیونی از آنها گرد آورید.

این مجموعه را در جایی كه شما و دیگران بتوانید آن را ببینید قراردهید.   
۷ - عزت نفس یك الگوی شخصیتی درباره شخصی كه مورد تحسین فراوان شما قرار دارد، بیندیشید. این فرد می تواند یك دوست ، یك خویشاوند، یك قهرمان افسانه ای یا هر چیزدیگری باشد. موقعیت هایی را كه ممكن است آن فرد در آنها احساس كمرویی كند مجسم كنید. آنها چه كار می كنند؟ چه می گویند؟ چگونه می توانید به او كمك كنید؟ نقاط قوت آن فرد كدامند؟

آنها را در زیر بنویسید: اگر شما تمام این نقاط قوت را داشتید ، چگونه عمل می كردید؟ برخورداری ازآن نقاط قوت بركمرویی شما چه تأثیری خواهد داشت؟ چشمانتان را ببندید وخودتان را در موقعیت های متعددی كه در آنها كمرو نبوده اید، مجسم كنید. چه احساسی به شما دست می دهد؟

۸- جدول احساس خوب برای مدت دوهفته دفتر یادداشتی همراه داشته باشید و تمام تجربیات مثبت خود را درخلال آن مدت یادداشت كنید. این كار را درهفته هایی انجام دهید كه مشغول جدول بندی تجربیات مربوط به كمرویی خودتان نباشید. جدولی روزانه تهیه كنید كه این ساعات همراه با احساس خوب بودن را نشان دهد. جدول را مرور كنید و نكات زیر را مشخص كنید:

ابتكار وقوع چند اتفاق در دست دیگران بوده است ؟ مبتكر چند مورد شما بوده اید؟   
چند تا ازاین اتفاقات در تنهایی برای شما رخ داده اند؟ چگونه می توانید جدولتان را با احساسات خوب بیشتری پر كنید؟

از این به بعد هر گاه اتفاق مثبتی برای شما رخ می دهد، به همان ترتیب پیش گفته آن را شناسایی كنید و خودتان را در آن غرق سازید و واقعا" ازآن لذت ببرید.   
۹- یك متخصص باشید

در زمینه ای كه می توانید در یك بافت اجتماعی ، در چیزی با دیگران شریك شوید، مهارتی را رشد دهید یا به قدرتی مبدل شوید. حداقل یك خصوصیت داشته باشید كه دیگران بتوانند از آن لذت ببرند، منتفع شوند، سرگرم شوند یا مطلبی یاد بگیرند. فراگیری نواختن برخی آلات موسیقی مانند گیتار، سازدهنی ، پیانو یا چیزهای مشابه معمولا" درگردهمایی های اجتماعی مورد استقبال قرار می گیرند. ممكن است نقل یك حكایت یا انجام یك شعبده بازی را یاد بگیرند . درباره رویدادهای جاری یا برخی موضوعات جهانی مهم از اطلاعات كافی برخوردار باشید ؛ بعضی كتابهای خوب را مطالعه كنید و در باره آنها صحبت كنید. هم كتابهای داستانی و هم كتب پر فروش روز.

۱۰- خودتان را آرام كنید

زمانی كه تنش ، خستگی و افكار غیر قابل جلوگیری و مضطرب كننده ، فكر ما را به خود مشغول می كنند تمركز كردن بر روی این پیامها ی فردی مثبت ، كار دشواری است.   
آرامش كامل كلید گشایش ذهن شما با تمام ظرفیت و رها شدن از فراموشی های ناخواسته است.

برای انجام این تمرین پانزده تا بیست دقیقه وقت مقرر كنید. مكان ساكتی را كه در آنجا كسی مزاحم شما نخواهد شد ، بیابید. روی یك صندلی راحت بنشینید یا روی كاناپه، روی تخت یا روی زمین دراز بكشید. زیر گردنتان یك بالش بگذارید. لباسها و زیور آلات تنگ را از خود دور كنید یا آنها را شل كنید. لنز درون چشم را خارج كنید.   
قبل از آرامش كامل ، اول عضلات خود را منقبض كنید. كارهای زیر را یك به یك انجام دهید:

الف)مشت خود را محكم ببندید، محكمتر ... محكمتر ... رها كنید.   
ب)عضلات شكم خود را منقبض كنید، سعی كنید آن را به پشتتان بچسبانید، نگاه دارید. رها كنید.

ج)دندانهای خود را روی هم فشار دهید، فك خود را كلید كنید. سفت تر ... سفت تر... رها كنید.

د) پلكهای خود را محكم ببندید. آنها را بیشتر و بیشتر به پایین فشار دهید. رها كنید.   
و) نفس خود را فروببرید تا حد ممكن آن را نگاه دارید. رها كنید.   
ز) دستها و پاهای خود را به سمت عقب بكشید. محكم تر... محكم تر، رها كنید.   
حال درآن واحد هر هفت مرحله را تكرار كنید .

عضلات را رها كنید واجاره دهید موج نرمی تمام بدن شما را فرا گیرد، همزمان با حركت این موج آرامش از سر به سمت پایین و فرورفتن آن د رهر عضله ای ، به نوبت هر قسمت را در آرامش فرو ببرید. مخصوصاً بگذارید اطراف چشمان، پیشانی ، دهان ، گردن و پشت شل شوند. بگذارید موج آرامش تدریجی تمام عضلات شما را در خود حل كند.   
چشمانتان را باز كنید. انگشت شست خود را چند سانتیمتر جلوتر از چشمانتان نگاه دارید وتمام توجه خودتان را روی آن متمركز كنید. دستان شما به آرامی به طرف پایین حركت خواهند كرد. در همین حین اجازه دهید پلكهای شما سنگین شوند ، تنفستان عمیق ترشود، وتمام بدن شما در آرامشی عمیق فرو رود. چشم ها بسته می شوند. دستانتان پهلوی شما یا روی زانوانتان می افتند. عمیقا" نفس بكشید، با هر نفس برای خودتان بشمارید: ۱... عمیق تر، ۲... عمیق تر، ۳ ... عمیق تر، تا ده ( عمیقا" آرام شوید). خود را درآرامترین موقعیت ممكن تصور كنید. آن را ببینید، احساس كنید، بشنوید، بوكنید، لمس كنید. دریك روز گرم تابستان روی یك كلك شناور یا در یك حمام گرم شناورشوید. پس از یك باران صبحگاهی برای قدم زدن به جنگل بروید. هرچه درنتیجه احساس آرامش شما متصور می شود، آن را انجام دهید.   
اینك بدن و ذهن شما برای دریافت پیام روز آماده اند. شما باید برای وقایع مهمی كه در شرف وقوع هستند با تصور بافتها و مشاهده خودتان به عنوان یك بازیگر كارآمد وصالح برنامه ریزی كنید. شما مضطرب نخواهید بود، عصبی هم نخواهید بود، كمرو نخواهید بود، از آن لذت خواهید برد. برآن مسلط خواهید شد. اینها پیامهایی هستند كه شما برای خودتان ارسال می دارید. با گذشت زمان در می یابید كه حتی می توانید در آنچه به خودتان می گویید و در نحوه آماده سازی خودتان برای مقابله با وقایعی كه اضطراب را در شما بر می انگیختند، دقیق تر عمل كنید.

از موقعیت خوب ذهنی و آرامش جسمانی لذت ببرید. قبل از آغاز شمارش معكوس (۱۰،۹،۸،...،۱) برای خارج شدن از حالت آرامش، هشیار باشید كه اكنون خود بودن چقدر لذت بخش است وشما چگونه بر روی افكار، احساسات و اعمال خودتان مسلط می شوید. به خودتان بگویید كه این هشیاری و احساسات مثبت پا برجا خواهند بود. ممكن است به خودتان بگویید امشب به خوابی كامل و عمیق فرو خواهم رفت یا برای عمل كردن به تمرینهای مربوط به مهارت های اجتماعی هشیار، سرخوش و آماده خواهم بود. شما درحال دستیابی به احساس سودمندی و خرسندی فردی بیشتر می باشید. هرچه بیشتر تمرین كنید كامل تر و آسان تر می توانید به نتایج حاصل از آرامش دست بیابید .

منابع:

۱،رفتارهای بهنجار و نابهنجار در كودكان، دكتر شكوه نوابی نژاد

۲،مشاوره و راهنمایی كودك، دكتر عبدا... شفیع آبادی

۳،اختلالهای رفتاری كودكان رینا ویكس ،نلسون، ترجمه تقی منشی طوسی   
بهروز باغستانی ،كارشناس ارشد علوم تربیتی

4،برگرفته از روزنامه قدس