

به نام خدا

نوجوانی و مشکلات کمروبی (۲)

دادن مباحث مختلف هدفدار بحث‌هایی به میان آید، تا در حین بحث مشکلات مخصوص نوجوان روشن و هویدا شود.

۵- از نوجوانان و جوانانی که در جلسه حضور دارند خواسته شود تا نظرات خود را بیان کنند، این عمل باعث می‌شود که جوان از مشکلات هم سن و همسالان خود باخبر شود و دریابد این نوع مشکلات مختص وی نیست، بلکه بسیاری از همسالانش هم این مشکلات مشترک را دارند.

۶- آموزش مهارت‌های اجتماعی درست به نوجوان و جوانان مانند غذا خوردن، نشستن، صحبت کردن و داشتن، حرکات منطقی می‌تواند در اجتماعی شدن وی موثر باشد.

۷- تهیه کتاب، مجلات و روزنامه‌های تخصصی برای رسیدن به این هدف موثر هستند. برای شناسایی این گونه وسایل می‌توان از صاحب نظران استفاده نمود. ۸- نظر بعضی از محققان این است که فرد گوشه‌گیر و کمرو را باید با دعوت کردن به بازی با افرادی که این اختلال را ندارند، تشویق کرد تا بر اثر تعامل از شدت این بیماری در فرد کاسته شود.

۹- استفاده از فیلم‌هایی که توسط روانشناسان و متخصصین در رابطه با برطرف کردن کمروبی و گوشه‌گیری نوجوانان و جوانان تهیه شده، و تقاضای نقد فیلم بعد از مشاهده‌ی آن توسط افراد مشاهده کننده. دادن مسئولیت‌هایی در امور زندگی هر چند کوچک و جزئی در ابتدای کار به افراد کمرو و سپس واگذاری کارهای مهمتر و مشکل‌تر به این گونه افراد و ارائه تقویت کننده‌های مثبت در صورتی که در این روش درمانی بهبودی مشاهده شود.

۱۰- جرات آموزی، از میان شیوه‌های مختلف بسیار قابل توجه است. دانشمندان زیادی در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که این روش اثرات مثبت درمانی دارد، متخصصین تاکید بر استفاده از جرات آموزی در نوجوانان و جوانان در ابراز خود دارند، به گونه‌ای که از نظر اجتماعی قابل قبول باشد، زیرا این روش سبب بهبود خویشاقت‌پنداری و افزایش کنترل درونی می‌شود. در این روش پیامدهای درمانی در واقع همه هدف‌هایی است که نتیجه‌ی آن اتکای به نفس و رفع کمروبی است.

در مقاله قبلی با کمروبی و نشانه‌های آن آشنا شدیم. در این مقاله سعی داریم به نقش مدرسه در کمروبی و همچنین به بیان روش‌هایی برای پیشگیری از کمروبی بپردازیم.

نقش مدرسه در کمروبی: به طور خودآگاه یا ناخودآگاه بعضی از مواقع معلمان شرایطی فراهم می‌کنند که موجب گوشه‌گیری و کناره‌گیری دانش آموزان می‌شود. بدین صورت که آنها فضای آزاد و با نشاط همراه با شادی ایجاد نمی‌کنند، بلکه بجای آن فضایی خسته کننده و ترس آور همراه با دل زدگی را به وجود می‌آورند. مشاهده شده است که از جانب اولیای مدرسه کودکان و نوجوانان کمرو در محیط و فضای مدرسه و کلاس به عنوان الگو برای سایرین مطرح و با تقویت کننده‌های مثبت دیگر کمروبی و انزوای آنها مورد تشویق قرار گرفته است. بنابراین مدرسه به عنوان دومین پایگاه اجتماعی بعد از خانواده در تقویت کمروبی یا پرورش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی موثر است.

راه‌های پیشگیری از کمروبی توسط خانواده:

چون تحقیق از راه جستجوی وسایل شخصی و یا طرح سوال برای پی بردن به ویژگی‌های شخصیتی فرد کار مناسبی نیست، لذا راهکارهای زیر جهت برطرف، یا کم نمودن از میزان این بیماری به وسیله‌ی صاحب نظران پیشنهاد شده است، که عبارتند از:

- ۱- ابتدا مشاهده‌ی اعمال و رفتار فرد، در مواقع و موقعیت‌های مختلف، با هدف شناسایی مشکل و درمان وی بدون اینکه خود مطلع باشد.
- ۲- چنانچه در مشاهده به این نتیجه برسیم که فرد از وارد شدن به اجتماع ترس دارد، با ایجاد شرایط خاص، برای فراهم کردن موقعیت‌های مناسب به او کمک کرده تا در صحنه‌ای از اجتماع که مربوط به وی است، وارد شود.
- ۳- در صورت توفیق در جهت درمان فرد و مشاهده‌ی اعمال و رفتاری که دیگر نشانگر کمروبی و انزواطلبی نیست، فوراً مشوق‌هایی که در حکم تقویت کننده مثبت مفید و موثر باشند، اعمال می‌شود.
- ۴- چنانچه نوجوان در وجود خود احساس حقارت و بی‌ارزشی می‌کند، باید ترتیبی داده شود که وی در جلسات گروهی همسالانش شرکت کند و با ترتیب

