

چه کنیم

تا فرزند کمر و نداشته باشیم؟

سیمین خوش کام



- ۱- وجود فرد کمرو در خانواده مثل پدر، یا مادر کمرو و الگوگیری کودک از او
- ۲- تحقیر کودک در خانه و مدرسه
- ۳- برجسب کمرویی بر کودک زدن و تلقین کمرویی به او
- ۴- مقایسه کودک با دیگران
- ۵- توقع بیش از حد از کودک داشتن
- ۶- تجارب منفی کودک در موقعیت‌های مختلف
- ۷- نقل مکان‌های مکرر خانواده
- ۸- ترتیب تولد
- ۹- طلاق یا مرگ یکی از والدین
- ۱۰- آرمان‌گرایی والدین و یا جامعه.

راه‌های پیشگیری از کمرویی در کودکان:

از کودک خود، آدمی خجول نسازید
 بیش تر اوقات خجالت هنگامی در طفل ایجاد می‌شود که او در زندگی خانوادگی خود تکیه‌گاه مطمئنی نمی‌یابد تا با اطمینان و اعتماد به آن شخصیت خویش را ثابت بخشد. همین کمبود باعث می‌شود که کودک شما از تجربه کردن وقایع تازه و عجیب برحذر باشد. ممکن است شما اظهار کنید که: "من چند فرزند دارم، اما چرا فقط این یکی کمرو شده؟" توجه داشته باشید حتی در یک خانواده که نحوه تعلیم و تربیت در آن یکسان است همه افراد بهره‌ی یکسانی از آن نخواهند بود. پس اگر متوجه کمرویی فرزند خود شدید، به هیچ وجه او را با فرزندان دیگر مقایسه نکنید. هم‌چنین نباید رفتار و کردار او را تأیید کنید، مثلاً بگویید: "آفرین چه دختر ساکتی! و یا او بچه بسیار خوبی است، همیشه گذشت می‌کند."

بدانید که کودک شما مثل شاخه نارس و تری در دستان قدرتمند شماست. پس با فرزند خود در

"فرزندمی دارم که به شدت از جمع‌گریزان است، نمی‌داند در حضور مردم چگونه باید رفتار کند، صورتش به شدت سرخ می‌شود، رفتارش در خانه و مدرسه متفاوت است و هیچ وقت از حق خود دفاع نمی‌کند."

کمرویی مقوله‌ای ناروشن است، هر چه نزدیک‌تر به آن بنگریم، تنوع بیش‌تری در آن مشاهده می‌کنیم. بنابراین قبل از آن که درباره نحوه مقابله با آن فکر کنیم، باید از مضمون کمرویی شناخت بیش‌تری داشته باشیم.

تعریف کمرویی

کمرویی صفت فردی است که به خاطر ترسویی، احتیاط کاری و عدم اطمینانش، نزدیک شدن به او مشکل است. فرد کمرو هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهای مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است. در گفتار یا کردار خود ملاحظه کار است، از ابزار وجود بیزار است و به‌طور محسوسی ترسوست. ممکن است فرد کمرو کناره‌گیر یا بی‌اعتماد و یا از خمیرمایه دیگری باشد: شخصیتی پرسش‌انگیز، بی‌اعتماد و مشکوک. فرهنگ لغت کمرویی را به عنوان ناراحت بودن در حضور دیگران تعریف می‌کند. اما به نظر نمی‌رسد که این تعریف مطلب زیادی به آنچه عموماً درباره کمرویی می‌دانیم بیفزاید. هیچ تعریف واحدی کفایت نمی‌کند، زیرا کمرویی برای افراد مختلف دارای معانی متفاوت است. کمرویی شرایط پیچیده‌ای است که آثار مختلفی بر جای می‌گذارد، از ناراحتی مختصر تا ترس بی‌مورد از مردم و روان رنجوری حاد.

علل کمرویی

کمرویی علل مختلفی دارد، بعضی از آن‌ها از این قرارند:

تولد نوزاد جدید

تولد نوزاد جدید همواره با واکنش‌های خاصی از جانب کودک بزرگ‌تر همراه بوده است. تنها راه درمان در این موقعیت عبارت است از سهیم کردن او در مراقبت از نوزاد و بدترین روش آن است که مثلاً مانع از دست زدن او به نوزاد بشویم. به خصوص در روزهای اول تولد در مقابل کودک از شد به ناز و نوازش نوزاد نپردازیم و این کار را حتماً در غیاب کودک بزرگ‌تر انجام دهیم.

کودک را از مدرسه نترسانید

ورود به مدرسه را دروازهٔ دخول به اجتماع فرزندان بدانید و هر ترس و تردیدی را از دل دور کنید. کودک را با تنبیهات احتمالی مدرسه نگران نسازید. توجه داشته باشید که کودک در صورتی این گام‌های نخستین را با موفقیت برخواهد داشت که والدین با عقل و تدبیر او را آمادهٔ این کار ساخته باشند. سعی کنید او را به حال خود واگذارید تا تجارب تلخ و شیرین این ایام را خود تجربه کند و بیش از حد نگران او نباشید.

کشف عوامل جاذب

به کودکان در کشف هر چیز جذب‌کننده‌ای که در وجودشان هست کمک کنید و از امروز به تعریف کردن از فرزند خودتان به خاطر تمام چیزهای جذب‌کننده‌ای که در اعمال و وجود او می‌یابید، پردازید.

عرصهٔ برخوردهای کودک را با محیط خارج

گسترش دهید

شرایطی به وجود آورید که کودکان نحوهٔ استفاده از معلومات کودکان دیگر را به عنوان یک منبع فرا بگیرند و از یکدیگر کمک بخواهند و به یکدیگر کمک کنند. هدف، تمرین و تشویق همکاری، اشتراک مساعی و دوستی برای ایجاد

کمال دقت و ظرافت رفتار نمایید، زیرا کمرویی و یا برعکس اعتماد به نفس او در خانواده شکل می‌گیرد.

از کودک خود توقع انجام کارهای محال را

نداشته باشید.

سعی کنید انجام کارهایی را از کودک درخواست نمایید که می‌دانید از عهدهٔ آن‌ها بر می‌آید. مثلاً اگر در دورهٔ ترس‌های کودکانه است از او نخواهید که در استخری از آب بپرد و یا به زیرزمین تاریک برود.

زیاد از حد نگران فرزند خود نباشید.

اگر ترس و نگرانی شما در مورد فرزندان زیاد از حد باشد، ناخودآگاه این ترس را به کودکان نیز منتقل می‌کنید. اگر این روش را ادامه دهید، امکان عمل و ابتکار را از او می‌گیرید. سعی کنید همه چیز را از قبل برای او آماده نسازید، بلکه به او کمک کنید تا بتواند در برابر موقعیت‌هایی که احتمال خطر در آن می‌رود عکس‌العمل مناسبی نشان دهد. در ضمن سن و سال او را از یاد نبرید و او را به انجام کارهای ساده تشویق کنید که از هر عامل دیگری در تصحیح رفتارش مناسب‌تر است.

ابتکارات کودک را دست کم نگیرید

به کارهای کودک خود بها دهید و بدانید که او در حدّ توان خود توانسته کارهایی هر چند کوچک را انجام دهد. نکتهٔ مهم آن است که او به خود و به نیروی خود اطمینان پیدا کند و نتایج کارهای خویش را بسنجد. تجربه‌اندوزی فعلی اوست که اساس رشدش را در آینده فراهم می‌کند. از گفتن جملات هشدار دهنده مثل: "مواظب باش و یا حواست را جمع کن" خودداری کنید و به جای این القاءات منفی، محیط او را از عوامل خطرزا تخلیه کنید.

معناست که مکان‌هایی اختصاصی و اوقاتی فردی در اختیار کودک شما قرار داده شود. هم چنین به آن معناست که زندگی کودک را با فعالیت‌های گروهی برنامه‌ریزی شده پر نکنیم. بنابر موقعیت حتی به آن معناست که کودک را به انجام فعالیت‌های انفرادی مانند پیاده‌روی در اطراف منزل، رفتن به موزه و سینما، یا کودکان بزرگ‌تر را به گردش در پارک تشویق کنیم.

نوازش، اطمینان و عطف

سعی کنید فرزندان خود (به خصوص فرزندان کمرو) را قدری بیش تر نوازش کنید. تماس جسمانی باعث می‌شود که کودک احساس طرد شدن نکند. این کار احساس رضایت را در او ایجاد می‌کند و واقعیت وجودی او را مورد تأیید قرار می‌دهد.

والدین محترم بدانند که دستورالعمل‌هایی که ذکر شد، بسیار ساده و عملی است. با این حال اگر باز هم احساس نمودید که فرزند کمرویی دارید، هرگز مأیوس نشوید و خود را ننازید، بهترین کار این است که کار را به کاردان بسپارید و از کارشناسان متخصص کمک بخواهید. در ضمن سعی کنید که رفتارشان کاملاً طبیعی باشد. در این صورت کودکان هم آرامش خاطر پیدا می‌کنند و روند درمان به سرعت پیش خواهد رفت.

منابع:

- شارتیه، ژان: کمرویی و راه‌های درمان آن، ترجمه هوشیار رزم‌آرا.
- زیمباردو، فیلیپ: کمرویی چیست؟ چه باید کرد؟، ترجمه ن. پارسا.
- نائینان: روان‌شناسی بالینی کودک

یک جامعه دمکراتیک است. علاوه بر آن بازی‌ها و اسباب بازی‌هایی که به دو بازیکن یا بیش تر نیاز دارند باید برای تقویت بازی اشتراکی در دسترس باشند.

کودکان را وابسته به خود نکنید

فرزندان یا شاگردان خود را صرفاً به این دلیل که بهتر می‌توانید آنان را تحت کنترل یا سازمان‌دهی در آورید، تشویق به وابستگی نکنید. وابستگی مانند شکلات کثی است، هر چند مزه آن خوب است اما همیشه در آخر کار به دندان شما می‌چسبد.

حس قبول مسئولیت را در کودکان تقویت کنید

به کودکان یاد بدهید که مسئول کارهای خودشان باشند. کودکان را تشویق کنید که در مقابل دیگران نیز مسئول باشند، البته نه فقط در کمک کردن به افراد سالمند برای عبور از خیابان، بلکه در کمک کردن به خواهران و برادران در انجام کارهای خانه، کمک به شما در زمان ناراحتی یا کمک به هم‌کلاس‌هایی که نیازمند یاری می‌باشند.

کودک را از شکست نترسانید

بروز برخی اشتباهات را مجاز بدانید و بگذارید کودک با صرف وقت کافی متکی به نفس تر شود. کودکان کمرو به دلیل اضطراب ناشی از شکست در کار یا انجام نادرست عملی از انجام هر کاری می‌ترسند. به کودکان بیاموزید به استقبال مخاطرات حساب شده بروند و شکست را متحمل شوند.

احساس لذت در تنهایی

ترتیبی بدهید که کودکان به هنگام تنهایی با خودشان راحت باشند. تنهایی، زمانی که به عنوان ابزاری برای برقراری ارتباط با خود انتخاب می‌شود می‌تواند تجربه‌ای مثبت باشد. این به آن