

کودکان خجالتی

ماندانا سلحشور
کارشناس روان‌شناسی بالینی

یکی از مشکلاتی که اغلب کودکان و نوجوانان تجربه‌ای از آن در ذهن دارند، احساس خجالت و کمرویی است. کمرویی به مفهوم احساس ناراحتی کردن از بودن در جمع است. کودک خجالتی در موقعیت‌های ناآشنا و هنگام تعامل و گفت‌وگو با دیگران عصبی و مضطرب می‌شود. یک کودک خجالتی، زمانی که تصور کند مورد توجه اطرافیان قرار گرفته است، بی‌نهایت ناراحت و پریشان می‌شود. یک کودک خجالتی ترجیح می‌دهد شاهد بازی کودکان دیگر باشد، ولی خود به بازی آن‌ها نپیوندد. بیشتر کودکان در شرایط مختلف قدری احساس خجالت و کمرویی می‌کنند، اما کودکانی که این مشکل را به صورت حاد دارند، در تمام اوقات زندگی‌شان احساس خجالت و شرمساری می‌کنند. این احساس نه تنها می‌تواند بر رشد اجتماعی کودک تأثیری منفی به جای گذارد، بلکه می‌تواند موجب کاهش عملکرد تحصیلی و افت آموزش و یادگیری او شود.

احساس خجالت و کمرویی احساسی دوسویه است؛ احساسی است مرکب از هیجان‌هایی مثل ترس و علاقه، تنش و رضایت و میل و اضطراب. احساس خجالت موجب تند شدن ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون می‌شود. با یک مشاهده ساده می‌توان آثار خجالت و کمرویی را در چهره کودک تشخیص داد. کودکان خجالتی روییشان را از دیگران بر می‌گردانند، یا پایین نگاه می‌کنند و حرکات و سخنانشان بسیار احتیاط‌آمیز است. صدای آن‌ها حین گفت‌وگو، خیلی آهسته، لرزان و مرددانه است. هم‌چنین کودکان خردسال ممکن است انگشت دست خود را بکنند،



حرکات محجوبانه از خود نشان دهند، لیکن بزنند و خودشان را به کناری بکشند (هسون و تراست، ۲۰۰۱).

به‌طور کلی، احساس خجالت و کمروبی با دو نوع رفتار قابل شناسایی است: ملاحظه‌کاری و دوری از اجتماع. کودکان زیر ۲ سال، نسبت به افراد غریبه‌ای که در اطراف خود می‌بینند، احساسی از دوری گزیدن و امتناع از روبه‌رو شدن در خود دارند. برخی از کودکان ۳-۴ ساله نیز ممکن است بازی‌های آرام و دور از جمع را - که کمترین نیازی به تعاملات اجتماعی دارد - بر بازی‌های گروهی و جمعی ترجیح دهند.

علل خجالت و کمروبی در کودکان

کمروبی کودکان ممکن است ناشی از یک علت یا آمیزه‌ای از چند علت زیر باشد (رادفورد، ۲۰۰۱):

ژنتیک: برخی تحقیقات نشان می‌دهند که ممکن است کمروبی و احساس خجالت، ارثی باشد.

عوامل شخصیتی: نوزادان حساس و تحریک‌پذیر ممکن است در آینده خجول و کمرو شوند.

رفتارهای آموخته شده: کودکان از طریق مشاهده رفتار دیگران، شیوه تعامل با اجتماع را یاد می‌گیرند. آن‌ها بیشتر رفتارها و عکس‌العمل‌های والدین خود را الگو قرار می‌دهند. والدین خجالتی و کمرو، کودکانی خجول بار می‌آورند.

روابط خانوادگی: کودکانی که روابط و ارتباطات خانوادگی - اجتماعی کمی دارند، از حضور در اجتماعات امتناع می‌ورزند. از طرف دیگر، والدین حمایت‌گر ممکن است با رفتارهای افراط‌آمیز خود، ترس حضور در موقعیت‌های جدید را در دل فرزندانشان به وجود آورند.

فقدان تعاملات اجتماعی: کودکانی که از جمع و اجتماع دور نگه داشته شده‌اند، ممکن است از بودن در بین سایرین احساس ناراحتی و فشار کنند. آن‌ها فاقد مهارت‌های اجتماعی مطلوب‌اند و چون نمی‌دانند در جمع چه باید بکنند، لذا ترجیح می‌دهند در گوشه‌ای تنها و ساکت بنشینند.

تجارب انتقادآمیز و ناگوار: کودکانی که مرتباً توسط والدین و اعضای خانواده‌شان مورد انتقاد، سرزنش و تمسخر قرار می‌گیرند دچار ضعف، ناتوانی، کمبود اعتماد به نفس و شرمساری می‌شوند.

ترس از شکست: کودکانی که دچار شکست‌های پی‌درپی شده‌اند، ممکن است از ترس شکست‌های بعدی، انزوا و دوری گزیدن از جمع را در پیش بگیرند.

توجه بیش از اندازه: والدینی که پیوسته درباره گفته‌ها و نظریات دیگران راجع به کودک صحبت می‌کنند، ممکن است ترس از ابراز وجود را در دل فرزندانشان به وجود آورند. این کودکان تصور می‌کنند که مدام زیر ذره‌بین قرار دارند و هر حرفی بزنند و هر کاری که انجام بدهند، موشکافانه تجزیه و تحلیل

خواهد شد. به همین دلیل ترجیح می‌دهند، هیچ سخنی نگویند. **کمروبی اختیاری:** برخی از کودکان به‌طور اختیاری کمروبی را انتخاب می‌کنند. این گروه، رفتارهای خجالت‌آمیز بیشتری نسبت به کودکانی که وارد محیطی جدید می‌شوند، از خود نشان می‌دهند.

چرخه باطل کمروبی در کودکان

اگر کودکی در موقعیت اجتماعی احساس شرمساری و خجالت می‌کند، ممکن است خودش را به دلیل رفتار خجولانه‌اش سرزنش کند. این فرایند می‌تواند موجب خودآگاهی و خودداری بیشتر او از تعاملات اجتماعی شود و او را نسبت به شیوه عکس‌العمل‌های آینده‌اش حساس و آگاه کند. به تدریج اعتماد به نفس این کودکان کم می‌شود و این کاهش موجب کمروبی بیشتر او در شرایط بعدی می‌گردد.

احساس کمروبی کودک چه زمانی مشکل‌ساز است؟ بدیهی است که کودک هنگام ورود به محیطی جدید، ابتدا کمی احساس ناراحتی کند، ولی بعد از مدتی که احساس آرامش نماید، می‌تواند خود را در محیط بازیابد و با دیگران ارتباط برقرار کند. هر چه تجربه کودکان از بودن در محافل و اجتماعات کمتر باشد، این احساس در آن‌ها پایدارتر است، و هر چه کودکان بیشتر در محیط‌های جمعی و گروهی باشند، شدت کمروبی آن‌ها نیز کاهش خواهد یافت. کودکانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی‌اند یا خود پنداره ضعیف‌تری دارند، بیشتر احساس خجالت می‌کنند.

کودکان خجول برای بازی با سایر همسن و سالانشان کمتر یا پیش می‌گذارند. این گروه در مدرسه نیز بسیار متغزل و گوشه نشین‌اند و کمتر اظهار دوستی و صمیمیت با دانش‌آموزان دیگر می‌کنند (راسموسن، ۲۰۰۴). دوری گزیدن کودک از جمع سایر همسن و سالانش، تأثیرات منفی و ناخوشایند در ذهن کودک می‌گذارد و موجب می‌شود که کودکان دیگر کمتر او را در گروه خود راه دهند. از آن‌جا که کودک خجول، کودکی سرد، بی‌روح، بی‌استعداد و منزوی قلمداد می‌شود، از سوی همسالانش نادیده گرفته می‌شود و به همین دلیل فرصت کمی برای پرورش مهارت‌های اجتماعی خود پیدا می‌کند و دچار احساس تنهایی و کاهش عزت نفس می‌گردد. کودکانی که تا مرحله نوجوانی و جوانی کماکان خجول و کمرو می‌مانند، خودشان را تنها می‌یابند یا دوستان اندکی دارند. کودکی که از مشکل برقراری ارتباط با کودکان دیگر رنج می‌برد، آنقدر خودش را از دیگران دور نگه می‌دارد که حتی یک بار هم در صدد ایجاد رابطه دوستی با آن‌ها بر نمی‌آید. ترس و اضطرابی که کودک خجول از رو به رو شدن با اجتماع در خود احساس می‌کند، زندگی عادی او را مختل می‌کند و مانع از رشد انگیزه‌ها و شکوفایی استعدادهای او می‌شود.

۶۵

پسیند

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
تاسمان ۱۳۸۷
شماره ۲۲۵ - ۲۲۶ - ۲۲۷

علائم کمروبی در کودکان

کودک خجالتی ممکن است :

- ◀ از جمع سایرین دوری گزیند و تمایلی برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی نشان ندهد.
- ◀ دوستان کمی داشته باشد.
- ◀ از شرکت در محافلی که تعاملات اجتماعی زیادی به همراه دارد (مثل : اجرای نمایشنامه، خواندن سرود، نواختن موسیقی و ...) امتناع کند.
- ◀ از تمام استعدادها و توانایی‌هایش، از ترس این که مورد قضاوت و داوری قرار گیرد، استفاده نکند.
- ◀ احساس اضطراب شدید داشته باشد.
- ◀ علائم جسمانی خاصی مثل : لکنت زبان، بریده بریده حرف زدن و ... از خود نشان دهد.

شیوه‌های کمک به کودکان خجول

به منظور کمک به کودکان خجالتی می‌توان از نکات زیر بهره جست (هیسون و تراست، ۲۰۰۱):

- ۱- درک و پذیرش کامل کودک : حساس بودن نسبت به علائق و احساسات کودکان موجب نزدیکی بیشتر والدین به فرزندشان می‌شود. والدین با این کار نه تنها به کودک نشان می‌دهند که برایش ارزش و احترام قائل‌اند، بلکه اعتماد به نفس او را نیز تقویت می‌کنند.
- ۲- پرورش عزت نفس : کودکان خجول و کمرو به احتمال زیاد خود پنداره‌ای منفی از او در ذهن دارند و احساس می‌کنند که مورد پذیرش هیچ کس نیستند. به همین دلیل بهتر است روش‌های دوست‌یابی کودک را تقویت نمود و او را تشویق کرد تا خود برای دوستی پیش قدم شود. سعی کنید هر گاه که کودک کار مثبت و ارزنده‌ای انجام می‌دهد، او را تشویق کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کودکانی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، کمتر دچار شرمساری و خجالت می‌شوند.
- ۳- پرورش مهارت‌های اجتماعی : رفتارهای اجتماعی کودک را تقویت کنید. هوینگ پیشنهاد می‌کند که خوب است به این گروه از کودکان جملات و عبارات مؤدبانه و اجتماعی مثل : «می‌توانم با شما بازی کنم؟» و ... آموخته شود. هم چنین اگر فرصتی پیش آمد، این کودکان را با کودکان کوچک‌تر از خودشان هم بازی کنید، زیرا کودکان خجالتی هنگام بازی با کوچک‌ترها احساس خود ابراز گری بیشتری دارند (فورمن و هارتاپ، ۱۹۷۹). بازی کردن با گروه‌های جدید همسالان نیز به آنان فرصت می‌دهد که احساس راحتی و موفقیت بیشتری در یافتن دوست‌های جدید بکنند.
- ۴- قرار دادن کودک خجالتی در موقعیت‌های جدید: کودک را به محیط‌هایی ببرید که برای او آشنا نیست. اجازه دهید که با کودکان دیگر بازی کند. سعی کنید امنیت او را از هر لحاظ تأمین

کنید و آنچه را که دوست دارد در دسترسش قرار دهید.

۵- خجالتی بودن، همیشه بد نیست : در نظر داشته باشید که برخی از ویژگی‌های کودکان خجالتی می‌تواند مثبت و پسندیده هم باشد، از جمله :

◀ کودک در کارهای کلاسی و مدرسه‌ای خود موفق عمل می‌کند.

◀ رفتاری عطف‌آمیز و ملایم از خود نشان می‌دهد.

◀ با دقت به گفته‌های دیگران گوش می‌دهد.

◀ به خوبی مراقب اطراف خود است و با احتیاط کار می‌کند. علاوه بر آن، گاه به نظر می‌آید که کودک خجول از این که توسط دیگران نادیده گرفته می‌شود، چندان ناراحت نیست و هیچ کمبودی از این بابت در خود حس نمی‌کند.

مداخلات و کمک‌های والدین

پدر و مادر بیش از آن که تصور می‌کنند، بر زندگی فرزندشان تأثیر می‌گذارند. به همین دلیل توصیه می‌شود (رادفورد، ۲۰۰۱):

- ۱- دقت کنید لقب « خجالتی » به فرزندتان ندهید. کودکان و بزرگسالان تمایل دارند صفت‌هایی را که به آن‌ها نسبت می‌دهند، درونی سازند و همان‌گونه رفتار کنند. آنچه شما به فرزندتان می‌گویید، تأثیر زیادی بر افکار و رفتار او دارد.
- ۲- اجازه ندهید سایرین هم فرزندتان را خجالتی صدا کنند، زیرا کودکان یاد می‌گیرند که خودشان را از طریق چشم یا کلمات دیگران ارزیابی کنند.
- ۳- هیچ گاه زمانی که فرزندتان دچار شرمساری و خجالت شده است، او را مورد انتقاد قرار ندهید. سعی کنید همواره او را درک کنید، با او همدلی داشته باشید و حمایت‌گر او باشید.
- ۴- فرزندتان را تشویق کنید تا درباره علت خجالت کشیدنش با شما صحبت کند.
- ۵- درباره دوران کودکی خودتان و زمانی که خجالت می‌کشیده‌اید، با فرزندتان صحبت کنید و برایش شرح دهید که چگونه با این احساس خود مقابله می‌کردید. از آن جا که بیشتر کودکان، والدین خود را کامل و بی‌نقص می‌دانند، ممکن است روش آن‌ها را برای رویارویی با احساس شرمساری‌شان تحسین کنند و همان کارها را انجام دهند.
- ۶- سعی کنید رفتارهای اجتماعی خودتان را بررسی کنید و الگوی خوبی از اعتماد به نفس برای فرزندتان باشید.
- ۷- کودک را از قبل برای موقعیت جدید آماده سازید. برای مثال، اگر قرار است کودک به جشن تولد دوستش برود، با او در این باره صحبت کنید. برای او شرح دهید که بچه‌ها به طور معمول در مهمانی‌های تولد چه کار می‌کنند.
- ۸- سعی کنید کودک خجالتی را ابتدا با گروه‌های کم جمعیت رو به رو کنید. در برخی موارد نیز که کودک به همراه یکی از

پیچیده‌تر. برای مثال، اگر کودک برای دوست شدن با کودک دیگر پیش قدم شد، به او جایزه بدهید.

چه موقع کودک نیاز به کمک دارد؟

احساس خجالت و کمرویی می‌تواند هم برای والدین و هم برای خود کودک دردآور و ناراحت کننده باشد. سعی کنید هیچ گاه به کودکی که خجول و کمروست، فشار نیاورید. بیشتر کودکان خجول خودشان می‌دانند که خجالتی‌اند و قدرت راحت بودن در جمع را ندارند. به همین دلیل بهتر است والدین و اطرافیان کودک این موضوع را زیاد به رخ او نکنند. در عوض می‌توانند وقتی که کودک طبیعی رفتار می‌کند، او را مورد حمایت و تشویق قرار دهند. در نظر داشته باشید که هیچ کودکی از ابتدا خجالتی و کمرونیست. والدین و اطرافیان کودک‌اند که او را می‌ترسانند، خجالتی می‌کنند و به این رویه می‌کشانند. اگر احساس خجالت و کمرویی فرزندتان پایدار و جدی است، می‌توانید از رهنمودها و هدایت‌های روان‌شناسان و مشاوران کودک بهره بگیرید. مواردی که آن‌ها توصیه می‌کنند عبارت‌اند از:

افراد خانواده خود می‌باشد، کمتر احساس شرمساری و خجالت می‌کند.

۹- موقعیتی ایجاد کنید تا کودکان دیگر جلب بازی با فرزندتان شوند. برای مثال، هنگامی که به پارک می‌روید، چند اسباب‌بازی و سرگرمی جالب با خود به همراه ببرید، تا کودکان دیگر به دور شما و فرزندتان جمع گردند و خواهان بازی با او شوند.

۱۰- رفتارهای اجتماعی کودک را تشویق کنید. تلاش‌های فرزندتان را، هنگامی که سعی می‌کند با احساس خجالت و شرمساری خود به مقابله برخیزد، مورد تحسین و حمایت قرار دهید.

۱۱- هدف‌هایی مقبول و دست‌یافتنی برای فرزندتان در نظر بگیرید. سعی کنید هدف‌هایتان ساده باشند تا فرزندتان از رسیدن به آن‌ها احساس اعتماد به نفس و سربلندی کند. برای مثال، «سلام کردن» به سایرین - اعم از کوچک و بزرگ - به عنوان اولین گام.

۱۲- شرایط و موقعیت‌های جدید برای رویارو شدن فرزندتان با اجتماع فراهم آورید. هدف، تغییر در شیوه رفتار کودک است، ابتدا با موقعیت‌های ساده‌تر و راحت‌تر، و به تدریج سخت‌تر و



بلد است و می‌داند. برای شما و سایر دانش‌آموزان توضیح دهد.

۳- با دانش‌آموز خجالتی به طور خصوصی صحبت کنید. دانش‌آموز خجالتی ممکن است تجربه کمی در صحبت کردن‌های فردی داشته باشد. حتی چند گفت و گوی ساده و کوتاه در طول هفته می‌تواند موجب آرامش و راحتی او شود و شیوه تعامل با دیگران را به او بیاموزد. اساس گفت و گوهای شما می‌تواند درباره فعالیت‌هایی باشد که کودک انجام می‌دهد.

۴- چند مهارت اجتماعی سودمند به دانش‌آموز یاد بدهید. واقعیت این است که کودک خجالتی مشتاق است که با هم‌کلاسی‌هایش دوست شود، اما نمی‌داند چگونه باید پا پیش گذارد. بیشتر این کودکان کلمات و واژگان مناسب برای دوست شدن و طرح آشنایی ریختن با دیگران را نمی‌دانند. از این رو می‌توان با صحنه‌سازی، مدل‌سازی و اجرای نمایش نامه او را در یافتن جملات و رفتارهای دوستانه کمک کرد. برای مثال، هنگام آشنایی با کودک دیگر، ابتدا لیخند بزنند و بعد موضوعی را که از قبل در ذهنش آماده کرده است، مطرح کند.

۵- با کمک اولیای دانش‌آموز فعالیت‌های فوق برنامه‌ای برای کودک در نظر بگیرید که او را با جمع کودکان دیگر نزدیک‌تر کند. برای مثال، مادر کودک می‌تواند یک مهمانی عصرانه برای بچه‌های کلاس در خانه ترتیب دهد و از گروهی از بچه‌ها دعوت کند که به منزل آن‌ها بیایند.

۶- دانش‌آموز خجالتی را کمی فعال کنید. آموزگار می‌تواند با انتخاب دانش‌آموز کمرو به عنوان نماینده کلاس، قدری او را فعال کند و از او بخواهد درباره کارهای کلاس گزارش بدهد. در پایان هر گزارش هم، او را با کلمات ساده‌ای تشویق کند.



- ◀ کنترل استرس و فشار روانی
- ◀ استفاده از روش‌های آرام‌سازی عضلانی
- ◀ شرکت در جلسات مشاوره
- ◀ آموزش مهارت‌های اجتماعی

مداخلات و کمک‌های مربیان و آموزگاران

برخی از آموزگاران، کودک خجول را «دانش‌آموز کند» ارزیابی می‌کنند که از صحبت کردن در کلاس و پاسخ‌گویی به پرسش‌های آموزگار طفره می‌رود. از طرف دیگر، ممکن است برخی از آموزگاران دانش‌آموز خجول را دانش‌آموزی با انضباط، آرام و کم‌درسر ارزیابی کنند. اما واقعیت این است که دانش‌آموز کمرو احتیاج به توجه و تشویق بیشتر آموزگار دارد تا بتواند توانایی‌های تحصیلی خود را ارتقا دهد. آن چه معلمان و مربیان باید انجام دهند، عبارت‌اند از (شور، ۲۰۰۲):

۱- دانش‌آموز خجالتی را در ردیف‌های جلوی کلاس بنشانند. از این طریق شما می‌توانید توجه بیشتری به او بکنید و راحت‌تر با او صحبت کنید. علاوه بر آن، اگر دانش‌آموزی که خجالت می‌کشد، جلوی کلاس بنشیند، کمتر از اوضاع کلاس و سایر دانش‌آموزان خبردار می‌شود و تمایل بیشتری برای حرف زدن خواهد داشت (به عبارت ساده، دچار اضطراب ناشی از نگاه‌های بچه‌ها نمی‌شود).

۲- با کمک دانش‌آموز خجول خود گزارشی تهیه کنید. در برخی موارد، کودکان خجالتی از این که بتوانند کار مشترکی را با دانش‌آموزان دیگر یا حتی آموزگارشان انجام دهند، احساس اعتماد به نفس و مهم بودن می‌کنند. برای مثال، آموزگار می‌تواند از دانش‌آموز خجول خود بخواهد بازی یا کاری را که خوب

بی‌نوشتن:

- 1- HYSON M.C. & TRIESTE K.V.
- 2- RUTHERFORD K.
- 3- RASMUSSEN V.
- 4- SHORE K.

منابع:

- HYSON M.C. & TRIESTE K.V. FROM INFANCY TO ADULTHOOD, PUB. EDUCATION PRESS, 2001.
- RUTHERFORD K., SHYNESS AND CHILDREN, BETTER HEALTH PSYCHOLOGY SOCIETY, AUSTRALIAN PSYCHOLOGICAL PRESS, 2001.
- RASMUSSEN V., 2004. SHYNESS, PUB. STARTING DAY CARE PRESS.
- SHORE K., THE SHY STUDENT: SPECIAL KIDS PROBLEM SOLVER, PUB. HAMILTON PRESS, NEW JERSEY PUBLIC SCHOOL, 2002.