

کودک خجالتی

مترجم: سارا حجاری

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی (اصفهان)



با احساس خجالت می‌توان: افزایش ضربان قلب و فشار خون را نام برد. یک فرد مشاهده گر غالباً کم رویی را با نشانگان زیرمی‌تواند در فرد خجالتی تشخیص دهد:

- ۱- اجتناب و بازداری.
- ۲- کاهش تماس چشمی.
- ۳- عدم تحرک جسمی.
- ۴- کاهش حجم تکلم و خاموش کلامی.
- ۵- تکلم لرزان، آهسته و همراه با تردید.
- ۶- در کودکان غالباً با مکیدن شست همراه است.
- ۷- برخی کودکان گاه محجوبانه عمل می‌کنند، به گونه‌ای متفاوت شاد گشته، لبخند می‌زنند و گاه خود را عقب می‌کشند (ایزارد و هیسون، ۱۹۸۶)

کم‌رویی باید از ۲ الگوی رفتاری مشابه با آن متمایز گردد:

- ۱- احتیاط
 - ۲- عدم درگیری‌های اجتماعی
- یک کودک خردسال و یا یک نوزاد نسبت به غریبه‌ها احتیاط کار است این در حالی است که در این حالت کیفیت نزدیک شدن و دور شدن از فرد غریبه در حالت کم‌رویی وجود ندارد. برخی کودکان در سنین بالاتر ممکن است بازی‌های انفرادی را

خجالتی بودن و کم‌رویی امری شایع در کودکان است، لیکن این هیجان کمتر مورد توجه قرار گرفته و در ادبیات روانشناختی کمتر بدان پرداخته شده است. هر چند تمامی افراد احساس دوگانگی، تردید و خودآگاهی را در موقعیت‌های جدید اجتماعی تجربه کرده‌اند، لیکن این احساس گاه می‌تواند در رشد اجتماعی مورد انتظار کودک مداخله کند و یادگیری کودکان را محدود نماید. این مقاله پدیده‌ی خجالتی بودن و کم‌رویی را مورد بحث قرار داده و هم‌چنین تحقیقاتی را که به عنوان ریشه‌های ارثی خلق و خو و تاثیرات محیطی پرداخته‌اند را به طور اجتماعی مورد بررسی قرار می‌دهد. هم‌چنین در این مقاله به تفاوت میان خجالت شرم‌بهنجار و شرم و کم‌رویی مسئله ساز پرداخته شده و در خاتمه پیشنهاداتی جهت کمک به کودکان خجالتی ارائه گردیده است.

به چه کسی خجالتی می‌گوییم؟

احساس بنیادی کم‌رویی امری همگانی است و می‌تواند به عنوان یک مکانیسم سازگاری جهت کمک به افراد برای کنار آمدن با محرکات اجتماعی غریب و تازه استفاده شود. براین اساس غالباً مجموعه‌ای است از احساساتی هم‌چون ترس، علاقه، تنیدگی و احساس لذت. از تغییرات فیزیولوژیکی همراه

ترجیح دهند و این گونه نشان دهند که نیاز کمی جهت تعاملات اجتماعی دارند ولی حالات تنیدگی خاص کودکان خجالتی را تجربه نمی‌کنند.

کودکان در تقاطع خاصی از رشد آسیب پذیری بیشتری در ارتباط با کم رویی دارند. ترس آمیخته به شرم و کم رویی در پاسخ به بزرگسالان نا آشنا در نوزادی و ماه‌های اولیه زندگی پدیدار می‌شود.

پیشرفت‌های شناختی در زمینه خود آگاهی، حساسیت‌های اجتماعی بیشتری را با خود همراه می‌آورد که این اتفاق غالباً در سال دوم رخ می‌دهد. خود آگاهی نسبت به احساس کم رویی و شرمگین شدن غالباً در سن ۴ الی ۵ سالگی خود را نشان می‌دهد. در آغاز دوره نوجوانی غالباً این خود آگاهی به حداکثر خود می‌رسد (باس، ۱۹۸۶).

چرا برخی کودکان نسبت به سایر همسالان خود خجالتی ترند؟ غالباً موقعیت‌ها و بر خوردهای اجتماعی جدید اغلب اصلی ترین علت بروز خجالت در افراد می‌باشد، به خصوص اگر شخص خجالتی خود را کانون توجه احساس نماید. برخی کودکان خجالتی ترند، بدین معنی که احتمال بیشتری هست که این کودکان در موقعیت‌های اجتماعی خجالت بکشند تا سایر همسالان خود. حتی این قبیل کودکان نیز ممکن است حالات کم رویی را فقط در برخوردهای اجتماعی خاص بروز دهند. محققان دریافته‌اند که عوامل تربیتی و سرشتی در این

کودکان متفاوت است. غالباً پیش زمینه فرهنگی و محیط خانوادگی کودکان الگوهای رفتار اجتماعی کودکان را مشخص می‌سازد.

برخی پدر و مادران با زدن بر چسب خجالتی به کودک خود و او را خجالتی خطاب کردن، او را به تحقق این پیشگویی تشویق کرده و گاه با تعریف و تمجید از کودک خجالتی و محبوب خود در تعاملات اجتماعی، رفتار خجالتی وی را تقویت می‌کنند (زیمباردو و رادل، ۱۹۸۱).

مدارک رده‌ی رشدی در مورد پایه‌های ارثی برخی انواع کم رویی وجود دارد. برخی محققان معتقدند پایه‌های ارثی امر مهمتری است در خجالتی شدن یک کودک تا سایر فاکتورهای مطرح شده (داینلیز و پلومین، ۱۹۸۵). تحقیقات نشان داده است که کم رویی کودکان را می‌توان از طریق میزان سطح معاشرت‌ها و روابط اجتماعی مادران بیولوژیکی و زیستی آنها پیشگیری کرد. کودکان با زداری شده که از فعالیت‌های اجتماعی آنها جلوگیری به عمل آمده است دو تفاوت عمده فیزیولوژیکی با کودکان آزادتر، از نظر روابط اجتماعی دارند:

۱- ضربان قلب بالاتر.

۲- و با ثبات بیشتر (ضربان قلب بالای دایمی).

از سنین ۲ الی ۵ سالگی اغلب کودکان با زداری شده تمایل به ادامه رفتار خجالتی خود و عدم پویایی و تحرک اجتماعی در مقابل همسالان و بزرگسالان غریبه دارند (رزینک و دیگران،



۱۹۸۹). الگوهای فعل پذیری اجتماعی و یابازداری به گونه ای بر جسته در مطالعات طولی رشد شخصیت مورد تاکید و بررسی قرار گرفته است. محققان معتقدند علیرغم برخی یافته ها، تاثیرات ارثی سهم کوچکی در خجالتی بودن فرد دارند، و حتی حالات ارثی می تواند اصلاح شود. کودکانی که به فرزند خواندگی پذیرفته شده اند بیشتر اوقات مطابق برخی از سبک ها و شیوه های اجتماعی پدر و مادر غیر بیولوژیکی خود (پدر و مادر خوانده ی خود) عمل می کنند (داینلز و پلومین، ۱۹۸۵). گاهی اوقات کودکانی که به شدت بازداری شده اند و از فعالیت آنها جلو گیری به عمل آمده است، از طریق کوشش و تلاش پدر و مادر خود می توانند مهارت عمل کرد راحت و آسوده را در موقعیت های اجتماعی کسب نمایند (رزینک و دیگران، ۱۹۸۶) چه هنگام خجالتی بودن یک کودک مشکل ساز خواهد بود؟ کم رویی یک کودک گاه می تواند بهنجار بوده و پاسخ سازگارانه ی فرد به تجارب فشار آور محیطی باشد.

چگونگی مکانیسم تاثیر کم رویی بهنجار به شرح زیر است:
 ۱- رویارویی با موقعیت تازه عجیب و بیگانه (که می تواند یک فرد، یک حادثه یا یک شی باشد).



۲- احساس شرم، خجالت همراه با ترس.

۳- عقب نشینی فوری کودک.

۴- احساس مطلوب توانایی کنترل محیط و موقعیت و تسلط داشتن،

به طوری جمعی هنگامی که کودکان تجارب بیشتری با افراد غیر آشنا و بیگانه پیدا می کنند، خجالت و کم رویی ایشان کاهش می یابد.

در غیاب سایر عوامل و مشکلات بیماری زا، کودکان خجالتی کمتر در معرض جدی خطرات بیماری های روانپزشکی و مشکلات رفتاری هستند (هونینگ، ۱۹۸۷).

کدام دسته از کودکان خجالتی در معرض خطر می باشند؟

۱- کودکانی که به شدت کمرو هستند.

۲- این کمرویی موقعیت وابسته نمی باشند. (وابسته به شرایط خاصی نیست)

۳- کم رویی مذکور گذرا و موقتی نیست.

چنین کودکانی فاقد مهارت های اجتماعی بوده یا از خود تصویر ضعیفی دارند (سارا فینو، ۱۹۸۵) هم چنین این کودکان در وارد شدن به بازی های گروه همسالان خود کمتر موفق می باشند.

برداشت کودکان خجالتی از خود به شرح ذیل می باشد:

۱- خود را کمتر دوست دارند.

۲- خود را دوست داشتنی نمی دانند.

۳- خود را نسبت به سایر همسالان خود منفعل و فعل پذیر ارزیابی می کنند (زیمباردو و وادل، ۱۹۸۱). چنین برداشتی به طور منفی ادراک سایرین را نیز متاثر می سازد. زیمباردو گزارش می دهد که افراد خجالتی غالباً توسط همسالان خود به گونه ای غیر دوست داشتنی ارزیابی می شوند. چنین برداشت هایی باعث عدم دریافت توجه از سوی همسالان گردیده و باعث می گردد این کودکان شانس کمتری جهت رشد مهارت های اجتماعی خود پیدا کنند.

کودکانی که هم چنان به شدت خجالتی باقی می مانند حتی در نوجوانی و بزرگسالی خود را چنین توصیف می کنند:

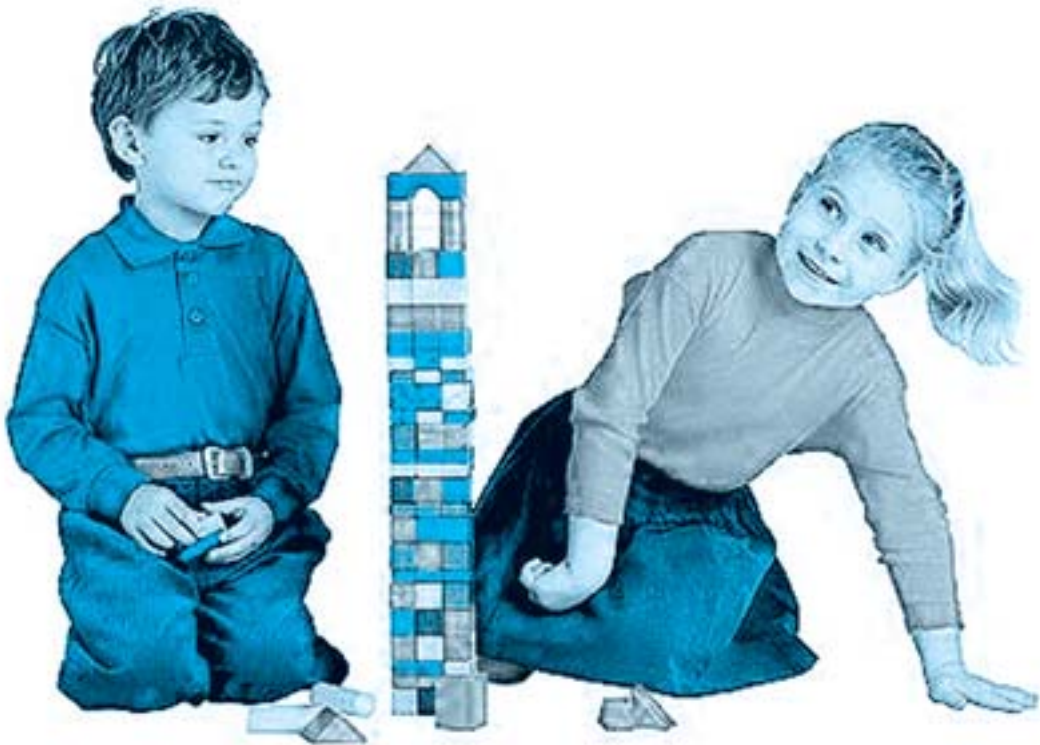
۱- تنها تر از سایر همسالان.

۲- دارای دوستان صمیمی کمتر نسبت به همسالان خود.

۳- دارای روابط محدودتر با غیر هم جنسان خود در مقایسه با سایر همسالان.

راه کارهایی جهت کمک به کودکان خجالتی:

۱- کودک تان را بشناسید. او را کاملاً بپذیرید:



به اجبار وارد کردن و یا به اصطلاح "هل دادن" کودک در یک موقعیت اجتماعی که او در آن احساس خطر و تهدید می‌کند در پرورش و ایجاد مهارت‌های اجتماعی کودک بی‌تاثیر و حتی مخرب است. به کودک کمک کنید احساس امنیت کند و سپس مواردی را که احساس می‌کنید برای وی جذاب است را در محیط وی قرار دهید تا او به آرامی و با رغبت بیشتری وارد یک تعامل و موقعیت اجتماعی گردد (هونینگ، ۱۹۸۷)

۵- به یاد بسپارید که خجالتی بودن همیشه بد و نامطلوب نیست: هیچ کودکی نیاز به توجه و تمرکز دایمی بزرگسالان ندارد. ضمن اینکه برخی از درجات شرم و خجالت مثل آن مقدار شرمی که تحت عنوان احتیاط و یا حجب و فروتنی از آن یاد می‌شود، امری مثبت و خوشایند است (جونز، چک، برینگز، ۱۹۸۶) چنانچه کودک در موقعیت‌های اجتماعی ناراحتی شدیدی را تجربه نمی‌کند و ناراحتی وی چندان قابل توجه نیست و هم چنین بی‌توجهی وی نسبت به سایرین چندان شدید نمی‌باشد، مداخله موثری مورد نیاز نیست.

حساس بودن به احساسات و علاقه مندی‌های کودک تان نه تنها باعث ساخته شدن یک رابطه خوب با کودک می‌گردد، بلکه نشانگر احترام شما به اوست. این امر به کودک کمک می‌کند به خود مطمئن گشته و احساس بازداری کمتری بکند.

۲- اعتماد به نفس کودک تان را افزایش دهید:

کودکان خجالتی غالباً تصویر ذهنی منفی از خود دارند و احساس عدم پذیرش از سوی دیگران در آنها بارز است. او را به خاطر مهارت‌هایی که به آنها تسلط دارد و به خاطر مستقل بودنش تقویت کنید. به او پاداش دهید. کودکانی که تصویر و احساس ذهنی خوبی در مورد خود دارند کمتر احتمال دارد که خجالتی باشند (سارافینو، ۱۹۸۶)

۳- مهارت‌های اجتماعی کودک خود را پرورش دهید:

کودک را به خاطر رفتار اجتماعی اش تقویت کنید. حتی اگر این تعامل یک بازی تکراری و همیشگی است. هونینگ (۱۹۸۷) خاطر نشان می‌کند که لازم است به کودک جملات اجتماعی و مهارت بیان این جملات آموزش داده شود تا آنها را در هنگام این تعاملات اجتماعی کمک نماید، جملاتی مانند "آیا من هم می‌توانم با شما بازی کنم" و.... بازی کردن و نقش داشتن جهت چگونگی ورود به یک جمع یا یک موقعیت ویژه نیز می‌تواند موثر باشد. بازی با گروه جدید همسالان به کودک خجالتی شما اجازه‌ی شروعی تازه و دست‌یابی به سطوح بالاتر با همسالان را می‌دهد.

۴- اجازه دهید کودک با موقعیت جدید آشنا شده و به تدریج با آن گرم بگیرد:

منبع:

اینترنت عنوان مقاله: The shy Child
 نویسندگان: Marion C. Hyson and Karen Van Trieste
 عنوان سایت: Child Development insitute