

خجالت چیست؟

از نظر علمی خجالت يك واکنش طبیعی در برابر افراد و محیط‌های جدید است که با ترس و کنجکاوی همراه است. هرچند بیشتر کودکان در شرایط مختلف قدری احساس خجالت و کم‌رویی می‌کنند اما کودکان خجالتی در تمام اوقات این احساس را دارند. واقعیت این است که کودکان خجالتی در فرهنگ چندگانه امروز به سختی می‌توانند با دیگران ارتباط بگیرند اما شرمساری می‌تواند کودک را از آموختن مهارت‌های اجتماعی باز دارد، ضمن آن‌که می‌تواند بر عملکرد درسی‌اش تاثیر گذاشته و او را دچار اضطراب ناشی از امتحان و پرسش کند. بدتر از همه این‌که کودک خجالتی می‌تواند الگوی انزوایی داشته باشد که او را از ارتباط با دیگران باز می‌دارد. دانشمندان در حال حاضر بر این باورند که ارتباطات اجتماعی یکی از نیازهای مهم بشری است که می‌تواند تاثیرات مثبتی بر سلامت فیزیکی و احساسی افراد در سطوح مختلف زندگی داشته باشد.

خجالت از کجا می‌آید؟

دلایل ایجاد ویژگی خجالتی در کودکان کم نیست اما برخی علل مهم آن را مرور می‌کنیم.

ژنتیک: برخی از ویژگی‌های شخصیتی به افراد ارث می‌رسد بنابراین این ویژگی نیز می‌تواند در فرد ژنتیک باشد. تحقیقات نشان می‌دهد، میل به کم‌رویی ممکن است ژنتیک باشد. با توجه به تحقیقات انجام‌شده در دانشگاه هاروارد در رابطه با نوزادان، 15 تا 20 درصد نوزادان تازه به دنیا آمده در محیط جدید ساکت، هشیار و آرام هستند. با وجود این، حدود 25 درصد از این نوزادان، نوجوانانی خجالتی نمی‌شوند در حالی‌که بعضی از نوجوانان خجالتی، کودکی پرشور و نشاطی داشتند.

ترس از شکست: هستند والدینی که فکر می‌کنند کودک‌شان نابغه است و باید هر آنچه لازم است را زود یاد بگیرد. کودکانی که مدام بیشتر از ظرفیت‌شان از آن‌ها توقع وجود دارد، زمانی‌که نمی‌توانند آن انتظار را درست برآورده کنند احساس بدی پیدا می‌کنند و این احساس بد تبدیل به ترس از شکست در آن‌ها می‌شود و بالطبع آن‌ها را به سمت شرمساری سوق می‌دهد.

شخصیت: گاهی اوقات شخصیت نوزاد طوری است که حساس و عاطفی و البته زودرنج است. بنابراین چنین شخصیتی بیشتر احتمال دارد که در کودکی خجالتی باشد.

رفتار آموزش داده شده: کودکان به دنبال تقلید مدل‌های تاثیرگذار هستند و این مدل‌ها می‌توانند والدین باشند. والدین خجالتی این حس را به کودکشان نیز می‌آموزند. مادری را تصور کنید که در مهمانی کنار کودک خود ساکت نشسته و هیچ گپ‌وگفتی با اطرافیان ندارد. همین، يك الگو برای فرزند این مادر می‌شود.

روابط خانوادگی: کودکانی که احساس وابستگی به والدینشان نمی‌کنند، ممکن است مستعد اضطراب و رفتار خجالتی باشند. از سوی دیگر، والدین به شدت محافظه‌کار نیز ممکن است کودک را از قرارگرفتن در موقعیت‌های جدید بترسانند. این‌که مدام به کودکی گفته شود که با غریبه‌ها حرف نزن آن‌ها افراد خطرناکی هستند و... بدون شك در آینده از او فردی ترسو و البته خجالتی خواهد ساخت.

فقدان تعامل اجتماعی: بچه‌هایی که در سال‌های اول زندگی‌شان از دیگران دور هستند، احتمالاً نمی‌توانند مهارت‌های اجتماعی را که به آن‌ها کمک می‌کند بتوانند با دیگران در تعامل باشند، یاد بگیرند. برخی والدین فکر می‌کنند در سال‌های اولیه تولد کودک، او باید دور از دیگران و در محیطی بسته و محدود نگهدارند. این مسئله یکی از عوامل مهمی است که باعث می‌شود کودک درک درستی از تعامل اجتماعی پیدا نکند.

والدین چه کمکی می‌توانند بکنند

حالا که فهمیدید کودک‌تان خجالتی است، بهتر است بدانید که شما به‌عنوان والدین نقش مهمی در رفع این ویژگی در کودک خود دارید. یادتان باشد که هیچ‌کس به اندازه شما فرزندتان را نمی‌شناسد و با علائق او آشنا نیست، بنابراین اصلاً نگران نباشید و مطمئن باشید با به‌کار بردن برخی راهکارها می‌توانید این ویژگی را برطرف کنید.

• با کمرویی فرزند خود همدردی کنید

اذعان به آنچه او احساس می‌کند، بدون داوری منفی، به او کمک می‌کند احساس بهتری نسبت به خود داشته باشد. دادن این تصور که چیز بدی در رفتار او وجود دارد باعث می‌شود او حس بدی پیدا کند و در نتیجه خجالتی‌تر شود. همدردی با فرزندتان به او کمک می‌کند که مهارت‌های اجتماعی خود را افزایش دهد و با دیگران ارتباط برقرار کند. به کودک‌تان نشان دهید، احساس او را درک می‌کنید. وقتی در يك جشن تولد وارد يك اتاق پر از کودک می‌شوید به او بگویید: «می‌دانم سخت است وارد جمع بچه‌هایی بشوی که این همه سرو صدا می‌کنند!» این جمله به او کمک

می‌کند حس راحتی بیشتری داشته باشد و بتواند رفتار بهتری از خود نشان دهد.

- **به کودک خود راهبردهای موثر مقابله با کمروپی را آموزش دهید**
به کودک‌تان پیام‌زید از دیگر کودکان سوال کند و به جواب‌های‌شان گوش دهد. با او صحبت کنید چطور موقعیتی را که باعث عصبی‌شدن او شده باید مدیریت کند. «اگر در مهمانی عصبی بودی چه کار باید بکنی تا آرام شوی؟ می‌توانی با یکی از بچه‌هایی که در مدرسه می‌شناسی معاشرت کنی، می‌توانی پیشنهاد کنی که تو هم از مهمان‌ها پذیرایی کنی، فکر می‌کنی با دیگر بچه‌ها درباره چه چیزی می‌توانی صحبت کنی؟»

- **به کودک‌تان برجسب خجالتی‌ نزنید**
«بخشید، این پسر من خیلی خجالتی است» جمله‌ای است که مادر و پدر یک کودک خجالتی معمولاً زمان روبه‌روشدن با دیگران به زبان می‌آورند. غافل از این‌که این کار اشتباه است! گفتن این‌که فرزندتان خجالت می‌کشد یا خجالتی است، به او این پیام را می‌دهد که چیزی غیرطبیعی در وجودش هست و شما از این بابت شرم‌منده یا نگران هستید. همین موضوع موجب می‌شود تا کودک احساس گناه و تقصیر کند. از احساسات او باخبر شوید و به این نکته توجه کنید که او می‌تواند بر ترس خود غلبه کند. برای مثال به او بگویید: «گاهی اوقات طول می‌کشد که تو در یک موقعیت جدید بتوانی با بقیه گرم بگیری، تولد علی یادت می‌آید چطور در تمام بازی‌ها دست من را گرفته بودی؟ اما آخر مهمانی کلی با بچه‌ای دیگر اخت شدی و از بازی با آنها لذت بردی.»

- **مهارت‌های پایه اجتماعی را به کودک بیاموزید**
باید به کودکان بیاموزید که تماس چشمی برقرار کنند، با دیگران دست بدهند، بخندند و با احترام با بقیه ارتباط داشته باشند. می‌توانید با نقش بازی کردن و بازی با عروسک‌ها هم این چیزها را به کودک یاد بدهید. این‌که چطور در زمین بازی با دیگران هم‌بازی شوند و... بچه‌هایی که در پیوستن به گروه‌های مختلف موفق عمل می‌کنند ابتدا مشاهده می‌کنند و سپس راهی برای ملحق‌شدن به گروه پیدا می‌کنند. این بازی‌ها را در خانه با کودک انجام دهید و مهارت‌های اجتماعی را تمرین کنید.

- **الگوی رفتاری با اعتماد به نفسی باشید**

شما به عنوان والدین باید بتوانید با غریبه‌ها دوستانه برخورد کنید، به دیگران کمک کنید و برخورد آرام در واکنش‌های اجتماعی را در همه زمینه‌ها مدل‌سازی کنید. یادتان باشد کودک با دیدن آدم‌های اطرافش خیلی چیزها یاد می‌گیرد. اگر شما هنگام برخورد با دیگران احساس راحتی کنید و بتوانید با کلمات ساده ارتباط خوبی برقرار کنید، کودک شما هم این رفتار شما را می‌بیند و یاد می‌گیرد. پس سعی کنید، در برخورد با دیگران در سلام کردن و معرفی خودتان پیش‌قدم باشید و سر صحبت را شما باز کنید.