



چگونه با فرزند خجالتی خود رفتار کنید

شاید شما هم جز آن دسته از پدر و مادرهایی باشید که از کمرویی و خجالتی بودن فرزندتان ناراحت هستید. دوست دارید فرزندتان مانند دیگر همسالان خود، وقتی که وارد جمعی می شود براحتی با دیگران ارتباط برقرار کند و صحبت کند نه اینکه پشت سر شما پنهان شود و از صحبت کردن خودداری کند. آیا با این امر روبرو بوده اید که فرزندتان شعرهایی را که در کلاس یاد گرفته، بخواند اما هنگامی که در جمع از آن‌ها خواسته می شود از شعر خواندن سر باز می‌زند. آیا تا به حال از خود پرسیده اید که علت این امر چه می تواند باشد؟ علت خجالت کودکان و نوجوانان ما چیست؟



علل خجالتی بودن کودکان و نوجوانان

- ❖ تحقیر و کوچک شمردن کودکان و نوجوانان بخصوص در جمع آشنایان و همکلاسی‌ها
- ❖ برچسب خجالتی زدن به فرزندان
- ❖ وجود فرد کمرو و خجالتی در خانواده (مانند پدر یا مادر)
- ❖ مقایسه کودک و نوجوان با همسالان در مدرسه یا افراد فامیل.
- ❖ از دست دادن والدین به علت جدایی یا مرگ
- ❖ انتظارات بیش از حد والدین
- ❖ ترتیب تولد فرزندان (خجالتی بودن و کمرویی در بین تک فرزندها و فرزندان اول بیشتر دیده می شود).





چگونه با خجالتی بودن فرزندان برخورد کنید

➤ در جمع خجالتی صدایش نزنید

هرچقدر فرزندان را بیشتر با این لفظ مورد خطاب قرار دهید، او بیشتر احساس حقارت می کند و خجالتی بودنش را یک عیب می داند.

➤ در یافتن دوست به او کمک کنید

کودکان و نوجوانان دلشان می خواهد که دوست پیدا کنند اما به دلیل خجالتی بودن ممکن است به مشکل برخوردند. بنابراین باید به آنها کمک شود تا بتوانند دوستان خوبی برای خود پیدا کنند. او را با همسالانش آشنا کنید و اگر دیدید که کم کم باهم ارتباط برقرار کردند و به اصطلاح جوشیدند، از آنها بخواهید تا در ساعات مشخصی باهم بازی کنند یا برنامه ای ترتیب دهید که آنها دور هم جمع شوند.

➤ به او اجازه دهید تا از احساساتش صحبت کند

گاهی فرزندان می ترسند که احساساتشان را بیان کنند چون نمی خواهند مورد قضاوت قرار بگیرند. زمانی که با شما صحبت می کند به او گوش کنید. هرچه بیشتر بتوانید با او ارتباط برقرار کنید بهتر می توانید به او کمک کنید تا با دیگران نیز راحت تر صحبت کند.

➤ در برقراری ارتباط در جمع به او اصرار نکنید

برطرف کردن مشکل خجالتی بودن باید کم کم صورت بگیرد. نباید به یکباره کودک را وارد جمع کشوری از همسالان یا آشنایان کرد. این امر باعث ترس بیشتر کودک یا نوجوان می شود و این فکر در او تداعی می شود که والدین او را درک نمیکنند! در نتیجه بیشتر درخود فرو می رود.

➤ نگذارید در تنهایی به سر ببرد

برایش تولد بگیرد و دوستانش را دعوت کنید اما هیچ وقت او را به زور به تولد دوستانش نفرستید. بچه های کمرو بیشتر دوست دارند با یک نفر بازی کنند تا تعداد زیادی از افراد. در نوجوانان دیده می شود تمایل به تنها بودن در اتاق خود دارند و از گذراندن وقت با دوستانشان خودداری می کنند.

اگر این امر مربوط به خجالتی بودن آنها باشد دوستانش را دعوت کنید و زمانی را مشخص کنید - حتی برای یک عصرانه - تا در کنار هم باشند.





➤ در بحث و گفتگو مشارکت دهید

فرزندانان را تشویق کنید تا در جمع زمانی که در مورد موضوع خاصی صحبت می شود نظر او را هم بیسید و برای شنیدن پاسخ از خود علاقمندی و اشتیاق نشان دهید تا انگیزه بیشتری برای پاسخ از خود نشان دهد. به کوتاه ترین و کوچک ترین پاسخ او توجه کرده و نادیده نگیرید.

➤ از خجالتی بودن او پشتیبانی نکنید

او را در کلاس های ورزشی جمعی ثبت نام کنید. با این بهانه که خجالتی است از فرستادن او در کلاس های جمعی خودداری نکنید. این کار باعث می شود که بیشتر منزوی شود. از او بخواهید در جمع سلام کند و اگر هدیه ای دریافت می کند تشکر نماید.

➤ ایفای نقش کنید

نقش بازی کردن از راههای مهم و موثر در برطرف کردن کمروئی بخصوص کودکان می باشد. بگذارید او نقش کودک خجالتی در کلاس را بازی کند و شما در مقام معلم با این کودک رفتار کنید. حالا نقش هایتان را عوض کنید و بگذارید او نقش معلم را بازی کند و به کودک خجالتی (که حالا نقشش را شما بازی می کنید) کمک کند. به اینکه چطور با کودک خجالتی رفتار می کند تا به او کمک کند، توجه کنید.

➤ به او مسئولیت دهید

فرزندان خجالتی خود را در انجام کارهایی که مستلزم ارتباط با دیگران است سوق دهید. به طور مثال مسئولیت خرید های کوچک را متناسب به تواناییشان بر عهده آنها بگذارید. هنگام خرید کردن اگر در کنار آنها هستید از آنها بخواهید با فروشنده صحبت کنند. اگر مهمان در منزل دارید از آنها بخواهید پذیرایی کنند.

سخن آخر

برخی از کودکان و نوجوانان دچار کمرویی یا خجالتی بودن هستند. خجالتی بودن به معنی احساس ناراحتی از بودن در یک جمع است. این حس تا حدی عادی است اما گاهی شدت آن به قدری است که بر زندگی فردی و اجتماعی فرد تاثیر منفی می گذارد. در این حالت باید علل خجالتی بودن شناسایی گردد و در جهت برطرف کردن آن اقدام گردد.

