

با کودک خجالتی چطور رفتار کنیم؟



شخصیت انسان در دوران کودکی از طریق بازی و تعامل و رابطه اجتماعی با همسالان و همبازی‌ها و دوستانش شکل می‌گیرد و طی این تعامل، خودش و عواطفش را می‌شناسد و الگوهای روابط بین فردی را می‌آموزد. به حالت نسبتاً پایداری که کودک بیشتر اوقات به تنهایی بازی کند و در جمع همبازی‌ها و همسالان شرکت نکند، گوشه‌گیری گفته می‌شود.

دکتر مهرانوش دارینی: شخصیت انسان در دوران کودکی از طریق بازی و تعامل و رابطه اجتماعی با همسالان و همبازی‌ها و دوستانش شکل می‌گیرد و طی این تعامل، خودش و عواطفش را می‌شناسد و الگوهای روابط بین فردی را می‌آموزد. به حالت نسبتاً پایداری که کودک بیشتر اوقات به تنهایی بازی کند و در جمع همبازی‌ها و همسالان شرکت نکند، گوشه‌گیری گفته می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه جام جم، کمرویی و گوشه‌گیری کودکان به این شکل‌ها بروز می‌کند:

بی‌میلی اجتماعی: کودک اشتیاقی برای بازی با همسالان خود (آشنا و ناآشنا) ندارد و زمانی که با کودکان است، ترجیح می‌دهد به تنهایی بازی کند و شیء‌گراست تا مردم‌گرا و نکته مهم این است که در این حالت از تعامل با همسالان ترس ندارد و در صورت اجبار، وارد فعالیت گروهی می‌شود و بخوبی با دیگران تعامل می‌کند.

ناظر و تماشاچی: کودک تمایل دارد با کودکان و همسالان خود بازی کند ولی به دلیل اضطراب اجتماعی، از نزدیک شدن به کودکان اجتناب می‌کند و گوشه‌ای می‌ایستد و فقط نظاره‌گر بازی کودکان می‌شود.

انزوای اجتماعی: کودک نه تنها تمایل به تنها بازی کردن ندارد بلکه از بازی کردن با دیگران نیز گریزان است و رفتارهای او از لحاظ بالینی، با خجالت شروع و با خشم و گاهی افسردگی همراه می‌شود.

برای درمان ابتدا باید مشخص شود، علت کمرویی کودک و نوع آن کدام است. علاوه بر آن، از روش‌های رفتاردرمانی برای شکل‌دهی کودک استفاده می‌شود.

توجه به این نکات در روند درمان ضروری است و مراقبان و والدین باید این نکات را در نظر بگیرند:

– از واژه‌های تمسخرآمیز مانند ترسو، خجالتی، دست و پاچلفتی و بی‌عرضه استفاده نکنید.

– از سرزنش کودک به دلیل بازی نکردن با همسالان بپرهیزید.

– او را با دیگران مقایسه نکنید و اجتماعی بودن اطرافیانش را به رخ او نکشید.

– در کودک احساس امنیت ایجاد کنید و از دیگران او را نترسانید.

– به کودک برجسب خجالتی بودن نزنید و اگر سوم شخصی در یک جمع از شما پرسید، آیا کودکتان خجالتی است، بلافاصله پاسخ دهید: خیر، کمی زمان نیاز دارد تا به موقعیت جدید عادت کند.

– به کودک مسئولیت‌های کوچک بدهید و اعتماد به نفس او را تقویت کنید.

– رفتار مثبت و واقعی در کودک پیدا کنید و آنها را برجسته کنید و تشویقش کنید.

– در هفته دوبار کودک را به محل بازی کودکان ببرید.

– فرزندان را همان طور که هست، بپذیرید و توقع و انتظار بی‌مورد و بیش از حد نداشته باشید.

– درباره تجربیات خوب فرزندتان با همبازی‌هایش صحبت کنید.

– متناسب با سن و توانایی فرزندتان یکی دو هنر و تردستی به او بیاموزید (نظیر بازی با طناب یا حلقه پلاستیکی). این کار به کودک کمک می‌کند برای نشان دادن خودش به همسالانش فرصت داشته باشد.

– داستان‌های مفهومی و مشارکتی برای کودک بخوانید.

– بازی‌های دسته‌جمعی که در آنها بزرگسالان با کودکان مشارکت می‌کنند انجام دهید.

* روان‌شناس و مشاور