

## به کودکان خجالتی کمک کنیم!

بررسی مطالعات انجام گرفته در مورد کمرویی و خجالتی بودن کودکان حاکی از وجود نکات هشداردهنده‌ای برای والدین است.



بررسی مطالعات انجام گرفته در مورد کمرویی و خجالتی بودن کودکان حاکی از وجود نکات هشداردهنده‌ای برای والدین است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در این مطالعات کمرویی و "بازداری رفتاری" در کودکان که با بروز رفتارهای توام با خجالت و خودداری کودک از قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید همراه است می‌تواند کودک را در سنین بالاتر دچار اختلال اضطراب (به ویژه اضطراب اجتماعی) کند.

همچنین تحقیقات حاکی از آن است که تاکید و پافشاری والدین برای حفاظت و حمایت از کودک خجالتی، وضعیت او را وخیم‌تر می‌کند. اما روانشناسان و محققان فعال در زمینه مسائل رشد کودک همواره راهکارها و شیوه‌های موثری را برای حمایت از کودکان خجالتی ارائه کرده‌اند. یکی از این روش‌ها، تشویق کودکان به کسب تجربه در شرایطی غیر از آنچه مطلوبشان است، عنوان می‌شود؛ بدون آنکه آنها را وادار کنیم در جهت تغییر ریشه‌ای خلق و ذات طبیعی‌شان تلاش کنند.

روانشناسان خجالتی بودن را تمایل فرد به دور بودن از برخوردها و تعاملات اجتماعی تعریف می‌کنند. همچنین این افراد در تعاملات اجتماعی دچار تنش و فشار می‌شوند. متخصصان همچنین در بررسی روی کودکانی که دچار بازداری رفتاری هستند به این نکته رسیده‌اند که آنان هم در مواجهه با افراد و هم هنگام روبرو شدن با موقعیت‌های جدید دچار مشکل می‌شوند.

خجالتی بودن بخشی از خلق و خوی کودک است و روانشناسان دریافته‌اند این یک رفتار پیوسته و مداوم است. در سال ۱۹۸۸ مطالعه‌ای انجام گرفت که در آن مشاهدات رفتاری کودکان چهار ساله با رفتارهای آنان در سن هفت سالگی مقایسه و مشخص شد کودکانی که در سن چهار سالگی ترسو بوده‌اند در هفت سالگی نیز همین رفتار را داشته‌اند در حالیکه کودکان اجتماعی همچنان خلق و خویی گرم و اجتماعی داشته‌اند.

همچنین در یک مطالعه دیگر مشخص شد مردانی که در سن کودکی خجالتی بوده‌اند کمتر احتمال دارد ازدواج کرده و صاحب فرزند شوند و به طور کلی کمتر در مشاغل ثابت فعالیت داشته‌اند. از طرف دیگر زنان خجالتی بیش از زنان اجتماعی احتمال دارد ازدواج کرده و صاحب فرزند شوند و همچنین در خانه ماندن را انتخاب کنند. البته ممکن است امروزه این نتایج متفاوت باشد که دلیل آن، تغییر نقش‌های جنسیتی در جوامع است.

همچنین نتایج مطالعات دیگر حاکی از ارتباط ابتلا به "بازداری رفتاری" با بروز اضطراب در سال‌های آتی و سنین بالاتر است. بررسی انجام شده در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد کودکانی که دچار کمرویی شدید هستند هفت برابر بیش از کودکان دیگر احتمال دارد دچار اضطراب شوند.

برای درمان کمرویی رفتاری، مشاوره‌های کارشناسانه متخصص می‌تواند برای کودکان و حتی افراد بزرگسال موثر باشد. همچنین ارائه راهکارهای لازم برای کنترل اضطراب یا انتخاب فعالیت‌هایی مناسب با خلق و خوی آنان کمک کننده و مفید است.

به گزارش سایت مادر نیچر نت‌وورک، علاوه بر این، حمایت و حفاظت از کودک به هنگام قرار گرفتن در شرایط جدید مساله سختی نیست اما بررسی‌ها نشان می‌دهد رفتارهای حمایتی افراطی از کودک خجالتی توسط والدین می‌تواند در تداوم بازداری رفتاری نقش داشته باشد. در واقع رفتار حمایتی افراطی والدین بیشتر آسیب زنده است.