



با کم رویی کودکان چه کنیم؟

یکی از چالش‌هایی که والدین معمولاً با آن روبرو می‌شوند، کم رویی یا همان خجالتی بودن فرزندان‌شان، در سنینی که باید اجتماعی شوند، است.

یکی از چالش‌هایی که والدین معمولاً با آن روبرو می‌شوند، کم رویی یا همان خجالتی بودن فرزندان‌شان، در سنینی که باید اجتماعی شوند، است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، اگر بخواهیم در همین ابتدا تعریفی دقیق از کم رویی ارائه دهیم، باید بگوییم: «کم رویی یک اختلال رفتاری و ست که از کودکی آغاز می‌شود و در احساس فرد از خود و محیط اطراف تأثیر منفی ایجاد می‌کند».

در واقع فرد کم رویی هوشیارانه از مواجهه با افراد یا انجام کارهایی اجتماعی بیزار است و در گفتار یا کردار خود ملاحظه کار است. این مشکل موقعی مشکل ساز می‌شود که کودک در محیط اطرافش از روابط اجتماعی خود باز می‌ماند.

در مدرسه بی‌دوست می‌شود، در بازی‌های گروهی مشارکت نمی‌کند، رفته رفته ترسو می‌شود و در کل در خود فرو رفته می‌ماند و حتی ممکن است فرد کم رویی رو کناره گیر، بی‌اعتماد و مشکوک شود. این کودکان به علت تماس‌ها و روابط اجتماعی محدود، مهارت‌های مناسب با سن خود را یاد نمی‌گیرند و همین مساله در سنین بالاتر مشکلات بزرگ‌تری را برای کودک ایجاد می‌کند.

علل کم رویی در کودکان چیست؟

معمولاً والدینی که تحمل پذیرش اشتباهات فرزندان را ندارند و در برابر هر اشتباهی کودک خود را سرزنش و تنبیه می‌کنند، رفتار غلط خجالت و کم رویی را در فرزندانشان تقویت می‌کنند. در واقع والدین با این کار، اعتماد به نفس کودک خود را می‌گیرند و کودک ترجیح می‌دهد به سمت سکوت و گوشه‌گیری پیش رود.

اما کم رویی علل مختلف دیگری دارد، از جمله:

ممکن است فردی در خانواده کم رو باشد و کودک از رفتار او الگوبرداری کند.

تحقیر کردن کودک در خانه و مدرسه منجر به کم رویی و حتی افسردگی او می‌شود.

وقتی والدین کودک را با سایر کودکان مقایسه می‌کنند.

زمانی که بزرگترها از کودک انتظارات و توقعات بیش از حد دارند یا کودک والدین آرمان‌گرایی دارد.

از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا طلاق والدین هم یکی دیگر از دلایل کم رویی کودک است.

نقل مکان‌های مکرر خانواده که باعث می‌شود کودک دائم با یک محیط جدید و آدم‌های غریبه روبرو شود.

چگونه کم رویی کودکان را درمان کنیم؟

۱) از آن جایی که کودکان اولین تاثیرگذاری را از والدین می‌شناسند؛ باید والدین طوری رفتار کنند که کم رویی در کودکان تقویت نشود.

۲) بهتر است والدین، کودک را در جمع و برود و رفت و آمدهای خانوادگی و دوستانه را بیشتر کنند.

۳) اعتماد به نفس فرزندان را تقویت کنید. تمام رفتارهای مثبت او را تشویق کنید و از تنبیه افراطی رفتارهای منفی او خودداری کنید و در صورت لزوم و در وقتی مناسب او را متوجه اشتباهاتش بکنید.

۴) به کودک مسئولیت‌هایی را واگذار کنید که حتی المقدور آن مسئولیت با جامعه پیرامونش مرتبط کند، مثل خرید برای خانه.

۵) از مسئولین مدرسه و معلم او بخواهید مسئولیت‌هایی به کودک محول کنند و او را در فعالیت‌های گروهی درسی سهیم کنند.

۶) او را تشویق کنید در زنگ‌های ورزش فعال باشد و در ورزش‌های گروهی شرکت کنند.

۷) کودک را مدام با دیگر همسالانش مقایسه نکنید. این کار اعتماد به نفس کودک را از او می‌گیرد و باعث می‌شود نسبت به خودش احساس خوبی نداشته باشد.

۸) در جمع‌های خانوادگی و خودمانی از کودک سوال‌هایی بپرسید که می‌داند جوابش را بلد است. با این کار اعتماد به نفسش بیشتر می‌شود.

۹) اگر کسی از فرزندان سوالی پرسید، به جای او جواب ندهید.

۱۰) هر کجا که می‌نشینید از نگرانی خود در رابطه با کم رویی و خجالتی بودن فرزندان سخن نگوئید. بازگو کردن این مسئله به طور مداوم، این ذهنیت را برای فرزندان ایجاد می‌کند که مشکل او بسیار مهلک است.

۱۱) اصراری به ارتباط گرفتن او با افراد غریبه نکنید و اجازه دهید خودش به تدریج با محیط اطراف سازگار شود.

چه بازی‌هایی به درمان کم رویی کودک کمک می‌کند؟

بازی‌ها به دلیل اینکه به صورت غیرمستقیم بر کاهش خجالت و کم رویی کودک تاثیر دارند، می‌توانند بیشتر از هر کار دیگری تاثیرگذار باشند. در اینجا چند بازی ساده خانگی را می‌آوریم.

ضبط صدا: همراه با کودک کتابی که دوست دارد را بخوانید و در همین حین صدایش را ضبط کنید. شنیدن صدای خود می‌تواند باعث شناخت ضعف‌ها، برطرف کردن آنها و بالا رفتن اعتماد به نفس کودک برای صحبت در جمع شود.

بازی پانتومیم: پانتومیم بازی‌ای هست که با هر سنی و در هر جمعی می‌شود آن را انجام داد. از کودک خود بخواهید با حرکات دست‌ها و بدن، مفهومی را به دیگران انتقال دهد. با این کار، او می‌آموزد که از بدنش برای برقراری ارتباط استفاده کند و مهارت‌های کافی را برای تقویت زبان بدن یاد می‌گیرد.

تعریف از خاطرات: در جمع‌های خانوادگی و دورهمی‌ها به جای اینکه بزرگترها سرشان توی گوشی باشد یا با هم اخبار را مرور کنند، بهتر است از خاطرات گذشته خود برای دیگران بگویند. هر کدام از افراد حاضر در جمع، یکی از

خاطرات خوب خود را در جمع تعریف کنند.

اگر خاطره‌ای به ذهنتان نمی‌رسد، مسابقه شعر خواندن یا قصه خوانی بگذارید؛ همچنین بازی‌هایی مانند بازی معلم بودن، بازی مسابقه گویندگی، بازی پرسش و پاسخ و غیره تاثیر مثبتی بر کاهش احساس خجالت و کمرویی کودک دارد؛.