

## کمرویی ترسی پنهان در کودکان

کمرویی یک پدیده پیچیده روانی-اجتماعی است. کمرویی یک صفت یا ویژگی ارثی یا ژنتیک نیست بلکه اساساً در نتیجه روابط نادرست بین فرد و سازش‌نایافتگی‌های اجتماعی در مراحل اولیه رشد، در خانه و مدرسه پدیدار می‌شود.



کمرویی یک پدیده پیچیده روانی-اجتماعی است. کمرویی یک صفت یا ویژگی ارثی یا ژنتیک نیست بلکه اساساً در نتیجه روابط نادرست بین فرد و سازش‌نایافتگی‌های اجتماعی در مراحل اولیه رشد، در خانه و مدرسه پدیدار می‌شود.

با اینکه برخی از روانشناسان نظیر کتل بر این عقیده‌اند که بعضی افراد با زمینه یا سندرم کمرویی، متولد می‌شوند اما باید توجه داشت که بحث درباره سندرم کمرویی و استعداد بیشتر بعضی از کودکان در ابتلا به آن، به معنای ارثی بودن کمرویی مثل رنگ چشم و پوست نیست. بدیهی است کودکان کمرو عموماً متعلق به والدینی هستند که خودشان کمرویی دارند، ولی این بدان معنی نیست که این قبیل کودکان کمرویی را از طریق ژن‌های ناقل از والدین خود به ارث برده‌اند، بلکه اساساً بدین معناست که کمرویی را از آنها یاد گرفته‌اند.

کمرویی پدیده‌ای است که همه افراد در دوره‌ای از زندگی خود، آن را تجربه می‌کنند و در اغلب موارد، پدیده‌ای گذرا و بهنجار است. با مطالعات و بررسی‌های دقیق به این واقعیت پی می‌بریم که عارضه کمرویی معلول شرایط محیطی است و از خارج به انسان تحمیل می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که حدود 50 درصد از مردم خود را کمرو می‌دانند. کمرویی در کودکان، به‌عنوان بخشی بهنجار از رشد تلقی می‌شود؛ به‌خصوص در مورد کودکان 6-5 ماهه و 2 ساله. کمرویی را هنگامی در یک کودک نابهنجار تلقی می‌کنیم که در سن 3 سالگی قادر به برقراری ارتباط اجتماعی نباشد. اما کمرویی چیست و چه عواملی آن را ایجاد می‌کند؟

### کمرویی چیست؟

کمرویی یک توجه غیرعادی همراه با ترس به خویشتن است که در یک موقعیت اجتماعی ظاهر می‌شود و در نتیجه آن، فرد دچار نوعی اختلال در رفتار و عضلات بدنی شده و شرایط عاطفی و شناختی‌اش متأثر می‌شود؛ یعنی زمینه بروز رفتارهای خام و ناسنجیده و عکس‌العمل‌های نامناسب در وی فراهم می‌شود.

### علل و عوامل بروز کمرویی در کودکان

از نظر روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی، کمرویی و انزوایابی یکی از مشکلات جدی کودکان است. کمرویی شدید مشکل عادی و در عین حال ویژگی پردردسری است. به عقیده کارشناسان، اکثر کودکان کمرو، ذاتاً خجالتی به دنیا می‌آیند. به‌نظر می‌رسد آسیب‌پذیری آنها در برابر افراد و موقعیت‌های جدید ارثی است و علائم آن در ظاهرشان کاملاً نمایان است. برخی از علل کمرویی کودکان ممکن است ناشی از یک علت و یا آمیزه‌ای از چند علت زیر باشد:

وراثت: بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که کمرویی زمینه ارثی دارد، اما مشخص نیست که زمینه آن ژنتیک است یا اکتسابی.

چگونگی رفتار والدین با کودک: نگرانی بیش از حد مادر و مراقبت دائم او از فرزند موجب می‌شود که کودک از بازی با دوستان و کودکان دیگر محروم شود. همچنین سختگیری بیش از حد نسبت به کودک و تنبیه و توبیخ او به دلایل بیهوده، به‌خصوص در مقابل دوستان و همسالان او، موجب ایجاد عدم اعتماد به نفس در کودک می‌شود و در نتیجه کودک ترجیح می‌دهد در مقابل دیگران حاضر نشود.

توجه بیش از اندازه: والدینی که مرتب درباره گفته‌ها و نظرات دیگران راجع به کودک صحبت می‌کنند، ممکن است ترس از ابراز وجود را در دل فرزندشان به‌وجود آورند. این کودکان تصور می‌کنند که مدام زیر ذره‌بین هستند و هر حرفی بزنند و هر کاری که انجام بدهند، موشکافانه تجزیه و تحلیل خواهد شد. به همین دلیل ترجیح می‌دهند، هیچ صحبتی نکنند.

فقدان تعاملات اجتماعی: کودکانی که از جمع و اجتماع دور نگه داشته شده‌اند، ممکن است از بودن بین سایرین احساس ناراحتی و

فشار کنند. آنها فاقد مهارت‌های اجتماعی مطلوب هستند و چون نمی‌دانند در جمع چه باید بکنند، لذا ترجیح می‌دهند در گوشه‌ای تنها و ساکت بنشینند.

کمرویی ذاتی: بعضی از کودکان از هنگام تولد کمرو هستند و بعضی از آنها تا بزرگسالی با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

### علائم کمرویی در کودکان

کودک خجالتی ممکن است از جمع سایرین دوری‌گزیند و تمایلی برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی نشان ندهد، دوستان کمی داشته باشد، از شرکت در محافل که تعاملات اجتماعی زیادی به همراه دارد (مثل اجرای نمایشنامه، خواندن سرود، نواختن موسیقی و...) امتناع کند، از تمام استعدادها و توانایی‌هایش از ترس اینکه مورد قضاوت و داوری قرار گیرد، استفاده نکند، احساس اضطراب شدید داشته باشد و علائم جسمانی خاصی مثل لکنت زبان، بریده‌بریده حرف زدن و... از خود نشان دهد.

این کودکان به آینده بدبین هستند و چون آینده خود را چندان پربار نمی‌بینند، اهمیتی نمی‌دهند که بعداً چه اتفاقی برایشان بیفتد و به همین دلیل به راحتی به دیگران اجازه می‌دهند در هر زمینه‌ای برای آنها تصمیم بگیرند. از دیگر ویژگی‌های افراد کمرو می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: بیشتر عبوس بودن و کمتر لبخند زدن، دستپاچه شدن، گوش خود را کشیدن، با انگشتان خود بازی کردن، با لباس خود ور رفتن، از این پا به آن پا شدن، سر را خم کردن و زیر چشمی به غریبه‌ها نگاه کردن، غرق در افکار خود شدن، علاقه به بازی با کودکان آشنا و کوچک‌تر از خود، عدم برخورداری از یک رابطه دوستانه با آشنایان، گرفته و نگران بودن، بی‌زاری از دعوت کردن و دعوت شدن، بی‌زاری شدید از نگاه‌های نقادانه دیگران، بی‌جرات و بی‌شهامت بودن در عین توانایی و قدرت و... .

### چگونه به کودکان کمرو کمک کنیم؟

درک و پذیرش کامل کودک: حساس بودن نسبت به علایق و احساسات کودکان موجب نزدیکی بیشتر والدین به فرزندشان می‌شود. والدین با این کار نه تنها به کودک نشان می‌دهند که برایش ارزش و احترام قائلند، بلکه اعتماد به نفس او را نیز تقویت می‌کنند.

از بین بردن بدبینی کودک: کمرو بودن معمولاً از الگوها و تفکرات منفی که باعث بدبینی می‌شود نشأت می‌گیرد (مانند بچه‌ها من را دوست ندارند)، با تقویت و جایگزین کردن افکار مثبت، به فرزندتان در از بین بردن بدبینی و تفکرهای منفی ذهن او کمک کنید.

پرورش عزت نفس: کودکان خجول و کمرو به احتمال زیاد خودپنداره‌ای منفی از خود در ذهن دارند و احساس می‌کنند که مورد پذیرش هیچ کس نیستند. به همین دلیل بهتر است روش‌های دوست‌یابی کودک را تقویت و او را تشویق کنید تا خود برای دوستی پیشقدم شود. سعی کنید هرگاه که کودک کار مثبت و ارزنده‌ای انجام می‌دهد، او را تشویق کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کودکانی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، کمتر دچار شرمساری و خجالت می‌شوند.

شنیدن حرف‌های کودک: کودک را تشویق کنید تا در مورد آنچه او از آن واهمه دارد صحبت کند و سعی کنید بدون اینکه نگرانی‌اش را فراموش کند روی تجربیاتش تأکید کنید. به او بگویید بعضی اوقات من هم این احساس را دارم.

رشد مهارت‌های اجتماعی: رفتار اجتماعی کودکان کمرو را تقویت کنید و عبارات مربوط به مهارت‌های اجتماعی را به کودکان بیاموزید (آیا منم می‌توانم بازی کنم؟).

### نقش والدین

والدین کودکان کمرو باید با تلاش، مهارت‌های بیان شده زیر را در کودکان خود نهادینه کنند و پس از آن به رشد و توسعه این مهارت‌ها در کودکان خود همت گمارند: کنترل خشم، بخشیدن دیگران، معذرت خواهی کردن، راز نگهدار بودن، به دیگران کمک کردن، از دیگران درخواست کمک کردن، از خود دفاع کردن، از دیگران تعریف کردن، اجتناب از موقعیت‌های خطرناک و...

### سخن آخر

در انتها باید بیان کنیم که کمرو بودن کودک به این معنا نیست که او در زندگی بزرگسالی، خود با مشکلات دست‌وپنجه نرم خواهد کرد. یک مطالعه نشان داده است که اغلب کودکان کمرو دچار اختلال‌های اضطرابی نمی‌شوند و نوجوانانی که به اختلال‌های اضطرابی مبتلا هستند، در گذشته واقعا در زمره کودکان کمرو به شمار نمی‌آمدند. پس کمرویی زمانی در دسرساز می‌شود که در روند عادی زندگی کودک اختلال ایجاد کند و کودک قادر به برقراری روابط اجتماعی با دیگران و به‌خصوص همسالان خود نباشد؛ در این هنگام،

توصیه‌های روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی می‌تواند سودمند باشد.