

کودک خجالتی را چطور اجتماعی کنیم؟

خجالت در واقع نوعی ویژگی شخصیتی در کودکان است، نه یک عیب و نقص که نیازی به دعوا و شرمندگی والدین داشته باشد.



حس خجالت چیست؟

خجالت در واقع نوعی ویژگی شخصیتی در کودکان است، نه یک عیب و نقص که نیازی به دعوا و شرمندگی والدین داشته باشد. این ویژگی با تشویق و حمایت والدین قابل اصلاح است جالب است بدانید دانشمندان می‌گویند خجالتی بودن در بعضی فرهنگ‌ها مورد پسند و ستایش مردم است و از راه فرهنگ جامعه به کودکان به ارث می‌رسد. از نظر علمی احساس خجالت، یک واکنش طبیعی نسبت به افراد یا محیط‌های جدید است که در حقیقت ترکیبی از حس ترس و کنجکاوی را در خود دارد. شیرخواران با دیدن غریبه‌ها روی‌شان را برمی‌گردانند. کودکان نوپا به زمین نگاه می‌کنند و به پدر یا مادرشان می‌چسبند و حتی ممکن است در این شرایط به مکیدن انگشت شست بپردازند اما بیشتر بچه‌ها قبل از 3 سالگی به راحتی با همه ارتباط برقرار می‌کنند و به نظر بسیار اجتماعی می‌آیند اما بعد از این سن، ترس بیشتر کودکان از غریبه‌ها شروع می‌شود و آن‌ها حس خجالت و شرمندگی را یاد می‌گیرند. در این زمان است که ناگهان کوچولوی اجتماعی و برون‌گرای شما تبدیل به یک موجود خجالتی می‌شود.

باید نگران فرزند خجالتی‌ام باشم؟

وقتی خجالتی بودن بچه‌ها شروع می‌شود اصلا لازم نیست نگران باشید؛ در شرایط طبیعی مانند ورود به یک مهدکودک یا محیط جدید، خجالت کشیدن بچه‌ها کاملا طبیعی است زیرا بچه‌ها در این محیط‌ها با بزرگسالانی مواجه می‌شوند که تاکنون آن‌ها را نمی‌شناخته‌اند و علاوه بر آن، باید یک سری از وظایف را نیز انجام دهند. این موضع حتی برای ما بزرگ‌ترها هم صدق می‌کند؛ وقتی وارد یک جمع غریبه می‌شویم، ناخودآگاه یک قدم خود را عقب می‌کشیم.

روی کودکان برچسب #171#'خجالتی' را نزنید

#171#'ببخشید، این پسر من خیلی خجالتی است' یا #171#'دخترم خجالت می‌کشد، برای همین نمی‌آید تا با دختر شما بازی کند'. این‌ها همان جملاتی است که مادر و پدر یک کودک خجالتی معمولا زمان روبه‌رو شدن با دیگران به زبان می‌آورند غافل از این‌که این کار اشتباه است! گفتن این‌که فرزندتان خجالت می‌کشد یا خجالتی است، به او این پیام را می‌دهد که چیزی غیرطبیعی در وجودش هست و شما از این بابت شرمنده یا نگران هستید. همین موضوع موجب می‌شود تا کودک احساس گناه و تقصیر کند. این احساس گناه به جای آن‌که کودک را در رویارویی با حس خجالت، توانمند کند، بدتر او را گوشه‌گیر و ساکت می‌کند. اگر می‌خواهید فرزندتان هنگام روبه‌رو شدن با فامیل‌های نسبتا دور، کمتر ترسیده و خجالت بکشد، بهترین راه آن است که به کودک توضیح دهید باید انتظار چه چیزی را داشته باشد مثلا بگویید: #171#'عمه شیرین دوست دارد تو را ببوسد، تو هم عمه را ببوس'. اگر به کودک بگویید: #171#'خجالت نکش!' او حتما بیشتر خجالت خواهد کشید!

چقدر باید صبر کنید؟

اولین قدم برای کمک به کوچولوی خجالتی‌تان این است که او را به زور مجبور به کاری نکنید و برای آشنا شدن او با محیط و افراد زمان کافی را اختصاص دهید. برخلاف ما بزرگسالان، آشنا شدن بچه‌ها با محیط جدید و کنار آمدن با وظایف جدید، ممکن است خیلی طول بکشد مثلا اگر کودک‌تان را در یک مهد کودک یا پیش‌دبستانی ثبت‌نام کرده‌اید، کاملا طبیعی است که یک ماه طول بکشد تا او با بچه‌های دیگر و مربی خودش آشنا شود.

فرزند شما حتی ممکن است فقط با نشستن روی یک صندلی در یک نقطه خاص کلاس آرامش یابد! اگر شما کودک را به زور مجبور

کنید تا خجالتش را کنار بگذارید، ممکن است نتیجه عکس بگیرید و او بیشتر به درون خودش پناه ببرد همچنین اگر او را مجبور کنید تا فوراً و همان روزهای اول با بچه‌های دیگر گروه آشنا شود، اوضاع از این هم بدتر خواهد شد و ممکن است کودک در کسب مهارت‌های اجتماعی دچار مشکل شود. مشکل خجالت کودکان تنها با یک روند آرام و طولانی حل می‌شود و هیچ راه حل یک شبه‌ای برای آن وجود ندارد.

در مهمانی با کودکان چه کنید؟

بچه‌های خجالتی، مطمئناً دوست ندارند مرکز توجهات یک جمع باشند. بنابراین شما نباید کاری کنید که ناگهان همه متوجه کودکان بشوند. این‌که از پسران بخواهید جلوی یک جمع که برای نخستین بار آن‌ها را می‌بیند، سنتور بزنند یا برای آن‌ها شعر بخواند، کار نادرستی است. کودکان فقط برای کسانی این کار را می‌کنند که به آن‌ها اعتماد داشته باشند. این‌که شما به‌طور غیرمنتظره و بدون اطلاع قبلی به فرزندتان، از او چنین کارهایی را بخواهید، باعث سرخوردگی کودک می‌شود به‌ویژه در دوران پیش‌دبستانی که زمان ساخته شدن اعتماد به نفس کودک است. بد نیست بدانید سخنرانی و اجرا در جمع ترس شماره یک بزرگسالان است، چه برسد به بچه‌ها!

عشق‌تان را ابراز کنید

کودک خجالتی شما باید اطمینان داشته باشد که شما او را همان‌طور که هست، دوست دارید. او راه و روش خودش را برای روبه‌رویی با موقعیت‌های جدید دارد و دوست دارد اول مشاهده کند و بعد وارد بازی شود. شما باید به این ویژگی‌ها احترام بگذارید. همین‌که فرزندتان را در آغوش بگیرید، نشان می‌دهد او با همان ویژگی‌هایش شایسته دوست داشتن شماست. محبت شما به فرزندتان به او اعتماد به نفس می‌دهد.

چگونه شروع کنیم؟

مربی‌های کودک جمله مشهوری دارند که می‌گویند: «هر چه کودک کوچک‌تر، گروه دوستی هم کوچک‌تر!»؛ این یک قانون ساده است که به شما هم در حل مشکل خجالت فرزندتان کمک می‌کند. اگر می‌خواهید عادت‌های اجتماعی فرزندتان را تقویت کنید، این کار را باید از اجتماعات کوچک شروع کنید. برای شروع، معرفی یک دوست جدید هم‌سن و سال به‌عنوان همبازی به فرزندتان کفایت می‌کند. بهتر است دوست کودک‌تان را به خانه‌تان دعوت کنید به این ترتیب تعداد چیزهای جدیدی که فرزندتان یکبار با آن‌ها روبه‌رو می‌شود، کم خواهد شد و او آسان‌تر با شرایط کنار خواهد آمد. بعد از چند هفته می‌توانید اجازه دهید تا فرزندتان به خانه دوستش برود. وقتی کودک چند ماهی را با همبازی جدید گذراند و به او عادت کرد، می‌توانید عضو جدیدی را وارد گروه کنید و از والدین این کودک هم بخواهید تا اجازه دهند بچه‌ها به نوبت در منزل هر کدام از اعضای گروه با هم بازی کنند به این ترتیب گروه دوستان کم‌کم بزرگ‌تر می‌شود و در عین حال شما قادر به کنترل اوضاع هستید.

خجالت آن‌قدرها هم بد نیست!

در پایان به یاد داشته باشید که خجالتی بودن همیشه هم ویژگی بد و نامطلوبی نیست؛ این ویژگی به همراه خود صفات دیگری را هم می‌آورد که مثبت و مطلوب هستند مثلاً احتیاط بیشتر، مشاهده دقیق‌تر و گوش دادن بهتر به گفته‌های اطرافیان. حتی گفته می‌شود کودکانی که خجالتی هستند، در آینده گوش شنوای بهتر و دوستان وفادارتری خواهند شد.