



کمروبی در کودکان

کمروبی، صفت فردی است که به خاطر ترسویی، احتیاط کاری ...

تعریف کمروبی

کمروبی، صفت فردی است که به خاطر ترسویی، احتیاط کاری و عدم اطمینانش، نزدیک شدن به آن مشکل است. فرد کمرو هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهای مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است. در گفتار یا کردار خود ملاحظه کار است، از ابراز وجود بیزار است و به طور محسوس ترسوست. ممکن است فرد کمرو کناره گیر یابی اعتماد و یا از خمیر مایه ی دیگری باشد: شخصیتی پرسش انگیز، بی اعتماد و مشکوک. فرهنگ لغت، کمروبی را به عنوان ناراحت بودن در حضور دیگران تعریف می کند. اما به نظر نمی رسد که این تعریف مطلب زیادی به آنچه عموماً درباره کمروبی می دانیم بیفزاید هیچ تعریف واحدی کفایت نمی کند. زیرا کمروبی برای افراد مختلف دارای معانی متفاوت است. کمروبی شرایط پیچیده ای است که آثار مختلفی بر جای می گذارد، از ناراحتی مختصر تا ترس بی مورد از مردم و روان رنجوری حاد.

علل کمروبی

کمروبی علل مختلفی دارد، بعضی از آنها از این قرارند:

- وجود فرد کمرو در خانواده مثل پدر، یا مادر کمرو و الگوگیری کودک از او
- تحقیر کودک در خانه و مدرسه
- برچسب کمروبی بر کودک زدن و تلقین کمروبی به او
- مقایسه کودک با دیگران
- توقع بیش از حد از کودک داشتن
- تجارب منفی کودک در موقعیتهای مختلف
- نقل مکان های مکرر خانواده
- ترتیب تولد
- طلاق یا مرگ یکی از والدین
- آرمان گرایی والدین و یا جامعه

راههای پیشگیری از کمروبی در کودکان:

بیشتر اوقات خجالت هنگامی در طفل ایجاد می شود که او در زندگی خانوادگی خود تکیه گاه مطمئنی نمی یابد تا با اطمینان و اعتماد به آن، شخصیت خویش را ثبات بخشد. همین کمبود باعث می شود که کودک شما از تجربه کردن وقایع تازه و عجیب برحذر باشد. ممکن است شما اظهار کنید که: من چند فرزند دارم، اما چرا فقط این یکی کمرو شده؟ توجه داشته باشید حتی در یک خانواده که نحوه تعلیم و تربیت در آن یکسان است همه افراد بهره یکسانی از آن نخواهند برد. پس اگر متوجه کمروبی فرزند خود شدید، به هیچ وجه او را با فرزندان دیگر مقایسه نکنید. همچنین نباید رفتار و کردار او را تایید کنید مثلاً بگویید: آفرین چه دختر ساکتی! و یا او بچه بسیار خوبی است، همیشه گذشت می کند. بدانید که کودک شما مثل شاخه نارس و تری، در درستان قدرتمند شماست. پس با فرزند خود در کمال دقت و ظرافت رفتار نمایید، زیرا کمروبی و یا برعکس اعتماد به نفس او، در خانواده شکل می گیرد.

از کودک خود توقع انجام کارهای محال را نداشته باشید.

سعی کنید انجام کارهایی را از کودک درخواست نمایید که می دانید از عهده آنها برمی آید. و مثلاً اگر در دوره ترس های کودکانه است از او نخواهید که در استخري از آب ببرد و یا به زیرزمین تارک برود.

زیاد از حد نگران فرزند خود نباشید.

اگر ترس و نگرانی شما در مورد فرزندان زیاد از حد باشد، ناخودآگاه این ترس را به کودکان نیز منتقل می کنید. اگر این روش را ادامه دهید، امکان عمل و ابتکار را از او می گیرید. سعی کنید همه چیز را از قبل برای آماده نسازید، بلکه به او کمک کنید تا بتواند در برابر موقعیت هایی که احتمال خطر در آن می رود عکس العمل مناسبی نشان دهد. در ضمن سن و سال او را از یاد نبرید و او را به انجام کارهای ساده تشویق کنید که از هر عامل دیگری در تصحیح رفتارش مناسبتر است.

ابتکارات کودک را دست کم نگیرید.

به کارهای کودک خودبها بدهید و بدانید که او در حدتوان خود توانسته کارهایی هر چند کوچک را انجام دهد. نکته مهم آن است که او به خود و به نیروی خود اطمینان پیدا کند و نتایج کارهای خویش را بسنجد. تجربه اندوزی فعلی اوست که اساس رشدش را در آینده فراهم میکند. ازگفتن جملات هشدار دهنده مثل: مواظب باش و یا حواست را جمع کن خودداری کنید و به جای این القات منفی، محیط او را از عوامل خطرزا تخلیه کنید.

تولد نوزاد جدید

تولد نوزاد جدید همواره باواکنش های خاصی از جانب کودک بزرگتر همراه بوده است. تنه‌اره درمان در این موقعیت، عبارت است از سهیم کردن او در مراقبت از نوزاد و بدترین روش آن است که مثلا مانع از دست زدن او به نوزاد بشویم. به خصوص در روزهای اول تولد در مقابل کودک ارشد به ناز و نوازش نوزاد نپردازیم و این کار را احتمالاً در غیاب کودک بزرگتر انجام دهیم.

کودک را از مدرسه نترسانید.

ورود به مدرسه رادروازه دخول به اجتماع فرزندان بدانید و هر ترس و تردیدی را از دل دور کنید. کودک را با تنبیهات احتمالی مدرسه نگران نسازید. توجه داشته باشید که کودک در صورتی این گام های نخستین را با موفقیت برخواهد داشت که والدین با عقل و تدبیر، او را آماده این کار ساخته باشند. سعی کنید او را به حال خود واگذارید تا تجارب تلخ و شیرین این ایام را خود تجربه کند و بیش از حد نگران او نباشید.

کشف عوامل جاذب

به کودکان در کشف هر چیز جذب کننده ای که در وجودشان هست کمک کنید و از امروز به تعریف کردن از فرزند خودتان به خاطر تمام چیزهای جذب کننده ای که در اعمال و وجود او می یابید، پردازید.

عرصه برخورد های کودک را با محیط خارج گسترش دهید.

شرایطی به وجود آورید که کودکان نحوه استفاده از معلومات کودکان دیگر را، به عنوان یک منبع فرا بگیرند و از یکدیگر کمک بخواهند و به یکدیگر کمک کنند. هدف، تمرین و تشویق همکاری، اشتراک مساعی و دوستی برای ایجاد یک جامعه دموکراتیک است. علاوه بر آن بازی ها و اسباب بازی هایی که به دو بازیکن یا بیشتر نیاز دارند باید برای تقویت بازی اشتراکی در دسترس باشند.

کودکان را وابسته به خود نکنید.

فرزندان یا شاگردان خود را صرفا به این دلیل که بهتر می توانید آنان را تحت کنترل یا سازماندهی در آورید، تشویق به وابستگی نکنید. وابستگی مانند شکلات کثیفی است، هرچند مزه آن خوب است اما همیشه در آخر کار، به دندان شما می چسبند.

حس قبول مسئولیت را در کودکان تقویت کنید.

به کودکان یاد بدهید که مسئول کارهای خودشان باشند. کودکان را تشویق کنید که در مقابل دیگران نیز مسئول باشند، البته نه فقط در کمک کردن به افراد سالمند برای عبور از خیابان، بلکه در کمک کردن به خواهران و برادران در انجام کارهای خانه، کمک به شما در زمان ناراحتی یا کمک به همکلاس هایی که نیازمند یاری می باشند.

کودک را از شکست نترسانید.

بروز برخی اشتباهات را مجاز بدانید و بگذارید کودک با صرف وقت کافی متکی به نفس ترشود. کودکان کمرو به دلیل اضطراب ناشی از شکست در کار یا انجام نادرست عملی از انجام هر کاری می ترسند. به کودکان بیاموزید به استقبال مخاطرات حساب شده بروند و شکست را متحمل شوند.

احساس لذت در تنهایی

ترتیبی بدهید که کودکان به هنگام تنهایی باخودشان راحت باشند. تنهایی، زمانیکه به عنوان ابزاری برای برقراری ارتباط با خود انتخاب می شود می تواند تجربه ای مثبت باشد. این به آن معناست که مکان هایی اختصاصی و اوقاتی فردی در اختیار کودک شما قرار داده شود. همچنین به آن معناست که زندگی کودک را با فعالیت های گروهی برنامه ریزی شده پر نکنیم. بنابر موقعیت حتی به آن معناست که کودک را به انجام فعالیت های انفرادی مانند پیاده روی در اطراف منزل، رفتن به موزه و سینما، یا کودکان بزرگتر رابه گردش در پارک تشویق کنیم.

نوازش، اطمینان و عطف

سعی کنید فرزندتان خود (به خصوص فرزند کمرو) را قدری بیشتر نوازش کنید. تماس جسمانی باعث می شود که کودک احساس طرد شدن نکند. این کار احساس رضایت را در او ایجاد می کند و واقعیت وجودی او را مورد تأیید قرار می دهد.

آخر اینکه :

والدین محترم بدانند که دستورالعمل هایی که ذکر شد، بسیار ساده و عملی است. با این حال اگر باز هم احساس نمودید که فرزند کمرویی دارید، هرگز مایوس نشوید و خود را نیازمند بهترین کار این است که کار را به کاردان بسپارید و از کارشناسان متخصص کمک بخواهید. در ضمن سعی کنید که رفتار تان کاملا طبیعی باشد. در این صورت کودکان هم آرامش خاطر پیدا می کنند و روند درمان به سرعت پیش خواهد رفت.

" هرگز از کودک خود آدمی خجول نسازید. "

سیمین خوش کام