

## چطور با کودک خجالتی برخورد کنیم؟

گرچه خجالت در دوران کودکی شایع است، اما بسیاری از والدین را نگران می‌کند ...



گرچه خجالت در دوران کودکی شایع است، اما بسیاری از والدین را نگران می‌کند .

به خصوص آنهایی که به اجتماعی بودن کودک اهمیت می‌دهند

برخی از کودکان به غلت تجربه‌های سخت زندگی خجالتی می‌شوند، اما اغلب کودکان خجالتی با این صفت متولد می‌شوند. برای برخی از کودکان در سنین میانی این دوره زندگی، موقعیت‌ها و تعامل‌های اجتماعی ترساننده است. هنگامی که این کودکان در تماس با کودکان جدید قرار می‌گیرند، احساس راحتی نمی‌کنند.

آنها نمی‌توانند یا نمی‌خواهند اولین گام را در دوستی بردارند، و ترجیح می‌دهند که یک دوستی بالقوه را رد کنند تا اینکه با فردی ناآشنا تماس داشته باشند. گرچه اقلیتی از این کودکان ممکن دچار مشکل عاطفی باشند، اغلب این کودکان تنها به طور طبیعی انزواجو هستند و در خو گرفتن به موقعیت‌های جدید کند عمل می‌کنند.

اغلب کودکان خجالتی پس از اینکه دوره ابتدایی تطبیق‌یافتن با موقعیت جدید را طی می‌کنند، می‌تواند رابطه برقرار کنند و در یک موقعیت اجتماعی عمل کنند. اما اگر پس از این دوره آشنایی تدریجی اولیه، باز هم کودک در ایجاد و حفظ رابطه دچار اشکال بود، باید توجه بیشتری به او کرد.

نهایتاً بسیاری (و شاید اغلب) کودکانی که خجالتی هستند، می‌آموزند که بر این گرایش شان غلبه کنند. آنها به طریقی عمل می‌کنند که ظاهراً خجالتی و انزواجو به نظر نمی‌رسند، هر چند که در درون‌شان ممکن است هنوز احساس شرم کنند. والدین می‌توانند با ملایمت این کودکان را به سوی موقعیت‌های اجتماعی هدایت کنند که در آن بتوانند ایجاد موفقیت‌آمیز رابطه با دیگران را بیاموزند.

### کودکان طرد شده

اغلب کودکان می‌خواهند دوست پیدا کنند، اما برخی از آنها در یادگیری چگونه دوست پیدا کردن کند هستند. برخی از کودکان ممکن است به دنبال رفاقت با کودکان دیگر باشند، اما ممکن است از یک گروه کودکان یا گروهی دیگر طرد شوند، که ممکن است به علل مختلفی باشد به خاطر نوع لباس پوشیدن چاقی، بهداشت شخصی یا حتی زبان‌آور نبودن باشد.

کودکان اغلب در صورتی که رفتار تهاجمی یا آشوبگرانه نشان دهند، بوسیله همسالان‌شان طرد می‌شوند. همچنین برخی از کودکان ممکن است به حاشیه رانده شوند، بدون اینکه خودشان متوجه باشند.

این کودکان فراموش شده اغلب اوقات‌شان را به تنهایی می‌گذرانند. کودکان طرد شده به طور واضح مورد علاقه همسالان‌شان نیستند و مداوماً احساس ناخوانده بودن را دارند. این کودکان اغلب پرخاشگری و آشوبگری تمایل دارند، و نسبت به حاشیه رانده شدن بسیار حساس نشان می‌دهند. آنها ممکن است به قلدری و قانون‌شکنی روی بیاروند، یا اینکه آنقدر به خودشان نامطمئن باشند که موجب طرد شدن بوسیله دیگران شوند. برخی از این کودکان ممکن است به اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی (ADHD) مبتلا باشند.

### کودکان رهاشده

در مقابل، کودکان رهاشده به طور آشکار طرد نمی‌شوند یا به حاشیه رانده نمی‌شوند، اما اغلب صرفاً به امان خدا رها می‌شوند، فراموش می‌شوند، در گروه‌های کودکان پذیرفته نمی‌شوند و آخرین نفری هستند که برای یک تیم برداشته می‌شوند. این کودکان ممکن است به تنها و انزواجو شناخته شوند، اما ممکن است منفعل باشند و از انزوای‌شان ناراحت باشند.

برخی دیگر از این کودکان ممکن است واقعا ترجیح دهند که تنها باشند. این گروه ممکن است بوسیله دیگر کودکان مورد احترام و تحسین باشند، اما به سادگی در انجام فعالیت‌های انفرادی یا گذراندن وقت با والدین، خواهر و برادر، سایر بزرگسالان یا حتی حیوانات خانگی احساس راحتی بیشتری می‌کنند. این گروه کودکان نیز ممکن است فاقد مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس لازم برا وارد شدن به حوزه‌های اجتماعی باشند، که اغلب به خاطر کمبود تجربه اجتماعی‌شان است. یا اینکه خجالتی‌تر، آرام‌تر و خوددارتر از اغلب همسالان‌شان باشند.

### والدین چکار می‌توانند بکنند؟

رابطه موفق با همسالان به داشتن مهارت‌های گوناگون و شیوه‌های خاص تعامل با دیگران نیاز دارد. والدین باید باین مهارت‌ها را به کودکان‌شان بیاموزند و به آنها کمک کنند که بر آنها مسلط شوند و خودشان الگوی کودکان باشند.

از جمله این مهارت‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد:  
کنار آمدن با شکست و نومییدی.  
کنار آمدن با موفقیت.  
کنار آمدن با تغییر و دوران گذار  
کنار آمدن با طرد شدن و به حاشیه رانده شدن.  
مهار خشم.  
بخشش دیگران.  
معذرت خواهی.  
پرهیز از پذیرفتن کارهای خطرناک به ظاهر شجاعانه.  
فکر کردن به انجام دادن کارهای سرگرم کننده.  
بیان عواطف.  
اجتناب موقعیت‌های خطرناک.  
دفاع از خود.  
آرامبخشی به شخصی دیگر.  
سهیم کردن دیگران در احساسات خود.  
تقاضا کردن از دیگران.  
افشای احساسات شخصی.  
تعارف کردن  
بیان احترام به دیگران.  
کنار آمدن با فقدان.  
تلاش برای پیدا کردن دوست.  
لطف کردن به دیگران.  
کمک خواستن  
کمک به دیگران.