

حکمت

تفسیر ادبی عرفانی قرآن مجید
خواجه عبدالله انصاری



ای خداوندی که در دل دوستان نور عنایت پیدا است و جان‌ها در آرزوی وصال حیران و شیدا است. چون تو مولا که راست؟ و چون تو دوست کجاست؟ هر چه دادی نشان است و آئین فردا است. آنچه یافتیم پیغام است و خلعت بر جاست.

بابچه‌های خجالتی چطور برخورد کنیم؟

کودکان پنهان شده



خجالتی بودن پرچسبی است که به بسیاری از کودکان زده می‌شود اما خجالتی بودن یک امر نسبی است و نمی‌توان هر رفتار و واکنشی را حمل بر خجالتی بودن دانست. رفتارهای خاصی همچون گوشه‌گیری، هم‌صحبت نشدن با دیگران، پشت والدین پنهان شدن، همبازی نشدن با گروه همسالان و... نشانه‌هایی از خجالتی بودن کودک است و تا جایی که به سبک زندگی کودک و اطرافیانش آسیب وارد نکند، نگران‌کننده نیست. در این صورت خجالتی بودن همچون صفت‌هایی مانند باهوش بودن، شوخ‌طبعی، زودرنجی و... یکی از مواردی است که اخلاق و کلیت یک فرد را به وجود می‌آورد و اگر در آن افراط و تفریط وجود نداشته باشد جزئی از هویت فردی و شخصی یک نفر را شکل خواهد داد اما فهمیدن این نکات و میزان خجالتی بودن کودک همیشه به همین آسانی نیست. جمله کاشانی، روان‌شناس کودک و مشاور خانواده در گفت‌وگو با جام‌جم درباره شیوه درست مواجهه با کودکان خجالتی به نکاتی اشاره کرده است.

آزاده باقری

کارشناس
سواد رسانه

به چه کودکی خجالتی می‌گویند؟

شاید این پرسش مهم‌ترین و اصلی‌ترین سوالی باشد که باید به آن پاسخ درست داد. چون خجالتی بودن یک امر نسبی است که ممکن است با درونگرایی در برخی موارد نقاط مشترکی داشته باشد اما معمولاً به کودکی خجالتی گفته می‌شود که در تعامل و ارتباط گرفتن با دیگران دچار مشکل می‌شود، گوشه‌گیر و ساکت است، شاید هنگام ارتباط با دیگران دچار اضطراب، تنش و حتی پرخاشگری شود و شاید زمانی که می‌خواهد از والدین خود جدا شود، ترس و وحشت داشته باشد.

علت خجالتی بودن کودک

وراثت و محیط، اساسی‌ترین علت‌هایی است که باعث می‌شود کودکی در مقایسه با کودکان دیگر خجالتی به نظر برسد. برخی از والدین نیز در کودکی و بزرگسالی خجالتی هستند و فرزندان‌شان نیز تحت تأثیر همین ویژگی والدین و سبک زندگی آنها بزرگ می‌شوند. موضوع دیگر محیط زندگی کودک است. در صورتی که کودکی احساس کند دائم در حال قضاوت، سرزنش، سرکوب اعتماد به نفس و... است، برای فرار از چنین مواردی گوشه‌گیر شده و ترجیح می‌دهد در

شود، آن وقت لازم خواهد بود به این موضوع جدی‌تر توجه شود. خجالتی بودن بیش از اندازه نه فقط به کودک اجازه نخواهد داد با مهارت‌های اجتماعی آشنا شود بلکه احساس تنهایی، انزوا و نبود اعتماد به نفس موجب می‌شود استعدادها و توانایی‌های او کشف نشده و همواره با اضطراب و تنش‌های درونی مواجه شود. معضلی که در بسیاری موارد تا بزرگسالی نیز ادامه پیدا کرده و در زندگی، ارتباطات و تعاملات او نقش مؤثری خواهد داشت؛ از این رو در صورت مواجهه با چنین مواردی بهتر است والدین و مربیان آن را جدی گرفته و به دنبال یافتن راهکاری برای برطرف کردن آن باشند.

رفتار مناسب با کودکان خجالتی

چه کار باید کرد برای آن‌که کودکان خجالتی از خجالت کشیدن دست بردارند، در تعاملات خود دچار انزوا و گوشه‌گیری نشده و اعتماد به نفس برقراری ارتباط را داشته باشند؟ اول از همه بهتر است بدانید در مواجهه با چنین کودکی باید صبر و حوصله به خرج دهید. بابت خجالتی بودنش او را سرزنش و شماتت نکنید. ضمناً اصلاً عصبانی نشده و او را بابت این موضوع تنبیه نکنید، چون تمام این کارها نتیجه عکس خواهد داشت. بعد از آن مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید، علت‌یابی خجالتی بودن کودک است. این علت‌یابی با بررسی رفتار خود و اطرافیان، محیط زندگی و... می‌تواند انجام گیرد. بررسی رفتار کودک و حتی پرسیدن از خود او هم نتیجه‌بخش است. اجازه دهید کودک دلایل خود را با هر روش، زبان و بیانی که می‌تواند، بگوید. بدون آن‌که او را مورد قضاوت قرار دهید، امکانی فراهم کنید تا کودک صحبت کند. باید طوری رفتار کنید که او بداند شما به عنوان والدین، حامی او هستید و از این حمایت در هر شرایطی بهره‌مند است.

زمانی که متوجه علت یا علت‌ها شدید، نوبت برطرف کردن آنها می‌رسد. این برطرف کردن می‌تواند با روش‌های مختلفی باشد. بکوشید کودک را بیشتر وارد اجتماع کنید و بیشتر از قبل او را در تعامل با گروه همسالان خود قرار دهید. از او بخواهید وارد جمع شود و به او اطمینان دهید هر زمانی که او احساس نیاز کند، کنارش خواهید بود. اگر ضعف در تصمیم‌گیری دارد یا زمان دفاع از خود دچار استرس می‌شود ابتدا سعی کنید کنار او باشید و به مرور بکوشید که فقط به عنوان تکیه‌گاه حضور داشته باشید. یعنی اجازه دهید تصمیم‌گیرنده نهایی خودش باشد و تلاش کند اگر حقی از او ضایع شده، خودش به دنبال گرفتن حق از دست رفته‌اش باشد. توقعات و انتظارات خود را تا حد توانایی فرزندان هماهنگ و بکوشید اعتماد به نفس لازم را به او تزریق کنید.

برای این کار هم نیاز نیست از آن سوی بوم بیفتید، چون حمایت بیش از حد هم نتیجه عکس به همراه خواهد داشت. افراط و تفریط را کنار بگذارید و هرگز کودک خود را با دیگر کودکان مقایسه نکنید. او را به علت شبیه نبودن به دیگران سرزنش نکنید. اجازه ندهید چه کودکان هم سن او و چه بزرگ‌ترها به او برچسب خجالتی بودن بزنند و شما هم به عنوان والدین در توجیه رفتار فرزندان نگویند و خجالتی است. قبل از ورود به هر جمعی بهتر است با او صحبت کنید و بگویید نیاز نیست در جمع پشت آنها قایم شود یا اگر کسی از او سوالی کرد، جواب او را بدهد یا اگر از او خواستند بازی کند با خوشرویی وارد جمع بازی آنها شود. قطعاً برای آن‌که کودک را از لاک خود بیرون بیاورید، نیاز به زمان بسیاری خواهد بود و به کودک باید فرصت تغییر را داد. با روش‌های تشویقی که می‌دانید، بکوشید فرصت کافی به کودکان بدهید. قطعاً بعد از گذشت زمان با نتیجه مثبت مواجه خواهید شد.

چه زمانی باید نگران شد؟

همان‌طور که اشاره شد، خجالتی بودن کودک می‌تواند به عواملی همچون محیط و ژنتیک برگردد که جای نگرانی ندارد. البته خجالتی بودن کودک تا زمانی نگران‌کننده نیست که به تعاملات اجتماعی، استقلال فردی و مهارت‌های زندگی او چه در کودکی و چه در بزرگسالی آسیب نزنند، چون در صورتی که رفتار خجالتی و گوشه‌گیر بودن کودک به اضطراب اجتماعی، اضطراب جدایی، اضطراب فراگیر و... بدل