

## إبني خجول ماذا أفعل ؟ د.صلاح محمد الشيخ



الطفل الخجول : هو الطفل الذي يشعر بارتباك ، وعدم ارتياح نفسي ، وربما تجده يحاول الابتعاد عن الآخرين ، وإذا ناداه أحدٌ يلوذ بأكفان أبيه أو أمه ، كثير الانسحاب من المشاركات والمواقف الاجتماعية ، ومن أجل هذا فإن الأمهات أكثر خوفاً على أبنائهم وبناتهم ، من الخجل وخاصة في المدرسة ، مع أقرانهم ، وزملائهم ، لأن الطالب الجريء ، ربما يغلب زميله الخجول ، فيأخذ حاجاته ، وسيسيطر على آرائه وقراراته ، ويجعله تابعاً له في كل أمر ، فلا يستطيع مواجهته ، بل يخاف أن يواجهه ، أو يرد له طالباً .

وللاطمئنان ، فإن الخجل ليس بالضرورة أن يكون أمراً سيئاً ، لكنها مرحلة عمرية تمرّ ببعض الأطفال ، لسبب ما ، ومع نمو الطفل ، ومعرفته للمهارات الحياتية ، سرعان ما يتأقلم مع تكوين الصداقات الاجتماعية ، فقط تحتاج القضية إلى وقت ، ولا يستدعي الأمر إلى القلق ، بل يعد طبيعياً لدى بعض الأطفال .

ومن أبرز أسباب الخجل عند الأطفال

ما يلي:

١- الوراثة : قد يرث الطفل صفة الخجل من الوالدين ، أو أحدهما ، اللذين كانا مصابين بذلك .

٢ - الضغط على الطفل ، من قبل الوالدين بالتفوق الدائم ، ومطالبته بالتميز ، مع عدم مراعاة امكاناته وقدراته ، والفروق الفردية بينه وبين إخوته ، مما يولد لديه الخوف الشديد من الاخفاق ، وعدم تلبية رغبة والديه .

٣- العزلة الدائمة ، عن مشاركته الاجتماعية لأقرانه ، أو الخوف الزائد عليه من الوالدين ، وعدم اعطائه مساحة للمشاركة والاحتكاك بالآخرين .

٤- النقد المستمر ، والقسوة في التوجيه ، ورميه بصفة الخجل ، أنت خجول ، أنت خائف ، أختك أشجع منك وهي أصغر منك ، وهكذا تتراكم عليه الانتقادات ويصاب بالقلق مما يولد لديه الخجل .

٥- الافراط الزائد في الحماية ، أو مايقابلها من الإهمال المستمر في الرعاية ، كلاهما إذا زادت عن القدر المعقول قد يتولد لدى الطفل قلقاً في الحالين مما يتطور إلى سلوك الخجل .

لكي نحدّ من صفة الخجل لدي أطفالنا

نتبع المهارات التالية :

١ - تعزيز ثقة الطفل بنفسه ، وعدم دفعه إلى مواقف اجتماعية لا يرغب فيها ، من انضمامه لمجموعات كبيرة ، بدافع تشجيعه ، وجعله في الأمر الواقع .

٢- التمهيدي له في انضمامه إلى مجموعات اجتماعية ، يرفض بداية ، يلزم تشجيعه بحوافز ، وتسهيل الأمر بالتدرج في مشاركة مجموعة صغيرة ، في سنه العمري ، مع تركه لوحده ، حتى ولو لعدة دقائق ، حتى يألفهم ويطمئن لهم ، وتكرار ذلك ، الى الدخول في مجموعات أكبر .

٣- الثناء والتشجيع على كل عمل أو سلوك ، يعزز الثقة بالنفس ، أنت رائع .

أنت شجاع ، يا بطل ما فيه أحد يستطيع إلا أنت ، مثلاً قرأ ، نصاً ، أو شعراً .

التحفيز والتشجيع بكلمات : إلقاءرائع وجميل ، وأسلوب جذاب ، شكراً يا .....

٤- تشجيع الطفل على العمل الجماعي ، مع إخوانه ، وزملائه ، يشتركون في عمل مشروع ، أو عمل جدول يوضح فيه المواعيد للعب والمذاكرة والعمل الجماعي ، والدخول في فرق اللعب ، أو خدمة الفقراء والمساكين ، وهكذا دفعه للمشاركة المجتمعية .

٥- البعد كل البعد عن احتقارة ، أو الاستهزاء بانتاجه ، وقدراته ، أو مقارنته بالآخرين في الانجاز والعمل ، وأنهم أذكى منه ، وأسرع منه ، وما شابه ذلك .

٦- اصطحاب الاطفال مع الأب والأم لحضور المناسبات الاجتماعية ، وتحميله بعض المسؤوليات التي تناسب عمره ، والثناء له على انجازها .

أطفالنا في أمس الحاجة أن نكون قريبين منهم ، ومشاركتهم وحوارهم والسماع لمشاكلهم ، ومناقشتهم واحترام آرائهم والتفاعل معهم ، كل ذلك يعود على تنمية شخصياتهم وثقتهم بأنفسهم ، مما تلاشى لديهم صفة الخجل .

د.صلاح محمد الشيخ  
مستشار أسري وتربوي