

## معالجة الخجل عند الطفل



فيما يلي بعض الملاحظات التي تفيد الأهل والمهتمين بأمر التربية في مساعدتهم للطفل الخجول المنكمش في المناسبات الاجتماعية:

- 1 إنَّ بعض التوتر والارتباك في المواقف الاجتماعية هو أمر طبيعي عند كثير من الأطفال.. لا تضخم المشكلة.. فالطفل يحتاج لبعض الوقت ليفهم ما يجري حوله وبعض الأمور التي يعتبرها الكبار عادية تكون غير ذلك في عقل الطفل.
- 2 حاول تفهم مشاعر الطفل وأفكاره وقلقه إذا طالت فترة الخجل أو الانكماش التي يمر بها.. راجع درجة التوتر في المنزل أو المدرسة ودرجة الاهتمام والرعاية والتشجيع التي تقدم له. وحاول تعديل الأمور السلبية قدر الإمكان.
- 3 تجنب دائماً إطلاق التسميات والأوصاف غير المفيدة مثل: خجول، خواف، ضعيف... وغير ذلك.
- 4 شجع مختلف الهوايات عند الطفل.. بما فيها الرياضة والفنون والقدرات اللفظية وغير ذلك.
- 5 تأكد من إعداد الفرص الملائمة للتمرين والتدريب على مواجهة المواقف الاجتماعية والتعامل مع الأطفال الآخرين والكبار.. ومشاركة الطفل في ذلك، واستعمل ما تعرفه من أساليب لتخفيف توتر الطفل خلال هذه المواجهة كالحلوى أو اللعب أو التشجيع اللفظي ويمكنك المشاركة في الموقف والبقاء مع الطفل فترة إلى أن يخف التوتر.
- 6 وفر للطفل مزيداً من فرص التدريب في المنزل وغيره.. عشرة دقائق يومياً أو خمسة تتطلب منه أن يتحدث عن موضوع ما أو أن يتلو قصة أو غير أمام الأهل أو غيرهم.. تقبل أداءه ولا تكثر من الملاحظات في المراحل الأولى من هذه التمارين.

-7 تجنب عقاب الطفل وإهانته أمام الآخرين قدر الإمكان.

-8 أترك للطفل بعض الحرية في اكتشاف ما حوله بنفسه وهو يتعلم من الخطأ والتجربة ومن الإرشادات.. تقبل بعض الأخطاء ولا تكن خيالياً تريد الكمال التام.

-9 تذكر أن تكون عوناً للطفل وموجوداً حين الحاجة وأن يفهم الطفل ذلك عند مواجهته لموقف اجتماعي صعب.

-10 لا تبخل في تشجيع الطفل ومكافأته على سلوكه الاجتماعي الجيد، وإجعل المكافآت مباشرة وغير بعيدة زمنياً.. لأن الطفل لا يفهم الزمن كما يفهمه الكبار.

-11 لا تيأس في محاولاتك وإبدأ بشكلٍ جديدٍ في التغيير وإعزم على الاستمرار، واسأل من حولك من ذوي الخبرة أو الاختصاص عند اللزوم. وتأكد أن كثيراً من الحالات تتحسن مع تقدم العمر وزيادة التجارب الناجحة والثقة في النفس.

المصدر: كتاب حياتنا النفسية (دليلك إلى الثقافة النفسية الشاملة لكل القراء والاختصاصيين)