

## الطفولة الخجولة.. أسباب وعلاج



أو "لا": المعنى:

الطفل الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ولا يميل للمشاركة في المواقف الاجتماعية وابتعد عنها يكون خائفاً ضعيف الثقة بنفسه وبالآخرين متردد صوته منخفض وعندما يتحدث إليه شخص غريب يحمر وجهه وقد يلزم الصمت ولا يجيب ويخفي نفسه عند مواجهة الغرباء ويبدأ الخجل عند الأطفال في الفئة العمرية 2-3 سنوات ويستمر عند بعض الأطفال حتى سن المدرسة وقد يختفي أو يستمر.

ثانياً: الأسباب:

من أسباب الخجل عند الأطفال:

1- مشاعر النقص التي تعترى نفسية الطفل: وذلك قد يكون بسبب وجود عاهات جسمية مثل العرج أو طول الأنف أو السمنة أو انتشار الحبوب والبثور والبقع في وجهه، أو بسبب كثرة ما يسمعه من الأهل من أنه دميم الخلقة ويتأكد ذلك عندما يقارن نفسه بأخوته أو أصدقائه، وقد تكون مشاعر النقص تلك بسبب انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة الذي يؤدي لعدم مقدرة الطفل على مجاراة أصدقائه فيشعر بالنقص وبالتالي الخجل.

2- التأخر الدراسي: إن انخفاض مستوى الطفل الدراسي مقارنة بمن هم في مثل سنه يؤدي لخجله.

3- افتقاد الشعور بالأمن: الطفل الذي لا يشعر بالأمن والطمأنينة لا يميل إلى الاختلاط مع غيره إما لقلقه الشديد وإما لفقدته الثقة بالغير وخوفه منهم، فهم في نظره مهددون له يذكرونه بخجله، وخوفاً من نقدهم له.

كذلك الطفل تنتابه تلك المشاعر مع الكبار فيخشى من نقد الكبار وسخريتهم خاصة الوالدين.

4- إشعار الطفل بالتبعية: جعل الطفل تابعاً للكبار وفرض الرقابة الشديدة عليه وذلك يشعره بالعجز عند محاولة الاستقلال وكذلك اتخاذ القرارات المتعلقة به مثل لون الملابس وماذا يريد أن يلبس ويكثر الوالدين من الحديث نيابة عن الطفل وعدم الاهتمام بأخذ رأيه، فمثلاً يقول الوالدين أحياناً: أحمد يحب السكوت مع أن هذا الطفل لم يتكلم ولم يعبر عن رأيه إطلاقاً.

5- طلب الكمال والتجريح أمام الأقران: يلج بعض الآباء والأُمَّهات في طلب الكمال في كل شيء في أطفالهم في المشي، في الأكل، في الدراسة ويغفل الوالدين عن أن السلوكيات يتعلمها الطفل بالتدريج وهناك بعض الآباء أو الأُمَّهات لا يبالي بتجريح الطفل أمام أقرانه وذلك له أكبر الأثر في نفسية الطفل.

تكرار كلمة الخجل أمام الطفل ونعته بها فيقبل الطفل بهذه الفكرة وتجعله يشعر بالخجل وتدعم عنده هذه الكلمة الشعور بالنقص.

6- الوراثة وتقليد أحد الوالدين: عادة ما يكون لدى الآباء الخجولين أبناء خجولون والعكس غير صحيح ودعم أحد الوالدين للخجل من الطفل على أنه أدب وحياء سبب جوهري في الخجل.

7- اضطرابات النمو الخاصة والمرضى الجسمي: كاضطرابات اللغة تجنب الطفل الاحتكاك بالآخرين كما أن إصابته ببعض الأمراض مثل الحمى أو الإعاقة تمنعه من الاندماج أو حتى الاختلاط مع أقرانه ويجد في تجنبهم مخرجاً مريحاً له.

ثالثاً: العلاج:

ولعلاج تلك المشكلة نفتح اتباع التالي:

التعرف على الأسباب وعلاجها فمثلاً إن كان سبب خجل الطفل هو اضطراب باللغة على الوالدين أن يسرعاً في علاج هذه المشكلة لدى الطفل.

- 1- تشجيع الطفل على الثقة بنفسه، وتعريفه بالنواحي التي يمتاز فيها عن غيره.
- 2- عدم مقارنته بالأطفال الآخرين ممن هم أفضل منه.
- 3- توفير قدر كافٍ من الرعاية والعطف والمحبة.
- 4- الابتعاد عن نقد الطفل باستمرار وخاصة عند أقرانه أو إخوته.
- 5- يجب ألا تدفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدراته ومهاراته.
- 6- العمل على تدريبه في تكوين الصداقات وتعليمه فن المهارات الاجتماعية.
- 7- الثناء على إنجازاته ولو كانت قليلة.
- 8- أن يشجع الطفل على الحوار من قبل الوالدين كما يجب أن يشجع على الحوار مع الآخرين.

9- تدريبه على الاسترخاء لتقليل الحساسية من الخجل.

10- أخذه في نزهة إلى أحد المتنزهات وإشراكه في اللعب مع الأطفال.

11- العلاج العقلي الانفعالي بتعليم الطفل أن يتحدث مع ذاته لمحاولة القضاء على الأفكار السلبية مثل (أنا خجول) وإبدالها بأفكار أكثر إيجابية مثل (سأنجح، سأكون أكثر جرأة).

الكاتب: د. جمال ماضي

المصدر: كتاب دليل الآباء والأمهات في تربية الأبناء