

## طفلي يخجل.. ما العمل؟



### 1- الخجل الطبيعي والخجل المرضي:

الخجل حالة طبيعية في كثير من الأحيان، ولاسيّما عند الطفلة البنت، فبعض الأطفال يُظهر نوعاً من الخجل والاعتماد على الأهل عند لقاء الأصدقاء أو الغرباء.

وعندما يكون الخجل على درجة شديدة، ويستمرُّ لسنّة أشهر على الأقل يمكن أن يسمّى بالاضطراب الاجتنابي (الهروبي).

### 2- ما هي مظاهر الخجل الشديد؟

تختلف مظاهر الخجل من طفل إلى آخر حسب شدّته.

فالطفل الخجول جدّاً مسكين بائس يعاني من عدم القدرة على التعامل بارتياح مع أقرانه في المدرسة وفي المجتمع.

وهو يعيش منطوياً على نفسه، منزوياً عن الآخرين، وفي المناسبات والمواقف الاجتماعية يحاول الطفل الاختباء أو يتكلّم بصوت منخفض، وتظهر عنده أعراض الارتباك واحمرار الوجه والتلعثم، ولا يوجد لديه عادة أي اضطراب في الذكاء. وإذا أُجبر على المشاركة في المواقف الاجتماعية يصبح متوتراً، وربما يبكي ويصرخ ويرفض المشاركة، ويصرُّ على الاقتراب من الأهل والالتصاق بهم.

وتستمر علاقة الطفل مع أهله بشكل طبيعي عادة، ولكن يغلب عليه السلوك الاعتمادي والطلبات الذاتية الكثيرة.

وأثناء الفحص النفسي لهذه الحالات نجد الطفل يصعب عليه أن يترك أبيه أو أمّه، ويجلس في غرفة الفحص منكمشاً، ولا يقترب من الألعاب أو أوراق الرسم، وهو يفضّل استعمال عدد قليل من الألوان في الرسم، ويرسم أشكالاً صغيرة وفي جانب صغير من الورقة عادة، وعندما يرسم بيتاً لا يضع له نوافذ أو أبواب.

3- ما هي أسباب الخجل؟

الخجل أكثر شيوعاً عند الإناث من الذكور، وله أسباب كثيرة عند الأطفال؛ أهمها:

- 1- عدم تعويد الطفل على الاختلاط بالآخرين.
- 2- الإفراط في التدليل.
- 3- التشدد في معاملة الأطفال والإكثار من الزجر والتوبيخ لأتفه الأسباب وخصوصاً أمام الآخرين، مما يثير في الطفل الشعور بعدم الثقة بالنفس ومشاعر النقص، وهذا ما يؤدي إلى الخجل.
- 4- الحرمان من أحد الأبوين كليهما.
- 5- الغربة؛ إذ ينتشر الخجل بين الأطفال المغتربين مع أهلهم، أو الذين يتنقلون كثيراً طلباً للعيش من مدينة إلى أخرى، فيفتقد الأطفال إقامة علاقات مستمرة.
- 6- الأمراض الجسمية والتشوهات أو العاهات؛ كضعف البصر أو ضعف السمع أو الشلل الجزئي أو البثور في الوجه أو السمنة المفرطة وغير ذلك.
- 7- اضطرابات النطق واللغة؛ كالتأتأة واللججة في الكلام.
- 8- قد يحدث الخجل نتيجة مشاعر النقص الناجمة عن أسباب مادية؛ ككون ملبسه رثيةً لفقره، أو لهزال جسمه الناتج عن سوء التغذية، أو لقلّة ما بيده من مصروف يومي، أو لنقص في أدواته المدرسية وكتبه.
- 9- قد يعاني الطفل من الخجل نتيجة إشعار البيئة له بالنقص لعدم وسامته، أو سوء منظره، أو لضعف قدراته العقلية وتحصيله في المدرسة.
- 10- وقد يكون التأخر الدراسي في المدرسة أحد أسباب الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس، مما يزيد من الشعور بالخجل، ولكن ليس معنى هذا أن كلّ تلميذ خجول متأخر دراسياً، فكثير من الأوائل يعانون من الخجل لأسباب أخرى.

4- كيف تعالج طفلك الخجول؟

1- احرص على تشجيع طفلك على الثقة بنفسه.

2- لا تقارن طفلك بمن هو أكثر حظاً منه.

- 3- لا تنتقد طفلك أمام الآخرين.
- 4- حاول التعرف على مصادر الخجل وكيف نشأت.
- 5- هينئ لأطفالك جوًّا من الدفء العاطفي والشعور بالأمن والطمأنينة.
- 6- لا تدفع طفلك للقيام بأعمال تفوق قدراته.
- 7- ينبغي على الآباء الإقلاع عن فكرة (صِّبِّ أبنائهم) في (قوالب) ترضيهم، فالطفل ليس قطعة من الطين في يد نحات.
- 8- لا تُكره ابنك على انتهاج أسلوب معين في السلوك يجعله يفشل.
- 9- درِّب طفلك الخجول على تكوين صداقات مع أقرانه الأطفال.
- 10- ساعد طفلك على تنمية مواهب معينة عنده، في لعبة خاصة أو رسم معين أو غيره، فإتقانه لهذا العمل يشجِّعه على الظهور فخورًا بين أقرانه.
- 11- توسَّط في معاملة طفلك بين التدليل والقسوة، مع شدة في غير عنف، ولين في غير ضعف.
- 12- ومن يخشى الحسد يكفيه أن يرقى أولاده بما يقيهم شرَّ الحسد بدلاً من إخفائهم، فيكثر من قول: "ما شاء الله لا قوة إلا بالله"، ويعلمهم أن يقرؤوا المعوذتين في الصباح والمساء وقبل النوم، ويكثر من الدعاء لهم بأن يحفظهم الله من كلِّ مكروه.
- 13- أشعره أن بعض التوتر والارتباك في المواقف الاجتماعية هو أمر طبيعي عند كثير من الأطفال، لا تصخِّم المشكلة.
- 14- حاول تفهِّم مشاعر الطفل وأفكاره وقلقه إذا طالت فترة الخجل.
- 15- تجنِّب إطلاق التسميات والأوصاف غير المفيدة (خجول)، (خوِّاف)، (أرنب)، (ضعيف).. إلخ.
- 16- شجِّع الطفل على الهوايات المفيدة.
- 17- درِّب طفلك على مواجهة المواقف الاجتماعية والتعامل مع الأطفال الآخرين والكبار، وقد يحتاج الأمر منك لأكثر من خمس أو عشر دقائق يوميًّا.
- اطلب منه أن يتلو قصة أو غيرها أمام الأهل أو غيرهم، تقبَّل أدائه ولا تكثر من الملاحظات في المراحل الأولى من هذه التمارين.
- 18- لا تيأس في محاولاتك؛ فكثيراً من الحالات تتحسن مع تقدُّم العمر، وزيادة التجارب الناجحة والثقة بالنفس.

المصدر: كتاب كيف تربي أبناءك في هذا الزمان؟