

چگونه با کودک خجالتی برخورد کنیم؟

کودک خجالتی کودک مضطربی است که باور دارد «من بدهستم، همه بد هستند و این افراد بد، اگر از بدی من آگاه شوند به من آسیب می زنند». خجالت به معنی عدم حرمت نفس همراه با اضطراب می باشد .

توصیه های زیر برای کاهش این احساس کودکان خجالتی مفید است:

۱. همیشه احساس کودک را تایید کنید. مثلاً وقتی ترسیده نگوید این که ترس ندارد یا نترس. باید گفت «میدانم می ترسی». در صورت ردّ احساس کودک، او به این نتیجه می رسد که من هیچی نمی فهمم، هر چه احساس می کنم اشتباه است و شروع به نفی احساس خود و شخصیت خود می کند .
۲. هرگز او را به صورت مستقیم، جلوی دوستانش یا در مقابل جمع یا حتی جلوی خواهر و برادرش اصلاح نکنید. اگر کلمه ای گفت که اشتباه بود در جمله ای به طور صحیح از آن کلمه استفاده کنید و اگر کار اشتباهی کرد در اتاقش به تنهایی درباره کار اشتباهش صحبت کنید .
۳. وقتی با شما صحبت می کند کارتان را متوقف کنید و با نگاه کردن به چشمانش و توجه خاص به او، به صحبت هایش گوش دهید .
۴. از او بخواهید برایتان کتاب بخواند، آواز بخواند یا فیلمی را تعریف کند. شما هم نشان دهید که مشتاق شنیدن هستید .
۵. هرگز به او یا کارهایش حتی به کارهای بامزه اش نخندید، به ویژه در حضور دیگران؛ مگر آنکه خودش این انتظار را داشته باشد .
۶. بعد از شش سالگی (در صورت امکان با کمک مربی خصوصی) او را در زمینه یک ورزش گروهی مثل فوتبال یا بسکتبال بسازید تا در جمع دیگران، بدرخشد .

۷. هرگز با فرزندان درد دل نکنید و بدی دیگران مخصوصا همسر خود را به او نگویید .

۸. از ظاهر او ایراد نگیرید و او را با کسی مقایسه نکنید .

۹. اجازه بدهید اشتباهات بی خطر کند و در صورت نیاز بدون منت کمکش کنید. او را به خاطر اشتباهش تنبیه نکنید .

۱۰. به او احساس گناه ندهید؛ مثلا نگویید: خسته شدم از دستت، پیرم کردی، کاش بمیرم راحت بشوم، به خاطر تو توی این خراب شده مونده ام، تو هم لنگه فلانی هستی و...

۱۱. از کودک به عنوان جاسوس استفاده نکنید .

۱۲. با کودک قهر نکنید .

۱۳. روزی پنجاه بار به جا و به موقع، به او بگویید «تو خوبی». (متشکرم پسر خوبم، ممنونم دختر خوبم و ...)

۱۴. از خجالتی بودن او در جمع حرفی نزنید. کودکان خجالتی در برابر حرف دیگران حساسند و بیشتر از قضاوت‌های منفی، به قضاوت های مثبت محتاج اند .

۱۵. بعد از هر پیشرفت کوچکی او را تحسین کنید. (به تو افتخار میکنم که ...)

منبع: ماهنامه تخصصی کودک

تهیه شده توسط: واحد آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران / تابستان ۱۳۹۶