



د. محمد محمود العطار
أستاذ مساعد
جامعة الباحة

الخجل عند الأطفال

يعتبر الشعور بالخجل أمراً طبيعياً وجزءاً من عملية النمو عند الطفل، إلا أنه قد يتحول عند بعض الأطفال إلى مشكلة تؤثر في عملية ثقتهم بالذات وتقديرهم لها، كما أن الخجل إذا زاد عن حده أصبح معوقاً لعلاقات الطفل السليمة مع الآخرين مما يؤدي إلى تحديد نشاط الطفل، وعادة ما يتسم الطفل الخجول بالحساسية الشديدة ويهتم هذا الطفل كثيراً برأي الغير ويشغل نفسه بما يقول الناس عنه .

- فقر الطفل المادي وعدم قدرته على مجاراة الأطفال الآخرين في اللباس والصروف .

- ومن الأسباب الأخرى للخجل ما يعانيه بعض الأطفال من (مركب النقص) بسبب نواقص جسمية (كضعف في البصر أو السمع أو التأتأة أو اللجاجة في الكلام أو السمنة المفرطة أو الطول الزائد أو نواقص مادية من فقر وعوز) .

- التأخر في التحصيل الدراسي، وقد لا يكون ذلك لضعف معدل الذكاء وإنما بسبب عدم الاستقرار الداخلي والشعور بعدم الرضا .

- السخرية من الطفل والاستهزاء به، وعدم السماح له بالتعبير عن أفكاره وآرائه .

علاج الخجل :

- توفير الجو الهادئ للأطفال في المنزل، وعدم تعريضهم للمواقف التي تؤثر في نفوسهم وتشعرهم بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان ، وعدم تكليفهم بما لا يطيقونه .

- أن يهتم الوالدان بتعويد أطفالهما الصغار الاجتماع بالناس، سواء بجلب الأصدقاء إلى المنزل لهم بشكل دائم، أو مصاحبتهم لأبائهم وأمهاتهم في زيارة الأصدقاء والأقارب، أو الطلب منهم برفق ليتحدثوا أمام غيرهم سواء كان المتحدث إليهم كباراً أو صغاراً .

- على الوالدان عدم مقارنة أطفالهم بغيرهم خصوصاً ممن كانوا أحسن منهم خطأ في الذهن أو الجسم أو الوسامة في الشكل لأن ذلك يضعف ثقتهم بأنفسهم ويفضي بهم إلى الخجل .

- منح الطفل جواً عاطفياً ملائماً حتى يفصح عما يعاني به من داخله ويبوح به لمساعدته على التخلص من الخجل .

- الاستماع للطفل بين الحين والآخر ودعوته للحديث عن مشاعره الانفعالية مع مراعاة احترام مشاعره حيث يعد ذلك أفضل طريقة للتغلب على خجله .

- إشراك الطفل في الأنشطة الاجتماعية المناسبة له واللعب مع أقرانه ومساعدته في إقامة صداقات معهم .

- تنمية قدرات الطفل ومهاراته وهواياته المفيدة المحببة إلى نفسه بما فيها الرياضة والفنون وغير ذلك .

ينتابه الشعور بالخجل حيال كيفية نظرة الآخرين إليه، وهذا الشعور بالخجل قد يؤثر في عملية اكتسابه مهارات التواصل مع الآخرين، ويتجلى هذا الأمر من خلال رفضه مشاركة أقرانه اللعب أو الذهاب في زيارات عائلية .

كما يبدأ بعض الأطفال في الشعور بالخجل بين سن ٦ إلى ٩ سنوات كونهم مختلفين عن الآخرين، حيث يشعر الطفل بالخجل إذا كان مثلاً يضع على عينه نظارة طبية أو كان أطول من أقرانه أو أقصر منهم أو كان بديناً أو نحيفاً ..

كما يبدأ أيضاً بعض الأطفال في بداية مرحلة المراهقة ونتيجة للتغيرات الجسمية والهرمونية وظهور علامات البلوغ لديهم بالشعور بالخجل مما يدفع الطفل إلى الهروب والعزلة في غرفته بعيداً عن مصدر الإحراج .

صفات الطفل الخجول :

من أبرز الصفات التي يتصف بها الطفل الخجول ما يلي :

- الحساسية الزائدة .

- ضعف الشخصية .

- عدم الثقة بالنفس .

- حب العزلة والانطواء .

- التردد في اتخاذ القرارات .

- الخوف من انتقادات الآخرين .

أسباب الخجل :

- الخطأ وسوء التربية من والدين يخافان على ولدهما ويخفيانه عن أنظار الآخرين بداعي الخوف من الحسد والعين أو يلبسان الطفل ملابس البنات ويطيبلان شعره مثلهن .

والطفل الخجول في الواقع طفل يعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة وفي المجتمع، وبذلك يشعر بالنقص بالمقارنة بغيره من الأطفال .

ويزيد انتشار الخجل بين الأطفال الإناث عنه بين الذكور ذلك لأن الخجل العادي بالنسبة للبنات مازال يعتبر قيمة في مجتمعنا الذي نعيش فيه، ونقصد بالخجل هنا الخجل الشديد الذي يؤثر على مقدرة الطفل على مواجهة المجتمع وغالباً ما يكون صفة موروثة أو جزءاً من طبيعة الطفل .

الخجل .. وسنوات الطفولة :

يعتبر الخجل من المشكلات التي يعاني منها بعض الأطفال حيث إن الشعور بالخجل أمر طبيعي وجزء من عملية النمو عند الطفل، إلا أنه قد يتحول عند بعض الأطفال إلى مشكلة تؤثر في عملية ثقتهم بالذات وتقديرهم لها .

وهناك أطفال في سن السنة ونصف السنة أو السنتين يتمتعون بجرأة التحدث أمام الغرباء، ويعشقون فكرة أن يكونوا محور الاهتمام من قبل الجميع، إلا أن هناك من هم في السن ذاتها يكرهون هذا الأمر، ولا يفضلون أن يكونوا موضع اهتمام أو أن يجذبوا انتباه الآخرين عندما يؤدون عملاً ما. وغالباً ما يعبر الطفل عن خجله في هذه المرحلة العمرية من خلال الغضب والعدائية ورفض التعاون وعدم طاعة الآباء .

وهناك أطفال في سن ما بين الثالثة والخامسة يخجلون من آراء الآخرين فيهم حيث مع بدء الطفل في تقويم آراء الآخرين تجاهه والانتباه إلى ذاته ككيان مستقل قد

