

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نشانه های کودک خجالتی



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

نشانه های کودک خجالتی

اضطراب در هنگام تعاملات اجتماعی و برخورد با دیگران ترس از موقعیت هایی که کودک ممکن است در آن ها مورد قضاوت قرار بگیرد ترس شدید کودک از حرف زدن و تعامل با افراد غریبه که شناختی از آن ها ندارد

ترس از علائم جسمانی که نشان دهنده استرس آن ها می باشد. مانند قرمز شدن یا عرق کردن شدید که توسط دیگران دیده می شود
پرهیز از کارهای گروهی

از هر گونه توجهی بیزار است و دوست ندارد در جمع دیگران به او توجه کنند
پرهیز از سخنرانی در اجتماعات

از گفتگو اجتناب می کند، کودک خجالتی دوست دارد بیش تر شنونده باشد و تا زمانی که دیگران را به خوبی نشناسد شروع به حرف زدن نمی کند
تجزیه و تحلیل شدید رفتار خود پس از تعامل با دیگران



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

علائم جسمانی کودک خجالتی شامل موارد زیر می باشد :

- خجالت زدگی
- ضربان قلب تند
- تعریق
- حالت تهوع
- میگردن یا سردرد
- تنگی قفسه سینه
- وحشت زدگی
- سرگیجه

علت خجالتی بودن کودکان مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

برای کودکان خردسال طبیعی است که از تجربیات جدید اجتناب کنند و در هنگام ناراحتی به سختی صحبت کنند. با این حال، کودکان خجالتی ممکن است علائمی مانند نگرانی در مورد اشتباه کردن، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، احساس خجالت و اضطراب در اطراف همسالان خود نشان دهند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به عنوان روانشناس کودک و نوجوان، والدین زیادی را دیده ام که معتقدند بچه ام دقیقا مثل پدر شه. پدرش هم مثل خودش خجالتیه. این جمله اگر چه جمله ی ساده ای به نظر می رسد، اما در بردارنده ی باور اساسی است که تغییر کمرویی کودک را با مشکل مواجه می کند. باور به اینکه کمرویی پدیده ای ارثی است که از والدین به ارث رسیده است، یکی از مهم ترین باورهای غلط در درمان کودک خجالتی است. بر اساس دیدگاه کتل که یکی از مهم ترین نظریه پردازان حوزه ی شخصیت است، ممکن است برخی کودکان نسبت به سایرین بازمینه ی کمرویی بیشتری متولد شوند، اما باور به ارثی بودن ویژگی های شخصیتی باوری غلط است. این جمله به این معناست که اگر شما پدر یا مادری کمرو و خجالتی هستید، فرزندان نیز زمینه ی بیشتری برای پرورش کمرویی دارد. چراکه رفتارهای توأم با کمرویی بیشتری را در ارتباطش با شما مشاهده می کند، یاد می گیرد و با آن ها همانند سازی می کند.

براین اساس باید گفت، اصولا همه ی رفتارها قابل یادگیری هستند و می توانید باورتان را به این شکل تغییر دهید که ”فرزندم کمرویی را یادگرفته است و لازم است نحوه ی یادگیری اش را تغییر دهم تا اجتماعی تر برخورد کند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

درمان کم رویی و کم حرفی کودکان

آگاه شدن از این نکته که کم رویی یادگرفتنی است، مساله‌ی بسیار مهمی است که راه درمان را برای شما بسیار کوتاه تر می‌کند
حالا برای درمان لازم است گام‌های زیر را اجرا کنید :

۱- یادگیری‌های قبلی را تغییر دهید

برای تغییر یادگیری‌ها، به خوبی فکر کنید و اطرافیان کودتان را از لحاظ رفتار اجتماعی بررسی کنید

آیا در اطراف کودک‌تان فرد یا افرادی خجالتی وجود دارند که با آن‌ها به همانند سازی پرداخته باشد؟

مطمئن‌آ پاسخ‌تان مثبت است. از آنجا که تغییر رفتار دیگران امری دشوار است، پیشنهاد می‌شود کودکی اجتماعی‌تر را به جمع دوستان فرزندتان اضافه کنید
در این شرایط کودک کم‌رو به همانند سازی با دوست اجتماعی‌ش می‌پردازد و به مرور، رفتارهای اجتماعی‌تر را از او خواهد آموخت



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۲- تشویق رفتارهای توام با خجالت، تعطیل

بر اساس اصول روانشناسی، هیچ رفتاری ادامه پیدا نمی کند، مگر آنکه تشویق شود

برای درمان کودک خجالتی، لازم است به این سوال پاسخ دهید که ” رفتارهای توام با خجالت فرزندم در چه موقعیت هایی تشویق شده اند؟ اگر کودک تان را در مدرسه ای ثبت نام کرده اید که دانش آموزان ساکت و آرام، نمره انضباط بالا می گیرند و تشویق می شوند، چگونه انتظار دارید کودک تان خجالتی بار نیاید؟

او در محیط مدرسه بخاطر رفتارهای آرام و بی حاشیه اش تشویق می شود و تصمیم می گیرد تا همواره خجالتی باشد و آفرین و احسنت دریافت کند. بنابر این لازم است با معلم و یا مشاور مدرسه صحبتی در این خصوص داشته باشید

۳- رفتارهای اجتماعی را تشویق کنید

برای معکوس کردن یادگیری ها، لازم است رفتارهای متضاد با کمرویی مانند بلند سلام کردن، صحبت کردن در جمع، شیطنت، صحبت کردن با همسالان و... را تشویق کنید و به رفتارهای نشانگر کمرویی بی توجه باشید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اگر در مهمانی که کودک تان از حضار جدید خجالت کشیده، واکنش شما این باشد که خجالت نکش، بیا برای خاله شعر بخون، کودک خجالتی احساس درک نشدن و اضطراب شدید کرده و بیشتر خجالت خواهد کشید

اما اگر به رفتار توام با خجالتش بی توجه باشید (یعنی در مورد خجالت هیچ صحبتی نکنید) و رفتارهای اجتماعی و هرچند کوچک فرزندتان را تشویق و تحسین کنید، موفق شده اید چرخه را برعکس کنید

۴- خوبی های کودک تان را ببینید و باز خورد دهید

کودکان خجالتی و یا دارای زمینه ی درونگرایی، نسبت به سایر همسالان خود از دقت دیداری و شنیداری بیشتری برخوردارند و مشاهده گران و شنوندگان ماهری هستند

از این توانایی طلایی استفاده کنید و به او باز خورد مثبت دهید

به عنوان مثال اگر در جمعی هستید که کودکی با صحبت کردن زیبا می درخشد، ممکن است محو توانایی کلامی او شوید و در ذهن تان این مقایسه ایجاد شود که “چرا بچه من بلد نیست توی جمع حرف بزنه
به این حالت آگاه باشید و فرزندتان را به خاطر چیزهایی که به دقت می بیند و می شنود تشویق کنید و به هیچ عنوان او را مقایسه نکنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۵- برای تغییر عجله نکنید

تغییر عادات رفتاری امری زمان بر است و یک شبه اتفاق نمی افتد
اگر دستورات رفتاری گفته شده را اجرا کنید، می توانید اطمینان داشته باشید
که فرزندان تغییر می کند اما این تغییر زمان بر و نیازمند صبوری است

۶- کودک خجالتی را در موقعیت اضطراب برانگیز تنها نگذارید

موقعیت هایی مانند صحبت کردن در جمع، پذیرایی کردن و ... برای بزرگسالان
نیز تا حدودی اضطراب آور است. بنابراین کودک خجالتی را مجبور نکنید تا در
موقعیتی اضطراب آور، وارد عمل شود

لازم است از موقعیت های کوچک شروع کنید. مثلا اگر یک دوست صمیمی
دارد، یک دوست دیگر را نیز به دوستانش اضافه کنید تا بتواند به تدریج بدون
اضطراب در جمع عمل کند

۷- برچسب نزنید

برچسب زدن به کودک خجالتی می تواند در تشدید نشانه های کمرویی بسیار
موثر باشد. بنابراین در موقعیت های مختلف از بیان اینکه بچه ام خجالتیه دوری
کنید چراکه این مساله می تواند باور خجالتی بودن را در او درونی کند و عزت
نفس کودک را نیز تحت تاثیر قرار دهد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۸- استقلال را توسعه دهید

کودکان خجالتی معمولاً برای مستقل شدن بیشتر به تشویق بیشتری نیاز دارند، اما ایجاد تغییرات خیلی سریع می تواند باعث آسیب به آن ها شود. اینکه کودکان خجالتی وظایف کوچکی را به طور مستقل انجام دهند، مانند تهیه صبحانه یا بستن چمدان برای مدرسه، می تواند به آنها کمک کند تا در این موقعیت ها اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند بدون اینکه فشار زیادی به آن ها وارد شود. به عنوان مثال، یک کودک کمر و در مدرسه ممکن است از بالا بردن دست برای پاسخ دادن به سوالات یا معاشرت با دیگران در زمین بازی اجتناب کند. آن ها ممکن است بیشتر وقت خود را صرف انجام فعالیت های انفرادی (مانند مطالعه) یا معاشرت با یک دوست خاص کنند.

۹- یک مکان آرام در خانه ایجاد کنید

برای کودک خجالتی، داشتن فضای اختصاصی برای زمانی که احساس خستگی می کند، بسیار مهم می باشد. ایجاد یک منطقه امن در خانه برای آن ها که می توان آن را هر طور که دوست دارند تزئین کنند به کودک ترسو کمک می کند تا کمتر استرس داشته باشد و آن ها را تشویق می کند تا زمانی را دور از دیگران بگذرانند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

فضای آرام به کودک ترسو کمک می کند تا مکانی مناسب برای خواندن، تماشای تلویزیون، بازی کردن یا انجام هر کار دیگری که از آن لذت می برد فراهم کند. همچنین اتاق باید نور طبیعی زیادی داشته باشد تا روشن و جذاب باشد

کمرویی کودکان در مدرسه

دانش آموزان دیگر ممکن است نشانه‌هایی از خجالتی بودن را نشان دهند زیرا در یک محیط جدید و ناآشنا هستند، اغلب در کودکان کوچکتر که تازه وارد مدرسه شده‌اند یا دانش آموزانی که تازه وارد محله شده‌اند رایج می باشد

۱- مجبورش نکنید

کمرویی کودکان در مدرسه ممکن است مشکل ساز شود، اگر کودک کمرو نمی توانند جلوی کلاس بایستند یا با صدای بلند بخوانند، آن‌ها را مجبور نکنید همانطور که همه بچه‌ها متفاوت یاد می گیرند، به طور متفاوتی نیز با هم تعامل دارند

۱۱- مراقب باشید که خجالتی بودن آن‌ها چگونه بر یادگیری آن‌ها تأثیر می گذارد

به طور کلی، خجالتی بودن بر یادگیری دانش آموز تأثیری نمی گذارد، اما اگر خجالتی بودن دانش آموز باعث نگرانی یا مشغله او در بیشتر روز و استرس او شود آنگاه بر یادگیری او نیز تأثیر می گذارد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۱۲ - با ارتباطات غیر کلامی شروع کنید

بسیاری از دانش آموزان ابتدایی عاشق صحبت کردن هستند. چند بار مجبور شده اید بگویید که آن را برای بعد از کلاس نگه دارند اما برای دانش آموزان خجالتی که تمایلی به صحبت کردن ندارند، باید سعی کنید با روش های غیر کلامی شروع کنید تا بتواند با شما ارتباط برقرار کنند و شروع به ایجاد رابطه بسیار مهم بین معلم و دانش آموز کنید

۱۳ - کودک را تشویق کنید تا علایق خود را به اشتراک بگذارد

یکی از راه های وارد کردن راحتی خانه به محیط مدرسه، تشویق کودک برای به اشتراک گذاشتن علایق شخصی خود با همکلاسی هایش است. به عنوان مثال، اگر فرزند شما به دایناسورها علاقه دارد و مجموعه ای از انواع دایناسورها دارد، از او بخواهید چند تا در مورد آن ها در مدرسه با دوستان خود صحبت کند یا انشایی بنویسد



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۱۴ - از قطع کردن گفتار کودک خودداری کنید

بسیاری از بزرگسالان عادت دارند به طور مداوم گفتار کودک خود را تصحیح کنند، ممکن است نیت آن ها درست باشد، اما این روی اعتماد به نفس کودک تأثیری گذارد و باعث می شود کودک احساس کند که صحبت های او ارزش کافی را ندارد



بروشور های آموزشی رایگان در سایت رسمی گروه مردمی مجنا

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

