

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نشانه‌های خجالت در جوانان و نوجوانان



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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

خجالت در جوانی و نوجوانی، چیزی است که باعث می‌شود فرد احساس عدم کفایت و عدم لیاقت کند و در موقعیت‌های مختلف، آن طور که باید خودش را ابراز نکند

۱- عدم ابراز نظر

یک جوان یا نوجوان خجالتی ممکن است به دلیل ترسی که از قضاوت دیگران دارد از ابراز نظر خودداری کند

۲- مشکل در برقراری ارتباط

جوانان و نوجوانان خجالتی در برقراری ارتباطات مختلف از جمله ارتباطات عاطفی و اجتماعی با مشکل روبرو هستند این افراد ممکن است سختی زیادی را برای صحبت با جنس مخالف تجربه کنند

۳- خودخوری و خود سرزنی

جوانی و نوجوانی دوره‌ای هستند که فرد بیشتر از همیشه لزوم برقراری ارتباط را احساس می‌کند. عدم توانایی برای برقراری ارتباط و ابراز وجود می‌تواند نوجوانان و جوانان را به خودخوری و خود سرزنی دچار کند

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

دلیل خجالت در جوانان و نوجوانان

حس خجالت در جوانان دارای دلایل مختلفی است که در ادامه به بخشی از آن ها اشاره کرده ایم

۱- تاثیر ژنتیک در خجالت نوجوانان

تعداد کمی از کودکان ممکن است به دلیل تفاوت های ژنتیک (۲)، کمی خجالتی تر از بقیه باشند

۲- فرهنگ موثرترین مولفه

در بعضی از فرهنگ های جمع گرا (۳) خجالت به عنوان ویژگی ای مثبت شناخته می شود که این می تواند نوجوان و جوانان را مستعد خجالتی شدن کند

۳- تاثیر امنیت

احساس خجالت در واقع نوعی ناامن تصور کردن جهان است. کودکانی که در خانه احساس امنیت ندارند، بیشتر از بقیه خجالتی می شوند. (در اثر دعوای والدین، تنبیه شدن، اعتیاد والدین و ...)

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۴- تاثیر نوع انتقاد در ایجاد حس خجالت

کودکان و نوجوانانی که دائم مورد انتقاد و حتی مقایسه شدن هستند، به شدت احساس خجالتی بودن و شرم می‌کنند والدین با انتقادها و سرزنش‌های خود می‌توانند به کودک احساس بی‌ارزشی و اشتباهی بودن بدهد. این کودک در بزرگسالی نیز مدام نگران است که دیگران با یک دید منفی به او نگاه کنند

۵- یادگیری مشاهده‌ای

بعضی مواقع افراد از پدر و مادر خجالتی خودشان، این رفتار را تقلید می‌کنند. در واقع فرد والدین خود را به عنوان مرجعی قابل اعتماد می‌شناسند و ممکن است رفتارهای همراه با خجالت والدین را در خود پرورش دهند

۶- تمسخر و تحقیر شدن

خیلی اوقات افراد بخاطر اعتقادات، خانواده و ویژگی‌های ظاهری خود مورد تحقیر قرار بگیرند و مسخره شوند. این موضوع می‌تواند آن‌ها را مستعد خجالتی شدن کند

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

تمسخر یکی از دلایل اصلی تبدیل شدن انسان به یک فرد خجالتی است. می توانید تمسخر را زیرمجموعه مورد "آزار و اذیت" قرار دهید. اصولاً افراد در کودکی مورد تمسخر والدین ناآگاه خود قرار گرفته و سپس در نوجوانی و جوانی توسط دوستانشان که خود مشکل عزت نفس دارند، مسخره می‌شوند. از جمله رایج‌ترین انواع تمسخر برای جوانان که در معرضش هستند، اینهاست

آموزش درمان کمرویی جوانان (برای والدین)

در ادامه می‌خواهم نحوه درمان کمرویی جوانان را به شما آموزش دهم. روی صحبت این بخش از مقاله با والدین است. البته اما اگر شما به عنوان یک جوان در حال خواندن مقاله هستید، اشکالی ندارد چون می‌توانید بخش بعدی را مطالعه کرده و راهکارها را عملی کنید



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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۱- جوانان را تحقیر نکنید

متاسفانه یکی از رایج‌ترین رفتار خانواده‌های ایرانی، تحقیر کردن نوجوانان و جوانان‌شان است. همانطور رفتار رایج دیگری که زیرمجموعه همین تحقیر کردن قرار می‌گیرد، مقایسه کردن آنها با دیگران است. زمانی که جوانان‌تان را به هر دلیلی تحقیر می‌کنید یا اجازه می‌دهید دیگران نسبت به آنها چنین رفتاری داشته باشند، صرفاً در حال کاهش عزت نفس و افزایش کمرویی‌شان هستید. به زبان دیگر شما این تصویر را به آنها القا می‌کنید که انسان بی‌ارزشی هستند

هیچ تحقیق و مطالعه علمی وجود ندارد که بگوید تحقیر یک انسان باعث افزایش انگیزه در جهت رشد می‌شود. بنابراین لطفاً اطرافیان را با هدف افزایش انگیزه‌شان تحقیر نکنید. متاسفانه یکی از رایج‌ترین رفتار خانواده‌های ایرانی، تحقیر کردن نوجوانان و جوانان‌شان است. همین‌طور رفتار رایج دیگری که زیرمجموعه همین تحقیر کردن قرار می‌گیرد، مقایسه کردن آنها با دیگران است

نکته جالب اینجاست؛ اگر از افرادی که این رفتار را بروز می‌دهند در مورد دلیل آن سوال کنید، احتمالاً جواب می‌دهند که: با این کار می‌خواهیم کمی به غیرت‌شان برخورد و بیشتر تلاش کنند

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۲- به آنها برچسب "خجالتی" نزنید

خیلی اوقات والدین به فرزندان درون‌گرا و یا مضطرب خود برچسب خجالتی بودن می‌زنند. این خیلی مهم است که شما نوجوان و یا جوان خود را به خوبی بشناسید و به آن‌ها برچسب خجالتی را نزنید

۳- در شکست‌ها و پیروزی‌ها حمایتشان کنید

یادتان باشد، جوانی دقیقاً آن زمانی است که فرزندان شما باید راهکارهای مختلف را امتحان کنند، شکست بخورند، دوباره بلند شوند، تلاش کنند، باز هم شکست بخورند و... در واقع این شکست خوردن‌هاست که همه چیز را به جوانان یاد داده و البته به آنها می‌فهماند که در آینده زندگی‌شان چه چیزی می‌خواهند اما اگر بخواهید از این فرآیند طبیعی جلوگیری کرده و با هر بار شکست خوردن آنها را شرم‌منده کنید، قطعاً باعث می‌شوید خجالتی‌تر از قبل شوند. علاوه بر این شما باید سعی کنید حتی در صورت بروز موفقیت‌های کوچک، آن‌ها را تشویق کنید نه اینکه موفقیت‌هایشان را بی‌ارزش جلوه بدهید

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

درمان خجالتی بودن جوانان و نوجوانان

ار روش ها و راهکارهای زیر برای درمان خجالت خودتان استفاده کنید

۱- از روانشناس و روان‌پزشک کمک بگیرید

با توجه به علت‌های خجالت می‌توان فهمید که خیلی از اوقات ما به کمک روانشناس و روان‌پزشک نیازمندیم. ما باید این مسئله را جدی گرفته و از متخصصین این حوزه کمک بگیریم

۲- تمرین کنید

اما چه تمرینی کنیم؟ هر تمرینی که به شما ثابت کند بی‌دلیل خجول هستید! در واقع اغلب ترس‌هایی که در ذهن شما در مورد ارتباطات، قضاوت بقیه و... وجود دارد، ترس‌هایی دروغین‌اند. بنابراین باید به‌مرور با تمرین‌های مختلف به خودتان این موضوع را ثابت کنید. برای شروع از امروز، هر روز یک کار کوچک را انجام دهید که تا قبل از این از آن ترس داشتید. برای مثال می‌توانید در یک جمع شروع به سخن گفتن کنید

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۳- یاد بگیرید

یادگیری یکی دیگر از راهکارهای مهم برای از بین بردن مشکل کمرویی است. اما یادگیری چه؟ یادگیری مهارت‌های ارتباطی، یادگیری فن بیان، یادگیری اصول ارتباطات و... برای شروع شرکت در دوره رایگان فن بیان انتخاب خوبی است

۴- با خودتان بدرفتاری نکنید

جوانان و نوجوانان خجالتی به دلیل بازخوردهایی که از دیگران می‌گیرند ممکن است دچار خود سرزنشی شوند. اما این خیلی ضروری است که ما بتوانیم خود را بپذیریم

۵- خودتان را در جمع‌ها جای بدهید

می‌دانم که احتمالاً خیلی از بودن در جمع خوش‌تان نمی‌آید. اما خب برای درمان باید کمی از محیط امن‌تان خارج شوید. مثلاً اولین قدم می‌تواند شرکت در یک دوره حضوری باشد. مهم نیست چه دوره‌ای، صرفاً موضوع دوره چیزی باشد که به آن علاقه دارید. خوشبختانه در این دوره‌ها اصولاً کسی بقیه را نمی‌شناسد و همین کمک می‌کند با قرار گرفتن در کنار افرادی مثل خودتان، راحت‌تر باشید. مزیت دیگر هم این است که به‌مرور و البته به اجبار وارد جو کلاس شده و با بقیه ارتباط برقرار می‌کنید

از این آموزش راضی بودید؟

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

WWW.MAJNA.IR

