

عالجوا أطفالكم من الخجل



السبت 11 سبتمبر 2021 02:17 ص

يمر الأطفال بمراحل عديدة خلال نموهم إلى أن يصبحوا راشدين، منهم من يتجاوز هذه المراحل بشكل اعتيادي، ومنهم من لا يستطيع التكيف؛ فتظهر لديه واحدة أو أكثر من المشكلات السلوكية أو النفسية التي قد تؤثر، إذا ما استمرت لفترة طويلة، على حياته الأكاديمية أو الاجتماعية أو المهنية تحول دون تقدمه بنجاح.

والأعراض النفسية قابلة للتصحيح والعلاج، لكنها تحتاج إلى صبر وطول نفس، وعدم استبطاء النتائج، أو انتظار الآثار يوماً بعد يوم.. و الخجل: حالة انفعالية تصيب الطفل عند احتكاكه بالآخرين، تنطوي على شعور بالنقص والعيب، ويصاحبها شعور بالقلق وعدم الراحة، في مواقف لا تستدعي حدوث ذلك لدى الطفل الطبيعي، ويظهر في صورة أعراض جسدية، كاحمرار الوجه وتقطع الأنفاس والشعور بالغثبان أو الرجفان، وسلوكية، كنقص المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس، والاتصاف بالوالدين والاعتماد عليهما في أبسط الأمور، والانسحاب من المواقف الاجتماعية لتجنب التعليقات والهرب من أنظار الناس وعدم مقارنة الطفل الخجول بغيره من الأسوياء.

ومن الحلول والعلاجات المجدية والمجربة ما يلي:

1- المبادرة إلى حل الخلافات الأسرية إن كانت موجودة، ومحاولة تعايش الوالدين في سلام، لتوفير مناخ أسري، ينعم بالثقة والمحبة والاستقرار.

2- ليس الحل أن تجابه طفلك بقولك له:

يا خجول، يا بليد، يا كسول، انظر إلى أصدقائك... الناس لا يحبونك؛ لأنك خجول، كن رجلاً.

ويمكنك أن تقول له:

عمك سيزورنا اليوم، ما رأيك أن تستقبله أنت، وترحب به، وتدخله البيت، أرى أنك أهل لذلك...

3- الإصغاء لمشاعر الطفل وأفكاره وآرائه، وعدم إهماله؛ فما قد يكون عندك تافهاً، لا يكون عند طفلك كذلك .

4- البعد عن السلطوية في التعامل، فنتائجها دائماً عكسية.

5- لا تقارن بين طفلك وإخوته؛ فهذا يولد عقداً نفسية، وأدواء يسهل تلافيتها من البداية .

6- تربية الطفل على الاستقلال بالذات، والاعتماد على النفس.

7- الحذر من التدليل المستمر الزائد عن الحد.

8- محاولة تدريب الطفل تدريجياً على التصرف بمفرده في المواقف العمرية المناسبة.

9- احرص على ألا ترد في كل شيء نيابة عن طفلك؛ خوف الإحراج، أو تغطية على خجله، أو عجزه عن الرد .

10- شجع طفلك على أي خطوة يتخذها، وأفهمه أنه جدير بالثقة بعدها .

11- أتح الفرصة لطفلك أن يعبر عن رأيه بقول: لا، في الوقت المناسب .

12- ابتعد عن النظرات الحادة المستمرة، والتي أحياناً تكون كالسياط على قلب طفلك.

13- تابع طفلك في المدرسة، مع المرشد والمدير والمعلم، وتعاون معهم لتعزيز نقاط القوة في طفلك.

14- انتبه لمن يربون طفلك معك يومياً، وأنت لا تدري، كالسائق، والخادم وغيرهم؛ فلهم تأثير غير مباشر، ومباشر أحياناً .

15- نبه طفلك على الخطأ على انفراد، ولا تزجره، أو تعنفه أمام إخوته، أو أصدقائه .

16- لا بأس أن تطبق مع طفلك قبل زيارة صديق لك أو دعوة عرس أبسط ما يقوم به الطفل من سلوكيات. قل له مثلاً: حبيبي! سنذهب اليوم إلى عرس زميلي في العمل: ماذا يمكن أن تقول له إذا رأيتك. يمكنك أن تقول له: بارك الله لك، وبارك عليك. خذ يا بني هذه الهدية وقدمها لها...

17- لا تثقل طفلك بأعباء قد لا يستطيعها من هو أكبر منه، بل لاحظ المراحل العمرية.

18- احرص على العدل والمساواة بين الأبناء، خاصة البنات مع الذكور؛ فإن الاهتمام بالذكر فقط يولد عند البنات الخجل والانطواء وفقدان الثقة بالنفس والاكتئاب .

19- شجع طفلك على مختلف الهوايات، رياضية أو ثقافية أو أدبية، فأياً كان اهتمامه فحفره وأيده وادعمه بكل طاقته.

20- إياك من ألفاظ التعيير، وألقاب الإهانة التي كثيراً ما يطلقها الآباء فتكون معول هدم لنفسية طفلك، مثل: يا فقير، يا قرد، يا أحموق، يا أهبل، يا بنت، يا كلب، يا حمار.. إلى آخر القاموس الهادر، مما نقوله بعفوية مقبولة!

21- وفر جلسة خاصة كل يوم، أو على الأقل كل أسبوع مع طفلك، لمدة عشر دقائق، يحدثك فيها عن قصة أو موقف، أو عن نفسه، ودعه يتكلم على سجيته وفطرته، ولا تعلق على أي شيء، بل استحسن ما يقول، ثم عالج الخطأ لاحقاً.

22- اترك لطفلك مساحة من الحرية يكتشف فيها نفسه، ويتعلم من صوابه وخطئه.

23- لا تتخل عن طفلك في المواقف الصعبة التي يتعرض لها، كمرض، أو إصابة، بأن تكل ذلك إلى سائق، أو قريب، بحجة أنك مشغول، فهذا يفقدك دورك في نفس طفلك.

24- لا تيأس من تغيير طفلك، مهما بذلت من طرق وأساليب.

25- اغمر طفلك بقدر من الحنان، فربما أصبح خجولاً؛ لأنه يفتقد ذلك منك.

26- انتهز أي مناسبة، وقم بتعريف ابنك للحاضرين، واطلب منه أو ساعده على أن يعرف نفسه.

27- اكتب له أبياتاً من الشعر، واجعله يلقيها في أقرب مناسبة أو أمام الأهل.

28- حاول أن تتعرف على مصادر الخجل عند طفلك، وكيف نشأت.

29- لا تقهر ابنك على سلوك لا يستطيعه.

30- كن مستمعاً جيداً لطفلك.

31- أحضر له قطعة من الخشب، ومطرقة ومسامير، وارسم له شكلاً هندسياً على الخشب، واجعله يملؤه بالمسامير، وإن انتهى، فأظهر له البشاشة والفرح، وعلق قطعة الخشب في مكان ظاهر في البيت، وعلق عليها أكثر من مرة...

32- اجعله يدعو بعض أصدقائه من المدرسة لزيارته، ولتناول الغداء أو العشاء معاً، واجعله يتجاذب معهم أطراف الحديث.

33- لا تدافع عنه دائماً أمام إخوته إن حصلت بينهم خصومة أو شجار.

34- يجب إدراك أن الطفل في مرحلة استكشاف لما حوله، وليس لديه آلية للتعامل مع كل ما يستكشفه، فلا بد من الخطأ.

35- قل لنفسك: ما ذنب طفلي في ظروف العصبية الناتجة عن ضغط العمل أو الاختلاف مع الأصدقاء حتى أصب عليه عقابي، وما عجزت أن أقوم به مع غيري؟

36- الهجر من وسائل العقاب، لكن لا يطول، ولا يكون حبساً في غرفة انفرادية، فهذا يؤصل الرعب والخوف في نفس الطفل.

37- تجنب كثرة الأوامر في وقت واحد.

38- احذر من التناقض أمام الطفل كأن تنهاه عن شيء ثم تأمره به .

39- خاطب طفلك بما يفهم، وليس بما تفهمه أنت .

40- لا تتحد طفلك.

