

الفصل الثالث الطفل المرحول



مقدمة:

أثناء الزيارات العائلية، وعند انخراط الأطفال في اللعب والمرح فيما بينهم، تجد إحدى الأمهات طفلها قد تشبَّث بها ورفض أن يلعب مع أقرانه، وقد يبادر إلى الصراخ إذا ما حثته على الاندماج مع أصحابه الذين يملئون البيت ضجيجًا وحيوية.



إنه طفل خجول، لكن كثيراً من الأمهات يُحْمَلْنَ الأمور أكثر مما تستحق، ويعتبرن الأمر مشكلة، وهو غير ذلك؛ فبعد سن الرابعة ينطلق بعض الأطفال في تكوين صداقات، وبعضهم الآخر يتعثر في ذلك، ويستغرق وقتاً لكي يندمج مع من حوله، وكلا النوعين من الأطفال طبيعي، والمهم أن تتقبل الأم ذلك، وألا تظهر قلقها أمام طفلها الخجول أو تشكو إلى جاريتها أو صديقتها الأمر، فإن فعلت ذلك فإن ما تقوله سيشكل وجهة نظر الطفل عن نفسه.

الخجل .. ظاهرة طبيعية :

ومن جهة أخرى، فإن الخجل ظاهرة طبيعية في الأطفال، وخاصة في سنواتهم الأولى، فمذ أن يفتحَ الطفل عينيه على العالم يبدأ باستكشافه، فيرتاح إلى المحيط الذي تعودَ عليه، والوجوه التي يراها في كل وقت.

والملاحظ أنَّ غالبية الأطفال في سنتهم الأولى يديرون وجههم عن الغرباء (بمفهومهم)، ولا يقبلون أن يحملوهم، ويبقون معلقين بأمهاتهم، أو من اعتادوا عليهم، مثل العم أو الخال أو الخالة.

ويخفُّ هذا الشعور تدريجياً حين ينخرط هؤلاء الأطفال في مجتمعاتهم، ويبدؤون بتوسيع شبكة اتصالاتهم بمن حولهم.



والخجل حالة قد يُصاب بها الكبار أحياناً، حين يواجهون مواقف معيّنة، كالتحدُّث أمام جَمع كبير من الناس، أو التعرُّض للتقييم، أو الوجود في مكان لا يعرفون فيه أحداً، فهذا خجل طبيعي.



الأطفال يشعرون بالخجل حين يدخلون الحضانة لأول مرة مثلاً، أو بيوت أصدقاء الأهل في زيارة، وعلى الأهل التريُّث حينها في إطلاق صفة الخجل المرّضي على أطفالهم، وعليهم أن يتنبَّهوا إلى العوارض التي تظهر على طفلهم، ويكون فعلاً خجولاً إلى درجة تؤثّر على تواصله مع الآخرين، ونظرته لذاته وانطوائه على نفسه، فحين يُصبح الأمر لافئاً ودائماً، بحيث لا يستطيع أبداً التأقلم مع المحيط، أو بناء شبكة علاقات اجتماعية، أو يتدهور إنتاجه في المدرسة، فهنا يجب عليهم الإسراع في اتّخاذ الإجراءات العلاجية؛ لأنه إن بقي الطفل على خجله، فتأثير ذلك مستقبلاً كبير على الصعيد الشخصي، والدراسي، والمهني، وخاصة على صعيد العلاقات الاجتماعية.



إذا، تُطلق صفة الحَجَل على الفئة التي تعدت السنة الثالثة من العمر، وهي تفضل الوجود في مؤخرة الصفوف، ولا تنخرط في المجموعة التي توجد فيها - في الصف أو في أي نشاط خارجي كالرياضة مثلاً - فحينها يُمكن اعتبارُ الحَجَلِ فقداناً للثقة بالنفس، وذا عوارض مرصية.

تعريف الحَجَل:

من المهم جداً، أن نوضح أن هناك فرقاً كبيراً بين الحَجَل والحياء، فالحياء هو: "التزام الطفل بمنهاج الفضيلة وآداب الإسلام، والحياء محبب في الإسلام وخاصة للإناث"، أما الحَجَل فيعرف بأنه: "تصرّف انفعالي يسبب الانطوائية للطفل وابتعاده عن غيره من الناس".

وهناك تعريف آخر للحَجَل عند الطفل، وهو أنه: "الانطواء على النفس، ورفض مشاركة من في عمره في اللعب، أو هو عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المحيط الذي يعيش فيه، أو هو فقدان الثقة بالنفس والشعور بالنقص مع توقع الخطر، والنقد الدائم له من قبل الآخرين".

وكل ما سبق يمكن أن يطلق عليه الحَجَل السلبي، أما الحَجَل الطبيعي، فهو ما يطلق عليه الحياء، وهو التزام الطفل بمنهاج الفضيلة والأخلاق وآداب الدين.



صفات الطفل الخجول :

يمكن حصر بعض صفات الطفل الخجول في النقاط التالية:

1- النظر إلى أسفل عندما يتحدث إليه الكبار.



2- يراقب الأطفال عن بعد ولا يختلط بهم.

3- يفضل أن يزوره الآخرون بدلاً من مواجهة بيئة جديدة.

4- قد ينجس عندما يأتي زائرون إلى منزله وقد يبكي.

5- وفي الأماكن غير المألوفة قد يلتصق بوالديه معظم الوقت.

6- يتقبل الأشياء بصعوبة، مثل: طعام جديد أو طريق جديد إلى مدرسته.

7- عدم الإقبال على خوض المواقف والخبرات الجديدة.

8- التراجع عن كثير من الأمور التي يُحطِّط لها في خياله.



﴿﴾ نعرف على شخصية طفلك ﴿﴾ 50 الله

- 9- قلة الأصدقاء، وعدم إقامة علاقات اجتماعية مع أقرانه.
- 10- الميل إلى الانسحاب، والعزلة أحياناً.
- 11- الحساسية الانفعالية، والتأثر السريع بالنقد.
- 12- الشعور بأنه مُستهدَف من الآخرين ومراقَب، حتى من نظراتهم وتصرفاتهم.



أشكال الخجل:

هناك أشكال وصور كثيرة للخجل، سوف نذكر أهمها في السطور

التالية:

1- خجل الاختلاط بالآخرين:

وهذا النوع من الخجل يتمثل في نفور الطفل من الحديث والتواصل مع أقرانه من الأطفال، وأيضاً زملاء المدرسة، فهو يتجنب الدخول معهم في مناقشات، كما يتجنب الرد عليهم بمحاولة الابتعاد عنهم وعن تجمعاتهم،



نعرف على شخصية طفلك المميز 51 لله

ولا يقتصر ذلك على زملائه وأقرانه من الأطفال؛ بل ينطبق على الأهل والأقارب وأصدقاء الأسرة.

2- خجل الحديث:

ويمثل هذا النوع من الخجل في التزام الطفل الدائم بالصمت، واقتصار إجاباته على القبول أو الرفض، دون الدخول في التفاصيل أو محاولة الإيضاح.

3- خجل المظهر:

ويتمثل هذا النوع من الخجل الذي يعتري الطفل عند ارتدائه لملابس جديدة، أو حتى مجرد تغيير تسريحة شعره.

4- خجل الاجتماعات:

ويتمثل هذا النوع من الخجل في ابتعاد الطفل عن المشاركة في الرحلات، أو التجمعات، أو المناسبات العامة كحفلات الزواج أو أعياد الميلاد.



أسباب الخجل عند الأطفال:

في الحقيقة إن هناك مجموعة من الأسباب والعوامل والظروف التي تتسبب في إصابة الطفل بصفة الخجل، وسوف نحاول في السطور التالية حصر أهم هذه العوامل ومناقشتها بصورة مختصرة.

1- الوراثة:

فعندما يكون هناك أحد في عائلة الوالدين يتصف بالخجل، فإن الطفل الجديد يكون لديه الفرصة الأكبر بالإصابة بالخجل؛ فالجينات الوراثية تنقل الصفات من الوالدين إلى الأبناء.

2- اضطرابات الأم أثناء الحمل:

تؤثر فترة الحمل جداً في مواصفات الطفل المولود، فعندما تعاني الأم من اضطرابات أثناء هذه الفترة، فإنها قد تسبب اكتساب الطفل لصفة الخجل.

3- خوف الأم الزائد على الطفل:

يعد حرص الأم وخوفها الزائد على طفلها من الأمور غير المحببة، والتي قد تنعكس سلباً على شخصيته مستقبلاً، فالأم نتيجة خوفها على طفلها تمنعه من القيام بأيّة خطوات لنفسه، وتغرس لديه الخوف من البيئة المحيطة.



4- العقوبة القاسية:

فعندما تتم معاقبة الطفل بشكلٍ قاسٍ عند ارتكابه لأيِّ خطأٍ سيسبب له الإحباط والخوف.

5- المشاكل والخلافات الزوجية:

تؤثر المشاكل والخلافات الزوجية تأثيراتٍ بالغة وبطريقة مباشرة على شخصية الطفل، وربما يكون من شأنها أن تسلب الطفل الشعور بالأمان، فينطوي على نفسه ويلوذ بالحنج، وللأسف يكبر ويشب على ذلك.

أسباب أخرى للحنج:

﴿﴾ شعور الطفل بعدم الأمان؛ نتيجة التعامل السلبي من الوالدين، أو قسوة الأب عليه وعلى والدته وإخوته.

﴿﴾ الحماية الزائدة من قبل الوالدين، والأم خاصة.

﴿﴾ تقليد الأم عندما تُبدي مواقفها نحوه، أو حنجلها الاجتماعي.

﴿﴾ عدم إتاحة المجال له للخروج، وممارسة الأنشطة الاجتماعية مع أقرانه أو مع الآخرين.

﴿﴾ التعرض للنقد من الآخرين، والكلام الجارح والاستهزاء.



المروور ببخبرات فاشلة في المواقف الاجتماعية أو المدرسية، تجعله لا يميل إلى تكرارها.



احتياجات الطفل الخجول :

تقول الدكتورة/ سوزان إي جوتليب، استشارية طب الأطفال: "الخجل صفة وليس عيبًا، فالطفل لا يختار أن يكون خجولًا، وليس له سيطرة على هذه الصفة، وقد يمارس الوالدان ضغطًا على هذا الطفل؛ لأنهم يعتبرون الخجل عائقًا، فيكون رد فعلها هو الصراخ في وجهه أو مضايقته أو دفعه إلى خوض المواقف الاجتماعية، وهذا ما يشعر الطفل أن والديه خاب أملها فيه أو أصابها الغضب، وهو ما يفقده ثقته بنفسه".



ونؤكد هنا، أنه بمساعدة الوالدين يستطيع الطفل الخجول أن يصبح اجتماعياً، فهو في أمس الحاجة إلى المساندة في المواقف الاجتماعية، فالناس والمواقف الجديدة يشكلان مصادر ضغط قوية، فعلى الوالدين أن يأخذا في اعتبارهما ضرورة المكث معه في اللقاءات الأولى القليلة لمجموعة اللعب الجديدة عليه، ويمكن تخفيف أثر التكيف مع الحضانة، من خلال مقابلة طفل أو طفلين من زملاء الفصل مسبقاً، فإن رؤية وجوه مألوفة في أول يوم قد يحمي الطفل من الارتباك.

من ناحية أخرى، فإن مساعدته على الحضور مبكراً إلى الأماكن الجديدة يخفف تلك الصفة قليلاً؛ كأن يحضر إلى نادي الكاراتيه قبل بدء الدرس والتمارين؛ وذلك لتبديد الشعور بالغرابة للمكان، كما أن حضور الوالدين مبارياته شيء مهم جداً؛ لإعطائه الشعور بأنهما معه، إضافة إلى مناقشته بشأن المباريات التي شارك فيها، وعن مقترحاته للمباريات القادمة.

ويستطيع الوالدان مساعدة طفلها الخجول بالتفهم والمساندة والتعاطف، وذلك من خلال إبراز مزاياه وصفاته الطيبة واستغلالها، فإن امتلاك خبرة في أحد المجالات يمكن الطفل من التصرف بثقة، ولو في ميدان واحد على الأقل، والطفل يسعده الحديث مع قرنائه عن أمر يعرفه جيداً، وبمجرد أن يقيم علاقة أولية مع الأطفال الآخرين لا تلبث العلاقات أن تزدهر، وقد يمثل له الأطفال الذين يصغرونه في البداية رفقاء لعب أفضل وأقل تحدياً.



بالإضافة إلى ذلك، فإنه يمكن خلق نوع من الاهتمام بهذا الطفل؛ فإحضار كعكة عند زيارة الأقارب والأصدقاء سيولد انتباهًا إيجابيًا، وغير ذلك من الأساليب توجد طريقة لعبور تلك اللحظات القليلة الأولى المرحجة، ثم يجد الطفل نفسه يتفاعل مع مَنْ حوله قبل أن يتيح له الوقت الانتقال إلى الخجل.

كيفية التعامل مع الطفل الخجول:

كما ذكرنا سابقًا يجب محاولة التخلص من هذه المشكلة قبل أن تكبر مع الطفل؛ لأنها قد تؤخر تحصيله الدراسي وقدرته على الإبداع والإنجاز، وسنقدم بعض النصائح التي تفيد في التخلص من عادة الخجل عند الطفل:

﴿﴾ محاوره الطفل وإقناعه بأن الخجل ليس هو نفسه الحياء، وأن الخجل سيفقده أصدقاءه ومن يجب، وأنه لا يوجد ما يخيف بالبيئة المحيطة، فالجميع يمكن أن يخطئ أو يصيب، حتى الناجحين في حياتهم.

﴿﴾ إشراك الطفل في المناسبات الاجتماعية المختلفة، وتحفيزه على المشاركة بالحديث وإبداء الرأي واللعب مع الأطفال الآخرين وتقبّل الغرباء بدون خوف.

﴿﴾ محاولة زرع الثقة في نفسه، سواء من خلال المكافأة، أو تعويده على الحديث مع نفسه بإيجابية.



في حال لم تجد الطرق العادية في التخلص من الخجل عند الطفل، يمكن طلب الاستشارة من ذوي الاختصاص.

علاج الخجل:

توفير الجوَّ الهادئ في البيت، بعيداً عن التوتر، وعدم تعريض الأطفال للمواقف التي تؤثر في نفوسهم، وتشعرهم بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان، ويتحقق ذلك بتجنب القسوة في معاملاتهم، وتجنب المشاحنات والمشاجرات التي تتم بين الوالدين أمام أطفالهم.

يتحتم على الآباء أن يوفروا لأولادهم الصغار قدرًا معقولاً من الحب والعطف والحنان، وعدم تقديمهم وتعريضهم للإهانة أو التحقير، وخصوصاً أمام أصدقائهم أو أقرانهم؛ لأن النقد الشديد والإهانة أو التحقير - وخصوصاً أمام أصدقائهم - يشعر الطفل بأنه غير مرغوب به، ويزيد من خجله وانطوائه.

تعويد الطفل على الحياة الاجتماعية، سواء باستضافة الأقارب في المنزل، أو إشراكه في ألعاب جماعية، أو مصاحبتهم لأبائهم وأمهاتهم في زيارة الأصدقاء والأقارب، أو الطلب منهم برفق أن يتحدثوا أمام غيرهم، سواء كان المتحدث إليهم كبيراً أو صغيراً، وهذا التعويد يضعف في نفوسهم ظاهرة الخجل، ويكسبهم الثقة بأنفسهم.



- ﴿﴾ إتاحة المجال للطفل؛ للتعبير عن حاجاته وهواياته.
- ﴿﴾ الاستماع للطفل بين الحين والآخر، ودعوته للحديث عن مشاعره الانفعالية.
- ﴿﴾ إشراكه في الأنشطة الاجتماعية المناسبة له، واللعب مع أقرانه، ومساعدته في إقامة صداقات معهم.
- ﴿﴾ رفع مستوى ثقته بذاته، عن طريق إظهار طاقاته وقدراته، التي لا يستطيع أن يراها بشكلٍ جليٍّ وواضحٍ.
- ﴿﴾ التركيز على التشجيع والمدح، وإبراز جوانب القوة، وعدم التركيز على خبرات الفشل، والتعرض للنقد الشديد، والعقاب والحرمان المستمر.
- ﴿﴾ عدم إجباره على خوض مواقف أعلى من مستوى قدراته.
- ﴿﴾ عدم التمييز في المعاملة بينه وبين إخوانه، ونعته بسمات سلبية أمام الآخرين.

نصائح خاصة بالأم:

- ﴿﴾ امدحي كل إيجابياته الاجتماعية؛ كمساعدته لأحد إخوته، أو اللعب معهم، أو حين يبدأ في الحديث مع الآخرين.
- ﴿﴾ شجّعيه على ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة؛ فهذا يمنحه لياقة بدنية، فيزداد ثقة بنفسه.



- Ⓒ حاولي أن تدرّبيه كيف يثق بنفسه من خلال التحدث عنه أمام الآخرين بفخر وإعزاز، واطركيه يتصرف في شئونه بطريقته دون أن تمثلي عليه ما يجب أن يفعل.
- Ⓒ لا تتدخلّي لتدافعي عنه في المواقف الخلافية بينه وبين إخوته؛ بل دعيه يتصرف من تلقاء نفسه، حتى لو تعرّض إلى الضرب، والحالة الوحيدة التي يمكنك التدخل فيها إذا كان هناك خطر ما يتعرّض له أحد المتشاجرين.
- Ⓒ شجّعيه - في بعض الأحيان - على اللعب مع بعض أقاربه أو جيرانه أو زملائه بالمدرسة الأصغر سنّاً (أصغر بسنة أو سنتين فقط بحد أقصى)؛ حتى يتعلم القيادة لا التبعية.
- Ⓒ حاولي أن تمثلي مع أولادك لعبة الضيوف، كلُّ له دور، ومن خلال هذه اللعبة يمكنك أن تعلّمي ابنك كيف يحسن التصرف سواء كان ضيفاً أو مضيفاً.
- Ⓒ عليك أن تتركي للطفل الحرية في اختيار أصدقائه وطريقة لبسه، حتى في حالة عدم موافقتك على هذه الطريقة.



