

المشكلة الثالثة: الخجل

الخجل يمكن وصفه بنوع من أنواع القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب وهلع واضحة تصنف في علم النفس تحت إطار أمراض القلق والتوتر.

أعراض الخجل:

- ✓ الانطواء والانزواء، سواء كان في مكان وحده أو بالابتعاد عن الناس وعدم صحبتهم.
- ✓ أحلام اليقظة والشروذ والسرطان.
- ✓ الحساسية الشديدة المتمثلة في الظن السيء وعدم تقبل المزاح بطريقة عادية والتأثر الشديد من أي كلمة وتحويل الكلمات ليفهمها على غير مرادها كما تقتضيها حساسيته، وقد يرى أبويه يتحدثان في موضوع سوياً فيظن أن الحديث عليه هو وهكذا مع باقي الناس.
- ✓ القلق الشديد، توقع الخطر وإن كان بعيداً.
- ✓ عدم الثقة في النفس نتيجة الإحساس بالنقص.
- ✓ الخوف من نقد الآخرين له، الجمود والخمول في الوسط المدرسي، اللامبالاة في بعض الأحيان.
- ✓ الامتناع عن الاشتراك مع الأقران في أنشطتهم، وبالتالي عدم الاندماج في الحياة فلا يتعلم من تجاربهم.
- ✓ التمارض لجذب الأنظار إليه، الأنانية ومحاولة فرض رغباته على من حوله.

أشكال الخجل:

- ✓ الخجل الاجتماعي الانطوائي ويتميز الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.
- ✓ الخجل الاجتماعي العصابي ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- ✓ الخجل العام، ويتميز بعيوب في أداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.
- ✓ الخجل الخاص، وينصب حول أحداث ذاتية ويتعلق بالعلاقات الشخصية.
- ✓ الخجل المزمن، يقلق صاحبه، ويخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه.
- ✓ الخجل الموقفى ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل وتزول بزوال الموقف.
- ✓ الخجل الموجب وصفاته مستحسنة كالهذوء والحساسية.
- ✓ خجل من الذات أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.
- ✓ خجل من الآخرين يشعر الفرد فيه بالخجل من الآخرين نتيجة تفاعله معهم.
- ✓ خجل حقيقي واقعي من مواقف مثيرة فعلاً للخجل لدى الأفراد.
- ✓ خجل وهمي مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.

الأسباب المؤدية إلى الخجل:

- ✓ مشاعر عدم الأمن ونقص الثقة بالذات حيال التعرض للمواقف مع الآخرين؛ ولهذا فالأطفال الخجولون نجدهم غالباً مشغولون بتوفير الأمن لأنفسهم، وتجنب الإحراج في مواقف الاتصال بالآخرين، وبالتالي نتيجة هروبهم من هذه المواقف الاتصالية، يقل وعيهم بما يدور حولهم، فنقل بالتالي معرفتهم بالمهارات الاجتماعية للمجابهة، ويزداد خجلهم تبعاً؛ ولذلك يميل الخجول إلى مصاحبة الخجولين مثله؛ لأنه يجد الراحة معهم عوضاً عن الإحراج مع المنطلقين اجتماعياً.
- ✓ التشدد في معاملة الأطفال والإكثار من الزجر والتوبيخ لأتفه الأسباب وخصوصاً أمام الآخرين مما يثير في الطفل الشعور بعدم الثقة بالنفس ومشاعر النقص
- ✓ الإهمال: إن عدم رغبة الوالدين بوجود هذا الطفل أو إهمال الاهتمام به بشكل عام لا يدرجه على الاستقلال، ولكنه يصبح شخصاً خائفاً غير محاط بعناية تجعله يشعر بأهميته.
- ✓ الحماية الزائدة من الوالدين للطفل خوفاً على أبنائهم من الضرر، ولكن في الواقع هذه الحماية الزائدة تنتج أشخاصاً جنباء خجولين عن اتخاذ قراراتهم بأنفسهم؛ ذوي شخصية اعتمادية غير مغامرة، وسلبية، وجبابة أحياناً؛ فالآباء لم يمنحهم الثقة للاعتماد عليهم.
- ✓ تضارب طرق التربية بين الوالدين، وعدم الثبات في التعامل مع الطفل، فقد يكون الأب متساهلاً مرة، وحازماً جداً في مرات أخرى، وهو ما يفقد الطفل شعوره بالأمن، ويجعله لا يطمئن إلى والديه، خاصة إذا استخدم أسلوب التهديد في تأديبه، فحينها يتخذ الطفل موقفاً دفاعياً، ويعتقد أن الأسلم له أن ينطوي على نفسه.
- ✓ وجود عاهات جسمية مثل العرج أو طول الأنف أو السمينة أو انتشار الحبوب والبثور والبقع في وجهه أو الشلل أو ضعف البصر أو التأتأة واللججة، أو بسبب كثرة ما يسمعه من الأهل من أنه دميم الخلقة ويتأكد ذلك عندما يكون يقارن نفسه بأخوته أو أصدقائه.
- ✓ انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة بشكل كبير، وخاصة إذا انعكس ذلك على الطفل بهزال جسمه أو سوء التغذية أو ملابسه الرثة أو قلة مصروفه أو نقص أدواته وكتبه المدرسية.
- ✓ كثرة النقد واللوم، وهو ما يطور حالة من الجبن والتردد لديهم، والتي يعتقد الآباء أنها هي الطريقة لتعليم أبنائهم الصحيح من الخطأ، والواقع أنها طريقة تقتل الإقدام، والشجاعة، والاعتماد على الذات.
- ✓ إطلاق الألقاب المهينة أو الدالة على خجله، وكثرة الحديث عنه أمام الآخرين، فيمارس فعلاً ذلك؛ ليؤكد كلام الناس ويتعزز إيمانه أنه خجول ولن يكون أفضل من ذلك، فالطفل كما قلنا مراراً يرى نفسه كما يراه والداه.

أساليب حل مشكلة الخجل:

ومن خلال استعراض هذه العوامل نتوصل لاستخلاص وسائل التغلب على الخجل وهي:

- ✓ التدرج في معاملة الطفل وإغداق الحنان عليه.

✓ تعريف الطفل على عدد كبير من الناس على اختلاف أشكالهم تحضيراً لاندماجه في الحياة الاجتماعية واختلاطه مع الآخرين.

✓ منح الطفل الثقة في النفس من خلال تشجيعه عندما يؤدي ما يسبب ذلك وعدم إجباره على القيام بما لا يريده.

✓ عدم انتقاد تصرفاته أمام الآخرين أو وصفه بأي صفة سلبية وخاصة أمام أقرانه.

✓ مساعدته نفسياً للتغلب على العيوب الخلقية المؤقتة كالتأتأة وغيرها، وتشجيعه للتكيف مع المجتمع دون أي خجل من أي عيب خلقي دائم.

✓ عدم قلق الأم الزائد على الطفل ومراقبة تصرفاته بشدة خشية عليه.

✓ إبعاد الطفل عن المخاوف بسبب المشاجرات المستمرة بين الأم والأب.

✓ عدم تفضيل الشقيق المتفوق على الطفل أو مدح شقيقه وإهماله وحتى مدحه شخصياً على حسن تصرفه وذكائه أمام الآخرين مما قد يسبب له حرجاً.

✓ عدم القسوة على الطفل لدى ارتكابه خطأ ما.

✓ عدم إشعار الطفل بالنقص بسبب وجود عيب خلقي دائم أو مؤقت كالتأتأة بالتكلم وغيرها.