



**۲۰راهکار برای پیشگیری و درمان کمروبی کودکان**

# اینکه خجالت‌نداره عزیزم!

■ **اکرم آشتیانی\***

کمروبی را می‌توان یک مشکل جدی و خیلی حاد در بعضی مواقع دانست چراکه این بیماری تا حدی بی‌سر و صدا و آرام است که گاهی اوقات شخص متوجه آن نمی‌شود و دیگران در اثر تعاملات با او یا در اثر رفت و آمد با او و صحبت کردن در جمع متوجه رفتار و کمروبی شخص مقابل می‌شوند. کودک یا کودکان کمرو با اینکه بهتر است بگوییم افراد کمرو و خجالتی در موقعیت‌های ناآشنا و حتی

آشنا و هنگام تعامل و گفت‌وگو با دیگران یا زمانی که تصور می‌کنند مورد توجه اطرافیانشان قرار گرفته‌اند، ناراحت و دگرگون و پریشان می‌شوند. کمروبی کودکان برای والدین نیز یک معضل و یک دردسر بزرگ شده‌است، به طوری که گاهی اوقات والدین به کلینیک مراجعه کرده و عنوان می‌کنند فرزندشان کمرو است و اصلاً در جمع حاضر نمی‌شود و هیچ‌گاه در بین دوستان یا اقوام صحبت‌نمی‌کند چراکه فکر می‌کنداگر هم صحبتی

را در چهره فرزندتان ببینید!البته نیاخته‌نماند که همه این علائم یا بعضی از آنها باید یک مدت طولانی با شخص همراه باشد.
-در وهله اول او قادر نیست و توان این را ندارد که در حین صحبت کردن با مخاطب خود یا با تعدادی از افراد در یک مجموعه، ارتباط چهره به چهره با آنان برقرار کند.
-حرکات و عکس‌العمل‌ها و سخنانش بسیار احتیاط‌آمیز است.
-صدایش در حین گفت‌وگو با دیگران خیلی آهسته و آرام، لرزان، بریده بریده یا لکنت است.
-در سنین پایین و در دوران کودکی بیشتر مواقع خود را به صورت چسبیدن به مادر در حضور فرد یا افراد ناآشنا یا انگشت مکیدن و گزیدن و گر به و در پاره‌ای از مواقع به صورت فریاد نشان می‌دهد.
-در اصل تمایل و رغبتی به شرکت در کارهای گروهی و دسته‌جمعی که در آن تعاملات اجتماعی زیادی به چشم می‌خورد، ندارد. مثل اجراکردن نمایشنامه و تئاتر، خواندن سرود و تواشیح، نواختن موسیقی به صورت گروهی و...
-از سؤال کردن در کلاس یا کنفرانس دادن با اینکه معلم از او سؤالی بپرسد، شدیداً پرهیز می‌کند.
-دوستان کمی دارد و در کل فردی گوشه‌گیر، منزوی و درونگراست.
-اکثر افراد کمرو استعداد فوق‌العاده خوبی دارند اما به

لازم را به شاگردانشان بدهند.

**شاخه عاطفی:** همه نیاز به مهارت‌هایی چون بیان احساسات مثبت و منفی و همدلی با دیگران در شرایط مختلف اعم از غم و شادی و... را داریم. چنانچه فرد گاهی در ابراز این گونه هیجانات مورد سرکوب از طرف والدین، همسالان، معلمان و دیگر افراد قرار گیرد، در موقعیت‌های دیگر، خود به سرکوب این احساسات و هیجانات می‌پردازد که منجر به کمروبی می‌شود.
**شاخه شناختی:** افراد کمرو اکثر مواقع قبل از صحبت کردن در جمع، با افکار منفی زیادی مواجه می‌شوند، مثل اینکه «کنند سخنان من بوج و بی‌تأثرش باشد و مخاطبان احساس کنند وقتشان را بیهوده تلف کرده‌ام یا اینکه سؤالی از من پرسیده شود و من بلد نباشم.» تا وقتی که فرد این افکار را در مغز خود پرورش می‌دهد هیچ‌گاه نمی‌تواند مثبت فکر کند یا اینکه کمرو نباشد. علت بروز این گونه افکار، تجربه‌های پیشین افراد در زندگی است که به دفعات مورد مقایسه با دیگران قرار گرفته‌اند.

**شاخه اجتماعی:** مهم‌ترین و بزرگ‌ترین نماد ظاهری که فرد کمرو از خود نشان می‌دهد در این بعد است. او همیشه از ترس حضور داشتن در جمع، از کسب بسیاری از مهارت‌های اجتماعی مانند مسئولیت‌پذیری، روابط بین فردی بین یک یا چند فرد، انعطاف‌پذیری و... باز می‌ماند و ترجیحاً خود را همیشه به صورت فردی گوشه‌گیر، منزوی یا وابسته به دیگران نشان می‌دهد، از این رو همواره کودکان و نوجوانان کمرو به فعالیت‌های لذتبخش جمعی که در مدرسه ترتیب داده می‌شود مثل اردوها و بازی‌های جمعی علاقه‌ای از خود نشان نمی‌دهند.

■ **نشانه‌های کمروبی**

با یک مشاهده ساده می‌توانید آثار خجالتی و کمروبی

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سبک شناخت



شخصیت خود و دیگران را چگونه بشناسیم؟

«من بالغ» زندگی کردن را خوب بلد است

همچنین وجود داشتن وقایع خارجی و تحمیل شده در کودک و همچنین غیرقابل سؤال و گاهی اوقات غیرقابل تعویض می‌تواند در حالت من والد کودک ثبت نشود و در آینده بخشی از شخصیت کودک در بزرگسالی مهم‌ترین قسمت از شخصیت را می‌تواند تشکیل بدهد. این بخش جدایی‌ناپذیر زندگی ماست و بعد انضباطی افراد و باقانون بودن را تشکیل می‌دهد.
وقتی شخصی بدون دقت و توجه به احساسات و عواطف خود یاختی بدون توجه به فکر و عقل و منطقی به امری مبادرت می‌کند یا دست به کاری می‌زند یا صحبتی می‌کند یا افراد دیگر را وادار به انجام کاری یا امری می‌کند از این بخش شخصیت خود استفاده می‌نماید.
در زندگی شما شاید این اتفاق افتاده باشد که افرادی را دیده باشید که خیلی چیزها برایشان مهم است و روی خیلی کارها یا حرکات کلید می‌کنند. آنها افرادی نیستند جزاینکه این شخصیت در آنها غالب باشد. شاید در اطرافتان باشند کسانی که برای آنها زندگی فقط یک چیز است یا کار یا تفریح! از سوویی هستند کسانی که بخش والد شخصیشان بر آنها حاکم است، بنابراین این افراد فوق‌العاده جدی، خشک، اهل کار و همچنین غیر قابل انعطاف هستند. آنها محکم حرف می‌زنند و کمتر اهل شور و مشورت هستند. گویا همیشه و همه وقت و همه حال، حق همان چیزی است که از دهان آنها درمی‌آید و آنها می‌گویند و در این مسئله کوچک‌ترین انحراف برای نمی‌کنند، چه برسد به اینکه بخواهند مشورت دیگران را قبول کنند یا نباید کسانی را دیده‌باشید که بسیار سختگیر و منضبط هستند و زندگی را برای خود یادگانی می‌بینند.
افراد خانه را برای خود سرباز او مثل یک نیروی نظامی اعتقاد به برنامه‌ریزی خاصی دارند و اصلاً در زندگی انعطاف‌پذیر نیستند.

این افراد طوری بزرگ شده‌اند که باید در زمان معینی از خواب بیدار بشوند یا اینکه سر ساعت مشخصی به رختخواب بروند. این افراد چنان دلبسته کار هستند که خانه و خانواده را به دست فراموشی سپرده‌اند و فقط خود را می‌بینند.
کارهای اداره آنقدر برای آنها مهم است که حتی دید و بازدید از اقوام را به دست فراموشی می‌سیازند. دیدن خنده آنها مانند خورشید گرفتگی هر چند سال یکبار در یک زمان کوتاه اتفاق می‌افتد و آنها را روی نظم معین خودشان می‌توانید رصد کنید.

■ **حالت من بالغ**

در این بخش از شخصیت است که فرد به طور همیشه در آنها شکوفاست و در بروز احساسات همه‌جا اصرار بر این دارند که همه چیز را خود تجربه کنند حتی اگر به ضررشان باشد و در کل به عواقیی که احتمال دارد در پس هر ماجرا و کنجکاوئی صورت‌پذیرد و اتفاق بیفتد چندان کاری ندارند.

■ **حالت من والد**

در سال‌های اولیه کودکی (مخصوصاً پنج سال اول)، باید و نیاید‌های زیادی از طرف والدین به کودکان تحمیل شده یا یاد داده می‌شود. این کار را انجام بده یا اینکه این کار را انجام نده!

مجموعه عظیمی از یادها و نیایدها و اتفاقاتی که در دوران کودکی برای کودک رخ می‌دهد و دو موازنه برقرار سازه و در نهایت بین این بخش و بخش کودکی خود می‌تواند تعادل را برقرار سازد. اگر خواهان این هستید که از زندگی خود کمال لذت و آرامش را ببرید باید پیرو این قسمت از شخصیت خود باشید، البته نه اینکه با فکر کردن به این قسمت تا تکیه کردن به آن قسمت‌های دیگر شخصیتتان را فراموش کنید، نه!

در واقع با پرورش دادن و بزرگ کردن و بزرگ نشان دادن این قسمت است که شما را راضی نگه می‌دارد و می‌توانید هم از کودکی خود و هم از شخصیت والد خود راضی باشید. اگر همیشه فقط و فقط با کارهایتان همه را خسته می‌کنید و فقط چشم دوخته‌اید به داشتن ثروت، کسب قدرت، راه پیشرفت و به دست آوردن علم و هیچ وقتی به خود و اطرافیانتان برای لذت بردن نمی‌دهید، بدانید که این قسمت دیگری از شخصیتتان است که شما را کنترل می‌کند، نه قسمت بالغ شخصیتان.

گاهی اوقات پیش می‌آید که از رفتارهای بعضی از افراد به شدت شگفت‌زده می‌شوید. اگر یک اطلاع‌کلی از شخصیت‌شناسی افراد داشته باشید کمتر از رفتارهای دیگران متعجب خواهید شد. در نظر به شخصیت‌شناسی، شخصیت هر فردی از بخش‌هایی تشکیل شده است، ولی در هر شخصی یکی از این بخش‌ها می‌تواند غالب باشد، لذا بهتر است بدانید که بیشتر کارهای هر فرد از بخش غالب او سرچشمه می‌گیرد. روانشناسان می‌گویند رفتارها، خوبی‌ها، افسکار، احساسات و عواطف مختلف انسان‌ها از بخش‌های مختلف شخصیت او سرچشمه می‌گیرند. اجزای شخصیت وجودی هر انسانی را به سه بخش ۱- کودک ۲- والد ۳-بالغ می‌توان تقسیم کرد.

■ ■ ■

■ **حالت من کودک**

هر کودکی که به دنیا می‌آید ناخودآگاه دارای احساس‌ها و نیازهایی است که باید توسط مادر و پدر تأمین شود. این نیازها هم کلی هستند و هم جزئی. داشتن این نیازهاست که منجر به پیدایش رفتارهایی خاص در کودک می‌شود و او برای به‌دست آوردن و رفع نیازهایش دست به گره می‌زند!مثلاً هنگامی که کودک گرسنه است مرتب گریه می‌کند و به اصطلاح خودمان نق می‌زند و هنگامی که شکمش سیر باشد می‌توان ساعت‌ها با او بازی کرد. گاهی اوقات این حالات تا پایان زندگی همراه آدمی است چراکه شاید دیده باشید که حتی افراد بزرگسال اگر کمی غذایشان دیر شود یا خواسته‌شان تأمین نشود، این احتمال می‌رود که برخاشگر شوند یا به اصطلاح قند خوششان افت کند که در نهایت دچار سردرد می‌شوند. این بخش از زندگی و شخصیت در هر فردی فقط برای جلب و رضایت خود است و فقط با احساسات و لذایذ سر و کار دارد. نکته مهم دیگر اینجاست که باید فکرت لذت‌جویی سیر نمی‌شوند که این لذت‌جویی می‌تواند هر موردی را شامل شود، مثلاً برای به‌دست آوردن غذا یا خواستن یک لیوان آب و... در این دوران کودکان هیچ‌گاه که یادینده فکر نمی‌کنند و همیشه درچه‌دیشان به زندگی و اطراف خود کوچک است و منوط به بر آوردن خواسته‌هایشان می‌شود و به هیچ چیز دیگر کاری ندارند. در این بین ناگفته‌نماند که کودکان هیچ‌گاه خواسته‌هایشان را به تأخیر نمی‌انازند.

در این دوران بچه‌ها بیشترین کنجکاوئی را از پیرامون و اطراف خود دارند و علاقه به دانستن همیشه در آنها شکوفاست و در کل همیشه و همه‌جا اصرار بر این دارند که همه چیز را خود تجربه کنند حتی اگر به ضررشان باشد و در کل به عواقیی که احتمال دارد در پس هر ماجرا و کنجکاوئی صورت‌پذیرد و اتفاق بیفتد چندان کاری ندارند.

■ **حالت من والد**
در سال‌های اولیه کودکی (مخصوصاً پنج سال اول)، باید و نیاید‌های زیادی از طرف والدین به کودکان تحمیل شده یا یاد داده می‌شود. این کار را انجام بده یا اینکه این کار را انجام نده!

مجموعه عظیمی از یادها و نیایدها و اتفاقاتی که در دوران کودکی برای کودک رخ می‌دهد و دو موازنه برقرار سازه و در نهایت بین این بخش و بخش کودکی خود می‌تواند تعادل را برقرار سازد. اگر خواهان این هستید که از زندگی خود کمال لذت و آرامش را ببرید باید پیرو این قسمت از شخصیت خود باشید، البته نه اینکه با فکر کردن به این قسمت تا تکیه کردن به آن قسمت‌های دیگر شخصیتتان را فراموش کنید، نه!

در واقع با پرورش دادن و بزرگ کردن و بزرگ نشان دادن این قسمت است که شما را راضی نگه می‌دارد و می‌توانید هم از کودکی خود و هم از شخصیت والد خود راضی باشید. اگر همیشه فقط و فقط با کارهایتان همه را خسته می‌کنید و فقط چشم دوخته‌اید به داشتن ثروت، کسب قدرت، راه پیشرفت و به دست آوردن علم و هیچ وقتی به خود و اطرافیانتان برای لذت بردن نمی‌دهید، بدانید که این قسمت دیگری از شخصیتتان است که شما را کنترل می‌کند، نه قسمت بالغ شخصیتان.

■ **حالت «من بالغ» فرد به طور خودمختار و کاملاً مستقل در بروز احساسات و نگرش‌ها و رفتارهای خود عمل می‌کند. در واقع این بعد از شخصیت مغز یا ریشه شخصیت است. در این بعد است که فرد می‌تواند خود را با واقعیت‌های موجود تطبیق دهد یا هماهنگ سازد. در حقیقت اختیارات در این مرحله از شخصیت شکل می‌گیرد. «من بالغ» زندگی کردن متعادل را خوب بلد است.**

## درد

خطاها و رفتارهای فرزندانتان را به همه ویژگی‌های شخصیتی او تعمیم ندهیم. باید دانست که انسان جایز الخطاست. پس بهتر است به جای غرغر کردن به فرزند خود که توبی‌عرضه هستی، دست و پا چلفتی تشریف داری و اینکه تو همیشه ما یه درد دسر هستی و... که ناخواسته شخصیت کودکان را زیر سؤال برده‌ای، بیایید به او فرصت دوباره بدهید تا اشتباهش را جبران کند

و علل کمروبی را بشناسند و سپس برای درمان آن از یک برنامه مناسب و سنجیده استفاده کرده و کمروبی را در فرزند خود ریشه‌کن کنند، البته لازم به ذکر است در خانواده‌ای که پدر و مادر خود هر کدام کمرو هستند باید در وهله اول خود را تغییر دهند و بعد در پی تغییر دیگری باشند، چراکه گاهی اوقات دیده شده است که والدین کمروبی را با شرم و حیا اشتباه می‌گیرند. باید بدانید که این دو مقوله کاملاً با هم متفاوت هستند.

هنگام صحبت با دیگران به چشم‌های آنان نگاه کند، چراکه این کار باعث احترام شخص مقابل به شما می‌شود.

۱۰- برای تقویت رفتارهای کلامی و غیر کلامی در جمع می‌توان از تئاتر و موسیقی نیز بهره برد.

۱۱- به صحبت‌های یکدیگر خوب گوش دهید. در گوش دادن فعال، رابطه چهره به چهره که انتقال‌دهنده حس احترام به مخاطب است را رعایت کنید.

۱۲- باید بدانید کودکی که بعد از مدرسه اتفاقات آن روز را برای مادر خود شرح می‌دهد اگر مادر به چشم‌های کودک خود نگاه نکند و فقط بگوید، خب، بگو، گوشم با توست، این اشتباه است چراکه گوینده احساس می‌کند به حرف‌هایش اهمیتی نمی‌دهید و دفعات بعد رغبتی برای بازگو کردن مسائل مدرسه از خود نشان نمی‌دهد.

۱۳- خطاها و رفتارهای فرزندانتان را به همه ویژگی‌های شخصیتی او تعمیم ندهیم. باید دانست که انسان جایز الخطاست. پس بهتر است به‌جای غرغر کردن به فرزند خود که توبی‌عرضه هستی، دست و پا چلفتی تشریف داری و اینکه تو همیشه ما یه درد دسر هستی و... که ناخواسته شخصیت کودکان را زیر سؤال برده‌اید، بیایید به او فرصت دوباره بدهید تا اشتباهش را جبران کند.

۱۴- محبت و علاقه خود را به فرزندتان آشکار سازید. سعی کنید به عناوین مختلف این محبت را نمایان کنید. گاهی اوقات فرزند به دلیل عدم ابراز علاقه به او، تصور می‌کند که رفتارش مورد پذیرش والدینش قرار نگرفته است، بنابراین با استفاده از تشویق‌های کلامی و خریدن هدیه‌های مناسب و در خور او، به مناسبت‌های مختلف او مورد تشویق قرار دهید.

۱۵- به فرزندتان یاد بدهید که در مکالمات خود از واژه «من» استفاده کند. کاربرد این کلمه نه تنها در حین اعتماد به نفس را تقویت می‌کند بلکه حس مسئولیت‌پذیری را در او قوی می‌سازد. در این صورت است که او در صورت ایجاد خطا و اشتباه از جانب خود آن خطا و اشتباه را بدون سرزنش کردن خود می‌پذیرد.

۱۶- لقب «خجالتی» و «بی‌عرضه» را از فرزندتان پاک کنید. باید بدانید که کودکان و حتی بزرگسالان با صفت‌هایی که به آنان داده می‌شود رشد پیدا می‌کنند و خود را با آن وفق می‌دهند، پس همیشه از کلمات سازنده و متمر ثمر استفاده کنید.

۱۷- همواره سعی تان بر این باشد که فرزند خجالتی خود را ابتدا با گروه‌های کم‌جمعیت رو به رو کرده و در این راستا کوچک‌ترین تلاش او را برای مقابله با احساس کمروبی مورد تشویق و حمایت قرار دهید.

۱۸- موقعیتی ایجاد کنید تا کودکان دیگر جذب فرزندتان شوند، مثلاً اگر به پارکی می‌روید سعی کنید کودکان دیگر به خاطر بازی با هم‌راه داشته باشید تا فرزندتان به خاطر بازی بسا فرزندتان به او نزدیک شوند و با او بازی کنند.

۱۹- با فرزندتان درباره علت احساس خجالتی و کمرو بودنش صحبت کنید و حرف‌هایش را بشنوید، شاید علت خجالتی باشد که شما از آن غافلید. به او بگویید که احساس خود را نقاشی کند و نقاشی او را تجزیه و تحلیل کنید و اگر تبحر ندارد به یک روانشناس مراجعه نمایید.

۲۰- در آخر اگر کمروبی فرزندتان خیلی حاد و جدی است حتماً با یک روانشناس یا مشاور مشورت کنید و از او یاری بخواهید، زسر!اگر کمروبی در سنین پایین درمان نشود از رشد اجتماعی یا حتی پیشرفت تحصیلی او جلوگیری می‌کند.

✽ **کارشناس روانشناسی بالینی**