

الخجل عند الأطفال

أ.منصوري عبد الحق

mansouriabd@yahoo.fr

تمهيد

إن الشعور بالخجل الذي غالبا ما يصاحب التعبير عنه تفاعل عدة عوامل مثل الشعور بالتهديد، الخوف، القلق، التحفظ، التردد وغيرها كما أن الظروف التي يظهر فيها لا يمكن تحديدها بصورة نهائية، وهذا ما جعل علماء النفس وعلماء التربية يتناولون هذه الظاهرة من وجهات نظر متباينة، و من زوايا و أبعاد مختلفة ولو أنهم يتفقون على أن الخجل يجسد حالة من عدم الارتياح الشديدة والمعاناة والضغوط الخائفة التي تستبد بالطفل أو المراهق أو الراشد وتتمكّن منه فتدفعه إلى اختيار الانطواء على الذات والانسحاب من الحياة الاجتماعية والامتناع عن مخالطة الناس كوسيلة عملية تعفيه من تحمل تبعات الانخراط في المجتمع والتعامل مع ردود فعل الآخرين تجاهه. هذا الاختيار سيؤدي حتما إلى تضيق آفاق صاحبه وشل حركته وتعطيل قدراته ومواهبه وستكون له انعكاسات سلبية على كافة مظاهر حياته فتحرمه من الفرص المتاحة التي يمكن استغلالها وتمنعه من متابعة دراسته بصورة طبيعية وإدراك المستوى المؤهل من الاعداد والتكوين كما تحول بينه وبين تحقيق التكيف المهني والنجاح في أداء دور يكسبه مكانة اجتماعية وموقعا بين أفراد المجتمع يجلب له فوائد مادية ومعنوية، وبما أن مساهماته في ظل هذه الظروف النفسية من المرجح أن تكون محدودة أو منعدمة فإن تبعيته لغيره تتأكد بل وتزداد. ونظرا لما للخجل من آثار سلبية بهذا الحجم فإن قناعة الجميع متجهة نحو البحث عن وسيلة ناجعة للتكفل به وتحرير العنصر البشري من المحاصرة التي يفرضها عليه، ولا يتحقق ذلك إلا بعد فهم طبيعة الخجل والعوامل المباشرة وغير المباشرة التي تقف وراءه، والوقوف على حاجات كل فرد خجول لتحديد أولويات التعامل معه من خلال صياغة البرنامج الإرشادي أو العلاجي الأنسب لحالته.

الأبعاد الحاضرة في الشعور بالخجل

كما أشرنا سابقا فإن الخجل شعور مركب هو حصيلة تفاعل عدة أبعاد من شخصية الفرد في ظرف زمني ومكاني محدد، ومن أبرز الأبعاد الحاضرة ضمن حالة الخجل:

1- البعد الانفعالي: فالطفل أو المراهق حين يعبر بالخجل يكون في حالة انفعال وتختلف درجة الانفعال من حالة إلى أخرى حسب خصائص كل فرد وحسب الظروف المحيطة به. ومواقف الفرد الخجول أو بالأحرى طريقة استجابته قد تعبر عن حالة الانفعال فنراه مثلا يتحرك بعيدا عن شيء ما أو ينسحب من مكان ما، ومن الاشارات المادية التي تدل على الانفعال احمرار الوجه، وفي حضور الخوف (من الانتقاد أو من الظهور بمظهر العجز أو من الاخفاق والفشل). فقد تزداد ضربات القلب.

2022-2021

مقياس الارشاد و مشكلات الطفولة و المراهقة

2- البعد المعرفي: فتقييم الفرد الخجول لنفسه وللبيئة المحيطة به وللآخرين وطبيعة ونوع الخبرة التي اقتنع بها وغذى بها طريقه تفكيره من شأن ذلك كله أن يؤثر في حالة انفعاله المشار إليها في العنصر السابق بالزيادة أو النقصان. وبما أن الخجول معروف بانتباهه الزائد إلى نفسه فمن المتوقع منه ألا يختار التواصل مع الغير والانخراط معهم في أنشطتهم بإرادته.

3- البعد السلوكي: إن الفقر الذي يعاني منه الفرد الخجول في مهارات التواصل مع الآخرين وفي أساليب بناء العلاقات معهم ومد الجسور نحوهم لا شك تساعد في تعزيز حالة النفور والابتعاد عن أفراد المجتمع أكثر فأكثر والخوف من حضور مجالسهم والمشاركة في أنشطتهم، فهو بذلك لا يحسن فن التعامل مع الغير ولا ينجح في التقرب الايجابي منهم واكتساب ثقتهم ودهم، وبالتالي يكون مرتاحا حين ينسحب ويكون بعيدا عنهم.

4- البعد الوجداني: الخجل غالبا ما تصاحبه عدم ثقة الفرد الخجول بنفسه، حيث في كثير من الأحيان يشعر بالنقص مقارنة مع الآخرين وبالتالي يحتقر نفسه و ينظر إليها بالدونية، و هو يعزز عنده الخوف من الدخول في المناقشة وكذلك عدم الرغبة في تقديم المبادرة أو إبداء الرغبة في المشاركة أو في تحمل مسؤولية ما، ويفضل بدلا من ذلك أن يبقى بعيدا عن الأنظار.

صور من الخجل

من بين صور وأشكال الخجل التي أشارت إليها النيال (1999، ص.16) نذكر بعضها بغرض توضيح أنه رغم أن هذا الاضطراب النفسي المركب يمكن أن يظهر في بيئات مختلفة ويأخذ أوجها عديدة وصورا مختلفة إلا أن جوهر ما يعبر عنه وجود حالة قلق وخوف وعدم ارتياح بدرجة تجعل الانسان الذي هو بفطرته اجتماعي لكن وفي ظروف معينة لا يُقبل على الحياة الاجتماعية (العامة أو الخاصة) إلا متكلّفاً أو مُكرها متوجسا غير راغب، ولا يجد طمأنينته وراحته النفسية إلا حين يبتعد عنها:

1- الخجل العام Public shyness: الطفل أو المراهق قد يظهر الخجل عندما يجد نفسه في أماكن عامة مفتوحة يتردد عليها الناس أو عندما يجد نفسه وسط جلسة جماعية حضرها أشخاص مجهولون أو عندما يوجه المعلم سؤالا وباقي التلاميذ يتأملون فيه وينتظرون جوابه عن السؤال. من المتوقع، في مثل هذه الظروف، أن يحصل له ارتباك في موقفه الذي قد يبدو فيه غير متكيف رغم ما قد يتمتع به من قدرات و مهارات.

2- الخجل الخاص specific shyness: كخجله من وقوف فتاة تكلمه، أو خجله من رؤية شخص عرف عنه أمرا لا يرغب أن يطلع عليه غيره، أو خجله من التماس يُطلب منه فيه ذكر اسم أبيه وهو أصلا لا يعرفه (مجهول الأب)، أو خجل من مفاجأة شخص يطلب منه خدمة يخشى ألا يتمكن من القيام بها على الوجه المتوقع كأن تطلب منه امرأة عجوزا أن يملأ لها صكا بريديا تستخرج به بعض أموالها... ورغم أن الفرد يكون في ظروف خاصة و ربما مع عدد محدود من الناس ولكن

2022-2021

مقياس الارشاد و مشكلات الطفولة و المراهقة

مع ذلك ينفعل ويشعر بالحرج لأنه يواجه اختبارا حقيقيا ونظرا لأنه لا يثق بنفسه ولا يطمئن إلى إمكاناته فإنه عادة يرجح احتمال فشله مما يزيد الوضع أو الموقف حرجا.

3- الخجل المزمن Chronic shyness: وهو حالة تلازم صاحبها في أوقات أو ظروف معينة أو في كل الأحوال فتؤثر سلبا على انخراطه في المجتمع وعلى كفاءاته الاجتماعية، ويسعى دوما لتحاشي وتجنب الناس فيعيش منطويا على نفسه وبعيدا عن الأنظار.

4- الخجل الموقفي أو الظرفي Occasional shyness: هذا النوع من الخجل يزول بزوال الموقف الذي يتسبب في ظهوره.

5- الخجل من الذات Self-shyness: خاصة عندما يقوم بأفعال يدوس بها مبادئه أو معتقداته كارتكاب محرمات أو القيام بأفعال يندى لها الجبين فهو كلما تذكر ذلك شعر بالخجل من فعله ذلك،

عوامل تقف وراء الخجل

1. فقدان الطمأنينة والأمن: هذا الشعور مع عدم الثقة بالنفس يفرض عليهم الزيادة في الحذر والاحتياط وعدم الدخول في أي نشاط واعتبار ذلك مغامرة مرجح أن تنعكس سلبا عليهم، وبذلك يفرضون على أنفسهم طوقا يقلص من إمكانية الاحتكاك بالآخرين ومعرفة ما يدور حولهم، ويحرمهم من تفعيل واختبار على أرض الواقع كل ما تعلموه واكتسبوه من معارف وخبرات ومهارات اجتماعية. واختيارهم البقاء بعيدا عن حياة الناس لن يخفف من شعورهم بالخجل بل سيؤكد أنه لأن الطريقة الناجعة للتخلص منه تكون في مواجهة المصادرة التي تولده وليس في تجنبها والابتعاد عنها.

2. الحماية الزائدة: فالأطفال الذين يتلقون هذا النوع من الحماية يقل نشاطهم الذاتي و نادرا ما يقومون بمبادرات خاصة لأنهم لم يتعودوا عليها ولم تتح لهم فرص كافية لتجريب أنفسهم واختبار قدراتهم وإنما كانوا دائما ولا زالوا يعتمدون على الآخرين لأنهم غير واثقين من أنفسهم . فالحماية الزائدة و الإفراط في العناية تصنع فردا اتكاليا ويحوّله تدريجيا إلى طفل خجول.

3. عدم الاهتمام والإهمال: ينشأ عن عدم إظهار الآباء الاهتمام الكافي بأطفالهم شعور بالنقص والدونية وعدم القيمة، وهي الأرضية التي ينبت فيها الخجل والخوف من الآخر. ومع الشعور بالنقص والخوف والخجل تتأكد تبعية هؤلاء الأطفال.

4. النقد غير التربوي: يتحوّل النقد إلى وسيلة غير تربوية عند لا يستخدم بشروطه و متطلباته، ويوصف بغير التربوي حين يتأخر عن وقته المناسب وكذلك حين يُقدم بطريقة غير صحيحة ولغير أهدافه التي ينفع فيها، كأن يتحوّل النقد إلى وسيلة للانتقام وتفجير الغضب أو للاستهزاء والسخرية. إن مثل هذا السلوك يفقد عملية النقد فعاليتها ويجعل منها أداة قوية لتثبيط عزيمة الأطفال وإضعاف رغبتهم في المشاركة بل وتعزيز الخوف من المشاركة، ومثل هذه الملاحظات والمضايقات إذا تكررت فإنها على المدى المتوسط تولّد خجلا.

5. عدم الثبات في المواقف والتأرجح في التربية: وفي ظل هذه المعاملة المتذبذبة وأحيانا المتناقضة وغير المستقرة للطفل (الحزم الشديد أحيانا، والتساهل المفرط أحيانا، والاهمال الواضح واللامبالاة أحيانا أخرى...) فيعجز هذا الطفل عن ضبط توقعات الآخرين منه وتنظيم سلوكه على أساسها، كما يجد صعوبة في تحديد مساره و وجهته ويصبح التردد في تحديد الخطوة المقبلة سيد الموقف. و هكذا يطغى على حياته التوقف والتردد والاحجام وتصاحبه الحيرة خاصة عندما يعجز عن تفسير وفهم مواقف الآخرين تجاهه (الأبوان والمعلمون خاصة)، وإذا كانت ظروفه تلك لا تشجع على الاقبال على الحياة الاجتماعية والانخراط في أنشطتها والتنافس فيها يصبح الخيار الأقرب إليه والذي يكون في متناوله هو تجنب أفراد المجتمع ومع الوقت يزداد حساسية منهم وتدرجيا ينشأ عنده خوف من الاقتراب منهم ومن مخالطتهم وهي كلها عوامل حاضنة للخجل.

6. التهديد: اعتماد التهديد لضبط سلوك الأطفال هي وسيلة غير ناجعة في دفع عجلة التنشئة الاجتماعية نحو أهدافها الطبيعية، فهي تربك الطفل وتخيفه فلا يكون أمامه سوى التركيز على كيفية تجنب تنفيذ التهديد كبديل. إن كثرة التهديدات الموجهة إليه مع الوقت تعبد له الطريق نحو الخجل والانطواء. وبما أن عدم القيام بأي شيء يكون أفضل له من إظهار سلوك يجر له تهديدا وبعده عقابا، فمن المرجح أن يختار مسالمة البيئة الأسرية والمدرسية والبقاء بعيدا عن الأنظار لا يرفع صوتا ولا يحرك ساكنا ولا ينافس أحدا حتى لا يلتفت إليه ولا تُسلط عليه الأضواء. وهو في الظاهر هدوء مغري يجلب للطفل راحته ولكنه من حيث آثاره ومخلفاته فهو يحول بينه وبين اكتساب الخبرة الاجتماعية و كيفية التعامل مع الناس وتحمل واجباته و مسؤولياته الجماعية .

7. النموذج و القدوة السيئة : حيث أن الآباء الخجولين غالباً ما يصبح أطفالهم خجولين كذلك، ذلك أن الخجل حينئذ يكون هو النموذج الذي يُعرض على الأطفال صباح مساء من أقرب الناس إليهم، فيسهل عليهم تقمص شخصية أوليائهم واعتماد نفس أساليب تعاملهم التي صارت مبررة بحكم الواقع ولها في نظرهم شرعية وقبول. وحتى في حالة ما يحاول هؤلاء الآباء تقديم خطابا لأطفالهم يغاير سلوكهم ومواقفهم فإن ذلك لن يجي نفعاً لأن الصورة المعروضة عليهم أقوى تأثيراً عليهم.

8. ظروف مساعدة لظهور الخجل: مثل مختلف الإعاقات وكل مظاهر العجز حتى المكتسبة منها إذا لم يحظى أصحابها بمرافقة مادية ومعنوية وتكفل بحاجاتهم ومساعدتهم على تجاوز العقبات التي تواجههم بسبب تلك الإعاقات، فإن ظروفهم تلك من السهل أن ينتعش فيها الخجل.

كيف نتعامل مع الخجل؟

إن تدخل الآباء والمربين في الظروف الطبيعية والعادية يكون الهدف منه وقاية الأطفال من هذا الاضطراب النفسي أو محاولة للتخلص منه إذا كان في بداية ظهوره، لكن عندما يزداد الخجل حدة وتستفحل أحوال الفرد الخجول ينبغي عرض هذا الأخير على أهل الخبرة من مرشدين ونفسانيين والخضوع لبرنامج إرشادي أو علاجي.

أ- الوقاية من الخجل:

وتتحقق الوقاية من الخجل تلقائيا حين نسمح للأطفال بالاختلاط بمن هم في سنهم خلال مختلف مراحل الطفولة والمراهقة ومتابعتهم بالطريقة المناسبة لكل مرحلة. و من العوامل التي تساهم في حماية الأطفال من الخجل:

1. تشجيع على السلوك الاجتماعي: ضرورة تشجيع الأطفال على الخروج لمشاركة الأطفال الآخرين في أنشطتهم والقيام معهم بأعمال مفيدة تربوية وترفيهية وإبداء المشرفين عليهم مواقف محفزة ومشجعة إزاء كل ما من شأنه أن ينمي عندهم المهارة الاجتماعية. وإن مخاوف الأولياء على أطفالهم- المبررة أحيانا - لا ينبغي أن تعطل برنامج التنشئة الاجتماعية الذي يحدد مصير الأطفال ويكون السعي بواسطته لتهيئتهم وإعدادهم للانخراط مستقبلا في المجتمع. ولأبأس من تقديم مكافآت بهدف تعزيز السلوك الاجتماعي المرغوب. ويستطيع الآباء توفير لأطفالهم الذين أبدوا نوعا من الخجل والانطواء على الذات، ظروفًا يختلطون فيها بأطفال آخرين أكثر اجتماعية وأكثر إقبالا على أقرانهم كنموذج يمكن أن يؤثر إيجابا على أطفالهم.

2. تنمية الثقة بالنفس: لا تنشأ الثقة بالنفس لدى الأطفال بصورة تلقائية. إن الثقة تنمو في ظل النشاط والقيام بالمبادرات ولعب الأدوار وتحمل المسؤوليات بما يتناسب مع متطلبات كل مرحلة عمرية، ومصاحبة ذلك كله بالتشجيع والتزكية وعدم التدخل بالقمع والنقد السلبي غير البناء الذي من شأنه أن يحرم الأطفال من الاستمتاع بما أنجزوه وتحقيق الرضا عن الذات. ومن المؤكد أن الفرد الواثق من نفسه لن يكون خجولا، لأن لديه استعداد نفسي لمواجهة التحدي. فالتربية التي تنجح في تعزيز الثقة في نفوس الأطفال و تجعلهم يطمئنون إلى كفاءتهم فهي تكون كذلك قد نجحت في حمايتهم من الاضطراب النفسي ومن الخجل والانطواء على الذات.

3. توفير الجو المطمئن والمشحون بالمودة: خاصة داخل الأسرة والمدرسة وباقي المؤسسات الاجتماعية التي تتعامل مع الأطفال. فالطبيعة البشرية تنفر من البيئات القاسية التي تحرص على الالتزام والانضباط وتفرضه بشتى الوسائل أكثر من حرصها على تعلم الأطفال واكتسابهم معارف وخبرة، علما بأن منح الطفل حرية تجسيد استقلالته والتعبير عن نفسه وحاجاته قد يؤسس لنشاطه الإبداعي المستقبلي. فخلو هذه البيئات من الحب والعطف والحنان ولين الموقف يجعلها عاجزة عن استثارة رغبة الأطفال في الإقبال والمشاركة وتقديم المبادرة. فإذا وجدوا أنفسهم محاطين من كل جانب بهذا النوع من البيئات العقيمة، فإن ذلك يرشحهم ليصبحوا منطوين و لاحقا خجولين.

ب- طرق إرشاد و علاج الخجل:

1. مواجهة ما يثير الخجل بدلا من تجنبه: إن التغيير الذي يمكن أن يحقق الاستقرار لا يمكن إدراكه من خلال تجنب المصادر المثيرة للخجل، بل إن هذه الاستراتيجية بدلا من ذلك تبقي الشعور بالخجل حيا و مؤثرا وتطيل من معاناة الفرد الخجول.

2. التخلص التدريجي من الحساسية للخجل: إن الأماكن والمواقف التي تثير خجل الأطفال ويمنعهم دخولها من التصرف بصورة طبيعية، يمكن تحييد تأثيرها أو التخفيف منه وذلك من خلال

2022-2021

مقياس الارشاد و مشكلات الطفولة و المراهقة

عملية التخلص التدريجي للحساسية إزاءها، سواء بالاقتراب منها خطوة خطوة وتعزيز كل خطوة ناجحة حتى ولو كان نجاحا نسبيا إلى غاية أن يتحرر الفرد من خجله ويصبح مرتادا لهذه الأماكن دون حرج. أو يمكن أن يتم ذلك بواسطة التعريف بها وتقديم حولها المعلومات الكافية التي تظهرها بأنها آمنة وليس فيها ما يبعث على الخوف والقلق.

3. تعزيز النظرة الايجابية إلى الذات: خاصة من خلال مساعدة الفرد الخجول على التعرف على ما لديه من قدرات وكفاءات، وبذلك يتغلب على مخاوفه و يمكنه تقوية عزيمته وشحن إرادته بما يشجعه على العودة إلى الحياة الاجتماعية ومشاركة الآخرين أنشطتهم.

4. التعرف على قدراته: إتاحة الفرصة له لاكتشاف ما يستطيع فعله وذلك بمرافقته في تدريبات وتمارين وتنقلات يكون فيها مضطرا لإبداع الوسيلة أو إيجاد الحل للمشكلة أو البحث عن طريقة للخروج من مأزق. مثل هذه التجارب- إذا عرفنا كيف "نورط" الخجول فيها، وكان تنظيمها محكما واستغلالها جيدا ومساراتها محكمة- تستطيع أن تحرر الفرد من الشعور بالخجل بصورة نهائية، لأن خروجها منها المكمل بالتوفيق والنجاح سوف يغير من قناعاته بصورة جذرية و كأنها ولادة ثانية له.

5. تزويده بمهارات اجتماعية مساعدة: إن كثيرا من أفراد المجتمع الخجولين بسبب فقرهم في المهارات الاجتماعية فهم لا يحسنون التعامل مع الناس وهذا يسبب لهم مشاكل ويدخلهم في نزاعات وصراعات. وإن تكرر هذه التجارب يدفعهم أحيانا إلى اعتزال الناس وتجنب الاختلاط بهم تجنباً لما يمكن أن يحدث أثناء هذا الاحتكاك. وبدلاً أن تترك هذا الفرد يستأنس بالابتعاد عن الجماعة لأن ذلك يعفيه من بعض المشاكل و لكن ليتحول إلى شخص خجول، فنستطيع أن نساعد على اكتساب بعض المهارات الاجتماعية التي تؤهله للدخول إلى المجتمع من جديد و مدّ الجسور نحو أفرادهم و و مشاركتهم والتعاون معهم.

الخلاصة

إن خجل الأطفال الذي يدفعهم إلى تجنب الآخرين تعززه النظرة الدونية للذات وعدم الثقة بالنفس، وأهم ما يخشاه أن يظهر ضعفه وعجزه أمام الآخرين، لذلك الحل القريب وغير المناسب عدم مواجهة المواقف الاجتماعية والابتعاد عنها، وهو اختيار صعب ومرهق لأن الانسان مفطور على أن يعيش في المجتمع فإذا اختار الابتعاد عن الناس فقد اصطدم بهذه الفطرة و أصابته من ذلك معاناة كبيرة تنغص عليه حياته. وكان بإمكاننا التكفل به على نحو يعفيه من هذه المعاناة و يفتح له فرص الحياة المستقرة وذلك بتحريره من النظرة السلبية إلى الذات واستبدالها بنظرة أكثر واقعية يلتفت بها إلى ما يملك من قدرات ومؤهلات فيستغلها ويستفيد منها كما يلتفت إلى أوجه الضعف والعجز فيسعى لتحسينها. من ناحية أخرى يحتاج إلى تزويده ببعض المهارات التي تساعد على بناء علاقات قوية مع الآخرين و يتجنب بواسطتها الاصطدام معهم، وبذلك فإن المصادر التي تعزز الانطواء على الذات وتشجع على الابتعاد عن الناس تختفي ومبررات الابتعاد تزول، واحتمال ظهور الشعور بالخجل يكون مستبعدا.