

به نام خدا

مهمترین‌های زندگی
زیباترین‌های زندگی

خجالتی بودن بد نیست

چگونه کم‌رویی را به نقطه قوت تبدیل کنیم!

جی. اس. جکسون

تصویرگر

آر. دبلیو. آلی

مترجم

برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سخنی با والدین و مربیان

به‌عنوان والدین و آموزگاران، یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های ما این است که به کودکان خجالتی کمک کنیم در دایره‌های اجتماعی که با بزرگ‌تر شدن کودکان گسترده‌تر هم می‌شوند، احساس راحتی و اعتمادبه‌نفس داشته باشند. برای کودکان اجتماعی این قضیه چندان مشکل نیست، چون انگار به‌صورت ذاتی خودمانی‌تر هستند، اما برای کودکان خجالتی، خروج از لاک کم‌رویی و احساس راحتی و اطمینان کردن در جامعه، می‌تواند روند کند و دردناکی باشد.

به‌جای آنکه خجالتی بودن را یک عیب یا نقطه‌ضعف تلقی کنیم، بهتر است آن را به‌عنوان هدیه‌ای ذاتی در نظر بگیریم که به کمک آن کودک به فردی خلاق و شهودی تبدیل می‌شود. خیلی از هنرمندان، دانشمندان و نویسندگان مطرح و موفق، افراد کم‌رویی بودند که توانستند مهارت‌های ارتباطی متفاوتی را برای کنار آمدن با شرایط اجتماعی گوناگون ابداع کنند.

با به‌کار بستن آموزه‌های این کتاب، والدین و آموزگاران به کودک خجالتی کمک می‌کنند که بتواند روش‌های کاربردی و مفیدی یاد بگیرد و با آن‌ها در موقعیت‌های اجتماعی مختلف احساس آسودگی داشته باشد. اگر کودکی را که به‌شدت خجالتی است با روش‌ها و راه‌حلی‌هایی تجهیز کنیم که درد و ناراحتی‌اش را از حضور در جامعه کم کند، در حقیقت مسیر او را برای داشتن یک زندگی کامل، سازنده و شاد هموار کرده‌ایم.

تحقیقات نشان می‌دهد کودکان خجالتی، والدین خجالتی دارند. اگر شما هم در این گروه قرار می‌گیرید، سعی کنید برای فرزندتان یک «الگوی عملی» باشید و به او یاد دهید با چه رفتارهایی توانستید خجالتی بودن را کنار بگذارید.

اگر فردی خودمانی و راحت هستید، بسیار مهم است که به‌عنوان یک والد درک کنید که کودک شما شاید به‌اندازه خودتان اجتماعی نباشد. اگر از او توقع داشته باشید مانند خودتان رفتار کند، موقعیت سختی را برای هر دو نفرتان ایجاد می‌کنید.

موارد نادری وجود دارد که کم‌رویی یک کودک تا جایی ادامه پیدا می‌کند که روی نمرات، دوستی‌ها و تمام تعاملات اجتماعی او تأثیر منفی محسوسی می‌گذارد. اگر چنین موردی پیش آمد، بهتر است از طریق مدرسه یا روان‌شناس به‌صورت حرفه‌ای به او کمک شود.

اساسی‌ترین وظیفه والدین، آموزگاران و نزدیکان یک کودک خجالتی این است که بادقت به آنچه کودک می‌خواهد بگوید گوش بدهند. گوش دادن همراه با شکیبایی و محبت، بهترین هدیه‌ای است که او می‌تواند از شما دریافت کند.



خجالتی بودن بد نیست

خدا هر کدام از ما را به دلیل خاصی، متفاوت آفریده است. بعضی از ما در نواختن موسیقی عالی هستیم و بعضی‌های دیگر خوب نقاشی می‌کشیم. بعضی تکالیف مدرسه را سریع و آسان انجام می‌دهیم و بعضی این کار را به‌سختی تمام می‌کنیم. بعضی‌ها اجتماعی و صمیمی‌تر هستیم و بعضی هم کم‌رو و خجالتی هستیم. چون آدم‌های خجالتی طبیعت آرام‌تری دارند، گاهی در مدرسه، محله یا زمین بازی، زمان را به‌سختی می‌گذرانند. در این کتاب به شما پیشنهادها و راه‌حل‌هایی می‌دهیم که بتوانید با رویدادهای روزانه بهتر و قوی‌تر روبه‌رو شوید.

