

الطفل الخجول

Hyson, Marion C. - Van Trieste, Karen (1987)
The Shy Child ERIC Clearinghouse on Elementary and
Early Childhood Education Urbana IL. ERIC Identifier:
ED295741.

ترجمة / محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة.
مدرس الصحة النفسية وعلم نفس الأطفال غير العاديين ،
كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية،
التخصص الدقيق (الصحة النفسية وسيكولوجية الأطفال غير العاديين).

المكتبة الإلكترونية

أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة

www.gulfkids.com

== مقدمة ==

علي الرغم من أن الخجل انفعالاً شائعاً إلا أننا ربما لا نفهم كثيراً من جوانبه أو أبعاده الأساسية. وكلنا يشعر أحياناً بالارتباك والحيرة والتردد في المواقف الاجتماعية الجديدة. ومع ذلك قد يمتلك الخجل الإنسان لدرجة يعجز فيها عن التوافق الإيجابي النشط في مثل هذه المواقف. بل ربما يستبد الخجل ببعض الأطفال علي وجه الخصوص لدرجة تعوق نموهم الاجتماعي وتحد من إمكانيات وطاقت التعلم لديهم. و سنتناول في الفصل الحالي النقاط الرئيسية التالية بصورة شديدة الإيجاز في واقع الأمر:

- (1) وصف مختلف أشكال أو مختلف أنماط الخجل مع تبيان تجلياته أو المؤشرات البدنية والنفسية والسلوكية الدالة عليه أو المقترنة به.
- (2) مراجعة نتائج الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال تحديد المتغيرات الجينية، المزاجية، والبيئية المؤدية إلي الخجل.
- (3) التمييز بين الخجل العادي، والخجل الشاذ أو غير السوي.
- (4) اقتراح بعض الطرق التي يمكن بمقتضاها مساعدة الطفل الخجول.

ماذا يقصد بالخجل؟ ما الخجل؟

الشعور بالخجل في بعض المواقف الاجتماعية انفعالاً عادياً يتعايش معه كل البشر، والأكثر من ذلك ربما يكون ذلك الانفعال ميكانيزماً تكيفياً يستخدم لمساعدة الأفراد للتوافق مع أو لمواجهة المثيرات الجديدة. وعادة ما يتضمن الخجل مجموعة متداخلة من الانفعالات منها: الخوف؛ الاهتمام؛ التوتر؛ والكدر أو الضيق العام. وكثيراً ما تقترن هذه المشاعر بزيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. ويسهل ملاحظة الشخص الخجول إذ تراه متحفظاً مقلأ في الكلام متجنباً للتواصل البصري خاملاً وسلبياً في مواقف التفاعل الاجتماعي التي يتواجد فيها ناهيك عن المؤشرات البدنية الأخرى. فلو نظرنا إلي كلام الشخص الخجول لوجدناه شديد الانخفاض منقطعاً مرتعشاً. وبالنسبة لصغار الأطفال ربما نجدهم يمصون أصابعهم؛ يهرعون إلي غرفهم حال وجود ضيف بالمنزل؛ يتعلقون بأبائهم ويضعون رأسهم في صدور آبائهم عند مداعبة شخصاً غريباً لهم (Izard&Hyson, 1986).

ويوجد اختلاف بين الخجل واثنين من أنماط السلوك المشابه هما: الحذر والتحفظ؛ والانسحاب الاجتماعي. فالطفل الحذر أو الهيباب من الغرباء ينقصه صفة التردد بين ما يعرف الإقدام/ الإحجام الذي غالباً ما يميز الخجل. وربما يفضل بعض الأطفال الأكبر سناً اللعب الانعزالي ويبدو أن لديهم احتياجات منخفضة للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين لكنهم لا يعانون من الضيق والتألم النفسي الذي غالباً ما يعاني منه الطفل الخجول.

ومن الطبيعي أن يعاني كثيراً من الأطفال من الخجل عند مراحل نمائية معينة. علي سبيل المثال غالباً ما يشيع لدي أطفال مرحلة الرضاعة أو المهد ما يعرف بالخجل المتمركز حول الخوف من الغرباء. ومع التطور المعرفي المرتبط بزيادة الوعي بالذات يصبح الطفل خلال السنة الثانية والثالثة من عمره حساساً اجتماعياً. وربما نجد لدي أطفال المرحلة العمرية ما بين الرابعة والخامسة من العمر ما يعرف بالخجل المرتبط بالشعور بالذات - ربما يمكن تسميته بخجل الارتباك أو خجل الخوف من الإحراج - وتمثل المراهقة المبكرة ما يسمى بقمة أو ذروة الخجل المرتبط بزيادة الوعي بالذات (Buss, 1986).

= ثانياً ما المواقف التي تجعل الأطفال يشعرون بالخجل؟

يمكن القول ببساطة أو مواقف التفاعل الجديدة غير المألوفة التي تقتضي مواجهات أو تفاعلات اجتماعية جديدة أكثر المتغيرات المؤدية إلي الخجل خاصة إذا شعر الشخص الخجول أنه في مركز أو في بؤرة الانتباه - انتباه الآخرين له - ويعزي انتشار وباء¹ الخجل علي نحو ما يشير زيمباردو و رادل 1891 في جزء منه إلي التغير السريع في البيئة الاجتماعية والضغط الشديدة المرتبطة بحالة التنافس في سياقات التعلم والعمل التي شهدتها حقبة الثمانينات وما بعدها من القرن العشرين وإلي الآن والتي يتعين علي الأطفال والبالغين التوافق معها (Zimbardo & Radl, 1981). وربما يشجع البالغون الذين يركزون انتباههم علي ما يقوله ويعتقده الآخرون عن الطفل والذين يقيدون حركة الطفل ولا يسمحون له إلا بالقليل من الاستقلالية مشاعر الخجل لدي هذا الطفل ومع تتالي تعايش الطفل مع هكذا خبرات يصبح في المراحل الارتقائية التالية خجولاً صرفاً.

= ثالثاً لماذا يعاني بعض الأطفال من الخجل بينما لا يوجد الخجل لدي أطفالاً آخرين؟

يوجد استعداداً وراثياً للخجل لدي بعض الأطفال فهم أكثر احتمالاً من أطفالاً آخرين للتصرف في المواقف الجديدة غير المألوفة بسلوك الخجل. ومع ذلك فإن هؤلاء الأطفال الذين لديهم الاستعداد الوراثي ربما يظهرن الخجل في مواقف تفاعل اجتماعي معينة. ويؤكد كثير من الباحثين المتخصصين في المجال أن الخجل شأنه شأن كافة الاضطرابات السلوكية الأخرى دالة للتفاعل بين المتغيرات الوراثية والمتغيرات البيئية. وتتباين خبرات الخجل لدي الأطفال بتباين صيغ واتجاهات التفاعل بين كلا النوعين من المتغيرات.

وتجدر الإشارة إلي أن بعض جوانب الخجل مكتسبة أو متعلمة. فغالباً ما تقدم الخلفية الثقافية والبيئة الأسرية للأطفال نماذج للسلوك الاجتماعي. فقد وجد أن الأطفال الصينيين الملحقون ببرامج الرعاية النهارية أكثر تحفظاً اجتماعياً من الأطفال المنحدرين من أصل قوقازي الملحقون بنفس البرامج، كما يعبر الأطفال السويديين الملحقون بنظم ومؤسسات الرعاية النهارية عن عدم الارتياح الاجتماعي مقارنة بالأطفال الأمريكيين الملحقون بنفس هذه النظم أو المؤسسات. ويشير زيمباردو و رادل في تفسير ذلك إلي أن بعض الآباء يميلون إلي وصف أو وسم أطفالهم تحت فئة الأطفال الخجولون وبناء علي تكرار سماع هؤلاء الأطفال لمثل هذه الأوصاف أو التسميات يميلون إلي استدخال دلالاتها في بنيتهم المعرفية لدرجة تصبح معها هذه الأوصاف بمثابة نبؤه لتحقيق الذات. وربما يقدر أو يمتدح الكبار الأطفال الخجولون في المواقف الاجتماعية تحت ادعاء أنهم مطيعون هادئون ودودون الخ. مما يعزز بطبيعة الحال سلوك الخجل لدي هؤلاء الأطفال وهذا أسلوب شائع في كثير من الثقافات (Zimbardo & Radl, 1981).

ويوجد في واقع الأمر شواهد متزايدة تشير إلي تأثير الوراثة والمتغيرات المزاجية في الخجل. إذ تلعب الوراثة حقيقة دوراً مهماً في الخجل مقارنة بسمات الشخصية الأخرى (Daniels & Plomin, 1985). وتظهر نتائج بعض الدراسات التي أجريت علي الأطفال بالتبني أن هناك إمكانية للتنبؤ بالخجل لدي هؤلاء الأطفال حال معرفة مواصفات السلوك الاجتماعية لأمهاتهم الأصليات. وغالباً ما يظهر الأطفال الذين لديهم مستوى مرتفع من الكف الاجتماعي - ضبط السلوك الاجتماعي وكفه بالانسحاب من الموقف مثلاً - اختلافات فسيولوجية عن الأطفال الذين لديهم تلقائية في التعبير والتفاعل الاجتماعي وتشمل هذه الاختلافات معدل ضربات قلب مرتفع ومستمر لفترة طويلة. فقيما بين سن الثانية إلي الخامسة يستمر الأطفال الذين

¹ استخدم زيمباردو و رادل مصطلح "epidemic of shyness" وباء الخجل أو الخجل الوبائي ليشير به إلي الانتشار الواسع لهذا الاضطراب بين الأطفال والمراهقين والبالغين مشبهاً إياه بالأمراض الوبائية واسعة وسريعة الانتشار.

لديهم خجل أو كف للسلوك الاجتماعي في إظهار سلوكيات تفاعل اجتماعي قليلة ومحدودة جداً مع الأقران ومع الكبار (Reznick&others,1986). والأخطر من ذلك أن نتائج كثير من الدراسات التتبعية أو الطولية لنمو الشخصية تظهر استمراراً واتساقاً دالاً في أنماط السلوك الاجتماعي السلبي وأنماط كف السلوك الاجتماعي لدى الأطفال الذين تعاشوا مع خبرة الخجل في مرحلة الطفولة المبكرة.

وعلى الرغم من هذه الشواهد يؤكد معظم الباحثون أن التأثيرات الجينية ربما تكون مسؤولة عن نسبة قليلة مما يعرف بالوصم الذاتي للخجل. والأكثر أهمية من ذلك أنه حتى الاستعدادات الوراثية قابلة للتعديل. فكثير من الأطفال بالتبني يكتسبون بالفعل أساليب السلوك الاجتماعي لأبائهم بالتبني (Daniels&Plomin,1985). بل يصبح في كثير من الأحيان الأطفال الخجولون أو ذوي النزعة لكف السلوك الاجتماعي أكثر اجتماعية وأكثر ارتياحاً في المواقف الاجتماعية من خلال جهود آبائهم ومن خلال تشجيع الآباء لهم (Reznick&others,1986).

= رابعاً متى يصبح الخجل مشكلة؟

يمكن أن يعد الخجل في مواقف معينة استجابة طبيعية توافقية خاصة حال تواجد الشخص في موقف خبرة اجتماعية غامرة شديدة الإرباك والغموض والإحراج. فتعاشي الأطفال مع انفعال الخجل المؤقت بالانسحاب المؤقت من الموقف ربما يفضي إلي مزيد من التفكير والمراجعة وبالتالي اكتساب نوعاً من الإحساس بالضبط والسيطرة. وبصورة عامة مع تتالي تعرض الأطفال للتعاشي مع خبرات تفاعل اجتماعي مع أشخاص ومواقف غير مألوفة وجديدة يتضاءل الخجل بالتدريج. ويمكن أن نقول باطمئنان أنه حال عدم المعاناة من صعوبات أخرى لا يمثل الخجل بالنسبة للأطفال خطراً كبيراً ولا يفضي بالضرورة هكذا تلقائياً إلي مشكلات نفسية أو سلوكية - الخجل كحالة - . ولكن لسوء الحظ غالباً ما يقترن الخجل بصعوبات نفسية وسلوكية أخرى تعمل مجتمعة علي جعل الخجل انفعالاً مهدراً للفاعلية الشخصية للمبتلي به . فالخجل محدد أساسي لنمط معين من أنماط الشخصية هو نمط الشخصية المنسحبة اجتماعياً (Honig,1987). مما ينقلنا بالتدريج إلي نوعية محددة من الأطفال الذين يظهرون ما يعرف بالخجل الشديد - الخجل كسمة - غير المرتبط بمواقف أو سياقات تفاعل اجتماعي معينة والذي يتميز بالاستمرار والدوام هنا وهنا فقط نقول أن الخجل مشكلة حقيقية تهدد سلامة وانتظام مسار النمو النفسي في كافة مظاهره للمبتلي به. إذ يفتقد هؤلاء الأطفال إلي المهارات الاجتماعية كما أن لديهم صورة ذات سلبية (Sarafino,1986). ووجد كذلك أن الأطفال الخجولين أقل كفاءة في المبادرة بالتفاعل مع الأقران. كما أن أطفال مرحلة المدرسة الذين يقيمون أنفسهم بأنهم خجولين أقل تقبلاً وأقل حياً لأنفسهم ويعتبرون أنفسهم غير ودودين وأكثر سلبية من أقرانهم غير الخجولين (Zimbardo&Radl,1981).

وتؤثر هذه المتغيرات السلبية علي إدراكات الآخرين إذ يشير زيمباردو في هذا الصدد إلي أن الأقران غالباً ما يسقطون أحكاماً علي الأطفال الخجولين بأنهم غير جديرين بالصدقة، وأقل استحقاقاً للحب مقارنة بغير الخجولين. لكل هذه الأسباب قد يتعرض الأطفال الخجولين للتجاهل بل للنبذ من قبل أقرانهم وبالتالي تقل بصورة بالغة فرص وخبرات اكتسابهم للمهارات الاجتماعية. والأخطر من ذلك أن الأطفال الذين ينمو ويتطور لديهم الخجل عند وصولهم لمحلة المراهقة والرشد يصفون أنفسهم بأنهم: يعانون من الوحدة النفسية، العزلة الاجتماعية، الاغتراب، وقلة عدد الأصدقاء خاصة الأصدقاء من الجنس الآخر.

= خامساً استراتيجيات مساعدة الطفل الخجول:

1) التقبل والحب غير المشروط (اعرف الطفل وتقبله كإنسان بكامل خصائصه ومواصفاته).

فالخجل جانب أو بعد واحد فقط من أبعاد شخصية الطفل. وكونك حساساً لاهتمامات الطفل ومشاعره يسمح لك ببناء علاقة إيجابية معه تظهر له فيها أنك تحترمه وتقبله. وهذا يؤدي إلي أن يصبح مثل هذا الطفل أكثر ثقة في ذاته وأقل ميلاً إلي كف سلوكه الاجتماعي.

2) دعم وعزز تقدير الطفل لذاته.

معلوم أن لدي الأطفال الخجولين صورة ذات سلبية وربما يشعرون بأنهم غير مقبولين. فما عليك إلا أن تشجع وتعزز أي مبادرة للأطفال الخجولين للتفاعل مع الآخرين ونشط لديه الإحساس بالكفاءة والاستقلال. أثني عليه وأكثر من إطرائه وامتداحه. وتذكر أن الأطفال الذين يشعرون بالرضي عن أنفسهم أقل ميلاً للخجل (Sarafino, 1986, p.191).

3) نمي المهارات الاجتماعية لدي الطفل، علمه المهارات الاجتماعية.

عزز السلوك الاجتماعي لدي الأطفال الخجولين حتى وإن كان يصدر منهم أثناء اللعب المتوازي. وتذكر توصيات هونج 1987 الخاصة بتعليم الأطفال (كلمات المهارة الاجتماعية) مثل (هل يمكنني اللعب أيضاً؟) كما أن فنيات لعب الدور الخاصة بتنمية مهارات المبادرة بطلب اللعب مع الآخرين شديدة الأهمية في هذا الصدد (Hoing, 1987). إضافة إلي إمكانية أن يوفر لهؤلاء الأطفال فرص وخبرات اللعب مع أطفال أصغر منهم سناً خاصة في مواقف اللعب الثنائية التي قد تسمح لهم بممارسة ما يعرف بلعبة تأكيد الذات (Furman, Rahe, & Hartup, 1979). ويسمح لعب الأطفال الخجولين مع جماعات أقران جديدة بقيامهم بمبادرات جديدة ونشطة وتحقيق مكانة اجتماعية مرتفعة.

4) اسمح للطفل الخجول بالاستعداد للمواقف الجديدة.

إذ أن دفع أو إجبار الطفل إلي التفاعل في موقف جديد يراه مهدداً لا يمكن أن يساعده في تعلم المهارات الاجتماعية. اجعل الطفل يشعر بالأمن ووفر له مواد وأدوات مشوقة لإغرائه بالاشتراك في التفاعلات الاجتماعية (Honig, 1987).

5) لا تنسى أن الخجل ليس كله سيئاً.

لا يحتاج كل الأطفال ولا يرغب كل الأطفال في أن يكونوا مركز اهتمام الآخرين. وبعض مواصفات أو خصائص الخجل مثل: التواضع، الحذر والتحفظ هي في واقع الأمر مواصفات أو خصائص إيجابية إذ ما وظفت بصورة تفعل طاقات أو إمكانات الذات (Jones, Cheek & Briggs, 1986). واعلم أنه ما لم يعاني الطفل من الضيق والألم النفسي الشديد وإذا كان غير متجاهلاً من الآخرين فإن التدخل العلاجي قد يكون لا مبرر له.

- Buss, Arnold. "A Theory of Shyness." In SHYNESS: PERSPECTIVES ON RESEARCH AND TREATMENT, edited by Warren Jones, Jonathan Cheek, and Stephen Briggs. New York: Plenum Press, 1986.
- Daniels, Denise and Robert Plomin. "Origins of Individual Differences in Infant Shyness." DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY 21 (1985): 118-121.
- Furman, Wyndol, Donald F. Rahe, and Willard W. Hartup. "Rehabilitation of Socially Withdrawn Preschool Children Through Mixed-Age and Same-Age Socialization." CHILD DEVELOPMENT 50 (1979): 915-922.
- Honig, Alice S. "The Shy Child." YOUNG CHILDREN 42 (1987): 54-64.
- Izard, Carroll E. and Marion C. Hyson. "Shyness As a Discrete Emotion." In SHYNESS: PERSPECTIVES ON RESEARCH AND TREATMENT, edited by Warren Jones, Jonathan Cheek, and - - Stephen Briggs. New York: Plenum Press, 1986.
- Jones, Warren H., Jonathan M. Cheek, and Stephen R. Briggs, eds. SHYNESS: PERSPECTIVES ON RESEARCH AND TREATMENT. New York: Plenum Press, 1986.
- Reznick, J.S., J. Kagan, N. Snidman, M. Gersten, K. Baak, and A. Rosenberg. "Inhibited and Uninhibited Children: A Follow-Up Study." CHILD DEVELOPMENT 57 (1986): 660-680.
- Sarafino, Edward P. THE FEARS OF CHILDHOOD. New York: Human Science Press, Inc., 1986.
- Zimbardo, Philip G. and S.L. Radl. THE SHY CHILD: A PARENT'S GUIDE TO PREVENTING AND OVERCOMING SHYNESS FROM INFANCY TO ADULTHOOD. New York: McGraw-Hill, 1981.