



# وقتی خیلی خجالت می کشیم

## چه کار کنیم؟



۶.....	مقدمه‌ای برای والدین و مراقبان.....
	<b>فصل اول</b>
۸.....	دلک بازی در آوردن.....
	<b>فصل دوم</b>
۱۴.....	رام کردن شیر.....
	<b>فصل سوم</b>
۲۴.....	در کانون توجه.....
	<b>فصل چهارم</b>
۳۲.....	بالا، بالا، و دور.....
	<b>فصل پنجم</b>
۴۲.....	اتاق آینه‌ها.....
	<b>فصل ششم</b>
۵۲.....	مجری صحنه.....
	<b>فصل هفتم</b>
۶۲.....	انتظار چیزهای غیرمنتظره را داشته باشید.....
	<b>فصل هشتم</b>
۷۲.....	راحت بنشینید و از نمایش لذت ببرید.....
	<b>فصل نهم</b>
۸۰.....	تو می‌توانی!.....
۸۲.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....

# مقدمه‌ای برای والدین و مراقبان

در مورد اینکه اضطراب اجتماعی از چه چیزی ناشی می‌شود، پاسخ قطعی وجود ندارد. در بیشتر موارد، ممکن است ترکیبی از عوامل وجود داشته باشد، از جمله آسیب‌پذیری زیست‌شناختی نسبت به مضطرب شدن. ممکن است عوامل دیگری مانند رفتار اشخاصی که الگو هستند، تفاوت‌های فرهنگی و انواع تجربیات اولیه در این موضوع نقش داشته باشند. اما علت هر چه که باشد، بچه‌ها می‌توانند مهارت‌هایی را به دست آورند که به رشد اعتمادبه‌نفس اجتماعی آنها کمک کند.

مشکل داشتن با فعالیت‌های روزمره، مثل پیوستن به گفتگو، پاسخ دادن به سؤال در کلاس درس، سفارش دادن در رستوران، پرداختن به فعالیت‌های فوق برنامه و بازی کردن در نمایش، حتی در قالب یک گروه، استرس‌زا است. اگر شما فرزندی دارید که دچار اضطراب اجتماعی می‌شود به‌خوبی می‌دانید که وقتی کودکان احساس کند در کانون توجه است چه اتفاقی می‌افتد: او دچار لرزش، سرگیجه، سرخ شدن و علائم دیگر می‌شود. ممکن است شما به خوبی با موارد زیر آشنا باشید: امتناع مکرر فرزندان از مشارکت کردن در فعالیت‌ها، خواهش و تمنا و کج خلقی‌هایش و بالاخره اینکه بپذیرد از چیزی محروم شود به شرط آنکه مجبور نباشد در فعالیتی که از آن وحشت دارد شرکت کند.

مسئله فقط این نیست که فرزند و خانواده شما در آن لحظات رنج می‌برند، بلکه فرزند شما تجربیات مهمی را که منجر به رشد او می‌شوند از دست می‌دهد. اعتماد به نفس اجتماعی هم احساس بهتری به همراه دارد و هم مفید است. کودکانی که اعتمادبه‌نفس اجتماعی دارند در مدرسه موفق‌تر هستند. آنها با همسالان‌شان به خوبی ارتباط برقرار می‌کنند، بر چالش‌های بیشتری فائق می‌آیند و از دیگران حمایت بیشتری می‌گیرند.

اگر پسر یا دختر شما اعتمادبه‌نفس اجتماعی ندارد، نگران نباشید. این کتاب فرزندان را در مسیر رسیدن به راحتی بیشتر در موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌دهد. این رویکرد که مبتنی بر اصول شناختی-رفتاری است، چند بخش دارد:

یکی از لذت‌های فرزندپروری این است که ببینید فرزندان با داشتن شخصیت و سبک خاص خود، تبدیل به فردی مستقل و منحصربه‌فرد شده است. دیگر برای هر چیز کوچکی به شما وابسته نیست و در مواجهه با جهان روی پای خودش ایستاده است. اما در مورد کودکانی که اضطراب اجتماعی دارند چه؟ در مورد کودکانی که برای اثبات خودشان اعتمادبه‌نفس اجتماعی ندارند یا در ملحق شدن به دیگران مشکل دارند چه؟ برای مثال، سخت است که ببینید کودکان از حضور در یک جشن تولد امتناع می‌کند یا در فعالیت‌هایی که دیگر کودکان با آغوش باز می‌پذیرند شرکت نمی‌کند.

در حالی که هر کودک -هر انسان- در مواقعی احساس خجالت را تجربه می‌کند، بعضی از کودکان بیشتر از دیگران خجالتی و کمرو هستند. آنها خطر طرد و شرم‌منده شدن را بیش‌ازحد بزرگ در نظر می‌گیرند و در نتیجه پریشانی واقعی را تجربه می‌کنند. مغز و بدن آنها در موقعیت‌های خاص اجتماعی آذیر خطر را به صدا در می‌آورد.

درست است که می‌توان چنین کودکانی را تحت عنوان خجالتی طبقه‌بندی کرد، اما باید به این نکته توجه کنیم که خجالتی بودن و اضطراب اجتماعی یکسان نیستند. بسیاری از کودکان خجالتی، اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، اما بسیاری دیگر چنین نیستند. از سوی دیگر، همه کودکانی که اضطراب اجتماعی دارند هم خجالتی نیستند. کودکانی که با احتیاط وارد موقعیت‌های اجتماعی ناآشنا می‌شوند یا آنهایی که وقتی متوجه ارزیابی دیگران می‌شوند خجالت می‌کشند، خجالتی در نظر گرفته می‌شوند. درجات خفیف تا متوسط خجالتی بودن مشخصه بیشتر بچه‌ها است. ممکن است زمان بیشتری طول بکشد تا این کودکان در موقعیتی خاص سازگار شوند، اما آنها به مرور گرم می‌شوند و به دیگران می‌پیوندند. از سوی دیگر بچه‌هایی که اضطراب اجتماعی دارند، در موقعیت‌های ارزیابی اجتماعی بسیار می‌ترسند و خجالت می‌کشند و استرس بسیار زیادی را تحمل می‌کنند یا به‌طور کلی از این موقعیت‌ها اجتناب می‌کنند.

- تمرین مهارت‌های اجتماعی، مانند احوالپرسی، سؤال کردن و پاسخ دادن به دیگران؛
- آموزش جرأت‌ورزی، از جمله ابراز کردن خواسته‌های خود؛
- قرار گرفتن تدریجی در معرض شرایط سخت، داشتن استقلال بیشتر در موقعیت‌های مختلف؛
- روش‌های تازه فکر کردن، آموختن اینکه کودکان دارای اعتماد به نفس به خود چه می‌گویند؛
- مهارت‌های حل مسئله وقتی شرایط خلاف انتظار پیش می‌رود؛
- خودتنظیمی هیجانی برای مقابله با استرس.

فرزند شما از طریق انواع فعالیت‌ها و فرصت‌های تمرین یاد می‌گیرد تا در حضور دیگران صحبت کند، به دیگران بپیوندد و در کارها مشارکت کند و محدوده امن خود را به مرور از طریق تجربه گام به گام موفقیت گسترش دهد. درست است که این کتاب برای فرزند شما نوشته شده است، اما موفقیت آن بستگی به مشارکت شما دارد. وقتی فرزندان خردسال است، شما فرصتی عالی برای هدایت انواع رفتارهایی دارید که به او برای غلبه بر اضطراب اجتماعی کمک می‌کند. پیشنهاد ما این است که در ابتدا کل کتاب را به تنهایی بخوانید. سپس کتاب را به همراه فرزند خود بخوانید و به آهستگی و فصل به فصل پیش بروید. کودک خود را تشویق کنید که تمرینات را به مرور انجام دهد و با هم در مورد این که مثال‌ها و تمرین‌های کتاب در زندگی واقعی چه کاربردی دارند صحبت کنید. تمرین‌های زیادی در این کتاب وجود دارد که فرزندان می‌توانند آنها را یاد بگیرند و انجامشان دهد. یادتان باشد که فرزندان را به اندازه کافی برای تلاش‌هایش تحسین کنید. تغییر کردن مانند پیمودن یک راه است که باید آن را با گام‌های کوچک طی کرد.

اگر خود شما هم در گذشته اضطراب اجتماعی را تجربه کرده‌اید، ممکن است بسیاری از مثال‌های کتاب را از گذشته خودتان به خاطر بیاورید. با فرزندان در مورد راهکارهای مقابله‌ای خود صحبت کنید و به او بگویید که چطور توانستید اضطراب‌تان را مدیریت کنید تا زندگی‌تان را مختل نکند. اگر خود شما به ندرت اضطراب را در موقعیت‌های اجتماعی تجربه

می‌کنید، برای درک دیدگاه فرزندان سخت تلاش کنید. همدلی و صبر شما کمک شایانی به فرزندان می‌کند تا هم احساس کند که او را حمایت می‌کنید و هم تمایل بیشتری به خطر کردن پیدا کند.

صرف نظر از تجربه شخصی شما، در ادامه چند پیشنهاد مفید به شما ارائه می‌دهیم تا به فرزندان کمک کنید راه‌های سالم را برای مقابله با اضطراب اجتماعی پیدا کند:

- فرزند خود را برای تجربیات جدید آماده کنید و در تحولات دشوار، راه را برای او ساده‌تر کنید.
- احساسات فرزندان را به رسمیت بشناسید و پذیرش خود را نشان دهید.
- به مرور فرزندان را در معرض مجموعه‌ای از تجربه‌های تازه قرار دهید.
- از استعدادها و علایق فرزندان حمایت کنید و آنها را پرورش دهید.
- در برقراری روابط دوستانه و رعایت ادب و احترام اجتماعی، الگوی فرزندان باشید.
- آرام باشید و اعتماد به نفس را نیز به فرزندان منتقل کنید.

بیشتر کودکانی که در موقعیت‌های اجتماعی کم‌حرف هستند، با گذشت زمان اجتماعی‌تر می‌شوند. با این حال، برخی از کودکانی که دچار اضطراب اجتماعی هستند در معرض مشکلات مرتبط نیز قرار دارند، از جمله نگرانی‌ها یا ترس‌های مختلف، تحریک‌پذیری یا مشکلات خواب. شما می‌توانید کتاب‌های دیگری را در مجموعه **راهنمای گام‌به‌گام برای کودکان** پیدا کنید. کتاب‌های این مجموعه که به انواع مشکلات کودکان می‌پردازد. در صورت تداوم مشکلات، برای ارزیابی یا دسترسی به منابع کمکی بیشتر با متخصص اطفال یا متخصص بهداشت روان مشورت کنید.

آیا آمادگی دارید که از هیاهوی زندگی خانوادگی خارج شوید و زمانی را به رابطه خود با فرزندان اختصاص دهید تا اعتمادبه‌نفس اجتماعی‌اش را بسازد؟ از این وقتی که با او می‌گذرانید لذت ببرید، زیرا او خیلی زود به دوستانش خواهد پیوست و با فعالیت‌های جدید سرگرم خواهد شد.

# دلک بازی در آوردن

وقتی به سیرک می‌روید تقریباً همیشه دلک‌ها را می‌بینید. آنها تردستی‌هایی انجام می‌دهند و ما را می‌خندانند. دلک‌ها لباس‌هایی با رنگ‌های روشن و کفش‌های بزرگ می‌پوشند و از انواع کلاه‌گیس و کلاه‌های رنگارنگ استفاده می‌کنند.



در این موضوع شکی نیست: دلقک‌ها با طرز لباس پوشیدنشان و ادا و اصول‌های خنده‌دار توجه زیادی را به خودشان جلب می‌کنند. تا به حال دقت کرده‌اید که انگار دلقک‌ها از اینکه مردم نگاهشان کنند و به آنها بخندند خوشحال می‌شوند؟



ممکن است مواقعی باشد که از توجه دیگران به خودتان لذت ببرید، اما بعضی وقت‌ها هم این‌طور نیست. ممکن است در آن اوقات از توجه زیاد دیگران به خودتان احساس راحتی نداشته باشید. بسیاری از بچه‌ها از اینکه مورد توجه دیگران قرار گیرند خجالت می‌کشند و این احساسات هیچ اشکالی ندارد. احساسات بخش مهمی از شما هستند؛ حتی احساساتی که شما را ناراحت می‌کنند.

اما بعضی از بچه‌ها خیلی از در کانون توجه بودن ناراحت می‌شوند. به‌نظر می‌رسد که ذهن و بدن آنها خیلی خجالتی یا عصبی می‌شود. مشکل این است که خجالت‌زدگی زیاد جلوی دیگران گاهی می‌تواند زندگی را سخت کند.

علاوه‌براینکه باعث می‌شوند احساس ناراحتی کنید، وقتی به‌شدت از اینکه دیگران به شما بخندند یا از شما انتقاد کنند احساس شرم و نگرانی می‌کنید، ممکن است از فعالیت‌های جذاب کناره‌گیری کنید و نتوانید در کنار دیگران به تفریح خود برسید. در آخر، ممکن است احساس تنهایی یا طرد شدن کنید.

ممکن است این نوع احساسات، شما را از رسیدن به آنچه می‌خواهید یا نیاز دارید باز دارند.