کودکان خجالتی و راهکارهایی برای خانواده

دنیای ژنتیک بسیار شگفت انگیز است، به دنبال ازدواج دو نفر، کودکی متولد می شود که بسیار شبیه پدر، پدربزرگ یا یکی از اقوامش بوده و یا شباهت زیادی به اطرافیانش ندارد. هنگامی که فرزند دوم متولد می شود نیز، شاید شباهتی به فرزند اول نداشته باشد. برای مثال، خانواده‌ای را در نظر بگیرید که والدین هر دو در زمان کودکی شان بسیار آرام، کم حرف و خجالتی بودند ولی دختر کوچکشان برعکس، بسیار اجتماعی و خوش سر و زبان است. در همین خانواده، فرزند دوم بسیار خوددار، گوشه گیر، ساکت و کم حرف است که مدام به مادر می چسبد و کسی نمی تواند او را جدا کند. بنابراین همان طور که بچه ها متفاوتند، نحوه رفتار و فرزندپروری والدین نیز باید منطبق با ویژگی های خلقی و رفتاری کودکشان باشد. زمانی که شما با کودک خجالتی و خوددار مواجه می شوید، با رعایت نکات و موارد به ظاهر کوچک تربیتی می توانید مسیر تربیت و پرورش او را ساده تر کنید.

با توجه به تفاوت های فردی، هر کودکی با ویژگی های خلقی و شخصیتی خاصی متولد می شود که در طول شیرخوارگی و نونهالی نمایان می شود. طبق نظر کارشناسان، بچه های خجالتی میزان بالاتری از بازداری، در خو فروفرنگی و اضطراب را در مقایسه با کودکان اجتماعی تجربه می کنند. معمولاً در مورد کم رویی وملاحظه کاری، دلایل ژنتیکی را بیشتر عنوان می کنند. دانشمندان عقیده دارند که زیست شناسی، تأثیر والدین، روابط دوران کودکی و احساس کودک درباره خودش می تواند در کم رویی فرد مؤثر واقع شود.

نقش والدین به عنوان مددرسان

این واقعیت دارد که بچه های آرام و خجالتی هم می توانند خوشحال و خشنود باشند ولی اغلب آنها از ترس هایی که دارند خجالت می کشند. یک کودک خجول معمولاً اعتماد به نفس کافی را در رابطه با خودش، توانایی هایش و یا دنیای پیرامون ندارد. در این مورد، تجربیات کودکی خود والدین و میزان نفوذی که می توانند داشته باشند به عنوان عوامل کمک کننده یا مشکل ساز در برخورد با رفتار خجالت و کم رویی مطرح است. با کاربرد تکنیک های خلاقانه و اندکی تشویق می توان به کودک برای کاهش خجالت خود و رفع آن بدون اینکه خودش متوجه شود کمک کرد.

تربیت کودک خجالتی

اولین گام در پرورش کودک خجالتی پذیرش او است. کودک خود را آن طور که هست بپذیرید، نه آن طور که دوست داشتید یا انتظار دارید باشد. کودک با دانستن این مطلب که «همین طور که هست» بسیار دوست داشتنی است، اعتماد به نفس اش ترمیم خواهد شد. البته این مطلب در مورد بزرگترها نیز صدق می کند.

دوم: سعی در تغییر رفتار خجالت کودکتان داشته باشید با تأکید بر این نکته که مجبور نیست کاری را که دوست ندارد، انجام دهد زیرا اصرار بر انجام کار، روحیه تدافعی در کودک را افزایش می دهد.

سوم: احساسات کودک خود را شناخته و اجازه دهید خودش باشد. اطمینان داشته باشید با صرف وقت، عشق و حمایت شما، او می تواند بر ترس های خود غلبه کند. به عبارت دیگر فرزند خود را باور کنید تا او نیز خود را باور کند.

چهارم: کودک خود را در یافتن فرصت های زمانی که می تواند خارج از محیط آشنای خود قدم بردارد یاری دهید. همه ما در موقعیت های سخت و مبهمی برای تصمیم گیری درباره مسائل قرار گرفته ایم. ما دوست داریم کاری را انجام دهیم ولی می ترسیم و همین ترس ما را منصرف می کند. زمانی که چنین موقعیت هایی هم برای کودکتان پیش می آید او را تشویق به پریدن از مانع و سعی در رسیدن به مقصود کنید. اگر او سعی کرد، از او تقدیر کرده و تشویق کنید ولی اگر سعی نکرد، مشکلی نیست و به او بگویید همچنان مقبول نظر شماست.

پنجم: پرخاشگری نسبت به کودکی که با ترس هایش درگیر است به هیچ وجه مناسب نیست. پذیرش، عشق ورزی و تشویق از نکات کلیدی پرورش کودک خجول است. بنابراین درک این نکته که موفقیت یا شکست او در رفع خجالت و کم رویی آن قدر مهم نیست تا یادگیری دوست داشتن خود، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

خجالت طبیعی یا کم رویی افراطی

تصور کنید دختر ۳ ساله شما زمانی که در حضور شماست نسبتاً پرحرف و پرسر و صداست ولی در حضور هیچ شخص دیگری صحبت نمی کند. او حتی پیشنهاد بازی با همسن های خود را نمی پذیرد یا پسر ۵ ساله شما هنگام مهمانی، پشت کاناپه پنهان شده و در جمع ظاهر نمی شود. آیا چنین رفتارهایی در حوزه کم رویی طبیعی کودکان قرار می گیرد؟ والدین در این موقعیت ها چه باید بکنند؟ تصمیم گیری در مورد میزان کم رویی کودک و افراطی بودن آن بسیار دشوار بوده و شاید نیاز به مشاوره با متخصص داشته باشد. برای تصمیم گیری در این زمینه که آیا کودک نیاز به کمک خلاقانه برای رفع خجالت دارد یا اینکه بی توجهی موقتی به موضوع و امید به رفع آن در سنین بالاتر چاره کار است، باید به چند نکته توجه کرد:

۱. آیا فرزند شما در بیشتر مواقع کم روست یا در بعضی مواقع؟

۲. آیا او احساس رضایت و خشنودی نسبت به زندگی اش دارد؟

۳. آیا اغلب در موقعیت های اجتماعی احساس ناراحتی و دشواری دارد؟

۴. آیا زمانی که ترس هایش مانع بازی با همسالانش می شود احساس یأس و ناراحتی می کند؟

پاسخ به این سؤالات منجر به آگاهی از میزان مداخله و پیشروی خجالت در زندگی کودک می شود. اضطراب، زمانی نقش مداخله ای در زندگی کودک می یابد که وقفه و گسستی در روند موفقیت و پیشرفت کودک ایجاد کند. همچنین اگر نگرانی والدین متناسب با مسأله کم رویی کودک نباشد مشکلاتی بروز می کند، چنانچه نگرانی و توجه زیاد برای کمک به رفع کم رویی کودک مانع توجه به ابعاد و موقعیت های دیگری که کودک در حین بزرگ شدن با آن مواجه است، می شود.

دیدگاه های متنوعی در زمینه برخورد با کم رویی کودک مطرح است. برخی از متخصصان معتقدند که نباید بچه های خجالتی را فاقد اعتماد به نفس تصور کرد چرا که بسیاری از بچه های تودار و خجالتی، خود مفهومی مثبت دارند. اگر کودک ترسو و خجالتی شما در عین حال خوش خلق و شاد است، نیازی به تغییر رفتار او نیست. برای تشخیص اینکه کودکتان در قلمرو افراد خجالتی و کم رو قرار می گیرد یا خیر، لازم است دوباره به جلوه های عاطفی و احساسی کودکتان دقت کنید. کودکان تودار با خودپنداره و خودارزشمندی سالم ذاتاً بادب هستند. تماس رودررو و نزدیک برقرار کرده و عموماً خوشحالند. اما اگر فرزند شما مضطرب و کلاً در موقعیت های اجتماعی احساس ناراحتی می کند، تصمیم برای انجام کارهای بعدی مانند کار بر روی ترس های وی و مشاوره گرفتن از متخصص توصیه می شود.

از آنجا که هر کودکی منحصر به فرد است، هیچ فرمول مشاوره اعجازآوری برای تغییر رفتار کودکان نمی توان یافت. هر شخصی بیشترین تجربه و مهارت را در نحوه برخورد با کودک خویش دارد. بچه ها نیز از طریق رفتارشان نشان می دهند که آیا روش های ما مناسب آنهاست یا خیر، بنابراین استفاده را در هدایت رفتار کودکمان به کار بریم.

راههای تأثیرگذاری والدین

۱. شناخت ویژگی های شخصیتی خود؛ ترس ها، اضطراب ها و استرس های خویش، پذیرش نقش مهم وراثت در ویژگی های رفتار فعلی کودک، کار بر روی ترس های خود وتلاش در ارائه نقش مثبت در شکل دهی رفتار کودک

۲. مشاهده رفتار کودک خود؛ آیا او همیشه کناره گیر است یا فقط بعضی اوقات؟ چه شرایطی عامل یا مسبب رفتار خجالت زدگی می شود؟ عملکرد او در گروه بهتر است یا به صورت انفرادی؟ آیا به نظر می رسد که او علاقه مند به بازی با بچه های دیگر است ولی از همراهی آنها به شدت می ترسد؟

خلقیات کودک را با مشاهده واکنش های او نسبت به افراد متفاوت، تغییر در برنامه های روزانه و سطح فعالیت بشناسید. به این ترتیب موقعیت های آسیب زای احتمالی شناسایی شده و کمک به فرزند از طریق دور کردن کودک از موقعیت آسیب زا یا قرار دادن وی در موقعیت های مناسب شروع می شود.

۳. با کودک خود ارتباط برقرار کرده و همواره او را مورد تشویق قرار دهید. بچه ها معمولاً احساسات خود را نمی شناسند، کلماتی را برایشان معرفی کرده و درباره ترس هایشان صحبت کنید. برای مثال اگر دختر شما از بازی با پسربچه ها می ترسد، شما درباره علت آن جویا شوید و درباره آن با او صحبت کنید. بدون اینکه کلمه «چرا» به کار برید. مثلاً بگویید: «فکر می کنی چه اتفاقی می افتد اگر با آن پسر کوچولو بازی کنی؟» صحبت کردن درباره موقعیت ها، امکان ارزیابی شرایط را به فرزندتان می دهد تا متوجه شود هیچ چیز وحشتناکی نیست و او باید با ترس هایش مواجه شود و شما می توانید از شدت ترس های او آگاه شده و او را تشویق به ارتباطات بیشتر کنید.

۴. تجربیات جدید را ملموس سازید؛ تکنیک هایی برای مواجهه بچه های خجالتی با موقعیت های جدید و ناآشنا وجود دارد. یکی از تکنیک های مؤثر، آشنا کردن کودک با تجربیات جدید است، برای مثال قبل از شروع مدارس می توانید با کودک خود به محوطه مدرسه رفته و زمانی را در کلاس ها و محیط مدرسه بگذرانید تا ترس و هیجان کودک کمتر شود. همچنین پس از به مدرسه رفتن کودک می توان درباره احساس ها و تجربیاتی که داشته تبادل نظر کنید. در مورد بچه های کوچکتر می توان در موقعیت های سخت، کودک را همراهی کنیم مثلاً زمانی که کودک شما از تماس با دیگر بچه ها واهمه دارد او را همراهی کنیم و در حالی که کودکمان ساکت است مکالمه را با کودک دیگر آغاز کرده و درباره اسم و میزان علاقه اش به بازی بپرسیم. زمانی که به اصطلاح یخ رابطه باز شد، وقت مناسبی برای ورود کودک خجالتی به صحنه صحبت و بازی است. همچنین می توان هنگام دعوت بچه های اقوام و دوستان به منزل در ابتدا با مقداری صحبت و یا مشارکت کردن در بازی آنها فضای ارتباط بچه ها را گرم و صمیمی کرد. در ضمن بهتر است برنامه مهمانی و بازی ها و حتی غذا خوردن مشخص باشد، زیرا بچه های مضطرب در صورتی که برنامه هایشان مشخص و قابل پیش بینی باشد عملکرد بهتری خواهند داشت و کودک شما هم در چنین جوی احساس آرامش بیشتری می کند.

بچه های بزرگتر که اعتماد به نفس بیشتری داشته، به خود متکی هستند می توانند کارهایی از قبیل سفارش غذا در رستوران، پاسخ دادن به تلفن یا پاسخ دادن به سؤالات سر کلاس را با انجام تمرینات قبلی، با کارآمدی بالا انجام دهند. همیشه صحبت درباره اینکه بدترین اتفاق ممکن چه می تواند باشد و همراهی کودک در بعضی موقعیت ها و تمرین درباره چگونگی مدیریت موقعیت های سخت و اضطراب آور از جمله فعالیت هایی است که می توان برای غلبه کودک بر اضطرابش انجام داد.

سهل گیری یا سخت گیری

شما به عنوان والدین می توانید کودک را همیشه تشویق کنید. اما وارد کردن فشار و سخت گیری بر کودک یک روند بی فایده و فرسایشی برای هر دو طرف (کودک و والد) است. البته فهمیدن اینکه چه مقدار تشویق یا عقب نشینی از موضع لازم است، خیلی آسان نیست. توصیه می شود:

الف) زمانی به فرزندتان اجازه ابتکار عمل را بدهید که آمادگی دارد و هنگامی به او کمک کنید که طالب آن است. تحمیل انجام کاری به کودک زمانی که آمادگی انجامش را ندارد دو پیغام منفی به همراه دارد:

نخست اینکه کودکتان ناتوان و فاقد صلاحیت بوده و مورد موافقت و تأیید والدین نیست و دوم اینکه: کودک کم استعداد و بی عرضه است و نمی داند چه طور مناسب رفتار کند. بنابراین عمیقاً باور داشته باشید که فرزندتان را نباید تغییر دهید، تنها می توانید شرایط مساعدی برای رشد وی فراهم کنید.

ب) اجازه برنامه ریزی به فرزندتان داده و فرصت هایی را بجویید که کودک آمادگی دارد تا دامنه آسایش و راحتی اش را گسترش دهد. سپس از تکنیک هایی که در این مقاله ذکر شد برای تجهیز فرزندتان در انجام تجربه جدید استفاده کنید. یکی از مهم ترین اصول در پرورش فرزند، پذیرش تفاوت های فردی است، احترام به اصل تفاوت های فردی منجر به لذت بردن از طبیعت فرزندتان (خجالتی، کم رو، ...) شده و شما را به سوی تلاش مؤثر برای شکوفایی توانایی های بالقوه فرزندان سوق می دهد.

منبع: www.aak.com

مهسان بهنود کارشناس ارشد جامعه شناسی

فراخوان مناقصه عمومی نوبت اول
اداره بندر و کشتیرانی آبادان
P.S.O
موضوع مناقصه: ساحل سازی و تعمیرات اساسی اسکله شماره ۱۲ بندر آبادان.
۱- مهلت خرید اسناد: آخرین مهلت خرید اسناد آخر وقت اداری (۱۵/۴۵ بعد از ظهر) مورخ ۸۴/۹/۱۴
۲- نشانی محل تحویل اسناد: آبادان، خیابان شهید منتظری، اداره بندر و کشتیرانی آبادان، ساختمان اداری، طبقه همکف، امور قراردادها تلفن: ۴۴۴۸۹۱۶-داخلی ۴۳۱
۳- مبلغ فروش اسناد: ۱۰۰۰۰۰ ریال (یکصد هزار ریال) به صورت ارایه فیش واریز وجه به حساب جاری شماره ۹۱۴۴۳ نزد بانک ملی ایران شعبه مرکزی آبادان، به نام خزانه اداره بندر و کشتیرانی آبادان.
۴- شرایط لازم برای شرکت در مناقصه:
الف) برخورداری از سابقه کار مفید و مشابه با موضوع مناقصه (حداقل ۴ مورد).
ب) برخورداری از توان مالی، فنی و مدیریتی لازم برای انجام موضوع مناقصه.
ج) دارا بودن رتبه یک ابنیه.
۵- سایر اطلاعات در اسناد مناقصه درج گردیده است.
۶- اداره بندر و کشتیرانی آبادان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.
همچنین برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایت WWW.IRANETS.IR مراجعه نمایید.
اداره بندر و کشتیرانی آبادان
امور قراردادها

آگهی فراخوان
شرکت صنایع ریلی ایران خودرو در نظر دارد طراحی و ساخت انبارهای مورد نیاز خود را به شرکتهای واجدشرایط واگذار نماید. از شرکتهای علاقمند تقاضا می گردد سوابق و بروشور خود را حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ درج آگهی به نشانی ذیل ارسال نمایند:
نشانی: خیابان آفریقا - خیابان ناهید غربی - پلاک ۲۸ - طبقه سوم

جویندگان کار
به آدرس زیر مراجعه نمایند
www.Register-bco.com

نوبت دوم
شرکت پتروشیمی خارگ
K.P.C
آگهی مزایده عمومی
شرکت پتروشیمی خارگ (سهامی عام) درنظر دارد اجناس مازاد بر نیاز خود را شامل موارد زیر به صورت یکجا به فروش برساند.
۱- لوازم و قطعات ماشین آلات سنگین کاترپیلار
۲- لوازم یدکی و اتصالات پمپ (لوله‌کشی و تعمیرات مکانیکی)
۳- لوازم یدکی ابزار دقیق و متفرقه
از متقاضیان به شرکت در مزایده دعوت می شود حداکثر ۷ روز پس از نشر دومین نوبت آگهی از ساعت ۸ تا ۱۲ و ۱۴ تا ۱۸ جهت رویت کالاها، کسب اطلاعات کامل و دریافت مدارک و شرایط مزایده به واحد تدارکات و انبارهای مجتمع پتروشیمی خارگ واقع در جزیره خارگ مراجعه نمایند.
ضروری است متقاضیان محترم قبلاً جهت هماهنگیهای لازم با شماره تلفن ۲۸ و ۲۷ و ۸۸۸۴۱۰۲۵ آقای فلاحتکار تماس حاصل فرمایند.
روابط عمومی شرکت پتروشیمی خارگ

آگهی
شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران
سهامی خاص
تهیه و تدوین روشهای بازرگانی نوین
شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران در نظر دارد، نسبت به تهیه و تدوین روشها و دستور العمل های مورد نیاز در ارتباط با مسائل بازرگانی نوین اقدام نماید. لذا از شرکت هایی که در زمینه تهیه مستندات و تدوین روشهای بازرگانی تجارب علمی و عملی مناسبی دارند دعوت به عمل می آید که سوابق کاری خود را همراه با اطلاعات کامل و یک نمونه از کار انجام شده ظرف دو هفته از تاریخ درج اولین آگهی در روزنامه به نشانی ذیل ارسال نمایند:
شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران، خیابان سپهبد قرنی، صندوق پستی شماره ۱۵۸۱۵/۱۷۷۵ و ۱۵۸۱۵/۳۴۴۶ طبقه دهم اداره تدوین و هماهنگی خط مشی ها و روشهای بازرگانی
روابط عمومی
شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران

پانزدهمین نمایشگاه بین المللی
مبلمان، طراحی داخلی، دکور تجهیزات فروشگاهی خاورمیانه
INDEX DUBAI 2005
رویداد سال در دکوراسیون داخلی
فقط یک اینده کس وجود دارد
پنج شنبه - هشت سالن به اضافه تالار شیخ راشد، سالن المنقی
سالن تشریفات و سالن جدید مارکی ۲۰۰۵
۲۸ نوامبر تا ۲ دسامبر ۲۰۰۵
مرکز بین المللی نمایشگاههای دبی
دبی - امارات عربی متحده
ساعات نمایشگاه:
دوشنبه: از ساعت ۱۰ صبح الی ۱۹
سه شنبه تا پنجشنبه: از ساعت ۹/۳۰ تا ۱۳ و ۱۷ تا ۲۱
جمعه: از ساعت ۱۶ تا ۲۱
ورود عموم فقط بعد ازظهر روزهای سه شنبه الی جمعه
بهای بلیط ۲۰ درهم
لطفا توجه فرمایید: تحت هیچ شرایطی کودکان زیر ۱۴ سال مجاز به ورود نخواهند بود.
مرکز کننده: شرکت جهان رسانه دبی. صندوق پستی: ۳۳۸۱۷ امارات متحده عربی
تلفن: ۹۶۸۸ ۳۳۱ ۴ ۹۷۱+ فاکس: ۹۷۱+ ۴ ۳۳۱ ۹۷۸۰
E-mail:dmg@emirates.net.ae
www.dmgdubai.com