

چگونه به یک نوجوان خجالتی کمک کنیم تا

اعتماد به نفس پیدا کند؟

با نوجوان خجالتی چگونه رفتار کنیم؟

بسیاری از نوجوانان و جوانان به دلایل متعددی از حضور در اجتماع خجالت می کشند و این امر باعث می شود تا آنها از داشتن یک آینده ی درخشان محروم شوند. در این مقاله به طور کامل در مورد خجالت جوانان و نوجوانان و راه کار هایی برای درمان آن ها می پردازیم تا اگر شما یک نوجوان خجالتی هستید با استفاده از آنها بتوانید این مشکل را به طور کلی برطرف کنید.

نوجوان خجالتی دارای چه نشانه هایی است؟

افراد خجالتی و مخصوصا نوجوانان دارای خصوصیات و نشانه هایی هستند که خجالتی بودن آنها را نشان می دهد. برخی از این نشانه ها شامل موارد زیر است:

- در جمع حضور پیدا نمی کنند
- عادت به خود خوری دارند
- زیاد صحبت نمی کنند
- در مقابل ضایع شدن حق خود سکوت کرده و هیچ اعتراضی نمی کنند
- اعتماد به نفس پایینی دارند
- از اینکه بیش از حد صحبت کنند می ترسند
- برای نه گفتن توانایی ندارند
- در تصمیم گیری دچار ناتوانی و ضعف می باشند

چرا برخی از نوجوانان خجالتی هستند؟

برای اینکه ریشه و دلیل کمرو و خجالتی بودن برخی از نوجوانان را بدانید باید به موارد زیر اشاره کنیم:

• تربیت نادرست پدر و مادر و عادت دادن آنها به

گوشه گیری و انزوا

• تنبیه کردن غیر اصولی و نادرست فرزند

• مقایسه کردن بیش از حد فرزند خود با دیگران

• معاشرت و هم نشینی کردن با افراد مغرور و خود

برتر بین

• نداشتن حمایت کافی از سوی پدر و مادر

• عدم خود باوری و اعتماد به نفس

• احساس کمبود در اطراف خود

عواقب و پیامدهای کمرویی و خجالتی بودن

نوجوانان

نوجوانانی که با چنین مشکلی رو به رو هستند و در صورتی که نتوانند این مشکل را برطرف کنند دچار عواقب و مشکلات بیشتری در آینده خواهند شد. به طوری که برخی از آنها می تواند بسیار مخرب و جبران ناپذیر باشد.

برای مثال اگر فردی به دلیل خجالتی بودن نتواند از حق خود دفاع کند و هنگام پایمال شدن حقش سکوت کند، بدون شک در آینده نیز شاهد ضایع شدن حق خانواده خودش خواهد شد و نمی تواند آرامش را در خانواده برقرار کند.

مواردی که در قسمت قبل به عنوان علائم و نشانه های خجالتی بودن ذکر شد را می توان به عنوان عوارض نیز حساب کرد.

فردی که در گفتن نه توانایی نداشته باشد، در تصمیم گیری دچار ضعف شود، از حاضر شدن و صحبت کردن در جمع ترس داشته باشد و فاقد اعتماد به نفس و خودباوری باشد، نمی تواند آینده ی روشنی داشته باشد. از این رو اگر شما هم دچار این مشکل هستید لازم است تا هر چه زودتر آن را برطرف کنید.

والدین چگونه می توانند به نوجوان خجالتی خود کمک

کنند؟

پدر و مادر اولین افرادی هستند که فرزند با آنها رو به رو می شود و اولین مهارت های زندگی را از آنها می آموزد. آنها مهم ترین الگوی رفتاری فرزند خود می باشند و در شکل گیری شخصیت فرزند خود نقش مهمی دارند.

شما به عنوان پدر و مادر برای برطرف کردن مشکل خجالتی بودن نوجوان خود، باید مهارت هایی را بیاموزید. باید یاد بگیرید که از فرزند خود بیش از حد توقع نداشته باشید. همچنین باید توانایی ها و استعداد های او را مدام برای او یاد آوری کنید و او را تشویق و تحسین کنید و همچنین از او به لحاظ عاطفی حمایت کنید.

اما توجه داشته باشید که با نادیده گرفتن رفتار های نادرست او و با تشویق های بی مورد در او اعتماد به نفس کاذب ایجاد نکنید، بلکه باید با او گفتگو کنید و با استفاده از عقل و منطق و بدون نادیده گرفتن شخصیت فرزندتان، مشکل را حل کنید و مراقب باشید به گونه ای رفتار کنید که اعتماد به نفس او دچار تخریب نشود.

همچنین به یاد داشته باشید که به حرف های فرزند نوجوان خود گوش کنید و عقاید او را تأیید کنید و آنها را در جمع کوچک بشمارید. به این ترتیب مشاهده خواهید کرد که همین رفتار های ساده تا چه حد می تواند به بالا بردن اعتماد به نفس فرزند شما کمک کند .

روش های برطرف کردن مشکل خجالتی بودن

اگر شما یک جوان یا نوجوان کمرو و خجالتی هستید و علائمی که ذکر شد را در خود مشاهده می کنید و یا در بین اطرافیان خود چنین فردی را می شناسید، بهتر است روش های درمان این مشکل را بدانید و فوراً در جهت رفع کردن آن اقدام کنید تا بتوانید یک آینده درخشان و یک زندگی بهتر برای خود رقم بزنید.

در ادامه روش هایی برای رفع این مشکل توصیه می شود که شامل موارد زیر می باشد:

• از تلقین کردن های منفی دست بردارید

• هرگز خود را سرزنش نکنید

• مهارت های فن بیان را در خود تقویت کنید

• مهارت های برقراری ارتباط با افراد جامعه را به خوبی یاد بگیرید

• تا حد امکان با افراد مثبت اندیش و با اعتماد به نفس بالا رفت و آمد

کنید

• سعی کنید در جمع های دوستانه حضور بیشتری داشته باشید

تلقین مثبت

یکی از راه های مقابله و برطرف کردن خجالت و کمروبی تکرار کردن جملات مثبت و دادن تلقین های مثبت به خود می باشد .

هنگامی که شما مرتب به خودتان می گوئید که انسان کم رویی هستید و چنین تلقینی به خود می کنید در واقع بدون اینکه خودتان آگاه باشید، در حال بدتر کردن اوضاع می باشید. با هر بار تصور کردن اینکه شما یک فرد خجالتی هستید در واقع به همان میزان خجالتی بودن در شما تقویت می شود.

به جای آن توصیه می شود مهارت های خود باوری را در وجود خود تقویت کنید تا به این باور برسید که شما هم می توانید مانند بسیاری از افراد و چه بسا بهتر از آنها بدون هیچ گونه خجالتی زندگی کنید و یک زندگی آرام و بدون درد سر داشته باشید. برای رسیدن به خود باوری تکرار کلامی را دست کم نگیرید.

خود را سرزنش نکنید

اگر در یک جمع هنگام صحبت کردن دچار اشتباهات جزئی شدید، یا دچار ضعف در تصمیم گیری شدید و نتوانستید به موقع از کلمه نه استفاده کنید، هرگز خود را به خاطر آن سرزنش نکنید، چون اتفاق خاصی نیفتاده است و سزاوار سرزنش کردن خود نمی باشید.

بعد از اینکه مرتکب چنین اشتباهاتی شدید نه تنها نباید خود را به خاطر آن سرزنش کنید بلکه حتی نباید برای لحظه ای به آن فکر کنید. در چنین مواقعی سرزنش کردن خود نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه باعث بدتر شدن مشکل کمروبی و خجالتی بودن شما می شود .
عادت زندگی کردن در لحظه را یاد بگیرید و فقط تصمیمی که فکر می کنید به نفع خودتان است بگیرید و به ادامه آن کاری نداشته باشید.

تقویت فن بیان

همه افراد برای زندگی کردن در جامعه لازم است تا مهارت های فن بیان را یاد بگیرند و در خود تقویت کنند. در جوامع امروزی بدون داشتن فن بیان و مهارت صحبت کردن نمی توان به خوبی درخشد و خود را به دیگران معرفی کرد و نشان داد.

داشتن فن بیان به معنی این است که شما هنگام صحبت کردن با مخاطب به بهترین نحو بیشترین تأثیر را در او بگذارید. فردی که دارای فن بیان باشد، یک فرد خجالتی محسوب نمی شود و می تواند به بهترین نحو در جمع بدرخشد.

تقویت مهارت های ارتباطی

مهارت های ارتباطی در واقع نوعی مکمل برای فن بیان به حساب می آید. هنگامی که شما فن بیان بالایی داشته باشید و کلام شما از نفوذ خوبی برخوردار باشد، اگر با زبان بدن، ارتباط چشمی، خواندن زبان بدن دیگران و نیز همراه باشد می توانید به بهترین نحو در جامعه بدرخشید.

معاشرت با افراد با اعتماد به نفس بالا

حتما بسیاری از شما این جمله معروف را شنیده اید: "شما میانگین پنج نفری هستید که بیشترین زمان را با آنها می گذرانید".

عادت ها و خلق خوی افرادی که با هم به طور مرتب رفت و آمد می کنند بر روی هم تأثیر می گذارد. بنابراین اگر با افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند معاشرت کنید به مرور خلق و خوی آنها بر شما تأثیر گذاشته و خود شما نیز مانند آنها خواهید شد.

ویژگی های افراد چه مثبت و چه منفی به طور ناخودآگاه بر روی هم تأثیر می گذارند. اگر شما به طور مرتب با افراد خجالتی و کم رو رفت و آمد کنید بدون شک از رفتار آنها تأثیر خواهید گرفت و این مشکل در شما شدیدتر می شود. اما در صورتی که با افراد دارای اعتماد به نفس بالا معاشرت کنید شما نیز مانند آنها رفتار خواهید کرد.

حضور بیشتر در جمع های دوستانه

هنگامی که در یک جمع صمیمی و خودمانی باشید و از بودن در آن جمع احساس امنیت و آرامش کنید، بدون شک برای صحبت کردن اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت و راحت تر می توانید صحبت کنید و آرامش خود را حفظ کنید. از این رو توصیه می شود تا حد امکان در این شرایط قرار بگیرید و از فرصت حضور و صحبت کردن در جمع های آشنایان و نزدیکان بیشتر استفاده کنید. با این کار به مرور متوجه خواهید شد که تا چه حد میزان اعتماد به نفس شما بالا رفته است و دیگر خبری از آن دختر یا پسر کم رو و خجالتی نیست.

بسیار عالی

**چگونه به یک
نوجوان خجالتی
کمک کنیم تا
اعتماد به نفس پیدا**

کند؟

تنظیم از :

واحد مشاوره

دیرستان دوره اول متوسطه علمی