



که در سنین نوجوانی و بزرگسالی نیز بروز کند. جالب است بدانید که نوع رفتار شما به عنوان والدین می تواند مانع از ظهور این مشکل شود. شما می توانید با حمایت از کودک خجالتی در شرایط اجتماعی و تشویق رفتارهای شجاعانه به او کمک کنید. برخی از کودکان خجالتی و کم رو دچار اضطراب می شوند. بنابراین اگر کمک رویی فرزند شما قابل توجه و تغییر آن دشوار است، صحبت با یک متخصص روان شناس یا روانپزشک کودکان می تواند کمک زیادی کند.

با عنوان مثال یک نوزاد ممکن است در موقعیت‌های والدین خود پیچید، گرچه باید با یا پنهان کردن سر یا بستن چشمان خود از تعامل اجتماعی اجتناب کند. تحقیقات نشان داده‌اند که شدت کم‌رویی در کودکان متفاوت است و برخی از کودکان خجالتی‌تر از بقیه هستند. از نظر روان‌پزشکان، خجالتی بودن کودکان اشکالی ندارد زیرا بخشی از خلق و خوی منحصر به فرد آنها برای تعامل با جهان است؛ زمانی که مسئله نگران‌کننده‌ای شود.

طبق اصول روان‌شناسی، خجالتی یا کم‌رو بودن هر فرد ناشی از احساس ناخوشایند او در مورد خود است. نوعی ترس در برابر قضاوت دیگران که می‌تواند توانایی فرد را برای انجام کاری یا گفتن هر چیزی مهار کند. حتی می‌تواند از ایجاد روابط سالم نیز جلوگیری کند. خجالتی بودن اغلب با عزت نفس پایین مرتبط است. همچنین ممکن است یکی از عوامل ایجاد اضطراب اجتماعی باشد. تجربه نشان داده که رفتار خجالتی در نوزادان و کودکان خردسال طبیعی

بابچه‌های خجالتی چگونه رفتار کنیم؟

واقعی ترین خویشن ما!

اصطلاح «کودک درون» بخش واقعی و جدایی ناپذیر وجود همه افراد است که با خودشناسی در بزرگسالی، می‌توانیم آن را فعال کنیم

نفس و فطرت پاک درونی ما

کودک درون، خویشتن عاطفی ماست. هرگاه احساس شادی و ندهد یا خشم یا ترس یا علاقه می‌کند، این کودک درون شمامت که خود را نمایان ساخته است. هرگاه پراسر احساسات‌تان را حساس کنید، آن موقع است که اجازه می‌دهید کودک درون‌تان حضور داشته باشد یا به اصطلاح کودک درون‌تان فعال شود. این مشاور خانواده نیز در مورد علت نامگذاری این اصطلاح می‌گوید: «بزرگوار که کودکان را نگاه می‌کنیم، آنان معصودند و دارای عصمت هستند. کودک درون هم به همین شکل بوده، پاک، بابتنا و لوده‌نشده است.»

روی ادامه می‌دهد: «درون شما کودکی وجود دارد به نام نفس و فطرت پاک که باید آن را در بزرگسالی فعال کنید. زمانی که روی فطرت و نفس مان کار کنیم و آن را به فعلیت برسانیم، آن زمان است که کودک درون مادر بزرگسالی نیز فعال می‌شود.»

نجمیه سادات مشهدی، مشاوره خانواده در گفت و گویی با جام جم، تعریفی متفاوت از این موضوع دارد و می گوید: «کودک درون در اصل خود واقعی ماست. در علم روان شناسی یک ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه داریم اما اگر بخواهیم با ارزش های دینی خودمان این موضوع را بررسی کنیم، کودک درون را همان ضمیر خودآگاه می دانیم. در حقیقت کودک درون همان اصل، آگاهی و بیداری فطرت ماست.» وی همچنین می افزاید: «درون شما کودکی وجود دارد به نام نفس و فطرت پاک که باید آن را در بزرگسالی فعال کنیم. زمانی که روی فطرت و نفس مان کار کنیم و از آن به فعلیت برساییم، آن زمان است که کودک درون ما در بزرگسالی نیز فعال می شود.»

اصطلاح «کودک درون» آران اُستلر است که جزء جدایی‌ناپذیر واقعی هر فردی است. کودکی که درون به وجود همه ما حضور دارد و به نوع زندگی می‌کند. رواق کودک درون بخشی از وجود است که می‌خواهد کودکی کند. کودکی پاک و معصوم می‌خواهد ناشناخته‌ها را بشناسد، با سر و صدا یا دست غذا بخورد، برخی از بزرگسالان، این کودک بازنمی‌دهند که خیلی خودنمایی کند.

ماست که گاهی ناسازگار می شود
بد که شاید هیچ منطقی دور و برش
نویا، سالم و شادی است که سرزند
وقتی آزار می بیند، گریه می کند
زند. وقتی خوشحال است، لبخند
کودک، بسیار حساس است و می
داند چه کسی اعتماد نکند. کودکی که
دی مان بیشتر آشنا شویم. خود و
اون مان مجوس و پنهان می کنیم



تھمینه
سبحانی شاد
گروه جامعه

🗨️ کودک درون، همان خود واقعی ما

ن‌شناسی و روان‌درمانی به‌عنوان
تربیات کودکی و تاثیر آنها بر
می‌شود. البته دکتر

می شود. البته دکتر

چهار زمانی کودک درون فعال می‌شود؟

خیلی از افراد در بیشتر زمان‌ها این اجازه را به کودک درون خود نمی‌دهند تا خودش را نمایان کند. انگار از وجود او ترس یا واهمه دارند. بنابراین بارش سرکشی می‌کند. آنها احساس می‌کنند اهمیت دادن به کودک درون، ممکن است برای شایسته مشکلاتی به وجود آورد، پس سعی می‌کنند آن را نادیده بگیرند. شهید زین‌الدین با وجود چارواچی، اگر کسی در بزرگسالی در منطقه در رفتار داشته باشد و در رفتار، رفتار و عملکردش، درست در جایگاه خودش تصمیم‌گیری و زندگی کند، اینجاست که ما می‌گوییم کودک درون او فعال شده است. و ضمن بیان اهمیت خودشناسی در افراد به ما می‌گوید: «با خودشناسی می‌توانیم کودک درون مان را در بزرگسالی نیز فعال کنیم. سبک و شیوه زندگی ما در سمت راست‌ها سو می‌دهد. شناخت هرکسی از خودش در رفتار، عملکرد، ارزش‌ها و افکار او نیز تاثیرگذار است و به جهت دادن در زندگی منجر می‌شود».

چه زمانی کودک درون مان آسیب می بیند؟

وقتی می بینید که بیماری‌های مختلفی به سراغتان آمده، حتماً به این نکته توجه داشته باشید که به کودک درون خود بی توجهی کرده‌اید. دکتر مشهدی نیز معتقد است کودک درون در صورتی آسیب می بیند که به فعلیت نرسد و در نطفه خفته شود. وی به ما توضیح می دهد: «وقتی خودشناسی نداشته باشیم، به راحتی دچار اشتباهات مختلف می شویم. ما درحال حاضر هم اختلافات متعددی با خودمان اضطراب، استرس، و... داریم. این اختلاف‌ها ناشی از عدم آشنایی فرد با خودش است. به وجود آمدن این اختلاف‌ها یک‌سو و عدم شناخت از خود هم از سوی دیگر منجر به این می شود که کودک درون به همان نفس نام پنهان شده شود یا آسیب ببیند.»

باین حال اگرچه کودک درون شما کودک نامیده می شود، اما او فراتر از یک کودک است. این کودک می تواند تأثیرات بسزایی بر رفتار و احساسات فرد در زندگی بزرگسالی داشته باشد و از طریق کار با آن می توانیم به بهبود روانی و احساسی خود نیز کمک کنیم.

