

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكي محمد أولحاج

البويرة-

كلية : العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علوم التربية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة ليسانس تربية خاصة
وتعليم مكيف

العنوان
الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

إشراف الأستاذ:

سامعي كريمة

إعداد الطالبة:

زويبي آسيا

السنة الجامعية:

2020 - 2019

شكر وتقدير

خير بدء الكلام من حكم التنزيل (ولئن شكرتم لأزيدنكم الحمد لله الملك العلام الذي أنعم علينا بنعمة العلم والإسلام ومن على الصالحين بالالتزام.

الذي ألهمنا الصبر والإلهام لإتمام هذا العمل المتواضع وبطيب العرفان وجزيل الامتنان نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في رسم طريق النجاح وإلى جميع الأساتذة ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو بعيد فائق الشكر والتقدير لكل هؤلاء وجزاكم الله عن كل الجزاء.

إهداء

" وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه وبالوالدين إحساناً "

إلى من قال في حقها عز وجل الجنة تحت أقدام الأمهات.

إلى من علمتني وعملت من أجلى المستحيل إلى الشمعة التي أنارت دربي، أمي الحنونة.

إلى من هو سبب وصولي إلى ما حققته من نجاح ظلي ومنير دربي أبي الحبيب.

والدي الغاليين أهديكما ثمرة جهدي هذه.

إلى كل الذين لم أعرف طعماً ولا معنى للحياة من دونهم عائلتي أهلي وجميع أصدقائي

مقدمة

مقدمة:

بالنسبة للكثير من التلاميذ ، يعتبر موسم الدراسة وقتاً مليئاً بالطاقة والإثارة، حيث يقابلون أصدقائهم ويتعرفون على أصدقاء جدد ويتقدمون في دراستهم، هذه الإثارة قد يشوبها بعض الخوف والقلق، بسبب وجود تلاميذ جدد أو رحيل بعض الأصدقاء عن المدرسة أو انضمام مدرسين جدد، هذا القلق قد يسيطر على حياة الكثير من التلاميذ ويعطلها، حيث يعد الذهاب إلى المدرسة أحد كوابيس هؤلاء الأطفال فهو من أصعب التجارب التي يواجهون بها قلقهم الاجتماعي ففي المدرسة يلتقون بزملاء جدد، ويتحدثون إلى أشخاص من ذوي السلطة، ويقفون للحديث إلى مجموعة ويقعون في المشاكل، ويحتاجون إلى التفاوض في أثناء اللعب.

يستطيع الأطفال الخجولين تكوين صداقات جيدة لكنهم عادة ما يمتلكون عدداً أقل من الأصدقاء، كما أنهم يكونون أكثر عرضة للتمتر، بعض هؤلاء الأطفال يصابون بالزعب عند الذهاب إلى المدرسة خاصة في الأيام الأولى لبداية الفصل الدراسي.

وتعد العودة إلى المدرسة من أصعب الأوقات التي يواجهها الطفل الخجول.

فالآباء الذين يكونون أكثر خجل من المعتاد عادة ما يكون لديهم أطفال كذلك، وبغض النظر عن العوامل الوراثية، ينتشر الخجل بين الفقراء والأغنياء وبين المتزوجين والمطلقين وفي مختلف الجماعات الثقافية على حد سواء.

الفصل الأول

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

- الإشكالية
- التساؤلات
- الفرضيات
- أسباب اختيار الموضوع.
- أهداف البحث.
- أهمية البحث.
- صعوبات البحث.
- تحديد المفاهيم
- دراسات سابقة

الإشكالية:

الخجل الزائد عند الطفل، من المشكلات الصعبة التي تَورق معظم أولياء الأمور وتحيّرهم، وذلك لما يواجهه الطفل من صعوبات في الاختلاط والتعامل مع الآخرين، فضلاً عن انعكاس ذلك على تحصيله الدراسي، إذ يصف بعض المختصين الطالب الخجول بأنه طالب مسكين وبائس، يعاني من عدم القدرة على الأخذ والرد مع أقرانه في المدرسة والمجتمع، وبذلك يشعر مقارنة مع غيره من الطلبة بالضعف، والطالب الخجول يحمل في طياته نوعاً من ذم سلوكه، لأن الخجل بحد ذاته هو حالة عاطفية أو انفعالية معقدة، تنطوي على شعور بالنقص والعيب، إلى جانب أنه لا يبعث على الارتياح أو الاطمئنان في النفس.

تدل الدراسات على أن حالات الخوف الاجتماعي واسعة الانتشار، وربما يكون انتشارها أكثر في بعض المجتمعات، مقارنة بمجتمعات أخرى، إذ تلعب العوامل الثقافية العامة والتربوية واختلافها بين المجتمعات، دورها في تفسير ذلك الاختلاف، حيث تدل دراسات ميدانية أميركية بشكل عام على أن نحو 1 من 200 من الناس في المجتمع الغربي لديهم حالات من الخوف الاجتماعي الشديد، وحوالي 3 إلى 4 أضعاف ذلك لديهم حالات متوسطة وخفيفة.

وتنتشر حالات الخوف الاجتماعي في المجتمع بشكل متقارب بين الذكور والإناث، وأما في مجموع المرضى المراجعين للعيادات النفسية، فإن نسبة الذكور هي أعلى بكثير من الإناث، ويعود ذلك إلى العوامل التي تساعد الإنسان على طلب العلاج والذهاب إليه والقدرة على تخطي الحواجز النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

وتدل الدراسات العيادية على أن حالات الخوف الاجتماعي تنتشر أكثر في الطبقات المثقفة والميسورة مادياً، وقد يرتبط ذلك بالقدرة على طلب العلاج وتوفير الإمكانيات المعنوية والثقافية والمالية وغير ذلك، يذكر خبراء علم النفس أن مشكلة الخجل لدى الأطفال تعود إلى

عوامل عدة منها وراثية أو عدم إعطاء الطفل الثقة الكافية في نفسه، والحرمان المادي والعاطفي والتربوي، والحماية الزائدة للطفل، وإهمال الطفل، وإهانة الطفل والسخرية منه، ونعت الطفل بالخجول فتصبح مع الأيام صفة دائمة فيه، والقسوة الزائدة، والشعور بالنقص أما لعاهة جسدية أو عقلية أو ضعف مستواه الدراسي، وعدم الثبات في معاملة الطفل والإكتئاب، وخلل في كيميائية المخ، وعدم سماح الوالدين للأطفال بالذهاب معهم إلى المناسبات الاجتماعية أو الجلوس مع الزوار، وعدم السماح للطفل بالتعبير عن آرائه وكبته أثناء الحديث، وتعرضه لتجربة سلبية أمام الآخرين، والشجار أمام الطفل بحيث يشعر بعدم الأمان والقلق، وتراكم الصدمات والتجارب المؤلمة، مما يؤدي في الإنسان إلى نشوء سلوك اجتنابي وما يرافقه من خوف وقلق.

لذا قمنا في هذا البحث بتأسيس السؤال التالي:

➤ هل الخجل يؤثر على نفسية التلميذ؟

التساؤلات الفرعية:

➤ هل الخجل يؤثر على التحصيل الدراسي؟

➤ هل يؤثر الخجل على مهارات التلميذ الإجتماعية؟

الفرضية العامة:

➤ الخجل يؤثر على نفسية التلميذ.

الفرضيات الفرعية:

➤ الخجل يؤثر على التحصيل الدراسي.

➤ يؤثر الخجل على مهارات التلميذ الإجتماعية.

أسباب إختيار الموضوع:

1- الأسباب الموضوعية:

- إعطاء صورة شاملة للموضوع خلال معرفة عميقة لسلوك الخجل.
- معرفة مدى إنعكاس هذا السلوك على الأداء الدراسي.
- الرغبة في التعرف أكثر على التطورات الحاصلة في دراسة هذا الموضوع (الخجل)

2- الأسباب الذاتية:

- إيجاد عنوان مذكرة نهاية السنة الدراسية لنيل شهادة ليسانس، بناءً على مجال تخصصي والمتمثل في علوم التربية فإن هذا الموضوع مهم.
- ميلي إلى تدريس الطور الابتدائي دفعني إلى إختيار هذا الموضوع كونه يفيدني كثيرا في التعامل مع التلميذ.

أهداف البحث:

- لا يوجد قيمة للبحث دون وجود أهداف لعلاج المشكلة الظاهرة، ومن ثم خدمة الجانب العلمي أو الإجتماعي وفقا لطبيعة الدراسة، وجدير بالذكر أنه ليست جميع الظواهر التي نصادفها صالحة لأن تكون هي موضوع للدراسة.
- فعلى سبيل المشكلات الشخصية لا يمكن إدراجها كموضوع، ومن الممكن أن نقول أن القيمة العلمية التي تشغل بال الجميع هي المعيار الذي يجب وضعه عند إختيار الموضوع.
- حيث يهدف هذا البحث إلى:**

- معرفة تأثير البيئة المدرسية في ظهور هذه السلوكات.
- التعرف على مدى إنتشار مثل هذه السلوكات.
- التعرف على الآليات الواجب استخدامها.

➤ إثراء الجانب العلمي في هذا المجال.

أهمية البحث:

➤ تكمن أهمية البحث في كونه يتناول موضوعاً حساساً وهاماً، يثير إهتمام العاملين في قطاع التربية بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.

➤ كما تكمن أهميته في كونه يتناول موضوعاً من المواضيع الهامة في حياة التلميذ المدرسية على ظهور سلوكيات وتساعد المرشدين وأولياء الأمور والمعلمين في وضع المعايير السليمة والمناسبة في التعامل مع سلوكيات التلاميذ المختلفة والمتباينة ضمن البيئة الداخلية للمدرسة.

➤ إثراء المعرفة النظرية لمجموعة البحث عن الخجل ودوره في سلوك الإنسان.

➤ تسليط الضوء على أهمية هذه المشكلة حتى يتولاها الباحثون بالبحث والدراسة.

صعوبات البحث:

واجهتني بعض الصعوبات، يمكننا القول بعضها خاص والآخر عام، وجميعها تصب في

التأثير على إنجاز الدراسة كما ينبغي وفي الوقت المفروض من بين هذه الصعوبات:

➤ عدم إمتلاك المعلومات الكافية حول الموضوع ونقص في المصادر والمراجع العربية.

➤ نقص الخبرة المكتسبة من المناهج الدراسية.

➤ صعوبة الوصول إلى مجتمع الدراسة في ظل هذه الظروف العامة التي تمر بها.

➤ عدم تعاون المشرف كون الظروف لم تسمح بذلك مما أثر بشكل سلبي على سيرورة البحث.

تحديد المفاهيم:

- **المدرسة:** هي مؤسسة تعليمية يتعلم فيها التلاميذ الدروس بمختلف العلوم وتكون الدراسة بها عدة مراحل وهي الابتدائية والمتوسطة والثانوي.
- **المرحلة الابتدائية:** تعتبر المرحلة الأولى التي يدخل إليها الطلاب للتعلم، وهي مرحلة إلزامية ومن أهم المراحل في حياة الطلاب.
- **المعلم:** هو الشخص الذي يوفر التعليم للتلاميذ وتسيير المعلومة وتبسيطها لهم.
- **تلميذ:** هو طالب العلم وخصه أهل العصر بالطالب الصغير.

دراسات سابقة:

1- دراسة موري بي شتاين وجون ووكر :

توصل من خلال هذه الدراسة إلى أن:

- الخجل يعني ميلا إلى الانسحاب من أمام الآخرين، خاصة من لا يعرفهم الشخص، ومن مساوئه لدى البعض هي صعوبة إقامة علاقات جديدة، أو الدخول في وظائف أعلى وأفضل، أو يسبب القلق.
- الخزي شيء أعظم من الارتباك، مثلا يشعر به عندما يسقط السروال تماما وتظهر ملابسه الداخلية، وهو مؤلم ومحرج وربما يظهر أسراراً محرجة للشخص.
- الرهاب الاجتماعي: خوف ملاحظ ومتواصل من موقف اجتماعي واحد أو أكثر، وشعور بالقلق قد يصبح على شكل نوبة ذعر .
- لصقل المهارة في التعامل مع الآخرين هو تعلم كيفية التصرف، وماذا تقول في المواقف المختلفة، لهذا عليك القيام بالتالي:
- تواصل بالعين مع غيرك.

- كن مستمعا جيدا.
- تواصل مع الآخرين بالبدء بالتفاعل معهم.
- ابتسم.
- أبدأ المحادثة في الأمور المشتركة بينك وبين من تتحدث معهم.
- اذكر أسماء الآخرين أمامهم.
- احتفظ بمعلومات عن كل شخص تقابله حتى تتذكرها عندما تتحدث معه.
- ركز على الجوانب التي تهتم الطرف الآخر.
- أدر صراعك مع الآخرين بفعالية، ولا تتجاهل ذلك، وحاول إنهائه بتغيير سلوكك، وكن ملاحظا جيدا، وابق هادئا ولا تكن عنيفا.
- جامل.
- تعامل مع النقد بفعالية.
- وسع من دائرة أصدقائك.
- أكثر من الأصدقاء، فإن ذلك مدعاة للراحة النفسية والجسمية، ولتكن أكثر قدرة على تحمل المصاعب.
- استشر أصدقائك، وزرهم بين وقت وآخر.
- اكتسب أصدقاء جدد.
- اتصل بالمرضى وزرهم.

2- دراسة راي كروزير:

هدفت إلى عرض وتقييم أهم ما توصلت إليه الدراسات النفسية لموضوع الخجل من نتائج، ومن ثم بيان كيفية الاستفادة منها وتوظيفها بالشكل الذي يحقق الفائدة، ولم يصبح الخجل وما يرتبط به من موضوعات محل الاهتمام المكثف للدراسات النفسية إلا منذ سنوات قليلة، ولقد بينت هذه الدراسات أن الفهم الأمثل للخجل.

ومن ثم التحديد الدقيق لأسبابه ومظاهره وعلاقته بالمتغيرات الأخرى وأساليب
علاجه ليس بالأمر اليسير، لأن الخجل موضوع متعدد الجوانب ومتباين المظاهر
لذلك فهو محل اهتمام أفرع وتخصصات علمية كثيرة مثل دراسة ارتقاء سلوك
الأطفال وعلم الوراثة السلوكي، وسمات الشخصية، والتكوين المزاجي، وتحليل
العلاقات الاجتماعية، وفسولوجية القلق، العلاجات النفسية والدوائية للقلق
الاجتماعي، ويعالج المؤلف في كتابه العلمي ظاهرة الارتباك عند البشر محلا
عبارات مثل " تتناوبني فجأة حالة من الخجل الشديد". أو " أنا بطبيعتي خجول كثيرا
لا أجد ما أقوله"، أو " أنها إنسانة غاية في الخجل".. فهذه كلمات غالبا ما تتردد
على مسامعنا يوميا، الا أن كلمة " الخجل" في حد ذاتها شأنها شأن الكثير من
الكلمات لا تشير إلى معنى واحد محدد، بل تستخدم بطرق مختلفة لتصف جوانب
عديدة من حياة الفرد النفسية في أثناء تفاعلاته في المواقف الاجتماعية.
ويؤكد المؤلف نحن نصف الفرد بأنه خجول إذا كان يميل إلى الصمت وهو
بصحبة الآخرين، ويشعر بالضيق والتوتر لوجوده في وسط جماعة من الأفراد، ويكره
ان تسلط الأضواء عليه، أو يكون موضع ملاحظة الآخرين واهتمامهم، أو يشعر
بالتردد والخوف إذا كان بصدد مقابلة شخص يراه ولم يسبق له التعامل معه.
وكذلك فإن الفرد ربما يشعر بالخجل عندما يفكر في أنه سيكون محل ملاحظة
الآخرين وتعليقاتهم عنما يغير شكل قصة شعره وشكل ملابسه وأسلوب ارتدائه لها.
وإذا كنا نستخدم مصطلح الخجل كمسمى لتلك المشاعر والسلوكيات السلبية فمن
الممكن استخدامه أيضا لتفسيرها والوقوف على معانيها ودلالاتها.

الفصل الثاني

الفصل الثاني: الخجل.

تمهيد

- مفهوم الخجل
- من هو التلميذ الخجول
- أشكال ومظاهر الخجل
- مكونات الخجل
- أسباب الخجل وأنواعه.
- أسباب خجل الطفل مع زملائه
- الإضطرابات المتعلقة بالخجل عند التلاميذ
- المضاعفات المرافقة للخجل
- الخجل والتحصيل الدراسي
- دور المعلم في حل مشكلة الخجل لدى التلميذ
- كيف تتعاملين مع الطفل الخجول
- كيف نقي التلميذ من الخجل
- الطرق الوقائية من الخجل.

تمهيد:

لا يستطيع أي إنسان أن يعيش حياته دون أن يتعرض للتوتر في وقت من الأوقات فكل منا يكون أحيانا قلقا إزاء موقف معين، او مشكلة معينة فالخجل عاطفة سلبية مكبوتة تنشأ بسبب خوف الإنسان من موقف معين يسبب له إحراجا أمام الآخرين.

والشخص الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ويعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع الآخرين في المدرسة والمجتمع، وهي مشكلة جد معقدة وعويصة ولها أثر على حياة الفرد خاصة الطفل المتمدرس، وفي هذا الفصل نتناول التعريف بهذه الظاهرة وتمايز مفهوم الخجل، مكوناته، أسبابه وأنواعه، إضافة إلى ذلك تطرقنا إلى طرق قياسه وكيفية الوقاية والعلاج.

1-تعريف الخجل:

الخجل لغة:

" الخجل كلمة لاتينية مشتقة من كلمة (timide)، وهي من أصل لاتيني، وتعني: خوف الفرد من ردود أفعاله خاصة بحضور الآخرين".

إصطلاحاً:

يعرفه "جونز" (Jones، 1986) : على أنه انتباه عصبي مفرد الذات في المواقف الاجتماعية، ويظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث، ويكون له مظاهر عرضية وانفعالية كالشعور بعدم الإرتياح، القلق المفرط للذات. (بدري لانتصاري، 2002، ص 14).

كذلك عَرَفَه " ليري" : هو مجموعة أعراض سلوكية عاطفية متزامنة، تتصف بالقلق والكبح في العلاقة بين الأفراد، ناتجة عن وجود توقع بين الأفراد (مصطفى القمش وآخرون، 2007، ص 224).

وعرفه بلكونيس (Pilkones، 1977) : بأنه الميل لتجنب التفاعل الإجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية. (بدري الانتصار، 2002، ص 14)

تباينت وجهات النظر الخاصة بمفهوم الخجل، نظرا لطبيعته المركبة، فقد عَرَفَه " ماك دوجال، Me Dougell " أنه انخفاض الإحساس بتقدير الذات وقلة المهارات الاجتماعية. (ملاك جرجس، دون سنة، ص 51)

أما الباحث مصطفى غالب قيشير فقد عرفه بأنه: "مرض نفسي اجتماعي، يسيطر على الأحاسيس والمشاعر لدى الطفل منذ الطفولة، فيبعثر طاقته الفكرية، ويشتت إمكانياته الإبداعية، وقدراته العقلية، ويشل قدرته على السيطرة على سلوكاته وتصرفاته اتجاه المجتمع الذي يعيش فيه. (مصطفى غالب، 1982، ص 10)

في حين عرفه الباحث " محمد السيد البهي" بأنه: " حالة انفعالية يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف المحيط به. (فؤاد البهي السيد، 1975، ص 293)

أما " السمادوي" فيشير إلى أنه: تأثر انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية. (ابراهيم السمادوني، 1994، ص 135)

وأشار أيضا " وليام مكوجال Mc. Dougell " أن الخجل ظرف انفعالي يتسم بعدم الارتياح والحرص أمام الآخرين. (Griselle George ,Louis Vera.199 p1)

أما " جيزال ج، ولويس ق " فعرفاه على أنه حالة مرضية تحدث عندما يكون الآخر دائما موجودا سواء كان واقعي أو خيالي، ونظرة الآخر تمثل جزءا من تعاسة الخجول (مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید أبو زید، 1999، ص 3)

ويعرفه حسين العزيز الدريني (1981): هو " الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة، ويكون الخجل مصحوبا بعدة مظاهر هي: الشعور بالقلق وعدم الارتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة مجموعة من الناس، أو أصحاب السلطة أو أفراد يخشى أن يصدروا أحكامهم على الخجل، وأن هذا القلق يؤدي إلى الصمت والانسياب من مواقف التفاعل الاجتماعي. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص 16)

أجمع كل من حسين الدريني، زيمبادوا وروال وبص من خلال هذه التعريفات للخجل أن الفرد الخجول يشعر بالقلق وظهور سلوكاته بعدم الارتياح أثناء التفاعلات الاجتماعية، وكذلك الخجول إلى تجنب المواقف الاجتماعية.

أن الشخص الخجول يتجنب المواقف الاجتماعية، والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المنبر الأساسي لردود الأفعال التي تتسم بالخجل، إذ أنه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول، ويخلق لديه الشدوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي، كما تتفق جميع التعريفات السابقة على أن خيرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر، كما أنها مشبوهة بالقلق والارتباك، وتؤكد أيضا أن الخجل يتصف بقلّة الاستجابات التفاعلية أثناء وجود الخجول مع الآخرين، مع زيادة في الوعي نحو الذات.

وكما هو معروف بأن الإنسان كائن اجتماعي مسؤول عن سلوكه الخاص والعام، يتطلب منه أن حسن المعاشرة، جيد الاختلاط مع أبناء محيطه، وواجب أن يفيد مجتمعه ويستفيد منه

، يعكس الشخص الخجول يصبح إنسانا ناقص القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه ومع المحيط يعيش فيه (مصطفى غالب، 1995، ص 32)

ولقد حاول كلا الباحثين: " مایسة أحمد النیال ومدحت عبد الحمید أبو زید " حصر الخجل في مجموعة من المفاهيم بأنه انفعال، ميل دافع أو استجابة، والتي سنتطرق إليها بإيجاز. أ- الخجل انفعال: توجد العديد من التعريفات التي صاغت الخجل بشكل أو بآخر على أنه انفعال أو حالة انفعالية أو ظرف انفعالي، فقد عرّفه " وليم مكدوجال " بأنه: ظرف انفعالي يتسم بعدم الارتياح والتخرج والكف في وجود الآخرين".

وأوضح " كورزني Corzini " أن الخجل ظاهرة انفعالية، يعاني صاحبه من قلق مفرد، أفكاره سلبية نحو الذات، وهي حالة في غاية التعقيد تتراوح بين الارتباك العرضي في المواقف الاجتماعية وحتى العصاب، وهذا الأخير قد يتلف حياة الفرد بأكملها. (مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید أبو زید، 1991، ص 5)

ب- الخجل الميل: ويظهر الخجل على أنه ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة. (مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید أبو زید، 1999، ص 5-6)

ج- الخجل دافع: حيث يمكن أن يدفع الخجل صاحبه إلى الهروب أو الانسحاب أو تقادي أي موقف اجتماعي مثير، أو حتى في بعض الأحيان غير مثير وذلك إذا ارتفعت درجة الخجل لتؤدي وظيفة دافع تجنب الأذى. (مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید أبو زید 1999، ص 6)

د- الخجل استجابة: يمكن أن يكون الخجل استجابة بأي شكل من الأشكال، لأنها تبدو على شكل من أشكال استجابة طوارئ بما تحويه من تغيرات فيزيولوجية استعدادا لمواجهة تهديد ما أو خطر ما في موقف اجتماعي معين، أو على شكل استجابة دافع عن الذات ضد الخطر الذي يتهدها، فالفرد يدافع عن نفسه بالخجل أحيانا، أو على شكل نسبة.

2- من هو التلميذ الخجول ؟

التلميذ الخجول في الواقع تلميذ مسكين وبائس يعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة والمجتمع، وبذلك يشعر بالمقارنة مع غيره من التلاميذ بالضعف، والتلميذ الخجول يحمل في طياته نوعاً من ذم سلوكه لأن الخجل بحد ذاته هو حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور بالنقص والعييب وهي لا تبعث على ارتياح أو الاطمئنان في النفس. (الجبلي، 2005، ص 14)

ولعل أهم أضرار الخجل أن التلميذ الخجول لا يندمج في الحياة، فلا يتعلم من تجاربهم وذلك لأنه يمتنع عن الاشتراك مع أقرانه في مشاريعهم ونشاطاتهم، بل يتسم بالجمود والخمول في وسطه المدرسي ويتجنب الاتصال بغيره من الأقران، كما لا يرتبط بصدقات مستديمة بل ينفر من كل من يوجه إليه أي نقد، ولذلك يكون محدود الخيرات لدرجة قد يصبح معها عالة على نفسه وعلى مجتمعه لبعده عن الغير وانطوائه على نفسه. (جرجس، 1996، ص 56-57).

3- أشكال ومظاهر الخجل:

للخجل أشكال وهي:

➤ **خجل مخالطة الآخرين:** يأخذ الخجل في الأعم شكل نفور من الزملاء أو الأقارب وامتناع أو تجنب للدخول في محاورات أو حديث وتعمد الابتعاد عن أماكن تواجدهم وعادة يفضل الطفل الخجول أن يختلط بأطفال أصغر منه حيث لا يمثل مثل هؤلاء بالنسبة له أي إجهاد في التفاعل أو قيادتهم، وأحياناً يخالط أطفال يشبهونه في الخجل أو الانطواء، ويسهل على الطفل الخجول التعرف على من يشبهه في الخجل ويكون الحديث بينهم مقتضياً.

➤ **خجل الحديث:** يحبذ الطفل الخجول الالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره، وتقتصر إجاباته على القبول أو الرفض أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل فيها، ولا ينظر

في الغالب إلى من يحدثه وربما أبدي الانشغال عندما يوجه له الكلام أو زائغ النظرات لا يحسن تنسيق ما يقول أو ربطه، بالرغم من أنه على علم بما يدور ويستطيع الرد إلا أن الغالب عليه هو التلعثم والضعف وهناك من الأطفال من يخجل أثناء الحديث عن بعض الموضوعات مثل الزواج.

➤ **خجل الاجتماعات:** وفي حالات نادرة يكتفي الطفل بالحديث مع أفراد الأسرة وبعض الزملاء في الخزانة أو المدرسة ويتعد عن المشاركة في أي اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية.

➤ **خجل المظهر:** كأن يخجل الطفل عندما يرتدي ثوباً جديداً أو ارتداء لباس البحر أو الأكل في المطاعم العامة أو أكل بعض الأشياء البسيطة في الشارع أو حينما يقص شعره أو يغير طريقة تصفيفه، أو اللعب على مشهد من الكبار، أو عندما يأتي بحقيبة جديدة.

➤ **خجل التفاعل مع الكبار:** يخجل الطفل حينما يبدأ حواراً بينه وبين المدرسين، أو مدير المدرسة أو عندما يبتاع الطفل أشياء من البائعين، أو عندما يستقبل أصدقاء والده أو والدته أو عند إبلاغ بعض الأمور الكبار بناء على طلب أحد الوالدين.

➤ **خجل حضور الاحتفالات أو المناسبات:** هناك من الأطفال من يخجل من حضور الأفرح أو أعياد الميلاد أو حفلات النجاح، ويكون تفضيل العزلة والابتعاد عن مواقع هذه المناسبات وعدم الانخراط فيها خير مبادرة بالنسبة له. (الشربيني، 2001، ص 92).

وتختلف مظاهر الخجل من طفل لآخر حسب شدته، فالطفل الخجول جدا مسكين بانس يعاني من عدم القدرة على التعامل بارتياح مع أقرانه في المدرسة وفي المجتمع وهو يعيش منطقياً على نفسه منزوياً عن الآخرين وفي المناسبات والمواقف الاجتماعية يحاول الطفل الاختباء أو يتكلم بصوت منخفض وتظهر عنده أعراض الارتباك واحمرار الوجه والتلعثم، وإذا أُجبر على

المشاركة في المواقف الاجتماعية يصبح متوترا، وربما يبكي ويصرخ ويرفض المشاركة ويصر على الاقتراب من الأهل والالتصاق بهم، وتستمر علاقة الطفل مع أهله بشكل طبيعي عادة، ولكن يغلب عليه السلوك الاعتمادي والطلبات الذاتية الكثيرة ولأثناء الفحص النفسي لهذه الحالات نجد الطفل يصعب عليه أن يترك أمه أو أبيه ويجلس في غرفة الفحص منكمشاً ولا يقترب من الألعاب أو أوراق الرسم، وهو يفضل استعمال عدد قليل من الألوان في الرسم، ويرسم أشكالاً صغيرة وفي جانب صغير من الورقة عادة، وعندما يرسم بيتاً لا يضع له أبواب أو نوافذ. (باشا، 2005، ص 98-99).

كما أنع بعد صعوبة يمكنه أن يتفاعل مع الفاحص وتكون كثير من اهتماماته في أمور الطعام وأدوات المطبخ إضافة إلى الرموز الأمومية والأطفال الرضع، وتظهر أيضا لبعض الاتجاهات العنيفة والتحطيم والرسومات غير الواضحة. (المالح، 1995، ص 65)

فقد وجد جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني في دراستهما التي أجريها في عمان للتعرف على حالات الخجل عند الأطفال والمراهقين حيث وجد الباحثان أن الأطفال الخجولين عادة ما يكونون خائفين ولديهم ميلاً إلى تجنب الآخرين وليس لديهم ثقة بأنفسهم ومترددون ولا يستطيعون الاتصال بالآخرين وغير مبادرين أو متطوعين في المواقف الاجتماعية، ولديهم ميل للصمت ويخشون النظر في أعين متحدثيهم وقد لاحظ الباحثان أن فترات الخجل عند الأطفال ما بين (5-6) سنوات بحيث يكون لدى هؤلاء ميلاً إلى العزلة الاجتماعية، لذلك فهم نادرا ما يتلقون المديح الاجتماعي. (السبيعي، 2002، ص 50-51).

4- مكونات الخجل:

اقترح بعض الباحثين: (كفاي 1994، حمادة 1999، النيال 1999) نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي:

4-1/ المكون الانفعالي: ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى التقادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه كخفقان القلب واحمرار الوجه وبرودة اليدين (كفاي 1994)

4-2/ **المكون المعرفي:** حيث أشار إيزنك إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ووعي زائد بالذات، وصعوبات في الإقناع والاتصال (مايسة أحمد النيال، 1999، ص 15)

4-3/ **المكون السلوكي:** نقص السلوك الظاهر، ويركز على الكفاية الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفون بنقص في الاستجابات السوية (حمادة لولوة نهاية، 1999، ص 29)

4-4/ **المكون الوجداني للخجل:** والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة في النفس واضطراب المحافظة على الذات. (مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، ص 15).

5- أسباب الخجل وأنواعه:

هناك عدة أسباب تؤدي بالطفل إلى الخجل منها:

5-1/ **الوراثة:** تلعب الوراثة دورا كبيرا في شدة الخجل لدى الأطفال، فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه، فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته، وهذا ما أكدته التجارب لأن الجينات تنتقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، والطفل الخجول غالبا ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل، وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد أقارب الأب كالجدة أو العم. (عمر حسن أحمد بدران، دون سنة، ص 25)

5-2/ **الأسباب النفسية:** من بين الأسباب النفسية التي تؤدي إلى ظهور الخجل لدى الأطفال نجد الأسباب النفسية، والتي تتمثل فيما يلي:

أ/ **تسمية الذات كخجول:** يظهر عندما يتقبل الأطفال أنفسهم كخجولين، وذلك عندما يدركون المواقف من خلال شعورهم بالخوف ونقدتهم للذات، فهم يتصرفون كما لو أن عليهم أن يثبتوا بأنهم فعلا خجولين وغير مؤكد لذواتهم، ويهملون أي معلومات أو حوادث تتناقض مع هذا الإدراك، فهم لا يعتقدون بأن أي مديح إليهم، يمكن أن يكون صحيحا، ومن المعتاد أن يكرر الخجول حديثا سلبيا مع الذات، كأن يقول أنا لا أستطيع التحدث مع أحد، إنني أعرف بأنهم سوف يسخرون مني، من الأفضل أن لا أقول شيئا، لأنني سوف أبدو كأحمق.

(جمال منقال القاسم، ماجد السيد عبيد، 2000، ص 163).

ب/ مشاعر النقص: إن الشعور بالنقص الذي يعتري نفسية الطفل هو من أقوى مسببات النقص، ويكون هذا الشعور بسبب حالة جسدية كالضخامة، العرج، فقد يعود الشعور بالنقص إلى ما يسمعه الطفل أنه ذميم الشكل، ويتأكد له ذلك كلما نظر إلى نفسه وقارنها بالزملاء، وأحيانا تشعر البيئة الطفل بالنقص نتيجة ما توقعه فيه الظروف من مشكلات تقلل منه، ولا يستطيع أن ينال الاستحسان والتدليل اللذين وجدتهما داخل أسرته وبين أفراد عائلته، مما يشعر الطفل بعدم الكفاية، وفقدان ثقته بنفسه، فيصبح خجولا، (زكرياء الشريني، 1981، ص 107)

3-5/ الأسباب الجسمية:

أ/ المزاج والإعاقة الجسمية: يبدو بعض الاطفال خجولين منذ ولادتهم، فهناك أدلة تدعم فكرة خجل تكويني أو وراثي، فبعض الأطفال أميل للوضاء والاندفاع، وبعضهم الآخر أميل للهدوء والعزلة، وقد يستمر هذا النمط مع الأطفال طوال حياتهم فيما بعد، وإذا عوامل الأطفال الخجولين تكوينيا بأي طريقة من الطرق الموضوعية تحت الشعور بعدم الأمن فإن من المحتمل جدا ظهور الخجل الشديد لديهم، وغالبا ما تؤدي الإعاقة الجسمية إلى الخجل، فالإعاقة الظاهرة تجعل بعض الأطفال مختلفين عن غيرهم، قد يؤدي بهم لأن يصبحوا حساسين جدا، فهم يتجنبون الآخرين حتى لا يحدقوا بهم أو يتحدثوا عنهم، أما الإعاقات الخفية كعدم القدرة على التعلم، أو مشكلات التعبير اللغوي قد تؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي. (جمال مثقال وآخرون، 2000، ص 164)

4-5/ الأسباب الاجتماعية: نذكر منها:

أ/ نموذج الوالدين: إن الأبوين الخجولين غالبا ما ينجبان أطفالا خجولين، ويؤدي ذلك إلى مزج القوى الوراثية التي تحمل استعدادا للخجل والعيش مع نماذج من الراشدين الخجولين، فالاتصالات الاجتماعية تكون في حدها الأدنى، والتحدث مع الآخرين يكون باستعمال مصطلحات الخوف وعدم الثقة، وكل هذا يقود الطفل إلى أن يصبح خجول. (جمال مثقال وآخرون، 2000، ص 164)

ب/ الشعور بعدم الأمن: تعتبر الحاجة إلى الأمن العاطفي من الحاجات الأساسية لكل الأطفال، وحتى يتحقق هذا الأمن يحتاج الطفل إلى الشعور بأن هناك من يهتم به ويحميه ويحقق لديه هذا الشعور من خلال قيام الأهل بتلبية حاجاته الأساسية من مأكّل وحنان وحب، والحصول على التقدير من البيئة المحيطة به " البيئة المدرسية" (مصطفى نوري القمش، خليل عبد الرحمان المعاينة، 2007، ص 230)

ج/ بسبب التنشئة الخاطئة: وتشمل الحماية الزائدة من الوالدين الناجمة من خوفهم على أبنائهم من الضرر والأذى، ففي هذه الحالة يساهم الوالدين في بناء وتشكيل شخصية أطفالهم بشكل سلبي، مما يجعلها تتسم بالجبن والخجل، وعدم الثقة بالنفس.

إلى جانب التدليل المفرط الذي يعد من أهم أسباب الخجل، ويظهر ذلك كـرغبة الأم باعتماد الطفل عليها في المأكّل والمشرب وقضاء الحاجة، وبالتالي عدم إتاحة الفرصة له بالخروج مع أصدقائه لكي يلعب خوفاً من اكتساب سلوكيات سلبية ومفروضة. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص 34)

د/التأخر الدراسي: إن تأخر الطفل الدراسي عن باقي زملائه هي من الأمور التي تشعره بالخجل وأنه أقل من مستوى زملائه، ولكن لا يعني ذلك أن كل تلميذ خجول متأخر دراسياً، فكثير من التلاميذ الأوائل في المدرسة يعانون من الخجل لأسباب أخرى.

أنواع الخجل:

هناك أنواع متعددة ومتباينة للخجل نذكر منها:

5-1/ الخجل الفطري: **La timidité innée** : يفسر الخجل من خلال عوامل بنيوية، ويكون على أن الخجل عبارة عن ميل يطيع الفرد، وفي هذا النوع من الخجل يتميز الأطفال برهافة الإحساس اتجاه الآخرين حيث يتخلى الفرد الخجول بسهولة عن قراراته وأعماله، ويترك للآخرين الحرية في معاملته.

5-2/ **الخجل المكتسب**: حيث تتسبب فيه عدة عوامل نفسية، والتي قد أدت دورها في مرحلة الطفولة، كما يرجع أيضا إلى الجو العائلي الذي ينشأ فيه الطفل الخجول، بحيث يكون قد نشأ بين أولياء قاسين بحيث يكون محروما من العلاقات مع الآخرين من نفس عمره، وذلك لعدة أسباب كالدخول المتأخر للمدرسة، أو كونه الطفل الوحيد في الأسرة .

5-3/ **الخجل الطبيعي**: نوع من الخجل المتواضع والمتحفظ الذي يعاكس الوقاحة والتكبر، ويكون عاديا لدى الطفل، والذي يمكن أن يشتد خلاله.

5-4/ **الخجل المهني**: لا يظهر إلا في بعض المواقف كخوف الممثل، وارتباك التلاميذ الذين لديهم الدرس ليلقوه.

5-5/ **الخجل الاجتماعي الانطوائي**: يتميز صاحبه بالقلق والعزلة، ولكن مع القدرة على العمل بالكفاءة مع الجماعة إذ اضطر ذلك.

6-أسباب خجل الطفل مع زملائه بالمدرسة ؟

أ- قلة الثقة بالنفس:

يشعر الطفل بانعدام الثقة في نفسه بسبب عيب خلقي مثل إصابته بالسمنة أو النحافة الشديدة فيفضل الابتعاد عن الآخرين لكي لا يسمع ما يضايقه من التلاميذ الآخرين أو يتعرض للسخرية منهم.

كما أن شعور الطفل بأن زملائه أفضل منه، وقادرين على التعامل بشكل طبيعي مع زملائهم، هذا الأمر يجعل الطفل يشعر بأن العيب فيه، هذا بالإضافة إلى أن عدم ثقة الأهل في الطفل، من أهم الأسباب التي تجعله خجول.

ب-اسم الطفل:

قد يجد طفلك عندما يكبر أن اسمه غير عصري كأن يكون اسم أحد أجداده فيؤثر على الطفل ويجعله يتجنب الوجود في المجتمعات خشية السخرية منه، والرسول عليه الصلاة والسلام نصح باختيار الأسماء الجميلة والابتعاد عن الأسماء الغريبة والقبيحة.

ج- ضعف إمكانيات الأسرة:

هو أحد الأسباب التي تؤدي إلى خجل الطفل فهو لا يريد أن يقترب منه أحد وبذلك يعلمون فقر إمكانياته، فعلى سبيل المثال قلة الأدوات المدرسية التي معه أو جلبه لطعام يدل على فقر أسرته.

لذا على الأهل أن يدققو كثيرا قبل اختيار مدرسة الطفل، حيث يجب اختيار المدرسة التي تتماشى مع الإمكانيات المادية للأسرة، حيث لا ينظر الطفل إلى ما في يد غيره، ويشعر بالضيق والحقد تجاه الآخرين.

هـ - اضطراب العلاقات بين الأب والأم:

وجود مشكلات كثيرة بين الأب والأم يؤثر ذلك على نفسية الطفل مما يجعله يتجنب التحدث مع الآخرين ويصاب بالخجل، حيث إن الطفل يفتقد الإحساس بالأمان في المنزل، لن يبحث عنه في أي مكان آخر، لذا يجب على الأهل أن يراعوا هذا الأمر، وألا يتشاجروا أو يتحدثوا بصوت عال أمام أبناءهم.

و- افتقاد الشعور بالأمان:

خوف الطفل من المدرسة وأجوائها الجديدة فهو معتاد على المنزل ووجوده بجانب عائلته دائماً، وهذا يؤدي إلى شعور الطفل بالانطواء والرغبة فقط بالتواجد بالقرب من والدته ووالده، لذا ابقو بجانب الأطفال دائماً، ولا تجعلوهم يشعرون بأن المدرسة ستأخذهم من المنزل وستبعدهم عن حضن الأم.

في البداية يجب الوقوف على أسباب خجل الطفل، وغير قادر على التعامل مع زملائه، فإذا كان زملائه يسخرون من إسمه يجب على الأهل أن يغيروا الإسم على الفور، أما إذا كان هناك مشاكل في المدرسة، يجب على الأم أن تقوم بزيارة المدرسة وعرض هذه المشاكل على المسؤولين.

وإذا كان الطفل يعاني من السمنة أو النحافة أو لديه مشكلة في النطق، يجب على الأم أن تتحدث مع الطفل بهدوء، وأن هناك أطفال كثيرون يعانون من نفس المشكلة، واعملي على زيادة ثقته بنفسه حتى يواجه الأمر بشجاعة، وفي نفس الوقت أسعى إلى التخلص من هذه المشكلة.

قبل بدء الدراسة، اصطحبي طفلك في زيارة للمدرسة حتى يعرف فصله ويرى المعلمين ويتحدث معهم وبذلك يألف وجودهم ولا يصاب بالخجل عندما يراهم في بدء العام الدراسي.

شجعي طفلك على التأقلم مع زملائه والجو المدرسي الجديد واستخدمي العبارات المحفزة والهدايا التشجيعية واثني عليه عندما يقوم بتأدية واجباته بشكل صحيح، كما يجب عليك أن تحثيه على المشاركة في الأنشطة المختلفة والألعاب الجماعية، التي تنمي روح التعاون والمشاركة بداخله.

7- الاضطرابات المتعلقة بالخجل لدى التلاميذ:

أن النمو الطبيعي للطفل يتميز بمروره بعدد من المراحل، وهذه المراحل لها صفاتها المميزة من حيث تطور القدرات الجسمية والعقلية والسلوكية.

ويمر الطفل بمرحلة الخوف من الأشخاص الغرباء منذ الشهر السادس وحتى السنين ونصف من العمر، وهذه مرحلة طبيعية وهذا الخجل هو حالة طبيعية في كثير من الأحيان ولا سيما في حالة لطفلة البنت، ويساعد المجتمع على ذلك حيث أنه يتوقع من الأنثى أن تكون أكثر سلبية وتحفظاً من الذكر، كما يتوقع من الذكر أن يكون أكثر إنطلاقاً وجرأة واعتماداً على

النفس وأكثر عدوانية أيضاً، وعندما يكون الخجل على درجة شديدة ومستمرّاً لسته أشهر على الأقل يمكن عندها أن نسميه اضطراباً نفسياً، ويسمى عند الأطفال بالاضطراب الإجتماعي (الهروبي) وهو أحد أنواع اضطرابات القلق عند الأطفال (اضطراب قلق الانفصال واضطراب القلق المفرط)

والإضطراب الاجتبابي الهروبي عند الأطفال يترافق عادة مع أعراض القلق العام والتوتر والمخاوف المتنوعة.

وتشكو شخصية الطفل من ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على تحقيق الشخصية والدفاع عن النفس وبعض الحالات تستمر لفترات طويلة وبعضها الآخر يتحسن، وعندما يكون هذا الاضطراب شديداً ومتعمماً ومستمرّاً يمكن أن نطلق عليه اسم اضطراب الشخصية الاجتبابية الهروبية مما يعني أن الاضطراب سيأخذ شكلاً مزمناً وشديداً، وهناك كثير من الحالات التي تتحسن تلقائياً مثل اضطرابات القلق في مرحلة الطفولة. (المالح، 1995، ص 61-65)

8- المضاعفات المرافقة للخجل:

تترافق حالات الخوف الاجتماعي بعدد من المضاعفات، وقد بينت بعض الدراسات أن حالات الاكتئاب النفسي قد تصل إلى 50% في المرضى الذين يعانون من الخوف الاجتماعي، حيث أن الإحباط المتكررة الناتجة عن الخوف لا سيما في مجال العمل أو العلاقات الاجتماعية تجعل الإنسان فريسة لمشاعر اليأس من النجاح.

وقد تبين أن الأشخاص الذين يدمنون على الكحول والأدوية المهدئة المنومة يوجد بينهم من يعاني من حالات الخوف الاجتماعي وهم يستعملون الكحول أو الحبوب المهدئة كي يستطيعوا مواجهة المواقف الاجتماعية العادية التي تسبب لهم الخوف والارتباك، وبعد فترة من الاستعمال يصبح عندهم حالة تعود وإدمان على هذه المواد الكيميائية وتتوافق حالات الخوف الاجتماعي أيضاً باضطراب الشخصية ولا سيما الشخصية الاجتبابية الهروبية وأيضاً تكثر صفات

الشخصية الاعتمادية والشخصية الوسواسية، وتتطور بعض الحالات الأخرى إلى درجة شديدة تؤدي إلى انحباس الإنسان في منزله وامتناعه عن القيام بأي نشاط اجتماعي، ويعرف ذلك باسم الاحتباس أو التقيد في البيت، (المالح، 1995، ص 114-117)

9- الخجل والتحصيل الدراسي:

الطفل الخجول غالباً ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله المدرسة تبدأ بالتأناة وتردده في طرح الأسئلة داخل الفصل وإقامة حوار مع زملائه والمدرسين، فينظر إليه الآخرون على أنه غبي، فالطفل الخجول يشعر دوماً بالنقص والدونية ويتسم سلوكه بالجمود والخمول في وسطه المدرسي والبيئي عموماً، وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه أو مع الآخرين. (الجبلي، 2005، ص 14).

وكما ذكرنا سابقاً (في الأسباب) كثيراً ما يكون التأخر الدراسي من المسببات القوية للشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس وبالتالي الخجل ولكن ليس معنى ذلك إطلاقاً أن كل تلميذ خجول متأخر دراسياً، فكثير من أوائل الطلبة يعانون من الخجل، وليس معنى التأخر الدراسي دائماً نقصاً في معتدل ذكاء الطفل فكم من طفل ذكي يتأخر دراسياً ليس لنقص في قدراته العقلية ولكن لأنه يعاني من القلق النفسي والانزعاج لأقل الأسباب والشعور بالتعاسة والألم. (جرجس، 1996، ص 61).

وطالما أن مؤشر نجاح الفرد أو فشله في الأعمال والمهام هو التحصيل الدراسي للفرد ويلعب الدور الهام والرئيسي في تحديد مستقبله، فتحصيل التلميذ الدراسي هو الذي يحدد الفرع العلمي الذي سيدخله أو المهنة التي سيزاولها في المستقبل وأحياناً ترتبط مكانة التلميذ الاجتماعية بتحصيله الدراسي، فالتلميذ المتفوق يكون دائماً محبوب من قبل مدرسيه وأهله والناس الآخرين ولذلك يجب الاهتمام بالتلميذ وحمايته لرفع مستوى تحصيله، ولكن هناك بعض المشاكل والاضطرابات النفسية التي يعاني منها التلميذ قد تؤثر على تحصيله الدراسي.

والخجل إحدى هذه الاضطرابات التي قد تعيق تقدم التلميذ في المدرسة وبالتالي يتدنى مستوى تحصيله عن مستوى تحصيل زملائه ويتراجع عنهم، ومن المشاكل التي يسببها الخجل للتلميذ أثناء دراسته:

1- التأخر في القراءة: فقد ثبت أن القليل من حالات التخلف الهامة في القراءة ترجع في الأصل إلى الخجل وفقدان الثقة بالنفس، فكثير من التلاميذ الذين لا يستطيعون القراءة في المدرسة يستطيعونها عن طريق باحث رقيق وماهر، ففي دراسة أجراها أحد علماء النفس على تلاميذ خجولين أثبتت فيها أنه عالج طفل خجول وساعده ليبلغ في القراءة المستوى الذي وصل إليه رفاقه، ولكن عندما أعاد التلميذ إلى المدرسة ارتد عاجزاً عن القراءة ثانية مما أكد للباحث أن القدرة على القراءة ليست مجرد وظيفة آلية تكون أو لا تكون، أو أن الفرد يستطيع ممارستها بصرف النظر عن الظرف الذي يحيط به، لذلك اعتبر أنه أولى بالمسألة أن يكون سرها فيما يقوم بنفس التلميذ من انفعالات وجدانية وبخاصة الخجل والخوف لا أن يكون مرجعها نقص آلي وطبيعي ولذلك يجب التعامل مع التلاميذ الخجولين برفق ولين أثناء تعلم القراءة حتى نخلق الثقة بأنفسهم وقدراتهم. (المالح، 1995، ص 322)

2- مشكلة الغياب وعدم الانتظام في المدرسة: يعد الغياب المتكرر عرض من أعراض المشاكل التي ترتبط بشخصية التلميذ الخجول وعلاقاته الأسرية والمدرسية وكذلك نجد أنها إحدى مسببات التخلف الدراسي، فعدم انتظام التلميذ في المدرسة وكثرة غيابه عامل يحدد مستقبله، فخجل التلميذ وارتكابه وعدم تكيفه وانسجامه مع أقرانه سبب رئيسي في غيابه المتكرر. (مصطفى، 2003، ص 22).

3- التخلف في الحساب: إن الأسباب الانفعالية ليست أقل شأناً من ضروب الضعف العقلية الفطرية في تخلف التلاميذ في الحساب وربما كان هذا أبين في الحساب من سواه، فبعض رجال البحث يشككون في القدرات العقلية من قيمة ويميلون للقول بأن

التخلف في الحساب بغض النظر عن الحالات التي تأتي من نقص الذكاء العام يرجع في الواقع إلى جمود في الفهم سببه الخجل أو عدم الثقة بالنفس أو كلاهما، فالتلميذ الخجول يهرب من الألعاب ومن القيام بالنشاطات وهو يحاول قدر الإمكان الانسحاب من الأشغال اليدوية والهندسية التي تساعده على تعلم الحساب بسرعة.

4-كره المدرسة ورفضها:قد يؤدي الخجل بالتلميذ إلى كره المدرسة ورفضها لأنها تمثل مصدر للخوف فهو لا يحب رؤية معلميه أو رفاقه أثناء الحصة الدراسية لأنه لا يستطيع المشاركة في الدرس ولا يستطيع المناقشة بالطريقة التي يتحدث بها رفاقه.

كل هذه الأسباب تؤدي إلى ضعف في التحصيل العلمي لدى التلميذ وانخفاض مستوى تعلمه مقارنة مع رفاقه وبالتالي ينعكس سلباً على المجتمع الذي يعيش فيه فيصبح عالة على ذلك المجتمع. (بوتر، 1973، ص 125).

10- دور المعلم في حل مشكلة الخجل لدى الطفل:

1-تغيير معقد من فترة إلى أخرى كأن يجلس بجوار طلاب يعد التعامل معهم سهلاً ليختلط بأكبر عدد منهم وينشأ جواً من الألفة بينهم حتى وإن كان ضئيلاً.

2-إبراز أعمال الطفل الخجول ومهامه الجيدة أمام الآخرين.

3-خصص جزءاً من وقتك للتحدث مع الطفل وكن مستمعاً جيداً ليشرح أنك مهتم به.

4-شجعه على أن يبادر بالحديث مع الآخرين أما هاتفياً أو حديثاً شخصياً أو الترحيب بهم.

5-علمه الكيفية التي يبدأ بها الحديث بأن تزوده بالأساليب والمعلومات الكافية لأنها المفتاح لنشوء العلاقات.

6-اجعله يحتك بالطلاب الأكثر شعبية في الفصل بأن تشركه في نشاط مع هذا الطالب الأكثر ليتعلم منه الأقدم والشجاعة تعلماً غير مباشر.

- 7- كلفه بمهمة محددة كأن يكون مسؤولاً عن ترتيب الصف مع التنويع في هذه المهام بأن توفر له فرصاً أكثر ليضطر للحديث والتعامل مع بقية الطلاب.
- 8- ابتعد عن مقارنة الطفل بغيره من الأطفال ممن يعدهم المعلم أفضل منه في القدرات الذهنية والجسمية لأن هذه المقارنات تضعف ثقة الطفل بنفسه.
- 9- تشجيع الطفل الخجول على حل المسائل والتمارين على اللوح لذلك فإن المعلم بحاجة إلى طرائق مبتكرة لمساعدة الطفل الخجول على الإجابة على اللوح وتحويلها من تجربة مخيفة إلى تجربة ممتعة.

10- كيف تتعاملين مع الطفل الخجل:

- علاج أي مشكلة يبدأ بالبحث عن السبب، فإذا عرف السبب وتمت إزالته، فإن ذلك يقطع نصف الطريق إلى العلاج.
- منح الطفل فرصاً لتنمية الثقة بالنفس، كتدريبه على القيام بواجباته بنفسه، حسب سنه، (ارتداء ملابسه، استخدام الحمام، وغير ذلك).
- الإبتعاد عن مقارنة الطفل بغيره، سواء بالقدرات أو التحصيل أو الذكاء.
- تجنب وصف الطفل بالخجول، فتكرار هذه الكلمة أمامه يغذي شعوره بالخجل يجب استبدال ذلك بعبارات إيجابية.
- مكافئة الطفل في كل مرة ينجح فيها بالاندماج.
- يجب عدم تجنب المواقف المثيرة للخجل عند الطفل، بل مواجهتها وتدريبه على تحديها، وتشجيعه على تكوين الصداقات والاختلاط بالناس.
- تناول الغذاء الذي يساعد على التخلص من الإجهاد، والأطعمة التي تحتوى فيتامينC، كذلك المكسرات والسمك والدواجن والفيتامينات المتعددة.

➤ **البقاء مع الطفل في المواقف الاجتماعية:** تعتبر مرافقة الطفل في المواقف الاجتماعية ودعمه واحدة من النصائح التي يمكن اتباعها لمساعدة الطفل على علاج الخجل، مثل البقاء معه ومراقبته عند اجتماعه بزملائه أو لعبه معهم، مع تشجيعه على الاستكشاف وضمان راحته، ويجدر بالذكر ضرورة تجنب الإفراط في إراحة الطفل لأن هذا السلوك يجعل الطفل يعتقد أن انخراطه بالمجتمع والآخرين أمر مخيف مما قد ينتج سلوكيات خاطئة لدى الطفل.

➤ **تعزيز الثقة بالنفس:**

من الحلول المتبعة لعلاج الخجل لدى الطفل هي بناء ثقته بنفسه وتقوية شخصيته، ويكون ذلك من خلال مساعدة الطفل في مواجهة التحديات التي تواجهه مما يعزز من ثقته ويدفعه للقيام بتلك التحديات مرة أخرى، كما يمكن للآباء تذكير طفلهم ببعض المواقف الجديدة التي مر بها وتمكن من تجاوزها بنجاح، كذهابه إلى حفلة عيد ميلاد مثلا واستمتاعه مع الأطفال الآخرين.

➤ **إظهار الحب والقبول:**

يعتبر إظهار الحب للطفل وقبوله كما هو على الرغم من كونه خجولا من أهم النصائح المتبعة للتخلص من الخجل لدى الأطفال، بحيث يجب أن يدرك الطفل ان الخجل ليس مشكلة كبيرة، كما أنه من الضروري على الآباء إخبار الطفل أنهم يدركون مدى شعوره بالخجل ويتفهمونه، ومتابعة إخباره بأنهم يشعرون بالخجل أيضا في بعض الأحيان، ثم مشاركة طفلهم بالقصص التي شعرو فيها بالخجل واستطاعوا.

11- كيف نقي الطفل (التلميذ) من شعور الخجل:

يمكننا أن نقي أطفالنا من مشاعر الخجل والانطواء على الذات والحساسية المفرطة إذا عنيانا بتوجيه الآباء والمدرسين إلى الحرص على تشجيع كل طفل على الثقة في نفسه وعلى التعرف

على النواحي التي يمتاز فيها عن غيره حتى تشغله هذه النواحي عن التفكير في نواح قد يكون فيها ضعيفا.

كما يجب على الآباء والمدرسين عدم مقارنة الأطفال بمن هم أكثر حظاً منهم سواء في الاستعداد الذهني أو الجسمي، أو من حيث الوسامة أو القدرات والاستعدادات الاجتماعية، لأن مثل هذه المقارنات تضعف ثقة الطفل بنفسه، وتؤدي إلى الخجل، وأن يوفروا لأبنائهم قدراً معقولاً من العطف والرعاية والمحبة مع عدم نقدهم أو تعريضهم للمهانة أو الهوان، خصوصاً أمام أقرانهم أو أمام الغير، ولا يقل دور المعلمين أهمية عن دور الآباء، فيجب أن يقوم المعلم ببيت الثقة في نفوس التلاميذ، ومعاملتهم بالمساواة دون تحيز، مع مساعدة المتخلف منهم وتشجيعه والنزول إلى مستواه لتحقيق التحصيل المطلوب. (جرحس 1996، ص 62-63).

خلاصة الفصل:

إن كل شخص في أعماقه خجول، لكن الخجل يظهر بدرجات يختلف من شخص لآخر، فهناك أشخاص لا نستطيع أن نميز خجلهم ، وبالمقابل هناك أشخاص آخرون يكون خجلهم بدرجة كبيرة فهم لا يجرؤون على مواجهة مشكلات الحياة اليومية، لكن الخجل ليس مرضا مزمنا وإنما هو قابل للشفاء خاصة إذا اكتشفناه مبكرا، أي قبل أن يتطور ويصبح ملازما له طول حياته.

الخاتمة

خاتمة:

من خلال هذه الدراسة تظهر جليا أهمية موضوع الخجل في حقل الدراسات
السيكولوجية والتربوية، إذ يعد الخجل من أكثر المفاهيم النفسية تعقيدا نظرا لارتباطه
بالعديد من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والتربوية، ويشاركه في ذلك مفهوم آخر لا

يقول عنه أهمية، ويعتبره معظم العلماء والباحثين مؤشرا هاما للصحة النفسية، ألا وهو مفهوم التوافق النفسي، كما يبرز دور كل من العوامل التربوية والأسرية التي من شأنها أن تؤثر إيجابا في تشكيل شخصية سوية للفرد، فيشعر بالرضا ويسعى إلى تحسين آدائه، ليحقق بذلك نوعا من الانسجام والالتزان النفسي مع ذاته ومتطلبات بيئته، أو تؤثر عليه سلبا فيشعر بالنقص وبأنه لا فائدة منه، وبذلك تسوء حالته النفسية، باعتبار أن الفرد في علاقة ديناميكية مع بيئته الاجتماعية، لاسيما في هذه المرحلة (الطفولة) فهي بمثابة الأساس الذي يتم عليه بناء وتكوين شخصية الفرد، إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التي سيكون عليها فيما بعد، وهذا ما توصلت إليه الدراسة حاليا، ويبقى في الأخير أن تؤكد على الدور الكبير والفعال الذي تلعبه المدرسة كمؤسسة ثانية بعد الأسرة فهي تتولى عملية تكوين وبناء شخصية المتعلم، ويتجلى ذلك من خلال الأدوار التي تقوم بها كمؤسسة تربوية، لتمكن من تحقيق الهدف الجوهرى ألا وهو التمتع بالصحة النفسية.

الاقتراحات والتوصيات

الاقتراحات:

يمكن أن يستفيد الأطفال الخجولين من مجموعة متنوعة من الأمور التي تساعد في تعزيز ثقته في نفسه ومهاراته الاجتماعية، إليك بعض الاقتراحات:

- **كوني داعمة:**

تذكرني أنه عندما تتعاملين مع الطفل الخجول لا بد أن يكون أسلوبك تشجيع لطيف وداعم بدلا من الاندفاع، يشعر الأطفال الخجولون بالارتباك العاطفي بسهولة.

- **فهو ليس " مجرد شخصا خجولا"**

حاولي عدم قول أشياء مثل " سارة خجولة للغاية" عندما تتصرف بهذه الطريقة – خاصة أمام سارة، فقد تعتقد أن سلوكها سمة فيها وليس حالة مؤقتة، قد يفسر الأطفال حديثو المشي أيضا هذه التسمية باعتبارها عذر مشروع للخروج من الأوضاع الاجتماعية غير المريحة، بدلا من ذلك، قولي شيئا مثل " تشعر سارة بالاضطراب من مقابلة الأشخاص الجدد، لكنها تحاول تسوية الأمر".

- **عدم المضايقة**

لا تضايقي طفلك بشأن خجله، فسوف يسبب له الإحراج ببساطة ويزيد المشكلة سوءاً.

- **الممارسة:**

التدريب على الأنشطة الاجتماعية المرهقة في المنزل، بالنسبة لبعض الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، يعتبر اجتماع الأشخاص الجدد والبيئات المحيطة الجديدة والأنشطة الجديدة أمرا مربكا، على سبيل المثال، إذا كان طفلك لا يشعر بالراحة عندما يغني أغنية مع الأطفال الآخرين في الحضانة، ساعديه على ممارسة العمل معك في المنزل، ستساعده هذه الممارسة على الغناء في المدرسة بصورة أقل رهبة وأكثر متعة.

• **خطوات الطفل:** حاولي ألا تربكي طفلك من الجمع أو كثير من التحفيز يستطيع الأطفال الخجولون غالباً اللعب مع صديق واحد في ذلك الوقت بدلاً من مجموعة من الأصدقاء، لا تجبريه الدخول في أنشطة جماعية كبيرة.

• **الأخذ بزمام الأمور:** شجعي الطفل الخجول على اللعب أحياناً مع طفل آخر أصغر منه سنة أو عامين، فهذا يضع الطفل الخجول في وضع قيادي، وهو أمر نادراً أن يشعر به بين أقرانه، فهذا قد يعطيه ثقة أكثر في نفسه عندما يلعب مع الأطفال في سنه.

في حين أن الخجل عادة لا يدعو للقلق بشأنه، ولكن التشجيع على تركه في وقت مبكر سيساعد طفلك على بناء مهاراته الاجتماعية عندما يصل إلى مرحلة الذهاب إلى المدرسة.

التوصيات:

- لا تجبري طفلك على أن يصبح صديقاً للأطفال أنت تختارينهم...
- لا تتريدي في مدح طفلك عندما ينجح في أمر ما.
- أعطي طفلك الفرصة لتجربة نشاطات جديدة حتى يكتشف مواهبه الدفينة.
- اقترحي على طفلك إعطاء قرارات خاصة به.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- أحمد فؤاد باشا، " الفيزياء الحيوية" سنة 2005
- أشرف إبراهيم السمدوني، " الذكاء الاجتماعي وعلاقته بمستوى التدريب الميداني لبعض التخصصات الجامعية" -دراسة على عينة من طالبات جامعة الملك سعود، سنة 1994م.
- الجبلي " سيكولوجية الموهبة" دار رسلان للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 2005م.
- الشربيني لطفي، " الاكتئاب : الأسباب...والمرض...والعلاج"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، سنة 2001 م .
- جمال مثقال القاسم، ماجد السيد عبيد،" الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى التلاميذ" سنة 2000.
- جمال مثقال وآخرون " الاضطرابات السلوكية"، مكتبة كلية التربية بالبيضاء، عمان، سنة 2000م.
- حسان المالح ، " الخوف الاجتماعي (الخجل) دار الاشراقات، سنة 1995.
- طه عبد العظيم حسين، " استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي"، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، 2009.
- طه عبد العظيم حسين،" استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي"، دار الفكر للنشر والتوزيع، سنة 2009.
- زكريا الشربيني، " نمو المفاهيم العلمية للأطفال"، جامعة عين الشمس، سنة 1981.
- عدنان السبيعي، " علم النفس وتطبيقاته" ، الدار الشامية للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 2002م.
- علاء الدين كفاقي، " الاتجاهات نحو المر عند الطلبة القطريين في المرحلتين الثانوية والجامعية"، مركز البحوث التربوية جامعة قطر، الدوحة، سنة 1994م.
- عمر حسن أحمد بدران، " تحليل الشخصية"، دون سنة النشر .
- فؤاد البهي السيد،" الاسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة" ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، سنة 1975 م.
- لولوة نهاية حمادة، " الخجل: من منظور الفروق بين الجنسين وأوجه الاختلاف بين الفرق الدراسية الجامعية"، سنة 1999م.

- مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید، " الخجل وبعض أبعاد الشخصية: دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس والعمل والثقافة"، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر، سنة 1999م.
- محمد بدر الانصاري، " المرجع في مقایس الشخصية"، تقنین على المجتمع الكويتي، دار الكتاب الحديث، ط1، سنة 2002.
- مصطفى غالب، " علم النفس التربوي"، مكتبة الهلال، بیروت، ط2، سنة 1982.
- مصطفى غالب، " الفارابي"، دار ومكتبة الهلال، سنة 1995م.
- مصطفى غالب، " غدير المعرفة من سلمية إلى بیروت" سنة 2003.
- مصطفى نوري القمش، خليل عبد الرحمن المعاينة، " الاضطرابات السلوكية والانفعالية"، دار المسيرة، 2007.
- ملاك جرجس، " سيكولوجية الطفولة، مشاكل أطفالنا، النفسية وطرق علاجها"، مكتبة المحبة القبطية، الارثوذكسية، سنة 1996م.
- ملاك جرجس، " مخاوف الطفل وعدم ثقته بالنفس، أسبابها والوقاية منها وعلاجها" دار اللواء للنشر، دون سنة النشر.

الفهرس

الفهرس

- كلمة الشكر
- الإهداء
- المقدمة.....أ.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية البحث.....ص 06
2. فرضيات البحث.....ص 07
3. أسباب إختيار الموضوع.....ص 08
4. أهداف البحث.....ص 08
5. أهمية البحث.....ص 09
6. صعوبات البحث.....ص 09
7. تحديد المفاهيم.....ص 10
8. دراسات سابقة.....ص 10

الفصل الثاني: الخجل

- تمهيد.....ص 15
1. مفهوم الخجل.....ص 16
2. من هو التلميذ الخجول.....ص 19
3. أشكال و مظاهر الخجل.....ص 20
4. مكونات الخجل.....ص 22
5. أسباب الخجل وأنواعه.....ص 23
6. أسباب خجل الطفل مع زملائه.....ص 26
7. الإضطرابات المتعلقة بالخجل عند التلاميذ.....ص 28
8. المضاعفات المرافقة للخجل.....ص 29
9. الخجل والتحصيل الدراسي.....ص 30
10. دور المعلم في حل مشكلة الخجل لدى التلاميذ.....ص 32

11. كيف تتعاملين مع الطفل الخجول.....ص33

12. كيف نقي التلميذ من الخجل.....ص 35

13. خلاصة الفصل.....ص 36

الخاتمةص38

الاقتراحات والتوصيات.....ص40

قائمة المراجع والمصادر.....ص42

فهرس المحتويات