



وزارة الصحة
Ministry of Health

المملكة العربية

السعودية

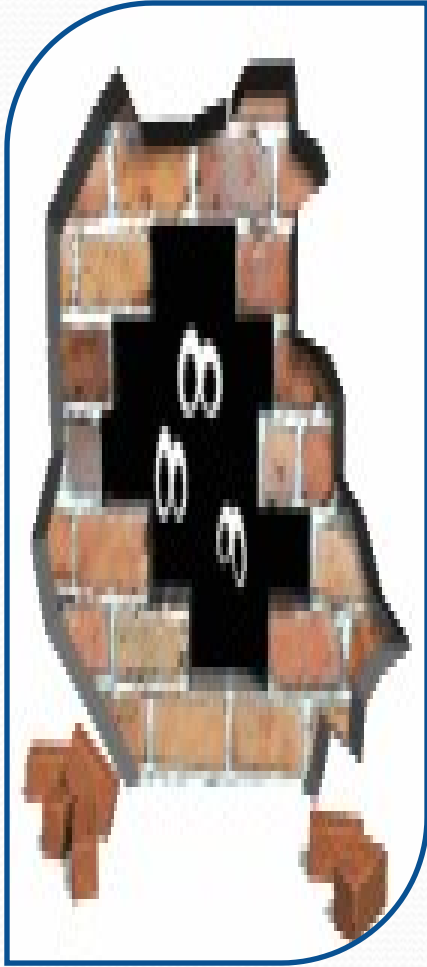
وزارة الصحة

المديرية العامة للشئون الصحية بالشرقية
إدارة المراكز الصحية بقطاع الدمام

إعداد / د0 جمال حامد الحامد
مدير المراكز الصحية بقطاع الدمام



• سلوك الخجل لدى
الأطفال والمراهقين أسبابه
وعلاجه



التعريف في اللغة

● تعريف لغتاً : الاسترخاء والحياء وان يلتبس الأمر على الرجل 0 وقيل الاستحياء دهش ويبقى ساكتاً 0

● **التعريف :-**

● ظاهرة اجتماعية متكررة منطوي أو غير اجتماعي ويضاف إليه اضطراب التجنب وقصور في العلاقات الاجتماعية وعدم القدرة على الأخذ والعطاء 0

تعريف اخر

● : سلوك اجتماعي يؤثر على الفرد من الناحية الشعور- والتفكير والسلوك وقبل إن الخجل الشعور- بعدم الراحة والاطمئنان والعصبية نحو الاخرين نتيجة إحساس يتطلع الناس نحوهم وما يصاحب ذلك من قلق وتوتر 0





• ويرى علماء النفس والاجتماع
أن الخجل ما هو سوى ثمرة من
ثمار شجرة الخوف والقلق
والضعف ، فهو يعتب أحد أشكال
الخوف الاجتماعي وأحد
مضاعفات ضعف الثقة بالنفس
والذي يؤثر سلباً على شخصيته

تابع

● حيث يرى آخرون أن الخجل مرضاً نفسياً واجتماعياً يسيطر على قدرات الفرد ويشل طاقاته المختلفة الإنتاجية والإبداعية

- الخلاصة :-
- أن الخجل والخوف الاجتماعي والرهاف الاجتماعي شيء واحد 0



هل الحياء والفجور
شيء واحد أم لا؟



● تعريف الحياء :

● خلق عظيم يبعث على ترك القبيح ويمنح

من التقصير في حق ذي الحق 0

● ويؤكد ذلك قول الرسول (ص) إن مما

أدرك الناس من كلام النبوة الأولى إذا لم

تستح فاصنع ما شئت رواه

البخاري 0 وحديث ابن مسعود رضي الله

عنه 0



1. إذن الحياء : فهو التزام الطفل
منهج الفضيلة وآداب الإسلام فليس
من الخجل أن 0
2. إن يتعود الطفل منذ نشأته على
الاستحياء من اقتراف المنكر 0



□ أن يتعود الطفل على
توقير الكبير وعض البصر
عن الحرام 0

□ إن يتعود الطفل على
الكذب والمجاملات والغيبة
0

SHYNESS IN CHILDREN

الخجل لدى الأطفال والمراهقين
أسبابه وعلاجه

الفهرس

١. دراسة حالة : (Case study)
٢. التعريف : (Definihens)
٣. الفرق بين الخجل والحياء وهل هما شئ واحد ؟
٤. معدل الانتشار والحدوث (Epidemiology)
٥. أشكال الخجل (Types)
٦. سمات واعراض الطفل الخجول (Clinical pictvre)
٧. اسباب الخجل (Etiotogy)
٨. التشخيص (Dx.)

● التشخيص الفارق (Dx , Difflerentel)

● المسار والمضاعفات (prognosis)

● وسائل العلاج المتاحة (Treatment)

● ماهي كيفية الوقاية من هذا السلوك الاجتماعي ؟

● (Preventive measvries)

● إليكم الاختياري (Selective mutism)



دراسة حالة
(Case study)

قدم طفل على العيادة مع والديه واسمه عصام ويبلغ الثامنة من عمره وكانت الشكوى هي :

قصور شديد في العلاقات الاجتماعية وعدم القدرة على تكوين الأصدقاء والعزلة والانفراد بالنفس لفترة طويلة واللعب بمفرده ويتحاشى الغرباء والضيوف القادمين إلى المنزل ولا يحب المشاركة في المواقف الاجتماعية في المدرسة والمنزل ومفضلاً الصمت أو الحديث المنخفض وعندما يسأل من قبل المعلمين في المدرسة يتلجلج ويحمر وجهه ويتجنب الاحتكاك البصري وكان رده على الأسئلة الموجهة إليه بإجابات قصيرة (نعم ، لا)



● أن الخجل لدى الاطفال يلاحظه
الناس بسهولة ولكن كثير من
المربين يسنون فهم الخجل أو الحكم
عالية على النحو التالي :

● 1- اما يلومون النموذج الخجول
من الاطفال ويرون في سلوكه بلادة
وجبناً وانكماشاً 0

● 2- واخرين يرون هذ النموذج من
الاطفال طفلاً عاقلاً رزيناً وهادئاً
يحافظ على مكانه ومؤدباً



• التطور الطبيعي
لسلوك الخجول
لدى الأطفال .



©Ever After Photography

● تبدأ العلاقات الأولى
البسيطة للتحمل في سن
الأربعة أشهر أو عند اكتمال
العام يصبح الخجل واضحاً
في الطفل في صورة بسيطة
منها أن يتعرض الطفل
بوجهة أو يغمض عينة 0



معدل الانتشار
(Epidemiology)

- ليس هناك تقدير بهذا السلوك في سن الطفولة وإذا أعيد سمة من سمات الرهاب الاحتمالي يقدر 1% 0
- ويرى علماء النفس أن حوالي 10-15 % من الأطفال يولدون ولديهم ميل واستعداد لان يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية
- أما نسبة انتشار بين المراهقين والراشدين فقد تبين أنه يشكل قرابة 25% 0

● وفي دراسة اجراها زمباردرا

(**Zimbardo**) على المراهقين الامريكين
وتبين أن نسبة إنتشار الخجل بينهم تتراوح بين
24 – 60 % 0

● دراسة أخرى ذكرت أنه حوالي 40 % من
المراهقين يصفون أنفسهم بالخجل وبأنهم غير
قادرين على تحمل إيصال مقبول مع الاخرين 0

أنواع وأشكال الخجل

1. خجل المخالطة والاجتماع بالآخرين 0
2. خجل الحديث والتفاعل مع الكبار 0
3. خجل المظهر 0
4. خجل حضور الانفعالات والمناسبات 0

١- فجل المآلطة والاعآماع بالآخرين





1. يكون على شكل نفور من الأولاد أو الأقارب
0
2. تجنب الدخول في حوار مع الآخرين 0
3. يكتفي بالحديث مع أفراد الأسرة وبعض
أصدقاء المدرسة 0
4. يبتعد عن المشاركة في أي اجتماعات أو
رحلات جماعية أو أنشطة رياضية 0
5. يفضل الطفل الاختلاط بالأطفال الذي هم أما
أصغر منهم سناً أو يشابهونه في الخجل
والانطواء لماذا ؟

٢- فجل الءءءء واءءءاعل مع الكبار





● صعوبة التحدث مع الآخرين 0

● يصاحب ذلك عند الاضطراب للحديث معهم
بفعل الاضطراب الكلام من تلعثم وضعف
وصعوبة في التحدث 0

● ويفضل الطفل الصمت وعدم الحديث
(البكم الاختباري)

● يقع الطفل به نتيجة ذلك في صعوبة
التعامل مع المعلم في المدرسة والبائع في
البقالة واستقبال الضيوف في المنزل 0

٣- فجل المظهر.





- يظهر عند تغير مظهر الطفل الخارجية وظهوره بصوره جديدة أمام الآخرين 0
- مثل قصة جديدة لشعرة ظهور طفح جلدي في وجهه 0
- ارتداء ثوب جديد أوياتي بحقيبة جديدة 0

4- خجل حضور الاحتفالات والمناسبات





Bedroom posing - Roma

❑ يرفض حضور مناسبات الافراح
والاحتفالات 0

❑ ويفضل العزلة والابتعاد عن
مواقع هذه المناسبات

❑ وإذا اضطر إلى الحضور يلجأ
إلى التخفي خلف والديه طوال
المناسبة وعدم المشاركة في أي
عمل 0

سمات وإعراض الخجل (Clinical picture)

تدور حول ثلاثة محاور :-





□ أولاً :-

الأعراض الجسمية (الفيسيولوجية)

□ ثانياً:

الأعراض السلوكية 0

□ ثالثاً :

الأعراض الانفعالية والمعرفية 0



□ أولًا :- الأعراض الجسمية (الفسيولوجية

(

1. زيادة وسرعة في نبضات القلب (الخفقان)
2. زيادة التعرق في الوجه واليدين واحمرار الوجه 0
3. جفاف في الحلق وسرعة في التنفس 0
4. الرعشة وبرودة الاطراف 0
5. تقلصات واضطرابات في المعدة 0
6. تغير في نبرة الصوت 00



□ ثانيًا: مظاهر الأمراض السلوكية.

● **يتميز الأفراد الخجولين في المواقف الاجتماعية بالاتي :-**

1. **الامتناع عن الاشتراك مع الأقران في أي نشاط 0**
2. **الميل للعزلة والانطواء 0**
3. **قلة الحديث والكلام بحضور القرباء 0**
4. **تجنب النظر للشخص الذي يتحدث معه مع الشعور بالضيق عند الاضطرار-0**

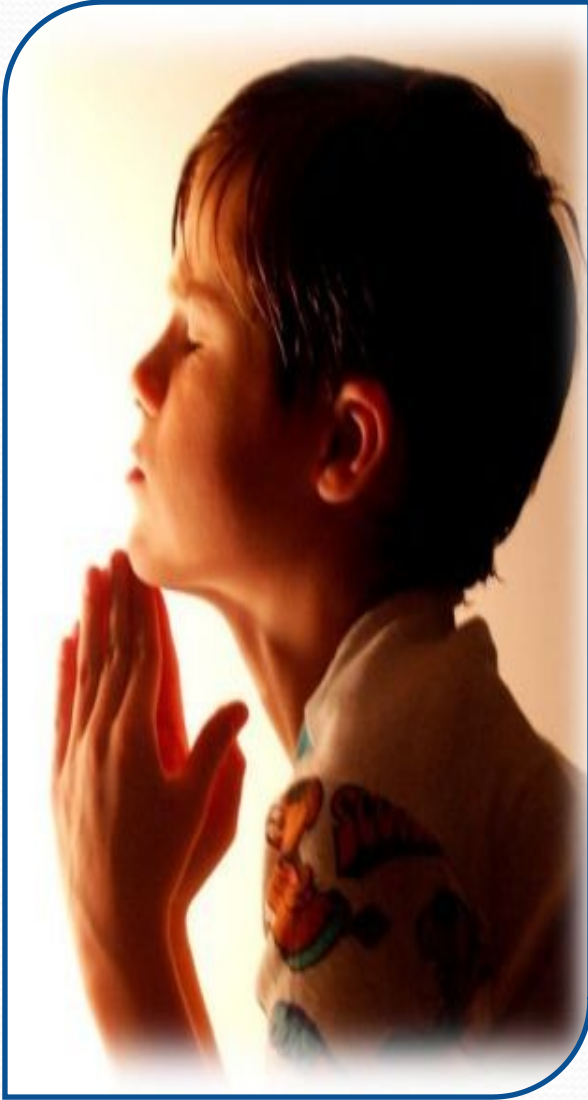
تابع

5. الجمود وعدم التفاعل في الوسط المدارس وصعوبة التكيف
6. الحساسية الشديدة والظن السيئ وعدم تقبل المزاح
طريقة عادية 0
7. الانانية ومحاولة فرض رغبته على من حوله 0
8. يفتقرون للمهارات الاجتماعية ولا يظهرون اهتماماً
بالآخرين 0

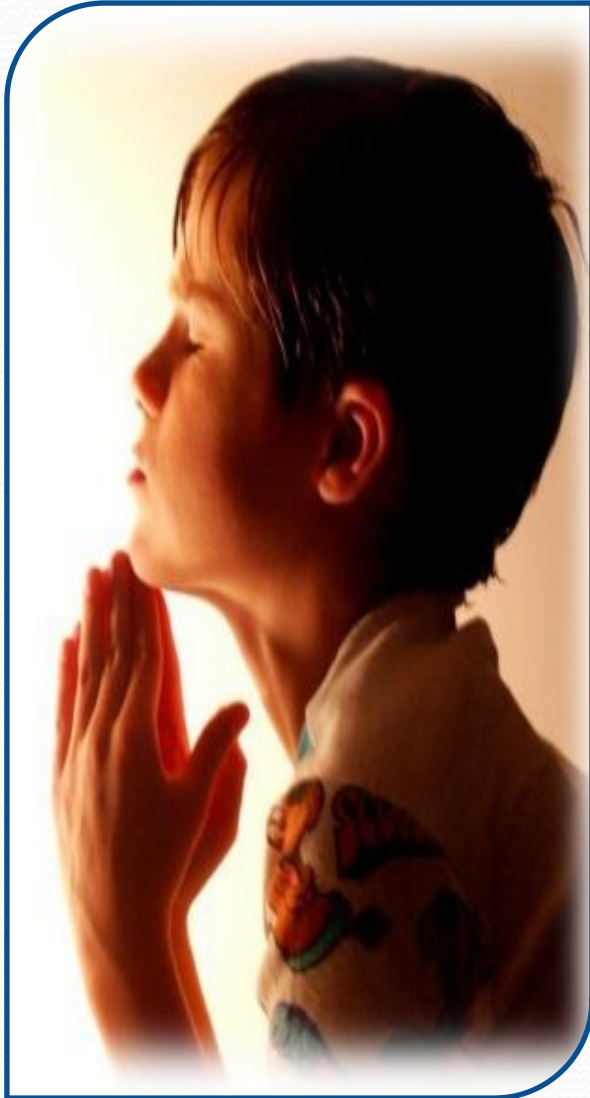


□ ثالثاً :

المظاهر والأعراض الانفعالية والمعرفية .



1. الشعور بالنقص والدونية وانخفاض تقرير الذات 0
2. انخفاض الثقة بالنفس والتشاؤم 0
3. الشعور والتركيز على النفس 0
4. الحساسية الشديدة والشعور بالاحراج في المواقف 0
5. فقد الشعور بالأمان 0



1. الحساسية الشديدة
والشعور بالأحراج في
المواقف 0
2. فقد الشعور بالأمان 0
6. التفسيرات غير الواقعية
للمواقف والأحداث 0



أسباب الخجل لدى الاطفال والمراهقين

(Etiology) تتلخص في

• سببين أساسيين

١- أسباب عضوية (جسدية)

٢- أسباب نفسية إجتماعية



1. أسباب عضوية (جسدية)



1. ضعف بنية الجسم:

فالهزال الشديد الناتج عن
سوء التغذية حيث
الأهل يحتاطون له بكل
شيء

2- العاهات والنقص العضوي

العاهات والإعاقات الجسمية
مثل ضعف البصر السمع)
وصعوبات واضطرابات الكلام
الشلل (العرج) السمنة
المفرطة أو الطول المفرط أو
تشوهات في الوجه تؤدي بالفعل
أن يعاني من مشاعر النقص
والدونية ونظرة المجتمع له





ثانياً أسباب نفسية اجتماعية



1. الحساسية المفرطة والشعور
المرهف والركون للخيال
2. السعي إلى الاستحسان : يبحث
الشخص الخجول دوماً على
الوسائل التي تثير استحسان الناس

0



3. اجترار الأحداث المحزنة :
يتذكر الطفل بأفقه وخياله
الواسع جميع الأحداث
والمواقف المؤلمة له



4. نشأة الطفل في بيئة
(أسرة) منعزلة تحرم
الأطفال من اكتساب
خبرات إجتماعية

5. التذليل :

يؤدي بالطفل إلى
الهرب من الأقران
وينزوي عنهم
ويشعر بالخجل





6. إشعار الطفل بالتعبية للكبار

0

● فرض الرقابة الشديدة عليه

يشعره بالعجز ويتم اتخاذ

القرارات المتعلقة بالطفل

دون مشاورته 0



7. التأخر الدراسي :

أن تأخر الطفل دراسياً
وانخفاض مستوى
تحصيله مقارنة مع غيره
فيتولد لديه الاحباط
والخجل 0

• وهنا سؤال يطرح نفسه هو
• هل التأخر الدراسي يؤدي
للخجل أو العكس؟؟



8. طلب الكمال و النقد مام الاخرين 0

9. طلب الكمال في كل شئ (مستحيل

(مع العلم أن السلوكيات يتعلمها

الطفل بالتدرج 0 وكذلك تجريح

الطفل أمام الآخرين ، تثير في

الطفل مشاعر النقص وعدم الثقة 0

9. قبول فكره الخجل : أن قبول الطفل فكرة أنه
خجل تجعله فعلاً يشعر بذبل ويتأكد هذه الفكرة
بتردد الوالدين لهذه 0

10. نشأة الطفل في أسرة خجولة :

الوالدين الخجولين لهم أطفال خجولين وكذلك
الأسرة التي تخفي أبنهما عن الناس يؤدي أن
يصبح الطفل خجولاً (الحسد) لعدم اختلاط
الطفل بالآخرين 0

11. اضطرابات النمو والإعاقة

الجسدية 0

الإعاقة الجسدية غالباً تسبب

الخدل والشعور بالدونية ويؤدي

أن يصبح الطفل حساساً جداً 0



12- افتقاد الشعور بالأمن
بسبب الصراع وانشغاله
بين الوالدين فقد الثقة 0

13- الترتيب الميلادي
للطفل: تشير الدراسات ان
الطفل الاول في الترتيب
يكون أكثر خجلاً من غيره

التشخيص

(Dx ◊)



يتم التشخيص بناءً أن الخجل (القلق الاجتماعي
الرهاب الاجتماعي شئ واحد):/

1. الشعور بالقلق وعدم الارتياح في المواقف
الاجتماعية

2. يؤدي هذا القلق إلى الصمت والانسحاب من المواقف
الاجتماعية 0

3. الحساسية الزائدة والمفرطة للذات ويعطي الاشياء
صدى مع الصعوبه في تحقيق الاتصال الناجح 0

4. يشغل قياس الخجل على الجوانب الوجدانية مثل التوتر وتفاذي النظر إلى أعين المخاطب (الغرباء) 0

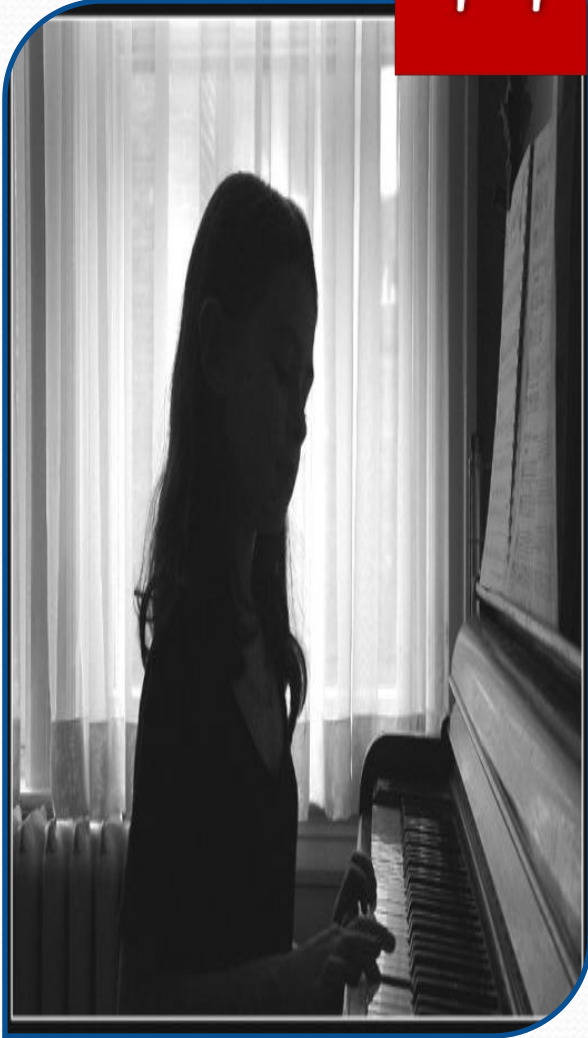
5. الاستجابة للمواقف الاجتماعية تكون إما بالابتعاد عنها أو تحملها يصحب ذلك قلق شديد وعدم ارتياح 0



6. إن الابتعاد عن مواجهة الآخرين للطفل الخجول يترتب عليه التأثير السلبي البالغ على شخصية الطفل (من النواحي الاجتماعية والوظيفية والأكاديمية) (0)

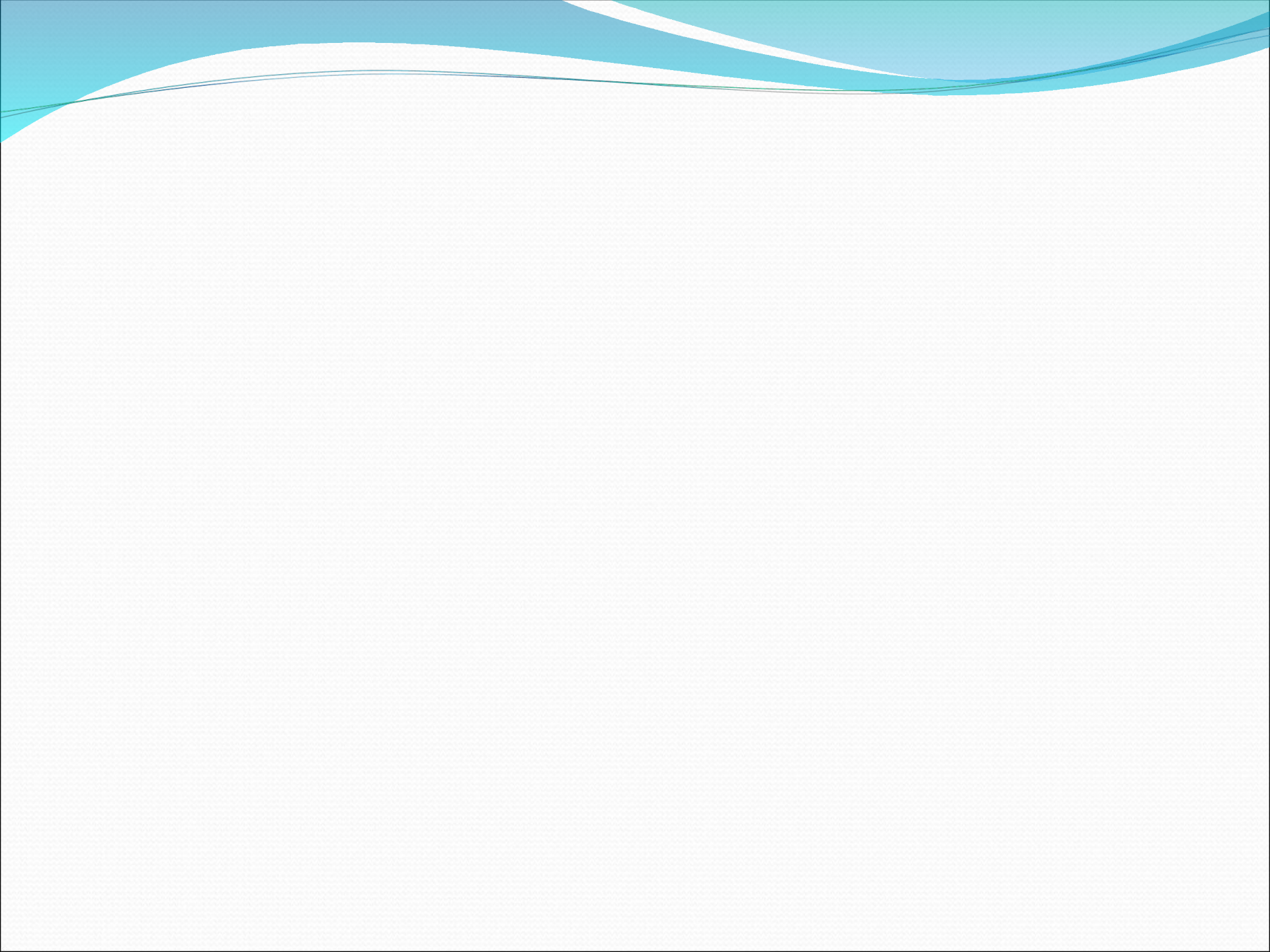


7. يجب أن تستمر
هذه الأعراض لمدة
لا تقل عن ستة
أشهر في سن
الطفولة
والمراهقة 0



8. الا يكون الابتعاد والعزلة
الاجتماعية نتيجة تعاطي
المخدرات والمسكرات أو
اسباب أخرى مثل قلق
الانفصال الاجتماعي أو
اضطراب الخوف من
الاماكن المتسعة

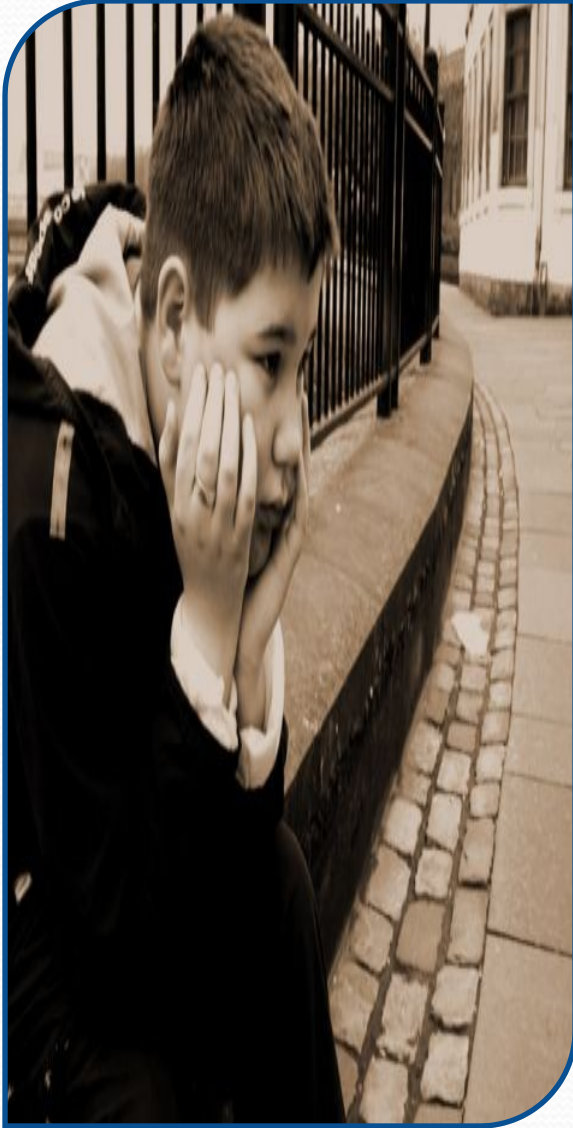
(Agoraphobis)





المسار والمضاعفات

prognosis



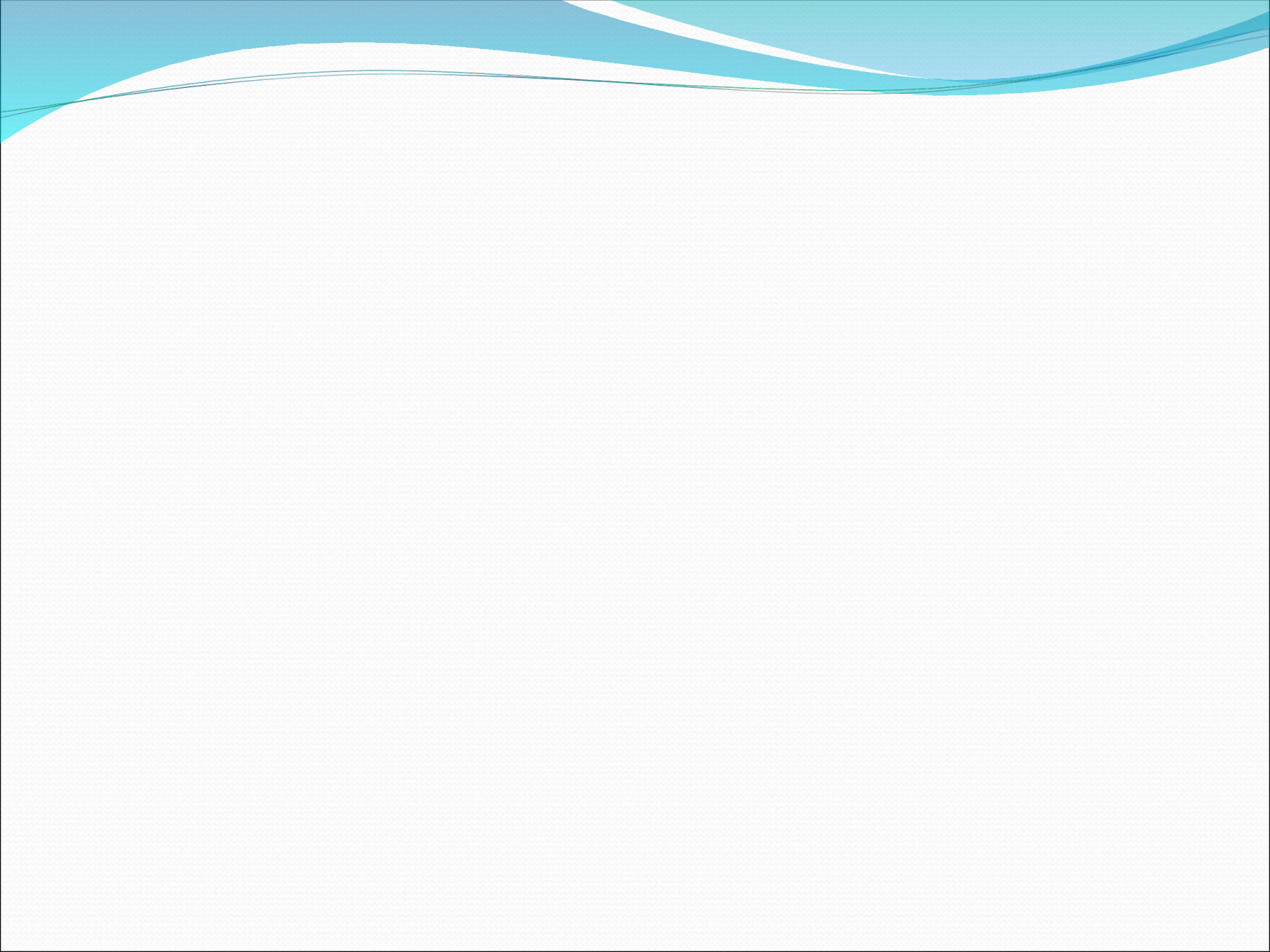
1. تدهور أُنحدار النمو النفسي للطفل في سن الطفولة وتتضاعف في سن المراهقة والشباب بسبب العزلة الاجتماعية 0
2. انخفاض التحصيل الدراسي (العلمي) مقارنة بغيره من الاطفال رقم الذكاء الطبيعي للطفل 0
3. إنخفاض المهارات الاجتماعية وإعاقة الفرد إجتماعياً ونقص الخبرات الاجتماعية (الافذر – العطاء – البيع) 0



1. القلق والتوتر المصاحب للطفل الخجول وعدم الرضى وتحقيق الذات وفقد الأمان النفسي 0
2. نظره الدونية والسلبية للنفس – إحتقار الذات تؤدي إلى الاكتئاب ومن تم أفكار إنحارية 0
3. تعاطي المخدرات والمسكرات تعويضاً عن النقص 0



● إن كثير من المراهقين
الذين يعالجون من
تعاطي المخدرات ينطبق
عليهم سمات القلق
الاجتماعي والرهاب 0



وسائل العلاج
والوقاية من ظاهرة
الخبيل

● إذا كانت البيئة الأسرية والمدرسية غير صالحة لتربية الطفل تربية سوية فإن الطفل قد يصاب بأحد الأمراض النفسية والسلوكية مثل (القلق والاكتئاب أو المخاوف والخجل 0) والمشكلة الحقيقية التي تكمل وراء ذلك ان الطفل لا يستطيع أن يعبر عن مكونات نفسه

● (قلقه وأماله و الأمة) وبتالي فإن هذه الألم النفسية تتحول على شكل تبول لإرادي 0 وتلثم في الكلام 0000 الخ أو يضطرب سلوك الطفل فيكذب أو يسرق أو يهرب من المدرسة أو يكون طالب مشاغب 0



إن الاكتشاف 
المبكر لضاهرة
الخنجل وغيرها
قبل دخول سن
المدرسة يكون
نتيجة طبية 0

• تحديد وسائل العلاج والوقاية

1- تكوين البنية الاجتماعية للطفل ويكون 0



أ - تأكيد ذاته وثقته بنفسه 0



ب- تنمية مسؤوليته تجاه أهله ومجتمعه 0



ج- تعويدة على أداء دوره والقيام بواجبه

دور الوالدين والمربين في علاج ظاهرة الخجل

1. ان يشعر الطفل بالمحبة والامان من قبل الوالدين والثقة بنفسه 0
2. التعرف على مصادر الخجل ومعالجته 0
3. عدم النقد المستمر خاصة أمام الآخرين 0
4. القصد والاعتدال في التربية عدم التفريغ والدلال الزائد 0
5. عدم تكليف الطفل ما لا يطيق من العمل والواجبات الاخرى
6. تشجيع النواحي الايجابية في الطفل لاعادة الثقة بنفسه 0
7. القدوة الحسنة للوالدين أمام الاطفال فالام المترددة تدرب أبنائها على التردد وعدم الثقة بالنفس 0

8. عدم عقد مقارنة مع غيره من الأطفال المتفوقين فهذا يؤدي إلى

9. الخجل وعدم الثقة بالنفس 0

10. تدفع الأول الخجول إلى الحقد والانتواء 0

11. عل الثاني مغروراً ومتكبراً

12- عدم اطلاق التسميات والادوصاف المحبطة مثل خجول 0 خواف ضعيف
0000 الخ 0

13- يحب المعلم بثقة في نفوس التلاميذ ومعاملتهم بالمساواة 0

14 تدريب الطفل على الاخذ والعطاء وتكوين الصفات 0

15- اكثر من ذكر أمثلة عن السيرة النبوية وقصص الصحابة والصالحين
والتي تساعد على الشجاعة 0

من أهم مقومات البناء الاجتماعي للطفل هي :-

أ - اصطحاب الطفل إلى مجالس الكبار 0

إرسال الطفل لقضاء الحاجات 0

ج-- اختيار الأصدقاء الصالحين للطفل 0

ج-- تعليم الطفل الآداب الاجتماعية العامة مثل السلام وردة 0

الأساليب العلاجية لظاهرة الخجل



أولاً العلاج النفسي

أولاً العلاج الدوائي

• أولاً العلاج النفسي وهو الاساسي في العلاج



● - العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive behavior therapy)

a. التدريب على الاسترخاء العضلي وضبط النفس 0

b. التدريب على المهارات الاجتماعية تعطى / غير لفظي [فتح الحوار والاسمرار مع توجيه اللفظ (للمخاطب) من خلال الاقتداء بالمعالج الذي يقوم بتطبيق السلوك الملائم والمرغوب فيه 0

c. التعديل المعرفي لبعض الافكار الخاطئة ، مثل تدريبية على تجنب نقد النفس وزيادة ثقته بنفسه 0



● د - لعب الأدوار : أن يقوم الطفل
المراهق (بلعب وتبني الدور الملائم
0

● وهذه الفنيات السلوكية المذكوره التي
تطبق من قبل الأخصائي النفسي
الكلتبار (Clinical psychologist)
(

● تم من خلال خطة علاجية تتكون من
عدة جلسات نفسية تستغرق (16-
24 جلسة علاجية)

• العلاج الدوائي



يعتمد العلاج الدوائي على السلوكيات الامراض النفسية المصاحبة للخجل

(القلق – الاكتئاب 000 الخ)

1. مضادات الاكتئاب ثلاثي الحلقات

2. مثبتات إعادة امتصاص السيروتوفين الانتقائية (SSRI)

وصاً لبروزاك (prozac)

کتاب انصح بقراءتها



1- العلاج السلوكي لطفل وأساليبه ونماذج من حالته

د0 عبد الستار إبراهيم –

د0 عبد العزيز الدخيل

د0 رضوه إبراهيم

2- خمس خطوات لتعديل سلوك طفلك - / د0 عادل رشاد

الدار السعودية للنشر والتوزيع

3- المشكلات النفسية عند الاطفال / د0 زكريا الشربيني

شُكْرًا لِحَسَنِ الْاِسْتِمَاعِ
وَالسَّلَامِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةً اللّٰهِ وَبَرَكَاتِهِ