

نگاهی به موضوع آموزش مهارت‌های اجتماعی در دوران کودکی

خوب زندگی کردن را به بچه‌ها یاد بدهیم

گزارش

آرزوکوان خیرنگار

مهارت‌های اجتماعی در دوران کودکی، توانایی‌هایی است که کودکان برای دوست‌یابی و تعاملات اجتماعی به آنها نیاز دارند. این توانایی‌ها عبارتند از دریافت دیدگاه، همدلی، مهارت‌های بازی، اشتراک‌گذاری، همکاری و ارتباط با دیگران. کودکانی که در مهارت‌های اجتماعی مشکل دارند توانایی برقراری ارتباط با همسالان خود را ندارند و نمی‌توانند براحتی‌هایی علایق مشترکشان را با دیگران پیدا کنند، گفت‌وگوها را شروع کنند یا دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. مشکل در یادگیری مهارت‌های اجتماعی می‌تواند تجربه‌های سخت و حتی دلخراش هم برای کودک و هم برای خانواده او باشد. «کنتر سید محمود میرزمانی» روان‌شناس بالینی در گفت‌وگو با خبرنگار «ایران» درباره پرورش مهارت‌های اجتماعی کودکان می‌گوید: برای افزایش مهارت اجتماعی در کودکان چند مکان وجود دارد. نخستین مکان خانه و خانواده است. والدین در فضای خانه باید تلاش کنند تا با یادکردن مسطح آگاهی بتوانند الگوی مناسبی برای فرزندانشان برای دریافت آموزش مهارت‌های اجتماعی باشند.

دومین مکان مهد کودک و پیش‌دبستانی و سومین مکان کانون‌هایی است که آموزش‌های مستقیمی برای کودکان در نظر گرفته‌اند تا میزان

مهارت‌های اجتماعی فردی کودک را افزایش دهند.

وی در پاسخ به این سؤال که خانواده‌ها باید چه رفتاری از خود نشان دهند تا کودکانی اجتماعی داشته باشند خاطر نشان می‌کند: ابتدا پدر و مادر باید مهارت‌های اجتماعی شان را بالا ببرند تا به عنوان الگو تأثیرگذار باشند. کاتال‌های ارتباطی که ذکر شد، اغلب تحت اختیار والدین قرار دارد و یا تصمیم والدین است که مدرسه، مهد کودک و مکان آموزشی انتخاب می‌شود اما یک سری کاتال‌ها مانند صدا و سیما، رسانه‌ها و فضاهای مجازی، خارج از اختیار و قدرت والدین است که آنها هم به طرق مختلف یا ارثه آموزش‌های مختلف به کودکان مرتبط هستند و کودکان می‌توانند از آنها الگوهای مناسب را برای کسب مهارت‌های اجتماعی به‌دست آورند. اما نخستین و ابتدایی‌ترین کاتال ارتباطی برای آموزش کودکان در کسب مهارت اجتماعی، خانواده و سپس محیط مدرسه است. استاد تمام روان‌شناسی در ادامه گفت‌وگو اظهار می‌کند: می‌توان گفت هدف اصلی از افزایش مهارت‌های اجتماعی کودکان در جامعه، آموزش صحیح آنها برای مقابله با چالش‌ها و مشکلات روزمره در کنار برقراری ارتباط صحیح با مردم است تا این مشکلات پرسرشدشان تأثیر مخرب نداشته باشد. به طور مثال آموزش مهارت «نه» گفتن یا «کمک خواستن» از اعضای خانواده در مواقع لزوم و حتی گفت‌وگو کردن با پدر و مادر در مواقع ضروری. از ابتدایی‌ترین‌ها هم برای تقویت مهارت‌های ابتدایی برای حضور کودکان در جامعه است. بنابراین باید به تقویت و غنی‌سازی این رفتارها در خانواده توجه بیشتری شود. محیط زندگی کودک اگر با چنین اخلاقیاتی پرورش او می‌آموزد که چگونه می‌تواند از پدر و مادر خود برای مقابله با مشکلات کمک بگیرد.



ایران

برای آموزش مهارت‌های اجتماعی از کارشناسان مرتبط کمک بگیرید

دکتر سید محمود میرزمانی می‌گوید: باید توجه داشت که روش برخورد با کودکانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند هم بسیار مهم است. در اولین گام پدر و مادر باید آگاهی کافی در این زمینه به‌دست آورند و به روش‌های صحیح راه به فرزندشان آموزش دهند تا در وجودش نهاده‌های ضرور. به طور مثال در مقابل پیشنه‌هایی که برای کودک مضر است او باید بتواند در مواقع ضروری از کلمه «نه» استفاده کند و تسلیم خواسته‌های دوستان و اطرافیان که قصد ضرر رساندن به وی را دارند نشود. کودکان در تمامی زمینه‌ها دچار مشکل نیستند بلکه بسته به اینکه یک کودک در چه خانواده‌ای رشد می‌کند ساختار وجودی‌اش شکل می‌گیرد. کودک در برخی زمینه‌ها می‌تواند منززل باشد. رفتار و اخلاقیات هر کودک در قالب رفتار در خانواده‌اش رشد می‌کند پس اهمیت سالم بودن و درست رفتار کردن پدر و مادر در این نقطه نمود پیدا می‌کند. پدر و مادری که خود قادر به برقراری ارتباط صحیح اجتماعی نیستند و منزوی و گوشه‌گیر و کم حرف‌اند می‌توانند قالب رفتاری خود را به کودک منتقل کنند. ممکن است کودکی در زمینه خاصی تربیت شده و آموزش‌های صحیح را دریافت نکرده باشد در این صورت با مراجعه به کارشناسان و روان‌شناس مرتبط می‌توان آموزش‌های صحیح را به کودک داد تا بتواند با چالش‌های پیش رو مقابله کند و مهارت‌های اجتماعی را به‌دست آورد. قلب تپنده ساختار وجودی یک کودک خانواده اوست. اگر یک خانواده خود آموزش‌های مناسب برای کسب مهارت‌های اجتماعی را دریافت نکرده باشد بدون شک نمی‌تواند این مهارت را به فرزندانشان خود بدهد از این رو بهتر است پدر و مادر به عنوان نخستین الگوهای فرزندشان آگاهی کافی و مناسب در ارتباط با تربیت صحیح را دریافت کنند تا بتوانند الگوی شایسته برای فرزندانشان خود باشند.

نشانه‌هایی که می‌گوید فرزند شما از مهارت‌های اجتماعی برخوردار نیست

درگیری‌های مکرر و مشکل در تعامل با همسالان؛ این‌گونه کودکان اغلب از دوستان یا هم‌کلاسی‌هایشان ناراحت یا عصبانی می‌شوند. رفتار پررخسارانه؛ کنک زدن یا هل دادن سایر کودکان در طول تعاملات اجتماعی در این دسته از کودکان مشاهده می‌شود. از دست دادن ارتباط با همسالان؛ کودکانی که مشکل دارند برای جشن تولد یا سایر رویدادهای سرگرم‌کننده دعوت‌نامه دریافت نمی‌کنند. موضع «راه من یا هیچ»؛ به نظر می‌رسد در پذیرفتن دیدگاه هم‌کلاسی‌ها مشکل دارند. اغلب آنها در صورت مخالفت دوستانشان با نوع بازی، پس از ناراحتی از آنها دور می‌شوند و ترجیح می‌دهند به تنهایی بازی کنند تا اینکه در جمع باقی بمانند. تمرکز بر اشیاء؛ چنین کودکانی هنگام بازی شما را نمی‌بینند یا صدایتان را نمی‌شنوند، فقط به اسباب‌بازی یا اشیاء توجه می‌کنند. اغلب تنها هستند؛ ترجیح می‌دهند به تنهایی بازی کنند به جای آنکه با همسالان خود هم‌بازی شوند.

مراحل اصلی رشد اجتماعی در دوران کودکی

مهارت‌های اجتماعی در دوران کودکی به دست می‌آیند و تا بزرگسالی رشد می‌کنند. «مهارت اجتماعی بودن» یعنی توانایی بودن در کنار مردم و به احساسات و عقاید آنها احترام گذاشتن است. با افزایش سن، این مهارت تبدیل به ارتباطات کلامی می‌شود. در این مرحله کودک می‌آموزد که داستان بگوید، با دوستانش به لطیفه‌ها بخندد و درباره علایق مشترک صحبت کند. به گفته روانشناسان، صمیمیت در دوستی، اوج رشد مهارت‌های اجتماعی است. ۱- مهارت‌های حرکتی؛ کودکانی که در پارک یا پیش دبستانی حضور دارند به این طرف و آن طرف می‌دوند و توانایی قرار گرفتن در کنار افراد دیگر و برقراری ارتباط با دیگران را دارند. ۲- مهارت‌های زبانی؛ زمانی که فرزند شما قادر است با استفاده از قدرت کلام و گفت‌وگو بازی‌هایش را با دیگر دوستان به اشتراک بگذارد و توانایی انجام مکالمه به صورت جملات پشت سر هم را دارد، می‌توان گفت از مهارت اجتماعی برخوردار است. ۳- مهارت‌های عاطفی؛ کودکانی که با یک شوخی می‌خندند، برنامه‌های مفصلی برای روز تعطیل در نظر می‌گیرند، یا دوستی که مضطرب است دل‌داری می‌دهند، توانایی بالایی در شناسایی، درک و اهمیت دادن به احساسات دیگران دارند. به علایق و صمیمیت توانایی ایجاد و حفظ روابط نزدیک، از مهارت‌های اجتماعی است.

و پیچیده‌تر می‌شود. مهارت‌های اجتماعی در دوره راهنمایی؛ فرزندان ما در سطوح بالاتر سنی درباره احساسات‌شان صحبت می‌کنند و شناسایی می‌کنند که حضور کدام دوستان در زندگی آنها مهم است. در دوره راهنمایی انتظار می‌رود دانش‌آموزان از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشند. آنها باید درک کنند که مردم چه احساسی دارند و به روش‌های مناسب پاسخ دهند. به عنوان مثال، اگر یک هم‌سال ناگهان ساکت شود، کودک ماهر اجتماعی متوجه می‌شود که او ناراحت است و حال دوستش را جویا می‌شود. این نوع رفتار نشان می‌دهد که کودک دارای سطح بالاتری از همدلی و شایستگی اجتماعی است. مهارت‌های اجتماعی در دبیرستان؛ در دبیرستان یک نوجوان اجتماعی دارای امتیازات کامل‌تری برای برقراری ارتباط است. به طور مثال به اشتراک‌گذاری اطلاعات، گوش دادن به دیگران، ماندن در موضوع، استفاده از مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی مانند تماس چشمی، حالات چهره و زبان بدن، حفظ یک تعامل اجتماعی رفت و برگشتی و مهارت برخورداری از دیدگاه اجتماعی یعنی درک احساسات و ترجیحات دیگران. اگر نوجوان شما در دوران راهنمایی یا دبیرستان روابط عمیق و پایداری با سایرین ایجاد نمی‌کند، وقت آن است که از روان‌پزشک کمک بگیرید.

مشاور وزیر آموزش و پرورش در امور زنان در گفت‌وگو با «ایران»: برای هویت‌بخشی و ارتقای عزت‌نفس دختران برنامه داریم



گزارش خبری

غزل رضایی‌ثانی
روزنامه‌نگار

خبرین است: «دفتر امور زنان و خانواده وزارت آموزش و پرورش در نظر دارد سبک زندگی ارتقا‌یافته‌ای را به دختران آموزش دهد و برای این کار از مشاوران زن در سراسر کشور کمک می‌گیرد تا مریبان را برای آموزش بهتر به دختران، تربیت کند زیرا این نوع آموزش کمک می‌کند مریبان بتوانند ارتباط بهتری با دختران بگیرند.» به هر وی این سؤال‌ها برای خانواده‌ها و برنامه‌ریزان آموزشی مطرح است که: سبک زندگی دختران امروز، تابع چه الگوهای است؟ چگونه می‌توان بر آن تأثیر هدمند و مثبت گذاشت؟ سهم نهادهای آموزشی در این میان چقدر است؟ برای ارائه الگوهای مبتنی بر فرهنگ ایرانی اسلامی، چه اقداماتی صورت گرفته و این اقدامات تا چه حد در جذب دانش‌آموزان دختر موفق عمل کرده است؟

و این خبر، شاید پاسخ بخشی از این پرسش‌ها باشد، هرچند نوع اجرا و گستردگی برنامه‌ها موضوع دیگری است.

روشن است که زندگی با مهارت‌های آگاهانه به فرهنگ و ریشه‌های خود و افتخار به آن، در دنیای پیچیده و بی‌مرز اینترنتی که در آن، به واسطه داشتن توانایی تأثیر بر افکار عمومی و تکنیک‌های جذب مخاطب، می‌توان آنچه مدنظر است را به مخاطب تحمیل و او را با خود همراه کرد، آموزش و پرورش قوی می‌طلبد که با همکاری و همسویی نهادهای ذریع و اجرای برنامه‌های مبتنی بر افتخار امکان‌پذیر است اما با توجه به برنامه‌ای که از سوی دفتر امور زنان و خانواده وزارت آموزش و پرورش اعلام شده، انتظار می‌رود آموزش و پرورش در این میان سهم بیشتری نسبت به گذشته ایفا کند.

رابعه امامی رضوی، مشاور وزیر آموزش و پرورش در امور زنان در گفت‌وگو با «ایران» اعلام کرد: «در حال حاضر برنامه‌هایی از جمله آموزش هویت‌بخشی، تحکیم بنیان خانواده و آموزش سبک زندگی ایرانی اسلامی به دختران از سوی آموزش و پرورش اجرا می‌شود. علاوه بر این موضوع مباحثی در زمینه ارتقای سطح عزت‌نفس دختران و آگاهی آنان نسبت به بلوغ جنسی تدوین شده است. نشست‌های تئیینی از این حیث برای زنان در راستای جوانی جمعیت و وظایف ذاتی امور زنان و... برنامه‌ریزی شده است.»

وی درباره اهمیت تبیین سبک زندگی امروز برای دختران توضیح داد: «ما در دولت تحولی آقای رئیسی کارهای ارزنده‌ای در دفتر امور زنان انجام داده‌ایم زیرا بحث هویت‌بخشی و سبک زندگی ایرانی اسلامی و همچنین تحکیم بنیان خانواده مطرح است و با این رویکرد ما برنامه‌های متنوعی تدارک دیده‌ایم. اکنون نسبت به اجرای برخی از آنها اقدام شده و بخشی دیگر نیز در دست اقدام است.»

وی در خصوص تربیت مشاوران امور زنان برای ارتباط گیری بهتر مریبان با دختران گفت: «مباحثی در زمینه دختران و سبک زندگی دخترانه تدوین کرده‌ایم که آن را در اختیار مشاوران امور زنان در سراسر کشور قرار خواهیم داد تا مشاوران بتوانند هم مریبان را برای ارتباط گیری با دختران پرورش دهند و هم به موضوع هویت‌بخشی آنها کمک کنند. علاوه بر این آموزش‌هایی در سبک زندگی ایرانی اسلامی خواهیم داشت.»

امامی رضوی به اهمیت موضوع عزت‌نفس در دختران اشاره کرد و گفت: «اینکه دختران ما دارای اعتماد به نفس قابل قبولی باشند بسیار اهمیت دارد. از این رو بحث ارتقای اعتماد به نفس و عزت‌نفس در دانش‌آموزان به طور جدی دنبال می‌شود. همچنین آموزش بلوغ جنسی در قالب بسته‌های آموزشی و بهداشتی در اختیار دانش‌آموزان دختر به خصوص در مناطق محروم قرار می‌گیرد.» مشاور وزیر آموزش و پرورش در امور زنان درباره تبیین زنان سرپرست خانوار گفت: «نشست‌های تئیینی و تخصصی برای زنان سرپرست خانوار داشتیم که به سطح ارتقای آگاهی و تاب‌آوری آنان کمک می‌کند. با توجه به آگاهی‌هایی که به زنان داده می‌شود، آنها باید بتوانند با مسائل پیرامون خودشان تعامل درست برقرار کنند به دلیل اینکه زنان سرپرست خانوار علاوه بر اینکه جای پدر را در خانواده پرمی‌کنند، یک نقش مهم دیگر در ابعاد اجتماعی و فرهنگی دارند. پس باید متناسب با شغل و کار خود سطح مهارت‌ها و تاب‌آوری خود را بالا ببرند و آموزش‌های تئیینی داشته باشند.»

وی درباره برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای زنان توضیح داد: «همچنین در حوزه ستادی بخش‌های آموزش و ارتقای آگاهی را برای مشاورین امور باتوان سراسر کشور که به عنوان بازوان اجرایی ما هستند، خواهیم داشت، به این شکل که کارگاه‌های دوروزه با برگزاری نشست‌های تئیینی مربوط به جوانی جمعیت و وظایف ذاتی امور زنان و... برنامه‌ریزی شده است.»

چند راهکار برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان

از ناتوانی‌های رشدی تا آیین دوست‌یابی

ترجمه

مهارت‌های اجتماعی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های رشد انسان است. مردم برای یافتن شادی و معنا در زندگی خود به تعامل اجتماعی نیاز دارند. مهارت‌های اجتماعی معمولاً با موفقیت در شغل، روابط و شادی کلی هر فرد مرتبط است. والدینی که به طور مکرر با فرزندانشان صحبت می‌کنند، در انتقال مهارت‌های اجتماعی به آنان موفق‌ترند. بالعکس کودکانی که بدون سرپرست یا در محیط نامناسب زندگی می‌کنند آسیب‌پذیری بیشتری می‌بینند و به دست آوردن این مهارت‌ها برای چنین کودکانی سخت‌تر است.

شکاف ۳ ساله

«فاصله ۳ ساله» نوعی واژگان الگوایی روان‌شناسی برای کودکانی است که در خانه‌هایی با تعامل اجتماعی کمتر بزرگ شده‌اند. در چنین خانواده‌هایی اغلب والدین با فرزندانشان خود صحبت نمی‌کنند و از مسائل آنها آگاهی کافی ندارند. این کودکان از لحاظ سنی ۳ سال کوچک‌تر از دیگر کودکان رفتار می‌کنند.

مشکلات وابستگی و دل‌بستگی کودکانی که در روابط ناشیوبی آشفته یا ناسازگار رشد می‌کنند اغلب بیش از دیگر کودکان است. به عنوان مثال کودکی که پدرش ناگهان خانواده را ترک می‌کند، بی‌شک با مشکل روبه‌رو می‌شود. با بچه‌هایی که مادر معتاد به مواد مخدر دارند و والدین به طور مداوم در کنار آن نیستند، درباره چگونگی برقراری رابطه کجی می‌شوند. آنها به طور طبیعی قوانین اجتماعی، هنجارهای اجتماعی یا حل تعارض را درک نمی‌کنند. در سطح عمیق، آنان در دنیا احساس ناامنی و تنهایی می‌کنند. گاهی اوقات، کودکان در معرض تازدی قابل توجهی قرار می‌گیرند. امکان دارد آنها تجربه از دست دادن یکی از



ایران

بزرگی برای رشد مهارت‌های اجتماعی به حساب می‌آید. تحقیقات نشان می‌دهد تمام چیزی که مردم واقعاً به آن نیاز دارند، یک دوست خوب و یک رابطه نزدیک در خانه است. متفاوت بودن اشکالی ندارد! تلاش کنید تا او بتواند با یکی از همسالان خود ارتباط دوستی برقرار کند.

ناتوانی‌های رشدی
اوتیسم نوعی ناتوانی رشدی است. ویژگی بارز اوتیسم کمبود مهارت‌های اجتماعی است. شایع‌ترین نشانه‌های اوتیسم چیزی است که ما آن را «عدم تعامل اجتماعی» می‌نامیم. به نظر می‌رسد کودک در دنیای خودش است. کودکان مبتلا به اوتیسم معمولاً از نظر اجتماعی مهارت ندارند، در کنار آمدن با دیگران مشکل دارند و نسبت به همسالان پرخاشگرند. کودکان مبتلا به ADHD مشکلاتی در زمینه مهارت‌های اجتماعی مانند قطع صحبت، وارد شدن به مکالمات، خشکت اسباب‌بازی‌ها، یا مطالبه‌گری و زیاده‌روی در روابط دارند. در نظر بگیرند که آیا فرزند شما مهارت‌های اساسی ارتباطات اجتماعی، بازی مشارکتی و خواندن نشانه‌های اجتماعی را دارد یا خیر. اگر چالش‌های مهمی وجود دارد، ارزیابی جامع یک متخصص می‌تواند به شما کمک کند.

والدین را بر اثر رانندگی یا دیگر حوادث داشته باشند و حتی شاهد جنگ یا شخونتهایی با اسلحه باشند. در چنین شرایطی احساس نبود امنیت می‌تواند در به دست آوردن مهارت‌های اجتماعی بسیار تأثیرگذار باشد.

به گفته کارشناسان، پس از وقوع هر رویداد غم‌انگیزی یک کودک نیاز به شش ماه تا یک سال زمان دارد تا بتواند غم به وجود آمده را پردازش کند و تاحصوداً بی‌آن کنار بیاید. در چنین شرایطی کودکان اغلب تمایل دارند ساکت باشند و رفتارهای عصبی همراه با اندوه و ناراحتی از خود نشان می‌دهند. آگاهی اوقات، حتی در اجتماعی‌ترین خانواده‌ها نیز که والدین شگفت‌انگیزی دارند، کودک منزوی واقعاً با دوست‌یابی و ایجاد ارتباط قوی دست و پنجه نرم می‌کند و از مهارت‌های اجتماعی برخوردار نیست. ممکن است کودک شما هرگز تروما یا سایر بحران‌های بزرگ را تجربه نکرده باشد و همچنان در محیط‌های اجتماعی، با تارس و غریبانه عمل کند.

چند راهکار

اگر فرزندتان با مهارت‌های اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کند، شاید این چند نکته بتواند به او در پیشبرد مهارت‌های خود و دوست‌یابی کمک کند.

نخستین قدم این است که با متخصصان بهداشت روان در مدرسه ارتباط برقرار کنید. روانشناسان یا مشاوران مدرسه می‌توانند فرزند شما را به سمت تجربیات اجتماعی راهنمایی کنند تا بتوانند با کودکان دیگر ارتباط برقرار کنند. مطمئن شوید که فرزندتان مورد آزار و اذیت قرار نمی‌گیرد. اگر محیط مدرسه برای فرزند شما ناامن است، دلافاصله این نگرانی را با مدیریت در میان بگذارید.

خارج از این مسائل، مشاوران مدرسه می‌توانند به فرزند شما کمک کنند تا مهارت‌های ارتباطی اولیه را در گروه‌های اجتماعی بیاموزد. حضور کودک در گروه‌های کوچک به شکل مداوم کمک