

آموزش

مهارت‌های اجتماعی

به کودکان



کودک در بدو تولد موجود ناتوانی است که برای استمرار حیاتش نیازمند مساعدت و توجه دیگران است. در این دوره نقش مادر به عنوان مراقبت کننده از کودک و برآورنده نیازهای وی حائز اهمیت است، زیرا بتدریج علاوه بر نیازهای زیستی؛ نیازهای عاطفی و روان‌شناختی کودک با به عرصه ظهور می‌گذارند. به عبارت ساده‌تر، علاوه بر رشد و تحول جسمانی، تحول عاطفی و روان‌شناختی کودک نیز در گرو تعامل و ارتباط متقابل با مادر است. با افزایش سن کودک علاوه بر مادر، پدر و سایر اعضای خانواده نیز در این امر مشارکت می‌یابند و اساس اجتماعی شدن کودک در خانواده شکل می‌گیرد. نحوه رفتار اعضای خانواده با کودک و با همدیگر، تعامل با دوستان و آشنایان و ... همه اینها می‌توانند رویه‌های رفتار اجتماعی را به کودک نشان دهند و وی آنها را فراگیرد. این دوره را می‌توان مرحله مهمی در فراگرفتن "مهارت‌های اجتماعی" تلقی کرد. در واقع با فراگیری مهارت‌های اجتماعی کودک قادر به نشان دادن رفتارهای اجتماعی مثبت در ارتباط با دیگران می‌شود. این مهارت‌ها نه تنها موجب برقراری ارتباط، حفظ و تداوم آن می‌گردد، بلکه امکان دستیابی به اهداف متقابل و مشترک را نیز میسر می‌کند. این مهارت‌ها



دوستی انتخاب نمی‌شود و در محیط خانواده نیز همواره منبع ناراحتی و تنش برای اعضای خانواده محسوب می‌شود. همچنین کودکی که قادر به ابراز وجود و یا همکاری با دیگران نیست، دستخوش مسائل و مشکلاتی می‌شود که مانع از ظهور توانمندیهای بالقوه او می‌گردد. حال برای کمک به چنین کودکانی چه می‌توان کرد؟ پاسخ به این سؤال آسان است و آن هم آموزش مهارت‌های اجتماعی به آنان می‌باشد. بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران بر این باورند که این مهارت‌ها را می‌توان حتی به کودکان خردسال و سنین پایین آموخت. آنچه مهم است، در نظر گرفتن تواناییهای کودک و ارائه برنامه‌هایی است که به زبان ساده و آسان طرح ریزی شده باشد.

قبل از بحث درباره روشهای آموزش و محتوای برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی لازم است ابعاد آن مورد بررسی قرار گیرد، تا ذهن خواننده با این موضوع آشنا و مانوس شود.

توانایی درک شرایط و موقعیتهای مختلف و همچنین رفتارهایی را که در آن شرایط مناسب و مقتضی است، به کودک می‌دهد.

از این رو اگر کودکان فرصتهای لازم برای کسب مهارت‌های اجتماعی در خانواده رانداشته باشند و ارتباط آنان با اعضای خانواده و سایر افراد محدود باشد، این امر می‌تواند بر جوانب مختلف زندگی آنان تأثیر به جای گذارد و آنها را از امکاناتی که در پرتو برقراری روابط با دیگران می‌توانند کسب کنند، محروم نماید. به عنوان مثال کودکی که دچار کمروبی است، نه تنها از صحبت کردن و بازی با کودکان همسن و سال دوری می‌کند، بلکه حاضر به خارج شدن از منزل نیست و از اطرافیان خود دور نمی‌شود. این موضوع نه تنها روابط وی را با دیگران محدود می‌کند، بلکه تأثیر نامطلوبی در فرایند یادگیری اجتماعی و آموزشگاهی وی به جای می‌گذارد. یا اگر کودکی به هنگام ناراحتی واکنش پرخاشگری و خشم را نشان دهد، چنین کودکی به توسط بچه‌های همسن و سال برای



ابعاد مهارتهای اجتماعی

روابط فرد با دیگران، تأثیر قابل ملاحظه‌ای را به جای گذارد و از این رو می‌بایست در آموزش مهارتهای اجتماعی به آنها توجه خاصی مبذول داشت. آموزش بعد عاطفی در مهارتهای اجتماعی دارای جنبه‌های مختلف و مرتبط با همدیگر است. در پایین‌ترین و ابتدایی‌ترین سطح آموزش مزبور، شناخت و تعیین هویت و نوع عواطف دیگران مطرح می‌باشد و هدف غایی چنین آموزشهایی ارائه راههای مناسب قابل قبول برای ابراز هر نوع احساس و در هر شرایطی است. جنبه بنیادی و مهم دیگری که در سالهای اخیر به عنوان یکی از مهارتهای اجتماعی اساسی تلقی شده، بعد "همدلی" (Empathy) است که از طریق آن فرد می‌تواند خود را به جای دیگری بگذارد و از احساسات او متأثر شود. اگر کودکی توانایی همدلی کردن با دیگران را داشته باشد، بدین معنی است که وی می‌تواند احساسات دیگران اعم از غم یا شادی

اغلب مهارتهای اجتماعی دارای دو بعد شناختی و عاطفی هستند. به عنوان مثال کودکی که قادر به کنترل احساسات خود نیست و پرخاشگری می‌کند، خود را به طور منفی ارزیابی می‌نماید و ارتباط کمی با همسالان خود دارد. این مثال به خوبی نشان می‌دهد که چنین کودکی هم از لحاظ عاطفی دستخوش هیجانات منفی مثل خشم، تنفر و ... بوده است و هم تصویری منفی از خود در ذهن دارد و این دو امر بر روی میزان ارتباط او با دیگران تأثیر سونی به جای گذاشته است. عواطف بنیادی مانند علاقه و اشتیاق، شادی، تعجب، پریشانی و تشویش، خشم و طغیان، نفرت و انزجار، تحقیر و خوارشماری، ترس و وحشت، شرم و ... می‌باشد که هر کدام از اینها می‌تواند بر روی

رفتارهای وی مناسب آن شرایط نخواهد بود. به عنوان مثال اگر کودکی نتواند تشخیص دهد که در موقعیت خاصی احترام را رعایت کند و یا نتواند لحن عصبانی طرف مقابل را تشخیص دهد و سکوت نماید، رفتارهای ناپسندیده از او سر می‌زند که نتایج منفی به بار خواهد آورد. در بحث آموزش ادراک اجتماعی به اهمیت نشانه‌های غیر کلامی مانند حالت چهره، لحن، زیر و بمی صدا و... اشاره می‌شود که به همان اندازه نشانه‌های کلامی برای فرد آگاه‌کننده است.

۲- مهارت حل مسأله: هر کودک یا بزرگسالی با مشکلاتی مواجه می‌شود که با توجه به نحوه برخورد، ممکن است با کمی دشواری قابل حل باشند و یا به وضعی وخیم‌تر منجر شوند. لذا مهارت حل مسأله بسیار مهم است، زیرا مستلزم داشتن سازگاری اجتماعی می‌باشد. در چنین شرایطی کودک در ابتدا باید به تشخیص کلی مسأله بپردازد و در ذهن خود آن را بررسی

را تشخیص داده، آن احساسات را در خود تجربه کند و شرایطی را که فرد مقابل در آن قرار گرفته است، درک نماید. مطالعات مختلف نشان می‌دهد، افراد بزهکار یا جانی توانایی همدلی کردن با دیگران را یا اصلاً کسب نکرده‌اند و یا به طور ضعیفی آن را درک می‌کنند. شیوه‌های مختلفی برای آموزش این مهارت بنیادی وجود دارد که در بحث آموزش به آنها پرداخته می‌شود.

بعد مهم دیگری که در مهارت‌های اجتماعی مطرح است، بعد شناختی است. در بعد شناختی می‌توان از مهارت‌های چندی نام برد که عبارتند از:

۱- مهارت ادراک اجتماعی یا توانایی شخص در تفسیر دقیق یک موقعیت اجتماعی: اگر کودک بتواند موقعیت برقراری ارتباط را بهتر بشناسد، در افزایش درک اجتماعی او مؤثر است. بنابراین اگر فرد نتواند علایم و نمادهای مختلف محیطی را به خوبی درک و تفسیر کند،



شخص مقابل نگاه نکنند و یا کودک را تشویق کنند که در موقع خشم، پرخاشگری خود را نشانه دهد. به عبارت ساده‌تر، فردی که می‌خواهد به کودکی مهارت‌های اجتماعی را آموزش دهد، می‌بایست معیارهای رفتاری بزرگسالان و همسالان کودک را در محیطی که وی در آن زندگی می‌کند، در نظر گیرد و از دیدگاه کودک و همسالان وی درباره‌ی مطلوبترین رفتار اجتماعی آگاه باشد.

بعد از در نظر گرفتن این ملاحظات می‌بایست به سنجش مهارت‌های اجتماعی کودک پرداخت. آسانترین راه مشاهده‌ی رفتار کودک در حین ارتباط با کودکان همسن و سال و بزرگتر است. به عنوان مثال آیا به آسانی به دوستی گرفته می‌شود، یا از سوی سایر کودکان طرد می‌گردد؟ آیا در موقع بازی به هنگامی که می‌بازد یا ناکام می‌شود واکنش پرخاشگرانه نشان می‌دهد؟ آیا می‌تواند از حقوق خود دفاع کند؟ آیا قادر به همکاری با سایرین برای رسیدن به هدفی هست (خواه در بازی یا انواع فعالیت‌های دیگر)؟ آیا قادر به کنترل احساسات خود می‌باشد؟ آیا در موقع اختلاف و یا تعارض می‌تواند آن را رفع کند؟ و ...

روش دیگر پرسیدن این سؤال از بچه‌هاست که در گروه همبازی‌هایشان از چه کسی بیشتر خوششان می‌آید و دوست دارند و وقتشان را بیشتر با او صرف کنند. به این ترتیب می‌توان از میزان گزینش افراد به عنوان محبوب‌ترین و بنا مطروودترین فرد گروه آگاه شد.

روش دیگر به کارگیری پرسشنامه‌های درجه بندی شده‌ی مهارت‌های اجتماعی است. در ایران یکی از این مقیاسها به توسط خانم دیدار کریمی در دومین سمپوزیوم جایگاه تربیت در

و تحلیل کند و به راه‌حلهای ممکن دیگری که می‌تواند به حل مسأله منجر شود، بیندیشد. سپس مؤثرترین راه را برگزیند و پس از حل مشکل، به ارزیابی میزان اثر بخشی و کارآمدی راه حل مورد نظر پردازد.

۳- مهارت ارزیابی خود و نظارت بر خود: در این مهارت فرد به مشاهده رفتار خویش می‌پردازد و سپس آن را با ملاکهای رفتاری مقایسه می‌کند. به عنوان مثال کودک برای اینکه میزان وقتی را که صرف درس خواندن می‌کند و نمره‌ای را که به دست می‌آورد ارزیابی کند، ساعاتی را که به درس خواندن اختصاص داده و نیز ساعاتی را که به امور دیگر پرداخته، تعیین می‌کند و سپس با ملاکهایی که برای کسب نمره بالا در نظر دارد، آن را ارزیابی می‌کند. مهارت دیگر نظارت بر خود است که مبتنی بر ارزیابی خود می‌باشد و هدایت رفتار به حساب می‌آید. به عبارت دیگر فرد به نسبت موفقیت‌آمیز بودن یا نبودن رفتار خویش، خود را شایسته تشویق یا محرومیت (تنبيه) می‌داند و مرتباً برای نزدیکی به هدف مورد نظر و یا دور شدن از آن بازخوردهایی به خود می‌دهد.

آموزش مهارت‌های اجتماعی

در اولین قدم برای انتخاب مهارتها برای یک کودک می‌بایست به مرحله رشدی و تحولی او توجه داشت. بدین معنی که آیا کودک برای انجام آن مهارت قابلیت‌های جسمانی و شناختی لازم را داراست؟ دوم آنکه به زمینه‌های فرهنگی رفتارهای اجتماعی توجه کرد، زیرا ممکن است در خرده فرهنگ یا فرهنگی به کودکان بیاموزند که مثلاً به طور مستقیم به

مربی‌گری، آموزش منظم و ارائه برنامه‌های تقویتی است.

در روش ایفای نقش بر اساس راهنمایی مربی، کودکان به اجرا و نشان دادن موقعیتهای واقعی یا خیالی می‌پردازند. این روش بویژه در آموزش همدلی و ادراک اجتماعی بسیار تأثیرگذار است.

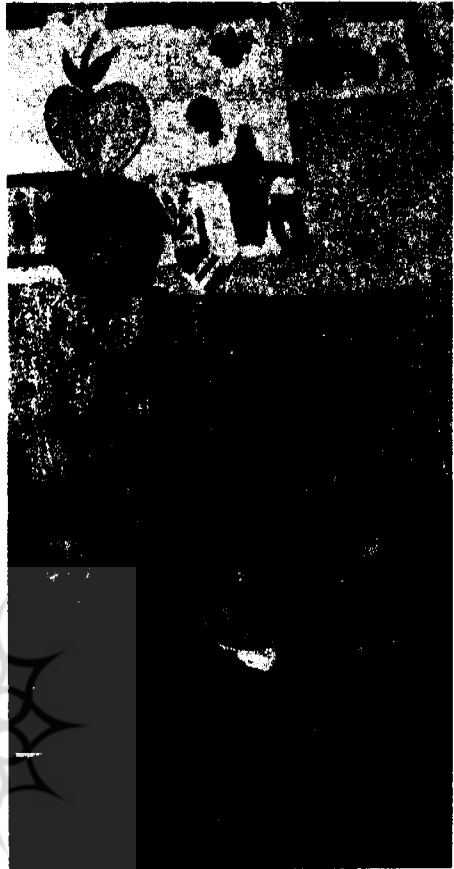
روش الگوسازی یا سرمشق زنده، مبتنی بر تقلید از همسال می‌باشد. باید توجه داشت الگویی که برای آموزش انتخاب می‌شود، از لحاظ سن، موقعیت اقتصادی و اجتماعی مشابه کودک مورد آموزش بوده، از سوی دیگر مورد علاقه و احترام وی باشد.

روش دیگر آموزش رفتار به کودک، به مربی‌گری معروف است که در این روش برخلاف روش الگوسازی، بیشتر با راهنمایی‌های کلامی به طور پیاپی و طی جلسات تدریس، آموزش داده می‌شود.

روش دیگر، روش آموزش منظم یا نظم یافته است که از چهار عنصر: الگوسازی، ایفای نقش، بازخورد و انتقال آموزش تشکیل یافته است.

محتوای برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی

اولین مهارت مورد بحث، مهارت دوست‌یابی است. این مهارت را می‌توان به هشت مهارت فرعی تقسیم کرد که عبارتند از: لبخند زدن، ادای احترام به دیگران، پیوستن به فعالیت‌های در حال انجام، مهارت‌های گفت و شنود، تشریک مساعی و توان سخن محبت‌آمیز گفتن، ظاهر آراسته‌داشتن و بیشتر



آموزش و پرورش دوره ابتدایی معرفی شده که چهار مهارت اصلی خویشنداری، ابراز وجود، همکاری و همدلی را مورد سنجش قرار می‌دهد. مقیاسهایی چون اضطراب و افسردگی نیز می‌تواند به طور جنبی برای سنجش مهارت‌های اجتماعی به کار گرفته شود.

پس از مشخص شدن سطح مهارت‌های اجتماعی و توان کودک در انجام مهارت‌ها، فرایند آموزش مهارت‌ها در ابتدا با مشاهده، تقلید و بازخورد از محیط پیرامون کودک صورت می‌گیرد. روش‌های دیگری که در آموزش مهارت‌های اجتماعی به کار می‌رود ایفای نقش،

معروف ورزشکار، هنرپیشه، قهرمان نمایشهای عروسکی، کارتونی و... را می‌نویسند و بعد دربارهٔ آنها صحبت می‌کنند، تا بدین وسیله افراد باهم آشنا شوند.

در روش دیگر بچه‌ها می‌توانند نمایشی را تنظیم کنند که در آن هر کدام از توانایی خود (ورزش، هنر و...) صحبت کند و در واقع زمینهٔ معرفی و آشناتر شدن افراد به وجود آید.

در اینجا حضور فرد دیگری به عنوان مربی که بتواند به بچه‌ها جهت بدهد و یا به کودکانی که دچار مشکل هستند، کمک کند، ضروری است. در خانه نیز والدین می‌توانند با کودک کمروزی خود (وقتی که سایر بچه‌های فامیل یا همسایه به خانهٔ آنها می‌آیند) این بازی را انجام دهند.

مهارت دیگر آموزش همدلی و ادراک اجتماعی است. یکی از طرق مهم، نشان دادن تصاویر افراد در حالات هیجانی مختلف است. این تصاویر را می‌توان از مجلات مختلف برید و یا نقاشی کرد. در هر حال باید مجموعه‌ای از

دعوت کردن دیگران.

برای تحقق این مهارتها می‌توان از روشهای الگوسازی، ایفای نقش و بویژه آموزش نظم یافته استفاده کرد. در این بخش می‌توان دستورالعملی تهیه کرد که بر طبق آن کودک پس از سلام کردن به فرد دیگر، به معرفی خود می‌پردازد و در ارتباط با موضوعات مشترک صحبت می‌کند.

روش دیگر این است که برای هر کودک یک کارت هویت یا شناسایی درست کنیم که شامل نام و نام خانوادگی، تفریح، رنگ و مکان دلخواه است. پس از تهیه و نوشتن این مشخصات، بچه‌ها به صورت دایره می‌نشینند و هر کدام، مشخصات خود را می‌خواند و کودکان دیگر چنانچه در موردی با وی همانند باشند، دست خود را بالا می‌برند و اسم خود را اعلام می‌کنند. این برنامه تحت عنوان "چه کسی همانند من است" معروف بوده، به صورت بازی به کار می‌رود.

روش دیگر این است که کودکان نام سه فرد





تصاویر را که نشان‌دهنده هیجان‌ات اصلی مانند شادی، خشم، ترس، اضطراب و پریشانی، نفرت و انزجار، احساس گناه و تقصیر است، تهیه کرد.

اگر آموزش به طور انفرادی است، کودک تک تک تصاویر را می‌بیند و نام آن احساس را با توجه به شواهد موجود در تصویر بیان می‌کند و یا می‌نویسد. اگر کار به شکل گروهی باشد، افراد به صورت پشت به پشت دایره وار می‌نشینند و یکی پس از دیگری نوع هیجان را به طور مشخص می‌نویسند. پس از اتمام کار انفرادی به طور گروهی موضوعات را بررسی می‌کنند. در این میان اگر اعضای نظریات متفاوت از هم داده‌اند، باید یکدیگر را قانع کنند و به یک نظر واحد دست یابند.

روش دیگر این است که از کودک بخواهیم تا هیجان‌ات مختلف را نشان دهد و به او بازخورد دهیم که آیا آنها را درست نشان داده است یا نه. این کار به صورت گروهی نیز امکان‌پذیر است.

روش دیگر اجرای نمایش است که هر فرد تحت شرایطی قرار می‌گیرد که می‌بایست هیجان‌ات و احساسات مربوط به آن را نشان دهد. در این دسته از بازیها که کودک مستقیماً در آن مشارکت می‌جوید، به توسط مربی بازخوردهایی به کودکان داده می‌شود.

روش دیگر این است که مجموعه‌ای از شرایط را برای کودک فراهم کنیم و از او بپرسیم که در آنها چگونه رفتار می‌کند. به عنوان مثال هنگامی که دوستانش بدون حضور او کاری را انجام می‌دهند، وقتی که پولش را گم می‌کند، وقتی کسی باعث می‌شود که او دچار مشکل شود، وقتی کار خوبی انجام می‌دهد، ولی کسی

به آن توجهی نمی‌کند، وقتی ناعادلانه به انجام کاری متهم می‌شود و...

روش دیگر به این ترتیب است که پس از اینکه هر فرد خود را در موقعیت ویژه‌ای تصور کرد (مثلاً تشویق یا تنبیه شدن در کلاس)، احساسات خود را به طور کلامی و غیر کلامی نشان دهد، و یا اینکه آنها را بنویسد.

در آموزش ادراک اجتماعی علاوه بر توجه دادن کودک به احساسات خود، به سایر جنبه‌ها و نشانه‌هایی که او را در شناسایی محیط یاری می‌رساند اشاره می‌شود. مثلاً در نظر گرفتن لطفاً ورق بزنید

برخود است. مثلاً سارا کتاب خود را گم کرده است (موقعیت دشوار). او باید ببیند قبل از اینکه کتاب خود را گم کند چه موضوعی پیش آمده بود، یا چه کار کرده بود یا پس از آن دچار چه مسائلی شده است. کودک با درک این موقعیتها به تعدیل و یا تغییر رفتار خود می‌پردازد.

مهارت دیگر ارزیابی خود است که این مهارت در صورتی که فرد منابع اطلاعاتی بیشتری داشته باشد می‌تواند علاوه بر نظارت بر خود به کار گرفته شود، تا اینکه فرد دید کاملتر و همه جانبه تری نسبت به رفتار خود بیابد.

و سرانجام برای آموزش مهارتهای همکاری می‌توان از بازیها به عنوان یکی از راههای مؤثر ایجاد مهارت اجتماعی همکاری سود جست.

منابع:

۱- ابراهیمی قوام، صغری، همبستگی بین دریافت انواع حمایت‌های اجتماعی و رشد اجتماعی با تأکید بر آموزش مهارتهای اجتماعی، طرح آزمایشی و مصوب وزارت آموزش و پرورش

۲- کارتلیج، جی، میلیرن، جی. اف، ترجمه نظری نژاد، حسین، آموزش مهارتهای اجتماعی به کودکان، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۶۹

نوع محیط، افراد حاضر در آن، علت حضور خودش در آن محیط، لحن گفتار افراد با یکدیگر و باوی، موضوعی که از آن صحبت می‌کنند، نوع لباس و آراستگی، زبیری و بمی صدا، میزان فاصله قرار گرفتن افراد از همدیگر ...

مهارت دیگر، توانایی حل مسأله است. می‌توان از کودک خواست تا موقعیتهای دشوار و یا مشکلاتی را که با افراد دیگر دارد فهرست کند. سپس موقعیت مورد نظر را با کودک در میان گذاشت تا او بتواند ماهیت مسأله و عوامل محیطی و عاطفی مربوط به آن را درک کند. می‌توان از سؤالاتی چون: احساس فرد را تشخیص بده، چه موقع دچار این احساس شد، چه چیزی سبب این احساس شد و چه چیزی اتفاق افتاده، استفاده کرد. پس از تعیین موقعیت و درک آن به توسط کودک، از وی می‌خواهیم پاسخهای مختلفی را که می‌توان به آن موقعیت داد، مطرح کند. ممکن است کودک راه‌حلهای نادرستی را مطرح نماید که در اینجا مربی می‌بایست به او بازخورد لازم را بدهد که در این موقعیت چه چیزی به جا و درست است. پس از بررسی راه‌حلهای، باید به تصمیم‌گیری پرداخت و این امر را باید با مقایسه پاسخها و پیامدهای آنها انجام داد و سرانجام ارزیابی اینکه این روش مؤثر است یا نه. از این روش می‌توان به طور انفرادی یا گروهی استفاده کرد.

مهارت دیگر، نظارت بر خود است. یکی از راهها این است که کودک موقعیتهای مشکل را به صورت هفتگی یادداشت کند. آموزش تشخیص رویدادهایی که قبل و بعد از رفتارهای مورد نظر پدید آمده‌اند، جنبه مهمی از نظارت

