

نوشتته‌ی دیوید میچل

ترجمه‌ی آناهیتا خضری کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی

آموزش مهارت‌های اجتماعی

مروری بر راهبردهای یاددهی - یادگیری کاربردی برای توسعه‌ی مهارت‌های اجتماعی در کلاس درس

که برای ارزش‌یابی از فعالیت شما تهیه کرده‌ام، در اختیارتان قرار می‌دهم. چون شما خواندن و نوشتن را به‌طور کامل بلد نیستید، به ترتیب جملات را می‌خوانم. اگر جوابتان مثبت بود، شکل آدمک خوش‌حال را رنگ بزنید. در غیر این صورت، آدمک غمگین را رنگ کنید.

ردیف	فهرست انتظارات	ردیف
۱	هنگام زدن نشانه فقط داشته‌م.	☺
۲	کارت‌هایی را که حاصل جمع ۱۰ داشت، به‌طور صحیح نشانه گرفتم.	☺
۳	محاسبات را به‌صورت ذهنی انجام دادم.	☺
		☹

نمونه‌ی فرم خود ارزش‌یابی

منظور از مهارت‌های اجتماعی چیست؟

افراد توانا به لحاظ اجتماعی می‌توانند با درک و پاسخ‌دهی به موقعیت‌های اجتماعی، به صورت مؤثر بر محیط اجتماعی خود مدیریت کنند. این افراد دارای خصوصیات زیر هستند:

- **حساسیت اجتماعی**^۱: به درستی مفهوم هر رخداد اجتماعی را می‌فهمند، یعنی رمزگشایی کردن از نشانه‌ها (سرنخ‌های) اجتماعی.

- **ایفای نقش**^۲: افراد و نحوه‌ی تجربه کردن آن‌ها را درک می‌کنند.

- **بینش اجتماعی**^۳: موقعیت‌های اجتماعی و آن‌چه را که در اجتماع رخ می‌دهد، درک می‌کنند.

- **فهم اجتماعی**^۴: جریان‌ها و عرف اجتماعی نظیر دوستی‌ها و روابط متقابل اجتماعی را درک می‌کنند.

- **بینش روان‌شناختی**^۵: خصوصیات فردی و انگیزش دیگران را درک می‌کنند.

- **قضاوت اخلاقی**^۶: موقعیت‌های اجتماعی مربوط به آداب و اصول اخلاقی را ارزیابی می‌کنند.

- **ارتباط اجتماعی**^۷: نحوه‌ی مداخله‌ی مؤثر و چگونگی تأثیرگذاری بر رفتار دیگران را درک می‌کنند؛ مهارتی که مستلزم مهار

یادآوری

آموزگاران محترم می‌توانند فهرست انتظارات را با مشارکت فراگیرندگان تهیه کنند یا به جای فرم خود ارزش‌یابی، از فرم هم‌سال‌سنجی استفاده کنند...

منابع

۱. آقازاده، محرم (۱۳۸۵). راهنمای روش‌های نوین تدریس. انتشارات آبیژ. تهران.
۲. تبریزی، مصطفی (۱۳۸۱). درمان اختلالات ریاضی. انتشارات فراوان. تهران.



می گیرند چگونه گام‌های زیر را انجام دهند:
- تعیین اهداف برای تعاملات اجتماعی؛
- رمزگشایی یا تفسیر مهم‌ترین نشانه‌ها (سرنخ‌ها) در هر موقعیت اجتماعی؛
- تصمیم‌گیری درباره‌ی رفتارهایی که به بهترین نحو اهداف اجتماعی را در آن موقعیت تأمین می‌کنند؛
- انجام رفتار؛
- قضاوت راجع به این که رفتار در تأمین اهداف مؤثر بوده است یا خیر.

کدام مهارت‌های اجتماعی باید آموزش داده شود؟

مهارت‌هایی که به طور گسترده‌ای به توانایی‌های اجتماعی مربوط می‌شوند عبارت‌اند از:

الف) مهارت‌های گفت‌وگو (شامل گفت‌مان‌های کوتاه):

احوال‌پرسی، گفتن «خواهش می‌کنم» یا «متشکرم»، یاد گرفتن و به کار بردن اسم‌ها، انتخاب موضوعات مناسب برای گفت‌وگو و دنبال کردن آن، برقراری و حفظ تماس چشمی (البته در این جا به تفاوت‌های فرهنگی توجه داشته باشید)، به کارگیری حالت مناسب صورت، استفاده از طنین مناسب صدا، قرار گرفتن در جایگاه مناسب نسبت به دیگران، جلوگیری از رفتار نسنجیده و گوش سپردن فعال.

ب) کنار آمدن یا مشاجره‌ها: گفتن «نه»، کنار آمدن با افراد

پرخاشگر، واکنش نشان دادن به مسخره کردن‌ها، عذرخواهی کردن، به‌دست آوردن توجه، کمک خواستن، مهارت‌های مسئله‌گشایی، کنار آمدن با انتقادات، مذاکره کردن، متقاعد کردن، پاسخ دادن به احتیاجات دیگران، احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی.

پ) مهارت‌های دوستی: دوست شدن، تشکر کردن و مورد

امتنان قرار گرفتن، شوخی کردن و پاسخ دادن به شوخی‌ها، رعایت کردن نوبت، داشتن ظاهر تمیز و آراسته، هماهنگ بودن با فرهنگ گروه هم‌سالان، اهمیت دادن به عرف و آداب اجتماعی در زندگی روزمره.

ت) مهارت‌های گروهی: گوش کردن، برقراری تماس چشمی،

به خوبی ارتباط برقرار کردن، پرسیدن سؤال، رهبری و هدایت، جلب اعتماد، تصمیم گرفتن، مهار مشاجره‌ها، تشویق کردن، قبول همکاری و تشریک مساعی، درک نقطه نظرات سایرین و از همه مهم‌تر احترام به تفاوت‌های فردی. ایفای نقش در این جا می‌تواند شیوه‌ی مهمی برای ارتقای مهارت‌های گروهی باشد؛ طوری که سناریوهای متفاوتی را به دانش‌آموزان ارائه می‌دهد.

مشکلاتی که ممکن است بروز کنند و راه‌حل‌های احتمالی، به

یا کنترل خود می‌شود.
- ارتباط: به درستی، آن چه را که فکر می‌کنند و حسی را که دارند، به دیگران ابراز می‌کنند.

- حل مسئله‌ی اجتماعی: مشاجره‌ها را حل می‌کنند و نحوه‌ی تأثیرگذاری بر رفتار دیگران برای دستیابی به اهداف مورد نظر را درک می‌کنند.

چرا آموزش مهارت‌های اجتماعی لازم است؟

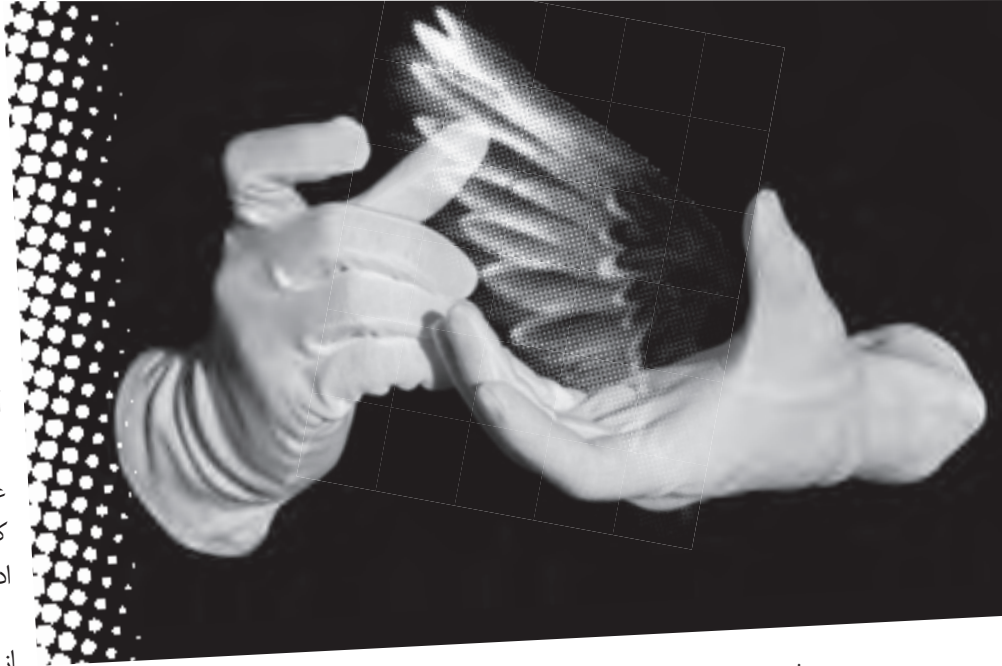
اکثر کودکان به راحتی مهارت‌های اجتماعی متناسب با فرهنگشان را به دست می‌آورند، ولی برخی موفق نمی‌شوند و باید آموزش ببینند. برخی ادراک اجتماعی ضعیفی دارند و در نتیجه دچار فقدان مهارت‌های اجتماعی می‌شوند. این موضوع به ویژه در مورد افراد درخودمانده^۱ و دچار اختلالات رفتاری و هیجانی^۲، ناتوانی‌های شدید^۳ و کسانی که در ایجاد رابطه‌ی دوستانه دچار مشکل هستند، صدق می‌کند.

هدف از آموزش مهارت‌های اجتماعی چیست؟

هدف از آموزش مهارت‌های اجتماعی، باید برقرار کردن گستره‌ای از رفتارها باشد؛ به گونه‌ای که دانش‌آموزان بتوانند آن چه را که در موقعیت‌های اجتماعی متفاوت برایشان مناسب است، انتخاب کنند. نباید انتظار داشت برنامه‌های آموزشی مهارت‌های اجتماعی، همیشه به دوستی‌های نزدیک بین تمامی دانش‌آموزان کلاس منجر شود. در عمل نیز همیشه این طور نیست. چنین روابطی، بر مجموعه‌ای از عوامل مبتنی است که شامل علاقه‌های متقابل، سازگاری، ارتباط با دورو بر، روابط خانوادگی و غیره می‌شود. هدف از این تذکر آن است که یادآوری کنیم، اهداف شما برای آموزش مهارت‌های اجتماعی، باید واقعی و متناسب با روابطی باشد که احتمال دارد اتفاق بیفتد.

گام‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی کدام‌اند؟

به‌طور کلی، در آموزش مهارت‌های اجتماعی، دانش‌آموزان یاد



در کل به دنبال راه‌هایی برای کمک به کودک‌کان در جهت انتقال مهارت‌ها از یک شرایط به شرایط دیگر بود. بدون تمرین در تعمیم دادن مهارت‌های اجتماعی، غالباً خیلی کم می‌توان آن‌ها را در موقعیت‌های متفاوت به کار برد. آموزش مهارت‌های اجتماعی را نباید به عنوان فرایندی دید که آموزش اولیه برای آن کافی است، بلکه باید به نظارت و آموزش مداوم ادامه داد.

این مهارت‌ها (یا فقدان آن‌ها) را می‌توان از طریق مشاهده، مصاحبه با والدین و معلم، و استفاده از چک لیست‌ها (فهرست واری) و ارزش‌یابی کرد.

چگونه می‌توان مهارت‌های اجتماعی را آموزش داد؟

- ترغیب دانش‌آموزان به تجزیه و تحلیل آن‌چه که مهارت‌های اجتماعی را شکل می‌دهند؛

- آموزش مستقیم مهارت‌های اجتماعی؛

- توضیح و مدل سازی اجرای مهارت‌های اجتماعی: برای نمونه، هر مهارت را می‌توان به این شکل‌ها نشان داد: استفاده از الگوهای زنده؛ ایفای نقش؛ نمایش صامت (پانتومیم)؛ استفاده از پخش تصویری، متوقف کردن فیلم در جاهای حساس، به منظور بحث درباره‌ی رفتارها و عکس‌العمل‌های مناسب؛

- تقویت رفتارهای مناسب (نه فقط تمرکز بر خلاص شدن از رفتار «بد»)

- کمک کردن به دانش‌آموزان در به‌خاطر سپردن ارتباط رفتارهای آشکار در موقعیت‌های مشخص (مثلاً اگر کسی از تو بپرسد می‌خواهی بازی کنی، چه پاسخی می‌دهی؟)

- استفاده از بروشور و دفترچه، برای نشان دادن شرایط اجتماعی زندگی واقعی و مشکلات مربوط به مهارت‌های اجتماعی

- طراحی تکالیف کلاس در جهت افزایش اطمینان، پذیرش، مشارکت و پشتیبانی متقابل بین دانش‌آموزان اهمیت دادن به مهارت‌ها و دانش‌های گوناگون

- درخواست از دانش‌آموزان برای این که گام‌های هر مهارت را به طور شفاهی تمرین کنند.

- ارائه‌ی بازخورد واضح: نشان دادن این که کدام یک از گام‌های مهارت با موفقیت انجام شدند و کدام‌ها به پیشرفت بیشتر احتیاج دارند

شرح زیر هستند:

- **تسلط یک یا چند نفر از اعضای گروه:** نقش‌های ناسازگار ولی مرتبط را به فرد محول کنید (نظیر مشاهده کننده یا ثبت کننده)، مقررات را با کمک گروه تعیین کنید (برای نمونه، هر نفر در گروه چه مدتی می‌تواند صحبت کند. افرادی را که ریاست طلب نیستند، تحسین کنید

- **مشارکت نداشتن:** مقرراتی برای مشارکت ایجاد کنید (برای نمونه، هر شخص باید حداقل یک‌بار صحبت کند و صحبت گوینده را نباید قطع کرد). نقش‌های غیر تهدیدآمیز (نظیر مسئول ثبت وقت) را بر عهده‌ی افراد دچار مشکل بگذارید و شیوه‌های مشارکت را تعیین کنید

- **مشاخره:** مهارت‌های حل مشاخره را آموزش دهید (نظیر سازش و راهکارهای برد دو طرفه). به گروه اطلاع دهید که به عنوان آخرین راه‌حل، شما برای واسطه شدن در دسترس هستید.

- **رفتار نامناسب مداوم:** افراد را بدون تنبیه کردن، به طور موقت از گروه اخراج کنید و ارتباطات رفتاری ساده را گسترش دهید. برخی رفتارهای اجتماعی (نظیر سلام و احوال‌پرسی با معلم)، مستلزم کاربرد تعدادی از مهارت‌های اجتماعی است. این مهارت‌ها شامل برقراری تماس چشمی، لبخند و گفتن سلام است. شاید لازم باشد هر مهارت را به نوبت تدریس کرد، ولی در کل بهتر است بر مجموعه‌ای از رفتارها تمرکز داشته باشید.

فرصت‌ها برای استفاده از برخی مهارت‌های ذکر شده در بالا (نظیر معرفی کردن یک نفر) ممکن است نسبتاً محدود باشد و شاید دانش‌آموز از این تجربه چیزهای کمی را برای شرایط اجتماعی به‌دست آورد. از سوی دیگر، برخی مهارت‌ها (نظیر سلام و احوال‌پرسی با هم‌کلاسی) را می‌توان غالباً و در گستره‌ای از موقعیت‌ها به کار گرفت و تمرکز بر آن‌ها ممکن است سودمندتر باشد.

برنامه‌های مداخله برای کمک به چنین افرادی، به منظور «فکر خوانی»، یعنی شناخت احساسات و دیدگاه‌های افراد منجر می‌شود.

درک معلم نسبت به واکنش‌های خود

فهمیدن و آموختن کنار آمدن با واکنش‌های شخصی خودتان نسبت به دانش‌آموزان دارای اختلالات رفتاری، اهمیت زیادی دارد تا مراقبت کنید که مبادا خود شما بخشی از مشکل باشید و نه بخشی از راه‌حل. بی‌شک، بسیاری از معلمان، فقدان مهارت‌های اجتماعی را بسیار آزاردهنده می‌دانند. چه بسا که شما آشکارا در زمان مواجه شدن با آن‌ها، ترس، عصبانیت، اضطراب، اعتماد به نفس پایین، شکست، ناامیدی و حتی غمگینی را به‌خوبی تجربه کنید. بسیار مهم است که شما از خود بپرسید «چرا من این احساس را دارم؟ و اگر من که معلم این حس را دارم - در حالی که وظیفه‌ام کنار آمدن با این نوع رفتارهاست - دیگران چه احساسی خواهند داشت؟»

نتیجه‌گیری

بی‌تردید آموزش مهارت‌های اجتماعی، زمینه بسیار مهمی برای کار با دانش‌آموزان است. چندروش امیدوارکننده برای کار در این زمینه وجود دارد، ولی هیچ راهبرد قطعی که تعمیم‌های طولانی را ایجاد کند، وجود ندارد. بی‌تردید، با اصلاح بیشتر راهبردها و افزایش تحقیقات، پیشرفت‌های مهمی در آینده به وقوع خواهد پیوست. باید به‌خاطر سپرد که آموزش دادن مهارت‌های اجتماعی در کلاس، ارزش محدودی دارد. مهارت‌های اجتماعی را باید تا جایی که ممکن است، در موقعیت‌های طبیعی آموزش داد. هم‌چنین برای تضمین این که دانش‌آموزان پیام‌های واضحی را درباره‌ی رفتارهای اجتماعی قابل قبول و غیر قابل قبول دریافت کنند، لازم است تمامی مربیان مدرسه و والدین دانش‌آموزان، با اهداف برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی موافق باشند، آن‌ها را درک و به‌طور مستمر تقویت کنند.

پی‌نوشت

1. social sensitivity
2. role - taking
3. social insight
4. social comprehension
5. psychological insight
6. moral judgement
7. social communication
8. communication
9. social problem - solving
10. autism
11. emotional and behavioural disorders
12. severe disabilities
13. theory of mind
14. mindblindness

منبع

MITCHEL D. (2008). What Really Works in Special and Inclusive Education. pp: 113 - 118

مثلاً تو این بار خوب با گروه بازی کردی. خیلی قشنگ مشارکت می‌کردی. دفعه‌ی بعد می‌توانی سعی کنی با دو نفر در گروه صحبت کنی.»

ترتیب احتمالی گام‌ها برای آموزش مجموعه‌ای از مهارت‌های اجتماعی به شرح زیر است:

- مجموعه‌ی مهارت‌ها را برای دانش‌آموزان به نحوی توصیف کنید و مورد بحث قرار دهید که کاملاً بفهمند چرا آن مهارت‌ها اهمیت دارند و چگونه در کنار آمدن با دیگران، به آن‌ها کمک خواهند کرد.
- مهارت‌های جداگانه را که مجموعه‌ای از مهارت‌ها را تشکیل می‌دهند، شناسایی کنید و به گونه‌ای که دانش‌آموز بر آن اجزا تسلط یابد، هر مهارت را به اجزای تشکیل دهنده‌اش تجزیه کنید. هر جزء از مهارت را نشان دهید یا از دانش‌آموز بخواهید از شما تقلید کند تا بتوانید تسلط او را بر مهارت ارزیابی کنید. در صورت نیاز، نشانه یا رهنمودهایی ارائه کنید. توجه دانش‌آموز را به اجزای خاصی از مهارت که تسلط یافته است یا به توجه بیشتری نیاز دارد، با ارائه بازخورد ویژه در اجرا جلب کنید

- برای به حداکثر رساندن موفقیت در انجام مهارت، از دانش‌آموز بخواهید آن مهارت را در یک شرایط ساختمند امتحان کند و دوباره در مرحله‌ی اجرا، بازخورد ویژه را ارائه دهید.

- فرصت‌هایی را برای تمرین کردن مهارت‌ها فراهم کنید و تشویق‌های توصیفی ارائه دهید.

- متوجه زمان‌هایی باشید که دانش‌آموز مهارت را بدون راهنمایی شما می‌دهد.

- متوجه نقش مهمی باشید که کارکنان پشتیبانی، در ترغیب تعاملات اجتماعی میان دانش‌آموزان با نیازهای ویژه و هم‌سالانشان ایفا می‌کنند.

هشدار دربارهی نظریه‌ی ذهن^{۱۳}

در سال‌های اخیر، مطالب بسیار زیادی درباره‌ی مفهوم «نظریه‌ی ذهن» که گاهی اوقات «کوری ذهن»^{۱۴} نیز خوانده می‌شود - به ویژه راجع به آموختن مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان در خود مانده و گاهی اوقات در ارتباط با دانش‌آموزان ناشنوا - نوشته شده است. به طور خلاصه، این نظریه اشاره دارد به توانایی درک این که افراد باورها، علاقه‌ها و مقاصدی دارند که متمایز از دیگران است و برای شناخت آن‌ها فرضیه‌هایی در ذهن فرد مقابل شکل می‌گیرد. اگر کودکی که مهارت اجتماعی می‌آموزد، درک نکنند که دیگران نیز افکاری برای خودشان دارند، مشکلاتی را در ایجاد رابطه با آن‌ها تجربه خواهند کرد. به بیان دیگر، این اشخاص دارای کمبودهایی در شناخت اجتماعی یا همدلی متناسب با سن عقلی خود خواهند بود. این مسئله به گسترش