

# افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی و رفتار با دیگران

پژوهشگر: زهراملت / کارشناس آموزش ابتدایی و کاردانی آموزش کودکان استثنایی

آموزشگاه مهارت‌های حرفه‌ای ادب، ناحیه ۴ اصفهان

## پیش‌گفتار

امروزه تقریباً در تمام کشورهای جهان به ویژه در کشورهایی که به توسعه اقتصادی و اجتماعی مطلوب‌تری دست یافته‌اند، بخش مهمی از منابع مادی و معنوی صرف توجه به مسائل کودکان و حمایت روانی و جسمانی از آنان می‌شود. در همین راستا توجه به حقوق کودکان استثنایی و معلول از اهمیت دو چندانی برخوردار است. گروه کودکان استثنایی در برگیرنده‌ی انواع متفاوتی از کودکان کم توان ذهنی، کودکان دچار اختلال‌های هیجانی یا رفتاری، کودکان نابینا، ناشنوا و کودکان دچار ناتوانی‌های یادگیری و کودکان تیزهوش و با استعداد است. ویژگی‌های منحصر به فردی که این کودکان به ویژه گروه کودکان کم توان ذهنی دارا هستند، باعث می‌شود مهارت‌های سازش نایافته‌ای را مورد استفاده قرار دهند. یکی از ویژگی‌های مشترک میان بسیاری از کودکان استثنایی و به ویژه گروه کم توان ذهنی، اختلال در توانایی ارتباطی، اعتماد به خود و ابراز وجود و چگونگی رفتار با دیگران است. هر کدام از ما برای داشتن یک زندگی موفقیت آمیز و سازگارانه به مهارت‌های اجتماعی متناسب با زمان و مکان نیاز داریم. یک اختلال مرتبط با مهارت‌های اجتماعی می‌تواند تقریباً تمام زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. مقوله‌ی «کم توانی ذهن» و شکست‌های متوالی در یادگیری

این دانش آموزان می‌تواند موجب مشکلات اجتماعی و عاطفی آنان شود.

ویژگی‌های اغلب دانش آموزان کم توان ذهنی در برقراری ارتباط اجتماعی عبارت است از:

- ✓ ضعف در قضاوت
- ✓ مشکل در اجتماعی شدن و دوست یابی
- ✓ ناتوانی مهارت اجتماعی در آموزشگاه
- ✓ خودپنداره‌ی ضعیف

هدف از پژوهش حاضر این است که راهنمای منظم و مختصری برای برنامه‌ریزی و اجرای رویه‌های آموزش برقراری ارتباط درست و تغییر رفتار در دانش آموزان کم توان ذهنی باشد. امیدوارم نتایج حاصل از این پژوهش برای والدین و مربیان مدارس سودمند و مفید باشد.

## چکیده

هدف این پژوهش یافتن راه‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس و توانایی برقراری ارتباط صحیح و مؤثر و آموزش مهارت‌های اجتماعی در مورد یکی از دانش آموزان کم توان ذهنی در پایه‌ی اول راهنمایی (مهارت‌های حرفه‌ای) در آموزشگاه استثنایی ادب اصفهان است. در این زمینه روش‌های هدایت مستقیم، برانگیختن، سپردن مسئولیت، گروه‌بندی و همکاری در گروه، کتاب‌درمانی، تکنیک قراردادهای دایره‌ی

جادویی، الگوسازی، استفاده از تقویت کننده‌ها (حتی الامکان تقویت کننده‌های مثبت) و... مورد استفاده

یک اختلال مرتبط با مهارت‌های اجتماعی می‌تواند تقریباً تمام جنبه‌های زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

او را پرسیدم با صدای آرامی که به سختی شنیده می‌شد نام خود را گفت و فوری نشست. هنگامی که از او در مورد افراد خانواده و مدرسه‌ی قبلی‌اش سؤال کردم، به جای استفاده از کلام با رفتارهای غیر کلامی پاسخ مرا داد. این موارد برایم عجیب بود ولی هنگامی احساس کردم که این دانش آموز واقعاً به کمک احتیاج دارد که از دانش آموزان خواستم چند جمله در مورد وضعیت زندگی، خانواده، احوالات خود و نام دوستانشان برایم بنویسند و محمد اینگونه نوشت:

من محمد - آ هستم. من یک دانش آموز عقب مانده هستم. پدرم کارگر است. هیچ دوستی ندارم.

بعد از خواندن این جملات ساده ولی رقت انگیز برای کمک به این دانش آموز تصمیم جدی گرفتم و مطالب و حالات او را در زنگ‌های اجتماعی مورد بررسی قرار دادم. سؤالاتی که بیشتر اوقات ذهن مرا درگیر می‌کرد، عبارت بود از:

- مشکل اصلی محمد چیست و از کجا سرچشمه می‌گیرد؟  
- چگونه می‌توانم به او کمک کنم؟

### گردآوری اطلاعات و روش‌های آن

ابتدا باید مشکل را در ابعاد مختلف شناسایی می‌کردم. بدین منظور با استفاده از روش‌هایی نظیر پرسشنامه، مصاحبه با والدین، مشاهده‌ی مستقیم رفتار و مطالعه‌ی کتاب‌ها و مقالات تخصصی اطلاعات زیر را گردآوری کردم:

۱. کسب اطلاع از مشخصات فردی و خانوادگی دانش آموز که برای دست‌یابی به این هدف پرسشنامه‌ای را تدوین کردم و از پدر و مادر محمد

قرار گرفت. این تجربه که در مدت زمان یک سال دوره‌ی مهارت‌های حرفه‌ای شکل گرفت، حاصل تلاش من و بقیه‌ی همکارانم در این یک سال است. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد برای حل مشکل دانش آموزانی که اعتماد به نفس کافی برای حضور در اجتماع و برقراری روابط سالم اجتماعی ندارند، یک نفر کافی نیست و در این راستا همکاری خانواده در درجه‌ی نخست و بعد از آن اجتماع لازم و ضروری به نظر می‌رسد. همچنین مشخص شد با روش‌های جدید و خلاقانه می‌توان وسیله‌ای فراهم کرد تا یک فرد با توان ذهنی کمتر از متوسط جامعه بتواند به راحتی در کنار بقیه‌ی مردم زندگی کند، مسئولیت بپذیرد و خانواده‌ای را از نظر مالی و عاطفی تأمین کند.

### توصیف وضعیت موجود

من مدت ۱۳ سال است که در سمت آموزگار و دبیر دانش آموزان کم توان ذهنی در آموزشگاه‌های استثنایی استان اصفهان مشغول به خدمت می‌باشم. در مهرماه سال تحصیلی ۸۲-۸۳ در آموزشگاه ادب اصفهان، دانش آموزی را در کلاس درس مهارت‌های اجتماعی - اقتصادی دیدم که در همان جلسه‌ی آغازین توجه مرا به خود جلب کرد؛ نه از این جهت که دانش آموز شلوغ و پر جنب و جوشی بود، بلکه از این بابت که وقتی نام

مغازه‌ی مبل فروشی و مادرش خانه دار بود. دو خواهرش ازدواج کرده بودند و یک برادر کوچکتر از خود داشت که در کلاس اول راهنمایی مدرسه‌ی عادی درس می‌خواند. نکته‌ی قابل توجه در زندگی محمد اتفاقی بود که در هشت سالگی برای او افتاده بود و مسیر زندگی‌اش را تغییر داده بود. محمد تا کلاس دوم دبستان در مدرسه‌ی عادی درس خواند ولی در یکی از روزهای تابستان همان سال از پشت بام سقوط کرد و چند روز به اغما رفت. پس از بهبودی متوجه رفتارهای غیر عادی او شدند و پس از معاینه‌های بسیار دریافتند مغز وی دچار مشکل عمده‌ای شده است.

محمد از سال سوم دبستان در مدارس ویژه‌ی کودکان کم توان ذهنی ثبت نام کرد و به تحصیل ادامه داد، با این تفاوت که انگیزه‌ی قبلی را برای پیشرفت نداشت. پدرش بیشتر اوقات خسته به خانه بر می‌گشت و طبیعتاً حوصله‌ی کافی برای سر و کله زدن با محمد را نداشت. مادرش هم بیسواد بود و بیشتر وقتش را با دخترهایش می‌گذراند. از گفت و گو با والدین محمد دریافتیم او هیچ برنامه‌ی خاصی برای اوقات فراغت و زمان بیکاری خود ندارد و بیشتر اوقات در خانه بسر می‌برد و از زمانی که به مدرسه‌ی استثنایی آمده علاقه‌ای به درس خواندن نداشت. به گفته‌ی مادرش حتی از زیر بار خریدهای ساده هم شانه خالی می‌کند و می‌گوید: «من نمی‌توانم خرید کنم». نخستین حدس من این بود که شکست محمد در مدرسه‌ی عادی بر اثر آن اتفاق و بی توجهی خانواده نسبت به وی باعث شده احساس پوچی و رها شدگی کند و از هر مسئولیتی شانه خالی کند. به ویژه اینکه برادر کوچکترش در مدرسه‌ی عادی درس می‌خواند و بیشتر از محمد

خواستم با صداقت کامل به آن جواب دهند و از مشاور آموزشگاه هم در این زمینه کمک گرفتم.

۲. اطلاع از بهره‌ی هوشی محمد و بیماری‌هایی که احتمالاً به آنها دچار شده و درمان‌هایی که دریافت کرده و اینکه آیا اکنون هم دارو مصرف می‌کند یا خیر. برای برآورده شدن این هدف پرونده‌ی آموزشی و بهداشتی محمد را با کسب اجازه از مدیر آموزشگاه مطالعه کردم.

۳. تهیه‌ی سیاهه‌ای از اعمال و رفتار محمد در کلاس درس، ساعت ورزش، زنگ تفریح، هنگام کارهای عملی و بازدیدها به وسیله‌ی خودم و همکارانی که اعلام آمادگی کرده بودند (با استفاده از تکنیک مشاهده‌ی رفتار).

۴. اطلاع از نوع رفتار و برخوردها و روابط عاطفی نامبرده در منزل با خانواده و اطرافیان که این امر از راه مصاحبه با والدین میسر شد.

۵. کسب اطلاعات علمی در زمینه‌ی ایجاد و تقویت اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان. برای دست یافتن به این هدف از ماهنامه‌ی تعلیم و تربیت استثنایی، وب‌گاه‌های<sup>۱</sup> اینترنتی و کتاب<sup>۲</sup> "کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان" نوشته‌ی گلن استنهاوس و ماهنامه‌ی "رشد آموزگار" استفاده کردم.

### تجزیه و تحلیل اطلاعات

پس از اجرای روش‌های بالا توانستم اطلاعات زیر را به دست آورم:

محمد از اهالی شهرستان رهنان و فرزند سوم خانواده‌ای شش نفری بود. پدرش کارگر یک

محور توجه خانواده بود.

پس از بررسی پرونده‌ی آموزشی و بهداشتی محمد متوجه شدم او تا دو سال پیش دارو مصرف می‌کرده ولی آن را قطع کرده بود. همچنین با توجه به آزمون هوش، محمد "آموزش پذیر بالا" محسوب می‌شد (منحنی طبیعی فرضی که برای میزان بهره‌ی هوشی و میزان آن در جامعه به کار می‌رود در زیر با توضیحات آورده شده است).

مشاهدات همکاران از رفتارهای گوناگون محمد از این قرار بود:



دروازه بان خوب و لایقی بود، همیشه انتخاب اجباری سرگروه تیم بود و هیچگاه خودش داوطلب نمی‌شد.

- به مدت ۱۰ جلسه تمام رفتارها و حرکات محمد را زیر نظر گرفتم و رفتارهایی را که احتیاج به اصلاح شدن داشت، با ذکر تاریخ ثبت کردم. مشاهدات خودم هم تأییدی بر نظر همکاران بود. نتایج مشاهداتم را به صورت جدولی تهیه و تدوین کردم که در جدول شماره ی یک آورده شده است. در مورد فراوانی رفتارها در جدول‌های زیر طرح

این موضوع مفید به نظر می‌رسد:

درس مهارت‌های اجتماعی - اقتصادی که در دوره‌ی مهارت‌ها برای دانش‌آموزان کم توان ذهنی تدریس می‌شود، حاوی مطالبی در راستای روابط درست اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط با دیگران است. همچنین کارهای عملی از جمله آشپزی، نظافت (آشپزخانه، کلاس، نمازخانه، کارگاه و ...) و بازدید از مکان‌های مختلف (فروشگاه زنجیره‌ای، مسجد، اداره‌ی پست، کارخانه‌ی تولید مواد غذایی و ...) را شامل می‌شود. هدف از تمام این فعالیت‌ها کسب مهارت‌های گوناگون در دانش‌آموزان و آموزش ارتباط درست در اجتماع و در موقعیت‌های گوناگون است. بنابراین، با توجه به سمت من در نقش دبیر مهارت‌های اجتماعی - اقتصادی به نظر می‌رسید بهترین فردی که می‌تواند به محمد کمک کند، خودم هستم. در ساعت‌های آشپزی محمد همکاری نمی‌کرد. بیشتر اوقات از واژه‌های "من نمی‌توانم" و "سخت است" استفاده می‌کرد. در ساعت‌های نظافت هم احساس ناتوانی می‌کرد و اگر کاری خراب می‌شد می‌گفت "تقصیر من بود"، "من این

- در کارگاه شبکه بری (کار با چوب) محمد کارهای خوبی ارایه می‌داد ولی به گفته‌ی مربی کارگاه همیشه کارش را آخر از همه به مربی تحویل می‌داد. این موضوع در عین حال که از علاقه‌ی محمد به شبکه‌بری حکایت می‌کرد، گویای هراس وی از نتیجه‌ی کار و عدم اعتماد به نفس وی نیز بود. - بسیار آهسته صحبت می‌کرد و کلمات کوتاه به جای جمله به کار می‌برد.

- زنگ‌های تفریح گوشه‌ای می‌نشست و در بازی‌های گروهی شرکت نمی‌کرد.

- در هیچ کدام از فعالیت‌های پرورشی (نمایش، سرود، خواندن شعر، مقاله و...) نامی از محمد نبود. - با توجه به گزارش مربی ورزش با اینکه محمد

- کار را بلد نیستم" و نمی‌توانست راه حلی برای مشکل خود پیدا کند. حتی یک بار هم رهبری و مسئولیت کاری را به عهده نمی‌گرفت، مگر این که وظیفه‌ای به او داده می‌شد. از شرکت در گروه هراس داشت و اغلب مایل بود به تنهایی کار کند.
- هنگامی که برای بازدید به مکان‌های مختلف می‌رفتیم، خود را پشت دانش‌آموزان مخفی می‌کرد و عملاً نمی‌دانست در چنین مکان‌هایی چه رفتاری باید داشته باشد. به ندرت می‌خندید و یا لبخند می‌زد. از بودن در جمع لذت نمی‌برد. به دلیل این که احساس می‌کرد بعید است کاری را کامل یا رضایت‌بخش انجام دهد و از خود ناامید بود، در کارهای عملی شرکت نمی‌کرد و هم کلاسی‌هایش هم به ندرت خواهان هم‌گروهی با او بودند.
- پس از جمع‌آوری این اطلاعات طی یک ماه، تصمیم گرفتیم ابتدا رفتارهای هدفی را برای تغییر انتخاب کنیم که افزایش آنها در دانش‌آموز آسان‌تر است، زیرا بدین وسیله متوجه می‌شدم رویه‌ای که به کار برده‌ام کارآیی لازم را دارد یا خیر.
- بنابراین سؤال‌هایی را چنین مطرح کردم:
- چگونه می‌توانم بر کمرویی محمد در جمع غلبه کنم؟
- چگونه می‌توانم محمد را به توانایی‌های خود امیدوار کنم؟
- چگونه می‌توانم کمک‌کنم محمد از فعالیت‌های اجتماعی لذت ببرد؟
۳. جلب همکاری والدین در جهت حمایت عاطفی از او و رفع مشکل دانش‌آموز.
۴. شرکت دادن دانش‌آموز در فعالیت‌های گروهی و جمعی برای از بین بردن ترس او از حضور در جمع و استفاده از تکنیک دایره‌ی جادویی.
۵. یافتن نقاط مثبت و توانایی‌های محمد و مسائل مورد علاقه‌ی او.
۶. استفاده از تکنیک «فرض کردن» و روش «حق انتخاب».
۷. سپردن مسئولیت‌هایی که دانش‌آموز مطمئناً قادر به انجام آنها خواهد بود.
۸. به کار بردن روش‌های کتاب درمانی و داستان‌گویی و اجرای نمایش.
۹. الگو سازی و نمایش رفتارهای مطلوب.
۱۰. استفاده از تقویت‌کننده‌های مثبت و مورد علاقه‌ی محمد ابتدا در فواصل زمانی کم و با پیشرفت رفتار مطلوب با افزایش فاصله‌ی زمانی.
- ۱۱- به کار گرفتن تکنیک قراردادها.

### چگونگی اجرای راه‌های پیشنهادی

۱. در ابتدای اجرای راه‌ها به نظر می‌رسید مهمترین مسئله این است که دانش‌آموز تصور مثبتی از خود و توانایی‌هایش به دست آورد و خودپنداره‌ی مثبت در او شکل بگیرد. همچنین در جمع حضور یابد و از جمع نهراسد.
- با این هدف، از پدرش خواستم به مدرسه بیاید تا او را در جریان موضوع قرار دهم. از پدرش خواستم اگر برایشان امکان دارد هدیه‌ای با توجه به علاقه‌ی محمد برایش تهیه کنند و بدون اطلاع او به مدرسه بفرستند. پدرش گفت او به توپ فوتبال

- کار را بلد نیستم" و نمی‌توانست راه حلی برای مشکل خود پیدا کند. حتی یک بار هم رهبری و مسئولیت کاری را به عهده نمی‌گرفت، مگر این که وظیفه‌ای به او داده می‌شد. از شرکت در گروه هراس داشت و اغلب مایل بود به تنهایی کار کند.
- هنگامی که برای بازدید به مکان‌های مختلف می‌رفتیم، خود را پشت دانش‌آموزان مخفی می‌کرد و عملاً نمی‌دانست در چنین مکان‌هایی چه رفتاری باید داشته باشد. به ندرت می‌خندید و یا لبخند می‌زد. از بودن در جمع لذت نمی‌برد. به دلیل این که احساس می‌کرد بعید است کاری را کامل یا رضایت‌بخش انجام دهد و از خود ناامید بود، در کارهای عملی شرکت نمی‌کرد و هم کلاسی‌هایش هم به ندرت خواهان هم‌گروهی با او بودند.
- پس از جمع‌آوری این اطلاعات طی یک ماه، تصمیم گرفتیم ابتدا رفتارهای هدفی را برای تغییر انتخاب کنیم که افزایش آنها در دانش‌آموز آسان‌تر است، زیرا بدین وسیله متوجه می‌شدم رویه‌ای که به کار برده‌ام کارآیی لازم را دارد یا خیر.
- بنابراین سؤال‌هایی را چنین مطرح کردم:
- چگونه می‌توانم بر کمرویی محمد در جمع غلبه کنم؟
- چگونه می‌توانم محمد را به توانایی‌های خود امیدوار کنم؟
- چگونه می‌توانم کمک‌کنم محمد از فعالیت‌های اجتماعی لذت ببرد؟

### انتخاب راه‌های جدید و پیشنهادی

۱. ارجاع دانش‌آموز به روان‌پزشک برای اطمینان از سلامت روانی وی.
۲. استفاده‌ی بهینه و مؤثرتر از مشاور آموزشگاه

بودند، در یک گروه قرار دادم و هدفم این بود که نتیجه بگیرم آیا شخصیت‌های مکمل می‌توانند زوج‌های آموزشی خوبی را تشکیل دهند یا خیر. در هر جلسه‌ی کلاسی ۱۵ دقیقه را به این جلسه اختصاص دادم. در این جلسات آموزگار به عنوان کاتالیزور عمل می‌کرد و دانش‌آموزان دایره‌وار می‌نشستند و با هم صحبت می‌کردند. در این جلسات دانش‌آموز برای بروز احساساتش، یاد گرفتن مهارت اظهار نظر کردن، مشاهده‌ی دیگران و دقت به صحبت‌های آنان مورد تشویق قرار می‌گرفت. این برنامه برای ابراز احساسات، شناخت نسبت به افراد دیگر و داشتن اعتماد به نفس در ابراز احساسات، مفید به نظر می‌رسید.

یکی از ویژگی‌های مشترک میان بسیاری از کودکان استثنایی و به ویژه گروه کم توان ذهنی، اختلال در توانایی ارتباطی، اعتماد به خود و ابراز وجود و چگونگی رفتار با دیگران است

نمونه‌ای از موضوعات گروه‌ها چنین سؤالاتی بود:  
 برخی از کارهایی که خوب انجام می‌دهم .....  
 احساس خوبی پیدا می‌کنم هنگامی که .....  
 از جمله رفتارهایی که از آن رضایت دارم .....  
 ۳. الگو سازی یا نمایش رفتارهای مطلوب از راه اجرای نمایش و داستان گویی: از این روش برای کمک به دانش‌آموز از راه درک خود و مشکلاتش استفاده می‌شود. همچنین یافتن راه‌های تازه برای مشکلات و موانع راه از جمله هدف‌های این روش است. نمایشی را برای دانش‌آموزان کلاس ترتیب دادم که موضوع اصلی آن از نشریه‌ی تعلیم و تربیت استثنایی گرفته شده بود. نمایش از این قرار بود که پرنده‌ای بالش شکسته بود و نمی‌توانست پرواز کند.

علاقه‌ی زیادی دارد و در این زمینه اعلام آمادگی کرد. توضیح دادم تصمیم داریم مسابقه‌ای برای دانش‌آموزان برگزار کنیم و مسابقه از این قرار است که هر دانش‌آموزی بتواند سرصف شعر یا مقاله‌ای زیبا بخواند، جایزه‌ای دریافت خواهد کرد و جایزه‌اش هم یک توپ قانونی فوتبال خواهد بود و چون محمد به این جایزه علاقه‌ی زیادی دارد او را تشویق می‌کنیم که برای رسیدن به جایزه‌ی مورد علاقه‌اش در این مسابقه شرکت کند و جایزه را دریافت کند. چند روز بعد من سرکلاس قصه‌ی زیبایی تعریف کردم و آن را نوشتم و به تمام دانش‌آموزان یک رونوشت دادم و توضیح دادم تا هفته‌ی دیگر آن را تمرین کنند و در روز مسابقه هر کس بتواند این قصه را زیباتر از همه تعریف کند، یک توپ فوتبال از طرف آموزشگاه جایزه می‌گیرد. به صورت انفرادی هم برای محمد توضیح دادم و از او خواستم او هم تمرین کند. محمد این موضوع را با خانواده‌اش در میان گذاشت و چون قبلاً خانواده‌اش در جریان موضوع قرار گرفته بودند او را تشویق کردند. محمد ابتدا قصه را برای مادرش، سپس برای مادر و پدرش، اعضای خانواده و اطرافیان تعریف کرد و با موجی از تشویق روبرو شد. مدیر و معاون و مربی پرورشی آموزشگاه هم در جریان ماجرا قرار گرفتند. مسابقه اجرا شد. محمد داستان را با صدای بلند برای دانش‌آموزان و دبیران تعریف کرد و مورد تشویق آنها قرار گرفت و جایزه را از آن خود کرد. این موضوع باعث شد او از کلاس من لذت ببرد و با رغبت بیشتری با من همکاری کند و این مسئله کار مرا راحت‌تر می‌کرد.

۲. دایره‌ی جادویی: دانش‌آموزان را گروه بندی کردم. محمد را با دو نفر که برخلاف وی برونگرا

در روز برپایی نمایشگاه خود دانش‌آموزان از جمله محمد کارهای خود را چیدند و نام هر دانش‌آموز روی کار برجسب خورد. هنگام بازدید خانوادگی محمد از نمایشگاه محمد مسئولیت داشت توضیحاتی در مورد کار شبکه بری ارایه دهد. هنگامی که چند تن از همکاران با هماهنگی قبلی کارهای محمد را خریدند و از آن تعریف کردند، شعف و غرور از چشمان او هویدا بود.

در روش الگوسازی رفتارهای مطلوب دانش‌آموزان دیگر هم مورد تشویق و تقویت قرار می‌گرفت (از جمله: فعالیت‌های گروهی، داوطلب شدن، اظهار نظرهای مفید و به موقع و یافتن راه حل برای مشکلات مختلف و...)

هنگامی که دانش‌آموز رفتار همسالان را می‌دید، در صدد دنبال کردن این رفتارها بود و هنگامی که رفتار نمونه در دیگران تقویت می‌شد، می‌توانست الگویی برای او باشد.

۴. استفاده از تقویت‌کننده‌ها - استفاده از تکنیک «فرض کردن» و روش «حق انتخاب»: تکلیفی را برای دانش‌آموز مشخص می‌کردم و «فرض می‌کردم» او می‌تواند تکلیف مورد نظر را انجام دهد. هر بار که جمله‌ی «من نمی‌توانم» را از زبان وی می‌شنیدم توجه نمی‌کردم. در عوض هر پرسشی که درباره‌ی نحوه‌ی انجام تکالیف می‌پرسید، مثبت تلقی می‌کردم. از تکالیف ساده شروع می‌کردم و دو سه کار را که اغلب ارزش یکسانی داشتند برای وی در نظر می‌گرفتم تا بتواند از میان آنها یکی را برگزیند. او را به خاطر ناکامی‌هایش سرزنش نمی‌کردم، در عوض به کوشش‌های او هر چند کوچک پاداش می‌دادم. در

هر چه از مادر و اطرافیانش خواست پرواز کردن را به او بیاموزند، همه می‌گفتند تو نمی‌توانی، تو نباید پیری، تو معلول هستی!! تا این که یک پرنده‌ی بزرگ‌تر با او دوست شد و به او گفت: تو با بال شکسته هم می‌توانی پیری، فقط باید بخواهی و تلاش کنی. پرنده‌ی کوچک پرواز را یاد گرفت. در پایان نمایش پرنده‌ی کوچک متوجه می‌شود آن پرنده‌ی بزرگ خودش هم روزی معلول بوده است. پس از آموزش نمایش و اجرای آن به وسیله‌ی دانش‌آموزان نتیجه‌گیری را به عهده‌ی خودشان گذاشتم و این جملات را نوشتم و به پانل کلاس نصب کردم:

«پریدن بیاموز حتی اگر بالت شکسته باشد»

همچنین از داستان گویی برای الگو برداری از رفتارهای مثبت قهرمان داستان برای دانش‌آموز نامبرده استفاده کردم. در پایان داستان پرسش‌هایی از متن داستان می‌پرسیدم، یا از او می‌خواستم خلاصه‌ی داستان را تعریف کند و یا اینکه داستانی را نیمه‌کاره تعریف می‌کردم و از او می‌خواستم پایان داستان را خودش بسازد و برای بقیه‌ی دانش‌آموزان تعریف کند.

۳. به منظور رفتار هدف امیدواری به خود و شناخت توانایی‌ها و ایجاد خود پنداره‌ی مثبت در دانش‌آموز، همچنین رفع خودگویی‌های منفی وی با همکاری مربی کارگاه به دانش‌آموزان اطلاع داده شد نمایشگاهی از کارهای شبکه بری آنها در آموزشگاه برگزار خواهد شد و از خانواده‌ها و افراد دیگر دعوت می‌شود از این نمایشگاه دیدن کنند. قرار شد مربی کارگاه از محمد کارهایی را بخواهد که در حد توان وی باشد و روی کار او نظارت کند.

مد نظر قرار می‌گرفت.

### ارزیابی و نتیجه

پس از اجرای راه حل های ذکر شده دانش آموز توانایی انجام مسئولیت‌های مختلف را به میزان زیاد در خود یافت و توانایی خود را درک کرد. هنگام کارهای عملی با بقیه‌ی دانش آموزان مشارکت فعال داشت. در بازدیدهای مختلف رفتارهای مثبت اجتماعی وی احساس شادمانی زیادی در من بوجود آورده بود. محمد به خوبی در گروه‌های مختلف شرکت می‌کرد و در فعالیتهای پرورشی آموزشگاه عضو فعالی شده بود.

جدول و نمودار شماره ۲، نتایج مشاهدات را بعد از اجرای راه حل‌ها نشان می‌دهد. گزارش‌های خانواده هم این نکته را تأیید می‌کرد که راه حل‌ها اثرات مثبتی بر رفتارهای اجتماعی او داشت. همچنین در ارزیابی روش‌های پیشنهادی از سایر همکاران نیز نظرخواهی کردم که نتیجه بسیار رضایت بخش بود.

محمد روزها پس از تمام شدن ساعت آموزشگاه به فروشگاه مبل نزد پدرش می‌رفت و با علاقه‌ای که به کار باچوب داشت اوقات فراغتش را به نحو مطلوب می‌گذراند.

ذکر این نکته خالی از لطف نیست با این که مدت‌ها از آن زمان می‌گذرد، هنوز خانواده‌ی محمد با من در ارتباطند و اطلاع دارم که او به عنوان فروشنده‌ای معتبر در مبل فروشی کار می‌کند. درآمد خوبی دارد و همه از او راضی هستند.

ارائه‌ی تقویت‌کننده‌ها از اصول تقویت رفتار استفاده می‌کردم و تقویت را ابتدا با تعداد کم رفتار در فاصله‌ی زمانی کم و سپس با تعداد رفتار بیشتر، ارائه می‌نمودم.

۵. براساس روش‌های تغییر رفتار و اصول رفتاردرمانی و نظر به اینکه دامنه توجه و تمرکز حواس دانش آموزان کم توان ذهنی پایین است، تصمیم گرفتم برای تغییر رفتار او از تکنیک « قراردادهای » استفاده کنم. بدین صورت که دفترچه‌ای برای ثبت رفتارهای مثبت وی تنظیم نمودم. قرارمان این بود که دفترچه همیشه همراهش باشد. او باید تمام کارهای مثبتی را که در منزل و در مدرسه انجام می‌داد در آن یادداشت می‌کرد. علاوه بر این، برای ایجاد خودپنداره‌ی مثبت در نامبرده جملات مربوط به ثبت رفتار را با عبارت مثبت « من می‌توانم » تدوین نمودم. سپس توافق نامه‌ای با هم امضا کردیم مبنی بر اینکه رفتارهای مثبت او مورد تشویق من قرار گیرد. نمونه‌ای از توافق نامه در زیر ارائه شده است.

#### توافق نامه

طرفین توافق: دانش آموز محمد - آ و آموزگار: ملت  
من ..... موافقت می‌کنم در صورتی که  
..... کار خوب در مدت ..... هفته انجام دهم  
مورد تشویق آموزگارم قرار بگیرم.

نام و امضای دانش آموز نام و امضای آموزگار

یادآور می‌شوم در خصوص توافق نامه نیز از اصول حاکم بر تقویت رفتار استفاده شد، به گونه‌ای که در ابتدای اجرای تکنیک قراردادهای، تعداد رفتارهای کم و سپس رفتارهای بیشتری برای تشویق

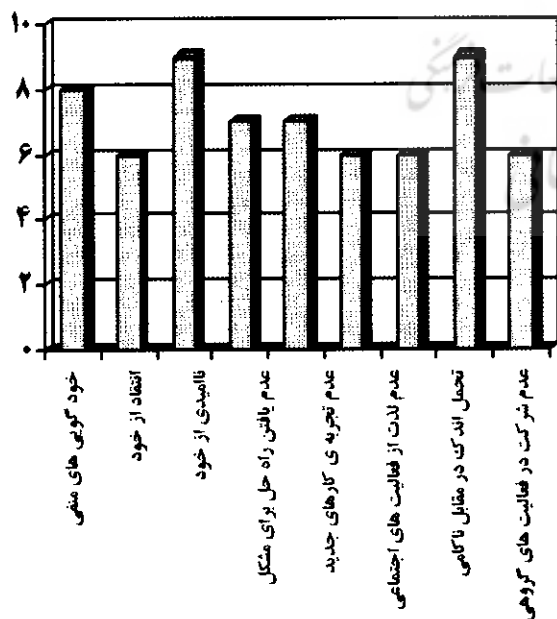


## پیشنهادها

باعث نمی شود بقیه‌ی توانایی‌ها و استعداد‌های او را زیر سؤال ببریم . در تدوین این پژوهش تنها مشکلی که بسیار هم رنج آور بود همین مسئله بود. یادآور می شود جدول مذکور براساس مشاهدات ناشی از ۱۲ جلسه تکمیل شده است .

جدول و نمودار ۱ : فراوانی و درصد نشانه های عزت نفس پایین در دانش آموز پیش از انجام مداخلات

ردیف	نوع رفتار	فراوانی	درصد
۱	خود گویی های منفی	۸	۱۲/۵۵
۲	انتقاد از خود	۶	۹/۳۳
۳	ناامیدی از خود	۹	۱۴
۴	عدم یافتن راه حل برای مشکل	۷	۱۰/۹۹
۵	عدم تجربه ی کارهای جدید	۷	۱۰/۹۹
۶	عدم لذت از فعالیت های اجتماعی	۶	۹/۳۳
۷	تحمل اندک در مقابل ناکامی	۶	۹/۳۳
۸	عدم شرکت در فعالیت های گروهی	۹	۱۴
۹	عدم ارتباط صحیح با اطرافیان	۶	۹/۳۳
جمع		۶۴	٪۱۰۰



۱. نتایج نشان می دهد برای کاهش رفتارهای نامطلوب می توان از روش های مثبت تغییر رفتار استفاده کرد ولی موفقیت به انتخاب تقویت کننده های مناسب ، همکاری و یکسان عمل کردن اطرافیان بستگی دارد. بدون همکاری بقیه و به ویژه خانواده تغییر رفتار میسر نمی شود.

۲. هنگام اجرای تمام راه حل ها رعایت اصول زیر ضروری است:

- تعمیم رفتارهای کسب شده در موقعیت های مختلف زندگی

- مورد حمایت قرار دادن دانش آموز از نظر عاطفی - توجه به نکته ی « درمان زمان می خواهد » و

شکستیابی هنگام اجرای راه حل ها

- فراهم نمودن فضایی امن از لحاظ روان شناختی برای دانش آموز

- قبول کردن این نکته که او از سایرین متفاوت است و لزوماً ناتوان تر نیست .

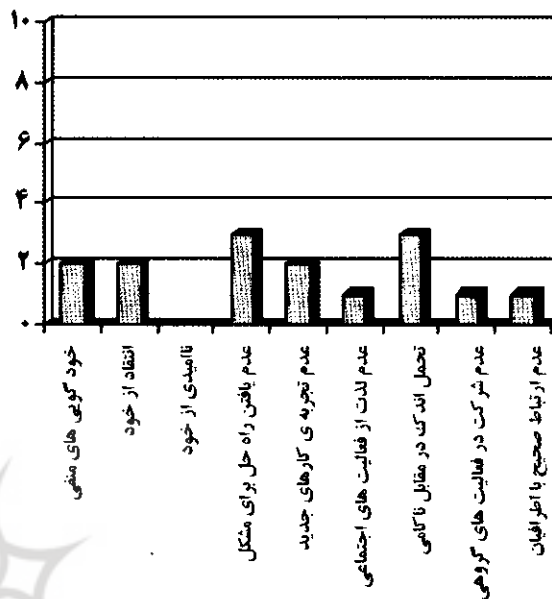
## بیان مشکلات و محدودیت ها

دانش آموزان استثنایی و در گستره ی وسیع تر تمام افراد استثنایی در جامعه ی ما دچار مشکلات و محدودیت های زیادی هستند . بیشتر مردم کم توان ذهنی را فردی با معلولیت های جسمی و ذهنی شدید تصور می کنند که از انجام هر کاری ناتوان و عاجز است و فقط باید به او ترحم کرد .

آنها فکر می کنند هیچ مسئولیتی نباید به این افراد سپرده شود. درست است که دانش آموز کم توان ذهنی محدودیت هایی در یادگیری دارد ولی این موضوع

جدول و نمودار ۲: فراوانی و درصد نشانه های عزت نفس پایین در دانش آموز پس از انجام مداخلات

ردیف	نوع رفتار	فراوانی	درصد
۱	خود گویی های منفی	۲	۱۳/۳۳
۲	انتقاد از خود	۲	۱۳/۳۳
۳	ناامیدی از خود	۰	۰
۴	عدم یافتن راه حل برای مشکل	۳	۲۰
۵	عدم تجربه ی کارهای جدید	۲	۱۳/۳۳
۶	عدم لذت از فعالیت های اجتماعی	۱	۶/۶۶
۷	تحمل اندک در مقابل ناکامی	۳	۲۰
۸	عدم شرکت در فعالیت های گروهی	۱	۶/۶۶
۹	عدم ارتباط صحیح با اطرافیان	۱	۶/۶۶
	جمع	۱۵	٪۱۰۰



### پی نوشت:

- ۱: نشانه شناسی اعتماد به نفس پایین در دانش آموزان (گلن - ۱۳۸۲، استیو و براین - ۱۳۸۵)
- ۱- خود گویی های منفی      ۴- عدم یافتن راه حل برای مشکل      ۷- تحمل اندک در مقابل ناکامی
- ۲- انتقاد از خود      ۵- عدم تجربه کارهای جدید      ۸- عدم شرکت در فعالیت های گروهی
- ۳- ناامیدی از خود      ۶- عدم لذت از فعالیت های اجتماعی      ۹- عدم ارتباط صحیح با اطرافیان

### منابع:

استنهاوس، گلن. کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان. (ترجمه ناهید آزادمنش، ۱۳۸۲) انتشارات صابرین. چاپ ششم.

داوشن، استیو و مسینگر، براین. (ترجمه ی علی سعیدی، ۱۳۸۵) عزت نفس فرزندان را تقویت کنید. نشریه پیوند. ۳۲۸

رفتارهای نامطلوب دانش آموزان و شیوه ی مدیریت آنها. برگرفته از سایت اینترنتی [www.disciplinehelp.com](http://www.disciplinehelp.com)

سیف نراقی، مریم. نادری، عزت اله. (۱۳۸۴). روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی. انتشارات ارسباران. چاپ چهارم.

سیف، علی اکبر. (۱۳۸۵). اندازه گیری سنجش و ارزیابی آموزشی. انتشارات دوران. چاپ نوزدهم.

نیک زاد، زمزم. تجربه تربیتی. ماهنامه ی تعلیم و تربیت استثنایی. شماره ۵۷-۵۶. صفحه ۴۴. سال ۱۳۸۵.