

ISNA PHOTO  
Ali Sadeghi

## چه کنیم کودکان مان اجتماعی تربیت شوند؟

برخی از والدین در مسیر اجتماعی کردن کودکان خود، مرتکب خطاهایی می‌شوند که شرایط را برای خود و کودکانشان مشکل می‌کنند.

برخی از والدین در مسیر اجتماعی کردن کودکان خود، مرتکب خطاهایی می‌شوند که شرایط را برای خود و کودکانشان مشکل می‌کنند.

به گزارش ایسنا، **خبرآنلاین** نوشت: «کودکان از روزی که چشم به این جهان باز می‌کنند با چالش‌های بسیاری روبه‌رو می‌شوند. یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی و تعامل داشتن با دنیای اطراف، به آنها کمک می‌کند تا زندگی شاد و موفقی در تمام عرصه‌های زندگی‌شان، از محیط تحصیلی گرفته تا محیط کاری داشته باشند. منظور از مهارت‌های اجتماعی، تعامل داشتن با دیگران، خودتنظیمی، همدلی، شنیدن نظر دیگران و تایید آنهاست.

یک کودک اجتماعی در موقعیت‌های روزمره توانایی‌های زیر را از خود نشان می‌دهد:

داشتن تعامل با غریبه‌ها، توانایی شروع گفتگو در جمع دیگران، پذیرفتن مسئولیت رفتارهای خود، داشتن مهارت دوست‌یابی (و البته حفظ دوستان)، توانایی برخورد صحیح با موقعیت‌های ناراحت‌کننده‌ای مانند دست انداخته شدن، قلدری دیدن، ناهنجاری‌ها یا محبوب نبودن و بسیاری از موارد دیگر.

برخی از کودکان به طور طبیعی به سرعت اجتماعی می‌شوند، اما کودکان دیگر را باید آموزش داد. اجتماعی بودن، هنری است که مهارت در آن می‌تواند روی رشد کودک تاثیر مثبت بگذارد.

### اهمیت اجتماعی بودن کودکان

وقتی کودکی اجتماعی باشد، در موقعیت‌های اجتماعی مدرسه جدید یا حتی پیش دبستانی، می‌داند چگونه با همسالان خود و سایر بزرگسالان تعامل کند. او می‌داند که برای ابراز وجود باید از منطقه امن خود خارج شود.

کودکان اجتماعی بیش از کودکان دیگر علائم و مرزهای اجتماعی را درک می‌کنند و کنترل و خودتنظیمی بهتری دارند. این کودکان بهتر از کودکان دیگر می‌توانند دوستی‌های طولانی مدت داشته باشند و البته قبل از هرچیز، همدلی را درک می‌کنند و مذاکره‌کننده‌های خوبی هستند. آنها هنگام رویارویی با چالش‌های جدید، اعتمادبه‌نفس بالایی از خود نشان می‌دهند و با آن چالش‌ها با تحلیل و استدلال‌های منطقی برخورد می‌کنند.

کودکان اجتماعی قدرت کلامی و غیرکلامی بالایی دارند و به همین دلیل می‌توانند ارتباط خوب خود با دیگران را حفظ کنند و مهم‌تر از همه، مهارت‌های اجتماعی کودکان، علامت قوی موفقیت آنها در بزرگسالی‌شان در تمام زمینه‌های تحصیلی، حرفه‌ای یا جنبه‌های شخصی‌شان است.

### روش‌های تربیت کودک اجتماعی

با روش‌های مختلف می‌توانید کودک تان را اجتماعی بار آورید:

#### ۱. تماس چشمی

از کودک تان بخواهید وقتی با کسی صحبت می‌کند به چشم‌های او نگاه کند. تماس چشمی داشتن موقع گفتگو، باعث می‌شود کودک با دیگران ارتباط موثری برقرار کند و در نتیجه اعتمادبه‌نفس در او شکل بگیرد. کودکان خردسال برای اینکه بتوانند به این مهارت دست پیدا کنند، باید هر روز تمرین کنند. بنابراین می‌توانید از آنها بخواهید، با اسباب‌بازی‌هایشان حرف بزنند و موقع حرف زدن به چشم عروسک‌هایشان نگاه کنند. یا می‌توانند با شما حرف زده و در همان حال به چشم‌هایتان نگاه کنند.

#### ۲. یادگیری عواطف و احساسات

به کودک تان اجازه دهید تا احساسات گوناگون، مانند شادی، خشم، ناامیدی، هیجان، شیطنت یا بدجنسی، عجیب و غریب بودن، خستگی، ترس و وحشت، احساس خطر و هر احساس دیگری را تقلید کرده و بیاموزد. به طور مثال می‌توانید با او بازی «تشخیص احساسات» انجام دهید. یک دسته کارت حاوی تصاویر چهره با احساسات گوناگون با خود داشته باشید و از کودک بخواهید احساس موجود در چهره تصویر را توضیح دهد.

کودکان وقتی احساسات دیگران را به درستی درک کنند، بهتر می‌توانند با افراد اطراف خود ارتباط برقرار کنند و در برخورد با کودکان و افراد دیگر گیج نمی‌شوند.

برای اینکه بتوانید به طور عملی و موثر احساسات را به کودک تان بیاموزید، موقع شادی یا ناراحتی، چهره تان را شاد یا غمگین کرده و این احساسات را به آنها نشان دهید. همچنین وقتی آنها رفتار نامناسبی دارند، چهره تان را عصبانی یا دلخور گرفته و این نوع احساسات را هم به آنها بیاموزید.

#### ۳. تشویق به ارتباط برقرار کردن

باید به کودک تان بیاموزید تا به صورت کلامی یا غیرکلامی، ابراز وجود کند و با دیگران در تعامل باشد و به علائم اجتماعی واکنش نشان دهد.

ابتدا باید به آنها کمک کنید تا سلام و احوالپرسی را به خوبی یاد بگیرند و بتوانند با دیگران به طور مناسبی در تعامل باشند.

همچنین به آنها کمک کنید به خجالت هایشان غلبه کنند و احساسات واقعی شان را به درستی نشان دهند. برای این کار باید به کودک تان اجازه دهید راحت حرف هایش را بزند، سوال کند و در مورد نیازها، آرزوها، باورها و عقایدش صحبت کند. همچنین موقع صحبت با آنها باید از کلمات مناسب همراه با «لطفا»، «ممنون» و «خواهش می کنم» استفاده کنید. بدین ترتیب کودکان ابتدا ارتباط صحیح با شما را یاد می گیرند، سپس با دیگران به راحتی وارد تعامل مناسب می شوند.

#### ۴. فراهم کردن محیط مناسب

کودکانی که تنها هستند نمی توانند مهارت های ارتباطی را به خوبی یاد بگیرند. متأسفانه این کودکان، کمتر اجتماعی می شوند. بنابراین اگر کودک تان تک فرزند است، برای او شرایطی فراهم کنید که بتواند با کودکان دیگر در ارتباط باشد. مثلاً، او را در کلاس های آموزشی یا تفریحی ثبت نام کنید و اجازه دهید با انواع متفاوتی از افراد در ارتباط باشد. بودن در زمین بازی مدارس، کلاس های تفریحی، فعالیت های ورزشی و غیره، فرصت خوبی را برای اجتماعی شدن آنها فراهم می کند.

#### ۵. آموزش مهارت های بالاتر اجتماعی

وقتی کودکان بتوانند بدون ترس و خجالت، با دیگران ارتباط برقرار کرده و ابراز وجود کنند، برای آموزش مهارت های اجتماعی در سطوح بالاتر آماده می شوند و یاد می گیرند از پس موقعیت های پیچیده تر اجتماعی هم برآیند.

در این زمان به کودک تان اجازه دهید، کانال های ارتباطی خوبی داشته باشد تا بتواند مهارت های اجتماعی چون مذاکره، حل اختلاف، ارتباط های غیرکلامی، جسارت، چانه زنی و صحبت در جمع دیگران را بیاموزد و روی آنها مسلط شود.

#### پرهیز از خطاها هنگام اجتماعی کردن کودکان

برخی از والدین در مسیر اجتماعی کردن کودکان خود، مرتکب خطاهایی می شوند که شرایط را برای خود و کودک شان مشکل می کنند. از این خطاها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

\* برای اجتماعی کردن کودک، لازم نیست از همان ابتدا او را وارد گروه های بزرگ افراد کنید. ممکن است کودک نتواند از عهده بودن کنار افراد مختلف برآید و مضطرب شود.

\* موقع آموزش مهارت های اجتماعی، یادتان نرود که فرزندتان، هنوز کوچک است. گاهی اوقات والدین این موضوع را فراموش می کنند و به کودک شان بیش از حد فشار می آورند که این کار نتیجه عکس می دهد و اعتمادبه نفس کودک را از او می گیرد.

\* همه والدین کودکان خود را برونگرا فرض می کنند. این تصور اشتباه است. ممکن است کودک تان درونگرا باشد و هنگام برخورد با غریبه ها، به زمان بیشتری نیاز داشته باشد تا بتواند با آنها وارد گفتگو شود. بنابراین او را به سرعت وادار به گفتگو با دیگران نکنید. در غیراینصورت او را شرمنده و خجالت زده می کنید.

\* اشتباه دیگری که والدین هنگام اجتماعی کردن کودکان شان مرتکب می شوند، وادار کردن آنها به کاری است که دوست ندارند. می توانید کودک تان را به فعالیتی تشویق کنید، اما هرگز نباید او را به انجام دادن آن فعالیت مجبور کنید. مثلاً، اگر جمع کودکانی را در حال بازی می بینید، نباید به کودک تان برخلاف میلش، اصرار کنید با بچه های دیگر بازی کند. این روش هیچ کمکی به اجتماعی شدن او نمی کند.

\* مراقب باشید هنگام ناکامی ها، کودک تان را سرزنش نکنید. این اشتباهی است که بیشتر والدین مرتکب می شوند. هر زمان او نتوانست انتظارات تان را برآورده کند، به او نگوید از او ناامید شده اید. با این کار اعتمادبه نفس و عزت نفس او را می گیرید. به جای این رفتار، موفقیت های دیگر، حتی کوچک، آنها را تشویق کنید. با این روش، او شهامت انجام دادن کارهای دیگر را پیدا می کند.

با روش های فوق می توانید کودکی اجتماعی و در نهایت کسی که می تواند در مسیر موفقیت قدم بردارد، تربیت کنید.»