



آموزش دوست‌یابی، کلید کاهش پرخاشگری و انزوای اجتماعی بچه‌ها

بررسی‌های انجام‌شده در مطالعه علمی جدید، نشان می‌دهد که آموزش مهارت دوست‌یابی چگونه می‌تواند به بهبود رفتارهای اجتماعی و کاهش مشکلات رفتاری در کودکان کمک کند و راهی ساده برای حمایت از رشد سالم آن‌ها ارائه دهد.

بررسی‌های انجام‌شده در مطالعه علمی جدید، نشان می‌دهد که آموزش مهارت دوست‌یابی چگونه می‌تواند به بهبود رفتارهای اجتماعی و کاهش مشکلات رفتاری در کودکان کمک کند و راهی ساده برای حمایت از رشد سالم آن‌ها ارائه دهد.

به گزارش ایسنا، در سال‌های اخیر توجه به سلامت روان کودکان بیشتر شده است، چون بسیاری از مشکلات رفتاری و عاطفی از همین دوران آغاز می‌شوند. کودکی دوره‌ای است که بنیان‌های رشد عاطفی، ذهنی و اجتماعی شکل می‌گیرند و اگر اختلالاتی مانند پرخاشگری یا کناره‌گیری اجتماعی در این دوره نادیده بمانند، احتمال دارد در آینده به مشکلات جدی‌تری تبدیل شوند. بسیاری از کودکان به دلیل ضعف در مهارت‌های ارتباطی، توانایی کافی برای حل تعارض یا ابراز احساسات ندارند و همین مسئله رفتارهای ناسازگارانه را در آن‌ها تقویت می‌کند. پرخاشگری، که یکی از مهم‌ترین اختلالات برون‌نمود محسوب می‌شود، می‌تواند به شکل‌های مختلفی مانند رفتارهای فیزیکی، پرخاشگری کلامی یا آسیب رساندن به اشیاء بروز کند. این رفتارها تحت تأثیر عواملی مانند فشارهای اجتماعی، شرایط روانی یا حتی عوامل ژنتیکی قرار دارند و اگر زود مدیریت نشوند، ممکن است مسیر زندگی کودک را مختل کنند.

در سوی دیگر، انزوای اجتماعی نیز به عنوان یکی از اختلالات درون‌نمود، با پیامدهای خطرناکی همراه است. کودکانی که از جمع فاصله می‌گیرند، کم‌کم مهارت‌های اجتماعی خود را از دست می‌دهند، انگیزه ارتباط‌گیری در آن‌ها کاهش می‌یابد و در نتیجه دچار مشکلات تحصیلی، عاطفی و حتی افسردگی می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کودکان منزوی در آینده بیشتر در معرض اضطراب، کاهش اعتماد به نفس، مشکلات یادگیری و حتی خودکشی قرار می‌گیرند. این نگرانی‌ها باعث شده توجه پژوهشگران به سوی آموزش مهارت‌های اجتماعی جلب شود. این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کند بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنند، احساسات خود را بشناسند و روابط پایدار و سالم بسازند. یکی از مهم‌ترین بخش‌های این آموزش‌ها، یاد دادن مهارت دوست‌یابی است که می‌تواند پایه تعاملات اجتماعی کودک را تقویت کند.

در این رابطه، هادی غلام‌محمدی، استادیار گروه روانشناسی و مشاوره دانشگاه بین‌المللی امام رضا، با همکاری موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، پژوهشی را درباره اثر آموزش مهارت دوست‌یابی بر رفتارهای اجتماعی دانش‌آموزان دختر انجام داده است. او در این تحقیق به بررسی این موضوع پرداخته که آیا می‌توان با آموزش‌های ساده و کاربردی به کودکان کمک کرد روابط بهتری بسازند و رفتارهای آسیب‌زا را کاهش دهند.

در این تحقیق، از مشارکت ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه چهارم و پنجم شهر مشهد استفاده شد. این دانش‌آموزان به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش در ده جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش‌های ویژه دوست‌یابی را دریافت کرد. در این جلسات، مهارت‌هایی مانند شروع گفتگو، درخواست کمک، بیان نیازها، حل تعارض و نحوه ایجاد ارتباط سالم با همسالان به دانش‌آموزان آموزش داده شد، اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. در پایان دوره، میزان پرخاشگری و انزوای اجتماعی هر دو گروه با پرسشنامه‌های معتبر سنجیده و با روش آماری تحلیل شد.

نتایج این مطالعه که در «فصلنامه سلامت جامعه» وابسته به دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی رفسنجان منتشر شده‌اند، نشان دادند که تفاوت معنی‌دار و قابل توجهی میان دو گروه وجود دارد. دانش‌آموزانی که آموزش مهارت دوست‌یابی دریافت کرده بودند، پس از دوره آموزشی کاهش چشمگیری در میزان پرخاشگری نشان دادند و رفتارهای ناسازگارانه آن‌ها کمتر شد. این کاهش به این علت بود که کودکان یاد گرفتند چگونه نیازها و احساسات خود را به شکل سالم بیان کنند و به جای واکنش‌های تکانشی، از روش‌های آرام‌تر و منطقی‌تر استفاده کنند.

در بخش انزوای اجتماعی نیز نتایج مشابهی دیده شد. کودکانی که این مهارت‌ها را فرا گرفته بودند، راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار می‌کردند، در فعالیت‌های گروهی شرکت می‌کردند و احساس اعتماد به نفس بیشتری داشتند. آموزش‌های مرحله به مرحله و استفاده از نقش‌آفرینی به آن‌ها کمک کرد موقعیت‌های اجتماعی را بهتر درک کنند و بدون ترس وارد ارتباط شوند.

در نگاه گسترده‌تر، یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش مهارت دوست‌یابی نه تنها به کاهش مشکلات رفتاری کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش احساس شایستگی و خودکارآمدی در کودکان می‌شود. وقتی کودک احساس می‌کند می‌تواند دوست پیدا

کند و در ارتباط با دیگران موفق باشد، رفتارهای پرخاشگرانه کمتر می شود و تمایل به کناره گیری نیز کاهش می یابد.

مجریان پژوهش در انتها اشاره کرده اند که پژوهش های دیگر نیز اثر مثبت مهارت های اجتماعی را تأیید کرده اند و نشان داده اند که این آموزش ها می توانند حتی در کودکان با شرایط خاص مانند افسردگی یا اوتیسم نیز مؤثر باشند.