

تقویت مهارت‌های زندگی در کودکان

بارها در صفحه حوادث روزنامه‌ها می‌خوانیم که بر اثر نزاع خونین میان دو نوجوان، یکی از آن دو به قتل رسید و دیگری از کانون اصلاح و تربیت سر درآورد. تقریباً از هر کس در این مورد سوال شود اخباری این چنین را برایمان نقل می‌کند.

بارها در صفحه حوادث روزنامه‌ها می‌خوانیم که بر اثر نزاع خونین میان دو نوجوان، یکی از آن دو به قتل رسید و دیگری از کانون اصلاح و تربیت سر درآورد. تقریباً از هر کس در این مورد سوال شود اخباری این چنین را برایمان نقل می‌کند. این موضوع در میان بزرگسالان نیز زیاد دیده می‌شود. مرد یا زنی که در اثر یک خشم آنی، طرف مقابل خود را حتی با یک ضربه مشت به قتل می‌رساند و هزاران مورد مشابه دیگر که بی‌تردید انگیزه قبلی نداشته و صرفاً در اثر یک تصمیم عجلولانه به وقوع پیوسته است. به نظر شما چرا یک کودک معصوم در مدرسه حادثه‌ساز می‌شود یا به چه دلیل فردی بزرگسال و به قول معروف عاقل و بالغ که برای خانواده و اطرافیانش بسیار مفید و دلسوز است، ناگهان کلمه قاتل در پرونده زندگی‌اش حک می‌شود؟ پاسخ این پرسش فقط یک عبارت است: «ضعف مهارت‌های زندگی».

مهارت‌های زندگی چیست؟

«مهارت‌های ارتباطی شامل توانایی‌های رفتاری فرد، در برقراری ارتباط موثر و کارآمد با دیگران است.» وقتی انسانی متولد می‌شود، از همان لحظه تولد در حال آموختن و تجربه کردن زندگی است و در هر محیطی که به سر می‌برد از همان جا و افراد پیرامون خود، رفتارها و مسائلی را می‌آموزد که در ابتدا فکر می‌کند آنها تنها روش‌های زندگی هستند. پس از آن و با افزایش سن، با وارد شدن به محیط‌های اجتماعی از جمله: مهدها و مدارس، این یادگیری ادامه می‌یابد. این گونه برداشت‌ها و آموخته‌ها با توجه به فرهنگ هر جامعه و خانواده و میزان اطلاعات افراد با یکدیگر متفاوت است ولی در هر صورت وجود دارد. اما امروزه با گسترش علم روان‌شناسی و با توجه به نتایج تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته برای زندگی بهتر، آموزش «مهارت‌های زندگی» را ضروری می‌دانند. مهارت‌های زندگی به مجموعه رفتارها و آداب گفته می‌شود که فرد به وسیله آن، توانایی رویارویی صحیح با موانع و چالش‌های زندگی را کسب می‌کند و به‌کارگیری آن به داشتن زندگی آرام و کم‌دردسر منجر می‌شود. مهارت‌های زندگی خود به چند بخش از جمله 1 - خودآگاهی 2 - مهارت‌های ارتباطی 3 - کنترل استرس 4 - کنترل خشم تقسیم‌بندی می‌شود. در اینجا به علت اهمیت فراوان «مهارت‌های ارتباطی» میان افراد جامعه بخصوص کودکان و نوجوانان، به آن می‌پردازیم.

ارتباط یکی از شناخته‌شده‌ترین ابزارها است که به ما کمک می‌کند دیگران را درک کنیم و نیازها و ایده‌های آنان را بهتر بشناسیم. مهارت‌های ارتباطی نه تنها برای بزرگسالان لازم و ضروری است بلکه کودکان هم برای اثبات خود نزد دیگران مثل والدین، معلمان و همسالان خود به آن نیازمندند و برای حل مشکلات از آن کمک می‌گیرند. مهارت‌های ارتباطی کلید رشد شخصیت اجتماعی کودک است. ارتباط با انتقال پیام‌هایی که از طریق گفتار، ایما و اشاره، علائم و حالات بدن ارسال می‌گردد، برقرار می‌شود. کسب این مهارت، توانایی‌ها و اعتماد به نفس فرد را برای برقراری یک رابطه مناسب با دیگران افزایش می‌دهد، استعدادها و او را آشکار می‌کند و باعث جلب احترام و قدردانی دیگران می‌شود. در مقابل ضعف مهارت‌های ارتباطی، مانع رشد شخصیت اجتماعی سالم در کودک شده و در آینده فرد بزهکار، پرخاشگر، منزوی، مطرود، فاقد اعتماد به نفس و خودباوری و اجتماع‌ستیز می‌شود که تا آخر عمر گریبانگیر او خواهد بود.

چرا کودکان به مهارت‌های ارتباطی نیاز دارند؟

خوشبختانه آموزش مهارت‌های ارتباطی به افراد در هر سنی، حتی در بزرگسالی نیز می‌تواند صورت بگیرد ولی به طور حتم این گونه آموزش‌ها چنانچه از ابتدای کودکی شروع شود در وجود هر فردی نهادینه شده و طی مسیر رشد و ترقی هموارتر خواهد بود، زیرا مهم‌ترین دوره شکل‌گیری شخصیت فرد، دوران کودکی است؛ درست زمانی که ما فکر می‌کنیم آنها فقط نیاز به توجه و مراقبت‌های جسمانی دارند. این تربیت باید از این سنین آغاز شده و در تمام ابعاد وجودی او مثل رشد اجتماعی، عاطفی، هوشی و شخصیتی باشد. هر کودکی تا سه سالگی فقط رفتارهای غریزی دارد و باید تا حدی آزاد باشد ولی بعد از آن شروع به فراگیری رفتارهای اکتسابی از محیط پیرامون خود می‌کند، و تمام جوانب رفتارهای بزرگسالان را اعم از مثبت یا منفی یاد می‌گیرد. در ابتدا از طریق مشاهده و الگوبرداری از رفتار دیگران، نظیر احترام به یکدیگر و بزرگ‌ترها، اظهار محبت، دست دادن، بوسیدن، احوالپرسی و... صورت می‌گیرد، پس از آن «رفتار کودک آینه رفتار بزرگسالان» خواهد بود و عواملی چون داشتن خواهر و برادر بزرگ‌تر، تک‌فرزند بودن و زندگی کردن با پدر بزرگ یا مادر بزرگ و... نیز موجب شدت و ضعف این الگوبرداری می‌شود. هر چه رابطه کودک گسترده‌تر باشد احتمالاً در برخورد با گروه همسالان اجتماعی‌تر، با اعتماد به نفس‌تر و در بعضی موارد خوش‌سر و زبان‌تر خواهد بود. با شروع دوران مدرسه، ارتباط با گروه همسالان آغاز می‌شود. از ده سالگی تا پایان دوران بلوغ این رابطه بشدت تنگاتنگ و عاطفی می‌شود به طوری که گاه نوجوان در بسیاری از مسائل، خود را عضوی از گروه می‌داند و نه فردی مستقل. در این زمان، اولین وظیفه والدین، ارائه الگوهای مناسب رفتاری به وی، از طریق رفتار درست خود است و بعد از آن نظارت بر رفتار دیگران اعم از خواهر، برادر، دوستان، فامیل و گروه همسالان فرزندشان بسیار حائز اهمیت است. احترام به حقوق یکدیگر در منزل، خوب گوش کردن به حرف دیگران، ابراز عقیده به طور صحیح و مودبانه، دفاع از حقوق خود در مقابل دیگران به صورت دوستانه و دور از خشونت، پرهیز از بدبینی، سخن‌چینی و بدگویی از مهم‌ترین و ساده‌ترین رفتارهایی است که در

خانواده باید رعایت شوند تا کودک با ذهنی آرام و بدون دغدغه آماده پذیرش دیگر رفتارهای مناسب اجتماعی شود. اختلال رشد اجتماعی پیامد نابسامانی شخصیتی و عقده‌های روانی پیچیده است. ناسازگاری، بدخلقی، رفتارهای هیجانی (خشم، ترس و...) بویژه در میان جمع، زودرنجی، خجالتی بودن، قهرهای مکرر و بی‌دلیل، مرافعه هنگام بازی با گروه همسالان و بروز رفتارهای بچه‌گانه و کمتر از سن از نشانه‌های ضعف مهارت‌های ارتباطی در کودک است.

مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی کدامند؟

- 1 - سلام کردن: به عنوان نخستین گام به فرزند خود یاد بدهید هنگام ورود به جمع سلام کند و با دوست نزدیک خود طوری سلام و احوالپرسی کند که دوستش از دیدن او احساس شادی کند. یعنی تن صدایش مهربان و صمیمی باشد.
- 2 - پیشقدم شدن در گفت‌وگوها: چنانچه کودک شما متوجه شد دوستش تمایلی به صحبت کردن ندارد، می‌تواند آغازکننده گفت‌وگو باشد و موضوعی جالب را که مورد توجه هر دوشان باشد مثل کارتون، کتاب یا بازی را مطرح کرده و با اشتیاق درباره آن حرف بزند تا علاقه طرف مقابل را برانگیزد و سپس با علاقه‌مندی به حرف‌های او گوش دهد.
- 3 - درک احساس شنونده: موقع گفت‌وگو به حالات عاطفی دوستش توجه کند. در صورتی که ناراحت، خسته یا بی‌حوصله یا حتی خیلی شاد است طوری با او صحبت کند که حالات منفی او را تشدید نکند.
- 4 - همدلی کردن: به بچه بیاموزیم در مدرسه یا هر اجتماع دیگری رعایت حال دوست و همکلاسی خود را بکند، مثلاً اگر فرزند شما نمره 20، و دوستش نمره 11 را کسب کرده، در مقابل او خود را ذوق‌زده نشان ندهد بلکه ضمن دل‌داری دادن، او را نسبت به آینده امیدوار و تشویق کند.
- 5 - یافتن نقاط مشترک: اگر بچه‌ها نقاط مشترکی با هم داشته باشند، مثلاً علاقه به یک رشته ورزشی، درسی یا علاقه به یک معلم، سازگاری و محبت آنان به یکدیگر بیشتر خواهد شد.
- 6 - پیش‌بینی کردن: کودکان باید یاد بگیرند که چگونه افکار دوستشان را بخوانند و از گفتن حرف‌هایی که موجب خشم، نگرانی یا اندوه او می‌شود، خودداری کنند. این مساله بسیار حائز اهمیت است و در ابتدا والدین با رعایت این نکته در خانواده و سپس آموزش آن به فرزندان از بروز بسیاری از دلخوری‌ها و نزاع‌های کودکان جلوگیری کنند. اغلب مشاهده شده دانش‌آموزان به دلیل فخرفروشی در مورد نمره، لباس یا لوازم‌التحریر، همکلاسی خود را آزرده یا تحقیر می‌کنند و در پی آن درگیری فیزیکی به وجود می‌آید که ممکن است عواقب خطرناکی در پی داشته باشد.
- 7 - کنترل خشم: مهم‌ترین مهارت ارتباطی، آموزش راه‌های مقابله با خشم و عصبانیت آنی است. والدین و مربیان مدارس باید بسیار جدی این موضوع را پیگیری کنند و به بچه‌ها بیاموزند چگونه در این شرایط خود را آرام کنند. تمرین روش‌های زیر برای آرامش‌دهی هنگام عصبانیت مفید است:
 - تنفس عمیق، یک دم عمیق و نگه داشتن آن به اندازه 4 تا 6 شماره و بعد از آن بازدم آهسته.
 - تجسم کردن، به کودکان یاد بدهید تجسم کنند که در یک قایق، روی آب‌های آرام دریا قرار دارند یا خشم آنها مثل شن‌های یک ساعت شنی در حال تخلیه شدن است.
 - روش آدم آهنی و عروسک پارچه‌ای: از آنان بخواهید عضلاتشان را مثل آدم آهنی سفت کرده و بعد از 15 ثانیه خود را مثل عروسک پارچه‌ای شل کنند.
- 8 - حرف‌زدن‌های مثبت با خود: هنگام بروز عصبانیت عباراتی مثل «ولش کن بابا»، «بی‌خیال»، «خونسرد باش»، «من عصبانی نیستم» و... را با خود تکرار کند.
- 9 - شیوه حل مسأله: به بچه‌ها یاد بدهید به جای پافشاری کردن روی حرف خود، طرف مقابل خود را نیز درک کنند. به دور از عصبانیت، قهر، کتک‌کاری و بزرگ کردن مسائل کوچک، هرگز سعی نکنند به بهای برنده شدن و حرف خود را به کرسی نشانند، دوست خود را برنجانند یا از دست بدهند.
- 10 - عذرخواهی: یاد بگیریم و یاد بدهیم که هر کس ممکن است در زندگی و روابط اجتماعی خود دچار اشتباه یا سوءتفاهم بشود. در این گونه موارد عذرخواهی کردن نه تنها نشانه ضعف نیست بلکه نشانه شهامت و شجاعت فرد است و احترام او را بالاتر نیز خواهد برد. در این مورد بچه‌هایی که اعتماد به نفس بالاتری دارند موفق‌تر عمل می‌کنند.

اقدامات لازم از سوی والدین

تقویت مهارت گفتاری: هر سیستم ارتباطی دوسویه است و مهم‌ترین سو، شما هستید و سوی دیگر فرزندان. بنابراین با توجه به این اصل که «دیگران هم حق حرف‌زدن دارند» یا «حرفی برای گفتن دارند» باید 1 - خوب به صحبت‌های بچه‌ها گوش کنیم حتی اگر تخیلی یا نادرست باشد. 2 - حرف آنها را قطع نکنیم. 3 - شنونده فعال باشیم یعنی هنگام گوش‌دادن با سر حرفشان را تأیید کنیم و حرکات چهره ما متناسب با حرف‌های او شاد، متاثر، متعجب و... باشد. 4 - در صورت ابهام در صحبت‌ها سوال کنیم. 5 - برای کودکان و نوجوانان خیلی مهم است که دیگران به حرف آنها خوب گوش کنند. 6 - به‌عنوان یک اصل مهم بپذیریم که گوش دادن به حرف دیگران، احترام گذاشتن به آنان است. 7 - موقع گفت‌وگو ارتباط فیزیکی برقرارکنید (گرفتن دست‌ها، نوازش کردن و...) در این حالت به حالات درونی و روحی او مثل استرس، نگرانی، ترس و پنهان کردن پی خواهید برد.

حالت تهاجمی به خود نگیرید: در صورت مخالفت با صحبت‌های فرزندان حالت تهاجمی و محکومیت به خود نگیرید. در غیر این صورت او می‌ترسد و از ادامه گفت‌وگو باز می‌ماند. بهتر است با آرامش به تمام حرف‌های او گوش کنید و نظر خود را در پایان بیان کنید. هرگز به حرفشان نخندید حتی اگر خیلی خنده‌دار باشد. مسخره نکنید. با صدای ملایم و گرم

گفت‌وگو کنید. نام او را به طور کامل بگویید و از به‌کار بردن اسامی مستعار و مسخره مثل چاقالو، تهل‌خان و... بشدت بپرهیزید.

به صحبت‌های خود پایبند باشید : وفای به عهد و خوش‌قولی یکی از رفتارهای مهم در ارتباط است. با کودک‌تان صریح حرفتان را بگویید و برای از سر‌باز کردن او از به‌کار بردن عباراتی چون: حالا ببینم چطور می‌شه، باشه بعدا، شاید، حالا نمی‌دانم و... اجتناب کنید و او را بلا تکلیف و در انتظار نگه ندارید.

رعایت اعتدال در حمایت‌های عاطفی: حمایت بیش از اندازه از کودک او را فردی وابسته و منفعل می‌کند و مانع بروز شخصیت واقعی او می‌شود تا حدی که کودک و اطرافیان او ممکن است تا پایان عمر به استعدادهاى نهفته او پی نبرند. در مقابل، نیاز عاطفی شدید نیز عقلانیت فرد را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و موجب محبت‌جویی و ترحم‌طلبی بیمارگونه می‌شود که مقدمه گرفتارشدن در دام‌های هولناک در سنین نوجوانی و جوانی است.

مهارت‌های غیرزبانی: در برقراری ارتباط، حرکات بدنی و چهره فرد نیز مهم است. مثلا، موقع گفت‌وگو دست به کمر بودن به نوعی نشان‌دهنده حالت تدافعی و آماده برای پاسخگویی سریع و درهم‌شکننده است یا برعکس حالت دست به سینه، می‌تواند علامت صبر و حوصله شنونده باشد. پرخاش‌کردن، حالت تهاجمی، جیغ و فریاد زدن و حرکات ریتمی دست و پا برگفتمان تاثیر منفی می‌گذارد و حتی موجب پنهان ماندن و نادیده گرفتن حقایق می‌شود. با تن صدای آرام و حفظ آرامش می‌توانید نظرتان را بدرستی به فرد مقابل القا کنید.

لزوم آموزش ارتباط مجازی به کودکان : به دلیل این که استفاده از اینترنت و ابزارهای ارتباطی مدرن جزءلاینفک زندگی ما شده است باید به کودکان خود برقراری ارتباط در فضای مجازی را یاد بدهیم. در مورد فواید بی‌شمار استفاده از اینترنت به آنان بگویید و از خطرات آن نیز آنها را مطلع کنید که چگونه باید از ارتباط با بیگانگان و افراد خارجی برحذر باشند. به کودک خود نشان دهید چگونه از ایمیل شخصی خود استفاده می‌کنید و برای دیگران پیام می‌فرستید و دریافت می‌کنید. وقتی بزرگ‌تر شد برایش یک ایمیل بسازید و به او یاد بدهید که قبل از فرستادن یک پیام، محتوای آن را بدقت بررسی کند.

آموزش مهارت‌های نوشتاری: بچه‌ها باید یاد بگیرند چگونه نامه بنویسند و از آن برای ابراز محبت، قدردانی و تشکر یا حتی عذرخواهی و توجیه رفتار نامناسب خود بهره ببرند. در صورتی که دوست فرزندان حاضر به گفت‌وگو نیست این یک روش مناسب ارتباطی است که می‌تواند احساسات و عواطف را بخوبی منتقل کند و از بروز ناراحتی‌های طولانی‌مدت جلوگیری کند. استفاده از کارت‌های هدیه و کارت پستال و نوشتن عبارات مناسب روی آنها را به کودک خود آموزش دهید.

زهرآ نطری