

چهارت را رعایت کنید!

وجود یک ارتباط مستحکم در خانواده از اساسی‌ترین نموده‌های خانواده‌ای قدرتمند است و این ارتباط به کودکان احساس استواری می‌دهد.



وجود یک ارتباط مستحکم در خانواده از اساسی‌ترین نموده‌های خانواده‌ای قدرتمند است و این ارتباط به کودکان احساس استواری می‌دهد.

این بدان معنی است که از این طریق اعتماد به نفس در کودکان افزایش یافته و در نهایت یک قدرت دفاعی در برابر هجوم فشارهای خارجی در اجتماع به آنها ایجاد می‌شود اما، خود این ارتباط الزاماً باید در خانواده بوجود آید، چراکه والدین به عنوان معلمین اولیه کودکان، بهترین نمونه برای آموزش هریک از مهارت‌های اجتماعی از جمله دوست‌یابی هستند. کودکان بسیاری از عادات و رفتار و از جمله اجتماعی شدن را از والدین کسب می‌کنند، ولی مهارت برقراری ارتباط باید از دوران طفولیت کودکان شروع شده و به طور مستمر ادامه پیدا کند. برای اینکه بتوانید به کودکان در برقراری ارتباط و دوست‌یابی بهتر کمک کنید نیاز است مهارت‌های اجتماعی را به او آموزش دهید.

مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی در سنین کودکی، بازی با همسالان، اصول صحیح گفت‌وگو و دوست پیدا کردن و برقراری رابطه دوستانه با آنهاست.

ابراهیم فراهانی، رئیس مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دانش آموزان استان مرکزی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)- منطقه مرکزی- در خصوص فنون و راهبردهای اصلی در آموزش مهارت‌های اجتماعی، گفت: اصولاً برای اینکه رفتار و عملی در کودکان به یک مهارت تبدیل شود، باید چهار اصل (چهار "ت") رعایت شود. این چهار اصل عبارتند از: تمرین، تشویق یا تحسین، تذکر و تحریک.

کارشناس ارشد علوم تربیتی و مشاوره در ارتباط با اصل اول، بیان کرد: به منظور برطرف کردن یک واکنش و رفتار نامناسب باید واکنش و رفتار مناسبی جایگزین آن کرده و به صورت کلامی و رفتاری آن را بارها و بارها تمرین کرد. این تمرین از طریق توضیح، نمایش و ایفا نقش و کاربرد آن در شرایط طبیعی و واقعی امکان‌پذیر است.

فراهانی در خصوص اصل تشویق و تحسین، اظهار کرد: اصولاً تغییر و کسب مهارت جدید خصوصاً اگر در بدو امر جذاب و نتایج آن ملموس نباشد، دشوار است اما، از طریق تحسین و تشویق می‌توان هم انگیزه ایجاد و هم آن را تقویت کرد. وی افزود: تحسین می‌تواند کلامی، حرکتی (حرکات سر یا دست دال بر تأیید و رضایت) یا رفتاری با چند دقیقه بازی بیشتر باشد.

این مشاور کودک در رابطه با راهبرد تذکر و اشاره، گفت: در هر زمان مناسب باید به رفتار و واکنش مناسبی که توسط دیگران چه در زندگی روزمره و یا موقع تماشای تلویزیون سر می‌زند، بطور غیرمستقیم اشاره کرد. باید مراقب بود که تذکر و اشاره بوی تحقیر، سرزنش و مقایسه ندهد.

فراهانی با اشاره به اصل آخر تحت عنوان تحریک، عنوان کرد: باید در هر زمان و فرصت مناسب بکار بردن تکنیک و مهارت آموزش دیده را اشاره و متذکر شد « الان عصبانی هستی، تا 10 بشمار بعد حرفت رو بزن».

این کارشناس، یک فعالیت که باعث تقویت مهارت اجتماعی در کودک می‌شود را آموختن هنر یا تردستی خاص به کودک عنوان کرد.

فراهانی با بیان اینکه تمامی کودکان دوست دارند خود را بروز دهند، تصریح کرد: بر حسب سن و توانایی فرزندان یک یا دو هنر و تردستی نظیر بازی با طناب یا حلقه پلاستیکی به او بیاموزید. به این ترتیب کودکان به راحتی می‌توانند دیگران را تحت تاثیر قرار داده و خواستار مشارکت آنها در بازی با گروه شود.

ایجاد حس مشارکت از ارکان اساسی مهارت اجتماعی

این کارشناس ارشد علوم تربیتی و مشاوره با اشاره به این نکته که رکن اساسی بازی گروهی و دوستی مشارکت است، افزود: می‌توان با رعایت نکاتی، مفهوم شراکت را به کودکان آموخت.

وی افزود: کودکان کم سن‌وسال درک درستی از شراکت ندارند و تصور می‌کنند وقتی وسیله یا متعلقات‌شان به کسی داده شود، برای همیشه آن را از دست می‌دهند.

فراهانی تصریح کرد: در این موارد به کودک توضیح دهید وقتی یکی از اسباب بازی‌هایش را به دوستی می‌دهد، دوستش از بازی کردن با آن خشنود و خوشحال می‌شود و بعداً آن را به او باز می‌گرداند. در مورد خوراکی‌ها نیز توضیح دهید که با دادن قسمتی از خوراکی‌اش به دیگری موجب خوشحال شدن آن شخص می‌شود و هر دو نفرشان از آن لذت می‌برند و همین‌طور برعکس.

این روانشناس کودک در ادامه تأکید کرد: بخاطر داشته باشید که مفهوم مشارکت به شراکت گذاشتن چیزی با خواسته و اجازه صاحب آن چیز است. حتی در مورد برداشتن خوراکی از بشقاب فرد دیگر بویژه در حضور فرزندان، باید از آن فرد اجازه گرفت.

فراهانی در پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان مشارکت را به طور عینی به کودک آموخت، بیان کرد: در طول زندگی روزمره‌ی خانوادگی خود، مصادیق و نمونه‌هایی از شراکت را می‌توان به کودک نشان داد. در کنار این موضوع، مواردی را که نباید به شراکت گذاشت مثل مسواک و شانه را نیز باید به او توضیح داد.

مفهوم شراکت را برای کودک ملموس کنیم

وی در رابطه با دیگر راهکارهای ایجاد حس مشارکت خاطرنشان کرد: داستان‌هایی که مفهوم مشارکت را نشان می‌دهند، برای کودک بخوانید. همچنین با درک احساسات دیگران، مفهوم مشارکت برای کودک ملموس و معنی‌دار می‌شود.

فراهانی تأکید کرد: هیچ‌گاه کودک را در به اشتراک گذاشتن و شریک شدن وسایلش مجبور و به او اصرار نکنید. در صورت تمایل اجازه دهید او انتخاب کند که مایل است چه چیزی را به شراکت بگذارد.

این کارشناس ارشد علوم تربیتی افزود: در موضوعات مختلف و حتی ساده روزمره نظرات یکدیگر را پرسیده به رأی‌گیری بگذارید.

احساسات را با کمک بازی یاد دهیم

این مشاور کودک، در ادامه در رابطه با آموزش درک احساسات و عواطف و همدلی گفت: از دیگر ملزومات تعامل و دوستی با دیگران درک احساسات و عواطف دیگران و به اصطلاح همدلی با آنهاست.

وی تصریح کرد: از سه سالگی به بعد، به کمک بازی تغییر حالت صورت و مثال زدن، احساسات اصلی از جمله عصبانیت، غمگینی، خوشحالی، انزجار، ترسیدن و اضطراب را آموزش دهید. به عنوان مثال «وقتی به من توجه نمی‌کنی، ناراحت و غمگین می‌شوم» یا «وقتی کسی اسباب‌بازی را بدون اجازه‌ات بردارد تو چه حالتی پیدا می‌کنی؟» و...

فراهانی اضافه کرد: فضا و جو خانوادگی را سرشار از مهر و محبت کنید و با همه اعضای خانواده باز و صادق باشید.

این مشاور با بیان اینکه واکنش‌های احساسی عاطفی فرزندان و دیگر اعضای خانواده را شناسایی کرده و به زبان آورید، گفت: همواره پاسخگو و کمک‌کننده باشید. در مواقع مختلف زندگی روزمره یا در موقع تماشای برنامه‌های تلویزیونی در مورد احساسات و افکار دیگران با فرزندان صحبت کنید.

فراهانی با اشاره به این نکته که در رفتار و گفتار خود به فرزندان بیاموزید تا سپاسگزار و قدردان لطف و کمک دیگران باشد، اضافه کرد: همچنین به او بیاموزید در صورت مرتکب شدن خطایی در حق کسی، معذرت‌خواهی کرده و سعی در جبران آن کند.

کارشناس ارشد علوم تربیتی تصریح کرد: در زندگی روزمره تفاوت در نظرات، عقاید و سلیقه‌های میان افراد را نشان دهید «بین عزیزم، همانطور که تو حلیم دوست نداری و بردارت قورمه‌سبزی، فلانی هم این بازی را دوست ندارد و...».

الگوی تربیتی مقتدرانه، نه مستبدانه!

این روانشناس کودک با اشاره به اینکه والدین باید الگوی مناسبی برای ابراز درست و نه سرکوب و تحت کنترل در آوردن احساسات منفی خود برای کودک باشند، اظهار کرد: در مواجهه با احساسات و تجربیات منفی فرزندان در اکثر موارد یک آغوش پر مهر و محبت و نوازش و ابراز همدلی با کودک بهترین واکنش خواهد بود.

وی افزود: در چنین مواردی هیچ‌گاه سعی نکنید به طرق مختلف سرپوشی بر احساس او یا عامل بوجود آورنده آن بگذارید. سعی کنید در صورت امکان او را کمک کنید تا راه‌حل و یا پاسخی برای مشکل و عامل بوجود آورنده ناراحتی‌اش پیدا کند، بدین ترتیب قدرت و توانایی برخورد صحیح با مسئله و حل آن در او پرورش می‌یابد.

فراهانی تصریح کرد: الگوی تربیتی مقتدرانه عاشقانه و نه مستبدانه را بکار ببندید؛ قواعد و مقررات معدود، ثابت و منطقی و عقلانی همراه با عواقب مشخص بر اساس مهر و محبت.

این کارشناس ارشد علوم تربیتی تأکید کرد: جداً از هر نوع تحقیر، سرزنش، مسخره کردن و برچسب زدن به کودک خودداری کنید. حتی در حد گفتن اینکه «مثل نی‌نی کوچولوها نباش» تا چه برسد به کاربرد کلماتی نظیر «تنبل، هیلو و...».

وی اضافه کرد: در این سنین، اولاً کودک قادر به درک شوخی نیست و ثانیاً هر نوع قضاوت و کلامی از طرف والدین به منزله حکم الهی تلقی شده و در درون کودک نهادینه می‌شود.

فراهانی با بیان اینکه به جای بازی‌های رقابتی بازی‌های همکاری و گروهی برپا کنید، افزود: روحیه ورزشکاری را در او تقویت کنید نه برنده شدن را. به عبارتی بهترین خود را انجام دادن، عدم تحقیر یا مسخره کردن بازنده را باید نهادینه کرد.

علائم فقدان مهارت اجتماعی؟

این مشاور در پاسخ به سؤال در رابطه با علائم و نشانه‌های فقدان مهارت اجتماعی، به عدم داشتن یک یا دو دوست صمیمی، عدم توانایی در پذیرش موقرانه باخت یا برد در مسابقه و بازی، عدم توانایی در ابراز همدلی با افراد آزاردیده، داشتن رفتار ریاستی و ارباب‌منشانه، عدم توانایی در شروع و یا حفظ گفتگو با دیگران اشاره کرد.

فراهانی همچنین، خسته و کم انرژی بودن کودک در زمان بازگشت از مدرسه به منزل در بیشتر زمان‌ها، بلندتر بودن صدا در مقایسه با دیگران، نادیده گرفته شدن توسط سایر کودکان و یا برعکس، مسخره کردن و اذیت و آزار دیگران و اشکال در پیشرفت تحصیلی و یا خواب‌آلودگی در بیشتر روزهای مدرسه را از دیگر علائم فقدان مهارت اجتماعی عنوان کرد.