

## تمرین دوستی در کودکان



برخی افراد، از دوران کودکی درون‌گرا هستند. درون‌گرایی نوعی ویژگی شخصیتی است و نباید آن را یک عیب محسوب کرد. اما توجه داشته باشید که حتی افراد درون‌گرا نیز باید از برخی مهارت‌های پایه اجتماعی لازم برای موفقیت برخوردار باشند.

برخی افراد، از دوران کودکی درون‌گرا هستند. درون‌گرایی نوعی ویژگی شخصیتی است و نباید آن را یک عیب محسوب کرد. اما توجه داشته باشید که حتی افراد درون‌گرا نیز باید از برخی مهارت‌های پایه اجتماعی لازم برای موفقیت برخوردار باشند. اگر فرزند شما درون‌گراست، باید به تدریج موقعیت‌هایی برای او ایجاد کنید تا او بتواند در آنها مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کند. رفتن به پارک، نام‌نویسی در کلاس‌های فوق‌العاده و حتی خرید، نمونه‌هایی از این تمرین‌ها هستند.

در رابطه با ویژگی‌های دوست خوب با فرزندتان صحبت کنید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، لیستی از ویژگی‌های یک دوست خوب به همراه فرزندتان تهیه کنید. سعی کنید در این لیست ویژگی‌هایی نظیر مهربانی، صداقت، دست و دلبازی، دلسوزی و با نشاط بودن وجود داشته باشد. همین که کودک بداند یک دوست خوب چه ویژگی‌هایی دارد، ناخودآگاه برای ایجاد این ویژگی‌ها در خود تلاش می‌کند. شما نیز می‌توانید برای تقویت این ویژگی‌ها در فرزندتان، با او تمرین کنید. مثلاً فرزندتان را برای عیادت از همسایه بیمارستان به همراه خود ببرید یا از او بخواهید همیشه و در هر شرایطی با شما صادق باشد.

صحبت کردن را با فرزندتان تمرین کنید

مبنای هر رابطه‌ای، حرف‌های بیست که میان افراد رد و بدل می‌شود. برخی کودکان نمی‌دانند راجع به چه موضوعاتی باید صحبت کنند یا اگر از آنها سوال می‌شود چگونه باید پاسخ دهند. شما می‌توانید به فرزندتان آموزش دهید که راجع به چه موضوعاتی با هم سن و سالان خود صحبت کند و چطور اگر از او سوالی شد تنها به یک یا دو کلمه برای پاسخ دادن اکتفا نکند. به کودکان یاد دهید که همواره به دنبال نوعی ارتباط میان حرفی که زده شده و پاسخ مناسب باشند. هر گفت‌وگویی از جهاتی شبیه به یک لگوی خانه‌سازی است. برای اینکه خانه‌ای ساخته شود، تکه‌های کوچک باید به درستی در کنار یکدیگر قرار گیرند. در غیر اینصورت خانه ساخته نخواهد شد. در گفت و گو نیز اگر حرف‌هایی که طرفین به یکدیگر می‌زنند با یکدیگر مرتبط و متناسب نباشند، گفت‌وگو خیلی زود بی‌نتیجه رها خواهد شد.

کمک برای عادت به تغییرات

برخی کودکان، خصوصاً در سنین پایین، با تغییر شرایط معذب و خجالتی می‌شوند. اولین روز مدرسه، آشنایی با فردی جدید، صحبت در مقابل گروهی از افراد و... سوالات بسیاری ذهن کودک را به خود مشغول می‌کنند: «چه اتفاقی خواهد افتاد؟»، «دیگران در رابطه با من چه فکری خواهند کرد؟»، «چگونه باید رفتار کنم؟» و... این سوالات می‌توانند موجب تخریب اعتماد به نفس کودک شوند و نوعی ترس در او ایجاد کنند. شما می‌توانید راجع به موقعیت جدیدی که کودک در آن قرار خواهد گرفت با او صحبت کنید و با توصیف شرایطی که قرار است با آن مواجه شود، از اضطراب او بکاهید.

تمرین اجتماعی بودن

برخی افراد، از دوران کودکی درون‌گرا هستند. درون‌گرایی نوعی ویژگی شخصیتی است و نباید آن را یک عیب محسوب کرد. اما توجه داشته باشید که حتی افراد درون‌گرا نیز باید از برخی مهارت‌های پایه اجتماعی لازم برای موفقیت برخوردار باشند. اگر فرزند شما درون‌گراست، باید به تدریج موقعیت‌هایی برای او ایجاد کنید تا او بتواند در آنها مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کند. رفتن به پارک، نام‌نویسی در کلاس‌های فوق‌العاده و حتی خرید، نمونه‌هایی از این تمرین‌ها هستند.

درک نگرانی‌ها

گاهی اوقات، مسائلی که از نظر ما ممکن است کم اهمیت به نظر برسند، مانند کوتاه بودن قد یا داشتن اضافه وزن، میل کودک برای قرار گیری در میان هم سن و سالان و برقراری ارتباط با آنها را از بین می‌برد. ترس از متفاوت بودن با دیگران موجب منزوی شدن کودک می‌شود. اگر احساس می‌کنید فرزند شما دچار چنین مشکلی است، با او صحبت کنید. اجازه دهید او با شما در رابطه با نگرانی‌هایش صحبت کند. سعی کنید با لحنی دلسوزانه و نه با تحکم برای حل مشکل او راه‌هایی پیشنهاد کنید. همواره به فرزندتان یادآوری کنید و ویژگی‌های ظاهری در روابط دوستانه از اهمیت زیادی برخوردار نیستند و این شخصیت درونی انسان‌هاست که موجب جذابیت آنها می‌شود.

به دنبال کودکان مشابه فرزندتان باشید

یکی از راه‌های تقویت مهارت دوست‌یابی در کودکان و حفظ آنها، پیدا کردن کودکانی مشابه با فرزندتان است. در اینصورت، کودک راحت‌تر می‌تواند با فرد مقابل ارتباط برقرار کند و نقاط اشتراک آنها برای گفت‌وگو بیشتر خواهد بود. برای مثال، اگر فرزند شما به نقاشی علاقه‌مند است و شما می‌دانید کودک دیگر در ساختمان شما نیز همین ویژگی را دارد، از این کودک دعوت کنید تا به خانه شما بیاید و ساعاتی را با فرزندتان بگذرانند.

الگوی خوبی باشید

اصولا یکی از موثرترین روش‌های تربیتی فرزندان، اعمال و رفتار مورد نظر از جانب خود والدین است. بزرگترین الگوهای هر کودکی پدر و مادر او هستند. اگر خود شما فردی منزوی و گریزان از جامعه هستید، نباید از فرزندتان انتظار زیادی داشته باشید. سعی کنید از این به بعد در رفتارهای اجتماعی خود دقت بیشتر به خرج دهید. در روابط خود با دیگران گرم باشید و با اطرافیان خود با لبخند مواجه شوید. آموزش عملی بسیار موثرتر از آموزش کلامی است. همچنین همواره فرزندتان را به لبخند زدن تشویق کنید. کودکی که شاد و خوشحال به نظر می‌رسد، بسیار جذاب‌تر است. بدین ترتیب، علاوه بر تقویت مهارت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس کودک نیز افزایش خواهد یافت و او می‌تواند از تجربیات روزمره خود در کنار دوستانش لذت بیشتری ببرد.