

مهارت‌های اجتماعی برای کودکان

از دوست‌یابی و حل مسئله تا خودکنترلی و برقراری ارتباط
+ ۱۵۰ فعالیت برای پرورش مهارت‌های ضروری اجتماعی کودکان

تألیف

کری ک. پاورز

ترجمه

دکتر نرگس انسانی مهر

دکترای تخصصی روان‌شناسی دانشگاه الزهرا
مدرس دانشگاه، درمانگر تخصصی کودک و نوجوان

دکتر لاله انسانی مهر

کاندیدای دکترای روان‌شناسی تربیتی
مدرس دانشگاه و درمانگر



فهرست

نقدهای مثبت درباره کتاب مهارت‌های اجتماعی برای کودکان.....	۵
سخن مترجم.....	۷
دبیاچه.....	۹
بخش ۱: مقدمه چینی.....	۱۱
فصل ۱: مهارت‌های اجتماعی ۱۰۱.....	۱۳
بخش ۲: فعالیت‌ها.....	۲۵
فصل ۲: بیا حرف بزنیم! مهارت‌های ارتباطی.....	۲۷
فصل ۳: بشنو! مهارت‌های گوش دادن فعال.....	۶۱
فصل ۴: ما همه با هم هستیم! مهارت‌های همکاری.....	۹۷
فصل ۵: وقت عمل است! مهارت‌های مسئولیت‌پذیری.....	۱۳۱
فصل ۶: من صدایت را می‌شنوم! مهارت‌های همدلی.....	۱۷۱
فصل ۷: بیا خوش بگذرانیم! مهارت‌های تعامل.....	۲۰۷
فصل ۸: بنشین پشت فرمان! مهارت‌های خودکنترلی.....	۲۲۲
فصل ۹: خونسردی خود را حفظ کن! مهارت‌های تنظیم هیجان.....	۲۵۵
فصل ۱۰: تفکر خلاقانه! مهارت‌های حل مسئله.....	۲۹۷
فصل ۱۱: شما هم مهم هستید! مهارت‌های احترام.....	۳۳۰
بخش ۳: کاربست عملی.....	۳۵۷
فصل ۱۲: تلفیق مهارت‌ها در زندگی روزمره.....	۳۵۹
درباره نویسنده.....	۳۶۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۶۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۷۳

نقدهای مثبت دربارهٔ کتاب مهارت‌های اجتماعی برای کودکان

«این کتاب گنجینه‌ای از فعالیت‌های تعاملی مهارت‌های اجتماعی است که هر والد یا مربی باید آن را در قفسهٔ کتاب‌های خود داشته باشد. کری به روش بسیار ساده‌ای نشان داده است که چگونه می‌توان لحظات آموزنده را شناسایی و بلافاصله از آن‌ها برای حمایت از دانش‌آموزان استفاده کرد.»

— **برندی تامپسون**، نویسندهٔ کتاب یاد بگیر، رشد کن، موفق شو! مجلهٔ رشد ذهنیت کودک

«وقت گذراندن با همدیگر و یادگیری همدلی از بزرگ‌ترین هدایایی هستند که می‌توانیم به فرزندانمان بدهیم. کتاب "مهارت‌های اجتماعی برای کودکان" به وسیلهٔ فعالیت‌های عملی و سرگرم‌کننده به تحقق هر دو هدف کمک می‌کند. من بخشی از کتاب به نام *صدایت را می‌شنوم!* که دربارهٔ مهارت‌های همدلی است را به همهٔ مراقبان کودک توصیه می‌کنم!»

— **تانا آمودئو**، مربی تربیت مثبت والدین و بنیان‌گذار وبسایت SuchaLittleWhile.com

«از منظر یک مددکار اجتماعی بالینی که در سیستم آموزشی کار می‌کنم، این کتاب رؤیایی است! به طور عالی سازمان‌دهی شده و استفاده از آن بسیار راحت است. نکات اضافی که در مورد توضیح مهارت‌های اجتماعی در سنین مختلف آورده شده را دوست داشتم. در اختیار داشتن چنین کتابی با این کیفیت که به راحتی می‌توانم از آن بهره ببرم، چیزی است که آن را ارزشمند می‌سازد!»

— **راشل آر. دوک**، مددکار اجتماعی بالینی

سخن مترجم

کتابی که مفاهیم مهارت‌های اجتماعی را به زبانی ساده و علمی به کودکان منتقل کند، منبعی با ارزش و منحصر به فرد است. بسیاری از والدین، مشاوران مدارس و حتی خود کودکانی که می‌شناسم، به دنبال راهکارهایی بوده‌اند تا مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنند. به مثابه فردی علاقه‌مند به دنیای کودکان، همواره در جست‌وجوی بازی‌ها و فعالیت‌هایی بوده‌ام که به فرزندانمان کمک کند تا هوش اجتماعی خود را پرورش دهند و این مهارت‌ها را از دوران کودکی فرا بگیرند. چنین آموزش‌هایی می‌تواند زمینه‌ساز جامعه سالم‌تر در آینده باشد.

وقتی قدم به محیط بیرون می‌گذارم، این نیاز احساس می‌شود که اگر کودکان و بزرگسالان مهارت‌های اجتماعی را به‌طور بنیادی و عمقی بیاموزند، آرامش و رفاه بیشتری خواهیم داشت. مهارت‌هایی چون گوش دادن فعال، همدلی، تنظیم هیجان، حل مسئله، احترام، خودکنترلی و مسئولیت‌پذیری نه تنها کیفیت زندگی فردی را بهبود می‌بخشند، بلکه برای جامعه نیز به‌زیستی و انسجام به‌ارمغان می‌آورند.

وقتی این کتاب را پیدا کردم، متوجه شدم که نویسنده به‌طور هوشمندانه‌ای از تکنیک‌های شناختی، رفتاری و هیجانی در کنار یکدیگر استفاده کرده است. رویکرد چندجانبه‌اش مهارت‌های ضروری برای زندگی اجتماعی را به کودکان آموزش می‌دهد و همین‌طور برای والدین و بزرگ‌ترها نیز قابل استفاده و آموزنده است. این کتاب همچنین با فعالیت‌های گوناگون می‌تواند به تقویت روابط مثبت در خانواده‌ها کمک کرده و ارتباطات میان اعضای خانواده را بهبود بخشد.

نرگس انسانی مهر

دیباچه

بازی‌ها در مهدکودک، بازی‌های گروهی و چندنفره، تعامل با افراد در سنین مختلف، و ارتباط مجازی، همگی از جمله موقعیت‌هایی هستند که کودکان خردسال در محیط مدرسه و خانه با آن‌ها مواجه می‌شوند. با این حال، کودکان همواره تجربه و دانش کافی برای مواجهه صحیح را با این موقعیت‌ها ندارند. یادگیری مهارت‌های اجتماعی کلیدی مانند برقراری تماس چشمی، صحبت کردن با لحن صدای مناسب، احترام به احساسات دیگران، گوش دادن فعال، و خودکنترلی، به کودکان کمک می‌کند احساس آمادگی بالاتری داشته باشند و با علاقه و هیجان بیشتری به موقعیت‌های اجتماعی نزدیک شوند. آموزش مهارت‌های اجتماعی در اوایل کودکی - یعنی حدوداً از یک تا هشت سالگی - مزایای بسیاری به همراه دارد. مطالعات نشان می‌دهند که تقویت این مهارت‌ها در دوران کودکی می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد، همکاری و تعامل را با همسالان افزایش دهد، موفقیت تحصیلی را بهبود بخشد، و زمینه‌ساز ایجاد روابط عمیق‌تر با دیگران شود.

همان‌طور که در خانه به کودکان شمردن، الفبا، رنگ‌ها و دیگر مفاهیم را آموزش می‌دهید، می‌توانید مهارت‌های اجتماعی را هم از طریق بازی‌های سرگرم‌کننده به آن‌ها بیاموزید. مهارت‌های اجتماعی برای کودکان شامل مجموعه‌ای بیش از ۱۵۰ فعالیت طراحی شده است که به تقویت مهارت‌های اجتماعی گوناگون در کودکان کمک می‌کند. این مهارت‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

- * ارتباط مؤثر
- * گوش دادن فعال
- * همکاری
- * مسئولیت‌پذیری
- * همدلی
- * تعامل (پیوستن و حضور در گروه‌ها)

- * خودکنترلی
- * تنظیم هیجانات
- * حل مسئله
- * احترام به دیگران

هر فعالیت شامل لیستی از ابزار و وسایلی است که احتمالاً همین حالا در اختیار دارید. همچنین، توضیح مختصری از فعالیت، تعداد شرکت‌کنندگان موردنیاز، مکان مناسب برای انجام آن (داخل منزل، خارج منزل، یا به صورت آنلاین) و فهرستی از مهارت‌هایی که کودکان در طول فعالیت تمرین خواهند کرد، ارائه شده است. دستورالعمل‌های گام‌به‌گام به شما کمک می‌کند تا به سرعت به قسمت‌های سرگرم‌کننده برسید برای بهره‌گیری بهتر از این فعالیت‌ها، می‌توانید از سؤالات تأمل‌برانگیز استفاده کنید تا کودکان دربارهٔ تجربیات خود در بازی فکر کنند و دریابند که چگونه می‌توانند این مهارت‌ها را در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار گیرند.

این فعالیت‌ها را می‌توان در مدت زمانی کوتاه و در محیط‌های مختلف انجام داد؛ چه در کنار خانواده و دوستان، چه در مکان‌های بازی و یا حتی از راه دور از طریق تماس تصویری. آموزش‌ها در این کتاب از طریق تصویرسازی، تجربهٔ عملی، یادگیری مشاهده‌ای و تعامل ارائه شده‌اند. هر کودک منحصر به فرد است، و این کتاب امکان انتخاب فعالیت‌هایی متناسب با شخصیت و سن فرزندتان را فراهم می‌کند. تمرین مهارت‌های اجتماعی ارائه‌شده در این کتاب، هوش هیجانی کودک شما را ارتقا می‌دهد تا در خانه، زمین بازی، اجتماع، مدرسه و حتی فراتر از آن، با شادی و اعتماد به نفس بیشتری زندگی کند! بیایید شروع کنیم! (۳۵)

ممنونم!

عالیه!

بخش ۱

مقدمه چینی

در این بخش، به بررسی مهارت‌های اجتماعی می‌پردازیم؛ اینکه این مهارت‌ها دقیقاً چه هستند و چرا برای حال و آینده فرزندان اهمیت دارند؟ همچنین می‌توانید ارزیابی کنید که فرزندتان در چه مرحله‌ای از طیف رشدی قرار دارد. زمانی که مهارت‌های خاصی در دوران کودکی شروع به رشد، تغییر و شکوفایی می‌کنند، شما نقش مهمی در آموزش، الگوسازی و ایجاد مهارت‌های اجتماعی ایفا می‌کنید. گام‌هایی که در این مسیر برمی‌دارید شامل مواردی مانند چگونگی یادگیری مهارت‌های اجتماعی در محیط‌های مختلف، نحوه برقراری مکالمات در تعاملات اجتماعی، و مواجهه با موقعیت‌های جدید است.

فصل ۱

مهارت‌های اجتماعی ۱۰۱

مهارت‌های اجتماعی چیستند؟

مهارت‌های اجتماعی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که افراد برای کنارآمدن با دیگران، مشارکت فعال و مثبت در محیط‌های اجتماعی و ایجاد و حفظ روابط به آن‌ها نیاز دارند. این روابط می‌تواند شامل اعضای خانواده، دوستان، هم‌تیمی‌ها، هم‌کلاسی‌ها، معلمان، رهبران جامعه و حتی همکاران در آینده باشد. مهارت‌های اجتماعی به کودکان کمک می‌کنند تا محیط را ارزیابی کرده و سپس رفتارهایی را انتخاب کنند که مناسب با موقعیت یا تعامل اجتماعی باشند. از آنجا که موقعیت‌ها و انتظارات اجتماعی تحت تأثیر شرایط مختلف تغییر می‌کنند، اهمیت دارد که کودکان رفتارها، کلمات و اعمال مختلفی را بیاموزند. همچنین باید توانایی تشخیص اینکه کلمات و اعمالشان چگونه دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهند، داشته باشند.

مهارت‌هایی مانند ارتباط برقرار کردن، نوبت گرفتن، همکاری، همدلی، خودکنترلی، تنظیم هیجانات، حل مسئله، حل تعارض و دیگر توانایی‌ها در چارچوب مهارت‌های اجتماعی قرار می‌گیرند. برای موفقیت در گروه‌های اجتماعی، کودکان باید یاد بگیرند که نه تنها افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارند، بلکه افکار و احساسات دیگران را نیز از طریق کلمات و ارتباطات غیرکلامی مانند زبان بدن و حالات چهره تشخیص دهند. همچنین باید مهارت‌هایی را در زمینه همکاری با دیگران، مانند به اشتراک گذاشتن ایده‌ها یا استفاده از امکانات، و یا همکاری برای حل مشکلات (اجتماعی، تحصیلی یا چالش‌های ورزشی) پرورش دهند.

مزایای مهارت‌های اجتماعی مؤثر

مهارت‌های اجتماعی نقش بسیار اساسی در هر بخش از زندگی کودک ایفا می‌کنند و با افزایش سن رشد و تغییر خواهند کرد. پرورش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند باعث ایجاد مجموعه‌ای از نتایج مثبت برای فرزند شما باشد.

کاهش استرس و تنهایی

مهارت‌های اجتماعی می‌توانند به کاهش استرس و تنهایی کمک کنند. وقتی کودکان قادر به ایجاد و حفظ روابط اجتماعی هستند، کمتر احساس تنهایی می‌کنند. همچنین اگر همراهان قابل‌اعتمادی داشته باشند که در مواقع لزوم به آن‌ها کمک کنند، استرس کمتری را تجربه خواهند کرد. تحقیقات نشان می‌دهد که استرس و تنهایی پیامدهای منفی برای جسم و روان افراد ایجاد می‌کند؛ بنابراین، تقویت مهارت‌های اجتماعی در واقع به بهبود وضعیت ذهنی و جسمی کودکان کمک می‌کند.

موفقیت‌های تحصیلی

مهارت‌های اجتماعی بالا با موفقیت تحصیلی نیز ارتباط دارد. کودکانی که قادر به برقراری ارتباط مؤثر، گوش دادن فعال، مشارکت در حل مسئله و تنظیم هیجانات خود هستند، در مدرسه عملکرد بهتری دارند. فعالیت‌های یادگیری گروهی و مشارکتی که دانش‌آموزان در مدرسه انجام می‌دهند، باهدف آماده کردن کودکان برای مواجهه با دنیای واقعی است که می‌تواند موفقیت تحصیلی را ارتقا دهد. کودکانی که می‌توانند ایده‌های خود را به همسالان منتقل کنند، بدون قضاوت به ایده‌های دیگران گوش دهند و از این اطلاعات برای برنامه‌ریزی تکالیف یا پروژه‌ها استفاده کنند، عملکرد مؤثرتری در مدرسه دارند.

علاوه بر این، زمانی که در محیط تحصیلی کودکان با موانعی روبه‌رو شوند، آن دسته از کودکانی که آگاهی هیجانی دارند و از راهبردهای مؤثری برای تنظیم هیجانات خود استفاده می‌کنند، تمرکز بالاتری در درس نشان داده و از زمان به‌طور مؤثرتر استفاده می‌کنند. خودکنترلی که به آن کنترل تکانه نیز گفته می‌شود، با موفقیت تحصیلی ارتباط دارد، زیرا کودکانی که خودکنترلی دارند، دستورالعمل‌ها را کمتر فراموش می‌کنند و روابط بهتری با همسالان خود دارند.

موفقیت شغلی

شاید این مسئله که فرزندان وارد دنیای کار شود دور از دسترس به نظر برسد، اما زمان به‌سرعت می‌گذرد و دیر یا زود فرزندان برای ورود به دنیای شغلی بزرگسالان آماده می‌شود. مهارت‌های اجتماعی بالا، فرزندان را آماده می‌کند تا عضو مؤثر یک تیم، همکاری دلسوز و کارمندی مسئولیت‌پذیر باشند. در مطالعه‌ای که توسط بنیاد رابرت وود جانسون تأمین مالی شد، مهارت‌های اجتماعی بیش از هفتصد دانش‌آموز مهدکودک مورد بررسی قرار گرفت و سپس نتایج آن در بزرگسالی پیگیری شد. این مطالعه نشان داد که رفتارهای مرتبط با مهارت‌های اجتماعی بالا (مانند اشتراک‌گذاری، حل تعارضات و همکاری) با موفقیت‌های بلندمدت مانند تحصیلات عالی، مشاغل با درآمد بالاتر و سلامت روان بهتر ارتباط دارد. همچنین این مطالعه نشان داد که کودکان با مهارت‌های اجتماعی بالا در سنین پایین (مهدکودک و کلاس اول) به احتمال زیاد ۲۰ سال بعد شغل تمام‌وقت خواهند داشت. زیرا پرورش مهارت‌های اجتماعی اولیه فرصت‌هایی برای ارتباط اجتماعی قوی و مشارکت معنادار در موقعیت‌های تحصیلی و اجتماعی ایجاد می‌کند.

مهارت‌های اجتماعی چه زمانی رشد می‌یابند؟

مهارت‌های اجتماعی از بدو تولد تا بزرگسالی در حال رشد هستند. ما به‌طور دائم اطلاعاتی را از محیط خود دریافت می‌کنیم که عملکرد ما را در موقعیت‌های خاص تحت تأثیر قرار می‌دهند. همچنین از اطرافیان خود - از طریق ارتباطات کلامی یا غیرکلامی - اطلاعاتی دریافت می‌کنیم که به ما امکان می‌دهد بدانیم اعمال یا کلمات ما چگونه بر اطرافیانمان تأثیر می‌گذارد.

همان‌طور که کودک شما رشد می‌کند، برخی از مهارت‌های اجتماعی نیز رشد و تغییر می‌یابند. مانند بسیاری از جنبه‌های رشد کودک، پیشرفت از کودکی به کودک دیگر متفاوت خواهد بود. برخی از این مهارت‌ها ممکن است زودتر از حد انتظار ظاهر شوند و برخی دیرتر رشد کنند.

۶-۰ ماهگی

مهارت‌های اجتماعی در دوران نوزادی رشد خود را آغاز کرده‌اند. نوزادان شروع به برقراری تماس چشمی (مهارت ارتباط غیرکلامی) می‌کنند، وقتی افراد آشنا نزدیک می‌شوند، لبخند می‌زنند و در پاسخ به بازی و شوخی‌ها می‌خندند.

۱۲-۶ ماهگی

در نیمه دوم سال اول، نوزادان به برقراری تماس چشمی ادامه می‌دهند و می‌توانند این تماس چشمی را حفظ کنند. آن‌ها همچنین علاوه بر چهره‌های آشنا، به چهره‌های جدید نیز لبخند می‌زنند. رفتارهایی مانند دست زدن یا اشاره را از مراقبان خود تقلید می‌کنند و به حالات چهره دیگران پاسخ می‌دهند.

۲-۱ سالگی

در سال دوم زندگی، کودکان نوپا شروع به پرورش مهارت‌های خودتنظیمی اولیه مانند راحت نشستن یا آرام شدن (گاهی اوقات خودآرام‌سازی نامیده می‌شود) می‌کنند. آن‌ها همچنین ممکن است شروع به ارائه اسباب‌بازی به دیگران کنند و رفتارها و اعمال دیگران را تقلید کنند. آن‌ها همچنین با کلمات یا عبارات ساده شروع به برقراری ارتباط کلامی می‌کنند.

۳-۲ سالگی

در این سن کودکان شروع به بازی‌های وانمودی مانند غذا درست کردن و مرتب کردن خانه می‌کنند. همچنین با زبان قاطعانه نیازها و تمایلاتشان را درخواست می‌کنند. رفتارهای مراقبتی - بازی با عروسک - انجام می‌دهند که نشان از نگرانی و آگاهی آن‌ها نسبت به نیازهای دیگران است. در این سن، آن‌ها معمولاً بازی را در کنار کودکان دیگر شروع می‌کنند، درحالی‌که به‌طور مستقیم با دیگران بازی نمی‌کنند (بازی موازی).

۳-۴ سالگی

کودکان این گروه سنی به بازی در کنار کودکان دیگر ادامه می‌دهند، اما ممکن است اکنون با همسالان یا خواهر و برادرها شروع به بازی کنند. کودکان می‌توانند در این سن به نوبت و با گروه ۲ تا ۳ نفری همسالان بازی کنند. آن‌ها همچنین با عروسک‌ها و حیوانات عروسکی طوری رفتار می‌کنند که گویی زنده هستند و با این اسباب‌بازی‌ها به بازی اجتماعی می‌پردازند. در این سن، بچه‌ها می‌توانند در موقعیت‌های مختلف در مورد احساسات خود صحبت کنند. کودکان همچنین آگاهی از قوانین خانوادگی و اجتماعی را نشان می‌دهند، به خصوص زمانی که بدانند قوانین را زیر پا گذاشته‌اند! از طرفی کودکان مهربانی و توجه خود را در این سن نسبت به دیگران ابراز خواهند کرد.

۴-۵ سالگی

در سال پنجم زندگی، کودکان می‌توانند در بازی‌های نوبتی و تخیلی با دیگران شرکت کنند. در خلال بازی، در جهت یک هدف مشترک با هم همکاری می‌کنند و مهارت‌های همکاری ساده‌ای را نشان می‌دهند. آن‌ها در بازی‌های تخیلی خارج از تجارب خود شرکت می‌کنند، مثلاً نقش یک رستوران‌دار را بازی می‌کنند. بازی‌های تخیلی مانند قایم‌باشک و مجسمه‌بازی نیز انجام می‌دهند. در کل کودکان در این سن ارتباط بیشتری برقرار می‌کنند و با همسالان خود به گفت‌وگو می‌پردازند.

۵-۶ سالگی

در این مرحله زندگی، بچه‌ها با هدفی مشترک به بازی با یکدیگر می‌پردازند. آن‌ها در بازی‌های تخیلی نیز با هم همکاری می‌کنند، مثلاً در یک مأموریت تخیلی در دفاع از مردم شهر در برابر اژدهای آتشین شرکت می‌کنند. یکی دیگر از تغییرات تحولی، شرکت در بازی‌های فکری مانند شطرنج با بزرگسالان است. کودکان همچنین درباره نقش‌های بازی شروع به مذاکره می‌کنند، مثلاً «این بار تو شوالیه باش و من اژدها و دفعه بعد من نقش شوالیه را بازی کنم و تو نقش اژدها را». گفت‌وگوهایی که با همسالانشان دارند نیز منطقی و با تأمل بیشتری است و شروع به سؤال پرسیدن درباره علایق، تجربیات و... کودکان دیگر می‌کنند.

۶-۷ سالگی

کودکان این سن به بازی با همسالان ادامه می‌دهند و ممکن است با کودکان بزرگ‌تر نیز بازی کنند. در این سن بازی‌هایی با قوانین خود می‌سازند که ممکن است منجر به بحث با سایر بچه‌ها شود. در این سن تغییر مهم دیگر یادگیری کنار آمدن با شکست است.

۷-۸ سالگی

مهارت‌های اجتماعی و شناختی پیشرفت قابل توجهی پیدا می‌کنند. کودکان به بازی مشترک با همسالان خود ادامه می‌دهند، بازی‌های شخصی خود را می‌سازند و در بازی‌هایی خارج از تجربه شخصی و تخیلی

شرکت می‌کند (ناخدای کشتی دزدان دریایی). البته بازی‌ها اغلب نسبت به دوره سنی قبلی کمتر تخیلی است و بیشتر هدف‌دار و رقابتی است. در این سن کودکان بهتر با شکست در بازی‌های رقابتی کنار می‌آیند و درکی از اخلاق ورزشی پیدا می‌کنند.

کودکان در این سن به احساسات دیگران آگاهی بیشتری پیدا می‌کنند و همچنین نسبت به برداشت‌ها و نیت‌های دیگران حساس‌تر می‌شوند. آن‌ها درمی‌یابند که ممکن است احساسات متعددی به‌طور هم‌زمان وجود داشته باشند. برای مثال، متوجه می‌شوند که ممکن است از یک بازی مهم هیجان‌زده باشند، اما در عین حال، درباره عملکرد خود در آن بازی احساس نگرانی نیز داشته باشند. این کودکان توانایی پردازش شناختی آنچه در محیط اطرافشان می‌بینند را نشان می‌دهند و می‌توانند با استفاده از این اطلاعات، اقدامات مناسبی برای خود انتخاب کنند. آن‌ها قادرند برای کارهای خود برنامه‌ریزی کنند و از پیش به آنچه قرار است انجام دهند بیندیشند. برای نمونه، وقتی می‌خواهند دوستی را به بازی دعوت کنند، می‌توانند از قبل فعالیتی را برای انجام دادن در نظر بگیرند. کودکان در این سن بیشتر قادرند هم‌زمان چند جنبه یک مسئله را در نظر بگیرند و هنگام رویارویی با مسائل، به شیوه‌ای تحلیلی‌تر عمل کنند.

ملاحظات خاصی که بر تحول مهارت‌های اجتماعی تأثیر می‌گذارد

با اینکه تحول در مهارت‌های اجتماعی به‌طور کلی در روند سنی ثابتی اتفاق می‌افتد، بین کودکان به ویژه آن‌هایی که تشخیص اختلالاتی مرتبط با مهارت‌های اجتماعی را دریافت کرده‌اند، تفاوت وجود دارد. کودکان مبتلا به طیف اوتیسم، در مهارت تعامل و ارتباط، خودکنترلی و سایر مهارت‌های اجتماعی از الگوی رشدی مورد انتظار پیروی نمی‌کنند. همین‌طور در کودکان مبتلا به نقص توجه و بیش‌فعالی، مهارت خودکنترلی یا تنظیم هیجان متناسب با سن رشدی نمی‌باشد.

اگر فرزند شما مبتلا به اختلالاتی است که تعاملات و مهارت‌های اجتماعی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بهتر است با متخصص مشورت کنید تا در مورد رشد مورد انتظار و راهبردهای کمک به فرزندتان اطلاع حاصل کنید. اگرچه فعالیت‌های این کتاب برای شما و فرزندتان سرگرم‌کننده خواهد بود، با کمک متخصصان بفهمید که بهتر است روی کدام زمینه‌ها (ارتباط، تنظیم هیجان و...) تمرکز داشته باشید و فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که آن زمینه را مورد هدف قرار دهد.

چگونگی پرورش مهارت‌های اجتماعی در کودکان

راه اصلی یادگیری مهارت‌های اجتماعی در کودکان، مشاهده اطرافیان و سپس تمرین مهارت‌ها در زندگی خود است. کودکان از همان ابتدای تولد شروع به یادگیری این مهارت‌ها می‌کنند. در اینجا چند مثال برای نشان دادن نحوه پرورش مهارت‌های اجتماعی در کودکان آورده شده است:

*** تقریباً عصر فرارسیده است و مدتی از زمان ناهار گذشته، اما هنوز برای صرف شام زود است. فرزند شما گرسنه است. او مشاهده می‌کند که خواهر یا برادر بزرگ‌ترش وقتی گرسنه است،**

میان وعده می‌خواهد و مثلاً می‌گوید: «مامان، می‌توانم یک موز بخورم؟» فرزند شما این رفتار را مشاهده می‌کند و میان وعده مشابه آن چیزی که دیده است را درخواست می‌کند.

* شما در فروشگاه هستید و صف طولانی است. کودک ۳ ساله شما روی صندلی سبد خرید نشسته و به بقیه افراد در صف نگاه می‌کند. انتظار در یک صف طولانی تجربه‌ای جدید برای کودک نوپای شما است. دیدن اینکه چگونه مردم با صبر و حوصله در صف فروشگاه مواد غذایی منتظر می‌مانند، اطلاعات اجتماعی مهمی در مورد آنچه در این محیط انتظار می‌رود، به او می‌دهد.

* در پارک، فرزند شما دیگران را در حال انجام بازی‌هایی می‌بیند که به نظر سرگرم‌کننده می‌آید. او این کودکان را نمی‌شناسد و به نظر می‌رسد مطمئن نیست که چگونه به بازی ملحق شود. درحالی‌که بازی آن‌ها را تماشا می‌کند، ممکن است ببیند که کودکان دیگر چگونه به بازی می‌پیوندند. مشاهده نحوه پیوستن کودکان به بازی، به او اطلاعاتی در مورد شرکت در بازی و سرگرمی‌های گروهی می‌دهد.

سه‌گام اصلی در تحول مهارت‌های اجتماعی وجود دارد: مشاهده، فکر و عمل کردن.

گام اول: مشاهده

مشاهده کردن به معنای توجه و دریافت نشانه‌های اجتماعی است. از آنجا که فرایند مشاهده و دریافت اطلاعات درباره محیط و دیگر افراد برای رشد مهارت‌های اجتماعی اهمیت زیادی دارد، این مرحله بسیار حیاتی است. مشاهده کردن اشکال مختلفی دارد:

* کودکان رفتار بزرگسالان در محیط را مشاهده می‌کنند.

* کودکان شرایط حاکم بر محیط را درک می‌کنند. مثلاً، آیا محیط برای بازی مساعد است یا همه چیز جدی به نظر می‌رسد؟

* وقتی کودکان با موقعیت تازه‌ای روبه‌رو می‌شوند، می‌توانند رفتار دیگر کودکان را مشاهده کنند. بچه‌های دیگر چه کار می‌کنند؟ چگونه از پس تکالیفشان بر می‌آیند؟ چگونه بازی می‌کنند؟

* کودکان واکنش‌های دیگران را درک می‌کنند. مثلاً اینکه دوستی از دیدن آن‌ها هیجانزده شده و باعث می‌شود که او را در آغوش بگیرند. یا متوجه می‌شوند که بازی برای خواهر یا برادرشان خسته‌کننده شده است و پیشنهاد بازی دیگری می‌دهند.

کودکان از این اطلاعات برای هدایت اعمال خود استفاده می‌کنند و به این ترتیب، به‌طور مستقیم بر دیگران

تأثیر می‌گذارند. اگر مشاهده و دیدن اتفاق نیفتد، کودکان احتمالاً رفتارهایی را انجام می‌دهند که مناسب موقعیت یا محیط نیست.

گام دوم: فکر کردن

مرحله دوم، تفکر در مورد آنچه مشاهده می‌شود و تفسیر این اطلاعات است. مثلاً:

* اینکه بچه‌ها در مقابل معلم آرام نشسته‌اند چه معنی دارد؟

* دوست من گریان و تنها نشسته است، چه معنی دارد؟

* اینکه مادرم تلفنی در حال صحبت کردن است، چه معنی دارد؟

تفکر همچنین شامل تفسیر مقاصد و نیت‌های دیگران است، مانند:

* منظور او چه بود؟

* رفتارش چه معنی دارد؟

این مهارت در طول زمان رشد می‌کند و بخش مهمی از پازل رشد مهارت اجتماعی است و شما می‌توانید در زندگی واقعی آن را تمرین کنید. مثلاً، در زمین بازی وقتی بچه‌ها نوبت را رعایت نمی‌کنند و جای دوستشان را می‌گیرند، ممکن است دوستشان فریاد بزنند که «هی، نوبت را رعایت کن، الان نوبت من بود». در طول زمان، بچه‌ها این نشانه‌های اجتماعی را درونی‌سازی می‌کنند: *دوستانم وقتی صبر ندارم و نوبت را رعایت نمی‌کنم، ناراحت می‌شوند* بعضی از بچه‌ها در چنین مواقعی از راهنمایی‌های بزرگ‌ترها استفاده خواهند کرد. «به چهرهٔ اخموی دوستت توجه کن و اینکه دست‌به‌سینه ایستاده است. به نظرت او چه احساسی دارد؟ به نظرت چرا ممکن است چنین احساسی داشته باشد؟ چه کار دیگری می‌توانی انجام دهی تا احساس بهتری داشته باشد؟»

گام سوم: عمل کردن

هنگامی که مشاهده و تفکر به‌طور دقیق انجام گرفت، کودکان می‌توانند به‌گونه‌ای متناسب یا نامتناسب با محیط عمل کنند. بچه‌های کوچک‌تر گاهی فقط مرحلهٔ سوم یعنی عمل کردن را انجام می‌دهند، درحالی‌که برای نتیجهٔ بهتر باید سه مرحله به‌طور منظم طی شوند.

کودکان ۳ تا ۵ سال می‌توانند دربارهٔ آینده فکر کرده و پیامدها را پیش‌بینی کنند. به‌طور نمونه، زمانی که از پله‌ها پایین می‌آیند، مراقب هستند که از پله‌های بالایی نپرند چون احتمال دارد با عواقبی دردناک مواجه شوند. اگرچه بچه‌های کوچک‌تر می‌توانند پیامدهای اجتماعی را ببینند و از آن‌ها یاد بگیرند (مثلاً، خواهرم وقتی موهایش را می‌کشم گریه می‌کند، نمی‌خواهم او غمگین باشد پس دیگر موهای او را نمی‌کشم)، اما محققان معتقدند سن رشدی آن ۷ سالگی است. در این سن، بچه‌ها تفکر منطقی، وجدان درونی و کنترل

تکانه بهتری دارند (برخی منابع این دوره را «سن عقلانیت» می‌دانند). در این مرحله، آن‌ها علاوه بر آگاهی از احساسات دیگران، از چگونگی تأثیر رفتار خود بر دیگران نیز آگاه هستند. کودکان این سن از اطلاعاتی که کسب کرده‌اند به نحو صحیح استفاده می‌کنند، تفکر منطقی دارند و رفتار مناسب را انجام می‌دهند. حتی با وجود تفاوت‌های فردی، قبل از این سن بسیاری از کودکان خود را مرکز دنیا می‌دانند و از دیدگاه دیگران نمی‌توانند مسائل را ببینند.

ایجاد مهارت‌های اجتماعی از طریق مشاهدات گفتاری و اظهار نظرهای شفاهی

زمانی که بچه‌ها حدوداً ۵ تا ۸ ساله می‌شوند، از طریق پرسش‌گری متفکرانه از بزرگسالان مورد اعتماد آموزش می‌بینند و بازخورد و پیشنهادهایی در این مورد دریافت می‌کنند. این امر می‌تواند به سادگی دیدن تعجب والدین از موقعیتی باشد. اظهارات شفاهی به بچه‌ها کمک می‌کند تا درک بهتری از سه مرحله اصلی مهارت‌های اجتماعی پیدا کنند: مشاهده دیگران (دیدن)، تفکر درباره نیازها و انتظارات موقعیت اجتماعی (فکر کردن)، و سپس انتخاب رفتار متناسب با موقعیت (عمل کردن) به چند مثال خاص توجه کنید:

*** همراه با فرزندتان سوار مترو شده‌اید. پیش‌بینی می‌کنید که فرزندتان ممکن است با صدای بلند صحبت کند که برای محیط عمومی مناسب نیست؛ بنابراین به او می‌گویید: «همین الان که وارد واگن مترو شدیم، متوجه شدم که همه ساکت نشسته‌اند. برخی در حال مطالعه هستند و برخی به موسیقی گوش می‌دهند. اگر الان با صدای بلند مکالمه تلفنی داشته باشم، ممکن است بقیه مسافران اذیت شوند. پس به او پیام می‌فرستم که وقتی به خانه رسیدیم، با او تلفنی صحبت خواهم کرد.»**

*** شما و فرزندتان هنگام داستان‌خوانی به کتابخانه عمومی محل می‌رسید. فعالیت امروز کتابخانه، داستان‌خوانی به همراه انجام کاردستی با همسالان است. این اولین تجربه فرزندتان در چنین فعالیتی است، بنابراین می‌گویید: «وقتی وارد شدیم، متوجه شدم همه بچه‌ها با بزرگ‌ترهایشان روی زمین آرام نشسته‌اند و به کتابدار نگاه می‌کنند. بیا به آن‌ها ملحق شویم و همین کار را انجام دهیم. بعد از تمام شدن داستان، به سمت میز کاردستی برویم. اوه، این همه وسیله باحال رو نگاه کن! می‌بینم که چند کودک دیگر پشت میز هستند. به نظر می‌آید که وسایل برای استفاده همه است. پس یکی از این‌ها و دو تا از آن‌ها قسمت برمی‌داریم تا برای همه وسایل کاردستی وجود داشته باشد.»**

*** با فرزندتان به جشن تولد می‌روید. بچه‌ها همه هیجان‌زده هستند و می‌دوند و با فریاد بازی می‌کنند. شما انتظار دارید که فرزندتان در چنین شرایطی بیش از اندازه هیجان‌زده شود، بنابراین می‌گویید: «وای، جشن‌های تولد خیلی هیجان‌انگیز هستند. به نظر می‌رسد به همه خوش می‌گذرد. من متوجه شدم که مادر بزرگ جیدن گوش‌هایش را گرفته است. این همه داد و فریاد**