

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش

هوش اجتماعی

در کودکان و نوجوانان

بهبود مهارت‌های فردی کودکان

کتی کوهن

مترجم: اشرف راضی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر.....
۷	مقدمه.....
۱۲	چگونه از کتاب استفاده کنیم؟.....
۱۴	فصل اول. شروع کردن.....
۳۸	فصل دوم. پیوستن به سایر افراد.....
۵۷	فصل سوم. برقراری ارتباط و گفت‌وگو.....
۸۱	فصل چهارم. خواندن نشانه‌های اجتماعی.....
۱۰۲	فصل پنجم. افزایش عزت نفس.....
۱۳۵	فصل ششم. مقابله با تمسخر.....
۱۶۸	فصل هفتم. مدیریت استرس.....
۱۸۷	فصل هشتم. حل مشکلات اجتماعی.....
۲۰۸	فصل نهم. حل تعارض.....
۲۲۶	فصل دهم. مدیریت خشم.....
۲۴۶	فصل یازدهم. قرار دادن در کنار یکدیگر.....
۲۴۸	سخن پایانی: برای والدین دارای کودکان با نیازهای ویژه.....

مقدمه

زمانی پسر بچه هشت ساله‌ای به من گفت: «من احساس می‌کنم در سیاره خودم زندگی می‌کنم و بقیه افراد نیز در این سیاره زندگی می‌کنند!» آنچه که او توصیف می‌کرد نشانه احساس تنهایی و گسست او از سایر کودکان هم‌سن و سال خود بود. این مسئله برای یک کودک می‌تواند بسیار اضطراب‌برانگیز باشد. درباره این مسئله بیندیشید. کودکان در طول روز - در کلاس درس، در زنگ تفریح، ایستگاه اتوبوس و در فعالیت‌های فوق برنامه - در کنار یکدیگر حضور دارند. برای یک کودک فاقد مهارت‌های اجتماعی، این زمان‌ها می‌تواند بسیار فشارآور و منزوی‌کننده باشد. رفتن به مدرسه برای او به صورت موضوع ترس‌آوری درآمده و دوستی، البته اگر وجود داشته باشد، بیش از آنکه برای او آرامش خاطر فراهم کند، سبب رنج او خواهد شد.

کودکان بدون دوستی با همسالان خود، احساس تنهایی، سردرگمی و ناهماهنگی با بقیه جهان دارند و این احساس می‌تواند عواقب جدی بر آینده آن‌ها داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که روابط ضعیفی با همسالان خود دارند، به احتمال بیشتر، در آینده با مشکلات جدی مانند عدم موفقیت تحصیلی، افسردگی، روابط ناموفق، مهارت‌های تربیتی ضعیف و مشکلات شغلی روبه‌رو می‌شوند. مسلماً دوستی نقش مهمی در سلامت عاطفی و آرامش روانی کودک ایفا می‌کند.

یک کودک دارای هوش اجتماعی بالا، کودکی است که از مهارت‌های لازم برای برقراری پیوند دوستی و حفظ آن برخوردار است. این قبیل کودکان به آسانی با دیگران کنار می‌آیند، عزت‌نفس بالایی دارند، فعالانه به صحبت‌های دیگران گوش می‌دهند و تعارضات خود را با ابزارهای مسالمت‌آمیزی حل می‌کنند. کودک دارای هوش اجتماعی بالا به‌طور غریزی آنچه را دیگران از او انتظار دارند، می‌فهمد و بدون تلاش زیاد قادر است یک وضعیت اجتماعی را سبک‌وسنگین کند. چنین کودکی به راحتی به کودکانی که در حال بازی هستند، می‌پیوندد و با جریان گروه همگام می‌شود. کودک با توانایی اجتماعی بالا، نیازی به یادگیری این مهارت‌ها ندارد، چراکه آن‌ها برای او کاملاً طبیعی به نظر می‌رسند. زمانی که والدین و همسالان به شیوه مناسبی رفتار می‌کنند، این کودک، خودبه‌خود این رفتارها را از آن‌ها یاد گرفته و درس‌هایی را که آموخته است، درونی می‌کند. این قبیل کودکان عموماً برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی به هیچ آموزش رسمی نیاز ندارند، اما همه کودکان تا این اندازه خوش‌شانس نیستند.

کودکانی که در وضعیت‌های اجتماعی دچار کشمکش هستند، فرصت اندکی برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی دارند. مدارس معمولاً موضوعاتی مانند همکاری، همدلی، حل تعارض، مدیریت عواطف و مهارت‌های ارتباطی را آموزش نمی‌دهند. جامعه این‌طور تصور می‌کند که کودکان صرفاً با تماشای رفتار دیگران، می‌توانند چگونگی کنار آمدن با دیگران را بیاموزند، درحالی‌که این موضوع صحت ندارد! برای بسیاری از کودکان، قرار گرفتن در وضعیت‌های دشوار اجتماعی، سخت‌ترین بخش از زندگی روزمره‌شان را تشکیل می‌دهد. برای این قبیل کودکان، حل یک مسئله پیچیده ریاضی، آسان‌تر از انجام یک مکالمه با دوستان خود است. برای آن‌ها، یادگیری یک بازی پیشرفته کامپیوتری بسیار لذت‌بخش است، درحالی‌که گوش کردن و واکنش مناسب نشان دادن به

مشکلات دوست خود، یک شکنجه محض است. یک کودک می‌تواند معدل بالایی داشته باشد اما همچنان نیاز به افزایش هوش اجتماعی خود دارد. کودکانی که این نوع مشکلات را در مهارت‌های اجتماعی^۱ دارند، دچار چیزی هستند که من آن را «ناتوانی‌های یادگیری اجتماعی» می‌نامم. خبر نویدبخش آن است که مهارت‌های اجتماعی ضعیف، با آموزش و تعلیم بهبود می‌یابد. شما والدین، قادر هستید برای کمک به کودک خود، فنونی را آموخته و به نتایج سریع و مؤثری دست یابید.

من مدت پانزده سال است که به کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آن‌ها خدمات مشاوره ارائه می‌دهم. بیشتر کودکانی که در جلسات درمانی با آن‌ها مواجه می‌شوم از احساس طردشدگی شکایت دارند. آن‌ها دوست دارند با دیگران بهتر کنار آیند اما چگونگی انجام آن را نمی‌دانند. یادگیری مهارت‌های اجتماعی در جلسات انفرادی و خانواده‌درمانی به سختی صورت می‌گیرد. کودکان ممکن است در کانون خانواده و یا جلسات مشاوره انفرادی، پرشور، مطمئن و اجتماعی به نظر برسند اما همزمان ممکن است در مدرسه، در محل زندگی و یا در یک جمع اجتماعی رفتار بسیار متفاوتی داشته باشند.

کودکان، مهارت‌های اجتماعی را در حضور سایر کودکان بهتر می‌آموزند. آموزش دادن مهارت‌های مورد نیاز به کودکان برای کنار آمدن با دیگران، زمانی که آن‌ها با درمانگر در فضای مصنوعی مطب تنها هستند، بسیار دشوار است. حتی اگر بتوانیم نحوه مکالمه و یا چگونگی حل تعارض را برای آن‌ها نقش‌گذاری نماییم، باز هم مشکلات آن‌ها با هم‌سالانشان ادامه خواهد یافت. کودک قادر است دیدگاه خود را درباره دعوایی که با هم‌کلاسی خود در مدرسه داشته، به ما بگوید، اما قادر نخواهد بود دیدگاه کودک مقابل خود را برای ما روشن کند. او پیامدهای