

مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

روش آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان و نوجوانان

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : www.niayesh581.blog.ir

روش آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان و نوجوانان

مقدمه

فرهنگ اجتماعی و آموزش آن به نوجوانان از عناصر اصلی شکل گیری تمدن درخشان مسلمانان بوده است و در روند اجتماعی کردن نوجوانان، فرد آموزش دیده می تواند با انتخاب و ارائه رفتار مناسب در زمان و وضعیت معین از هدر رفتن نیروها جلوگیری به عمل آورد و بدین گونه پیشرفت و توسعه جامعه از سرعت کافی برخوردار شود. طرد کردن یا نادیده گرفتن نوجوانان در حقیقت تحت تاثیر ویژگی های اخلاقی و موقعیت های مختلف نهفته در متن آموزش قرار می گیرد و نوجوانانی که رفتار اجتماعی منفی را کسب می کنند پس از گذشت مدت حتی تا دوران بزرگسالی از جلب توجه دیگران ناتوان می مانند.

اجتماعی شدن و ارائه رفتار مناسب، یک سیستم دو جانبه ارتباطی، میان فرد در جامعه است به همین جهت هم تاثیرات فرهنگی و هم الگوهای رشدی فرد بطور هم زمان مد نظر قرار داده می شود و به همین دلیل آموزش مهارت های اجتماعی را نمی توان از زمینه هایی که رفتار در آن واقع می شود (مدرسه) جدا کرد.

اختلال رفتار اجتماعی در سنین نوجوان و جوانی به شکل پرخاشگری، انزوا، گوشه گیری و ناپختگی جلوه می کند که در حقیقت هر سه شکل اختلال، حاکی از عدم یادگیری مهارت های اجتماعی است. مهارت های اجتماعی را می توان شامل: مهارت

در تشخیص احساس های خویش، مهارت کنترل خویش، مهارت در ارتباط کلامی، مهارت در همدلی و همدردی، مهارت در ارتباط با گروه، مهارت در تشخیص خصوصیات گروه و ... است.

تعریف مهارت های اجتماعی

توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه اجتماعی خاص به طریقی که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند و در عین حال برای شخص سودمند باشد، مهارت های اجتماعی خوانده می شود. (کونروایسلی، ۱۹۸۵)

مهارت های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می شود. رفتارهایی که شخص می تواند با دیگران به نحوی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ های مثبت و پرهیز از پاسخ های منفی بینجامد. (مورگان، ۱۹۸۰)

مهارت های اجتماعی شامل دو بعد است «اجزا مهارت» و «فرآیندهای مهارت» که اجزا مهارت را عناصر واحدی نظیر نگاه تکان دادن سر، سلام، خداحافظی، و فرایند های مهارت به توانایی فرد در ایجاد رفتار ماهرانه براساس قواعد و اهداف مربوط و در پاسخ به بازخورد اجتماعی اشاره دارد. (تراور، ۱۹۸۰)

مفهوم مهارت های اجتماعی از دید رفتاری بر این اصل استوار است که «مبنای رفتار شایسته اجتماعی» را مهارت های قابل تشخیص و خاص تشکیل می دهند. (هاپس، ۱۹۸۰)

ابعاد مهارتهای اجتماعی

اغلب مهارت های اجتماعی دارای دو بعد شناختی و عاطفی هستند. به عنوان مثال کودکی که قادر بر کنترل احساسات خود نیست پرخاشگری می کند، خود را به طور منفی ارزیابی می نماید و ارتباط کمی با همسالان خود دارد. چنین فردی هم از لحاظ عاطفی دچار هیجانات منفی مثل خشم، تنفر و... است و هم تصویری منفی از خود در ذهن دارد و این دو امر بر روی میزان ارتباط او با دیگران تاثیر سو دارد. آموزش بعد عاطفی در مهارت های اجتماعی دارای جنبه های مختلف و مرتبط با همدیگر است. در پایین ترین و ابتدایی ترین سطح مزبور، شناخت و تعیین هویت و نوع عواطف دیگران مطرح می باشد و هدف غایی چنین آموزش‌هایی ارائه راه های مناسب و قابل قبول برای ابراز هر نوع احساس و در هر شرایطی است. (ابراهیمی قوام، ۱۳۷۴)

در بعد عاطفی، جنبه مهم دیگری که در سال های اخیر به عنوان یکی از مهارت های اجتماعی مطرح است، بعد «همدلی» (Empathy) است که از طریق آن فرد می تواند خود را به جای دیگری بگذارد و از احساسات او متاثر شود و فرد می تواند احساسات دیگران اعم از غم یا شادی را تشخیص دهد و آن احساسات را درخود تجربه نماید. مطالعات مختلف نشان می دهد افراد بزهکار یا جانی توانایی همدلی

کردن با دیگران را اصلاً کسب نکرده اند یا به طور ضعیفی آن را درک می کنند.
(سیف، ۱۳۷۲)

در بعد شناختی می توان از مهارت های زیر نام برد:

۱- مهارت ادراک اجتماعی: یعنی درک پارامترهای موقعیت و تغییر دادن رفتار مطابق با عکس العمل دیگران.

۲- مهارت حل مساله: هر فردی در زندگی با مشکلات گوناگون مواجه می شود که با توجه به نحوه ی برخورد، ممکن است با کمی دشواری قابل حل باشند و یا به وضعی وخیم تر منجر شوند لذا مهارت حل مساله بسیار مهم است زیرا مستلزم داشتن سازگاری اجتماعی است. مهارت حل مساله شامل موارد زیر است: توانایی تشخیص وجود مساله، تعیین کردن و نظم دادن به مساله، مشخص کردن مسائل متعدد موجود در یک موقعیت، تصمیم گیری، ارزیابی، اقدام مجدد برای حل مساله در صورت موثر نبودن راه حل های قبلی.

۳- مهارت خود ارزیابی: در این مهارت فرد به مشاهده ی رفتار خویش می پردازد و سپس آن را با ملاک های رفتاری مقایسه می کند. مثلاً کودک برای این که میزان وقتی را که صرف درس خواندن می کند و نمره ای را که به دست می آورد، ارزیابی کند، ساعاتی را که به درس خواندن اختصاص داده با ملاک هایی را که برای کسب نمره ی بالا در نظر دارد، آن را ارزیابی می کند.

۴- **مهارت های نظارت بر خود:** این مهارت مبتنی بر خود ارزیابی می باشد و در واقع هدایت رفتار به حساب می آید. به عبارت دیگر فرد به نسبت موفقیت آمیز بودن یا نبودن رفتار خویش، خود را شایسته ی تشویق یا تنبیه می داند و مرتبا برای نزدیک شدن یا دور شدن از هدف مورد نظر، باز خوردهایی به خود می دهد. (دمیرچی لو، ۱۳۷۲)

آموزش مهارت های اجتماعی

آموزش مهارت اجتماعی در پایین ترین مقطع تحصیلی با مهارت های شناختی و تعیین هویت دیگران آغاز می شود و هدف نهایی آن یادگیری راههای مناسب و قابل قبول است به بیان دیگر رشد عاطفی از الگوی شناختی پیروی می کند و از طریق «اجرای مقررات و ضوابط موجود محیط» و در مرحله نهایی در مسیر اطاعت از یک نظام ارزشی مشخص قرار می گیرد. رفتار شخص و نظام ارزشی او تفکیک ناپذیر می شوند و از این رو هدف از آموزش مهارت های اجتماعی آن است که نوجوان در کسب ارزش ها و به کار بردن این ارزش ها در رفتار یاری دهد. (دمیرچی لو، ۱۳۷۲)

در اولین قدم برای انتخاب مهارت ها برای یک کودک یا نوجوان باید به مرحله ی رشد او توجه داشت. بدین معنی که آیا کودک برای انجام آن مهارت قابلیت های جسمانی و شناخت لازم را داراست؟ دوم اینکه باید به زمینه های فرهنگی رفتارهای

اجتماعی توجه کرد و معیارهای رفتاری بزرگسالان و همسالان نوجوان را در محیطی که وی در آن زندگی می کند، در نظر گرفت. بعد از در نظر گرفتن این ملاحظات باید به سنجش مهارت های اجتماعی کودک و نوجوان پرداخت.

روش های آموزش مهارت های اجتماعی

۱- روش مشاهده ی رفتار: آسان ترین راه، مشاهده ی رفتار کودک در حین ارتباط با کودکان هم سن و سال و بزرگتر است. مثلاً آیا در موقع بازی هنگامی که می بازد یا ناکام می شود واکنش پرخاشگرانه نشان می دهد؟ آیا می تواند از حقوق خود دفاع کند؟ آیا در موقع اختلاف و تعارض می تواند آن را رفع کند؟ و...

۲- میزان علاقه همسالان: روش دیگر پرسیدن این سؤال از بچه هاست که در گروه هم بازی هایشان از چه کسی بیشتر خوششان می آید و دوست دارند بیشتر وقتشان را با او صرف کنند. به این ترتیب می توان از میزان گزینش افراد به عنوان محبوب ترین و یا مطرودترین فرد گروه آگاه شد.

۳- روش ایفای نقش: در این روش کودکان با راهنمایی مربی به اجرا و نشان دادن موقعیت های واقعی یا خیالی می پردازند. این روش به ویژه در ادراک همدلی و ادراک اجتماعی بسیار تاثیر گذار است.

۴- روش الگو سازی: این روش مبتنی بر تقلید می باشد بنابراین باید توجه داشت الگویی که برای آموزش انتخاب می شود از لحاظ سن، موقعیت اقتصادی و اجتماعی تقریباً مشابه فرد مورد آموزش باشد و از سوی دیگر مورد علاقه و احترام او نیز باشد. (ابراهیمی قوام، ۱۳۷۴)

مهارتهای اجتماعی نوجوانان

۱- مهارت های اجتماعی آغازین: که شامل گوش کردن، شروع گفت و شنود، گفت و شنود، سؤال کردن، تشکر کردن، خود را معرفی کردن، دیگران را معرفی کردن و ادای احترام کردن است.

۲- مهارت های اجتماعی پیشرفته: شامل تقاضای همکاری کردن، به گروه پیوستن، ارائه دستورالعمل و معذرت خواستن است.

۳- مهارت های احساسی: شامل آگاهی از احساس خود، بیان کردن احساس، درک احساس دیگران، تحمل خشم دیگران، بیان کردن عواطف، از عهده ی ترس بر آمدن و تشویق خود است.

۴- مهارت های برنامه ریزی: تصمیم گیری برای انجام کار، پیدا کردن عامل ایجاد مشکل، هدف داشتن، تصمیم گیری بر اساس توانایی های شخصی، جمع آوری اطلاعات و تمرکز داشتن در کار از جمله مهارت های برنامه ریزی است.

منابع و مأخذ

- ۱- جی ، کارتلیج و جی. اف. میلبران، آموزش مهارت‌های اجتماعی ، ترجمه محمدحسین نظری نژاد، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۶۹.
- ۲- ابراهیمی قوام ، صغری .همبستگی بین دریافت انواع حمایت های اجتماعی و رشد اجتماعی .انتشارات وزارت آموزش و پرورش ، ۱۳۷۴.
- ۳- احمدی ، احمد. روانشناسی نوجوانان و جوانان .انتظارات مشعل، ۱۳۷۱.
- ۴- مهرآرا، علی اکبر . روانشناسی اجتماعی . انتشارات مهرداد، ۱۳۷۳.
- ۵- دمیرچی لو، محمد. سودمندی آموزش مهارت اجتماعی. ماهنامه تربیت، شماره ۸، سال ۱۳۷۲.