

# پرورش مهارت‌های اجتماعی

در کودکان و نوجوانان

مؤلف: مسعود دوج



به نام خدا

# پرورش مهارت‌های اجتماعی در کودکان و نوجوانان

مؤلف: مسعود دوج

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۹۰-۹۶-۲ :  
شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۰۰۸۵۵  
عنوان و نام پدیدآور : پرورش مهارت‌های اجتماعی در کودکان و نوجوانان / تألیف مسعود دوج.  
مشخصات نشر : تهران : سارگل، ۱۳۹۳.  
مشخصات ظاهری : ۱۷۶ص. : مصور، جدول.  
موضوع : مهارت‌های اجتماعی در کودکان  
موضوع : مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان  
رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۴۱۸  
رده‌بندی کنگره : BF۷۲۳/م۹د۹ ۱۳۹۳  
سرشناسه : دوج، مسعود، ۱۳۳۶ -  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا

تمام حقوق معنوی و مادی این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است.

## پرورش مهارت‌های اجتماعی در کودکان و نوجوانان

مؤلف : مسعود دوج  
ویراستار : سمیه شریعتی راد  
صفحه‌آرایی : سارگل (محرّم‌پور)  
چاپ اول : تابستان ۱۳۹۳  
تیراژ : ۱,۰۰۰ نسخه  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۹۰-۹۶-۲  
قیمت : ۱۲,۰۰۰ تومان



انتشارات سارگل

تهران میدان فاطمی خیابان یکم پلاک ۱۲ طبقه پنجم

تلفن: ۸۸۹۵۴۰۴۱ - ۸۸۹۵۰۴۷۵

www.goto847.ir

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

---

۵	مقدمه مؤلف
۷	تمرینات مقدماتی
۳۹	دباجه
۴۵	فصل اول - مهارت‌های درون فردی
۸۹	فصل دوم - مهارت‌های میان فردی
۱۱۵	فصل سوم - مهارت‌های سازگاری
۱۴۳	فصل چهارم - مهارت‌های مدیریت اضطراب
۱۶۱	فصل پنجم - مهارت‌های خلق و خوی عمومی

## تقدیم با عشق به عشاق

معنای عشق ...

جملگی در حکم سه پروانه‌ایم

در جهان عاشقان، افسانه‌ایم

اولی خود را به شمع نزدیک کرد

گفت: آری من یافتم معنای عشق

دومی نزدیک شعله بال زد

گفت: حال، من سوختم در سوز عشق

سومی خود داخل آتش فکند

آری آری این بود معنای عشق

«عطار نیشابوری»

صدفم ...

به عشق بودنت تا دنیا دنیا است ندای زندگی را در گوش‌هایم حس می‌کنم.

## والدین و مربیان محترم:

در شرایط کنونی جامعه که اغلب خانواده‌های جوان تک‌فرزند هستند و معمولاً به علت مشغله‌های فراوان اطلاعات جامعی در مورد هوش اجتماعی و کاربرد آن برای تربیت یک شهروند خوب ندارند، وجود یک منبع اطلاعاتی مناسب و کاربردی ضروری به نظر می‌رسد.

برای پایداری یادگیری و تثبیت رفتارهای مناسب در فراگیران، تمرین کردن نقش بسیار مهمی دارد و مستلزم رعایت اصولی است تا نهادینه کردن رفتارها را به دنبال داشته باشد. متناسب بودن زمان تمرین و طول دوره آن، تناسب تمرین با تفاوت‌های فردی، تنوع تمرین، افزایش تدریجی تمرین، سازگار بودن تمرین، برگشت‌پذیری، و اعتدال از جمله این اصول مهم محسوب می‌شوند.

کتاب حاضر با رعایت اصول فوق، تمریناتی در جهت آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان و نوجوانان ارائه می‌کند.

هدف اصلی کتاب یادگیری مهارت‌های اجتماعی است و یادگیری یعنی: «تغییر رفتار در بستر زمان». نکته بسیار مهم این است که کودکان باید تجربه کنند تا یاد بگیرند و تجربه مستلزم زمان است. در تمرینات این کتاب، با در نظر گرفتن فضای تجربی، تلاش شده تا کودکان در محیط تجربه قرار بگیرند و در ذهن آن‌ها موقعیت‌هایی ایجاد شود تا بدانند که بروز چه رفتارهایی در آن شرایط درست است. از این رو، طبیعی است که پس از انجام تمرینات، کودکان در تجربه‌های واقعی زندگی مکرر همان رفتارهایی را می‌کنند که در تجربه‌های تمرینی یاد گرفته‌اند.

این تمرینات فضای گفت‌وگو بین والدین و مربیان با کودکان را توسعه می‌دهند. کودکان ما باید یاد بگیرند که از احساسات خود و از لذت‌ها و تنفرهایشان سخن بگویند و بفهمند که چه رفتارهایی درست و چه رفتارهایی نادرست است. در مجموع، با خلق کردن فضاهای مختلف اجازه دهیم کودکان تجربه کنند و با تکرار تمرین، آن تجربیات را نهادینه کنیم تا زمینه تغییرات نسبتاً پایدار فراهم گردد.

تمرینات در پنج مهارت و برای پنج گروه سنی تهیه شده و عبارتند از:

- مهارت‌های درون‌فردی - مهارت‌هایی که فرد باید در مورد خودش داشته باشد (شامل عزت‌نفس، جرأت‌مندی، خودآگاهی احساسی، خود شکوفایی، و استقلال)
- مهارت‌های میان‌فردی - مهارت‌هایی که فرد باید در ارتباط با دیگران داشته باشد (شامل رفتارهای میان‌فردی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، و همدلی)
- مهارت‌های سازگاری - مهارت‌های لازم برای ایجاد تعادل و سازگاری میان روابط درون‌فردی و میان‌فردی (شامل حل مسئله، رویارویی با واقعیات، و انعطاف‌پذیری)
- مهارت‌های مدیریت اضطراب - مهارت‌هایی برای مدیریت فشارهای روانی فرد (شامل تحمل استرس و کنترل انگیزش شدید)
- خلق و خوی عمومی - مشخصه‌های اخلاقی و رفتاری غالب فرد (شامل شادی و خوش‌بینی)

گروه‌های سنی مورد نظر:

الف: ۲ تا ۴ سال ب: ۵ تا ۷ سال پ: ۸ تا ۱۰ سال ت: ۱۱ تا ۱۲ سال ث: ۱۳ تا ۱۸ سال

با انجام این تمرینات، فراگیران مطالبی را تجربه می‌کنند که هرگز با گفتار زبانی و نصیحت نمی‌توانند آن‌ها را احساس کنند. هر تمرین علاوه بر جنبه تفریح و شادی هدف مشخصی را دنبال می‌کند که می‌توان با فراگیر بعد از انجام آن در موردش گفت‌وگو کرد. بهترین کاری که والدین و مربیان می‌توانند در جهت یادگیری مفاهیم انجام دهند، ایجاد محیط گفت‌وگو در خصوص تجارب فراگیران است. در واقع، فراگیر هم از تجربه خود می‌آموزند و هم با شریک شدن در تجربه دیگران یادگیری خود را پایدارتر می‌کند.

والدین و مربیان عزیز، به یاد داشته باشید که تجارب مشترک تولید احساس مشترک می‌کند و ارتباط بین فراگیران را معنادارتر کرده و موجب می‌شود آن‌ها بیشتر به هم اعتماد کنند و همین اعتماد اولین احساس یادگیری را در محیط ایجاد می‌کند.

مسعود دوج

تابستان ۱۳۹۳

# تمرینات مقدماتی





## موضوع اول

### بهبود و توسعه مهارت‌های اجتماعی در کودکان و نوجوانان

اگر احساس می‌کنید فرزندتان خجالتی است، مهارت دوست‌یابی او ضعیف است، اغلب اوقات در همراهی با دیگران احساس ناراحتی می‌کند، و یا مطالب را به سختی بیان می‌کند، بدانید که او تنها است و احساس می‌کند در مواقع لزوم، پشتیبانی ندارد. در واقع، این نشانه‌های هشداردهنده و آگاه‌کننده‌ای است که ما متوجه شویم فرزندمان نیازمند بهبود و توسعه مهارت‌های اجتماعی است.

مهارت اجتماعی به چه معناست و چرا باید در یادگیری آن اهتمام ورزید؟ این مهارت‌ها را باید توسط چه کسی و در چه زمانی و به چه شیوه‌ای آموخت؟ این‌ها سؤالات بسیار مهمی هستند که در این جستار به اختصار به آن‌ها پرداخته شده و در نهایت، تعدادی تمرین عملی مفید برای ارتقای این مهارت ارائه خواهد شد.

### مهارت‌های اجتماعی چیست؟

مهارت‌های اجتماعی یک سری رفتارهایی اکتسابی کلامی و غیرکلامی هستند که بیشتر جنبه تعاملی دارند و با آموزش رشد می‌یابند و توسعه آن‌ها بر اساس ویژگی‌های محیطی فرد صورت می‌پذیرد. در یک نگاه کلی، می‌توان گفت هر نوع مهارتی که تعامل و ارتباط با دیگران را بهبود بخشد، «مهارت اجتماعی» نامیده می‌شود. از آن‌جا که انسان موجودی اجتماعی است و برای بقای خود ناچار به تعامل و ارتباط با اجتماع و محیط پیرامون خود می‌باشد، شناخت و درک این مهارت‌ها ضروری به نظر می‌رسد.

مهارت‌های اجتماعی به هفت بخش تقسیم می‌شوند که همگی قابل یادگیری، رشد، و توسعه هستند:

## فصل اول

# مهارت‌های درون فردی

- عزت نفس
- خودآگاهی احساسی
- جرأت‌مندی
- استقلال
- خود شکوفایی

## والدین و مربیان گرامی

هدف از تمرینات این فصل کسب مهارت‌های درون فردی است.

موفقیت کودکان و نوجوانان در مراحل مختلف زندگی، منوط به داشتن مهارت‌هایی است که مهم‌ترین آن‌ها مهارت‌های درون فردی است. این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کند تا تصویر خوبی از خود داشته باشند. تمرینات این فصل به آن‌ها کمک می‌کند تا با کسب شناخت از خود، به توانمندی‌هایی که آن‌ها را از دیگران متمایز می‌کند پی ببرند؛ جرأت ابراز آن‌ها را پیدا کنند؛ قدرت تشخیص و جرأت تصمیم‌گیری را در خود تقویت کنند؛ با شناخت هیجانات قدرت کنترل احساسات را به دست آورند؛ حس مسئولیت، استقلال، و انضباط را در خود پرورش دهند؛ و در نهایت استعدادهای درونی خود را شکوفا کنند.

## عزت نفس

### عزت‌نفس: تمرینات مربوط به کودکان ۲ تا ۴ سال

#### ✓ چرا شما استثنائی هستید؟

این فرصت را دارید تا به دنیا بگویید چه چیز ویژه‌ای دارید.

من استثنائی هستم، چون می‌توانم .....

من استثنائی هستم، چون می‌توانم .....

من استثنائی هستم، چون می‌توانم .....

من استثنائی هستم، چون می‌توانم .....

هدف از این تمرین کمک به کودکان است تا متوجه شوند چه چیزهایی آن‌ها را از دیگران متمایز می‌کند. با اجرای این تمرین کودکان نسبت به توسعه «خودمفهومی» برانگیخته می‌شوند.

توجه: انتظاراتی که از کودک دارید باید مطابق سن او باشد. به عنوان مثال، از کودکان دو تا چهار ساله انتظار عملکردهای زیر می‌رود:

بستن بند کفش، شمردن اعداد تا ۱۰، از بر گفتن حروف الفبا، لباس پوشیدن به تنهایی، دوچرخه‌سواری، نقاشی کردن، شعر خواندن، و ...

می‌توان برخی از این توانایی‌ها را به کودک یادآوری کرد و سپس اجازه دهیم خودش ادامه دهد. توانایی‌ای که خودش به آن اشاره می‌کند را در جای خالی تمرین بنویسید.

نکته مهم این تمرین، بیان توانمندی‌هایی است که کودک آن را یک توانایی استثنایی در خودش حس می‌کند، زیرا کودکان معمولاً دارای توانایی‌های کوچک و ساده‌ای هستند، اما به علت نداشتن اعتماد به نفس از بیان و عرضه آن عاجزند و یا اصولاً آن توانایی را امری معمولی و عادی می‌پندارند.

کودک با انجام این تمرینات به توانایی جدیدی دست پیدا می‌کند و هویت خود را در این توانایی حس کرده و از بیان آن لذت می‌برد. همین احساس لذت، اعتماد به نفس را در او پرورش می‌دهد.

### به کودکان فرصت بدهیم تا به دنیای اطراف خود بگویند چه ویژگی خاصی دارند و چرا یک استثنا هستند.

#### یک تجربه

یک روز در مهد کودکی، این تمرین را با گروه سنی دو تا چهار سال انجام دادم. یکی از آن‌ها آرام گفت: "من می‌توانم بند کفشم را خودم ببندم". از او خواستم این جمله را با صدای بلند بگوید تا همه بچه‌ها از توانایی او مطلع شوند. او با صدای بلند جمله را تکرار کرد و به سرعت سراغ کفشش رفت و بند آن را بست. از بقیه بچه‌ها خواستم به خاطر این توانایی او را تشویق کنند و در تمرین مربوط به او نوشتیم "من یک استثنا هستم، چون می‌توانم بند کفشم را خودم ببندم". هنگام ظهر وقتی مادرش برای بردن او به مهد آمد، کودک با اشتیاق فراوان در حالی که برگه تمرین در دستش بود با صدای بلند به مادر گفت "من استثنا هستم، چون می‌توانم بند کفش خودم را ببندم". اما مادر با بی‌توجهی گفت: "باز هم لاف زدی!" واکنش کودک در مقابل این برخورد بی‌مهر مادر، پاره کردن برگه توانایی‌اش بود!!

فراموش نکنید که نخستین عامل مهم در موفقیت این تمرین، باور داشتن مربی و والدین است. کودکان از همان ابتدا باید خودمفهوم‌ی را در وجودشان شناسایی کنند و آن را توسعه دهند و ضرورتاً با والدین نیز هماهنگ شوند.

## فصل پنجم

# مهارت‌های خلق و خوی عمومی

- خوش‌بینی
- شادی

## والدین و مربیان گرامی

هدف از تمرینات این فصل کسب مهارت خوش‌بینی و شاد زیستن است.

افرادی هستند که در زندگی همه چیز را سیاه می‌بینند و در مقابل کسانی هستند که به روشن‌بینی عادت کرده‌اند. در بین این دو دسته انسان‌هایی هستند که مسائل را به صورت یک طیف می‌بینند. تصمیم‌گیری، انتخاب، و قضاوت هر یک از این افراد به دید آن‌ها برمی‌گردد. نگرش خوش‌بینانه به مسائل و حوادث کمک می‌کند تا همه جوانب با دید مثبت مورد ارزیابی قرار گیرند. این افراد نسبت به تلاش‌های خود خوش‌بین هستند و می‌دانند که می‌توانند موانع رسیدن به هدف را از سر راه بردارند.



## خوش‌بینی

### خوش‌بینی: تمرینات مربوط به کودکان ۲ تا ۴ سال

#### ✓ تمرین: آمادگی برای مدرسه

سؤال‌های زیر را مطرح کنید و از کودک بخواهید جنبه خوب ماجرا را تعریف کند.



فکر می‌کنی توی مهد کودک چه چیزای جدیدی یاد می‌گیری؟

.....



به نظرت دوستای جدید پیدا می‌کنی؟ چند تا؟

.....



فکر می‌کنی چه کارهای دیگری تو مهد کودک می‌تونی انجام بدی؟

.....

این تمرین برای آموزش مثبت‌نگری و داشتن حس خوشبختی در کودکان طراحی شده است.

معمولاً روز اول مدرسه یا مهدکودک و اصولاً شروع هر کار دیگری با استرس و تنش زیاد برای افراد همراه است. این تمرینات به کودکان کمک می‌کنند خود را برای چیزهای خوب آماده کنند.

تغییر نگرش به معنای تغییر در همه چیز است. در صورتی که بدبینانه و با دید منفی به کاری نگاه کنیم، قطعاً نتیجه موفقیت‌آمیز نخواهد بود. اما اگر شروع هر کاری با نگرش مثبت باشد، حداقل دشواری مضاعف نخواهیم کشید و چه بسا که موفق‌تر عمل کنیم. در واقع هدف، تغییر نگرش و رویکرد در کار است. باید به کودکان آموخته شود که هم قسمت پر لیوان را ببینند و هم قسمت خالی آن را و هم چنین بتوانند نسبت پر به خالی را بررسی کنند و فقط با دید سیاه و سفید به مسائل نگاه نکنند.

### ✓ چیزهایی که بالا می‌روند، چیزهایی که پایین می‌آیند

در این تمرین از کودک می‌خواهیم بگوید کدام یک از چیزها بالا می‌روند و کدام یک پایین.

کودک را تشویق کنید تا جنبه‌های روشن و مثبت را یاد بگیرد.



کدام یک از چیزهای زیر بالا می‌ره؟



بازوها موقع بغل کردن

لب موقع خندیدن



خوک وقتی که بالن به او بسته می‌شه

چتر وقتی بارون می‌باره



به نظر تو چه چیزهای دیگری بالا می‌ره؟

کدام یک از این چیزها پایین می‌یاد؟



برگ‌ها



دانه‌های برف



کودک روی سرسره



هلیکوپتر

به نظر تو چه چیزهای دیگری پایین می‌یاد؟

پرورش مهارت‌های اجتماعی در کودکان و نوجوانان

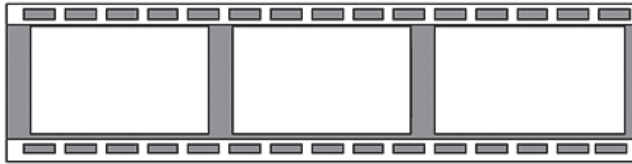
خنده‌دارترین اتفاقی که برای شما افتاده چیست؟ توضیح دهید.

خنده‌دارترین اتفاقی که برای دوستانتان افتاده چیست؟

موقعیت‌هایی را توصیف کنید که کم‌دین محبوب‌تان خلق کرده و شما از آن لذت برده‌اید؟

کارهایی که می‌توانید امروز انجام دهید تا باعث خنداندن شما شوند کدامند؟

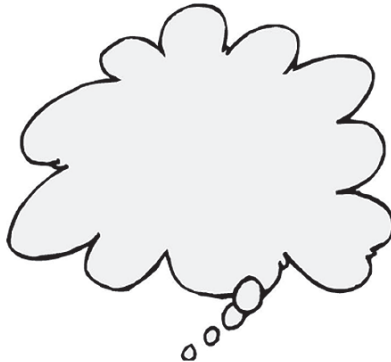
شخصیت کارتونی خودتان را در بچگی، نوجوانی، بزرگسالی، و پیری نقاشی کنید. خود را سرگرم کنید.



✓ بهترین روز زندگی من

چند دقیقه به این فکر کنید که بهترین روز زندگی شما چه طور خواهد بود. سپس داستانی بنویسید و تمام جزئیات آن روز را برای خودتان

توصیف کنید. چه خصیصه‌ای این روز را به بهترین روز زندگی شما تبدیل می‌کند؟



«شاد باشید»