



## چگونه فرزندانمان را اجتماعی کنیم؟

پرسشی از دکتر محمدرضا کاظمی فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان

برخی کودکان به صورت ذاتی در برقراری ارتباط خوب و موثر، توانمندند و حتی از دوران شیرخوارگی در مواجهه با مراقبان، واکنش های خوشایند و جالب توجهی از خود بروز می دهند ...

این امر باعث جلب توجه دیگران می شود و چه بسا بزرگ ترها ترجیح می دهند زمان بیشتری را با چنین کودکانی سپری کنند، اما کودکانی هم هستند که از همان ابتدا رفتارهای اجتنابی دارند و اضطراب زیادی در مواجهه با بزرگسالان، به خصوص غریبه ها از خود نشان می دهند و به والدینشان می چسبند. حتما شما ترجیح می دهید فرزندان جزو گروه اول باشد، با دکتر محمدرضا کاظمی، فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه در مورد چگونه اجتماعی کردن کودکان گفت وگو کرده ایم .

•مهارت اجتماعی چیست و چه تاثیری در روابط کودک با دیگران دارد؟

مهارت های اجتماعی شامل مجموعه رفتارهای اکتسابی آموختنی کودک است که باعث می شود تعامل بهتری با دیگران داشته باشد و در مواجهه با آنها واکنش های مقبولی بروز دهد و ارتباط مناسبی برقرار کند. توانایی برقراری ارتباط مناسب و مثبت باعث می شود کودک بازخورد خوبی بگیرد و به افزایش اعتماد به نفس و مقبولیت او در جمع همسالان و بزرگسالان منجر می شود. توانمندی ها عمدتاً اکتسابی هستند و فرد آنها را در طول زمان فرامی گیرد البته عواملی از قبیل ارث و ژنتیک، شرایط جسمانی، وضعیت خانوادگی و اجتماعی و شرایط محیطی و روانی نیز در داشتن مهارت های اجتماعی تاثیرگذار است .

•چطور می توانیم این مهارت را در کودکانمان ایجاد کنیم؟

برخی کودکان مهارت ها را به سادگی یاد می گیرند و به نظر می رسد استعداد ذاتی در فراگیری آنها دارند در حالی که برخی دیگر باید آموزش بیشتری ببینند و بیشتر در این زمینه تمرین کنند. آنها به روش های آموزشی درمانی خاص برای پیشرفت و ارتقای توانایی ها نیاز دارند. کودکان مبتلا به اختلال های روان پزشکی خاص مثل اوتیسم و اسپرگر، دچار ضعف شدید و پایه ای در مهارت های ارتباطی و اجتماعی هستند و حتما به درمان خاصی نیازمندند چون مشکل های جسمانی مانند ضعف شنوایی و اشکال گفتاری هم باعث ضعف مهارت ارتباطی خواهد شد. اگر مشکل جسمانی زودتر رفع شود، مهارت ها بهتر و سریع تر کسب می شود .

•نقش خانواده ها در بهبود این مهارت کودک، چه در کودکان بیمار و چه سالم، چقدر است؟

در خانواده هایی که معاشرت و تعامل محدودی دارند و اصولاً نحوه تعامل اعضای خانواده با یکدیگر نامناسب است، فضای مناسب و لازم برای تمرین این مهارت ها برای کودک وجود ندارد بنابراین کودک دچار ضعف ارتباطی خواهد شد. شرایط بد اقتصادی و اجتماعی هم بالقوه می تواند باعث بروز این ضعف شود. در این شرایط، به خصوص اگر در خانواده فرزندان متعدد و با سنین نزدیک به هم باشند، ممکن است توجه به کودکان کم شود و والدین درگیر مشکل ها و اختلاف های خانوادگی و معضلات اقتصادی اجتماعی، فرصتی برای آموزش کودکان ندارند و این بچه ها معمولاً آداب معاشرت را یاد نمی گیرند .

•چگونه می توان مهارت های اجتماعی را در بچه ها تقویت کرد؟

مهارت های ارتباطی و اجتماعی ۲ جزو اصلی و اساسی دارند؛ جزو اول مهارت ارتباط کلامی است و جزو دوم مهارت های غیرکلامی. مهارت های کلامی شامل استفاده مناسب از لغات و عبارت های متناسب در برخوردها و تعاملات است؛ هرچه دایره لغت هایی که کودک بلد است بیشتر باشد و بهتر بتواند از کلمات استفاده کند، ارتباط کلامی بهتری برقرار خواهد کرد و بزرگسالان هم تمایل بیشتری به صحبت با چنین کودکی خواهند داشت. این مهارت باعث تقویت شنیداری و گفتاری ذخیره کلامی اش خواهد شد. برای تقویت این مهارت والدین می توانند داستانی را برای کودک تعریف کنند و از او بخواهند تا همان داستان را برای دیگران تعریف کند. تهیه نوار صوتی دلخواه کودک (مثل نوار قصه) هم باعث تقویت کلامی او خواهد شد. مهارت های ارتباطی غیرکلامی که گاهی از آنها به عنوان زبان بدن یاد می شود، شامل حرکت های دست ها و رفتارهای بدنی و غیرکلامی است که روی ارتباط اجتماعی تاثیر می گذارد .

تماس چشمی مناسب هنگام صحبت نیز باعث تسهیل ارتباط می شود. تغییر چهره متناسب با گفتار طرف مقابل احساس خوبی در فرد ایجاد می کند مثلاً با تغییر ساده در اجزای صورت می توانیم به طرف مقابل نشان دهیم به صحبت او توجه می کنیم و از این طریق می توان همدلی خود را ابراز کرد. رعایت فاصله مناسب، فشردن دست، لبخند، حرکات چشم و همه مواردی از این قبیل اگر به شکل مناسب و در زمان مناسب و با رعایت ادب انجام شوند، به برقراری ارتباط بهتر کمک می کنند و کودکان هم باید با تمرین و الگوبرداری،

این آداب را بیاموزند .

\*مگر ارتباط غیرکلامی را هم می توان به کودک آموزش داد؟

بله، کودک باید به تدریج با آداب معاشرت و رعایت ادب آشنا شود. این آموزش گاهی برحسب شرایط سنی و محیطی تغییر می کند. از همان ابتدا باید مهارت های ارتباطی معمول مانند سلام کردن، احوالپرسی، گرم گرفتن، رعایت ادب و ارتباط تمرین شود. والدین باید در قالب بازی به کودک بیاموزند با آنها و همسالان خود ارتباط برقرار و با محیط و آدم های اطراف سازگاری پیدا کند . اصلی ترین راه آموزش مهارت های اجتماعی، الگوبرداری از بزرگسالان به خصوص مراقبان اصلی و والدین است. بزرگ ترها همیشه باید مراقب رفتار خود باشند. گاهی لازم است برای تقویت رفتار اجتماعی کودک، پاداشی برایش در نظر گرفت اما اگر کودک رفتار نامناسبی داشت یا کلام زشتی را به زبان آورد، خندیدن به او باعث تقویت رفتار غلطش خواهد شد.

پرریان پناهی- روزنامه سلامت ( [www.salamat.ir](http://www.salamat.ir) )