

آیین دوست یابی به سبک کودکانه



آموزش خلاق کودکان محور

جست و جو و آماده سازی:

مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان





کودکان، امروز با هم دوستان صمیمی هستند و فردا به ظاهر دشمن می شوند. هرکسی که با آنها از مدرسه به خانه می آید دوست لحظه ای آنهاست. به این صورت گردهمایی ها و گروه های دوستان مداوم تشکیل می شوند و از هم می پاشند. والدین زمانی که کودکشان برای دوست یابی و نگه داشتن آنها مشکل پیدا می کند، احساس ناتوانی می کنند. هر نوباوه ای نیازمند چند دوست خوب و یا گروهی است که بتواند آنها را متعلق به خود بداند زیرا با داشتن آنها می تواند چیزهای زیادی درباره خودش بیاموزد. شما والدین گرامی، چگونه آیین دوست یابی را به کودکان تان آموزش می دهید؟ اگر می خواهید در این باره بیشتر بدانید، به راهکارهایی برای دوست یابی و حفظ دوستان از سوی کودکان دقت کنید.

اگر کودک خردسالی، امکان برقراری ارتباط با دیگران را نداشته باشد، نمی تواند بیاموزد که چه طور در اجتماع رفتار کند. به او مهارت های اجتماعی را بیاموزید و هنگامی که دوستی اش خاتمه یافت یا احساس بروز مشکل کرد به او کمک کنید. برای زمان بازی خردسالان و کودکان پیش از سنین مدرسه برنامه ریزی کنید. روی اولین تجارب کودکان نظارت کنید و آماده باشید تا با دخالت در کارشان بازی آنها را آسان کنید.

واقعیت این است که کودکان روزانه در معرض چالش های متفاوتی هستند که مواجهه با آن جسارت می طلبد. والدین به طور طبیعی می خواهند که کودکان را به گونه ای بار بیآورند که بتوانند کارهای مربوط به خودشان را انجام دهند اما کودکان با هم متفاوت هستند و جسارت آن ها در سطوح مختلفی بروز پیدا می کند. یکی از مهم ترین مواقعی که کودک باید جسورانه عمل کند، در زمان آشنا شدن با همسالان و پیدا کردن دوست است. کودک در واقع پس از ۲ سال همنشینی با مادر، کم کم از او فاصله می گیرد و به بازی با همسالان نیاز پیدا می کند. در دوست یابی و طی کردن این فرآیند مهم، عوامل بسیاری دخیل است. ابتدا بهتر است از تاثیر داشتن دوست بر سلامت روان کودک بگوییم و سپس به معرفی مهارت های اجتماعی مورد نیاز کودک برای دوست یابی بپردازیم.

تاثیر دوست یابی بر سلامت روان

داشتن دوست خوب یکی از عوامل مهمی است که بر سلامت روان کودک تاثیر می گذارد و معمولا کودکانی که به سختی می توانند دوستی پیدا کنند و رابطه شان را با آن ها مستحکم کنند از مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی رنج می برند. به گزارش ایسنا نتایج مطالعات نشان می دهد که حتی فقط یک دوست می تواند شرایط بسیار خوبی برای کودک فراهم کند و تعداد دوستان موضوع مورد بحث نیست بلکه آنچه مهم است کیفیت این رابطه و مثبت بودن آن است. کودکان با کمک دوستان خود می توانند راه حل هایی برای رفع مشکلات پیدا کنند، اختلاف های خود را با دیگران مدیریت و با دیگران رابطه مثبتی برقرار کنند. نکته این جاست که آموزش مهارت دوست یابی کار آسانی نیست و والدین با صبر و شکیبایی می توانند این مهارت را آموزش دهند و تقویت



کنند. همچنین ارائه واکنش های سازنده در قبال رفتار کودک، تشویق رفتار خوب، پرهیز از انتقاد، یادگیری روش های موثر در زمینه آموزش مهارت ها و تمرین مهارت ها از دیگر راهکارهایی است که به افزایش توان دوست یابی کودک کمک می کند.

گردش های خانوادگی

اجتماع چند گروه خانواده فرصت خوبی برای ورود کودکان در موقعیت های اجتماعی به همراه کودکان سنین متعدد فراهم می کند. این موقعیت ها به کودک شما فرصت می دهد مهارت های اجتماعی را به کار گیرد و در عین حال نظاره گر ارتباط شما با مردم دیگر باشد. همچنین گردش های خانوادگی موجب ایجاد پیوندهای عمیق داخل خانواده می شود و بعدها که کودکان باید مقابل فشار گروه همسالان ایستادگی کند؛ چنین گردش هایی نتیجه خود را نشان خواهد داد. پافشاری نکنید. کودک را در مقابل مردم انگشت نما نکنید، از جملاتی مانند «نمی تونی به دایی ات سلام کنی؟» یا «برای همه از یک تا ده بشمر» پرهیزید. هرچه قدر کودک در موقعیت های اجتماعی به خودش توجه بیشتری داشته باشد، احساس راحتی برای او مشکل تر خواهد بود.

به کودک برچسب نزنید

توصیف کودکان به عنوان خجالتی، تنها، ساکت و یا سرد، روشی غلط است که بعد تاوانش را پس خواهید داد. برای نمونه در حال گذشتن از کوچه هستید و به آشنایی برمی خورید. مریم دو ساله یا بیشتر در سلام کردن یا حتی نگاه به فرد آشنا تردید دارد. رو به فرد آشنا می کنید و می گوئید «مریم خجالتیه» ولی نمی دانید که با برچسب زدن به کودکان رفتار او را تقویت می کنید. زمانی که به کودکان برچسب انزواطلب و یا دچار مشکل در دوست یابی را می زنید، رفتار اجتماعی نامناسب را در او برمی انگیزید. درحالی که می توانید با گفتن جملاتی او را تشویق کنید تا اجتماعی تر باشد. «تازه الان دیدنتون چند دقیقه طول می کشه تا بهتون عادت کنه.» این جمله را به جای اینکه بگوئید «همیشه همین طوره» به کار ببرید.

کشف علت دوست گریزی کودک

اگر کودکان در ایجاد و نگهداری دوستی ها مشکل دارد، بکوشید علت آن را دریابید. آیا آن قدر حساس است که همیشه احساساتش جریحه دار می شود و دوستانش را از دست می دهد؟ آیا ساکت است و نسبت به ارتباط با دیگران بی تفاوت است؟ آیا تهاجمی و قلدر است و به همین علت کودکان دیگر نمی خواهند با او باشند؟ آیا از مهارت های اجتماعی برخوردار نیست؟ آیا مهارت های لازم را برای یک دوست باوفابودن ندارد؟

صحبت با کودک



دقیق باشید. درباره رفتارهایی که مشاهده می کنید و اینکه چگونه موجب تاثیرگذاری بر روابط می شوند، گفتگو کنید. درباره دوستی صحبت کنید. اگر کودک به دلیل تمام شدن یک رابطه دوستی از نظر روانی آسیب دیده است، درباره وضعیت دوستی ها و اینکه چطور طی سال ها دوستان زیادی خواهد داشت که بعضی از آنها به مدت طولانی و بعضی از آنها تنها مدت کوتاهی دوست او خواهند بود، گفتگو کنید. از کودک بخواهید نام یکی از همکلاسی هایش را که همه او را دوست دارند بگوید و سپس درباره خصوصیات او چنین بپرسید: «چه طور رفتار می کند؟ چه کارهایی انجام می دهد؟ ویژگی های یک دوست خوب چیست؟»

تعیین اهداف دوستی

با همدیگر در این باره صحبت کنید که دوست دارد چه مهارت های اجتماعی و چطور دوستی هایی داشته باشد، بیشتر کودکان می توانند به آسانی کودکانی را که دوست دارند، با آنها دوست باشند، نام ببرند.

ارایه الگوی مناسب

کودک شما خواهد کوشید به طور دقیق مانند شما رفتار کند. بنابراین به یاد بسپارید زمانی که شما در حال خوش آمدگویی به مردم، گفتگوی تلفنی، خرید، بازی و یا انجام هر کار دیگری با مردم هستید، الگوی رفتار اجتماعی را به او نشان می دهید. اگر خجالتی بودن یکی از مشخصات شماست، او ممکن است از خجالتی بودن شما تقلید کند و بنابراین شاید لازم باشد که این مشخصه خودتان را تغییر دهید. به یاد بسپارید که مهارت های اجتماعی دیگری هستند که شما به طور ناخودآگاه در حال آموختن آنها به کودکان هستید حتی اگر ترجیح می دهید که آنها را یاد نگیرد.

ایفای نقش برای آموزش کودک

اجرای نمایش، فرصتی عالی در اختیار شما قرار می دهد که روش های مناسب رفتار با دیگر مردم را به کودک ارایه دهید. از کودکان بخواهید که آنها را طوری که مشکل ایجاد نکند، تمرین کند. ابتدا موقعیت های ساده ای را نشان دهید و سپس آنها را پیچیده تر کنید. موقعیت ها می تواند شامل دعوت یک دوست به بازی، رد یک دعوت، مخالفت مسالمت آمیز، صحبت با تلفن، خوشامدگویی به میهمانان، گفتگو با کودکان و بزرگسالان و یا نمونه ای از یک ورزشکار خوب باشد. نقش ها را بین خودتان عوض کنید.

مهارت های گفتگو را آموزش دهید

موارد زیر را تمرین کنید: سلام کردن، معرفی، پرسیدن پرسش های خاصی برای ادامه یافتن گفتگو برای مثال چه خبر؟ دیگه چه طوری؟ تکرار نام ها را آموزش دهید. نقش معرفی کردن افراد را گوشزد کنید و به کودک



بگویید نام دیگران را تکرار کند تا اطمینان یابد آنها را به یاد خواهد آورد. همچنین به کودک بیاموزید که پذیرفتنی است که پس از معرفی شدن به فردی دوباره از او بخواهید نامش را تکرار کند.

فرصت هایی برای تمرین

به کودک فرصت دهید مهارت های جدیدش را به کار گیرد. بدون مجبور کردن او را تشویق کنید دوستان دیگر را برای بازی دعوت کند. به او پیشنهاد کنید با هم فیلم ببینند، ساندویچ بخورند یا به تماشای فوتبال بروند. به سوی موقعیت های طولانی تر و کمتر برنامه ریزی شده بروید. به تدریج زمانی را که کودکان با هم سپری می کنند، زیاد کنید.

نظارت و تشویق

بگذارید کودک بداند در حال چه کاری است. این کار را با دادن نمره انجام ندهید بلکه به او بگویید. چند کلمه تحسین آمیز به کار ببرید تا به کودک بگویید چه قدر خوب با دوستش کنار آمده یا...

یک الگوی خوب برای کودک تان باشید

خوشبختانه بچه ها با محافظت و پشتیبانی والدینشان راحت تر می توانند دوست پیدا کنند. پس زندگی اجتماعی کودکان را با این موارد آغاز کنید:

درباره دوستی بخوانید

تعدادی داستان درباره دوست پیدا کردن انتخاب کنید و آنها را برای کودک خود بخوانید، درباره اینکه چگونه شخصیت ها، افراد جدید را ملاقات می کنند، بحث کنید و درباره راه هایی که کودک شما می تواند از بعضی از این ایده ها در زندگی خودش استفاده نماید گفتگو کنید. آنها را ترغیب به برداشتن گوشی تلفن کنید. یک مادربه پسر؟ ساله اش یاد داد که مکالمات را با گفتن الو و گفتن نامش آغاز کند. این راه بزرگی برای آشنا شدن با افراد است. او در زمین بازی به سرعت به سمت بچه ها می دود و می گوید، سلام اسم من «جاشوا» است و از اینجا به بعد شخصیت خود را نشان می دهد. فکر نکنید که شما مجبورید کارگردان امور اجتماعی کودکان باشید و به آنها یک عبارت پیچیده یا بامزه یاد دهید تا خودشان را معرفی نمایند. به آنها نشان دهید که باید صادق و راستگو باشند. حتی گفتن عبارت «من عاشق تاب بازی هستم. تو چه طور؟» به کودک دیگری که منتظر نوبتش است، می تواند سرآغاز یک دوستی زیبا باشد. اگر کودک شما خجالتی است، بگذارید گفتگوها و احوال پرسی های خود را با خواهر و برادر بزرگتر خود انجام دهد.

در جایی که کودکان هستند حضور داشته باشید



استاد مرکز رشد و مراقبت کودک می گوید: «همه آموزش های دنیا موثر واقع نمی شود، مگر اینکه کودک شما آن چه را که یاد گرفته واقعاً تمرین کند.» اگر کودک شما هنوز در مهدکودک یا پیش دبستانی نیست به یک گروه بازی ملحق شوید. به طور مرتب به پارک بروید به کتابخانه محلی یا به یک موزه بروید. قرار ملاقات های زیادی بگذارید. با دوستان صمیمی یا احتمالی کودکان قرار بازی در خانه بگذارید و آنها را به خانه دعوت کنید. به آنها وقت بدهید که همدیگر را بهتر بشناسند و تفریح و سرگرمی داشته باشند.

روی مهارت های اجتماعی کار کنید

مطمئن شوید که کودکان تان درک می کنند که دوستان خوب با هم شریک می شوند و نوبت را رعایت می کنند. به یکدیگر گوش می دهند و همدیگر را نمی زنند و مسخره نمی کنند. به او توضیح دهید که او هم باید در جستجوی دوستانی باشد که آنها هم این قوانین را می دانند و دنبال می کنند. کودکان را تشویق کنید که علائق خود را کشف کند. به طور معمول دوستی ها در زمینه فعالیت های مشترک رشد می کنند. بنابراین به او کمک کنید که مشغول انجام کاری شود که از آن لذت می برد مثل رفتن به کلاس نقاشی یا ملحق شدن به تنها تیم های ورزشی.

با روش دوست یابی کودک تان هماهنگ باشید

بعضی از کودکان هیچ مشکلی در نزدیک شدن به بچه های دیگر ندارند در حالی که برای دیگران ممکن است مقداری طول بکشد تا آشنا شوند. تعدادی از آنها دوست دارند دوستان زیادی داشته باشند در حالی که کودک شما ممکن است فقط یک دوست داشته باشد تا وقتی که او یک دوست صمیمی دارد و شاد است همه چیز برای او خوب و راحت خواهد بود.

هنگامی که فرزندان ما به مهدکودک یا مدرسه می روند، همه ما نگران این هستیم که او در مدرسه چه درس های یاد می گیرد و معلم یا مربی برای او چه برنامه های آموزشی در نظر گرفته است. اما مدرسه مکانی است که کودک، روابط اجتماعی نیز یاد می گیرد. برخی از کودکان به طور ذاتی اجتماعی هستند اما برخی دیگر اینگونه نیستند. اگر فرزند شما جزو آن دسته از کودکان خجالتی است که دوست زیادی ندارد، شاید راهکارهای این مطلب برای کمک به او مفید باشند.

از فرزند خود بپرسید روز خود را در مدرسه چگونه گذرانده است

شاید پاسخ به این سوال برای کودک شما چندان آسان نباشد، بنابراین بسیار مهم است که با دقت کامل به حرف های او گوش فرادهید. ببینید که زنگ ناهار را چگونه گذرانده و آیا تنها بوده یا دوستی برای خود یافته است؟ آیا در زنگ تفریح دوستی برای خود پیدا کرده تا با او بازی کند؟ اگر دوستی داشته، چگونه با هم بازی

کرده اند؟

مهارت های اجتماعی او را در خانه پرورش دهید

اگر کودک شما در ایجاد ارتباط با دیگران مشکل دارد - خیلی آرام حرف می زند، اخم می کند یا سعی می کند با طرف مقابل چشم در چشم نشود - سعی کنید برخی از مهارت های اجتماعی را در خانه با او تمرین کنید. این تمرینات به آنها کمک می کنند تا عادت بد خود را ترک کنند. از آنها بخواهید بلند و کاملاً واضح حرف بزنند، به چشمان فردی که با آنها صحبت می کند نگاه و نام او را خطاب کنند.

انتظار واقع بینانه از او داشته باشید

اگر فرزند شما به طور ذاتی ساکت و غیراجتماعی است، نمی توانید انتظار داشته باشید تا با صدای بلند حرف بزند و اجتماعی باشد. شما این مساله را هنگام تمرین مهارت های اجتماعی در خانه می توانید متوجه شوید. به یاد داشته باشید، شخصیت آدم ها با هم فرق دارند و هیچ کس بهتر از دیگری نیست. در این حالت باید اجازه دهید تا فرزند شما به روش خود با دیگران ارتباط برقرار کند.

با کودکان دیگر قرار بازی بگذارید

از کودکان دیگر دعوت کنید تا برای بازی با فرزند شما به خانه تان بیایند. از میان آنها، کودکانی که از نظر رفتار، اخلاق و علاقه مندی ها بیشتر شبیه فرزند شما هستند را انتخاب کنید. اگر هر دو آنها بازی های مشابهی را دوست داشته باشند و از نظر مهارت های اجتماعی در یک سطح باشند، بهتر با هم دوست می شوند.

منبع: میگنا، دانشنامه روانشناسی و علوم تربیتی





مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، نهادی غیردولتی و ناسودبر است. این نهاد در سال ۱۳۷۹ از سوی پژوهشگرانی که در حوزه ادبیات کودکان فعال بودند، پایه گذاشته شد و اکنون با بیش از ده سال پیشینه از فعالیت های گسترده، در سطح ملی و بین المللی به کار خود ادامه می دهد.

دفتر این مؤسسه در تهران است و شیوه همکاری با این نهاد به دو شکل کار رسمی و داوطلبانه است. مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان هزینه های سازمانی خود را از راه کمک های مردمی و اجرای پروژه های فرهنگی و انتشاراتی به دست می آورد. چنانچه مؤسسه درآمدی داشته باشد، این درآمد را در راه گسترش هدف های خود هزینه می کند.

پیوندگاه:

koodaki.org	مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان	کودکی
iranak.org	ایران کودکی	ایرانک
ketabak.org	پنجره ای به جهان خواندن	کتابک
amoozak.org	آموزش خلاق کودک محور	آموزک
khanak.org	با من بخوان	خوانک
rootak.org	پایگاه ارتباط فرهنگی کودک و نوجوان	روتک
dabire.org	درست بیاموز، تا درست بنویسی	دبیره
koodakar.org	سندوق آموزش و توانمند سازی کودکان کار و محروم	کتاب هددهد
hodhod.com	گزیده ترین کتاب های کودک و نوجوان	