

# فرصت آزادزیستن

## راهکارهای تقویت تعاملات اجتماعی کودکان

✦ سمیه عبدالهی

کارشناس ارشد مشاوره و آموزگار منطقه چهار تهران

### مقدمه

هوش هیجانی تأثیر مستقیمی بر آموزش، یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و رضایت از زندگی آن‌ها دارد. اهمیت هوش هیجانی در شخصیت افراد و زندگی حال و آینده آن‌ها در تحقیقات گوناگون تأیید شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به پژوهش **بشارت** (۱۳۸۴) با موضوع «رابطه ابعاد شخصیت و هوش هیجانی» اشاره کرد که نشان داد بین هوش هیجانی و ابعاد برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، هم‌سازی و وظیفه‌شناسی هم‌بستگی مثبت و معنی‌دار و بین هوش هیجانی و نوروگرایی هم‌بستگی منفی معنی‌دار وجود دارد. ایشان تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی را مورد بررسی قرار داد و نتیجه گرفت که بین هوش هیجانی با تقویت سلامت روانی، توان همدلی با دیگران، سازش اجتماعی و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد و به فرد کمک می‌کند تا کیفیت روابط اجتماعی را بهتر سازد. از دیدگاه **حسینی** (۱۳۹۱) امروزه ثابت شده است که هیجان بر سایر توانایی‌های شناختی انسان تأثیر دارد و منبع اولیه انگیزش به شمار می‌رود، بنابراین لازم است آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی به دانش‌آموزان خصوصاً در دوران کودکی و اوایل تحصیل (دوره ابتدایی) مورد توجه قرار گیرد.

**کلیدواژه:** اجتماعی شدن، هوش هیجانی، اعتماد به نفس

### هوش هیجانی

در مطالعه نویسنده این مقاله (عبدالهی، ۱۳۹۵) درباره موضوع هوش هیجانی و آموزش آن به دانش‌آموزان، نیز نتایج جالب و مشابه موارد ذکر شده به دست آمده است و بر آموزش هوش هیجانی و ارتقای هر یک از مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان تأکید شده است. در این پژوهش، هوش هیجانی به توانایی، ظرفیت یا مهارت ادراک، سنجش و مدیریت هیجانات خود و دیگران دلالت دارد. پنج مؤلفه اصلی هوش هیجانی «ریون بار-ان»<sup>۱</sup> مدنظر بود که عبارت‌اند از:

۱. مؤلفه درون‌فردی<sup>۲</sup>: توانایی‌های شخص را در آگاهی از هیجان‌ها و مهار آن‌ها مشخص می‌کند.
۲. مؤلفه میان‌فردی: از هیجان‌های ناشی از تعاملات اجتماعی است. هیجان‌ها از روابط میان‌فردی جدایی‌ناپذیر هستند.
۳. مؤلفه سازگاری<sup>۳</sup>: انعطاف‌پذیری و توان حل مسئله واقع‌گرایی شخص را بررسی می‌کند.
۴. مؤلفه اداره یا مهار تنش‌ها<sup>۴</sup>: توانایی تحمل تنش و مهار تکانه‌ها را بررسی می‌کند.
۵. مؤلفه خلق و خوی عمومی<sup>۵</sup>: نشاط و خوش‌بینی فرد را مورد بررسی قرار می‌دهد. (لیننبرینک، ۲۰۰۶؛ پکران، ۲۰۰۶؛ شولتز و همکاران، ۲۰۰۶، به نقل از مک لم، ترجمه کیانی و بهرامی، ۱۳۹۰: ۱۹).

در بین این پنج مؤلفه، مؤلفه میان‌فردی، موضوعی است که در نظر است به کلیت آن در این مقاله، در قالب موضوع «اجتماعی شدن» که در رشد و ارتقای تحصیلی، تربیتی و روانی دانش‌آموزان تأثیر بسزایی دارد، پرداخته شود.

### نیاز به اجتماعی شدن

یکی از نیازهای روانی بچه‌ها «اجتماعی شدن» است. در صورت ارضانشدن این نیاز احساس نشاط، سرزندگی و رضایت آن‌ها به شدت کم می‌شود.

اجتماعی شدن بچه‌ها فرایندی است که از دو سالگی شروع می‌شود و به تدریج رشد می‌کند. این فرایند شامل مهارت‌های متعددی است که مانند تمام مهارت‌های دیگر نیاز به تمرین و تکرار عملی دارد. اجتماعی شدن بچه‌ها وظیفه خانواده است و مدرسه نیز بایستی زمینه‌ساز کسب این شایستگی توسط دانش‌آموزان باشد. همسالان نیز در این راستا از نقش بسزایی برخوردارند.

ذکر این نکته هم ضروری است که یکی از پیش‌نیازهای حضور بچه‌ها در مدرسه، اجتماعی بودن آن‌هاست. چرا که تا بچه‌ها به محیط مدرسه و با دیگر دانش‌آموزان بودن را، به‌عنوان

یکی از مصداق‌های اجتماعی بودن عادت نکنند، کار در آموزش هم بسیار مشکل خواهد شد. بهتر است بچه‌ها با گذراندن دوره پیش‌دبستانی، با همسالان بودن و جدانشدن از خانه را تجربه کنند.

### راهکارهای اجتماعی شدن بچه‌ها

یکی از بسترهای اجتماعی شدن بچه‌ها، بازی است. ابزارهای بازی‌ها در مراحل گوناگون رشدی کودک تغییر می‌کند. مثلاً در دو سال اول زندگی، کودکان بیشتر با وسایلی بازی

می‌کنند که حواسشان را تحریک کند، زیرا هر لحظه به دنبال راه‌های جدید برای ساختن تجربه‌های تازه برای لذت‌بردن هستند. اما از دو تا پنج سالگی که کودکان به جمع علاقه‌مند می‌شوند، دوست دارند با جورچین‌های بزرگ کار کنند، با مداد و قلم‌مو نقاشی کنند و برای بازی‌هایشان به دنبال وسایل واقعی هستند.

بعد از دوران پیش‌دبستانی هم بازی شکل تازه‌ای به خود می‌گیرد. در این سن کودک منطقی‌تر می‌شود، شرکت در جمع را دوست دارد و با مقررات آشنا می‌شود. همچنین

**اجتماعی شدن  
بچه‌ها وظیفه  
خانواده است  
و مدرسه نیز  
بایستی زمینه‌ساز  
کسب این  
شایستگی توسط  
دانش‌آموزان  
باشد**





معنی شکست را بهتر می‌فهمد و قدرت ابراز وجود پیدا می‌کند. به‌طور کلی بازی موجب ارتباط کودک با محیط بیرون می‌شود؛ در نتیجه دنیای اجتماعی او گسترش می‌یابد، استعدادهای وی شکفته می‌شود، خلاقیت او بروز می‌کند، به همکاری، همیاری و مشارکت علاقه‌مند و با اصول و مقررات آشنا می‌شود. بازی همچنین همانندسازی با بزرگسالان را به او می‌آموزد و به وی کمک می‌کند تا رقابت و شکست را در عمل تجربه کند. پس، قدرت ابراز وجود پیدا می‌کند و از ترس، کم‌رویی و خجالت بیهوده رها می‌شود. از دیگر سو بازی به بچه‌ها می‌آموزد که شکست و موفقیت از واقعیت‌های مهم زندگی است.

باید دانست که روان‌شناسان توجیه می‌کنند که کودکان تا قبل از رسیدن به سن ۸ سالگی در بازی‌های رقابتی جدی شرکت نکنند، چرا که اگر کودک قبل از رسیدن به سنی که از نظر تفکر و احساس و شرایط جسمی آمادگی لازم را داشته باشد به این بازی‌ها و ورزش‌ها بپردازد، احتمال اینکه فشار روانی دوران بازی و مسابقه و همچنین بی‌اس از باخت اثرات ناگواری بر آن بگذارد زیاد است.

**بازی به بچه‌ها  
می‌آموزد که  
شکست و  
موفقیت از  
واقعیت‌های مهم  
زندگی است**

**– بچه را آزاد بگذارید، اما راهنمایش  
باشید**

نقش ما و شما نسبت به این بچه‌ها باید نقش حمایت و همیاری و نقش فراهم‌آورنده زمینه‌های بیشتر برای رشد سریع‌تر، سالم‌تر و سرراست‌تر باشد.

**– به کودک یاد بدهید از خودش حساب‌کشی کند**  
بچه آزاد تربیت کردن دردسر و زحمت دارد و کاری دشوار است. خیلی صرف وقت می‌خواهد، خیلی مهارت می‌خواهد. او باید طوری بار بیاید که خودش ناظر اعمال خود باشد و در این آزادبودن، راه درست را طی کند. اگر بچه‌ای گوشه‌نشین است، اگر دائم در خودش فرو می‌رود، اگر در جمع‌های خانوادگی شرکت نمی‌کند، می‌دانید چرا؟ چون از آغاز به او فرصت آزادزیستن نداده‌اید.

**– به او فرصت اظهار نظر بدهید**  
بگذارید یک حرف پرت بزند، بگذارید یک استدلال غلط بکند، یک نتیجه غلط هم بگیرد و حتی تا آنجا که خسارت شکننده ندارد، دنبال این نتیجه غلط برود و خودش یک تجربه به‌دست بیاورد. تجربه‌های تلخی که بچه‌ها خودشان با حق اختیار به‌دست می‌آورند از یک یا چند کتاب نصیحت، کارسازتر است. بگذارید بچه‌ها تجربه تلخ داشته باشند، در مدرسه هم همین‌طور.

**– از مسئولیت فرار نکنید**  
بابچه‌ها بیشتر مأموس باشید و کاری کنید که در محیط



خانه احساس کنند در محیطی آزاد زندگی می کنند. نمی گویم بگذارید بچه‌ها بی بند و بار باشند، بلکه می گویم برای جلوگیری از بی بندوباری اجتماعی و نجات آن‌ها از خطرات سهمگین، بچه‌هایی در خود فرورفته و فاقد قدرت انتخاب آزاد نسازیم، و این که نباید به جای ایفای مسئولیت، فرار از مسئولیت را تجربه کنند.

## در خانواده

### – مراقب الگوی وابستگی باشید

مهم‌ترین عاملی که به شکل نگرفتن مناسب روحیه اجتماعی کودک منجر می شود، تقویت الگوی وابستگی به خانواده است. گاهی والدین برای کاهش خطرات برای کودک، دست به مراقبت‌های افراطی می زنند و با این کار هیچ به او فرصت به دست آوردن تجربه‌های جدید و شناخت دنیا را نمی دهند، هم این پیام پنهان را به او منتقل می کنند که جهان مکان خطرناکی است. این دو اتفاق، اولین موانع را بر سر اجتماعی شدن کودک ایجاد می کند.

### – اعتماد به نفس کودک را تقویت کنید

عامل دیگری که در اجتماعی شدن کودکان نقش مهمی دارد «اعتماد به نفس» است. کودکی که عزت نفس و قدرت درونی مناسبی در خود احساس می کند، می تواند با افراد متفاوت در موقعیت‌های گوناگون ارتباط برقرار کند و با هر یک سازگاری مناسب خود را داشته باشد. نشانه‌های سازگاری‌های مناسب اجتماعی مثل سلام کردن، لبخند زدن، ابراز خواسته و نظرشان در جمع است.

### – روابط خانوادگی داشته باشید

عامل بعدی در اجتماعی شدن، افزایش روابط فامیلی و اجتماعی خانواده‌ها و در نتیجه بیشتر شدن موقعیت‌های مناسب برای کسب تجربه‌های ارتباطی و اجتماعی توسط کودک است. وقتی کودک تجربه‌های گوناگون با افراد متفاوت و آشنا را در چارچوب خانواده داشته باشد، هم با احساس امنیت بیشتری این تجربه‌ها را به دست می آورد و هم در برقراری ارتباط با انسان‌های متفاوت، قوی تر و داناتر می شود. اگر کودک این تجربه‌ها را در خانواده کسب نکند، با اولین برخوردهای پر خاشک‌گرانه و نامناسب در مدرسه، دچار ترس و کناره‌گیری از مدرسه خواهد شد و چه بسا خودش در آینده به پر خاشک‌گری روی آورد.

### – الگوی خوبی برای فرزندتان باشید

اعتماد به نفس و روابط اجتماعی تان را افزایش دهید و در مقابل فرزندتان انواع رفتار اجتماعی مناسب مثل سلام کردن، لبخند زدن را به تکرار نشان دهید.

### – دوست یابی را در بچه‌ها تقویت کنید

دوستان و همسالان علاوه بر اینکه از عوامل مهم اجتماعی شدن

به شمار می آیند، می توانند در یادگیری، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های کلامی همدیگر هم مؤثر باشند. از مهم‌ترین این تأثیرات از بین بردن خودمداری است. در محیطی که همسالان ارتباط صحیح و مناسب با هم دارند، مهارت‌های اجتماعی مهم مانند همکاری، رقابت و صمیمیت آموخته می شوند. تحقیقات نشان می دهند که دانش‌آموزان مطرود و فاقد ارتباط سالم، پر خاشک‌ترند، پیشرفت تحصیلی‌شان کم است و از اضطراب و افسردگی رنج می برند.

### بچه‌های اجتماعی چه ویژگی‌هایی دارند

– توانایی برقراری ارتباط سازنده با اطرافیان و همسالان خود را دارند؛

– ارتباطشان با دیگران بر پایه صمیمیت و اعتماد است؛

– به حقوق دیگران احترام می گذارند؛

– درخواست‌ها و نیازهای خود را به گونه‌ای منطقی و بدون ضایع کردن حقوق دیگران بیان می کنند؛

– اعتماد به نفس خوبی دارند؛

– تسلیم موقعیت‌ها نمی شوند و در مواقع لزوم از کلمه «نه» استفاده می کنند؛

– با قوانین و مقررات حاکم در یک موقعیت آشنا هستند و به آن‌ها احترام می گذارند؛

– انتخاب‌های آگاهانه‌ای دارند و مسئولیت رفتارهایشان را می پذیرند؛

– برای رسیدن به خواسته‌هایشان، پر خاشک‌گری نمی کنند.

و در یک کلام «اجتماعی بودن» نیاز درونی و بیرونی بچه‌هاست. والدین در این خصوص نقش محوری و بنیانگذاری دارند. هر چند در این زمینه‌ها فرزندان خود را آماده تر و قوی تر کنید، آینده بهتری برای آن‌ها به منظور داشتن یک زندگی موفق رقم خواهید زد. پس در تقویت آن بکوشیم...

\* پی‌نوشت‌ها

1. Bar-On, Reuven
2. Intrapersonal Components
3. Adaptability - Components
4. Stress Management - Components
5. Mood- General Components
6. Linnenbrink
7. Pekrun

\* منبع

1. محمدعلی بشارت (۱۳۸۴۹)، بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی شماره ۲ و ۳.

عامل دیگری که در اجتماعی شدن کودکان نقش مهمی دارد «اعتماد به نفس» است