

زنگ اول: دوست‌یابی!

درباره اهمیت انتخاب دوست در مدرسه که عامل افزایش اعتماد به نفس در بچه‌هاست

چالش‌های دوست‌یابی

- بر اساس مراوداتی که بچه‌ها در مدرسه با هم - سن و سالان خود دارند، می‌توان به نقاط ضعف و قوت آن‌ها در دوست‌یابی پی برد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت است از:
- کودکانی که کمتر در فعالیت با بچه‌های دیگر شرکت می‌کنند و این باعث دشواری برقراری ارتباط و دوست‌یابی می‌شود.
 - کودکانی که مهارت گفتاری خوبی ندارند یا دچار لکنت زبان هستند یا در برقراری ارتباط چالش دارند از توانایی کمتری در تعامل و ایجاد دوستی برخوردارند.
 - کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه (ADHD) ممکن است در کنترل اعمال و کلمات خود مشکل داشته باشند، که می‌تواند سایر کودکان را از آن‌ها دور کند.
 - کودکانی که به طور طبیعی محتاط‌تر، کم‌رو یا خجالتی هستند و زمان بیشتری طول می‌کشد تا بتوانند مکالمه دوستانه‌ای را شروع کنند.
 - کودکانی که دارای اضطراب اجتماعی هستند، شامل ترس شدید و غیرمنطقی از موقعیت‌های اجتماعی که می‌تواند به طور قابل توجهی بر زندگی روزمره کودک تأثیر بگذارد.
 - کودکان بی‌توجه به روابط و آداب اجتماعی دچار مشکل می‌شوند.
 - کودکانی دارای رفتارهای مشکل‌ساز کودکان قلدر، بداخلاق، بی‌ادب در دوست‌یابی دچار مشکل می‌شوند.



قابل توجه والدین!

- والدین برای کمک به کودکان در پیدا کردن دوست، باید آموزش مهارت دوست‌یابی در کودکان را بلد باشند. برخی آموزش‌ها به فرزند محصلمان قبل از شروع مدرسه کمک می‌کند تا کمتر دچار آسیب‌های ناشی از انتخاب نادرست دوست شود.
- به کودک توضیح دهید که دوستان خوب چیزهای مهم را به یاد می‌آورند، قابل اعتماد هستند، کارهای محبت‌آمیز برای یکدیگر انجام می‌دهند. همچنین زمانی که کسی ناراحت است کمک می‌کنند و از گذراندن وقت با هم لذت می‌برند.
 - کتاب‌هایی درباره دوستی را بخوانید: کتاب‌هایی که ویژگی‌های دوستی مثبت را نشان دهند.
 - موقعیت‌های دوستی مثبت و منفی را به کودکان آموزش دهید. به عنوان نمونه:
 - ویژگی‌های یک دوست خوب را در روابط خود نشان دهید.
 - تشویق به گذراندن وقت با دوستان و ملاقات با افراد جدید، با این کار فرصت‌هایی را برای فرزندتان فراهم کنید تا روابط اجتماعی و مهارت‌های دوستی را تمرین کند.
 - آموزش مکالمه و مهارت‌های ارتباطی، با این کار آموزش مهارت‌های ارتباط، مهارت نه گفتن، مهارت تاب‌آوری، مهارت همدلی را به کودک آموزش دهید.
 - داستان‌هایی درباره دوست‌یابی نقل کنید.

معیار مهم در انتخاب دوست

- داشتن علایق مشترک: مصمم بودن دوستانی که برای خود هدف و خط‌مرز اخلاقی دارند.
- پرهیز از دوستی‌های پرخطر: افرادی که به شما حسادت می‌کنند، با شما همدلی نمی‌کنند، از موفقیت‌های شما خوشحال نمی‌شوند، شما را برای پیشرفت یاری نمی‌کنند یا افرادی که خودشیفته هستند، برای دوستی گزینه خوبی نیستند.
- انتخاب افراد بهتر از خود: بهتر است گاهی با افرادی که از شما جلوتر بوده و پیشرفت بیشتری در زمینه شغل و زندگی خود دارند هم معاشرت کنید تا انگیزه را در شما بیشتر کنند.
- اهداف مشترک: داشتن اهداف مشترک تلاش و پیشرفت مشترک را به دنبال دارد.



از الگویابی تا مهارت‌آموزی

والدین و مربیان می‌توانند با الگوی خوب بودن در یادگیری مهارت‌های جدید به کودک کمک کنند. تمجید از تلاش به جای انتقاد‌های شدید، به ایجاد عزت نفس کودک کمک می‌کند. زیرا همین عزت نفس و اعتماد به نفس پایین است که می‌تواند دلیل اصلی برای به مشکل خوردن دوست‌یابی کودک در مدرسه باشد.

والدین آگاه می‌دانند

والدین باید از سنین قبل از دبستان مهارت‌های برقراری ارتباط را به فرزندانشان آموزش دهند.

نمونه کودکان معمولی

شروع مکالمه بسیار اهمیت دارد. به عنوان نمونه برای سنین قبل از دبستان توضیح داده شود که ابتدا به فرد مورد علاقه در کلاس سلام کند و به فرد مقابل بگوید آیا تمایل دارد با او دوست شود و با هم بازی کنند. چه بازی‌هایی دوست دارد و...

نمونه کودکان کم‌رو

در مورد کودکان کم‌رو والدین بهتر است در ارتباط‌گیری کنار کودک باشند و نقش حمایت‌کننده را بازی کنند تا روند دوست‌یابی در محیط مدرسه تسهیل شود. سپس با تشویق فرزند دامنه دوست‌یابی را گسترش دهند.

نمونه کودکان اضطرابی

در مورد کودکان مضطرب اجتماعی یا کودکان دارای اختلال اضطراب جدایی ابتدا باید این مشکلات درمان و سپس روی مهارت‌ها کار کرد.

توجه به خط قرمزهای خانوادگی و آموزشی

- آنچه باید برای فرزندانشان توضیح داد اولویت‌بندی روابط است. در هر شرایطی رابطه والد و فرزند در اولویت است و تنها رابطه‌ای است که به هیچ عنوان نباید در آن پنهان‌کاری باشد. یادمان باشد فقط والدین هستند که تحت هر شرایطی خود را برای فرزند به خطر نمی‌اندازند. پدر و مادرها باید به این نکته توجه ویژه داشته باشند که دوست‌یابی فرزندانشان در محیط‌های چون مدرسه ممکن است دستخوش اتفاقات شود. آنچه حائز اهمیت است توجه به برخی نکات از جمله ایمن بودن به لحاظ عاطفی، اخلاقی و جسمی است. گاهی لازم است در ادامه یک دوستی مخرب والدین به نکات زیر توجه داشته باشند:
- دوستی مخرب هر چه سریع‌تر پایان یابد.
 - حد و مرز گذشت و چشم‌پوشی آموزش داده شود.
 - گروه دوستان به والدین معرفی شوند و والد نظارت نامحسوس داشته باشد.
 - مهارت نه گفتن و تصمیم‌گیری و قاطعیت به فرزندانشان آموزش داده شود.
 - دوست نامناسب از لحاظ فرهنگی، خانوادگی و اخلاقی به زبان کودکان تعریف شود.
 - نمونه رفتارهای خطرناک به کودکان آموزش داده شود.

کتاب‌های دوست‌یابی



- برای نوجوانان، کتاب آیین دوست‌یابی نوشته: دیل کارنگی ترجمه: سوزان خدویو نشر: سپهر ادب
- برای کودکان، چگونه دوست خوب پیدا کنیم نوشته: فلیسییتی پروکز فرانکی آلن ترجمه: رها مقدم نشر: افق



دکتر افسانه افسری
روان‌شناس حوزه کودک و نوجوان: عزت نفس و اعتماد به نفس پایین و اعتماد به مشکل دلیل اصلی به مشکل خوردن دوست‌یابی کودکان در مدرسه است

