

# آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان

گردآورنده

دانا انا سلحشور

انتشارات فراروان

(روان‌شناسی، فراروان‌شناسی و عرفان)

|                   |                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| سرشناسه           | سره‌آور، دانا، ۱۳۴۰-                                        |
| نام پدیدآورنده    | آهوش، بهارتهای اجتماع به کودکان / گردآورنده ماندانا سلحشور. |
| مشخصات نشر        | تهران: قلم، ۱۳۴۰                                            |
| مشخصات ظاهری      | ۲۶۴ ص: مصوب ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س.م.                                |
| شابک              | ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۳-۰۰۴-۱                                          |
| وضعیت فهرست‌نویسی | قیفا                                                        |
| یادداشت           | کتابنامه: ص: ۲۶۳؛ همچنین به صورت زیر چاپ                    |
| موضوع             | مهارت‌های اجتماعی در کودکان - راهنمای آموزشی                |
| موضوع             | Skills in children - study and teaching                     |
| موضوع             | مهارت‌های اجتماعی در کودکان - فعالیت‌های فنی برنامه         |
| موضوع             | Social skills in children - Activity programmes             |
| موضوع             | کودکان - روابط با دیگران - راهنمای آموزشی                   |
| موضوع             | Interpersonal relation in children --study and teaching     |
| موضوع             | روابط اجتماعی در کودکان - راهنمای آموزشی                    |
| موضوع             | Social interaction in children --study and teaching         |
| رده‌بندی کنگره    | ۱۳۹۵. ۸۸/ج۱/ HQ۷۸۲۳                                         |
| رده‌بندی دیویی    | ۳۰۳/۳۲۰۷                                                    |
| شماره کتابشناسی   | ۴۳۵۱۲۵                                                      |

آموزش مهارت‌های اجتماعی  
کتابخانه

گردآورنده ماندانا سادات پور

صفحه‌آرا سانا قهرمانی

چاپ اول ۱۳۹۵، شمارگان ۱۰۰۰ چاپ‌ها

شماره شابک ۱-۰۴-۸۲۸۳-۶۰۰-۹۷۸

تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابکده فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

[info@fararavan.com](mailto:info@fararavan.com)

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|               |   |
|---------------|---|
| پیش‌سخن ..... | ۹ |
|---------------|---|

### بخش نخست. مهارت‌های ارتباط برقرار کردن

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ۱. ویژگی‌های منحصر به فرد من ..... | ۱۵ |
| ۲. بستگی‌های من .....              | ۱۷ |
| ۳. ارزش‌های من .....               | ۱۹ |
| ۴. معرفی خود .....                 | ۲۲ |
| ۵. به یاد سپاری نام .....          | ۲۳ |
| ۶. آشنایی .....                    | ۲۵ |
| ۷. شناخت یکدیگر .....              | ۲۷ |
| ۸. شبیه بودن .....                 | ۲۹ |
| ۹. تحسین دیگران .....              | ۳۱ |
| ۱۰. قدردانی .....                  | ۳۲ |

### بخش دوم. مهارت‌های غیر کلامی ارتباط برقرار کردن

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| ۱۱. لحن گفتار .....                   | ۳۵ |
| ۱۲. آهنگ صدا .....                    | ۳۷ |
| ۱۳. برقراری تماس چشمی .....           | ۴۰ |
| ۱۴. حالت چهره .....                   | ۴۳ |
| ۱۵. حرکت سر و دست .....               | ۴۵ |
| ۱۶. فضای شخصی .....                   | ۴۷ |
| ۱۷. لمس کردن .....                    | ۴۹ |
| ۱۸. حالت بدنی .....                   | ۵۱ |
| ۱۹. تفسیر حالت‌های بدنی .....         | ۵۳ |
| ۲۰. آشنایی با احساس‌های گوناگون ..... | ۵۵ |
| ۲۱. ظاهر افراد .....                  | ۵۷ |

## بخش سوم. مهارت‌های گروهی

|    |                         |
|----|-------------------------|
| ۶۲ | ۲۲. پیوستن به گروه      |
| ۶۴ | ۲۳. نخستین دیدارها      |
| ۶۶ | ۲۴. احوال‌پرسی          |
| ۶۸ | ۲۵. شریک شدن            |
| ۷۰ | ۲۶. همکاری              |
| ۷۲ | ۲۷. پیروی از مقررات     |
| ۷۴ | ۲۸. تصمیم‌گیری گروهی    |
| ۷۶ | ۲۹. رفتار جوانمردانه    |
| ۷۸ | ۳۰. هویت گروهی ۷۸       |
| ۸۰ | ۳۱. پذیرش تفاوت‌ها      |
| ۸۳ | ۳۲. ارزش من             |
| ۸۵ | ۳۳. دوستی واقعی         |
| ۸۷ | ۳۴. شناخت دسته‌های کوچک |

## بخش چهارم. مهارت‌های بیان احساس

|     |                            |
|-----|----------------------------|
| ۹۱  | ۳۵. شناخت احساس‌ها         |
| ۹۴  | ۳۶. صحبت درباره‌ی احساس‌ها |
| ۹۶  | ۳۷. پیام من                |
| ۱۰۰ | ۳۸. همدلی                  |
| ۱۰۳ | ۳۹. ترکیب احساس‌ها         |
| ۱۰۵ | ۴۰. خودگویی                |
| ۱۰۸ | ۴۱. خویش‌داری              |
| ۱۱۰ | ۴۲. رویارویی با خشم        |
| ۱۱۲ | ۴۳. رویارویی با خشم دیگران |
| ۱۱۶ | ۴۴. رویارویی با تغییر      |

## بخش پنجم. مراقبت از خود و دیگران

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| ۱۲۱ | ۴۵. کمک گرفتن از بزرگ‌سالان       |
| ۱۲۳ | ۴۶. درک تأثیر رفتار خود بر دیگران |
| ۱۲۵ | ۴۷. درک رفتار دیگران              |
| ۱۲۷ | ۴۸. مراقبت از دیگران              |

|     |       |                                       |
|-----|-------|---------------------------------------|
| ۱۳۱ | ..... | ۴۹. علاقه نشان دادن به دیگران         |
| ۱۳۳ | ..... | ۵۰. رفتارهای نوع دوستانه              |
| ۱۳۵ | ..... | ۵۱. مهربانی                           |
| ۱۳۷ | ..... | ۵۲. برگه‌ی محبت                       |
| ۱۳۸ | ..... | ۵۳. پند و اندرز                       |
| ۱۴۰ | ..... | ۵۴. پذیرفتن پندها و پیشنهادهای سازنده |
| ۱۴۲ | ..... | ۵۵. دوستی                             |
| ۱۴۵ | ..... | ۵۶. قرض گرفتن                         |
| ۱۴۷ | ..... | ۵۷. احترام گذاشتن                     |
| ۱۴۸ | ..... | ۵۸. کمک به دیگران                     |
| ۱۵۰ | ..... | ۵۹. کمک خواستن از دیگران              |

#### بخش ششم: حل مشکل

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| ۱۵۵ | ..... | ۶۰. تمرکز بر مشکل         |
| ۱۵۸ | ..... | ۶۱. فوران اندیشه          |
| ۱۶۰ | ..... | ۶۲. یافتن راه‌حل‌های رایج |
| ۱۶۲ | ..... | ۶۳. انتخاب بهترین راه‌حل  |
| ۱۶۴ | ..... | ۶۴. تجربه‌اندوزی          |
| ۱۶۶ | ..... | ۶۵. اندیشه‌ی پیش از عمل   |
| ۱۶۸ | ..... | ۶۶. تصمیم‌های عاقلانه     |
| ۱۷۱ | ..... | ۶۷. پذیرش پیامدها         |
| ۱۷۳ | ..... | ۶۸. حل مشکل به صورت گروهی |

#### بخش هفتم: گوش دادن

|     |       |                                    |
|-----|-------|------------------------------------|
| ۱۷۷ | ..... | ۶۹. تفاوت شنیدن با گوش دادن        |
| ۱۷۹ | ..... | ۷۰. گوش دادن هنگام گفت‌وگو         |
| ۱۸۳ | ..... | ۷۱. گوش دادن برای یادگیری          |
| ۱۸۵ | ..... | ۷۲. پیروی از دستور کارها           |
| ۱۸۸ | ..... | ۷۳. واکنش مناسب به گفته‌های دیگران |
| ۱۹۰ | ..... | ۷۴. گوش دادن فعال                  |
| ۱۹۴ | ..... | ۷۵. واکنش و بازخورد سازنده         |

## بخش هشتم. ابراز وجود کردن

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۱۹۹ | ۷۶. رضایت از خویشتن                   |
| ۲۰۱ | ۷۷. خودباوری مثبت                     |
| ۲۰۳ | ۷۸. ثبات قدم                          |
| ۲۰۵ | ۷۹. تقویت خویشتن                      |
| ۲۰۸ | ۸۰. پرهیز از کشمکش و دعوا             |
| ۲۱۰ | ۸۱. پرهیز از زورگویی                  |
| ۲۱۲ | ۸۲. رویارویی با اذیت و آزارهای دیگران |
| ۲۱۵ | ۸۳. فشار روانی                        |
| ۲۱۷ | ۸۴. فشارهای همسالان                   |
| ۲۲۰ | ۸۵. یادگیری «نه» گفتن                 |
| ۲۲۲ | ۸۶. عزت نفس                           |
| ۲۲۵ | ۷. حقوق مسئولیت                       |
| ۲۲۷ | ۸۸. مهارت ری                          |

## بخش نهم. حل اختلاف

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| ۲۳۳ | ۸۹. رفتارهای دیگران           |
| ۲۳۵ | ۹۰. اختلاف داشتن              |
| ۲۳۷ | ۹۱. شک و تردیدهای درونی       |
| ۲۳۹ | ۹۲. اختلاف میان افراد         |
| ۲۴۱ | ۹۳. پوزش خواستن               |
| ۲۴۳ | ۹۴. زمان مناسب برای حل اختلاف |
| ۲۴۶ | ۹۵. حل اختلاف با حفظ آرامش    |
| ۲۴۸ | ۹۶. مصالحه و آشتی             |
| ۲۵۰ | ۹۷. راه‌حل‌های بُرد-بُرد      |
| ۲۵۳ | ۹۸. گفت‌وگو                   |
| ۲۵۵ | ۹۹. میانجی‌گری                |
| ۲۵۷ | ۱۰۰. مجادله‌ی عادلانه         |
| ۲۶۰ | ۱۰۱. پیامدهای مثبت و منفی     |
| ۲۶۳ | کتابنامه                      |

## پیش سخن

مهارت‌های اجتماعی، مجموعه مهارت‌هایی هستند که موجب برقراری ارتباطی موفق یا دیگران می‌شوند. این مهارت‌ها دربرگیرنده‌ی طیف گسترده‌ای از رفتارها و توانایی‌های گروهی، از آغاز، حفظ و پایان گفت‌وگویی ساده، تا تشخیص نشانه‌های برقراری رابطه‌ای اجتماعی و حتی پیچیده‌ترین آن‌ها مانند حل مسئله و تصمیم‌گیری است. مهارت‌های اجتماعی چنین ویژگی‌هایی دارند:

- اکتسابی هستند. می‌توان آن‌ها را با روش‌های گوناگونی مانند، ارائه‌ی الگوهای مناسب، بازی نقش، ایجاد فرصت‌هایی برای تمرین، نظارت و تشویق به کودکان آموزش داد.

- دربرگیرنده‌ی رفتارهای سالم و سرکلامی هستند. یعنی، برای آموزش آن‌ها لازم است از سخن گفتن و حرکت‌ها و استای بدنی استفاده کرد.

- روابط اجتماعی را گسترش می‌دهند. یعنی، موجب محبوبیت و پذیرش کودک در محیط‌های گروهی می‌شوند. مانند، مهارت‌های همدلی کردن، شریک شدن و احترام گذاشتن که موجب محبوب شدن کودکان در جمع همسالانشان می‌شوند.

- بازدارنده‌اند. یعنی، مانع از بروز اختلاف‌ها و کشمکش‌های کودکان با همسالانشان می‌شوند. مانند، مهارت حل مسئله، تصمیم‌گیری و حفظ آرامش که موجب بهبود روابط میان کودکان می‌شوند.

- مهارت‌های درون فردی و میان فردی کودک را رشد می‌دهند. یعنی، موجب رشد خودآگاهی کودک نسبت به ویژگی‌ها و توانایی‌های فردی‌اش می‌شوند، و هم روابط گروهی او با دیگر همسالانش را تحکیم می‌بخشند.

اگر فرزندی خردسال دارید، می‌توانید نخست مهارت‌های ارتباط برقرار کردن و تعامل درست را در قالب بازی‌ها و فعالیت‌هایی ساده به او بیاموزید، و رفته رفته

آموزش خود را به محیط‌های جمعی کودکان تعمیم دهید تا او بتواند آموخته‌هایش را در زندگی اجتماعی نیز تجربه و تمرین کند. اگر هم فرزندان دبستانی است، می‌توانید در آغاز از روش آموزش مستقیم استفاده کنید و به مرور به رفتارهای مطلوب او پاداش‌هایی ساده مانند، برچسب‌های عروسکی، کارت‌های نقاشی شده‌ی ابتکاری، دست‌نوشته‌هایی زیبا و مشوقی مناسب هدیه بدهید.

با انجام تمرین‌ها و فعالیت‌هایی که در این کتاب آمده، کودکان با نکته‌هایی آموزنده و کاربردی برای ارتباط برقرار کردن با همسالان‌شان آشنا می‌شوند. هر تمرین افزون بر جنبه‌ی سرگرم‌کنندگی هدفی مشخص را دنبال می‌کند که کودکان می‌توانند فراگیری آن رابطه‌ای بهتر با دوستان‌شان برقرار کنند. این تمرین‌ها را می‌توان، هم صورت فردی، و هم گروهی با کودکان انجام داد.

لازم به یادآوری است، ایده‌ی اصلی کتاب برگرفته از اثری به نام «۱۰۱ راهکار برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان»<sup>۱</sup>، نوشته‌ی «لورنس ای. شاپیرو»<sup>۲</sup> است. در مواردی که به شرح و توضیحی بیش‌تر نیاز بوده، از منابع تکمیلی استفاده شده است.

ماندانا سلحشور

---

1. 101 Ways to Teaching Chidren Social Skills  
2. Shapiro , Lawrence E.