

۱۰۱ روش برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان

تألیف
دکتر لارنس ا. شاپیرو

ترجمه
اعظم فاضلی
کارشناس روش روان‌شناسی بالینی
مستشار و معلم



کتاب ارجمند

دکتر لارنس ا. شاپیرو

۱۰۱ روش برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان

ترجمه: اعظم فاضلی

فروست: ۱۰۸۳

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: رضا محمودی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین عبدی

ناظر چاپ: پید خنک‌شلو

چاپ: سال ۵ هجری: روشنی

چاپ اول، ۱ بهشت ۱۳۹۶، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۷۶-۲

سرشناسه: شاپیرو، لارنس ا. ۱۹۴۸-م.

Shapiro, Lawrence E

عنوان و نام‌پدیدآور: ۱۰۱ روش برای آموزش

مهارت‌های اجتماعی به کودکان/تألیف لارنس ا.

شاپیرو؛ ترجمه اعظم فاضلی..

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند،

۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۷۶-۲

عنوان اصلی: 101 Way to Teach Children Social

Skills: a Ready-to-Use, Reproducible

Activity Book, c2004.

موضوع: مهارت‌های اجتماعی در کودکان -

فعالیت‌های فوق‌برنامه، Social Skills in Children

Activity Programms - کودکان - روابط با دیگران

- راهنمای آموزشی، Interpersonal Relations in

Children - Study and Teaching، روابط اجتماعی

در کودکان - راهنمای آموزشی، Social Interaction

in Children - Study and Teaching

شناسه افزوده: فاضلی، اعظم، ۱۳۵۸ - مترجم

ردیف ملی کنگره: الف ۱۳۹۵ ص ۲ ش/۷۸۳ HQ

رده‌بندی دیویی: ۷۲/۸۲

شماره شابک: ۴۴۹۲۳۱۵

این اثر، مشمول قانون - پیت ۱ مورمان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. کتب و تمام با قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، ویرایش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳۹، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱ ۲۸۴۱ ۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۱ ۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱ ۲۲۲۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۸۳ ۳۷۲۸۴۸۲۸

بها: ۱۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۹..... مقدمه

۱۱..... راهنمای استفاده از این کتاب

برقراری ارتباط

۱. ویژگی‌های خاص من ۱۵
۲. ایق خاص من ۱۷
۳. از من های من ۱۸
۴. معرفی کردن ۲۰
۵. به خاطر سپردن نامی ۲۱
۶. آشنا شدن با یکدیگر ۲۳
۷. آشنایی با یک فرد ۲۴
۸. ما چیزهای مشترکی با یکدیگر داریم ۲۶
۹. تعریف کردن از یکدیگر ۲۸
۱۰. پذیرش تعریف دیگران ۲۹

ارتباطات غیر کلامی

۱۱. لحن صدا ۳۳
۱۲. میزان بلندی صدا ۳۵
۱۳. برقراری تماس چشمی ۳۷
۱۴. حالات چهره ۳۹
۱۵. ژست یا حالات بدنی ۴۱
۱۶. حریم شخصی ۴۳
۱۷. نوازش کردن ۴۶
۱۸. طرز ایستادن و نشستن ۴۸
۱۹. تفسیر زبان بدن ۵۰
۲۰. تشخیص احساسات ۵۲
۲۱. ظاهر افراد ۵۳

عضوی از گروه بودن

۵۷.....	ملحق شدن به گروه	۲۲.
۵۹.....	ملاقات افراد جدید	۲۳.
۶۰.....	سؤال پرسیدن	۲۴.
۶۲.....	به اشتراک گذاری	۲۵.
۶۳.....	مشارکت و همکاری	۲۶.
۶۴.....	تبعیت از قوانین	۲۷.
۶۶.....	تصمیم‌گیری با یکدیگر	۲۸.
۶۷.....	باجنبه بودن	۲۹.
۶۸.....	پروش هویت گروه	۳۰.
۶۹.....	پذیرش تفاوت‌ها	۳۱.
۷۱.....	الگامن	۳۲.
۷۲.....	دوستل حقیقی	۳۳.
۷۴.....	آشنایی با دوست	۳۴.

ابراز احساسات

۷۸.....	شناخت احساسات	۳۵.
۸۱.....	بیان احساسات	۳۶.
۸۲.....	پیام‌های معطوف به خود	۳۷.
۸۵.....	همدلی	۳۸.
۸۷.....	احساسات متناقض	۳۹.
۸۹.....	خودگویی	۴۰.
۹۱.....	خودکنترلی	۴۱.
۹۲.....	مقابله با احساس خشمی که نسبت به دیگران دارید	۴۲.
۹۴.....	کنار آمدن با خشم شخص مقابل	۴۳.
۹۷.....	کنار آمدن با تغییرات	۴۴.

اهمیت قائل شدن برای خود و دیگران

۱۰۱.....	کمک گرفتن از افراد بزرگسال	۴۵.
۱۰۴.....	درک تأثیر رفتار خود نسبت به دیگران	۴۶.
۱۰۶.....	درک رفتار دیگران	۴۷.
۱۰۷.....	اهمیت قائل شدن برای دیگران	۴۸.

۴۹.	ابراز علاقه به دیگران	۱۱۰
۵۰.	رفتار جامعه‌پسند	۱۱۲
۵۱.	مهربانی	۱۱۳
۵۲.	کارت‌های مهربانی	۱۱۵
۵۳.	توصیه کردن	۱۱۶
۵۴.	پاسخ دادن به توصیه‌های مثبت	۱۱۷
۵۵.	دوست بودن	۱۱۹
۵۶.	قرض گرفتن	۱۲۱
۵۷.	احترام گذاشتن به دیگران	۱۲۲
۵۸.	بهانه‌ها را نپذیرفتن	۱۲۳
۵۹.	وادارگی به دیگران	۱۲۵

حل مسئله

۶۰.	شناسایی رفتارهای نیک‌ترین	۱۲۸
۶۱.	تمرکز مجدد بر نتایج شایسته	۱۳۰
۶۲.	فکرها را روی هم گذاشتن	۱۳۲
۶۳.	یافتن راه‌حل‌های جایگزین	۱۳۳
۶۴.	تصمیم‌گیری در مورد انتخاب بهترین	۱۳۵
۶۵.	درس گرفتن از اشتباهات خود	۱۳۷
۶۶.	تفکر قبل از عمل	۱۳۹
۶۷.	انتخاب‌های خردمندانه	۱۴۱
۶۸.	پذیرش پیامدها	۱۴۳
۶۹.	حل مسئله گروهی	۱۴۵

گوش دادن: یک خیابان دوطرفه

۷۰.	شنیدن یا گوش دادن	۱۴۹
۷۱.	نحوه گوش دادن در حین مکالمه	۱۵۰
۷۲.	گوش دادن برای کسب اطلاعات	۱۵۳
۷۳.	تبعیت از دستورالعمل‌ها	۱۵۴
۷۴.	گوش دادن انعکاسی	۱۵۷
۷۵.	گوش دادن فعال	۱۵۹
۷۶.	بازخورد مثبت	۱۶۲

حق خود را گرفتن

۱۶۶	احساس خوب داشتن نسبت به خود	۷۷
۱۶۷	ایجاد نگرش مثبت	۷۸
۱۶۹	عنوان کردن خواسته‌های خود	۷۹
۱۷۱	تشویق کردن خود	۸۰
۱۷۳	اجتناب از دعوا	۸۱
۱۷۴	وقتی کسی زورگویی می‌کند	۸۲
۱۷۶	برخورد با اذیت کردن	۸۳
۱۷۹	تشخیص استرس	۸۴
۱۸۰	فشار گروهی	۸۵
۱۸۲	مهارت نه گفتن	۸۶
۱۸۴	آیا سازی ایمن خشم	۸۷
۱۸۷	حقون و مروت	۸۸
۱۸۹	قاطع بود	۸۹

مدیریت درگیری و تعارض

۱۹۵	تعارض چیست؟	۹۰
۱۹۶	تعارض‌های شخصی من	۹۱
۱۹۸	دو نفر دخیل هستند	۹۲
۱۹۹	عذرخواهی	۹۳
۲۰۱	بدانیم که چه موقع درگیری‌ها را حل و فصل کنیم	۹۴
۲۰۳	حل و فصل درگیری‌ها با آرامش	۹۵
۲۰۵	توافق کردن	۹۶
۲۰۷	راه‌حل‌های بُرد - بُرد	۹۷
۲۰۹	مذاکره	۹۸
۲۱۰	وساطت	۹۹
۲۱۲	مشاجره منصفانه	۱۰۰
۲۱۵	نتایج مثبت و منفی	۱۰۱

به نظر می‌رسد برخی کودکان از بدو تولد در برقراری روابط اجتماعی مهارت بیشتری دارند، در حالی که سایر کودکان چالش‌های گوناگونی در زمینه پذیرش اجتماعی دارند. بعضی از کودکان به راحتی دوست پیدا می‌کنند اما بعضی دیگر گوشه‌گیر هستند. عده‌ای بر خود کنترل دارند و برخی دیگر تندمزاج هستند. برخی به‌طور ذاتی رهبر هستند در حالی که بعضی دیگر کناره‌گیری می‌کنند.

به نظر می‌رسد بسیاری از جنبه‌های رشد اجتماعی، در ذات کودک نهفته است، با این وجود می‌دانیم که محیط می‌تواند نقش به‌سزایی در شکل‌گیری رشد اجتماعی کودک ایفا کند. در ۱۰ سال اخیر، روش‌شناسان دریافته‌اند که می‌توان رفتار اجتماعی را آموزش داد و باید چنین شود. مطالعات بسیاری نشان داده‌است که در این صورت کودکان خجالتی می‌توانند خوش‌رفتارتر شوند و بهتر معاشرت کنند. کودکان پرخاشگر می‌توانند خودکنترلی را یاد بگیرند و کودکانی که از نظر اجتماعی گوشه‌گیر هستند، می‌توانند نحوه دوست‌یابی را یاد بگیرند.

بی‌شک کودکانی که مهارت اجتماعی به‌ترتیب دارند از مزایای قابل‌توجهی در زندگی خود بهره می‌برند. آنها علاوه بر تجربه برخورداری از روابط مثبت، کارهای مدرسه را به نحو بهتری انجام داده، تصویر ذهنی بهتری از خود دارند و به‌طور کلی در چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی بسیار انعطاف‌پذیرتر هستند.

این کتاب برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به بسیاری از گروه‌های مختلف کودکان طراحی شده است. به‌خصوص آنهایی که در روابط اجتماعی مشکل دارند. اغلب کودکانی که به آنها برچسب زده می‌شود که در مهارت اجتماعی ضعف دارند، مستند، ممکن است پرخاشگر، گوشه‌گیر یا خجالتی در نظر گرفته شوند. این موضوع که کودکان به‌منظور پیشروی در مراحل مورد انتظار رشد اجتماعی باید تمام مهارت‌هایی که در این کتاب عنوان شده را به‌دست آورند، مفهومی زیربنایی است. این کتاب برای استفاده گروه‌های کودکان، مانند کلاس درس و یا گروه مشاوره نوشته شده است. این فعالیت‌ها در راستای کمک به رشد اجتماعی کودکان در تمامی ابعاد تعیین شده است، چرا که کودکان با همسالان، والدین و معلمان خود ارتباط دارند.

باوجود اینکه تعدادی از فعالیت‌ها را می‌توان به صورت انفرادی در مورد کودکان اجرا کرد؛ اما باید به خاطر داشت که مهارت‌های اجتماعی را می‌توان به نحو احسن در محیط اجتماعی کسب کرد.

لازم به ذکر است که به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، متن برخی از فعالیت‌ها تغییر یافته و بعضی از واژگان حذف شده است.