

فصل اول. برقراری ارتباط

بعضی کودکان، از ابتدای تولد به لحاظ اجتماعی ماهرند و بعضی دیگر نه! بعضی به آسانی دوست پیدا می کنند اما بعضی گوشه گیرند. بعضی کودکان خودکنترل گر هستند و بعضی دیگر خیلی زود عصبانی می شوند. بعضی ها فطرتاً رهبرند درحالی که بعضی ساکت و خجالتی اند.

علاوه بر جنبه های اجتماعی رشد (که بخش ذاتی طبیعت و سرشت کودکان است) محیط نیز نقش مهمی در رشد اجتماعی کودکان دارد. طی دهه های اخیر روان شناسان بیش از پیش فهمیده اند که باید مهارت های اجتماعی را آموزش داد. مطالعات نشان داده اند که کودکان خجالتی می توانند بیشتر اجتماعی شوند، کودکان پرخاشگر می توانند خودکنترل گری را بیاموزند و کودکانی که مایل به گوشه گیری و جدایی اند می توانند یاد بگیرند که چگونه دوست یابی کنند.

بدون شک کودکانی با مهارت اجتماعی بهتر، امتیاز مهم تری در زندگی دارند. آنان هم روابط مثبت را تجربه می کنند و هم در مدرسه بهتر عمل می کنند و هم تصویر بهتری از خود دارند و کلاً با چالش های گریزناپذیر زندگی، مواجهه توانمندتری دارند.

مهارت خود آگاهی، آگاهی از تفاوت ها

* علاقه مندی های من

افراد، علایق و ترجیحاتی دارند که ویژه خودشان است. با بررسی مواردی که محبوب دیگران است می شود فهمید که علایق مشترکی نیز هست! آگاهی از این شباهت ها برای با هم صحبت کردن مفید است. صحبتی که شاید منجر به دوستی شود!

* ارزش های من

ارزش، یک باور یا احساس شخصی نسبت به چیزی مهم و ارزنده است. ارزش شاید چیزی باشد که شما عاشق انجامش هستید یا راهی که برای سرزندگی انتخاب می کنید و یا یک ایده. ارزش ها، هدایتگر رفتار و تصمیم های فرد هستند و بر آنها مؤثرند.

مهارت ایجاد دوستی

* شیوه معارفه

مردم معمولاً وقتی می خواهند خودشان را به دیگران معرفی کنند، از مسیر ویژه ای می روند. آن ها وقتی برای اولین بار همدیگر را می بینند، مؤدبانه اسمشان را به هم می گویند و تلاش می کنند تا خودشان را به کسی که ملاقات می کنند، علاقه مند نشان دهند؛ برخی دست هم می دهند. اولین تماس و خاطره، تأثیر و تفاوت زیادی دارد بنابراین وقتی فرد جدیدی را ملاقات می کنید: بلند شوید، به چشمانش نگاه کنید، لبخند بزنید و بگویید سلام من...!

* یادگیری نام همدیگر

اولین گام برای آشنایی با دیگران، یادگیری نام آن هاست. وقتی افراد را با اسمشان صدا می زنید، علاقه خودتان به آن ها را نشان می دهید.

* شناختن همدیگر

سازگاری با افرادی که با ما تفاوت دارند، مهم است. یکی از اولین قدم‌ها در این فرآیند، آشنایی است. برای شروع دوستی، اطلاعات و آگاهی شما درباره هر فرد مفید است!

* شناختن یک نفر

آشنا شدن با دیگران زمان می‌برد و یک راه خوب برای آشنایی، توجه است. البته شاید از نحوه لباس پوشیدن و صحبت کردن و رفتار یک نفر، بشود چیزهایی درباره او فهمید اما این‌ها برای شناخت خود واقعی او کافی نیست.

* ویژگی‌های مشترک

«اشتراک در بعضی چیزها» یعنی دو نفر از انجام کاری یکسان، داشتن چیزی مشابه یا داشتن توانایی همسان لذت می‌برند.

* تعریف و تمجید

وقتی از یک نفر تعریف می‌کنید، حرف خوبی می‌زنید که احساس خوبی به او می‌دهد. برای تعریف کردن از یک نفر می‌توانید بگویید که او چطور به نظر می‌رسد، فلان کار را چقدر خوب انجام داده است یا از کار خوبی که برای یک نفر دیگر انجام داده است بگویید یا می‌توانید از خصوصیاتش بگویید؛ این که آدم قوی، جالب یا با مزه‌ای است.

* توانایی پذیرش تعریف و تمجید

تعریف و تمجید، شما را تشویق می‌کند که کار خوبتان را ادامه دهید و معمولاً به شما احساس خوبی درباره خودتان می‌دهد اما گاهی پذیرش تعریف و تمجید دشوار است. چون شاید از آنچه درباره شما می‌گویند، خجالت‌زده شوید یا حتی احساس کنید آنچه می‌گویند حقیقت ندارد. شاید وقتی یک فرد بزرگ‌سال در حضور بقیه بچه‌ها از شما تعریف و تمجید می‌کند خوشتان نیاید چون فکر می‌کنید احتمالاً بقیه بچه‌ها از شما متنفر می‌شوند و احساس می‌کنند که شما مغرور و خودخواهید.

یادگیری پذیرش تعریف و تمجید دیگران همان قدر مهم است که یادگیری نحوه تعریف از دیگران! تعریف و تمجید، بخش مهمی از دوست‌یابی و فرآیند حفظ آن است. ساده‌ترین راه برای پذیرش تعریف دیگران این است که بگوییم «متشکرم» و متقابلاً از آن‌ها تعریف کنیم. مثلاً اگر یک نفر بگوید «من واقعاً از کتانی‌های تو خوشم می‌آید»، شما هم می‌توانید بگویید «متشکرم، من هم کتانی‌های تو را دوست دارم.»