

تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر اعتماد به نفس کودکان کم توان ذهنی

فرخنده سروری

کارشناسی رشته کامپیوتر، معاون آموزشی مقطع ابتدایی کودکان کم توان ذهنی، آموزش و پرورش استثنایی اهواز، ناحیه ۴

چکیده

حضور کودک با کم‌توانی ذهنی والدین را در مخاطره اختلافات خانوادگی و زناشویی قرار می‌دهد، فرصت تعاملات اجتماعی، سرگرمی و اوقات فراغت آنها را کم می‌کند. فرصت رسیدگی به امور خانه آنها کاهش می‌یابد و برنامه‌های عادی زندگی آنها مختل می‌شود یکی از اساسی‌ترین مسایل شغلی که متخصصان را به خود مشغول نموده است، اعتماد به نفس است. تولد کودک با کم‌توانی ذهنی مشکلات اجتماعی گوناگونی را برای والدین ایجاد می‌کند که از جمله آنها می‌توان به کاهش اعتماد به نفس اشاره کرد. یکی از مهمترین و اثرگذارترین راه‌های افزایش اعتماد به نفس در کودکان کم‌توان ذهنی، استفاده از مهارت‌های اجتماعی است. مهارت‌های اجتماعی توانایی‌هایی هستند که باعث بروز رفتارهایی می‌شوند که به صورت مثبت یا منفی تقویت می‌گردند. این مهارت‌ها می‌توانند در روابط انسان با دیگران نتایج مثبت و موفقیت‌آمیزی به وجود آورند و موجبات سازگاری بیشتر و اثرگذاری مناسب و مطلوب در رفتار دیگر افراد جامعه که کودک در ارتباط با آنها در اجتماع زندگی می‌کند، را فراهم نمایند. در این مقاله که با روش توصیفی و تحلیلی صورت گرفته است برآنیم ضمن تعاریف کم‌توان ذهنی و اعتماد به نفس و ذکر ویژگی‌های کودکان کم‌توان ذهنی و تأثیر خانواده به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر اعتماد به نفس کودکان کم‌توان ذهنی بپردازیم.

واژه‌های کلیدی: مهارت اجتماعی، کم توان ذهنی، اعتماد به نفس، خانواده، کودک

مقدمه

کم‌توانی ذهنی یک بیماری محسوب نمی‌شود؛ اما در علم روان‌پریشی در دسته‌بندی اختلالات روانی قرار می‌گیرد. به طور کلی زمانی فرد درگیر این مسئله نمی‌شود که از نظر توانایی هوشی و ذهنی مانند دیگر همسالان خود نباشد. عقب‌ماندگی ذهنی حالتی است که رشد هوشی در مراحل پایین متوقف شده تا فعالیت‌های ذهنی در این افراد به طور نا متعادل و نارسا وجود داشته باشد.

خانواده کودک معلول به لحاظ داشتن کودکی که با سایر کودکان متفاوت است، با مشکلات فراوانی در زمینه نگهداری، آموزشی، مالی و عاطفی روبرو است. این مسائل همگی بر والدین فشارهایی وارد می‌کند که سبب بر هم خوردن آرامش و یکپارچگی خانواده شده و در نتیجه سازگاری و انطباق آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از مشکلات کودکان کم‌توان ذهنی کمبود اعتماد به نفس است. تولد کودک کم‌توان ذهنی مشکلات مضاعفی برای والدین ایجاد می‌کند چنین خانواده‌هایی درخواست‌های جدیدی برای والدین به واسطه نیاز به بستری شدن، مراقبت‌های پزشکی و نیازهای مراقبت کودکشان ایجاد شده و فرایند سازگاری در این خانواده‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. حضور کودک با کم‌توانی ذهنی والدین را در مخاطره اختلافات خانوادگی و زناشویی قرار می‌دهد، فرصت تعاملات اجتماعی، سرگرمی و اوقات فراغت آنها را کم می‌کند. فرصت رسیدگی به امور خانه آنها کاهش می‌یابد و برنامه‌های عادی زندگی آنها مختل می‌شود.

در هر جامعه‌ای درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با اختلال کمبود اعتماد به نفس مواجه‌اند. این مشکل از رشد فرد در زمینه‌های مختلف، از جمله اجتماعی، فردی و عاطفی جلوگیری می‌کند. از پیامدهای کمبود اعتماد به نفس، توقف رشد خلاقیت است؛ که به توقف در بسیاری از جنبه‌های رشدی فرد منجر می‌شود. از آنجایی که مرحله ۷ تا ۱۲ سالگی مهمترین مرحله زندگی انسان از نظر دریافت اطلاعات جدید، ارتباط با جامعه و ابراز شخصیت و رفتار درونی به اطرافیان به خصوص همسالان می‌باشد، پرورش خلاقیت و اعتماد به نفس این گروه سنی (که در مقطع ابتدایی تحصیل می‌کنند) از اهمیت انکارناپذیری برخوردار است؛ از اینرو همواره پرورش اعتماد به نفس در صدر اهداف سازمان‌های آموزشی و پرورشی جوامع و حتی خانواده‌ها قرار داشته است. کارشناسان و صاحب‌نظران تربیتی در مسیر احقاق این هدف روش‌های بسیاری را بررسی و آزمایش نمودند. یکی از مهمترین و اثرگذارترین راه‌ها، استفاده از مهارت‌های اجتماعی است.

مهارت‌های اجتماعی توانایی‌هایی هستند که باعث بروز رفتارهایی می‌شوند که به صورت مثبت یا منفی تقویت می‌گردند. این مهارت‌ها می‌توانند در روابط انسان با دیگران نتایج مثبت و موفقیت‌آمیزی به وجود آورند و موجبات سازگاری بیشتر و اثرگذاری مناسب و مطلوب در رفتار دیگر افراد جامعه که کودک در ارتباط با آنها در اجتماع زندگی می‌کند، را فراهم نمایند. در این مقاله که با روش توصیفی و تحلیلی صورت گرفته است درصد بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اعتماد به نفس کودکان کم‌توان ذهنی خواهیم پرداخت.

پیشینه تحقیق

- دوج و بیکارت در مطالعات خود به آموزش سه مهارت اجتماعی اعتماد به نفس، شیوه‌های کنترل خود و دوستیابی در کودکان پیش دبستانی پرداختند. آنها معتقدند کودکانی که آموزش اعتماد به نفس ببینند، علاقه‌مند و مشتاق به دانش و پرسشگری هستند و می‌دانند که چگونه بر احساسات و عواطف خود تسلط داشته باشند. آزمودنی‌ها پس از اتمام دوره آموزش دارای مهارت‌های خوبی برای برقراری ارتباط با دیگران بودند.

- گرشام، باوون و کوک در پژوهشی مهارت‌های اجتماعی را به عنوان رفتارهای جایگزین برای دانش‌آموزان در معرض خطر پیشنهاد داده‌اند. آنها این مهارت‌ها را در ۱۲ هفته به کودکان و نوجوانان پرخاشگر که اختلالات رفتاری و عاطفی داشتند آموزش دادند. این مهارت‌ها شامل مهارت کنترل خشم، دوستیابی، ابراز وجود و ارتباط موثر بوده است. در پایان آموزش، پژوهشگران پس از تحلیل نتایج دریافتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر متغیرهای یادشده تأثیرگذار بوده است.
- یعقوبی در سال ۱۳۸۰ در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های اجتماعی سبب افزایش جرأت‌ورزی می‌شود.
- فتحی در سال ۱۳۷۹ در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های اجتماعی سبب افزایش اعتماد به نفس می‌شود.
- در پژوهشی ملک‌پور و همکاران ۱۳۸۵ نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش فشار روانی مادران با نقص ذهنی تأثیرگذار است. همچنین نشان می‌دهد، آموزش می‌تواند سبب تغییر در نگرش‌ها و باورها شود که خود سبب کاهش فشار روانی می‌گردد و نیز آموزش گروهی می‌تواند حس همدلی را در والدین تقویت کرده و این خود باعث می‌شود احساس کنند دیگر تنها نیستند.
- پژوهش بلچر و همکاران ۲۰۱۶ با هدف بررسی ارتباط بین مشکلات رفتاری، مهارت‌های اجتماعی و روابط دانش‌آموز معلم در نمونه‌ای از کودکان با میانگین سنی ۸ سال با اختلال اوتیسم در مقایسه با کودکان با ناتوانی رشدی و کم‌توانی ذهنی انجام شد. نتایج نشان داد که روابط معلم و دانش‌آموز در کودکان اوتیسم و با افراد با ناتوانی‌های رشدی و کم‌توانی ذهنی متفاوت بود. در واقع روابط اجتماعی در کودکان با اوتیسم به طور قابل ملاحظه‌ای نسبت به دو گروه دیگر، ضعیف‌تر، روابط نزدیک کمتر و درگیری و تعارض بیشتر بود.
- کاشی و شاملی ۲۰۱۵ با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش پرخاشگری در دختران کم‌توان ذهنی خفیف ۱۴ تا ۲۴ ساله انجام شد ۵۰ دختر با کم‌توانی ذهنی خفیف در مرکز توانبخشی شریعتی تهران انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی گمارش شدند.
- علوی و همکاران ۲۰۱۳ پژوهشی با عنوان آموزش مهارت‌های اجتماعی در پرخاشگری کودکان کم‌توان ذهنی انجام دادند. نمونه این پژوهش ۴۰ نفر از کودکان ۸ ساله شهر اهواز بودند که به صورت تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه ۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل قرار گرفتند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی در پرخاشگری دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی تأثیر مثبت و معنی‌داری داشت.

کم توان ذهنی

کم‌توان ذهنی مثل داشتن یک صفت، مثلاً چشم‌های آبی یا یک ویژگی مثلاً قد کوتاه یا لاغری نیست. کم‌توان ذهنی، نه یک اختلال پزشکی و نه یک اختلال ذهنی است. کم‌توان ذهنی عبارت است از یک وضعیت خاص عملکردی که در دوران کودکی شروع می‌شود و مشخصه آن محدودیت در مهارت‌های هوشی و انطباقی است. کم‌توان ذهنی در واقع نشانگر هماهنگی بین قابلیت‌های افراد از یکسو و ساختار و انتظارات محیط آنها از سوی دیگر است. (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۷).

طبق تعریف انجمن آمریکایی کم‌توان ذهنی AAMR کم‌توانی ذهنی سطحی از عملکردهای هوش عمومی است که میزان آن به مقدار زیاد از حد متوسط کمتر بوده، به طوری که منجر به نقایص در رفتار و سازش فرد گردیده و در جریان رشد خود را

نشان می‌دهد. طبق آمار جهانی در هر ۵ دقیقه یک کودک متولد می‌شود که کم‌توانی ذهنی دارد؛ یعنی ۱۰۰۰۰۰ کودک در سال. (مصدق، ۱۳۹۰).

کم‌توانی ذهنی (ID) نوعی ناتوانی خاص است. این مشکل ناشی از ظرفیت ذهنی (هوش) محدود است. این محدودیت‌ها باعث می‌شود که شخص بدون حمایت دیگران به سختی بتواند از خود مراقبت کند. تخمین زده می‌شود که یک سوم از جمعیت دچار کم‌توانی ذهنی هستند. کودکان دارای کم‌توانی ذهنی در کارکردهای فکری (مثلاً برقراری ارتباط، یادگیری، حل مسئله) و رفتارهای سازگارانه (به عنوان مثال مهارت‌های اجتماعی روزمره، روتین‌ها، بهداشت) دارای مشکلات قابل توجهی هستند. کم‌توانی ذهنی می‌تواند خفیف یا شدید باشد. کودکانی که مشکل شدیدتری دارند به طور معمول نیاز به حمایت بیشتری دارند، به خصوص در مدرسه. کودکان دارای کم‌توانی ذهنی خفیف‌تر، به خصوص در جوامعی که دارای آموزش و پشتیبانی خوبی باشند، می‌توانند مهارت‌های مستقلی کسب کنند. برنامه‌ها و منابع بسیاری برای کمک به این کودکان در بزرگسالی وجود دارد. بدون شک، شناخت چالش‌ها و مشکلات مدارس استثنایی باعث می‌شود تا با اطلاع و اشرف بیشتر نسبت به مسائل و معضلات شناسایی شده، تصمیم‌گیری‌های بهتری برای رفع این مسائل و به تبع آن کاهش ملالت، دلزدگی و تنفر دانش‌آموزان نسبت به مدرسه به عمل آید. در نتیجه این مهم، انگیزه و شوق به تحصیل که یک رکن اساسی در حوزه تربیتی محسوب می‌شود، نیز افزایش خواهد یافت.

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس زیربنای همه فعالیت‌های انسانی است یکی از نیازهای مهم و اساسی انسان که زمینه‌ساز حیات اجتماعی و شرافتمندانه است نیاز به اعتماد به نفس است. داشتن اعتماد به نفس مناسب در دوران بلوغ و نوجوانی بسیار تعیین‌کننده و سرنوشت‌ساز در زندگی هر شخص می‌باشد معنی و مفهوم آن این است که آدمی با استفاده از مدد‌رسانی خداوند و قرار دادن در مسیر سنت او و با زمینه‌سازی‌هایی که برای موفقیت در انجام هر کاری ضروری است بتواند تردید و دودلی را از خود دور سازد و با اعتماد و اطمینان پیش رود. انتظار آن را نداشته باشد که دیگران برای انجام کارها و رفع نیازش اقدام کنند و یا والدین و مربیان در خدمت او قرار گیرند خود به اتکالی توان و امکانش از جای برخیزد و به اقدام بپردازد چنین امری هم مورد نیاز شخصی فرد و لازمه عزت‌نفس اوست و هم از نظر اجتماعی و تداوم حیات برای او ضرورت دارد او در این اعتماد نیاز دارد از اطمینان استفاده کند و آن را قابل تبعیت و اجرا بداند با جرأت و صبارت تصمیم بگیرد پیش رود. باید قدش راست و گامش استوار باشد. (قائمی، ۱۳۷۰).

اعتماد به نفس مقوله‌ای است که در مستقل‌سازی نقش مهمی دارد یعنی اینکه فرد به نیروهای درونی خودش جهت انجام کاری اطمینان پیدا کند و ارزش خود را بداند. (پیغمبری، ۱۳۸۵). اعتماد به نفس واقعی هیچ ارتباطی با اتفاقات زندگی بیرونی‌تان ندارد. اعتماد به نفس واقعی نه فقط به خاطر آنچه انجام می‌دهید؛ بلکه به خاطر اعتقاد به توانایی درونی‌تان برای انجام هر چه اراده کنید، شکل می‌گیرد. (دی آنجلس، ۱۳۸۹)

اعتماد به نفس یک ویژگی و خاصیت فرد در زمینه شناخت او از خودش است. هرچند این شناخت بالا باشد نشانه این است که فرد خود را ارزشمند و توانمند می‌داند. وقتی در برابر دیگران با اعتماد به نفس صحبت می‌کنیم هدف شما مثبت و با آرامش بودن و احساس خوبی درباره خود داشتن است. اعتماد به نفس به عنوان نگرش مثبت یا منفی فرد نسبت به خود و در مجموع ارزیابی فرد از حس ارزشمندی خود است. هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس شکست شود، دستخوش اضطراب، در

تزلزل روانی و بدگمانی از خود، حقیقت‌گریزی و احساس عدم کفایت در زندگی می‌گردد. اعتماد به نفس بالا در فرد ایجاد حد حس اعتماد به خود می‌کند که این احساس وی را قادر به تطابق با موقعیت‌های سخت می‌نماید.

تعاریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس آن است که فرد شخصیت خود را همان‌گونه که هست قبول می‌کند و از خصومت و کشمکش با خود در پرهیز است و اگر مسئولیتی در حد توان او به او واگذار شود از آن می‌گریزد و می‌کوشد با کوشش و توانشان را پذیرا گردد و به مقصد می‌رساند. (قائمی، ۱۳۷۰)

اعتماد به نفس یعنی خود را باور داشتن؛ به نیروی خویش تکیه و اعتماد کردن و باور به توانایی خود در عمل داشتن می‌باشد. اعتماد به نفس نیروی است که باید فراتر از دانسته‌ها و اعمال ما باشد. (دی آنجلیس، ۱۳۸۹)

مهارت‌های اجتماعی

مفاهیم، موضوعات و مهارت‌های اجتماعی شامل موضوعات دانشی، رفتاری، نگرشی و ارزشی است که فرایند جامعه‌پذیری کودکان را میسر می‌سازند. شناخت نهادهایی چون خانواده، مدرسه، دولت، بانک، مسجد و کارکردها و تاثیر و تاثیر هر یک در کودکان و سایر افراد جامعه و دلایل وجودی آنها، آگاهی و تسلط بر مهارت‌های ارتباطی، احترام به بزرگترها و والدین، عمل به ارزش‌های مورد قبول جامعه. مقصود از جامعه‌پذیری، پذیرش اعتقادات، باورها، هنجارها و ارزش‌های مورد قبول جامعه و یادگیری و گسترش سازگاری کودک با موارد یاد شده است. اجتماعی شدن یا جامعه‌پذیری را به عنوان یادگیری نقش‌های اجتماعی نیز تعریف کرده‌اند. آموزش مفاهیم‌های اجتماعی در دوره پیش دبستانی و سایر دوره‌ها در واقع ایجاد آمادگی در یادگیرندگان جهت زندگی موفق‌تر در جامعه است. یکی از اهداف اساسی آموزش در این زمینه، پیشگیری از ایجاد بحران‌ها و مشکلات احتمالی در آنان است. (مجیب، ۱۳۸۷).

جریان اجتماعی شدن کودکان از همان لحظه اول تولد که لباس برتنشان می‌کنند و در گهواره قرار می‌دهند و یا در مقابل گریه او واکنش معینی نشان می‌دهند، آغاز می‌شود. در این فرایند برخی از افراد و گروه‌ها نقش کلیدی دارند. پدر و مادر، برادر و خواهر، مربیان و معلمان که بخش زیادی از وقت خود را برای ارائه ارزش‌ها و جهت دادن به رفتار کودکان صرف می‌کنند، سازمان مدرسه، مسجد، نهادهای دولتی و غیر دولتی که وظیفه انتقال فرهنگ را بر عهده دارند، همچنین وسایل ارتباط جمعی به ویژه تلویزیون، نیروهای قدرتمندی در شکل دادن به نگرش‌ها و خواسته‌ها و رفتارهای کودکان هستند. از میان عوامل مذکور شاید بتوان مهمترین عوامل را فرهنگ، خانواده و نهادهای اجتماعی دانست. (کارتلیج و میلبرن، 1985).

مهارت‌های اجتماعی رفتاری هستند که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ‌های نامطلوب نموده و بیانگر سلامت رفتاری اجتماعی افراد هستند. این مهارت‌ها ریشه در بسترهای فرهنگی و اجتماعی

داشته و شامل رفتارهای نظیر پیش قدم شدن در برقراری روابط جدید، تقاضای کمک نمودن و پیشنهاد برای کمک به دیگران است. (گرمارودی و وحدانی نیا، ۱۳۸۵)

به طور کلی مهارت‌های اجتماعی به رفتارهایی گفته می‌شود که شالوده ارتباطات موفق و رو در رو را تشکیل می‌دهند.

برخی از مهارت‌های اجتماعی عبارتند از:

۱. مهارت‌های کلامی و غیر کلامی
 ۲. مهارت ابراز وجود
 ۳. مهارت کنترل خشم
 ۴. مهارت نحوه کنار آمدن با انتقاد
 ۵. مهارت نحو پرسیدن سوال خصوصی
 ۶. توانایی تقاضا کردن و رد تقاضای غیر منطقی
 ۷. مهارت یادگیری تعارفات اجتماعی
 ۸. ابراز احساسات
 ۹. شناسایی باورهای غیر منطقی
- جرات‌ورزی نیز یکی از مهارت‌های اجتماعی است که برای بهبود خودپنداره، باورها و رفتار جراتمندانه فرد طراحی شده است. که می‌تواند به فرد کمک کند تا چگونه دیدش را نسبت به خودش عوض کند و به اعتماد به نفس و ارتباطات بین فردی سالم برسد. خود پنداره از نظر راجرز آن تصویر کلی است که فرد از خود دارد که این تصویر از طریق روابط اجتماعی کسب می‌شود و در واقع فرد از طریق تعامل‌هایی که با اطرافیانش در محیط دارد و ارزیابی‌هایی که سایرین در محیط از او می‌کنند به مفهومی از خویشتن می‌رسد که همان خودپنداره است.

ویژگی‌های ذهنی و رفتاری دانش‌آموزان کم توان ذهنی

یکی از بارزترین ویژگی‌های دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در روند یادگیری آنها است، به طوری که این قبیل دانش‌آموزان در یادگیری دروسی که افراد عادی از عهده آن برمی‌آیند ناتوان هستند. آنها در توانایی تفکر سریع، استدلال عمیق، به یادآوری راحت، برنامه‌ریزی برای آینده و انطباق سریع با شرایط جدید ضعف دارند. این دانش‌آموزان نسبت به همسالانشان ناپختگی بیشتری نشان می‌دهند و غالباً رفتارها و پاسخ‌هایی را که مناسب کودکان کم سن‌تر است، بروز می‌دهند. با وجود این قبیل ضعف‌های آشکار، دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی قادر به یادگیری هستند و به‌ویژه زمانی که از روش‌های آموزش مؤثر استفاده شود، آنها می‌توانند رفتارهای جدید زیادی را فرا گیرند. زمانی که محیط مدرسه حمایتی باشد، بسیاری از این دانش‌آموزان به حدی خوب پیشرفت می‌کنند که والدین و معلمان‌شان را شگفت‌زده می‌کنند. به همین دلیل، ضروری است که انتظارمان از پیشرفت‌شان را در سطح بالا نگهداریم. دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در بعضی زمینه‌ها تا اندازه‌ای بهتر هستند و معلمان و والدین باید این نقاط قوت را شناسایی کنند تا بر روی آنها کار کنند. (وستوود، ۲۰۰۹).

روش‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان

- فرزندتان را از بدو تولد ببوسید و در آغوش بگیرید.
- بر اساس نیاز کودک به او شیر یا غذا دهید.
- محیط خانه را طوری برای او امن و خوشایند کنید که او به راحتی بتواند بازی کند و فعالیت‌های کودکانه را تجربه کند.
- با صرف وقت و توجه به او بفهمانید که او اهمیت دارد.

- به گفته‌های او گوش کنید؛ زیرا او احساس می‌کند گفته‌هایش برای شما اهمیت دارد.
- هرگز کودکان را با دیگران مقایسه نکنید رفتار فرزندان را تأیید کنید.
- هرگز فرزندان را با القاب تحقیرآمیز تنبل، احمق، چاق و یا نظیر آن کوچک نکنید.
- بچه‌ها را با کتک زدن و خشونت تنبیه نکنید با این کار تنها خشونت را یاد می‌گیرد.
- در بعضی از فعالیت‌های او مثل ورزش یا بازی شرکت کنید حتی اگر این فعالیت رادوست ندارد.
- به فرزندان مطابق سن او مسئولیت دهید مانند مرتب کردن اتاق و یا جمع کردن بازیها
- در نهایت توصیه می‌شود در مورد رشد و تحول فرزند خود آگاهی لازم را کسب کنید تا بتواند با شیوه‌های مناسب تری با آنها رفتار نمائیم.

تأثیر خانواده در اعتماد به نفس کودکان کم توان ذهنی

خانواده از مهم‌ترین نهادها و از نیرومندترین ارگان‌های اجتماعی است؛ زیرا پایه‌های خوشبختی و بدبختی انسان در آن به وجود می‌آید. انسانیت و اخلاق آدمی در محیط خانواده شکل می‌گیرد و عواطف نیک و بد در آنجا به وجود می‌آید. وقتی سخن از خانواده به میان می‌آید بحث از محیطی است که در آن دو کانون مهر و انضباط دو انسان با دو مسئولیت و شیوه رفتار و خلق و خوی جداگانه آغوش گشوده و فرزند را در کنار خود گرفته‌اند. سخن از دامن‌های پاکی است که نسلی را در خود می‌پروراند و آنها را برای حیات شرافتمندانه آماده می‌سازد. طبیعی است که اگر این دو عنصر، یعنی پدر و مادر در مسیر ثواب باشند کودک سعادت آفرین و اگر این دو عنصر آلوده باشند کودک جز نگون‌بختی و سیه‌روزی چیزی به دست نخواهد آورد. (قائمی، ۱۳۷۰)

وجود یک کودک معلول، معمولاً زمینه‌ای برای تغییر رفتار اعضای خانواده را فراهم می‌کند. کاملاً طبیعی است که داشتن یک کودک معلول در حکم یک ضربه روانی قابل توجه است و موجب بروز احساسات و عکس‌العمل‌های متضاد، تشدید نیازها، ایجاد نیازهای جدید، نگرش‌های متفاوت و رفتارهای مختلف می‌شود و بهداشت روانی، تعامل روانی-اجتماعی و روابط والدین کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. (ابراهیمی، ۱۳۷۶).

تولد کودک کم‌توان ذهنی بر روابط والدین و خواهران و برادران و حتی روابط برون خانوادگی دوستان، فامیل، همسایه و مدرسه اثر می‌گذارد و سازگاری خانواده را به خطر می‌اندازد و موجب افزایش احتمال بروز اختلال در عملکردهای خانواده می‌شود. (رمضانی و به پژوه، ۱۳۸۴).

اگرچه جریان اجتماعی شدن از جانب فرهنگ، خانواده و نهادهای اجتماعی بر کودکان و نوجوانان به طور مداوم اعمال می‌شود، خود آنها نیز با رفتارهایشان به صورت طبیعی، یا مخالفت‌ها و مقاومت‌هایی که می‌نمایند بر دیگران اثر می‌گذارند. به عبارتی جریان اجتماعی شدن ارتباط متقابل است و بالاخره برای کودکی که می‌خواهد بدون مانع و زحمت خواسته‌هایش را ارضاء کند، برخی از این جریان‌ها رنج‌آور است. از میان عوامل اجتماعی کننده، نقش خانواده از همه مهم‌تر است. الگوهای تعلق والدین که اساس مناسبات بعدی خانوادگی است، توجه والدین به پاداش و تنبیهات متناسب با رشد، سایر رفتارها و گفتگوهای آنان در مورد ارزش‌های فرهنگی، نوع پاداش و تنبیه انتخابی در زمینه‌های گوناگون، رفتار علمی و مودبانه و شرافتمندانه، انگیزه‌ی پیشرفت، رفتار اخلاقی سالم، آینده‌نگری در رفتار اجتماعی و شخصی و هزاران مورد رفتار اجتماعی دیگر، والدین را به صورت الگو و مدلی از رفتارهای اجتماعی درمی‌آورد که به ویژه در دوره کودکی، از قدرت فوق العاده‌ای در جهت‌دهی

رفتارها و نگرش‌های اجتماعی کودکان برخوردار است. فرصت‌هایی نیز که به کودک برای احساس قدرت داده می‌شود و نوع ارزیابی وی از خود در رابطه با سایر افراد از جمله عوامل اجتماعی شدن کودک است.

نوجوانان و جوانان امروز کودکان گذشته می‌باشند خصایص و رفتارهای وی نیز وابسته به دوره کودکی بوده‌اند که آن را از اولیا و خانواده خود کسب نموده است. پدر و مادر اولین کسانی هستند که زیربنای شخصیت یک نوجوان را می‌سازند و پایه‌گذار ارزش‌ها و معیارهای فکری وی هستند نوجوانان در این دوره بیش از هر زمان دیگر نیاز به مراقبت و همراهی والدین خود دارند، لذا قطع رابطه با نوجوان و یا رابطه نادرست با نوجوان ممکن است تأثیرات مخربی بر او بگذارد. (اکبری، ۱۳۸۱)

عملکرد کودک کم‌توان ذهنی بر نحوه برخورد و واکنش خانواده نسبت به او مؤثر خواهد بود و توانایی‌ها و ناتوانی‌های مختلف او اثرات متفاوتی نیز بر زندگی خانوادگی دارد، معمولاً ماهیت استثنایی بودن، واکنش خانواده را تعیین می‌کند، همچنین شدت کم‌توانی ذهنی نیز ممکن است بر واکنش خانواده اثر داشته باشد. هرچه کودک از بهره هوشی کمتری برخوردار باشد والدین با استرس، اضطراب و افسردگی بیشتری روبه‌رو می‌شوند. (افروز و همکاران، ۱۳۸۹).

خانواده‌های کودکان مبتلا به ناتوانی‌های اغلب استرس و ناکامی را توصیف می‌کنند که ناشی از توضیح مداوم ناتوانی کودکان برای دوستان و دیگر افراد می‌باشد. به نظر می‌رسد جنسیت فرزند معلول نیز بر تعامل والدین و رضایت‌مندی از زندگی تأثیرگذار است. (گرچی و محمودی، ۱۳۹۱).

از مهمترین کارهایی که والدین در جهت ایجاد و تقویت اعتماد به نفس کودکان خود می‌توانند انجام دهند این است که به کودک خود کمک کنند اهداف واقع‌گرایانه‌ای تعیین کنند. زمانی که کودک شما بازی فوتبال را تازه شروع کرده است، اشکال ندارد که فکر کند روزی به عضویت تیم ملی فوتبال در می‌آید. اما اگر بعد از تلاش‌های زیاد خود نتوانسته است مثلاً در تیم مدرسه خود پذیرفته شود و هنوز فکر می‌کند روزی در تیم ملی بازی خواهد کرد، آنگاه نیاز دارد روی اهداف واقع‌گرایانه‌تری تمرکز کند. کودک خود را راهنمایی کنید اهداف معقولی برای خود تعیین کند تا از حس شکست جلوگیری شود. اگر هدف او دور است، با او در مورد اهداف کوتاه مدت در همان مسیر صحبت کنید.

والدین کودکان کم‌توان ذهنی، مثل بیشتر والدین کودکان مبتلا به ناتوانی‌ها، اغلب به دنبال حمایت از سوی گروه‌های والدین، کسب دانش از کتاب‌ها، مجله‌ها، کلاس‌ها و آگاه شدن از خدمات قابل دسترس از طریق تماس با مدارس، آژانس‌های خدماتی و انجمن‌ها هستند. خانواده مهمترین نقش را در تربیت فرزندان به عهده دارد و این نقش تربیتی در دوران کودکی بیشتر است با این وجود بودن کودک کم‌توان ذهنی می‌تواند بر تعاملات خانواده و ارتباطات میان والدین و دیگر اعضای خانواده تأثیر بگذارد.

تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی در کودکان کم‌توان ذهنی

انتخاب مهارت‌های اجتماعی از یک سو با رشد کودک و از سوی دیگر با روش‌های آموزشی مورد استفاده، ارتباط دارد. در این رابطه لازم است، محرک‌هایی که ارائه می‌شود برای کودک شناخته شده باشد و از سیر تکاملی و توالی مناسبی برخوردار باشد. به عبارتی دیگر پیش نیازهای آن شناسایی شده و براساس آن برنامه‌ریزی شود. به عنوان نمونه ارتباط دوجانبه برای کودک کم‌توان ذهنی زمانی ممکن است که وی بتواند مفهوم خود را بفهمد و نیز جای خود و دیگران را عوض کند و موقعیت دیگران را درک کند که می‌بایست در سن خاصی قرار گرفته باشد. مورد دیگر زمانی است که کودک سخن گفتن را می‌آموزد و در نتیجه در برقراری ارتباط یاد شده، بهتر از کودکانی عمل می‌کند که هنوز زبان باز نکردند.

عوامل تعیین‌کننده مهارت‌های اجتماعی را می‌توان اساساً شامل دو دسته‌ی شناختی و رفتاری دانست. برنامه‌های آموزش و پرورش این مهارت‌ها مستلزم تلفیقی از عوامل کنترل شناختی، عاطفی و رفتاری دانست. یکی از روش‌های پرورش این مهارت-ها، روش ایفای نقش است. این روش که در ابتدا جنبه‌ی نمایشی و تصنعی دارد، موجب کنترل رفتار فرد و کاهش اضطراب می‌شود. (کلمز و رینولدبین، ۲۰۰۷).

از جمله مسائل مورد نیاز زندگی اجتماعی، یادگیری ایفای نقش‌های گوناگون مربوط به فرد است. به دلیل نیاز همیشگی انسان‌ها در زندگی اجتماعی، ضرورت یادگیری وظایف مربوط به هر نقش، نمایان می‌شود. یادگیری هر نقشی دو جنبه دارد: اول یادگیری وظایف و حقوق مربوط به هر نقش که به عنوان مثال شخص یاد می‌گیرد که به عنوان عضوی از خانواده، یک معلم، مغازه‌دار و کارمند چه وظایف و حقوقی دارد و چگونه باید وظایفش را انجام دهد و حقش را بگیرد. دوم یادگیری احساسات، عواطف، نگرش‌ها و ارزش‌های مربوط به هر نقش است. در این زمینه کودک می‌آموزد که در هر نقشی با کدام منش، احساسات و شیوه‌ی هیجانی با مخاطبان خود برخورد کند (کارتلج و میلبرن، ۱۹۸۵).

سایر مهارت‌های اجتماعی کورد شناخت کودکان کم توان ذهنی

الف: مهارت‌های مربوط به شناخت محیط مانند دانستن نشانی منزل، شناخت محیط اطراف خانه و پیش‌دبستانی، مراقبت از محیط، مشاغل مهم مثل شغل پدر و مادر، نسبت‌های خویشاوندی، رفت و آمد در محیط، آشنایی با مقررات و قوانین اجتماعی مانند عبور از خیابان و...

ب: مهارت‌های مربوط به شناخت خود و رعایت و انجام امور شخصی، شامل: پاکیزه نگه‌داشتن جسم و لباس، خوردن آب و غذای بهداشتی، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، خوردن خوراکی‌های مفید، به اندازه خوردن، توجه به توصیه‌های بهداشتی، مهارت‌های ایمنی مانند گرفتن خوراکی از افراد مطمئن، اطمینان نکردن به افراد ناشناس، سوار نشدن در وسایل نقلیه‌ی افراد ناشناس و...

پ: مهارت‌های میان فردی مانند برخورد مناسب با دیگران، احترام به والدین، بزرگترها و دیگران، همکاری با همسالان، سلام کردن و خداحافظی به موقع، استفاده از کلمات مودبانه، گوش دادن به صحبت دیگران، شرکت در بازی‌ها و گفتگوها، رعایت نوبت در بازی، صحبت، پاسخ به پرسش‌ها و... قطع نکردن حرف دیگران، حفظ آرامش و خشم نگرفتن به هنگام آزار دیگران. (مجیب، ۱۳۸۷).

پیشنهاداتی برای برخورد با کودک کم توان ذهنی جهت افزایش اعتماد به نفس آنان

- مستقل بودن را تشویق کنید.
- به کودکان کمک کنید تا مهارت‌های مراقبت روزانه مانند لباس پوشیدن، استفاده از حمام و نظافت را یاد بگیرند.
- به کودک خود کارهای جزئی خانه را واگذار کنید تا انجام دهد.
- سن او، دامنه توجه، و توانایی‌های او را به یاد داشته باشید.
- کارها را با مراحل کوچکتر کاهش دهید. برای مثال، برای چیدن میز، اول از کودک تان بخواهید تعداد کافی دستمال - سفره بردارد سپس از کودک بخواهید تا هر کدام را در روی میز قرار دهد. به همین صورت در مورد ظرف‌ها نیز عمل کنید.
- به کودک خود آنچه را که باید انجام دهد، گام به گام تا پایان کار بگوئید.

- چگونگی انجام کار را شرح دهید.
- هنگامی که کودک تان به کمک نیاز دارد به او کمک کنید.
- فرصتهایی را برای کودک تان پیدا کنید تا در فعالیتهای اجتماعی مانند بازدید، فعالیتهای سرگرمی، و ورزشها شرکت کند.
- فعالیتهای گروهی به کودک تان کمک خواهد کرد تا مهارتهای اجتماعی را افزایش دهد و شاد و سرحال باشد.
- او را هنگامی که کاری را به خوبی انجام می دهد، مورد تشویق قرار دهید.
- مهارتهایی را که کودک تان در مدرسه در حال یادگیری است پیگیری کنید.

نتیجه گیری

نتیجه این جستار حاکی از آن است که آموزش مهارتهای اجتماعی برای کودکان کم توان ذهنی امری مهم و ضروری به نظر می رسد، زیرا آموزش مهارتهای اجتماعی سبب می شود تا کودکان کم توان ذهنی در سایه برقراری ارتباط موثر با همسالان، معلم و والدین خود ضمن کاهش اضطراب و افزایش میل و اشتیاق نسبت به محیطهایی که در آن قرار دارند، احساس شادکامی و رضایت را تجربه می کنند، این خود سبب افزایش اعتماد به نفس و سرزندگی در آنان می شود و از دیگر سو، مهارت در ایجاد ارتباط مناسب با دیگران بر تواناییهای و اعتماد به نفس افراد می افزاید و استعداد و قابلیت های آنان را نمایان می کند، که این خود احترام و قدردانی دیگران را در پی دارد که این باعث بهبود اعتماد به نفس در آنان می شود.

منابع و مأخذ

۱. افروز، غلامعلی و همکاران. (۱۳۸۹). مقدمه‌ای بر روان‌شناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنائی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۲. ابراهیمی، ع. (۱۳۷۶). نیازهای ویژه پدران و مادران کودکان استثنایی، مجله پیوند، شماره ۲۱۰.
۳. اکبری، ابوالقاسم. (۱۳۸۱). مشکلات نوجوانی و جوانی، تهران: ساوالان.
۴. به پڑوه، ا و رضانی، ف. (۱۳۸۴). بررسی رضایت زناشویی والدین و کودکان کم توان ذهنی و کودکان عادی، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره بیست و دوم، شماره چهار.
۵. دی‌آنجلیس، باربارا. (۱۳۸۹). مترجم طیبیه رفیعی، اکرم شکرزاده، اعتماد به نفس، چاپ اول، انتشارات ندای الهی.
۶. پیغمبری، محمدرضا. (۱۳۸۷) والدین آگاه، فرزندان دلخواه، چاپ سوم، انتشارات مرسل.
۷. قائمی، علی. (۱۳۸۱). کودک و خانواده نامناسب، تهران: انجمن اولیا و مربیان.
۸. کارتلیج، جی میلبرن، هیل. (۱۹۸۵). آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان، ترجمه محمد حسین نظری‌نژاد، مشهد، آستان قدس رضوی.
۹. کلمز؛ هریس و رینولد، بین. (۲۰۰۷). آموزش مسئولیت به کودکان، ترجمه پروین علی‌پور، مشهد، آستان قدس رضوی.
۱۰. گرجی و محمودی. (۱۳۹۱). مقایسه سبک فرزندپروری و سلامت عمومی در والدین دارای فرزند ناشنوا و کم توان ذهنی، مجله تعلیم و تربیت استثنائی، شماره ۱۳، صص ۱-۲۴.
۱۱. گرمارودی، غلامرضا، وحدانی نیا، مریم السادات. (۱۳۸۵). سلامت اجتماعی؛ بررسی میزان مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان، فصلنامه پایش، سال پنجم، شماره دوم، دوره بهار، صص ۱۵۳-۱۴۷.
۱۲. مصدق، ن. (۱۳۹۰). رابطه هوش معنوی با سلامت روانی مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی آموزش‌پذیر و عادی، پایان-نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی کودکان استثنائی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.
۱۳. مجیب، فرشته. (۱۳۸۷). فعالیت‌های آموزشی پیش دبستانی، تهران، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
14. Kaplan, H. I. & Sadock, B.J. (2007). Synapsis of Psychiatry; Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry (ninth edition) Williams Wilkins: Baltimore.
15. Westwood, P. (2007). Commonsense methods for children with special educational needs (5th ed.). Abingdon: Routledge

The Effect of Social Skills Training on Self-Esteem of Children with Intellectual Disabilities

Farkhunda Sarwary

Bachelor of Computer Science, Deputy of Primary Education for Children with Intellectual Disability, Exceptional Education of Ahvaz, District 4

Abstract

The presence of a child with intellectual disability puts parents at risk of family and marital disputes, reducing the opportunity of their social interactions, entertainment and leisure time. The opportunity to deal with their home affairs decreases and their normal life plans are disrupted, one of the most fundamental job issues that has occupied professionals is self-confidence. The birth of a child with intellectual disability creates various social problems for parents, including decreased self-esteem. One of the most important and influential ways to increase self-esteem in children with intellectual disabilities is to use social skills. Social skills are abilities that cause behaviors that are positively or negatively strengthened. These skills can produce positive and successful results in human relationships with others and provide more adaptation and appropriate and desirable effect on the behavior of other people in the society in which the child lives in the community. In this paper, which has been done by descriptive and analytical method, we aim to investigate the effect of social skills training on self-esteem of children with intellectual disability while definitions of intellectual disability and self-confidence and mentioning the characteristics of children with intellectual disabilities and the effect of family.

Keywords: Social Skill, Intellectual Disability, Self-Confidence, Family, Child
