

# آموزش مهارت ارتباط مؤثر

هر کلاسی از دانش‌آموزانی با ویژگی‌های ارتباطی متفاوت تشکیل شده است. بعضی از دانش‌آموزان خیلی کم‌حرف و گوشه‌گیر هستند. بعضی خیلی اهل گفت‌وگو و معاشرتی‌اند. بعضی هیچ دوستی ندارند و برخی دوستان زیادی اطراف خود جمع کرده‌اند. الگوهای ارتباطی افراد از همان دوران کودکی متفاوت است، اما مهم این است که الگوی درست «ارتباط مؤثر» را از دوران کودکی فراگیریم. منظور از آموزش مهارت ارتباط مؤثر این است که ارتباطات میان‌فردی و اجتماعی کودک را در مسیر بهبود قرار دهیم. به او کمک کنیم روابط دوستانه و صمیمانه برقرار کند و از دوستی‌ها و روابط مخرب فاصله بگیرد.



کنیم. گاهی از بین حرف‌های او سؤال بپرسیم و سرمان را تکان دهیم. حال، از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌ها «خوب گوش کردن» را تمرین کنند. فعالیت گروهی آن‌ها را نظاره و در صورت لزوم اصلاح کنید. گروه‌های دو یا سه نفره تشکیل دهید و از دانش‌آموزان بخواهید درباره‌ی موضوعی که دوست دارند صحبت کنند. مثلاً خاطره‌ای را تعریف کنند یا در مورد برنامه‌ها و آرزوهایشان حرف بزنند. نکته‌ای که حتماً باید به دانش‌آموزان توضیح داده شود، «تعادل در صحبت کردن» است.

در ارتباط مؤثر، همان‌طور که شنونده وظایفی دارد، گوینده هم در صحبت کردن باید نکاتی را رعایت کند. ما به‌عنوان گوینده نباید خیلی طولانی صحبت کنیم. نباید به احساس شنونده بی‌توجه باشیم. مثلاً گاهی شنونده خیلی خوش‌حال است و شاید صحبت کردن درباره‌ی موضوعات تلخ و غم‌انگیز برای

و شادمان باشیم. برای آنکه آموزش شما جذاب‌تر باشد، می‌توانید از یک دانش‌آموز بخواهید داوطلبانه در اجرای نمایشی شما را همراهی کند. از دانش‌آموز داوطلب بخواهید جلوی دیگران شروع کند به گفت‌وگو با شما. راجع به هر چه که دوست دارد با شما صحبت کند. حین صحبت او سعی کنید الگوی اشتباهی را به اجرا بگذارید. برای مثال حواس‌پرتی کنید. درست گوش ندهید. این سمت و آن سمت را نگاه کنید. حالا از دانش‌آموزان دیگر بخواهید اشتباه ارتباطی شما را بگویند. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که خوب گوش کردن از اولین راه‌های ایجاد ارتباط خوب است. وقتی کسی صحبت می‌کند، باید به او توجه کنیم. به آنچه می‌گوید و به حرکات بدنی او. به احساسی که موقع صحبت کردن نشان می‌دهد، مثلاً خوش‌حالی یا ناراحتی، آرامش یا نگرانی. برای اینکه به گوینده نشان دهیم به او توجه می‌کنیم، باید کارهایی انجام دهیم. برای مثال به او نگاه

در همین راستا، به دانش‌آموزان یاد می‌دهیم که بخش بزرگ و بسیار مهم زندگی ما در ارتباطاتمان سپری می‌شود. پس باید بلد باشیم کجا و چطور احساساتمان را بیان کنیم، نظراتمان را بگوییم و از دیگران همراهی یا کمک بخواهیم.

هنگامی که دانش‌آموزان از مهارت‌های ارتباط با دیگران آگاه می‌شوند، می‌توانند به رفتار خود یا حتی اطرافیانشان دقت و آن را اصلاح کنند. کودکان نیاز دارند در جامعه‌ی امروز، که هر لحظه در حال تغییر است، به ابزار قدرتمند ارتباطات اجتماعی مجهز باشند.

آموزش مهارت‌های اساسی ارتباطی روی هوش هیجانی تأثیر مستقیم دارد و تغییرات مثبتی در جایگاه اجتماعی و انتخاب‌های کودک ایجاد می‌کند.

برای آموزش مهارت ارتباط مؤثر در ابتدا باید برای دانش‌آموزان خود «اهمیت ارتباطات در زندگی» را توضیح دهید؛ اینکه ما موجوداتی اجتماعی هستیم و هیچ‌کدام نمی‌توانیم در تنهایی و انزوا و دوری از روابط اجتماعی خوشبخت



### نکته‌ی مهم

مهارت‌های زندگی با تمرین کسب می‌شوند. صحبت کردن، به تنهایی، تأثیر زیادی در ایجاد مهارت ندارد. مهارت‌ها باید با روش‌هایی مثل نمایش یا موقعیت‌های خاص تمرین شوند.

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که گاهی باید بدون عصبانیت و همراه با کنترل خشم، «مخالفت» کنیم. بله باید بگوییم «نه».

یک نمونه مکالمه را برای دانش‌آموزان به نمایش بگذارید. مثلاً از داوطلبی بخواهید درباره‌ی بازی در هوای گرم تابستان به شما پیشنهاد بدهد. شما می‌توانید این‌گونه پاسخ دهید:

درست می‌گی. آب بازی توی هوای گرم تابستون واقعا می‌چسبه. اما خیلی کم‌آبی هست. نمی‌شه آب‌بازی کنیم. باید حسابی توی مصرف آب صرفه‌جویی کرد. چطوره یه روز با هم بریم استخر؟ این‌طوری بیشترم خوش می‌گذره.

از دانش‌آموزان بخواهید «مخالفت کردن بدون تنش و عصبانیت» را در گروه‌هایشان تمرین کنند.

در شماره‌ی بعد، مهارت دیگری از مهارت‌های زندگی را بررسی می‌کنیم.

کردن‌هایشان را بازگو کنند. برای دانش‌آموزان روشن کنید در مکالمه و گفت‌وگوها نیز می‌توان همدلی کرد. لازم نیست همه‌ی حرف‌های گوینده را قبول داشته باشیم، اما مهم است که قضاوت نکنیم. باید به حرف‌های گوینده گوش کنیم و به سرعت قضاوت نکنیم یا مثلاً نگوییم چه کار بدی انجام دادی یا حرفت زشت بود، بلکه باید به احساس گوینده توجه داشته باشیم. نکته‌ی آخر که بسیار اهمیت دارد و بسیاری از کودکان و حتی بزرگسالان نمی‌دانند یا بلد نیستند، «مخالفت کردن» است. بسیاری از افراد، به‌خصوص خجالتی‌ها و کسانی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند، تصور می‌کنند در گفت‌وگو با ارتباط هرگز نباید مخالفت کنند.

این کاملاً اشتباه است. همه‌ی ما انسان‌هایی هستیم با افکار و عقاید و شرایط خاص خود. همه‌ی ما نمی‌توانیم همیشه و همه جا با هم موافق باشیم.

او جالب نباشد و ناراحتش کند یا تصور کنید مخاطب ما خیلی نگران و مضطرب است. پس، حرف زدن درباره‌ی مسائلی که او را نگران‌تر می‌کند درست نیست. این نکات را برای دانش‌آموزان توضیح دهید و فرصت دهید در گروه‌هایشان صحبت کنند و ارتباط برقرار کنند. سعی کنید دانش‌آموزانی را که چندان با هم صمیمی نیستند، در یک گروه قرار دهید. این شرایط موقعیتی را ایجاد می‌کند تا آن‌ها اعتمادبه‌نفس برقراری ارتباط با افراد دورتر را نیز تجربه کنند. مهارت دیگری که می‌توانید در مورد ارتباط مؤثر به آن اشاره کنید، «مهارت همدلی» است. از بچه‌ها بخواهید همدلی را تعریف کنند. مطمئن باشید پاسخ‌های جالبی می‌شنوید که اتفاقاً اغلب آن‌ها درست هستند. به زبان ساده توضیح دهید که «همدلی» به معنای درک کردن دیگران و کمک به آن‌هاست. از آن‌ها بخواهید چند نمونه از همدلی