

### پرورش ارتباط مؤثر

در اواسط دوران کودکی و رشد اجتماعی، تغییرات زیادی رخ می‌دهد. دامنه‌ی دوستی‌ها گسترش می‌یابد و بیش از پیش مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط با دیگران اهمیت پیدا می‌کند. در این دوره مهارت‌های کودک پیوسته باید تقویت شود، زیرا در این سن، رشد اجتماعی بسیار مهم است. مهارت ارتباط مؤثر به معنای ابراز احساسات، نیازها، و نقطه‌نظرهای فردی با گوش دادن فعالانه به مخاطب و ایجاد بیشترین رضایت با کمترین تنش و کشمکش است. برای تقویت ارتباط مؤثر، هم افراد بزرگسال و هم کودکان باید به مهارت‌های ارتباطی خاصی مجهز باشند. مهم‌ترین این مهارت‌ها عبارتند از: خوب حرف زدن و خوب گوش کردن.

### اهمیت حرف زدن

یکی از مهم‌ترین راه‌های ارتباط با دیگران حرف زدن و گوش دادن است. گاهی کودکان چون نمی‌توانند به صورت کلامی نیازها و خواسته‌های خود را به خوبی بیان کنند، در نتیجه از ابرازهای غیرکلامی مانند داد زدن، گریه کردن، نق زدن و قهر کردن استفاده می‌کنند.

**فعالیت: قطار بازی:** دو نفر صندلی‌شان را مانند قطار پشت سر هم قرار بدهند. نفر دوم شکلی بکشد و نفر اول با راهنمایی نفر دوم، ابتدا بدون سؤال

و دفعه‌ی بعد با سؤال پرسیدن سعی کند همان شکل را بکشد. مسلماً تنها زمانی که سؤال می‌پرسند می‌توانند شکل را درست ترسیم کنند. بنابراین، در این تمرین اهمیت حرف زدن و سؤال پرسیدن مشخص می‌شود.

**فعالیت: بازی یک کلاغ، چهل کلاغ:** در این بازی جمله‌ای را در گوش نفر اول بیان می‌کنیم. بچه‌ها به ترتیب این جمله را در گوش یکدیگر می‌گویند تا به نفر آخر برسد. نفر آخر جمله را بلند بیان می‌کند تا متوجه تغییر در جمله‌ی اولیه شویم. با توجه به این که جمله‌ی اول تغییر کرده است، به این نتیجه می‌رسیم که بهتر است برای پی بردن به مسائل و حل مشکلات در موقعیت‌ها، از خود فرد به‌طور مستقیم سؤال کنیم. این بازی کودکان را متوجه این نکته می‌کند که اگر اصول درست را رعایت نکنند، بین منظور آن‌ها و برداشت‌های دیگران تفاوت و اختلاف پیش می‌آید و این موجب سوء تفاهم می‌شود.

#### داستان سوء تفاهم

بابک با گروهی از بچه‌ها بازی می‌کرد. سعید با دیدن او، با خوشحالی به سمت بابک رفت، ولی بابک به بازی خود ادامه داد و به سعید توجه نکرد. سعید ناراحت شد و دلیل رفتار دوستش را نفهمید. جلو رفت و از بابک علت رفتارش را پرسید. بابک گفت: دیروز تو بدون خداحافظی کردن از من جدا شدی. سعید گفت اگر از من می‌پرسیدی، دلیلش را به تو می‌گفتم. بعد برای بابک توضیح داد که چون مادرش مریض بوده و او را به بیمارستان برده‌اند و دیروز او برای دیدن مادرش عجله داشته، فراموش کرده با بابک خداحافظی کند. بابک متوجه اشتباهش شد. از سعید عذرخواهی کرد و به اهمیت گفت‌وگو پی برد.

**فعالیت: بازی حدس بزن!** یکی از بچه‌ها کلمه‌ای را در ذهنش انتخاب کند. بقیه‌ی بچه‌ها بدون سؤال پرسیدن باید آن کلمه را حدس بزنند. به احتمال زیاد آن‌ها در پیدا کردن کلمه‌ی مورد نظر ناموفق خواهند بود. در مرحله‌ی بعد، یکی از بچه‌ها کلمه‌ای را در ذهن خود انتخاب کند و بقیه باید آن را حدس بزنند، اما این بار می‌توانند راجع به آن کلمه سؤال بپرسند. به احتمال زیاد در رسیدن به کلمه‌ی مورد نظر موفق خواهند بود.

در مورد نتیجه این دو بازی با بچه‌ها بحث کنید. چه فرقی بین این دو بازی وجود دارد؟ چرا بار دوم موفق به حدس زدن شدند؟ ما صرفاً با حدس زدن نمی‌توانیم بدانیم در ذهن دیگران چه می‌گذرد و باید با صحبت و سؤال کردن متوجه افکار دیگران شویم. هم‌چنین دیگران نیز از افکار ما بی‌خبر هستند، بنابراین برای ارتباط با دیگران باید با آن‌ها صحبت کنیم. حال که متوجه اهمیت حرف زدن شدیم، باید قوانین درست حرف زدن را یاد بگیریم.

### خوب صحبت کردن

**فعالیت: هرکدام از بچه‌ها خاطره‌ای را تعریف کند.** سپس در گوش هرکدام از آن‌ها، یکی از اشتباهات معمول هنگام صحبت کردن را بیان کنید تا او آن را اجرا کند. بقیه‌ی بچه‌ها باید حدس بزنند که اشتباه او چه بوده است؟ اشتباهات معمول هنگام صحبت کردن عبارتند از:

هنگام صحبت به بالا، پایین یا اطراف نگاه کردن

بسیار آرام و یا خیلی بلند صحبت کردن

خیلی طولانی حرف زدن و اجازه‌ی صحبت به دیگران ندادن

مکث کردن زیاد بین صحبت

وسط حرف دیگران پریدن

تند صحبت کردن