

# راهنمای آموزش مهارت‌های اجتماعی

مجموعه‌ای برای والدین، مربیان، ارزیابان و معلمان سایه کودکان با اختلال طیف اتیسم

سعید صادقی



## پیشگفتار

یکی از مشکلات اصلی در اختلال طیف اتیسم، نارسایی در مهارت‌ها و ارتباط‌های اجتماعی است که لازم است هدف برنامه‌های آموزشی و توان‌بخشی قرار گیرد. در اینجا ۱۰ برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان و نوجوانان آورده شده است که می‌تواند به عنوان راهنمای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان قرار گیرد (لازم به ذکر است که بعضی از این برنامه‌ها خاص کودکان اتیستیک می‌باشد). پر واضح است که در انتخاب برنامه آموزشی برای کودک یا گروه کودکان، باید متغیرهایی مانند سن، شدت علائم، مدت زمانی که از آموزش انفرادی کودک (ABA) می‌گذرد و ... مدنظر قرار گیرند. ضمناً محتوای این برنامه‌ها را می‌توان متناظر با نیاز گروه یا فرد تحت آموزش تلفیق نمود. این برنامه‌ها می‌توانند راهنمای والدین، مربیان، ارزیابان و معلمین سایه کودکان اتیستیک قرار گیرند.

به امید اجتماعی بهتر و پذیرا تر برای افراد دارای اختلال اتیسم...

سعید صادقی / دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

saeidsadeghi.psychologist@gmail.com

### فهرست بسته‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی

- ۱- برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی استغنز..... ۳
- ۲- برنامه اکسپتیز: برنامه درسی مهارت‌های مؤثر کودکان..... ۷
- ۳- برنامه اکسز: برنامه درسی برای برقراری ارتباط و مهارت‌های اجتماعی مؤثر در دوره نوجوانی..... ۸
- ۴- برنامه آموزشی گلداشتاین و مک گینز مربوط به دوره ابتدایی..... ۹
- ۵- برنامه آموزشی گلداشتاین و مک گینز مربوط به دوره نوجوانی..... ۱۱
- ۶- برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی مؤسسات انتقالی دانش‌آموزان و سلز..... ۱۲
- ۷- مداخله گروهی مهارت‌های اجتماعی - اتیسم با عملکرد بالا..... ۱۳
- ۸- برنامه درمانی مهارت‌های اجتماعی مرکز مداخلات بالینی..... ۱۴
- ۹- برنامه ۱۰۱ راه برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان..... ۱۵
- ۱۰- کتابچه راهنما مداخله مهارت‌های اجتماعی (اهداف، موضوعات و راهبردهای مداخلاتی)..... ۱۷
- ۱۹- منابع.....

## برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی استغنز<sup>۱</sup> (۱۹۷۸)

این فهرست برنامه برای آموزش مهارت‌های اجتماعی مربوط به کلاس و یا به‌طور کلی خاص مدارس منتشر شده است که به گروه خاصی منحصر نمی‌شود. با استفاده از الگوی تحلیل عاملی، رفتارها به چهار دسته تقسیم می‌شوند: رفتارهای محیطی، رفتارهای بین فردی، رفتارهای مربوط به خود و رفتارهای مربوط به کار. این چهار دسته رفتار کلی به ۳۰ دسته فرعی تقسیم می‌شوند که ۱۳۶ مهارت از آن‌ها منشعب می‌شوند (استغنز، ۱۹۷۸) فهرست کامل مهارت‌های اجتماعی این برنامه به شرح زیر می‌باشد:

### رفتار در محیط آموزشی

#### (۱) مراقبت از محیط

-سروصدا با وسایل یا ایجاد مزاحمت برای دیگران  
-صف بستن و با صف حرکت کردن  
-رعایت مقررات ایمنی هنگام عبور از یک‌طرف خیابان به طرف دیگر

-ریختن زباله در ظرف مخصوص

-آب خوردن از شیر به طریق درست

-تمیز کردن کامل زمین بعد از شکستن یا ریختن چیزی

-بهره‌گیری صحیح از وسایل و تجهیزات کلاس

-بهره‌گیری صحیح از تجهیزات زمین‌بازی

#### رفتار با دیگران

#### (۱) پذیرفتن مقررات

-اجابت خواسته بزرگ‌سالی که در موردی صاحب‌اختیار است

-اجابت خواسته هم‌سالی که در موردی صاحب‌اختیار است

-شناخت و اجرای مقررات کلاس درس

-اطاعت از مقررات کلاس درس در نبودن معلم

-اعتراض نسبت به مقرراتی که عادلانه نباشد

#### (۲) مواجهه با موارد اضطراری

-اطاعت از مقررات موارد اضطراری

-تشخیص موقعیت‌ها اضطراری یا خاصی که باید معلم را

مطلع ساخت

-مطلع ساختن معلم از وضع اضطراری

#### (۲) مواجهه با تعارض

-پاسخ به آزار یا اهانت دیگران با نادیده گرفتن یا تغییر دادن

موضوع یا راه‌های سازنده دیگر

-پاسخ به آسیب‌های جسمانی با ترک محل یا تقاضای کمک

یا راه‌های سازنده دیگر

-دور شدن از هم‌سال هنگام خشم برای اجتناب از درگیری

-رد کردن خواهش دیگران به شکل مؤدبانه

-ابراز خشم نه با عمل جسمانی یا کلمات پرخاشگرانه، بلکه

#### (۳) رفتار هنگام صرف ناهار

-به کار بردن وسایل غذاخوری به طرز صحیح

-خوردن غذا فقط از بشقاب خود

-تصمیم‌گیری مناسب برای غذای اضافی

#### (۴) طریقه رفت‌وآمد در محیط

-راه رفتن بی‌سروصدا و با سرعت معقول در سالن

-وارد کلاس شدن و درجای خود نشستن بدون ایجاد

<sup>۱</sup> Stephens

با کلام دور از پرخاش  
-برخورد سازنده با انتقاد و یا مجازاتی که نابجا بوده است  
-توجه به صحبت شخص هنگام گفتگو  
-گفتگو با دیگران با لحن مناسب موقعیت  
-منتظر مکث گوینده شدن قبل از شروع صحبت متقابل  
-اظهارنظر بجا هنگام گفتگو با همسالان  
-نادیده گرفتن قطع کلام خود توسط دیگران در گفتگو  
-آغاز کردن گفتگو با همسالان در یک موقعیت غیررسمی

### ۳) جلب توجه دیگران

-جلب توجه معلم در کلاس با بلند کردن دست  
-آرام نشستن و صحبت نکردن قبل از ادای مطلبی با صدای بلند

-استفاده از کلمات مؤدبانه مثل لطفاً یا متشکرم هنگام خواهش از دیگران  
-نزدیک شدن به معلم برای کمک، توضیح یا درس گرفتن در موقعیت مناسب  
-جلب توجه همسال به شیوه‌های مناسب  
-تقاضای کمک از همسالان

### ۷) بازی سازمان یافته

-اجرای مقررات هنگام بازی  
-رعایت نوبت در بازی  
-تلاش کردن در حد توان در بازی رقابتی  
-قبول شکست و تبریک گفتن به برنده در بازی رقابت

### ۸) نظر مثبت داشتن نسبت به دیگران

-اظهارنظر مثبت درباره خصوصیات و نحوه کار دیگران  
-اظهار صمیمیت نسبت به دیگری  
-تحمل افرادی که خصوصیاتشان با خصوصیات شخص تفاوت دارد

### ۹) بازی غیررسمی

-تقاضا برای ملحق شدن به بازی در حال انجام  
-تقاضا از دانش آموز دیگر برای بازی در حیاط مدرسه  
-شریک شدن در استفاده از اسباب بازی و وسایل دیگر در بازی

-تسلیم شدن به خواسته‌های منطقی گروه در بازی  
-پیشنهاد کردن یک نوع بازی به گروه

### ۱۰) وسایل خود و دیگران

-تفاوت قائل شدن میان وسایل خود و دیگران  
-امانت دادن وسایل خود به دیگران هنگام نیاز  
-استفاده کردن وسایل دیگران و بازگرداندن آن‌ها بدون نقص و عیب  
-اجازه گرفتن هنگام استفاده از وسایل دیگران

### ۴) احترام به دیگران

-نگاه کردن به چشم دیگران هنگام سلام  
-معرفی خود اگر سؤال شود  
-لبخند زدن هنگام برخورد با دوست یا آشنا  
-سلام به بزرگسالان و همسالان همراه ذکر نام آن‌ها  
-دست دادن و احوال‌پرسی رسمی در پاسخ به معرفی  
-معرفی کردن خود به دیگری  
-معرفی کردن دو فرد به یکدیگر

### ۵) کمک به دیگران

-کمک به معلم در صورت لزوم  
-کمک به همسال در صورت لزوم  
-راهنمایی کردن همسال  
-کمک خواستن از معلم  
-کمک خواستن از همکلاسی  
-دفاع کردن از همسال گرفتار  
-همدردی کردن با همسال هنگام بروز مشکلات

### ۶) گفتگو با دیگران

## رفتار مربوط به خود

### (۱) پذیرفتن پیامدها

-مطلع ساختن معلم از چیزی که شخص ریخته یا شکسته است

-عذرخواهی کردن در زمانی که عملی به آسیب یا تعدی نسبت به دیگری منجر شده است  
-پذیرش پیامدهای متناسب یک عمل خلاف

### (۲) رفتار اخلاقی

-تشخیص درست از نادرست

-پاسخ صادقانه به سؤالی که درباره عمل خلاف احتمالی پرسیده می‌شود

-درک پیامدهای رفتاری که با عمل خلاف توأم است  
-اجتناب از انجام کاری نادرست که از سوی هم‌سال توصیه می‌شود

### (۳) بیان احساسات

-توصیف احساسات یا حالات شخصی با الفاظ  
-درک و شناسایی حالات روانی دیگران

### (۴) نظر مثبت نسبت به خود

-تشکر کردن در مقابل اظهار صمیمیت یا تحسین دیگران  
-تمایل به عرضه کار خود  
-پاسخ با بیان مثبت به سؤال‌هایی که درباره شخص می‌شود  
-گرایش مثبت نسبت به کار تازه‌ای که شخص بر عهده می‌گیرد

### (۵) رفتار مسئولانه

-حضور منظم در کلاس درس

-رسیدن به‌موقع به مدرسه

-آویزان کردن لباس در محل مخصوص

-مرتب نگاه‌داشتن میز

-مراقبت از لوازم شخصی

-رسانیدن پیام‌ها به معلم

-آوردن لوازم مورد نیاز به مدرسه

### (۶) مراقبت از خود

-استفاده درست از وسایل دستشویی  
-پوشیدن لباس بدون کمک دیگران  
-تمیز نگاه‌داشتن دست و صورت

## رفتار مربوط به کار

### (۱) سؤال کردن و پاسخ دادن

-پاسخ دادن یا سعی برای پاسخ به سؤال معلم  
-اعتراف به ندانستن پاسخ سؤال در موقع خود  
-داوطلب شدن برای پاسخ به سؤال معلم  
-طرح سؤال متناسب با اطلاعات مورد نیاز

### (۲) رفتار در کلاس

-نگاه کردن به معلم هنگام ارائه درس  
-تماشای یک برنامه سمعی و بصری در آرامش و سکوت  
-گوش دادن به شخصی که برای کلاس صحبت می‌کند

### (۳) بحث کلاسی

-استفاده از آهنگ صدای متناسب با موقعیت بحث کلاسی  
-اظهار نظر کردن به مورد ضمن بحث کلاسی  
-شرکت در جلسه بحثی که به ابتکار معلم در کلاس تشکیل می‌شود

-آوردن وسایل مناسب با بحث به کلاس

-ابراز عقیده، حتی مغایر عقیده دیگران در بحث کلاسی

-ذکر دلیل برای عقایدی که در بحث گروهی ابراز می‌شود

### (۴) انجام دادن وظیفه

انجام دادن تکلیف درسی

انجام دادن تکلیف درسی طی زمان مقرر

-انجام دادن تکلیف دشوار تا به انجام رسانیدن آن  
-انجام دادن و آوردن تکلیف خانه به مدرسه

#### ۵) اجرای دستورات

-اطاعت از دستورات شفاهی معلم  
-اطاعت از دستورات کتبی معلم  
-اطاعت از دستورات اجرای یک آزمون

#### ۶) فعالیت‌های گروهی

-شریک شدن در استفاده از وسایل  
-همکاری با دوست در انجام کار  
-انجام دادن طرح‌ها یا تصمیم‌هایی که توسط گروه ارائه شده است  
-قبول کردن عقایدی که در گروه مطرح می‌شود و با عقاید فرد تفاوت دارد  
-آغاز کردن یا کمک به مرحله اجرایی یک فعالیت گروهی

#### ۷) کار مستقل

-تلاش برای حل یک مسئله آموزشی قبل از کمک گرفتن از دیگران  
-یافتن راهی برای استفاده کامل از وقت، ضمن انتظار برای کمک معلم  
-یافتن شیوه‌های موردقبول برای بهره‌گیری از وقت آزاد بعد از اتمام کار

#### ۸) انجام وظیفه

-راست و مستقیم نشستن بنا به درخواست معلم  
-انجام دادن تکلیف کلاسی بدون ایجاد سروصدا  
-کار کردن بی‌وقفه در طول مدت مقرر  
-اعتنا نکردن به مزاحمت‌های هم‌سالان هنگام انجام یک تکلیف کلاسی  
-بحث با هم‌سالان درباره موضوع درسی در زمان مناسب  
-تغییر دادن نوع فعالیت بنا به دستور معلم

#### ۹) انجام کار در برابر دیگران

-شرکت در فعالیت ایفای نقش  
-خواندن با صدای بلند در میان یک گروه کوچک  
-خواندن با صدای بلند در میان یک گروه بزرگ مرکب از تمامی دانش‌آموزان کلاس  
-ارائه گزارش در مقابل یک گروه کوچک  
-ارائه گزارش در مقابل یک گروه بزرگ مرکب از تمامی دانش‌آموزان کلاس

#### ۱۰) کیفیت کار

-ارائه تکلیف در کاغذ تمبر  
-پذیرفتن اصلاحاتی که در تکلیف اعمال شده  
-سعی در بهبود کار با استفاده از اصلاحات معلم  
-مرور کردن تکلیف برای کنترل اشتباهات

## برنامه آموزشی مهارت‌های اجتماعی والکر<sup>۲</sup> (۱۹۸۳)

والکر و همکاران (۱۹۸۳) این برنامه را در دو سطح مربوط به پایه‌های کودکان تا ششم و برنامه درسی مربوط به نوجوانی تهیه کردند؛

### الف) برنامه اکسپتز: برنامه آموزش مهارت‌های مؤثر کودکان<sup>۳</sup>

اکسپتز، برنامه درسی کاملی است که برای کودکان با ناتوانی‌ها یا کودکان عادی در پایه‌های کودکان تا ششم طراحی شده است. این برنامه درسی برای درسی استفاده به وسیله معلمان آموزش عادی و ویژه طراحی شده است و می‌تواند به صورت یک‌به‌یک، گروه‌های کوچک یا در گروه‌های بزرگ آموزش داده شود. فهرست مهارت‌های این برنامه عبارت‌اند از:

#### ۱) مهارت‌های مربوط به کلاس درس

- گوش دادن به معلم
  - هنگامی که معلم از کودک بخواهد کاری را انجام دهد (باید آن را انجام دهد)
  - بهترین کار را ارائه دادن (پیروی از دستورالعمل‌ها و پاکیزه نوشتن)
  - پیروی از مقررات کلاس درس
- ۳) مهارت‌های همراهی کردن با دیگران (سازش با دیگران)
- به کار بردن واژه‌های مؤدبانه
  - تشریک‌مسابی
  - پیروی از مقررات (اجرای بازی به طریق مشابه)
  - لمس کردن به طریق درست (منظور زدن به پشت و گذاردن دست روی شانه به طریق صحیح)

#### ۲) مهارت‌های اساسی مربوط به تعامل

- برقرار ارتباط با نگاه
  - استفاده درست از لحن صدا
  - شروع کردن (پیدا کردن یک هم‌صحبت)
  - گوش دادن (نگاه کردن و توجه کردن به گوینده)
  - پاسخ دادن (بیان مطلب خود بعد از اتمام صحبت طرف مقابل)
  - مفهوم داشتن سخن (درباره مسائل مشترک صحبت کردن)
  - رعایت نوبت (در صحبت)
  - سؤال کردن
- ۴) مهارت‌های دوست‌یابی
- ظاهر آراسته
  - لبخند زدن
  - تعریف و تمجید کردن
  - ایجاد دوستی (پیش قدم شدن در دوستی، رعایت نوبت در سخن گفتن، دعوت کردن)

#### ۵) مهارت‌های مقابله‌ای

- هنگامی که شخص پاسخ منفی می‌دهد
- هنگام ابراز خشم

<sup>۲</sup> Walker social skills curriculum

<sup>۳</sup> The ACCEPTS Program: A Curriculum for Childrens Effective Peer and Teacher Skills

- هنگامی که شخص شما را آزار و اذیت می‌کند
- هنگامی که کسی انجام کاری را از شما می‌خواهد و شما نمی‌توانید انجام دهید
- هنگامی که شخص سعی می‌کند به شما آسیب برساند
- هنگامی که کارها بر وقف مراد نیستند

## ب) برنامه اکسز: برنامه آموزشی برای برقراری ارتباط و مهارت‌ها اجتماعی مؤثر در دوره نوجوانی<sup>۴</sup>

اکسز، برنامه درسی جامعی برای تدریس مهارت‌های اجتماعی مؤثر برای دانش‌آموزان در سطوح راهنمای و دبیرستان می‌باشد. این برنامه مهارت‌های ارتباط با همسالان، مهارت‌هایی برای برقراری ارتباط با بزرگسالان و مهارت‌های خود نظم‌بخشی را آموزش می‌دهد. این برنامه درسی برای استفاده به‌وسیله معلمان آموزش عادی و ویژه طراحی شده است و می‌تواند به‌صورت یک‌به‌یک، گروه‌های کوچک یا در گروه‌ها بزرگ آموزش داده شود. این برنامه شامل ۳۰ مهارت اجتماعی به شرح زیر می‌باشد که توسط معلمان و دانش‌آموزان متوسطه جهت قابلیت اجتماعی مهم قلمداد شدند.

### ۲) برقراری ارتباط با بزرگسالان

- جلب توجه بزرگسال
- مخالفت با بزرگسال
- پاسخ دادن به تقاضاها
- انجام کار با کیفیت
- کارکردن به‌طور مستقل
- توسعه عادات کار مطلوب
- پیروی از مقررات کلاس درس
- توسعه عادات مطالعه مطلوب

### ۳) برقراری ارتباط با خود

- آراسته بودن ظاهر
- سازمان‌یافته بودن
- استفاده از مهار خود
- انجام دادن آن‌چه که با آن موافق هستید
- پذیرش پیامدهای اعمال خود
- مقابله با آشفتگی یا افسردگی

### ۱) برقراری ارتباط با همسالان

- گوش دادن
- سلام و احوال‌پرسی با دیگران
- به گروه پیوستن
- گفتگو
- قرض گرفتن
- پیشنهاد دادن کمک
- تعریف و تمجید
- نشان دادن حس لطافت
- پیدا کردن دوستان و حفظ آن‌ها
- تعامل با جنس مخالف
- مباحثه
- بی‌توجهی به دیگران
- کنترل فشارهای گروه
- ابراز خشم
- مقابله با خشم

<sup>۴</sup> The ACCESS Program: Adolescent Curriculum for Communication and Effective Social Skills



احساس خوب داشتن درباره خود

## برنامه آموزشی گلداشتاین و مک گینز<sup>۵</sup> (۱۹۹۷)

این برنامه در دو سطح برای دانش‌آموزان ابتدایی (مک گینز و گلداشتاین، ۱۹۹۷) و در دوره نوجوانی (گلداشتاین و مک گینز، ۱۹۹۷) طراحی شده است. این برنامه برای گروه‌های کوچک و به روش‌های زیر انجام می‌شود:

الگودهی

ایفای نقش

پس‌خوراند دادن عملکرد

انتقال آموزش

### الف) برنامه آموزشی مربوط به دوره ابتدایی

در فرم ابتدایی برای آموزش مهارت‌ها از آموزش مستقیم استفاده می‌شود که شامل مهارت شکل‌دهی، کنش‌وری و برانگیختن می‌باشد. مهارت شکل‌دهی برای سازمان‌دهی یک فعالیت گروهی مانند گوش دادن است. در پایان فعالیت به راه انداختن برای افزایش توانایی استدلال مانند حل مسئله است. یک درس کامل برنامه ابتدایی شامل الگودهی، ایفای نقش، پس‌خوراند عملکرد و تکلیف خانه می‌باشد. تکلیف خانه برای تشویق استفاده از مهارت در محیط طبیعی فرد می‌باشد. برنامه مربوط به دوره ابتدایی شامل پنج دسته مهارت‌های کلی است که هر دسته شامل چندین مهارت فرعی می‌باشند و در مجموع شامل شصت مهارت می‌باشد. پنج گروه اصلی مهارت‌های این برنامه عبارت‌اند از: مهارت کلاسی حیاتی<sup>۶</sup>، مهارت‌های دوست‌یابی، مهارت‌هایی برای کنار آمدن با احساسات، مهارت‌های جایگزین برای پرخاشگری، مهارت‌های مربوط به مواجهه با تنیدگی. هر یک از ابعاد این گروه‌های اصلی به شرح زیر می‌باشند:

گروه اول: مهارت‌های کلاسی بقا

-گوش دادن

-کمک خواستن

-گفتن متشکر

-آوردن مواد به کلاس

-پیروی از دستورات

<sup>۵</sup> Goldestein & McGinnis

<sup>۶</sup> Classroom Survival Skills

-انجام تکالیف  
-مشارکت در بحث‌ها

-پیشنهاد کمک به یک بزرگسال

-سؤال کردن

-نادیده گرفتن عوامل مزاحم

-تصحیح کردن

-تصمیم‌گیری در مورد انجام کاری

-هدف‌گذاری

### گروه چهارم: مهارت‌های جایگزین برای پرخاشگری

-استفاده از خودکنترلی

-اجازه خواستن

-پاسخ‌دهی در برابر آزار و اذیت

-اجتناب از آزار و اذیت دیگران

-حل مسئله

-پذیرفتن پیامدها

-مواجهه با تهمت

-مذاکره

### گروه دوم: مهارت‌های دوست‌یابی

-معرفی خود

-شروع گفتگو

-خاتمه دادن به گفتگو

-پیوستن به گروه

-بازی کردن

-تقاضای توجه

-پیشنهاد کمک به هم‌کلاسی

-تعریف و تمجید کردن

-پیشنهاد دادن یک فعالیت

-تشریک‌مسابی

-معذرت خواستن

### گروه پنجم: مهارت‌های مربوط به مواجهه با تنیدگی

-کنار آمدن با بی‌حوصلگی

-تصمیم‌گیری در مورد آن‌چه که موجب یک مشکل شده است

-ابراز شکایت

-پاسخ به شکایت

-تحمل از دست دادن

-داشتن روحیه ورزشکاری

-تحمل بی‌توجهی دیگران

-مقابله با برآشفتگی

-پاسخ‌دهی به شکست

-پذیرش "نه"

-گفتن "نه"

-تنش‌زدایی

-تحمل فشار گروه

-مقابله با فرد با خواستن چیزی که مال خودش نیست

-تصمیم‌گیری

-درستکار بودن

### گروه سوم: مهارت‌هایی برای کنار آمدن با احساسات

-شناخت احساسات خود

-ابراز احساسات خود

-تشخیص احساسات فرد دیگر

-نشان دادن درک احساسات فرد دیگر

-ابراز نگرانی برای فرد دیگر

-کنار آمدن باخشم فرد دیگری

-ابراز عواطف

## ب) برنامه آموزشی مربوط به دوره نوجوانی

شامل شش گروه اصلی است که هر گروه شامل چندین مهارت فرعی می‌باشند و در مجموع شامل پنجاه مهارت است. شش گروه اصلی مهارت‌ها عبارت‌اند از: مهارت‌های اجتماعی آغازین، مهارت‌های اجتماعی پیشرفته، مهارت‌هایی برای کنار آمدن با احساسات، مهارت‌های جایگزین برای پرخاشگری، مهارت‌های مربوط به مواجهه با تنیدگی، مهارت برنامه‌ریزی.

### گروه اول: مهارت‌های اجتماعی آغازین

- گوش کردن
- شروع گفتگو
- گفتگو کردن
- سؤال کردن
- تشکر کردن
- معرفی کردن خود
- معرفی کردن دیگران
- تعریف و تمجید کردن دیگران
- اجازه گرفتن
- شریک شدن
- کمک به دیگران
- مذاکره کردن
- استفاده از خودکنترلی
- پافشاری بر حقوق خود
- پاسخ‌دهی در برابر آزار و اذیت
- اجتناب از آزار رساندن به دیگران
- دوری جستن از نزاع

### گروه دوم: مهارت‌های اجتماعی پیشرفته

- تقاضای کمک
- به گروه پیوستن
- ارائه دستورالعمل
- اجرای دستورالعمل
- عذرخواهی کردن
- متقاعد کردن دیگران
- ابراز شکایت
- پاسخ به شکایت
- داشتن روحیه ورزشکاری
- مقابله با برآشفتگی
- تحمل بی‌توجهی به دیگران
- حمایت کردن از دوست
- پاسخ‌دهی به متقاعد کردن دیگران
- پاسخ‌دهی به شکست
- مواجهه با پیام‌های متناقض
- تحمل تهمت
- آماده شدن برای یک گفتگوی دشوار
- تحمل فشار گروه

### گروه سوم: مهارت‌هایی برای کنار آمدن با احساسات

- شناخت احساسات خود
- ابراز احساسات خود
- درک احساسات دیگران
- تحمل خشم دیگری
- بیان کردن عواطف
- کنار آمدن با ترس
- تشویق خود
- گروه پنجم: مهارت‌های مربوط به مواجهه با تنیدگی
- ابراز شکایت
- پاسخ به شکایت
- داشتن روحیه ورزشکاری
- مقابله با برآشفتگی
- تحمل بی‌توجهی به دیگران
- حمایت کردن از دوست
- پاسخ‌دهی به متقاعد کردن دیگران
- پاسخ‌دهی به شکست
- مواجهه با پیام‌های متناقض
- تحمل تهمت
- آماده شدن برای یک گفتگوی دشوار
- تحمل فشار گروه

### گروه چهارم: مهارت‌های جایگزین برای پرخاشگری

- گروه ششم: مهارت‌های برنامه‌ریزی
- تصمیم‌گیری برای انجام کار

- تصمیم‌گیری در مورد آنچه که موجب مشکل شده است
- هدف‌گذاری
- تصمیم‌گیری بر اساس توانایی‌های شخصی
- جمع‌آوری اطلاعات
- اولویت‌بندی مشکلات بر مبنای اهمیت آنها
- تصمیم‌گیری
- تمرکز داشتن بر روی یک تکلیف

## برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی مؤسسات انتقالی دانش‌آموزان و سلز<sup>۷</sup>

وسلز (۲۰۰۴) اولویت‌های مهارت‌های اجتماعی زیر را برای مؤسسات انتقالی در دستورالعمل‌های انتقال دانش-آموزان اتیسم<sup>۸</sup> را شناسایی کرد (برنامه منطقه‌ای کلمبیا<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱):

- |   |  |
|---|--|
| ۱) گرفتن دیدگاه دیگران                    | ۱۲) داشتن یک چارچوب (قالب) مناسب                 |
| ۲) کنترل هیجانات                          | ۱۳) داشتن یک مکالمه دو طرفه                      |
| ۳) نشان دادن احترام به خود و دیگران       | ۱۴) جلب کردن توجه افراد به صورت مناسب            |
| ۴) پذیرفتن مسئولیت کارها                  | ۱۵) تمرین نظافت شخصی و رعایت بهداشت              |
| ۵) تعامل خوب و مناسب در موقعیت‌های گروهی  | ۱۶) شرکت کردن در فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت |
| ۶) نشان دادن مخالفت به صورت مناسب         | ۱۷) توسعه و حفظ روابط دوستی                      |
| ۷) مشتاق بودن برای دادوستد (دادن و گرفتن) | ۱۸) حفظ ارتباطات مثبت                            |
| ۸) مدیریت کردن در موقعیت‌های قلدری و آزار | ۱۹) موفقیت در دوست‌یابی                          |
| ۹) کار کردن برای رسیدن به اهداف گروهی     | ۲۰) داشتن انتخاب‌های سالم جنسی                   |
| ۱۰) فعالیت مناسب با همکاران               | ۲۱) اجتناب از مصرف مواد                          |
| ۱۱) کار کردن مناسب با وجود نظارت محدود    |  |

<sup>۷</sup> Wessels

<sup>۸</sup> Rubrics for Transition for Students on the Autism Spectrum

<sup>۹</sup> Columbia Regional Program

برای افرادی که بیشتر تحت تأثیر این اختلال قرار گرفته‌اند، کسانی که از مهارت‌های شناختی و زبانی کمتری برخوردارند، و سلسله لیست کوتاه‌تری از مهارت‌ها را شناسایی کرده است:

- |   |  |
|---|--|
| (۱) درگیر شدن در موقعیت‌های گروهی به صورت مناسب | (۶) مشتری دوستانه بودن                     |
| (۲) ساخت چارچوب مناسب                           | (۷) در نظر گرفتن ایده‌های دیگران           |
| (۳) گوش دادن                                    | (۸) پاسخ دادن به تلفن                      |
| (۴) استفاده از آداب مناسب محل کار               | (۹) مشتاق بودن برای دادوستد (دادن و گرفتن) |
| (۵) کار کردن خوب با همکاران                     | (۱۰) توانایی برقراری تماس مؤثر             |

### مداخله گروهی مهارت‌های اجتماعی - اتیسم با عملکرد بالا S.S.GRIN-HFA

مداخله گروهی مهارت‌های اجتماعی - اتیسم با عملکرد بالا (S.S.GRIN-HFA) یک مداخله جدید مهارت‌های اجتماعی است که برای بهبود رفتارهای اجتماعی در کودکان اتیستیک با عملکرد بالا طراحی شده است. در یک مطالعه (دروسی‌یر و همکاران، ۲۰۱۰) اثربخشی آن روی ۵۵ کودک (۲۷ نفر گروه کنترل و ۲۸ نفر گروه آزمایشی) مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که کودکانی که مداخله را دریافت کردند تغییرات قابل توجه و معنی‌داری را در مفاهیم مهارت‌های اجتماعی نشان دادند. والدین شرکت‌کننده گروه آزمایش بهبود را در حس خودکارآمدی اجتماعی کودکان را نسبت به گروه کنترل گزارش کرده‌اند.

طرح کلی محتویات جلسات مداخله گروهی مهارت‌های اجتماعی - اتیسم با عملکرد بالا:

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| واحد ۱: ارتباط                    | جلسه ۹) سازش یافتگی                  |
| جلسه ۱) معرفی                     | جلسه ۱۰) گروه والد- فرزند            |
| جلسه ۲) ارتباط کلامی              | <b>واحد ۳: مهارت‌های دوستی</b>       |
| جلسه ۳) ارتباط غیرکلامی           | جلسه ۱۱) دوست‌یابی و حفظ دوستی‌ها    |
| جلسه ۴) مهارت‌های گوش دادن        | جلسه ۱۲) تقلید                       |
| <b>واحد ۲: کار کردن با دیگران</b> | جلسه ۱۳) مهارت‌های حل مسئله          |
| جلسه ۶) پیامدها و توقف و تفکر     | جلسه ۱۴) مقابله با قلدری و اذیت کردن |
| جلسه ۷) گرفتن دیدگاه یا چشم‌انداز | جلسه ۱۵) گروه والد- فرزند            |
| جلسه ۸) همکاری                    |                                      |

**برنامه درمانی مهارت‌های اجتماعی<sup>۱۰</sup> (مرکز مداخلات بالینی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۴)**

این برنامه شامل ۲۱ جلسه با اهداف زیر است:

جلسه ۱) معرفی عمومی گروه	جلسه ۱۴) قرار گرفتن در جریان عواطف مثبت
جلسه ۲) توانایی تقاضا کردن	جلسه ۱۵) مرور
جلسه ۳) مرور	جلسه ۱۶) قرار گرفتن در جریان عواطف ناخوشایند
جلسه ۴) گوش دادن به دیگر افراد	جلسه ۱۷) مرور
جلسه ۵) مرور	جلسه ۱۸) رسیدن به یک راه‌حل دسته‌جمعی
جلسه ۶) شروع و ادامه مکالمات	جلسه ۱۹) مرور
جلسه ۷) مرور	جلسه ۲۰) تبدیل کردن تقاضا به عمل
جلسه ۸) مکالمه واضح	جلسه ۲۱) مرور
جلسه ۹) مرور	جلسه ۲۲) بازرسی کردن نگرانی‌های خود
جلسه ۱۰) پایان دادن به مکالمه	جلسه ۲۳) مرور
جلسه ۱۱) مرور	جلسه ۲۴) بازخورد گروه و بحث گروهی
جلسه ۱۲) مرور جلسات	جلسه حمایتی: پیگیری
جلسه ۱۳) مرور	

<sup>۱۰</sup> Social skills treatment program

<sup>۱۱</sup> Centre For Clinical Intervention (CCI)



**حل مسئله**

- (۶۰) شناسایی رفتارهای مشکل‌زا
- (۶۱) تمرکز مجدد بر نگرش شما
- (۶۲) بارش مغزی
- (۶۳) پیدا کردن راه‌حل‌های جایگزین
- (۶۴) تصمیم‌گیری در بهترین راه‌حل
- (۶۵) درس گرفتن از اشتباهات
- (۶۶) تفکر قبل از اقدام
- (۶۷) انتخاب‌های خردمندانه
- (۶۸) قبول عواقب کارها
- (۶۹) حل مسئله گروهی

**گوش دادن: یک جاده دوطرفه**

- (۷۰) شنیدن یا گوش دادن؟
- (۷۱) گوش دادن در طول مکالمه
- (۷۲) گوش دادن به اطلاعات
- (۷۳) دنبال کردن دستورالعمل‌ها
- (۷۴) گوش دادن انعکاسی
- (۷۵) گوش دادن فعال
- (۷۶) بازخورد مثبت

**دفاع از خویش**

- (۷۷) احساس خوبی در مورد خود داشتن
- (۷۸) ایجاد نگرش مثبت
- (۷۹) چسبیدن به داشته‌های خود
- (۸۰) برای خود ارزش قائل شدن
- (۸۱) اجتناب از دعوا
- (۸۲) زورگویی
- (۸۳) برخورد با قلدر
- (۸۴) شناخت تنیدگی
- (۸۵) فشار گروهی
- (۸۶) یادگرفتن "نه" گفتن
- (۸۷) نشان دادن عصبانیت به‌گونه‌ای ایمن (بی‌خطر)
- (۸۸) حقوق و مسئولیت‌ها
- (۸۹) ابرازگر بودن

**تحکیم هویت گروهی**

- (۳۱) پذیرش تفاوت‌ها
- (۳۲) الگوی نقش من
- (۳۳) دوستان واقعی
- (۳۴) شناخت دسته‌ها

**بیان عواطف**

- (۳۵) شناخت عواطف
- (۳۶) صحبت کردن در مورد عواطف خود
- (۳۷) صحبت کردن در مورد عواطف شما
- (۳۸) پیام‌های من
- (۳۹) همدلی
- (۴۰) درهم آمیختن هیجانات
- (۴۱) خودکنترلی

- (۴۲) طرز برخورد با خشم نسبت به دیگران
- (۴۳) طرز برخورد با عصبانیت دیگران
- (۴۴) مدیریت تغییرات

**مراقبت از خود و دیگران**

- (۴۵) درخواست کمک از بزرگسالان
- (۴۶) درک تأثیر رفتار خود بر دیگران
- (۴۷) درک رفتار دیگران
- (۴۸) مراقبت از دیگران
- (۴۹) نشان دادن علاقه به دیگران
- (۵۰) رفتار اجتماعی
- (۵۱) مهربانی
- (۵۲) کارت‌های مهربانی
- (۵۳) نصیحت دادن
- (۵۴) پاسخ به نصیحت‌های مثبت
- (۵۵) دوستانه بودن
- (۵۶) قرض گرفتن
- (۵۷) احترام گذاشتن به دیگران
- (۵۸) راهنمایی دادن به دیگران
- (۵۹) وابستگی به دیگران



مدیریت کردن تعارضات	۹۵) حل و فصل تعارض با آرامش
۹۰) تعارض چیست؟	۹۶) سازش
۹۱) تعارضات شخصی من	۹۷) راه حل پیروز - پیروز
۹۲) درگیر بودن دو طرفه	۹۸) مذاکره
۹۳) معذرت خواهی کردن	۹۹) میانجی گری کردن همسالان
۹۴) دانستن زمانی که تعارضات حل می شوند	۱۰۰) مبارزه عادلانه
	۱۰۱) پیامدهای مثبت و منفی

### راهنمای مداخله مهارت های اجتماعی (اهداف، موضوعات و راهبردهای مداخلاتی)<sup>۱۸</sup>

کتابچه راهنمای مداخله مهارت های اجتماعی (SSIM)، تلفیقی از اهداف، موضوعات و راهبردهای مداخلاتی برای ۶۳ گروه رفتاری طبقه بندی شده اند می باشد. این کتابچه برای پاسخ به عمده ترین مشکلات مهارت های اجتماعی که دانش آموزان در محیط آموزشی از خود نشان می دهند طراحی شده است. شرکت کنندگان در این مداخله لازم نیست حتماً تشخیص عقب ماندگی داشته باشند. این برنامه مداخلاتی، نه برچسب طبقات را، بلکه به طور مستقیم مشکلات مهارت های اجتماعی را هدف قرار می دهد؛ لذا می تواند روی همه افرادی که دارای ضعف در مهارت های اجتماعی هستند، کاربرد داشته باشد.

مهم ترین محتویات این برنامه عبارتند از:

الف) روابط	رفتارها
۱) بازی در کنار دیگران با اشیاء یکسان یا مشابه و بسیار کم ارتباط متقابل یا بازی با دیگران داشتند.	۶) متوجه نیست که رفتار او چگونه دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد.
۲) چیزی را که دیگران به او ارائه می کنند نمی پذیرد.	۷) از پاسخ هیجانی دیگران برای هدایت رفتار استفاده نمی کند.
۳) نوبت را رعایت نمی کند	۸) بازی با دیگران را آغاز نمی کند
۴) بازی انفرادی را ترجیح می دهد.	۹) بازی دیگران را مشاهده می کند اما در آن درگیر نمی شود.
۵) آگاهی اجتماعی از قواعد رفتاری را نشان نمی دهد از مشاهده رفتارهای دیگران رفتار مناسب را یاد نمی گیرد	۱۰) هنگام بازی وانمود کردن را بلد نیست.
	۱۱) در شناسایی فضای شخصی دیگران دارای مشکل می باشد.

<sup>۱۸</sup> SOCIAL SKILLS INTERVENTION MANUAL (Goals, Objectives, and Intervention Strategies)

- حل مسئله
- رفتارها
- ۱۲) پاسخ نامناسب به مبادلات فیزیکی معمولی با دیگران
- ۱۳) پاسخ نامناسب به اذیت شدن به وسیله دوستان
- ۱۴) تعامل نامناسب با همسالان در شرایط غیر آموزشی
- ۱۵) به دوستان و گروه‌های سازمان‌یافته وفادار نمی‌ماند
- ۱۶) پاسخ نامناسب به تغییر مسیر در موقعیت‌های اجتماعی
- ب) ارتباطات
- رفتارها
- ۱۷) تغییر در احساسات را از طریق حالت چهره نشان نمی‌دهد
- ۱۸) اظهارات چهره‌ای عجیب و غریب بدون هیچ دلیل روشنی نمایش می‌دهد.
- ۱۹) تعامل اجتماعی/ متقابل با دیگران را ندارد.
- ۲۰) در حفظ موضوع گفتگو با دیگران مشکل دارد.
- ۲۱) در موضوعات شخصی مورد علاقه خود در گفتگو با دیگران ثابت می‌ماند.
- ۲۲) قادر به تفسیر نشانه‌های غیر کلامی چهره دیگران نمی‌باشد.
- ۲۳) با هدف خاصی برای اثر گرفتن مثبت در گروه شرکت نمی‌کند.
- ۲۴) به تشویق و تمجیدهای اجتماعی پاسخ نمی‌دهد، به وسیله تشویق‌های اجتماعی برانگیخته نمی‌شود.
- ۲۵) به دعوت دیگران برای برقراری ارتباط پاسخ نمی‌دهد.
- ۲۶) در گفتگوها قادر به حفظ نوبت نمی‌باشد.
- ۲۷) زمانی که دچار ابهام شده است سؤال نمی‌پرسد اما به جای آن دیگران یا تغییر در موضوعات را نادیده می‌گیرد.
- ۲۸) در فهم یا پذیرش دیدگاه دیگران دچار مشکل است.
- ۲۹) به مکان خاصی خیره می‌شود.
- ۳۰) از مهارت‌های ارتباطی برای حفظ روابط بین فردی مثبت استفاده نمی‌کند.
- ۳۱) از مهارت‌های ارتباطی برای حفظ روابط بین فردی مثبت با اشخاص مقتدر استفاده نمی‌کند.
- ۳۲) وقتی که کسی سر راهش قرار می‌گیرد خشونت فیزیکی نشان می‌دهد.
- ۳۳) با تغییرات در روال روزمره دچار مشکل می‌شود.
- ۳۴) در دستورالعمل‌های حاضر ابتکار عمل نشان نمی‌دهد.
- ۳۵) مهارت‌های حل مسئله را نشان نمی‌دهد.
- ۳۶) توانایی حل و فصل تعارضات را نشان نمی‌دهد.
- ۳۷) در فعالیت‌های رقابتی رفتار مناسب را از خود به نمایش نمی‌گذارد.
- ۳۸) در انطباق با موقعیت‌های جدید دارای مشکل است.
- ۳۹) در غیاب نظارت رفتارهای نامناسب نشان می‌دهد.
- ۴۰) رفتار خود را متناسب با ابعاد موقعیت اجتماعی تنظیم نمی‌کند.
- ۴۱) از کوره در می‌رود/ زود عصبانی می‌شود.
- د) تصمیم‌گیری / تنظیم هدف
- رفتارها
- ۴۲) تنها در فعالیتهایی که بر موضوعات مورد علاقه شخصی او متمرکز است شرکت می‌کند.
- ۴۳) در موقعیت‌های گروهی سازنده نیست.
- ۴۴) قادر به اتخاذ تصمیم‌گیری مسئولانه درباره خویش نیست.
- ۴۵) مسئولیت اعمال خود را نمی‌پذیرد.
- ۴۶) برای تصور کردن مسئولیت‌ها، وظایف و ... مشتاق نیست.
- ۴۷) مراقب ظاهر شخصی‌اش نیست.
- ۴۸) ثبات ندارد.
- ۴۹) مسئولیت مراقبت از اموال شخصی‌اش را نمی‌پذیرد.
- ۵۰) به موقع به فعالیت‌های معین شده نمی‌پردازد.
- زمینه تحصیلی
- رفتارها
- ۵۱) به تغییر دستورالعمل‌ها در موقعیت‌های تحصیلی پاسخ مناسب نمی‌دهد.
- ۵۲) به مدت زمان طولانی در یک کار باقی نمی‌ماند.

- (۵۳) نمی‌تواند بدون مشکل از یک فعالیت به فعالیت دیگری برود.
- (۵۴) در فعالیت‌های فوق‌برنامه شرکت نمی‌کند.
- (۵۵) در فعالیت‌های کلاسی به صورت مناسب تعامل ندارد.
- (۵۶) نمی‌تواند به کار مشترک با همسالان اعتماد کند.
- (۵۷) به نشانه‌های اجتماعی محیط پاسخ نامناسب می‌دهد.
- (۵۸) در موقعیت‌های گروهی تحصیلی رفتار مناسب نشان نمی‌دهد.
- (۵۹) دستورالعمل‌های شفاهی را دنبال نمی‌کند.
- (۶۰) دلیل موجهی را برای غیبت ارائه نمی‌دهد.
- (۶۱) برای کمک به مربی صبر نمی‌کند.

## منابع

Centre for Clinical Intervention (CCI). ۲۰۱۴. Social Skills Training for Severe Mental Disorder, A Therapist Manual. <http://www.cci.health.wa.gov.au>.

Columbia Regional Program. (۲۰۱۱). Preparing Youth with Autism Spectrum Disorder for Adulthood, Unit ۳,۲: Social Skills. [www.crporegon.org](http://www.crporegon.org). June ۲۰۱۱.

DeRosier, Melissa E. Swick, Danielle C. Davis, Naomi Ornstein. McMillen, Janey Sturtz. Matthews, Rebecca. (۲۰۱۰). The Efficacy of a Social Skills Group Intervention for Improving Social Behaviors in Children with High Functioning Autism Spectrum Disorders. J Autism Dev Disord. DOI ۱۰,۱۰۰۷/s۱۰۸۰۳-۰۱۰-۱۱۲۸-۲.

Goldstein, A.P. McGinnis. (۱۹۹۷). Skills streaming the Adolescents: New Strategies and perspectives for teaching Prosocial Skills, (Rev, Ed), Champain, II: Research Press.

Lawrence E, Shapiro. (۲۰۰۴). ۱۰۱ ways to teach children social skills: A ready-to-use, Reproducible activity book. A Bwrwanwd.Goufid TahneC Ge Cuihdaannnceel. Gcormoup, ۱-۸۰۰-۹۹-YOUTH. Printed in the United States of America.

Samm N, House. (۲۰۰۹). Social Skills Intervention Manual (Goals, Objectives, and Intervention Strategies). Hawthorne Educational Services, Inc. [www.hawthorne-ed.com](http://www.hawthorne-ed.com).

Stephens, T.M. (۱۹۷۸). Social Skills in the Classroom. Columbus, OH: Cedars Press.

Walker, H.M. McConnell, S. Holmes, D. Todis, B. Walker, J. Golden, N. (۱۹۸۳). The Walker social skills curriculum. Austin, TX: Pro-Ed.