



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
مرکز بهداشت استان

راهنمای آموزشی مهارت های زندگی

ویژه کارشناسان بهداشت روان



راهنمای آموزشی مهارت های زندگی

«کارشناسان بهداشت روان»

نویسندگان :

چنگیز ایرانپور

دکتر مهدی بینا

دکتر محمد تقی یاسمی

دکتر فریبا عربگل

دکتر آذین خزائلی

دکتر رزیتا داودی

دکتر الهام شیرازی

اداره سلامت روان

دفتر سلامت جوانان و مدارس

معاونت سلامت

وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

۱۳۸۲-۱۳۸۳

فهرست

صفحه	عنوان
۴	پیش گفتار
۵	مقدمه
۶	کار کردن در گروه
۹	همکاری
۱۵	احسان و هیجان
۳۶	ارتباط
۵۲	مهارت حل مشکل و تصمیم گیری
۶۰	مهارت قاطعیت و توانایی نه گفتن
۶۷	خود آگاهی
۷۷	تفکر خلاق و تفکر نقاد
۸۶	کودکانی که نیاز به کمک دارند

پیش گفتار

عرصه های محدودی وجود دارد که پیشگیری اولیه یا ارتقاء در زمینه بهداشت روانی در آنها موفقیت آمیز است. یکی از موارد استثنایی که پژوهش های دلالت بر تاثیر مثبت آن در پیشگیری از بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی می کند، آموزش مهارت های زندگی است.

در دهه گذشته دو فعالیت موازی در وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و سازمان بهزیستی) در زمینه های آموزش مهارت های زندگی در جریان بوده است. در کشور جوان ما با جمعیت دانش آموزی ۱۶/۵ میلیون نفری غفلت از ورود به عرصه بهداشت روانی به ویژه در مورد آموزش مهارت های زندگی مهارت زندگی خطای بزرگی محسوب می شود. امید است فعالیت های ثمر بخشی که در سالهای اخیر در اداره سلامت روان وزارت بهداشت ، سازمان بهزیستی و اخیراً در آموزش و پرورش در این مورد آغاز شده است ، بتواند حداقل در یک فاصله زمانی ۵ ساله کلیه جوانان کشور را پوشش دهد . آموزش مهارت های زندگی نباید به سرنوشت بسیاری از برنامه های آموزشی دیگر تبدیل شود، که به تدریج تبدیل به یک واحد درسی خسته کننده شد. این آموزش ها باید همواره « مهارتی » باقی بماند و متون آموزشی باید همواره به عنوان ابزارهای کمک آموزشی تلقی گردد، و هیچ گاه به عنوان محور فعالیت مطرح نشود.

امید است متون حاضر بتواند در این زمینه مفید واقع شود بدینوسیله سپاس فراوان خود را به جناب آقای دکتر بینا و گروه وسیع همکارانشان در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و خارج آن و گروه ستادی سلامت روان وزارت بهداشت تقدیم می دارم. زحمات بی شائبه و ویژه جناب آقای چنگیز ایرانپور که کار طاقت فرسای هماهنگی برای تهیه این مجموعه را به عهده داشتند به طور خاص مورد تقدیر است.

دکتر محمد تقی یاسمی

رئیس اداره سلامت روان

مقدمه :

متن آموزشی حاضر برای استفاده کسانی تدوین گردیده که کارگاه های آموزشی مهارت های زندگی را در اداره سلامت روان وزارت بهداشت و درمان طی نموده اند، به طوری که بتواند از طریق کارگاه ها و برنامه های آموزشی این مطالب را به سایرین آموزش دهند.

چنگیز ایرانپور

کار کردن در گروه

هدف: کودکان بیاموزند وقتی وارد فعالیت گروهی می شوند، چگونه با همکاری هم گروه را به هدف خود برسانند.

فعالیت اول: بچه ها را به گروه های چند نفره تقسیم کنید و یک فعالیت مشترک به آنها بدهید یا یک گروه تشکیل دهید و

از بقیه دانش آموزان بخواهید مشاهده گر باشند. تعداد افراد گروه نه آنقدر زیاد باشد که به علت کثرت تعاملات، گروه از کنترل خارج شود و نه آنقدر کم باشد که تعامل بین اعضای گروه به حداقل برسد. مثلاً تشکیل یک گروه پنج یا شش نفره می تواند انتخاب خوبی باشد. هدف از فعالیتی که به گروه می دهید آن نیست که یک نفر بعنوان برنده نهایی معرفی شود، بلکه آن است که کل گروه با همکاری یکدیگر بتوانند کار مشترکی را به انجام برسانند. نوع فعالیتی که به افراد می دهید ممکن است وصل کردن قطعات بهم ریخته یک پازل باشد. به این ترتیب به تعداد افراد گروه پازل تهیه کنید، مثلاً برای ۵ نفر اعضای گروه، ۵ پازل تهیه نموده، قطعات آن را از هم جدا نمائید و داخل سبد یا جعبه ای بریزید. از افراد گروه بخواهید دور میز نشسته و یک حلقه تشکیل دهند. سپس توضیح دهید که به ازای هر یک نفر یک پازل در سبد وجود دارد و اگر همه پازل ها تکمیل شود ما در انتهای کار پنج پازل خواهیم داشت. به گروه ۱۰ دقیقه فرصت بدهید تا کار خود را به پایان برسانند، اعلام کنید هر کس پازل خود را زودتر تمام کند، جایزه ای خواهد داشت. (پیام فوق بعنوان یک محرک خارجی ممکن است فعالیت و هدف اصلی گروه را بهم بریزد و دانش آموزان را وارد دور رقابت کند). با شمارش معکوس افراد فعالیت خود را آغاز می کنند. در حالیکه دانش آموزان مشاهده گر و خود شما، واکنش های رفتاری اعضای گروه را ثبت می کنید. اتفاقاتی که می افتد ممکن است از موارد زیر باشد:

🌟 همه افراد با هم به سبد هجوم می برند، تا هر کس بتواند سهم بیشتری را برای خود کسب کند و سریع تر به قطعات پازل دست یابد.

🌟 ممکن است فردی از گروه قطعاتی بیش از آنچه نیاز دارد، بردارد.

🌟 ممکن است افراد گروه قطعات را زیر دست یکدیگری بکشند.

🌟 ممکن است فردی قطعات را احتکار کند، علی رغم اینکه فرد دیگر گروه هیچ قطعه ای ندارد.

🌟 بی تفاوتی و کناره گیری: ممکن است فردی از اعضای گروه از این آشفته بازار برنجد، قهر کند، خودش را کنار بکشد و خود را درگیر هیچ فعالیتی نکند.

🌟 پرخاشگری و خشم: ممکن است اعضاء با یکدیگر دعوا و پرخاشگری کلامی بکنند، یکدیگر را هل دهند، از روی صندلی پرت کنند، قطعات پازل را تخریب یا پاره کنند، ممکن است سایر اعضای گروه نسبت به کسی که پیروز شده، احساس خشم و انزجار داشته باشند.

احساس برتری و پیروزی: ممکن است فردی که قطعات پازل را زودتر تکمیل کرده احساس پیروزی و غرور داشته باشد و در حالیکه کار خود را پایان می پندارد، بدون کمک به دیگران حالا فقط نگاه کند که دیگران چه می کنند (این موضوع بدنبال همان محرکی است که شما برای فرد برنده، جایزه و پاداش تعیین کردید نه برای کل گروه)

احساس اندوه و غمگینی: ممکن است کسی از اینکه نتوانسته قطعات پازل را تکمیل کند، خود را شکست خورده ببیند و اندوهگین و افسرده شود.

و

پس از پایان ده دقیقه به دانش آموزان ایست بدهید، از آنها بخواهید که همه به صندلی های خود تکیه دهند و برای چند لحظه فقط نگاه کنند. چه می بینند؟

قطعات تکمیل نشده، کسی قطعه اضافی دارد، کسی اصلاً قطعه ای ندارند، یکی خوشحال، سرافراز و پیروز است، یکی ناراحت و اندوهگین، یکی علاقه ای به ادامه فعالیت ندارد، یکی خشمگین است و

حالا از اعضای گروه بخواهید احساس خود را بیان کنند، نسبت به فعالیتی که انجام دادند چه احساسی دارند؟ نسبت به اعضای گروه چه احساسی دارند؟ نسبت به برخوردها و رفتارهای سایر اعضای گروه چه احساسی دارند؟ و نسبت به نتیجه کار چه احساسی دارند؟ آیا گروه به هدف خود رسید؟ چرا که به هدف خود نرسید؟

حالا از دانش آموزان مشاهده گر بخواهید تا آنچه را که ثبت کرده اند، احساس آنها را نیز پیرسید. نسبت به کدام رفتار



اعضای گروه احساس بهتری دارند؟ نسبت به کدامیک از رفتارهایی که رخ داده احساس بدی دارند؟

با دانش آموزان بحث کنید که علت اینکه گروه به هدف خود نرسیده چه بود؟ و نتیجه گیری کنید که: همکاری لازم بین اعضای گروه وجود نداشت و هر کس به فکر تمام کردن کار خود بود نه کار گروه. با روش بارش فکری از دانش آموزان بخواهید که بگویند علاوه بر همکاری برای اینکه گروه به هدف خود برسد و نتیجه مطلوبی را کسب کند، چه چیزهای دیگری لازم است و به این موارد برسید:

یک نفر بعنوان رئیس انتخاب شود و تا انتهای جلسه بر کار گروه نظارت و ریاست کند.

گروه باید قوانین و مقرراتی داشته باشد.

هیچ کسی حق توهین و بی احترامی به سایر افراد را ندارد و همه باید به هم احترام بگذارند.

افراد باید به حرف های یکدیگر خوب گوش دهند.

و.....

فعالیت دوم:

حال که دانش آموزان آموخته اند در گروه باید چگونه عمل کنند، با آنها تمرین کنید. مجدداً گروه ۵ نفره قبلی را با همان فعالیت تشکیل دهید و این بار چند نفر از دانش آموزان را نیز بگذارید که بطور انفرادی همان فعالیت را همزمان انجام دهند

یعنی پنج پازل به گروه بدهید و پنج پازل به دانش آموزی که فعالیت انفرادی دارد بدهید تا فعالیت خود را در یک زمان شروع کنند. پس از ده دقیقه ایست بدهید.

چه رخ داده است؟

🌈 کدامیک (فرد یا گروه) فعالیت خود را زودتر تمام کرده اند؟ چرا؟

🌈 این بار گروه چه موفقیت هایی را کسب کرد؟ اعضای گروه چه احساسی دارند؟

🌈 فعالیت انفرادی بهتر است یا فعالیت گروهی؟

و اینگونه نتیجه گیری کنید :

۱- گاهی یک فعالیت را در گروه بهتر می توانیم پیش ببریم چون اعضای گروه از نظر فکری به یکدیگر کمک می کنند.

۲- ممکن است فعالیتی که به صورت گروهی انجام می شود نیاز به زمان کمتری داشته باشد چون چند نفر با همکاری هم کاری را انجام می دهند.

۳- ممکن است بر عکس فعالیت گروهی زمان بیشتری را صرف کند، در صورتی که اعضای گروه با هم همکاری نداشته باشند و وقت را صرف تعاملات غیر هدفمند بکنند.

۴- ممکن است فعالیت گروهی مطلوب تر باشد چرا که کار بصورت گروهی احساس زیباتری را در ما بوجود می آورد.

۵- ممکن است خلاقیت در فعالیت گروهی بیشتر باشد. چون هر فرد در گروه یک فکر و نظری دارد که ممکن است به ذهن فرد دیگر خطور نکرده باشد.

۶- و

همکاری کردن



انسان موجودی اجتماعی است. در اجتماعی بنام خانواده متولد شده و در طول زندگی به شکل های مختلف تحت تاثیر تجارب گروهی مختلف قرار می گیرد. در یک زندگی جمعی، موفقیت و پیشرفت بستگی به تعامل همه اعضاء با یکدیگر دارد. به شکلی که هر کس با استفاده از مهارت های بین فردی خود، احساس مسئولیت و حس اعتماد و احترام متقابل، مشارکتی فعال از خود نشان دهد. از آنجا که تعاملات اجتماعی انسان ها از همان اوایل دوران کودکی شروع می شوند، بنابراین آموزش همکاری و کمک به یکدیگر و مشارکت نیز از همان زمان باید آغاز گردد. چگونه تعامل دانش آموزان با یکدیگر در مدرسه و نوع تعامل آنها اغلب نادیده گرفته می شود. بطور کلی کودکان در مدرسه از سه طریق با یکدیگر تعامل دارند که عبارتند از:

۱- رقابت : معمولاً بین کودکان وجود دارد تا مشخص شود چه کسی بهترین است. یک نفر برنده می شود، فرد دیگر بازنده .
 ۲- تلاش انفرادی بدون توجه به دیگران : تلاش برای رسیدن به هدف بطور فردی صورت می گیرد، مهم نیست دیگران به هدف می رسند یا خیر.

۳- همکاری : علاقه و توجه یکسان به یادگیری و رسیدن به موفقیت خود و دیگران وجود دارد. موفقیت دیگران مانند موفقیت خود فرد اهمیت دارد.

در حال حاضر نوع غالب تعامل در مدارس ما، نوع اول یا رقابتی است. همکاری بین دانش آموزان به نحوی که موفقیت یکدیگر را جشن گرفته ، یکدیگر را به انجام تکالیف تشویق کنند و بدون توجه به نژاد و خصوصیات ظاهری به یکدیگر کمک کنند، کمتر دیده می شود و شاید هنوز نادر است. البته کودکان باید این توانایی را پیدا کنند که در هر موقعیت، الگوی تعاملی متناسب با آن را با برای خود انتخاب نمایند. ممکن است در شرایطی رقابت بهترین نوع ارتباط باشد.

بطور کلی، همکاری باعث تقویت مهارت های زندگی از جمله اعتماد به نفس می گردد. معمولاً افراد با اعتماد به نفس ضعیف در تلاش های فردی و رقابتی، با قرار دادن اهداف ناچیز برای خود، بهره‌وری پائینی داشته و بعلاوه تردید در توانایی های خود، انتظار شکست را در هر کاری هر چند با تلاش بیشتر خواهند داشت و چون به انتقاد و طرد شدن بسیار حساسند، میل به اهدافی نه چندان با اهمیت برایشان کفایت می کند. در حالیکه در مشارکت و همکاری، مهارت های اجتماعی کودکان تقویت شده و در نهایت عزت نفس بالاتر، پیشرفت و بهره‌وری بیشتری حاصل می گردد.

و اما در هر همکاری و مشارکت سازنده، نکاتی قابل اهمیت وجود دارد که عبارتند از :

۱- تعهد به یک هدف مشترک : افراد نه تنها برای پیشرفت خود، بلکه برای پیشرفت دیگر همکارانشان کار می کنند.

۲- احترام متقابل بین افراد

۳- اعتماد متقابل بین افراد : حس اعتماد از طرفی توسط شناخت ارزش ها و دیدگاه های فرد مقابل و از طرفی با آگاهی از ارزش ها و معیارهای خود فرد حاصل می گردد.

۴- آگاهی از ارزش های خود

۵- شناخت ارزش افراد و نگرش مثبت به آنان

۶- وجود عشق و صمیمیت بین افراد

۷- دو سویه بودن ارتباط : کسی که کمک می کند ، کمک نیز دریافت می کند.

در مدارس ، اغلب کارهایی به کمک چند نفر و مشارکتی انجام می گیرد ولی همیشه نتیجه مطلوبی را به دنبال ندارد. در واقع برای همکاری کردن ، کودکان نیاز به آموزش دارند و این آموزش از راه های مختلف نظر ایفای نقش ، بازی ، بارش فکر و می تواند انجام گیرد. در اینجا به نمونه هایی از این فعالیت ها اشاره می کنیم.

فعالیت ۱ :

چطور می توانیم با هم همکاری کنیم ؟

اهداف :

✚ پیدا کردن مثبت و منفی همکاری در کلاس درس توسط دانش آموزان و شناسایی راه های عملی افزایش علاقه به همکاری.

✚ پذیرفتن خود به عنوان عضوی ارزشمند در کلاس

روش اجرا :

دانش آموزی را بصورت داوطلب انتخاب کرده و از کلاس خارج می کنیم. سپس سه مقوای رنگی را از وسط به دو نیمه تقسیم کرده ، سه نیمه آن را به سه نفر از دانش آموزان حاضر در کلاس و سه نیمه دیگر را به دانش آموزی که خارج از کلاس منتظر است می دهیم . از فردی که خارج از کلاس است می خواهیم پس از ورود به کلاس تلاش کند تا سه نیمه مکمل را که در اختیار دوستانش هست پیدا کند. او این کار را با پرسش و طلب کمک از هم کلاسی هایش انجام می دهد. از طرفی دانش آموزان حاضر در کلاس به محض ورود دوستانش به کلاس ، باید مانند مجسمه ای بدون حرکت نشسته و در پاسخ به سوالات و طلب همکاری وی هیچگونه عکس العملی از خود نشان ندهند. در واقع هیچگونه راهنمایی کلامی و غیر کلامی به دوستانش نمی کنند. بعد از اتمام این قسمت از بازی ، از دانش آموزی که همکاری دوستانش را می خواسته ، احساسش را سوال می کنیم. معمولاً احساس خشم ، دلخوری از دوستان ، ناامیدی و مورد تمسخر واقع شدن را ذکر می کند. بعد از خروج مجدد وی از کلاس این سوال را از حاضرین در کلاس نیز می نماییم. جالب است که اکثریت کودکان ، از این طرز برخورد با دوستانشان احساس ناراحتی را بیان می کنند.

در قسمت بعدی ، از کودکان می خواهیم ، این بار با ورود دوستانشان به کلاس و طلب همکاری از آنها ، بدون کلام با اشاره دست او را راهنمایی کنند، ولی بگونه ای که به نتیجه نرسد. بعد از این مرحله نیز عکس العمل هیجانی آنها را سوال می کنیم. معمولاً نسبت به مرحله قبلی احساسات منفی کمتر شده است. زیرا تلاش هایی را از جانب دوستانش برای کمک و یاری به خود مشاهده می کند ولی به علت عدم هماهنگی گروه به نتیجه نمی رسد.

در مرحله سوم، راهنمایی دانش آموزان به دوست خود بیشتر می شود، بدین شکل که ابتدا از دوست خود عذرخواهی کرده ، از هر که سوال کرده ، دست او را می گیرد و جای مقواها را به او نشان می دهد. مجدداً احساس طرفین را می پرسیم. پاسخ معمول ، احساس رضایت ، خوشحالی ، اعتماد ، مورد حمایت و احترام واقع شدن ، صمیمت ، محبت و می باشد.

با انجام این فعالیت ، کودکان مراحل عدم همکاری تا همکاری مناسب را مشاهده و لمس می کنند. بعد از اتمام این تمرین ، از دانش آموزان سوالات زیر را پرسیده و از طریق بارش فکر ، پاسخ ها را دریافت نموده و در صورت لزوم تصحیح کنید:

🌟 همکاری و کمک به یکدیگر در زندگی چقدر اهمیت دارد ؟

🌟 شما در چه کارهایی نیاز به همکاری دارید ؟ مثال بزنید : بعنوان مثال تمیز نگاه داشتن کلاس از مواردی است که نیاز به همکاری وجود دارد.

🌟 آیا در این تمرین ، کسی که به دنبال مقواها می گشت . بدون همکاری بقیه می توانست به نتیجه برسد ؟

🌟 در چه کارهایی تمایل دارید همکاری کنید ؟ مثال بزنید.

🌟 آخرین باری را که از کسی کمکی دریافت کردید ، به خاطر بیاورید ، در آن زمان چه احساسی داشتید ؟

فعالیت ۲ :

از چه کسانی باید کمک بگیریم ؟

اهداف :

مشخص کردن خصوصیات افرادی که می توان با آنها همکاری نمود توسط خود دانش آموزان

نحوه اجرا :

دو نفر از دانش آموزان داوطلب انتخاب می شوند. چشم های یکی از آنان را با پارچه بسته و تعدادی مانع مانند صندلی ، کیف ، میز و را در مسیر راه او قرار می دهیم. سپس از او می خواهیم با کمک دانش آموز دومی این مسیر را طی کرده تا به مقصد برسد.

دانش آموز دوم سعی می کند تا با راهنمایی غلط و برخورد با موانع ، دوستش را دچار مشکل نماید، بطوریکه در نهایت نتواند به مقصد برسد. از اتمام تمرین ، از فردی که چشمش بسته بود و سپس از بقیه دانش آموزان سوالات زیر پرسیده می شود:

🌟 آیا توانستنی به مقصد برسی ؟

🌟 آیا برای رسیدن به مقصد نیاز به کمک داشتی ؟

🌟 آیا فردی که تو را راهنمایی کرد می شناختی ؟

🌟 آیا می توان در هر کاری از هر فردی کمک گرفت ؟

🌟 همکاری در چه کارهایی می تواند زیان بار باشد ؟

🌟 همکاری با چه کسانی ممکن است عواقب سوء داشته باشد ؟



🌟 فردی که با او همکاری می کنید چه خصوصیتی باید داشته باشد؟

بعد از این تمرین ، دانش آموزان باید بتوانند خصوصیات فرد یا افرادی را که شایسته همکاری هستند توصیف نمایند. تعدادی از این خصوصیات عبارتند از :

🌟 صداقت و وفاداری

🌟 قابل اعتماد بودن

🌟 دلسوز و مهربان بودن

🌟 اهداف مشترک با یکدیگر داشتن

🌟 خوشحال شدن از موفقیت دوست خود

بنابراین قبل از همکاری با هر فرد ، نیاز به شناختی از خصوصیات و ارزش های وی داریم.

بعنوان تکلیف جلسه بعدی از دانش آموزان بخواهید که به گروه های دو نفری تقسیم شده و هر گروه یک داستان و یا یک تصویر را که موضوع آن همکاری باشد. با کمک یکدیگر نوشته یا طراحی نمایند. برای تشویق دانش آموزان و بالا بردن انگیزه آنها در مشارکت فعال در فعالیت هایی که انجام می شود، می توانیم جوایزی کوچک را نیز در نظر بگیریم. معمولاً کودکان ضمن اینکه از انجام این تمرین ها لذت می برند ، به شکلی عملی مراحل همکاری را طی کرده و امتیازات و مشکلات آن را لمس می کنند. در صورت امکان می توان قبل از شروع هر جلسه یک تمرین یا بازی که در آن همکاری مورد نیاز باشد انجام داد.

در خاتمه ، به بعضی از امتیازات و مشکلات که در کارهای گروهی ممکن است مشاهده شود اشاره می گردد:

امتیازات :

🌟 باعث افزایش آگاهی افراد از ارزشهای خود و دیگران می گردد.

🌟 به جای رقابت ، باعث افزایش حس همکاری بین افراد می گردد.

🌟 فرصتهایی را برای اعضای گروه فراهم می کند تا مهارتهای فردی خود را بیشتر شناخته و عزت نفسشان افزایش یابد.

🌟 کودکان ، یکدیگر را بهتر می توانند بشناسند.

🌟 مهارتهای کلامی افراد خجالتی را افزایش می دهد.

🌟 سازگاری با جنبه های حساس زندگی نظیر مرگ و داغدیدگی را بیشتر می کنند.

🌟 مهارتهای رهبری ، مدیریت زمان و مسئولیت پذیری را افزایش می دهد.

🌟 فرصتهایی را برای مراقبت و حمایت از یکدیگر فراهم می کند.

اجازه شرکت فعال همه را می دهد.

مشکلات :

- آماده سازی محیط برای کار گروهی مان قابل ملاحظه ای لازم دارد.
- به مشکلاتی در رهبری گروه و عدم توافق بین کودکان منجر می شود.
- می تواند برای کودکان کم رو ، تهدید آور باشد.
- ممکن است به کودکان قوی تر اجازه غالب شدن بر کودکان ضعیف تر را بدهد.
- به راحتی توسط کودکان ناسازگار فعالیت قطع می شود.
- ممکن است زیر گروههایی تشکیل شود.
- تعارضی نقش ها ممکن است بوجود آید.
- وقت زیادتری در کارهای گروهی صرف می شود.

احساس و هیجان



ما نیاز داریم احساسات خود را بشناسیم ، نیاز داریم تا بدانیم چه چیزهایی این احساسات را در ما بوجود می آورد؟ نیاز داریم تا بدانیم انسانهای پیرامون ما چه احساسی دارند ؟ چه چیزهایی آنها را خوشحال یا ناراحت می کند؟ و ما در قبال آن باید چگونه رفتاری داشته باشیم.

ما نیاز داریم تا هیجانات شدید خود را به گونه ای کنترل کنیم آسیب را به خود و پیرامونمان وارد کنیم. ما نیاز داریم بیاموزیم تا چگونه در موقع لزوم از دیگران کمک بگیریم و چگونه به دیگران هنگام نیاز آنها کمک کنیم. چرا که ما انسانیم. در این فصل ما در ابتدا به توضیح دو احساس قوی بشری که مدیریت و اداره آن یکی از مهارت های اساسی زندگی است می پردازیم : احساس و خشم و احساس اندوه و غم . و سپس با فعالیت های گوناگون به چگونگی شناخت احساس در خود و دیگری ، راههای ابراز هیجانات و احساسات و کنترل و مدیریت شدید در پنج بخش می پردازیم.

بخش اول : تشخیص و بروز احساسات

هدف :

- ۱-شناساندن طیفی از احساسات شایع که همه بچه ها به نحوی آنها را تجربه می کنند.
 - ۲-فهمیدن اینکه راه های مختلف کلامی و غیر کلامی برای بروز و نشان دادن احساسات و هیجانات وجود دارد.
 - ۳-کسب توانایی بیشتر در تشخیص و بروز هیجانات خود و شناخت حالات هیجانی دیگران.
- همه کیف کرده ایم، ترسیده ایم ، مضطرب بوده ایم ، دلتنگ بوده ایم و آیا کسی هست که این احساسات را تجربه نکرده باشد؟

مسلماً پاسخ این سوال منفی است ، در این جلسه ما سعی داریم تا به بچه ها بیاموزیم که همه مواردی که در بالا گفته شد احساسات و هیجانات بشری است ، همه افراد آنها را تجربه می کنند ، پس یاید با حالات هیجانی و احساسی خود آشنا شویم و همچنین احساسات انسان های پیرامون خود را بشناسیم ، از حالت های کلامی و غیر کلامی دیگران به احساسات آنها بی ببریم. چرا که وقتی با حالات هیجانی و احساسی دیگران ، می توانیم پاسخ و واکنش مناسبی را نشان دهیم. در زیر فعالیت های مختلفی نشان داده شده است که می توانید از طریق آنها به کودکان بیاموزید که چگونه می توانند احساسات و هیجانات خود و دیگری را بهتر بشناسند :

- ۱-از بچه ها پرسید : آیا تا بحال غمگین شده اند ؟ خشمگین شده اند ؟ چطور ؟ چه چیزی آنها را عصبی یا اندوهگین کرده بود ؟ آیا تا بحال به کسی حسادت کرده اند ؟ آیا تا بحال شاد و سرحال بوده اند ؟ چه چیزی آنها را شاد کرده بود، احساس شادی خود را چگونه بیان می کرده اند، چگونه نشان می دادند و بعد در انتهای صحبت خود به این نتیجه برسید که ، پس همه ما این احساسات را تجربه می کنیم و کسی نیست که احساسات فوق را تجربه نکرده باشد.

۲- می توانید به بچه ها بگویید تصاویر و صورتک هایی از حالات احساسی و هیجانی مختلف را از روزنامه ها، مجلات و کتاب ها جمع آوری کرده و راجع به هر احساس ، قصه ، داستان و یا متنی را بنویسند و صورتک مربوطه را روی آن بچسبانند.

۳- می توانند راجع به احساسات مختلف نقاشی بکشند.

۴- و یا اشعاری را در ادبیات کودکان پیدا کنید که حالات احساسی مختلف را به نمایش می گذارد. مثل شعر زیر که شادی را نشان می دهد و بچه ها می توانند بفهمند که وقتی ما شاد هستیم علاوه بر اینکه خوشحالی را در کلام خود بیان می کنیم حالت چهره ما (مثل خنده) و حالت بدن ما (مثل دست زدن ، پايكوبي کردن) نیز نشان می دهد که ما چه احساسی داریم:

خوشحال و شاد و خندانم ،

قدر دنیا را می دانم

خنده کنم من ،

دست بزنم من ،

پايكوبم من ، شادایم

می توانیم از بچه ها بخواهیم همزمان که این شعر را با صدای بلند و بصورت گروهی می خوانند ، حرکات آن را نیز انجام دهند ، مثل (دست زدن ، پايكوبیدن ، خندیدن) و بعد در نهایت این نتیجه را بگیرد که پس حالات هیجانی ما هم از چهره ما مشخص می شود و هم از حرکات ، جنب و جوش و وضعیت بدنی ما و هم از صدای ما.

۵- به روش بارش فکر از بچه ها بخواهید در قصه ها و داستان های کودکان مواردی را پیدا کنند که احساسات و هیجانات خاصی را نشان می دهد، و یا اینکه داستانی را بخوانید و راجع به حالات هیجانی شخصیت های داستان بحث کنید مانند :

احساس پشیمانی و ندامت در قصه حسنگ کجائی وقتی حسنگ حیوانات خود را بدون غذا و آب رها می کند.

احساس ترس در قصه مریم و گرگ

احساس حسادت در قصه سیندرلا زمانی که خواهران بدجنس به زیبایی سیندرلا حسادت می کنند و گردنبند و لباس های او را تکه و پاره می کنند.

احساس ترس در داستان بینوایان زمانی که کو زت در شبی تاریک از دهکده خارج می شود تا در میان اشباح درختان از چشمه آب بیاورد.

۶- می توانید با بچه ها یک بازی شاد و موزیکال مثل عمو زنجیرباف را انجام دهید ، و بعد چنین نتیجه گیری کنید که ما احساسات خود را فقط از طریق کلام نشان نمی دهیم ، بلکه راه های دیگری نیز برای نشان دادن احساسات هستند مثل : حالت صورت ، حرکات دست و پا و وضعیت بدن ما . پس حتی اگر کسی حرف نزنند ما از حالت نگاه ، چهره و بدن او می توانیم بفهمیم او چه احساسی دارد. یعنی بدن ما اغلب بیشتر از کلمات و زبان ما حرف می زند و احساسات ما را نشان می دهد. ما همیشه نمی توانیم احساسات خود را مخفی و پنهان کنیم و احساسات ما روی بدن ما تاثیر می گذارد.

۷- می توانیم از بچه ها بخواهیم این وضعیت را بصورت ایفای نقش بازی کنند. مثلاً یکی از دانش آموزان نقش کسی را بازی کند که چهره و حالت بدنش نشان دهد ناراحت و غمگین است، ولی بطور کلامی احساس خود را انکار کند و بگوید من اصلاً ناراحت نیستم، خیلی هم خوشحال هستم و قضاوت را بگذاریم به عهده بچه ها تا خودشان نتیجه گیری کنند که قهرمان بازی ما واقعاً خوشحال است یا ناراحت ؟

۸- می توانیم از بچه ها بخواهیم، یکسری از وقایع زندگی خود را که منجی به احساسات مختلف شده به صورت نقش بازی کنند. مثل : بهم خوردن تعطیلات آخر هفته، مورد اذیت و آزار دیگری قرار گرفتن، دریافت یک هدیه یا کادوی غیر منتظره و ...

بخش دوم : « سایر افراد هم احساس دارند »

هدف :

۱- فهمیدن اینکه احساساتی که توسط ما تجربه می شود، توسط دیگران هم تجربه می شود و سایر افراد هم احساساتی مشابه ما دارند.

۲- چیزهایی که افراد می گویند یا انجام می دهند، روی احساس دیگران تاثیر می گذارد.

کودک باید بفهمد تنها او نیست که احساساتی چون شادی، اندوه، حسادت، خشم و را تجربه می کند بلکه سایر افراد نیز این احساسات را تجربه می کنند ولی ممکن است نحوه بروز این احساسات و شدت آن در افراد مختلف، متفاوت باشد. از آن گذشته ما می خواهیم بچه ها بفهمند که رفتار و گفتار ما روی دیگران تاثیر می گذارد. برای این منظور می توانید از فعالیت های زیر استفاده کنید :

۱- می توانید از بچه ها بخواهید وقایع مختلفی را که در طول هفته اخیر برای آنها پیش آمده و منجر به احساس خاصی در آنها شده است، بیان کنند و نیز بگویند چه چیزی باعث شد چنین احساسی داشته باشند؟ چگونه احساس خودشان را نشان دادند؟ مطمئناً بچه ها الگوهای رفتاری مختلفی را برای بروز احساس خود ذکر می کنند. سپس نتیجه گیری کنید که پس همه ما احساسات فوق را تجربه می کنیم ولی هر کدام از ما ممکن است احساساتمان را به روش های مختلفی نشان دهیم و نتیجه گیری اینکه اعمال و گفتار دیگران روی احساس ما تاثیر می گذارد و برعکس.

۲- از بچه ها بخواهید با اعضای خانواده راجع به مواردی صحبت کنند که آنها را خوشحال، غمگین یا عصبانی می کند.

۳- از بچه ها بخواهید راجع به مواردی فکر کنند که می دانند دیگران را اذیت و ناراحت می کند، مثل : (دروغ گفتن به یک دوست، برداشتن وسایل او بدون اجازه، پاره کردن کتاب او، مسخره کردن او و ...) چیزی که آنها دوست دارند آنرا تغییر دهند و این موارد را در دفتر بهداشت روان خود یادداشت کنند.

۴- از اشعار و داستان های کودکان استفاده کنید تا به این آگاهی برسند که رفتار دیگران روی احساس ما تاثیر دارد و بالعکس

مثل : قصه حسنی کودک لجبازی که با رفتارهای نامناسبش مادرش را اذیت می کند و مادر به خاطر همین موضوع ناراحت و غمگین است (این قصه بخصوص مناسب بچه های ۶-۷ ساله است)

🌟 مامان دلش شکسته بود.

🌟 از دست اون چه خسته بود.

🌟 تو دل خود غصه داشت .

🌟 یه غصه نگفته داشت .

🌟 بیمار شد و نالان شد.

🌟 تو رختخواب ویلان شد.

و یا در قصه پینوکیو ، می بینیم که رفتارهای نامناسب او و بی توجهی اش نسبت به صحبت ها و راهنمایی های پدر ژپتو ، چقدر وی را ناراحت و دلخور می کند.

موارد دیگر مثل :

🌟 حساس اندوه و غم سیندرلا زمانی که خواهران بدجنس لباس ها و گردن بند او را پاره کرده و از آمدن سیندرلا به میهمانی پادشاه جلوگیری می کنند و او را تنها گذاشته و خود به جشن می روند.

🌟 احساس شادی و قدرشناسی مردم زمانی که فهمیدند پتروس پسر فداکار برای نجات و جلوگیری از غرق شدن آنها سختی سرما و بیداری شبان را تحمل نموده است و تا سپیده دم انگشت خود را در سوراخ فرو برده تا از گسترش آن جلوگیری کند.

🌟 احساس شادمانی مسافین قطار زمانی که می فهمند ریز علی ، دهقان فداکار با آتش زدن و بر سر چوب کردن پیراهن خود در شبی تاریک و سرد، آنها را از مرگی حتمی نجات داده است.

🌟 احساس ناراحتی و رنجش روستائیان و کشاورزان زمانی که با کمک طلبیدن های دروغین چوپان دروغگو روبرو می شوند.

۵- می توانید به صورت ایفای نقش بعضی از احساسات را متعاقب رفتار خاصی نشان دهید مثلاً فردی ، فرد دیگر را مسخره می کند و او عصبانی و ناراحت می شود.

۶- می توانید در ابتدای کلاس یک حادثه ای را ایجاد کنید یک خبر خوب یا بد به بچه ها بدهید ، و بعد واکنش رفتاری آنها را ببینید و بخواهید که احساس خود را توصیف کنند، آیا احساس همه مانند هم است یا فرق می کند؟ و روی این موضوع صحبت کنید که چگونه ممکن است یک واقعه احساسات مختلفی را ایجاد کند، یکی ناراحت و عصبانی می شود یکی بی خیال است و یکی از آن را به شوخی و مزاح می گذارند. و بپرسید چطور ممکن است یک واقعه مشابه افراد را بطور مختلفی درگیر کند و آدم ها به یک چیز احساس مختلفی داشته باشند، آیا ممکن است که فکر ما روی احساس و رفتار ما تاثیر بگذارد؟

۷- روی هر برگ کاغذ یا کارت اسم یکی از دانش آموزان کلاس را بنویسید و اسامی را داخل کلاه یا جعبه ای بیندازید و در کلاس بچرخانید ، هر دانش آموزی یک اسم را بردارد (اگر اسم خودش بود آن را داخل جعبه برگرداند و کاغذ دیگری را بردارد) از بچه ها بخواهید راجع به اسمی که داخل کارت نوشته شده یک جمله بنویسند یا یک

نقاشی بکشند بعد نوشته ها را می خوانیم و از کسی که این مطلب راجع به او نوشته شده است ، احساسش را می پرسیم و بعد به این نتیجه می رسیم که صحبت های ما ممکن است دیگران را خوشحال ، ناراحت ، عصبانی و ... کند.

۸- بعنوان تکلیف منزل از بچه ها بخواهید یک کاری را انجام دهند تا اطرافیان خود را خوشحال کنند مثل : فرستادن کارت دعوت به یک دوست ، نوشتن یک جمله زیبا راجع به مادرشان ، کمک کردن به مادر در یکی از کارهای منزل و ...

۹- در مورد رفتارهای دیگران که آنها را خوشحال یا ناراحت و ... می کند بحث کنید. بطور مثال :

🌸 گرفتن کادو مرا خوشحال می کند.

🌸 وقتی کسی با صدای بلند با من صحبت می کند من ناراحت می شوم.

🌸 وقتی تلویزیون تماشا می کنم و برادرم بدون پرسیدن نظر من کانال را عوض می کند، عصبانی می شوم.

🌸 وقتی دوستم کتابش را به من قرض می دهد تا من بتوانم آن را بخوانم ، خوشحال می شوم.

بخش سوم : مدارا با احساسات شدید :

هدف :

۱- تشخیص و پذیرفتن اینکه همه افراد حدودی از احساسات و هیجانات شدید را در زمان های مختلف تجربه می کنند.

۲- شناختن راه هایی که بوسیله آنها می توان با احساسات و هیجانات شدید بطور موثری مدارا کرد.

همیشه در پیرامون ما وقایعی رخ داده که ما را عصبانی و خشمگین کرده است ، زمان هایی که کلمات در بیان احساس غم و اندوه ما ناتوان بوده اند، زمانی تمام وجودمان در نفرت و انزجار غوطه خورده و زمانی نیز غبطه خورده ایم ، رشک برده ایم ، در آتش حسادت سوخته ایم و از فعالیت های زیر استفاده کنید تا بچه ها بفهمند زمان هایی در زندگی ما هست که احساسات و هیجانات شدیدی را تجربه می کنیم ما باید بیاموزیم که چگونه آنها را اداره و مدیریت کنیم و چگونه احساسات خود را به روشی بروز دهیم که کمترین آسیب را برای خود و دیگران ایجاد کنیم.

۱- بچه ها را به پنج یا شش گروه عمده تقسیم کنید، برای هر گروه نام یکی از احساسات و هیجانات قوی را بگذارید. مثل : ترس ، خشم ، شادی ، سوگ ، حسادت یا تنفر. از هر گروه بخواهید اسامی مختلف احساس خود را پیدا کنند. مثلا: گروه خشم این اسامی را پیدا می کنند : عصبانیت ، غیض ، دیوانگی ، آتشی بودن ، جنگی و دعوایی یا گروه سوگ این اسامی را پیدا می کنند : اندوه ، ماتم ، گریه ، ملال ، رنج و از هر گروه بخواهید با ایفای نقش احساس مربوط به گروه خود را به نمایش در آورند.

۲- از دانش آموزان بخواهید وقایع و حوادثی را در زندگی روزمره خود ذکر کنند که یکی از احساسات شدید را تجربه کرده اند و پرسید : چه باعث شده بود این احساس را داشته باشی ؟ چگونه این احساس شما را متاثر کرد؟ بدن شما در آن

موقع چه وضعیتی داشت؟ چه کاری انجام دادی؟ و بعد نتیجه بگیرید: همه ما این احساسات و هیجانات را در زندگی روزمره خود تجربه می کنیم و نیاز داریم که بتوانیم آنها را بروز دهیم. وقتی ما درگیر احساسات شدیدی می شویم، حالات بدنی ما و رفتار ما عوض می شود.

۳- از بچه ها بخواهید یکی از مواقعی را که درگیر هیجان شدیدی شده بودند به نمایش در آورند: اینکه در آن موقع چه کرده اند؟ چه گفته اند؟ چه موقع احساس نیاز به کمک کرده اند؟ چه کسی به آنها کمک کرده است؟

۴- حالا از دانش آموزان پرسید: آیا همه احساسات شدید خود را به یک روش و مدل بیان می کنند؟ آیا همه افراد به یک روش آن را کنترل می کنند؟ و بعد نتیجه بگیرید که افراد راه های مختلفی برای مدارا با هیجانات شدید دارند که از یک فرد به فرد دیگر ممکن است متفاوت باشد. روش های مدارا و تطابق با احساسات شدید را پرسید تا بچه ها به روش بارش فکری آنها را بیان کنند، راه هایی را که در آن آسیب به خود، دیگران و وسایل و اموال مطرح می شود کنار گذاشته و نفی کنید (دلایل آنرا از خود بچه ها پرسید)

۵- از بچه ها بخواهید فکر کنند و خاطرات خوب و بد، غمگین و شاد خود را به خاطر آورند و بعد راجع به افکاری که در زمان تجربه آن احساسات داشته اند از آنها سوال کنید و پرسید: آیا ممکن است افکار ما روی احساس ما تاثیر بگذارد؟ اگر به گونه ای دیگر فکر می کردند، احساسشان چه بود.

بخش چهارم: « حل کردن تعارضات و مشکلات به روشی صلح آمیز، مدارا با خشم »

هدف:

۱- شناساندن راه هایی که از طریق آن می توان با موفقیت به موقعیت های تعارض زای زندگی پاسخ داد.

۲- درک اینکه راه هایی غیر از پرخاشگری و انفعال برای حل تعارضات وجود دارد.

۳- فکر کردن راجع به این راه ها و تمرین آنها.

ما در زندگی روزمره خود، در ارتباط با دوستان و اقوام، در محیط تحصیل و کار خود، با مواردی روبرو می شویم که نیازمند برخورد مناسب و حل موفقیت آمیز مسئله است به روشی که حداقل تاثیر منفی را روی احساس ما و دیگران بگذارد. ما نیاز داریم احساس خشم را بروز دهیم اما بگونه ای موثر، می توانید از فعالیت های زیر برای رسیدن به اهداف فوق استفاده کنید:

۱- به روش بارش فکری از دانش آموزان بخواهید، موقعیت های تعارض زیادی که در زندگی روزمره تجربه کرده اند، بیان کنند، مانند: بازی نکردن، قطع دوستی، وسایل کسی را بدون اجازه برداشتن، لقب بد به کسی دادن، دروغ گفتن، قلدری کردن و ...

۲- به کمک دانش آموزان یک پوستر چراغ های راهنمایی و رانندگی (Traffic lights) تهیه نمایید و توضیح دهید که چراغ قرمز : یعنی ایست و توقف ، یعنی اگر شما در حال انجام هر کاری هستید باید آن را متوقف نموده و هیچ عملی انجام ندهید، گویی تبدیل به یک مجسمه شده اید. و این در مواقعی است که شما در پاسخ به یک موقعیت محیطی دچار شدتی از خشم و عصبانیت شده ای که با کتک زدن ، هل دادن، پرت کردن اشیاء و یا با آسیب زدن به خود و دیگران می خواهید واکنش رفتاری از خود بروز دهید . در چنین شرایطی باید در ذهن خود چراغی قرمز را مجسم کنید و هیچ واکنشی از خود نشان ندهید.

پس از چراغ قرمز چراغ زرد می شود، یعنی فکر کنیم و بینم بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم چیست ؟ چراغ زرد علامت مکث کردن ، فکر کردن و تصمیم گیری است.

پس از این مرحله چراغ سبز می شود و باید بهترین کاری را که تصمیم گرفته ایم انجام دهیم و در پایان کار در صورتی که چنین کردیم و خشم خود را کنترل کردیم باید به خود پاداش و تقویت مثبت دهیم.

از دانش آموزان بخواهید به روش ایفای نقش مراحل فوق را بازی کنند، سناریویی را انتخاب نمایند که کارگردان و مدیر آن شما هستید، زمانی که دانش آموزان به مرحله ای می رسند که می خواهند واکنش رفتاری تهاجمی و پرخاشگرانه از خود نشان دهند، اعلام کنید که چراغ قرمز است پس از آن که قهرمانان نمایش مجسمه شدند ، حالا اعلام چراغ زرد کنید یعنی فکر کردن و یافتن مناسب ترین راه حل و پس از این مرحله اعلام چراغ سبز کنید و از آنها بخواهید بهترین راه حل خود را اجرا کنند.

۳- موضوعی را در میان دانش آموزان به بحث بگذارید که می دانید در آن مورد نظرات مخالف هم دارند، آنها را آزاد بگذارید تا هر گونه که می خواهند با هم بحث کنند، در نوبت بعدی همان موضوع را بدهید ولی این بار از آنان بخواهید که به طور آرام و دوستانه بقیه نظرات و مخالفت های خود را اعلام کنند و بعد تفاوت دو حالت فوق را با دانش آموزان بحث کنید، توجه داشته باشید که به نکات زیر برسید.

🌈 تغییر تن صدا در دو حالت

🌈 تغییر حالت و وضعیت بدن و صورت

🌈 برقراری و عدم برقراری ارتباط چشمی

🌈 چگونگی استفاده از کلمات برای نشان دادن احساسات و نظرات مثلاً: (تو آدم را دیوانه می کنی ، تو اصلاً به حرف طرف مقابل گوش

نمی دهی و اهمیت قائل نمی شوی و ...) بجای استفاده از این عبارات :

(من ناراحت می شوم وقتی به حرفم گوش نمی دهی ، من احساس عصبانیت می کنم وقتی که ...) از بچه ها بخواهید احساس خود را در

هر دو مورد بیان کنند، در پایان کدام مذاکره احساس بهتری داشتند؟ چه چیزی باعث شد که در مورد اول تعارض و اختلاف پیش بیاید؟

چه چیزی آنها را عصبانی کرد؟ چگونه می توان تعارضات را با صلح و آرامش حل کرد؟

۴- کارت هایی را بین دانش آموزان پخش کنید که روی هر کدام از آنها یک موقعیت تعارض را نوشته اید مثل : دروغ گویی ، دزدی ، هل دادن ، مسخره کردن و و از آنها بخواهید راجع به هر موقعیت مثالی را مطرح کنند : مثال : دروغ گویی : یکی از دوستانم دروغی را راجع به من به دوست دیگرم گفته است و ... مسخره کردن : یکی از دوستانم اسم مرا مسخره می کند و بجای « کاوه » مرا « گاوه » صدا می کند. سپس بحث کنید در چنین مواردی پاسخ و واکنش مناسب شما چیست ؟ واکنش نامناسب شما چیست ؟

۵- راجع به راه هایی صحبت کنید که ممکن است در زمان عصبانیت به آرامش ما کمک کند و به روش بارش فکر این روش ها را از صحبت های خود بچه ها استخراج کنید مثل : قدم زدن ، پاشیدن آب به صورت ، خوردن یک خوراکی یا نوشیدنی ، شمارش تا عددی خاص ، کشیدن یک نقاشی ، گوش کردن به یک موسیقی ، شل و سفت کردن عضلات بدن ، نفس های عمیق و آهسته کشیدن (مراجعه به صفحه ۴۲ و ۴۳)

۶- می توانید با بچه ها راجع به چگونگی بیان و انتقال احساسات صحبت کنید (مراجعه به صفحه ۴۳)
از ایفای نقش برای تمرین استفاده کنید.

۷- از تکنیک Stop – think – do و مهارت حل مسئله استفاده کنید (مراجعه به صفحه ۴۵)

۸- راجع به مواقعی با بچه ها صحبت کنید که ممکن است محیط را ترک کنیم در صورتی که ببینیم شرایط از کنترل ما خارج است و ماندن ما و ادامه بحث باعث بدتر شدن اوضاع و انفجار حملات در دو طرف می گردد. (مراجعه به صفحه ۴۵)
۹- از بچه های بخواهید مواقعی را ذکر کنند که واقعه ای آنها را عصبانی و خشمگین کرده است ، بخواهید به یاد بیاورند در آن زمان چه صحبت هایی با خودشان داشته اند با آنها تمرین کنید تا در چنین شرایطی یک گفتگوی مثبت با خود داشته باشند.

و از آنها بخواهید به عنوان تکلیف منزل تا جلسه بعدی شرایطی را که آنها را ناراحت کرده است بنویسند و گفتگو و صحبت هایی را که در ذهن خود هنگام عصبانیت و ناراحتی داشته اند ، بنویسند و آنها را ترغیب کنید که گفتگوی منفی با خود را در طی عصبانیت تبدیل به گفتگوی مثبت با خود کنند.

۱۰- استفاده از سایر تکنیک های ذکر شده در فصل (خشم در کودکان)

بخش پنجم : « سوگ و از دست دادن »

همه کودکان به طریقی سوگ را تجربه می کنند و نیاز دارند تا احساسات خود را با بزرگسالان در میان بگذارند، این حالت در آنها ایجاد اعتماد می کند. آنها نیاز دارند نگرانی ها ، سوء تفاهم ها و سوالات خود را مطرح کنند و در صورتیکه با فضای از اعتماد ، پذیرش و صداقت مواجه شوند می توانند با این احساس خود به خوبی مدارا کنند.

اهداف :

۱- درک اینکه سوگ و از دست دادن احساسی است که همه افراد به درجاتی بیشتر یا کمتر آن را تجربه می کنند.

۲- از دست دادن چیزها و افراد در ما ایجاد هیجان ، درد و ناراحتی شدید می کند.

۳- تجربه این احساسات طبیعی و لازم است و ما نیاز داریم که آنها را بروز دهیم.

از فعالیت های زیر برای رسیدن به اهداف فوق استفاده کنید :

۱- از بچه ها بخواهید راجع به چیزهایی که گم کرده اند یا کسانی را که از دست داده اند، صحبت کنند، احساس خود را در

زمان تجربه چنین واقعیتی بیان کنند و بگویند چگونه با این احساس کنار آمدند؟

۲- از داستان های کودکان ، اشعار ، تصاویر و عکس هایی که مضمون سوگ و از دست دادن در آنها باشد ، استفاده کنید و

بخواهید که بچه ها راجع به آنها بحث کنند.

۳- از جملات ناتمام استفاده کنید تا بچه ها تجربه و احساسات خود را در این زمینه بیان کنند.

🌈 زمانی من چیزی را گم کردم که

🌈 بیشترین ناراحتی من زمانی بود که

🌈 انسان ها وقتی اندوهگین می شوند که

🌈 خیلی سخت است آدم

🌈 چیزهایی هست که مرا غمگین می کند

🌈 و

۴- از بچه ها بخواهید به پشت صندلی های خود تکیه بدهند ، چشمان خود را ببندند و فکر کنند که یک روز یک چیزی را که

برایشان خیلی مهم و با ارزش است از دست می دهند (مثلا : یک حیوان خانگی ، یک دوچرخه ، یک یادگاری از دوستی که

به مسافرت رفته است و) حالا سوال کنید : چه احساسی داری ؟ چه می کنی ؟ آیا نیاز به کمک داری ؟ آیا کسی هست که

تو را کمک کند ؟

۵- بچه ها را به سه گروه تقسیم کنید، برای هر گروه سوالی را مطرح کنید و بخواهید تا با مشارکت یکدیگر، هر گروه پاسخ

های خودش را بنویسد و سپس در پایان کار نماینده گروه پاسخ ها را برای کل کلاس تشریح کند :

سوالات :

🌈 چه می توانم بکنم وقتی چیزی یا کسی را از دست می دهم ؟

🌈 چه کسانی به من کمک خواهند کرد؟

🌈 برای کمک به افراد دیگر (در چنین شرایطی) چه می توانم انجام دهم ؟

۶- متناسب با مرحله رشدی و شناختی کودکان به زبانی ساده مرگ را برای آنها توضیح دهید. (مراجعه به متن سوگ و اندوه)

خشم در کودکان

خشم چیست و چه چیزهایی ما را عصبانی می کند ؟

خشم حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام روبرو شدن با محرک های نامناسب محیطی است و احساسی است که همه بچه ها به نوعی آن را تجربه می کنند، گریه یک نوزاد، حملات قشقرق یک نوپا و حالت خصمانه یک نوجوان نشان می دهد که خشم برای کودکان بیگانه نیست.

خشم بخشی از زندگی ماست همه بچه ها آن را به گونه ای تجربه می کنند و همه بچه ها خواهند آموخت که چگونه با خشم خود کنار بیایند، گاهی با روشی که مفید است و گاهی به روشی که مضر است.

مواردی که باعث خشم در کودکان می شود:

۱- تجاوز با مالکیت افراد

۲- حمله و آزار کلامی

۳- حمله فیزیکی

۴- طرد کردن کودک

۵- اصرار و پافشاری برای انجام کاری

چرا مهم است که به کودکان راجع به خشم و عصبانیت بیاموزیم؟

خشم یک جزء غیر قابل اجتناب زندگی است ولی بعضی از افراد بهتر می توانند با آن مدارا کنند. ما در جهانی پر از تهاجم زندگی می کنیم، بعضی از بچه ها در خانواده ای زندگی می کنند که مملو از کلام تهاجمی و آزار دهنده و بی احترامی است، بعضی دیگر از بچه ها از طریق تلویزیون، ماهواره، فیلم های ویدئویی، عکس های مجلات و روزنامه ها، موزیک، اینترنت جنبه هایی از پرخاشگری و خشم را می بینند. پس کودک هم در محیط خانواده و هم خارج از خانواده در معرض پیام های گوناگونی از پرخاشگری، خشم و تهاجم قرار دارد. همه این موارد روی دید کودک از پیرامونش و چگونگی حل مسئله وی تاثیر قوی می گذارد وقتی کودک با چنین الگوهای همانند سازی می کند. احتمال اینکه در هنگام حل مسائل خود نیز این راه ها را انتخاب کند زیاد است. در جهان امروز آموختن در مورد خشم و اداره کردن و به کنترل در آوردن خشم به یک روش مثبت و بی ضرر ممکن است یکی از مهمترین چیزهایی باشد که امیدواریم بچه ها آن را بیاموزند آنچه که ما انتظار داریم بچه ها در رابطه با احساس خشم خود بیاموزید این است که :

۱- تشخیص احساس خشم در خود و دیگری

۲- آموختن اینکه چگونه تکانه های خشم خود را کنترل کنند.

۳- آموختن روش های خود آرام سازی

۴- آموختن اینکه خشم خود را به روش غیر تهاجمی نشان دهند، احساس خشم و عصبانیت پذیرفتنی است ولی آسیب رساندن به خود و دیگران به صرف اینکه عصبانی هستیم پذیرفتنی نیست.

۵- بیان و انتقال احساس خشم به یک روش مثبت

۶- آموختن مهارت های حل مسئله

۷- آموختن اینکه چگونه خود را از یک موقعیت تهاجمی و پر خاشگرا نه خارج کنند.

۸- آموختن اینکه چگونه قربانی اعمال پر خاشگرا نه شخص دیگر نشوند.

کودکان مختلف نیاز به روش های مختلفی برای تطابق با خشم خود دارند.

ابزار و وسایلی که برای کنترل و اداره خشم مورد استفاده قرار می گیرد شامل دو دسته کلی است :

۱- ابزار بدنی ۲- ابزار فکری

ابزار بدنی : آن دسته از تکنیک هایی است که ما در آن ، از بخشی از بدن خود برای آرام کردن خود استفاده می کنیم و به

این طریق احساس شدید خشم خود را تبدیل به هیجان ملایم تری می کنیم مثل:

تکنیک های آرام سازی که در آن با شل کردن عضلات و تنفس عمیق و ملایم بدن خود را آرام تر می کنیم.

ابزار فکری : یعنی ما از فکر مان برای تعدیل احساس خشم خود استفاده کنیم مانند کسب مهارت های حل مسئله ، استفاده از

شوخی ، چگونه ارتباط برقرار کردن و تغییر افکاری که در پس احساس خشم وجود دارد.

بطور کلی آموختن روش های زیر به کودکان کمک می کند تا خشم خود را به روش موثرتری بروز دهند.

🌈 خود آرام سازی

🌈 ارتباط مفید و موثر برقرار کردن

🌈 کسب مهارت های حل مسئله

🌈 تغییر محیط

🌈 استفاده از شوخی

۱- به کودکان بیاموزیم که چگونه خود را آرام سازند.

خشم در بدن اکثر بچه های ایجاد یکسری تغییرات و پاسخ های فیزیکی می کند. از جمله طپش قلب، درد معده ، انقباض

عضلانی ، لرزش و ... بچه ها می توانند بیاموزند که واکنش های فیزیکی بدن خود را بشناسند و تشخیص دهند و هم باید

بیاموزند که چگونه آنها را به کنترل خود در آورند و بدن خود را آرام نمایند. یکی از بهترین راه ها برای سازگاری با پاسخ

های فیزیکی مضر در برابر خشم این است که یک کار فیزیکی دیگر را انجام دهیم. از پنج حس بچه ها برای آرام کردن آنها

هنگام خشم می توانید استفاده کنید: (لامسه، بویایی، چشایی، شنوایی، بینایی) مثل: گوش کردن به یک موزیک، کشیدن یک نقاشی، دویدن، بیرون رفتن و قدم زدن، پاشیدن آب به صورت، فشردن خمیر بازی، شل کردن و سفت کردن عضلات بدن، نفس های عمیق و آهسته کشیدن، خوردن یک خوراکی یا نوشیدن و همه آنها به یک پاسخ مناسب تر در مقابل احساس خشم کمک می کنند. بعضی از بچه ها به لمس پاسخ بهتری نشان می دهند و ما می توانیم به آنها پیاموزیم که چگونه در چنین مواقعی از ماساژ کردن یا بازوی خود بعنوان روشی برای خود آرامسازی استفاده کنند.

۲- چگونه بیان و انتقال احساس را به کودکان پیاموزیم.

بچه ها احساسات خود را به روش های مختلفی بیان می کنند و به دیگران منتقل می کنند، برای بعضی از بچه ها ممکن است صحبت کردن با یک دوست یا یک بزرگ تر آرام بخش باشد یا گاهی حتی یک حیوان خانگی ممکن است شنونده خوبی برای حرف های کودک باشد.

گاهی کودکان و نوجوانان بصورت انفجاری خشم خود را بیرون می ریزند ولی هنوز نتوانسته اند تمام جنبه های این احساس درونی شان را منتقل کنند شما به آنها کمک کنید تا احساس خود را توسط فرمول زیر بیان کنند.

من احساس می کنم

موقعی که

به خاطر اینکه

مثال: (من احساس می کنم) خیلی عصبانی هستم.

(موقعی که) سارا جلوی دیگران مرا خرس گنده خطاب می کند.

(به خاطر اینکه) او مرا مسخره می کند.

اهمیت فرمول فوق در این است که به کودک کمک می کند تا فهمد در پس احساس و هیجان خشم آلود و احساسات و افکار پنهان شده دیگری نیز وجود دارد. مثل احساس مورد تمسخر واقع شدن، احساس تحقیر شدن و شناخت احساسات پنهان شده در پس خشم و عصبانیت اولین قدم در جهت آموختن این است که چگونه خشم خود را حل کنیم. یا در قسمت دوم فرمول (موقعی که ...) وقتی کودک کاملاً زمان عصبانیت خودش را مشخص می کند و اینکه چه چیزی او را عصبانی کرده است منجر به آن می شود که بتواند قسمت های مختلف واقعه را از هم جدا کند و از بین حوادث و مسائلی که رخ داده نشان دهد که کدام قسمت واقعاً او را عصبانی کرده است وقتی کودک بتواند چنین چیزی را مشخص کند فرمول فوق را می توان به گونه ای دیگر نیز مطرح کرد که قدمی در جهت حل موفقیت آمیز مسئله است.

من احساس می کنم

موقعی که

من می خواهم

مقال : (من احساس می کنم) خیلی عصبانی می شوم.

(وقتی که) سارا جلوی دیگران مرا خرس گنده خطاب می کند.

(من می خواهم) که دیگر از این به بعد جلوی دیگران مرا با این نام صدا نکند.

در واقع در روش بالا به سادگی به کودک آموزش داده می شود که بطور مستقیم و مشخص و ساده ، خواسته خود را مطرح کند، به جای اینکه به روش های غیر مستقیم و غیر کارآمد برای حل مشکل خود متوسل شود.

۳- به کودکان خود مهارت های ارتباطی را بیاموزید.

بعضی از بچه ها در یافتن کلمه یا لغت مناسبی که نیاز آنها را نشان می دهد مشکل دارند و این امر ممکن است ایجاد تعاملی کند که نهایتاً به عصبانیت و احساس نامطلوب منجر شود، آموختن کلماتی مثل لطفاً اگر ممکن است متشکرم در هنگام درخواست و رسیدن به نیاز منجر به رابطه بهتر بچه ها با یکدیگر می شود. بعضی دیگر از بچه ها در مطرح کردن درخواست کمک یا درخواست بازی یا بچه های دیگر مشکل دارند. اینها هم مهارت هایی است که چنانچه بچه ها بیاموزید، قادرند ارتباط بهتری با هم قرار کنند و همین برقراری بهتر ارتباط در پیشگیری از حملات خشم و عصبانیت موثر است.

از نکات دیگری که بچه ها در ارتباطات خود باید بیاموزید ، قاطعیت آنها در روابطشان است. یعنی چگونه وقتی توسط کودک دیگری مورد آزار و اذیت ، زور تهدید و شوخی مبتذل قرار می گیرند وارد ارتباط شوند و چه واکنشی را نشان دهند به کودکان خود این موارد بسیار ساده ولی ارزشمند را بیاموزید :

👉 اگر نیاز به کودک داری بخواه و بگو .

👉 به سارا بگو : ممکن است خواهش کنم من هم با شما بازی کنم ؟

👉 به سارا بگو : که من با تو بازی نخواهم کرد اگر بخواهی روی من اسم بگذاری یا مرا ناسزا دهی.

👉 به سارا بگو : من در حال حاضر مشغول بازی با این پازل هستم، شما می توانید بعد از ناهار با آن بازی کنید.

👉 قبل از اینکه کنترل خودت را از دست بدهی ، به دیگران بگو که چه احساسی داری ؟

۴- مهارت های حل مسئله را به کودکان بیاموزید .

بچه های بزرگ تر در سنین قبل از مدرسه و بچه های سن مدرسه می توانند حل مسئله را به عنوان ابزاری برای پیشگیری خشم و عصبانیت بیاموزید. مراحل کلی حل یک مسئله و مشکل بصورت زیر است.

۱- ایست کن ، هیچ کاری را انجام نده و هر کاری را که می کردی متوقف کن ، (مثل جیغ زدن ، کتک زدن ، خود را زدن ، چیزی را پرتاب کردن ، تصمیم ناگهانی گرفتن برای مقابله با موقعیت موجود)

۲- گوش بده (به صحبت های یکدیگر گوش دهید)

۳- فکر کن بین آیا راه های دیگری برای حل این مشکل وجود دارد؟

۴- فکری را انتخاب کن که هر دو روی آن توافق دارید.

۵- تغییر محیط (به کودکان بیاموزید که محیط خود را در موقع لزوم عوض کند)

گاهی در شرایط و موقعیت پر از عصبانیت و خشم بهتر است از آنجا دور شویم تا آرامش خود را مجدداً کسب کنیم ، به بچه ها بیاموزید اگر در موقعیتی هستند که نمی توانند رفتار خود را کنترل کنند و درگیر احساس شدیدی از خشم هستند آن موقعیت را ترک کنند. کمک کنید تا آنها مکان های خاصی را برای آرام شدن پیدا کنند ، مکان هایی که بتوانند بطور سالکی مجدداً کنترل خود را به دست آورند.

والدین می توانند از طریق تنظیم و تعدیل محیط به احساس آرامش بچه ها کمک کنند مثلاً یک محیط منظم ، تمیز ، مرتب یک جو صلح و آرامش را ایجاد می کند ولی محیط آشفتہ و کثیف ، برنامه های نامنظم منجر به احساس گیجی ، آشفتہ گر و ناکامی در بچه ها می گردد، به بچه ها بگویید.

- موقعی که پیرامون تو احساس خوبی در تو ایجاد نمی کند از آن محیط دور شو.

یک فرصت کوتاهی به خودت بده و خودت را آرام کن.

موقعی که عصبانی هستی از آن محیط بیرون برو و پس از مدتی با یک لبخند برگرد.

۶- به شوخی گرفتن

شوخی یک پادزهر خوب برای خشم است . در صورت امکان کمک کنید تا بچه ها حتی در موقعیت های سخت و دشوار بعد شوخی را هم ببینند. پاسخ دادن به یک انفجار خشم به یک روشی آرام با یک لبخند مهربان اغلب کمک خواهد کرد تا خشم طرف مقابل آرام شود. در صورتی که شما به خشم خود بخندید یا آن را به جوک تبدیل کنید بچه ها نیز این دید را پیدا می کنند. شما ممکن است بگویید.

🌈 من شرط می بندم که ما بعداً به این موضوع خواهیم خندید.

🌈 دیروز من عصبانی تر از یک گربه وحشی بودم ، اما امروز مثل یک موش نرم و آرامم.

🌈 آیا می توانی خنده داری راجع به این وضعیت بگوئی ؟ شاید ما بتوانیم یک داستان احمقانه و خنده دار راجع به امروز بگوییم.

۷- به بچه ها بیاموزید که چه انجام دهید ؟

به بچه ها بگویید چه کارهایی را بهتر است انجام ندهند ولی چه کارهایی را می توانند انجام دهند.

کارهایی را که نمی توانید و نباید انجام دهند :

🌈 شکستن وسایل

🌈 فریاد زدن بر سر کسی

🌈 آسیب رساندن به خودشان

✚ قشقرق راه انداختن

✚ پرت کردن چیزی به طرف کسی

اما می توانند این کارها را بکنند :

✚ گریه کردن در یک محل خلوت

✚ کشیدن یک نقاشی

✚ صحبت کردن راجع به موضوع ناراحت کننده

✚ پاره کردن روزنامه های قدیمی ، یا خط خطی کردن آنها

✚ دور شدن از موقعیت

✚ بازی با گل یا خاک

✚ نفس عمیق و آهسته کشیدن

✚ کمک خواستن

✚ گوش دادن به موسیقی

✚ رفتن به جایی ساکت و آرام

۸- تشویق به نوشتن احساس درونی

می توانیم بچه ها را تشویق کنیم تا راجع به احساس خشمشان بنویسند، این مسئله برای آنها شرایطی را برای توسعه مهارت های سازگاری فراهم می کند. در صورتی که بچه ها را راهنمایی کنیم تا به صورت برنامه ای روزانه هر زمان که عصبانی می شوند احساس خود را، شدت احساس خود را، شرایطی که این احساس را به وجود آورده ، واکنش های رفتاری آنها افکاری را که این واقعه در آنها ایجاد کرده است، بنویسند. کمک کرده ایم تا آنها خود را مانیتورینگ بکنند وقتی این وقایع و احساسات روی برگه نوشته شده و آورده شود بچه فرصت بیشتری پیدا می کنند تا پیرامون آن دقیق تر فکر کنند. افکار خود را تصحیح کنند و شدت واکنش خود را تنظیم کنند. بطور مثال :

واقعہ	علائم بدنی	احساس	واکنش رفتاری	افکار
وقتی من درس جواب دادم دوستانم من خندیدند.	سرخ شدم قلبم تند تند می زد.	عصبانی بودم	جیغ کشیدم و به آنها گفتم که از شان متفرم واز آنها بدم می آید.	مرا مسخره می کردند مرا دست انداخته بودند این اولین باری نبود که این کار را می کردند. همه شان با هم دست به یکی کرده بودند و من احساس تنهایی می کردم. آنها مرا دوست ندارند. من از همه شان متنفرم.

پس از مدتی که چنین جدولی برای هر کدام از حملات خشم و عصبانیت با کمک والدین در طول روز تنظیم می شود کودک به چند نکته مهم پی می برد :

۱- آنچه که باعث احساس منفی در او شده یک رفتار یا یک واقعه نبوده ، بلکه تعبیری بوده که او از وقایع کرده است.

۲- اگر تعبیرها را عوض کند، شاید احساسش عوض شود (مثلاً به جای صحبت هایی که در ستون افکار نوشته اینطور ببیندیشد که : آنها از طرز درس جواب دادن من یاد چیزی افتادند و خنده شان گرفت ، دوستان من آدم های شادی هستند، می دانم که دوست داشتند من هم با آنها بودم و می خندیدم)

۳- هر احساس عصبانیت یکسری علایم بدنی نامطلوب دارد.

۴- می شود این علایم را تا حدی کنترل کرد و در صورتی که کنترل شود احساس عصبانیت من کمتر خواهد شد

۵- می فهمد که در طول روز چند بار و با چه شدتی و برای چه چیزهایی عصبانی شده است.

بهتر است در موقع خشم کودک برخورد شما اینگونه باشد :

۱- در مقابل کودک نایستید که عصبانیش بی مورد است و مسئله مهمی برای عصبانیت وجود نداشته است. یا اینکه چرا عصبانی شده است. بلکه با احساس او همدردی کنید و به او بگویید که می فهمید الان او چه احساسی دارد، می فهمید که او عصبانی است ، مثلاً گفتن جملات زیر کمک می کند تا کودک متوجه شود که شما شرایط وی را درک کرده اید و می فهمید او چه احساسی دارد :

الان خیلی عصبانی هستی فکر می کنم بفهمم که تو چه احساسی داری.

۲- خشم او را کوچک و حقیر و مسخره جلوه ندهید. در لحظه عصبانیت کودک نخندید گفتن جملاتی مشابه زیر شما را در مقابل کودک قرار می دهد و او را عصبانی تر می کند :

او قیافه اش را ، چقدر زشت می شی وقتی عصبانی می شی برو تو آینه به خودت نگاه کن

۳- در هنگام خشم کودک ، خودتان را مثال نزنید ، به جای صحبت کردن راجع به احساس او ، از خودتان و وقایعی که برای شما پیش آمده ، داد سخن ندهید.

۴- سخنرانی نکنید

۵- نصیحت نکنید.

۶- او را با کودکان دیگر مثل خواهر و برادرهای دیگرش ، کودک همسایه یا همکلاسی هایش مقایسه نکنید. این بدترین روش آموختن به کودک است که بخواهید از طریق مقایسه او، روش ها و منش های تربیتی دیگران را برایش الگو قرار دهید.

۷- کودک را تشویق کنید تا راجع به احساس خودش صحبت کند.

۸- بچه ها را تشویق کنید تا راجع به تعاملات برانگیزنده خشم صحبت کنند.

زمانی که بچه ها راجع به احساسشان و رفتارها و معاملات و ارتباطاتی که این احساس را به وجود آورده صحبت می کنید، گوش کردن بدون قضاوت و ارزیابی، بدون دستور دادن و نصیحت کردن به آنها می کند تا درک کنند که می توانند به طور متفاوتی احساس کنند.

سوگ و اندوه

کودکان درجات مختلفی از غم و اندوه را در زندگی روزمره خود تجربه می کنند، وقایع بی شماری است که اگرچه از نظر ما ممکن است کوچک و بی اهمیت باشد ولی برای بچه ها مصادف با یک از دست دادن قابل توجه و مهم است و در آنها ایجاد واکنش می کند. ولی از آنجایی که کودکان توانمندگی کافی را در کلامی کردن هیجانات درونی خود ندارند، همین امر ممکن است درک یک کودک اندوهگین و سوگوار را از سوی بزرگسالان با مشکل مواجه کند، در نتیجه ما باید از واکنش های مختلف رفتاری کودکان پی به دنیای درونی آنها برده و به آنان کمک کنیم تا با این احساس به گونه ای موثر کنار آیند. اهمیت این موضوع زمانی آشکار می شود که بدانیم چه وقایعی بی شماری سبب احساس اندوه و سوگ در کودکان می شود. بخشی از پدیده هایی که کودکان را با واکنش سوگ مواجه می کند در زیر بیان شده است:

۱- نبود یک هر دو والد بدلیل بیماری، مسافرت، زندانی شدن، اعتیاد و ...

۲- نقل مکان و مهاجرت

۳- در معرض تهاجم بودن

۴- اذیت و آزار جنسی و فیزیکی

۵- گم کردن و از دست دادن وسایل شخصی و اسباب بازی

۶- حوادث و وقایع محیطی و روزانه

۷- نقص یا از دست دادن قسمتی از بدن

۸- از دست دادن یا نداشتن توانایی و مهارتی خاص

سوگ چیست ؟

سوگ حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن شخص، چیز یا عقیده و فکر خاصی است، سوگ پاسخ هیجانی ما نسبت به از دست دادن چیزی است. هر کودکی به روش خاص خود و به شیوه ای واحد با پدیده سوگ روبرو می شود، نباید از کودکان انتظار داشته باشیم به یک شیوه و یا مثل ما سوگواری کنند، باید بپذیریم که هر کودکی خاص و منحصر به فرد است و به روشی واحد به سوگ می نشیند.

چهار تکلیف کلی در مدیریت سوگ :

در مدیریت فرآیند سوگ با چهار تکلیف کلی روبرو هستیم که در هر گروه سنی و هر نوعی سوگی مطرح باشد.

۱- درک و فهم مرگ (Understanding)

درک کودکان از مرگ متناسب با رشد و مرحله تکاملی آنها تغییر می کند، آنان در مراحل مختلف زندگی مرگ را به گونه خاص درک و تعبیر می کنند و این ادراکات مختلف روی چگونگی سوگواری آنها نیز تاثیر می گذارد. بدیهی است بستگی به مرحله رشدی و درکی کودک، توضیحات بزرگسالان در مورد مرگ باید قابل فهم باشد. در شناخت و درک کودکان از مرگ سه مسئله مهم تاثیر گذار است.

۱- سن و رشد شناختی آنها

۲- تفکر جادویی

۳- عقاید کلیشه ای شایع راجع به مرگ

۲- سوگواری (grieving)

هنگامی که با مرگ عزیزی روبرو می شویم چهار مرحله زیر را می گذاریم گرچه ممکن است مدت و زمان عبور از این مراحل در افراد مختلف با هم متفاوت باشد مهم است بدانیم سوگ یک فرآیند است که بتدریج که شخص در آن جلو می رود، احساس و افکارش تغییر می کند و تعدیل می یابد. بخصوص در مورد کودکان ما نمی توانیم انتظار داشته باشیم بتوانیم مرگ را فوراً شرح دهیم و کودک هم نمی تواند به سرعت و بلافاصله آن را حل کند. گاه حتی تا نوجوانی طول می کشد تا کودک در یابد که چه اتفاقی رخ داده و مرگ چیست ؟

چهار مرحله سوگ عبارتند از :

🌈 شوک و انکار

🌈 جستجو و چانه زدن

🌈 نومییدی و در هم ریختگی

🌈 بهبود و سازمان یابی مجدد :

۳- یاد بود (commemorating)

سومین تکلیف روانشناختی در هنگام سوگ است ، بچه ها نیاز دارند راههایی را برای به خاطر سپردن شخص یا حیوان مرده و شی از دست رفته و گم شده پیدا کنند. مثلاً ممکن است دانش آموزان یک کلاس به یاد معلم و یا همکلاسی خود، گلی را در

حیاط مدرسه بکارند، کتابی را به کتابخانه تقدیم کنند یا یک دفترچه خاطرات تهیه کنند تا هر کس خاطره و یادداشتی در آن بنویسد.

۴- ادامه دادن و پیش رفتن (going on)

بچه ها دو باره توانایی پیدا می کنند تا دوست داشتن و لذت بردن از زندگی را تجربه کنند و این به معنای فراموش کردن شخص یا شیئی از دست رفته نیست.

آنها در حالیکه خاطرات شخص مردن را یادآوری و بازگو می کنند ولی احساس اندوه شدیدشان کاهش یافته است. در عین حال که زندگی معمول خود را ادامه می دهند، زمان هایی را به یادآوری و تجدید خاطرات او اختصاص می دهند.

با کودک سوگ وار چه بکنیم ؟

۱- در پاسخ به سوالات کودک در مورد چگونگی اتفاق و ماهیت مرگ نباید داستان پردازی کنیم و یا اطلاعات مهم و پیچیده به کودک بدهیم. باید به شکلی ساده و همراه با صداقت به سوالات وی پاسخ دهیم. در توضیح و تفسیر مرگ مرحله شناختی کودک را در نظر بگیریم. می توانیم به سادگی در تعریف مرگ بگوییم :

« او فوت کرد، مادر بزرگ مرد ، بدنش دیگر کار نمی کند ، یعنی نمی تواند غذا بخورد ، راه برود، فکر کند، مراسم کند و ... خیلی دوست داشتیم و ... ما می توانیم مراسمی بگیریم و در این مراسم از او خداحافظی کنیم و ... »

۲- گفتن واقعیت ها و اجتناب از دروغ مثلاً در صورتی که گربه فرزند ما زیر ماشین رفته و مرده است بجای اینکه بگوییم « نمی دانم ، من خبر ندارم چی شده ؟ شاید همین اطراف باشد ، شاید بر گردد، به یک خواب عمیق فرو رفته و ... » بهتر است واقعیت را توضیح دهیم که گربه تو چگونه مرد ، کجا آسیب دید و ما پس از آن چه کردیم ؟ برای زنده ماندنش تلاش کردیم بدانند فرد در گذشته دیگر به زندگی باز نخواهد گشت اما در خاطر ما خواهد ماند و ما او را فراموش نخواهیم کرد.

۳- اجازه تلاش بچه ها بدانند فرد در گذشته دیگر به زندگی باز نخواهد گشت اما در خاطر ما خواهد ماند و ما او را فراموش نخواهیم کرد.

۴- اجازه دهید بچه ها آزادانه و راحت حرف بزنند، صحبت کنند و سوالات خود را مطرح کنند، از سوالات آنها نترسید و در صورتیکه پاسخ سوالی را نمی دانید به سادگی بگوئید : نمی دانم ولی می توانیم از فرد دیگری پرسیم.

۵- اجازه دهید بچه ها احساسات خود را بیرون بزنند، احساسات مختلف آنها اعم از خشم، انزجار ، اندوه و ... شما را نترساند. بگذارید بچه ها بگویند که : من ناراحتم ، غمگین ام ، احساس تنهایی می کنم ، می ترسم که پدرم را نیز از دست بدهم و ...

۶- اجازه منحصر به فرد بودن را به کودکان بدهید. بپذیرید که هر کودکی به روش خاص و واحد سوگواری می کند.

۷- اجازه دهید بچه ها به نحوی که دوست دارند در مراسم شرکت کنند، نظر و مشارکت آنها را بخواهید « عکس بابا را اینجا بگذاریم عصا و کلاه پدر بزرگ را نگه داریم ، گربه ام را اینجا خاک کنیم و ... »

۸- احساسات خود را نشان دهید و از آشکار کردن اندوهتان نترسید.

۹- اجازه دهید در صورتیکه کودکان تمایل دارند در مراسم سوگواری شرکت کنند و راجع به مراسم نظر دهند.

۱۰- از مناسک و آداب و رسم برای حل سوگ استفاده کنیم مثل کشیدن نقاشی ، نوشتن خاطرات ، نگه داشتن اشیاء یادگاری از شخص مرده ، جمع آوری عکس های او.

۱۱- می توانید اجازه دهید که بچه ها جسد یا جنازه شخص یا حیوان مرده را ببینند در صورتیکه آسیب و تغییر فیزیکی زیادی در آن رخ نداده باشد و یا خود کودک مایل به این کار باشد.

۱۲- زیادی سوگواری و انجام آن « قبرستان ، خاک حیوان خانگی در گوشه باغچه یا حیات و ... » مکان را مشخص کنید .

ارتباط



ارتباط و برقراری رابطه بین شروع

بخش اول :

مقدمه و تعریف

ارتباط پدیده است که طی آن اطاعات منتقل می گردد. اگر اطلاعات به نحوی انتقال یابد که در ذهن فرستنده و گیرنده یک معنی واحد شکل بگیرد می توان گفت ارتباط کامل بوده است. ارتباط یک فرآیند پویا است. یعنی پدیده ای است که کمیت و کیفیت آن متغیر است ولی در سیر زمان همیشه جریان دارد و نمی توان برای آن آغاز یا پایانی متصور شد. آن زمانی که جهان خلق شد ارتباط نیز متولد گردید و تا زمانی که جهان باقی است ارتباط نیز وجود خواهد داشت. ارتباط امری اجتناب ناپذیر است. کلیه اجزای جهان خواسته یا ناخواسته با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. ارتباط حتی در سکوت و بین اجزای بی جان نیز وجود دارد. کلیه اجزای پیرامون ما با ما ارتباط برقرار می کنند و اطلاعاتی را به ما منتقل می نمایند. بدون انتقال اطلاعات زندگی ناممکن است.

نمونه هایی از تمرین های عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش اول :

۱- نمایش های کوتاهی را با ایفای نقش ، تئاتر عروسکی (مخصوص کودکان) با پانتومیم اجرا نمایند.

نمونه های پیشنهادی : میهمانی عروسی یا تولد ، آماده شدن برای رفتن به مدرسه / محل کار ، مرتب کردن اتاق و رخت خواب ، خرید از معازه

با توجه به نمایش های اجرا شده سوالات زیر به بحث گذاشته شود :

الف - معنی ارتباط چیست ؟

ب - آیا می توان در حین سکوت ارتباط برقرار کرد ؟

۲- تعدادی عکس یا کارت پستال بین افراد پخش شود و از هر فرد خواسته شود در مورد عکس یا کارت پستالی که به او داده اند چند دقیقه صحبت نماید.

با توجه به تمرین فوق سوالات زیر به بحث گذاشته شود:

الف - آیا اجسام بی جان می توانند با ما ارتباط برقرار کنند ؟

ب - نمونه هایی از ارتباط بین دو جسم غیر زنده ، دو جاندار و یک جسم بی جان را مثال بزنند.

۳- افراد چشم هایشان را ببندند و یک دقیقه سکوت کنند، سپس در مورد آنچه از محیط دریافت کرده اند صحبت نمایند.

با توجه به تمرین فوق سوالات زیر به بحث گذاشته شود :

الف - ارتباط کی شروع و کی قطع می گردد؟

ب - آیا عدم ارتباط امکان پذیر است ؟

۴- آیا دو قوطی و نخ یک تلفن ساده بسازید و سعی کنند نمونه ای از یک پیغام مهم و فوری را با آن منتقل نمایند. دقت کنند

که بهترین راه انتقال پیغام با این تلفن چیست ؟

(مثلاً کشیدن نخ ، تغییر در زیر و بمی صدا ، تغییر در بلندی و کوتاهی صدا و غیره)

با توجه به تمرین فوق سوالات زیر به بحث گذاشته شود:

الف - چه موقعی انتقال اطلاعات اهمیت بیشتری دارد؟

ب - چه موقعی می توان گفت ارتباط کامل است؟

ج - چه موقع ارتباط کامل اهمیت بیشتری دارد؟

بخش دوم :

اجزای ارتباط

در هر ارتباط ۵ جزء وجود دارد :

۱-فرستنده : ارسال کننده اطلاعات

۲-گیرنده : دریافت کننده اطلاعات

۳-راه ارتباطی : مسیری که اطلاعات برای انتقال در آن جریان می یابد.

۴-پیغام : حاوی اطلاعاتی است که باید منتقل گردد.

۵-معنی : اطلاعات مجموعه ای از مفاهیم شناختی و عاطفی را در ذهن افراد تشکیل می دهد که آن را معنی می گویند.

ارتباط یک فرآیند پویا است بنابر این اجزای آن دارای کنش و واکنش های متقابل هستند.

نمونه هایی از تمرین های عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش دوم :

۱-در تمرین های بخش اول اجزای ارتباط را تعیین نمایید.

بخش سوم :

هدف ارتباط

هدف اصلی هر ارتباط انتقال صحیح و کامل معنی است. معنی نه یک مفهوم بیرونی ، بلکه یک مفهوم درونی است که در ذهن

افراد جای دارد، عوامل متعدد فردی ۰ مانند : فرهنگ ، تحصیلات ، تجربیات ، حالات عاطفی ، توقعات و غیره) بر معنی که از

اطلاعات دریافتی در ذهن فرد شکل می گیرد اثر می گذارد. بنابراین یک مجموعه واحد از اطلاعات می تواند در ذهن افراد

مختلف ، معانی متفاوتی ایجاد نماید. این مساله مسوولیت فرستند و گیرنده را افزایش می دهد، چه آنها نه تنها مسوول انتقال اطلاعات ، که مسوول انتقال صحیح و کامل معنی از ذهنی به ذهن دیگر هستند و باید در این ارسال و دریافت هر دو به یک میزان تلاش نمایند. ارتباطی مناسب است که ذهن فرستنده و گیرنده معنی مشابهی از اطلاعات منتقل شده ایجاد هر چه این تشابه بیشتر ارتباط کاملتر و نتیجه آن به هدف نزدیکتر است.

$$\text{نسبت کامل بودن ارتباط} = \frac{\text{معنی پیغام در ذهن گیرنده}}{\text{معنی پیغام در ذهن فرستنده}}$$

هر چه حاصل فوق به عدد یک نزدیکتر باشد ارتباط کاملتر برقرار شه است.

نمونه هایی از تمرین های عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش سوم :

۱- افراد خاطراتی شخصی از ارتباط های ناقص (چه برای خودشان رخ داده باشد، چه شاهد آن بوده باشند) که جالب یا خنده دار بوده است را مثال بزنند.

۲- در تمرین قبلی علت ناقص بودن ارتباط به بحث گذاشته شود.

۳- وسایل ارتباطی قدیمی و جدید نام برده شود و در مورد نقاط قوت و ضعف آنها بحث گردد.

۴- آیا وقایع تاریخی مهمی را می شناسد که در اثر ارتباط ناقص رخ داده باشد؟

گروه ها سناریوهای کوتاهی از ارتباط ناقص ها بنویسند و آن را جلوی جمع با ایفای نقش اجرا نمایند. سناریوها می تواند با توجه به خاطرات بیان شده در تمرین ۱ نوشته شود. درصد کامل بودن ارتباط در هر نمایش به بحث گذاشته شود.

بخش چهارم :

ابزار و وجوه ارتباط

کلیه اجزای جهان (چه جاندار و چه بی جان) می توانند با ما ارتباط برقرار کنند. ارتباط می تواند به دو نوع شفاهی و کتبی برقرار گردد. ارتباط شفاهی مانند : صحبت کردن ، شعر خواندن ، آواز خواندن ، موسیقی ، سخنرانی و غیره و ارتباط کتبی مانند نامه ، نوشتار ، کتاب ، نقاشی ، کاریکاتور ، تابلوی مغازه و غیره. هر دو نوع ارتباط (کتبی و شفاهی) دارای دو وجه کلامی و غیر کلامی است. وجه کلامی خود از دو قسمت زبانی و فرا زبانی تشکیل شده است.

۱- شفاهی

۱-۱- کلامی :

۱-۱-۱- زبانی

۱-۱-۲- فرا زبانی

۱-۲- غیر کلامی

۲- کتبی :

۲-۱- کلامی :

۲-۱-۱- زبانی

۲-۱-۲- فرازبانی

۲-۲- غیر کلامی

قسمت زبانی از وجه کلامی در هر دو ارتباط شفاهی و کتبی کلمات و دستور زبان جملاتی است. که در پیغام به کار رفته است.

قسمت فرازبانی در ارتباط شفاهی شامل مواردی مانند : بلندی صدا ، لحن ، لهجه ، سرعت کلام ، مکث و غیره است.

قسمت فرازبانی در ارتباط کتبی شامل مواردی مانند نوع خط ، رنگ جوهر ، شکل و اندازه حروف نوشته شده و غیره است.

قسمت غیر کلامی در ارتباط شفاهی مواردی مانند نحوه ارتباط چشمی ، حالت بدن ، فاصله فضایی فرستنده و گیرنده ، حرکات بدن ، حالت های چهره و غیره است.

قسمت غیر کلامی در ارتباط شامل رنگ زمینه کاغذ ، اشکال زمینه کاغذ ، طرح بیرونی کاغذ و غیره است.

تحقیقات نشان داده است که در فرآیند ارتباط بخش غیر کلامی بیش از نیمی (حدود ۵۵٪) از انتقال معنی را به عهده دارد . در بخش کلامی نیز قسمت فرازبانی سهم مهمی (حدود ۳۸٪) از فرآیند ارتباط را به خود اختصاص می دهد. برعکس آنچه در ابتدا تصور می شود ، سهم بخش زبانی (کلمات و جملات و دستور زبان و ...) در فرآیند ارتباط بسیار کم (کمتر از ۱۰٪) می باشد. توجه به میزان اهمیت این اجزای مختلف ، می تواند فرد را در برقراری ارتباطی مناسبتر و کاملتر یاری دهد.

نمونه هایی از تمرین های عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش چهارم :

۱- برای ارتباط شفاهی و کتبی چند مثال بزنند.

۲- در مثال هایی که در تمرین شماره (۱) برای ارتباط شفاهی مطرح شده است وجوه کلامی (زبانی و فرازبانی) و غیر کلامی مشخص گردد.

۳- در مثال هایی که در تمرین شماره (۱) برای ارتباط کتبی مطرح شده است وجوه کلامی (زبانی و فرازبانی) و غیر کلامی مشخص گردد.

۴- وجوه کلامی (زبانی و فرازبانی) و غیر کلامی را در مثال های زیر تعیین نمایند :

تابلوهای راهنمای و رانندگی ، کارت تبریک ، پوستر ، یک مکالمه تلفنی ، یک مکالمه رو در رو ، آگهی روزنامه ، یک نامه

اداری

۵- هر گروه یک متن کتبی از یک مکالمه دو نفره را بنویسند (متن ها می تواند مودبانه یا بی ادبانه ، حاکی از توافق و اختلاف ، نشان دهنده خوشحال یا ناراحتی باشد). سپس متن های تهیه شده توسط هر گروه دیگری داده شود تا روی معنی آن بحث نمایند.

موضوع های پیشنهادی : برنامه ریزی دو دوست برای رفتن به گردش ، تصمیم گیری دو نفر برای چیدن وسایل در اتاق مشترکشان ، خرید جنسی از مغازه دار ، صحبت پدر و مادر در مورد نمرات فرزندان شان ، تقسیم کارهای منزل.

۶- هر گروه متنی را که در تمرین شماره (۵) تهیه کرده است به صورت نمایش ولی با حالت فرازبانی و غیر کلامی متضاد با متن اجرا نماید (مثلاً متن مودبانه با حالت بی ادبانه ، متن دوستانه با حالت غیر دوستانه یا برعکس). وجوه ارتباط در هر مورد تعیین گردد. معنی که در تمرین شماره (۵) از متن کتبی مکالمه دریافت شده بود با معنی که از همین مکالمه در نمایش اجرا شده در تمرین شماره (۶) دریافت شد دریافت گردد.

۷- چرا قسمت زبانی (مثل متن مکالمه تمرین شماره ۵ و ۶) اگر با حالت های مختلف فرازبانی و غیر کلامی اجرا شود معانی متفاوتی را منتقل می نماید؟ بحث شود.

۸- ماجراهای ساده خوشحال کننده یا ناراحت کننده ای (مثل دریافت هدیه ، گم کردم ساعت مچی) را با پانتومیم اجرا نمایند و میزان انتقال معنی به بحث گذاشته شود.

۹- با توجه به تمرین های قبل (۵ و ۶ و ۸) ، اهمیت وجوه مختلف ارتباط (کلامی « زبانی ، فرازبانی» و غیر کلامی) در انتقال معنی به بحث گذاشته شود.

۱۰- آیا زبانی که با آن حرف می زنیم، علامت سوال با تعجب در نوشته ها ، اشارات چهره یا بدن و غیره می تواند جزو رمزهای ارتباطی محسوب گردد؟ در مورد استفاده از رمز در ارتباط بحث نمایند. چه رمزهایی در وجوه مختلف ارتباط بکار می رود؟

۱۱- آیا ممکن است رمزهای شایع هر فرد ، هر کشور یا هر فرهنگ با دیگر افراد، کشورها یا فرهنگ ها مشابه یا متضاد باشد؟ مثال بزنند و بحث نمایند.

۱۲- آیا می توان رمزهای جدیدی در وجوه مختلف ارتباط بکار برد؟ آیا نمونه های جدیدی سراغ دارند؟ مثال بزنند. (مثل [www](http) برای اینترنت ، <http> و غیره)

بخش پنجم :

مراحل ارتباط

همانگونه که ذکر شد، ارتباط ، فرآیند انتقال اطلاعات با هدف ایجاد معنی مشابه در فرستنده و گیرنده است. در انسان ها فرآیند دریافت اطلاعات از جهان شامل سه مرحله است :

۱- مرحله حس (Sensation) : که طی آن اطلاعات محیطی از طریق حواس پنجگانه حس و به مغز وارد می شود.

۲- مرحله درک (perception) : در این مرحله محرک های حسی دریافت شده به اطلاعات روانی تبدیل می شود تا فرد از وجود آنها آگاه گردد.

۳- مرحله فرادرک (Apperception) : در این مرحله زمینه فکری و عاطفی فرد بر اطلاعات روانی فوق اثر گذاشته و یک معنی نهایی را تولید می کند.

قسمت اعظم حس ، درک و تحلیل اطلاعات ، غیر ارادی و خارج از هوشیاری فرد رخ می دهد. آنچه فرد از آن آگاه می شود، تنها بخشی از فرآیند دریافت اطلاعات توسط ذهن است. بنابراین آنچه ما درک می کنیم نه تمامی واقعیت بیرونی، بلکه واقعیتی است که ذهن ما ساخته است. با توجه به این مطالب در هر ارتباط باید به ۷ نکته توجه کرد:

۱- معنی و مفهومی که قرار بوده منتقل شود.

۲- پیغامی که فرستنده برای انتقال معنی ارسال کرده است.

۳- اطلاعاتی که فرستنده تصور می کند برای انتقال معنی ارسال گردیده است.

۴- روشی که برای انتقال اطلاعات مورد استفاده قرار گرفته است. (روش های شفاهی یا کتبی و بهره گیری از وجوه کلامی و غیر کلامی آن) .

۵- راه ارتباطی که برای انتقال اطلاعات مورد استفاده قرار گرفته است (مانند : نامه ، تلفن ، ارتباط رو در رو ، کامپیوتر و ...)

۶- پیغامی که واقعاً به حواس پنجگانه گیرنده رسیده است.

۷- معنی که ذهن گیرنده از پیغام ساخته است.

فرآیند ارتباط در هر کدام از مراحل فوق می تواند تقویت یا تضعیف گردد.

نمونه هایی از تمرین های عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش پنجم :

۱- مواردی که همین لحظه به حواس پنج گانه ما می رسد آن را درک نمی کنیم را مثال بزنید (مثل قسمت هایی از اتاق که تصویرش در شبکه چشم ما می افند ولی به آن توجه نداریم و از دیدن آن آگاه نمی شویم)

۲- بخش های حسی ، ادراکی و فرا ادراکی را در مثال های زیر تعیین نمایند.

کارت تبریک ، پوستر ، علامت راهنمایی رانندگی ، خبری که از رادیو پخش می شود، ویتروین مغازه

۳- بخش های حسی ، ادراکی و فرا ادراکی را در مثال های زیر تعیین نمایید :

ظرف آبی که خط کشی مایل تا نیمه در آن فرو رفته است، سراب در بیابان ، شنیدن صدای پا از پشت سر در کوچه خلوت در شب تاریک ، شنیدن صدای پا از پشت سر در خیابان شلوغ در روز روشن ، دیدن ریسمان سیاه و سفید توسط فرد مارگزیده.

۴- با توجه به مثال های تمرین شماره (۲) و (۳) این مسئله که آیا ما واقعیت را مستقیماً درک می نماییم یا چیزی را درک

می نماییم که ذهن ما به عنوان واقعیت ساخته است. به بحث گذاشته شود.

۵- یک پیغام به صورت در گوشی و نجوا منتقل شود. سپس پیغامی که فرد آخر دریافت کرده است با پیغام اولیه مقایسه شود. با توجه به این تمرین به سوالات زیر پاسخ دهید:

الف - قسمت های هفتگانه ارتباط را در این تمرین مشخص نمایید.

ب - تشابه معنی بین فرستنده و گیرنده چه میزان بود؟

۶- فردی پشت به گروه بایستد و شکل یک آدمک را بدون این که به گروه نشان دهد یا اسم آن را بگوید، تنها با توصیف خطوط آن توضیح دهد تا گروه آن را ترسیم نمایند. سپس شکلی که هر فرد ترسیم کرده است با یکدیگر و با شکل کلی مقایسه شود. با توجه به این تمرین به سوالات زیر پاسخ دهند:

الف - قسمت های ۷ گانه ارتباط را در این تمرین تعیین نمایند.

ب - آیا ما واقعیت بیرونی را درک می نمایم یا چیزی را درک می نمایم که ذهن ما به عنوان واقعیت ساخته است ؟

۷- در هر گروه ، فردی یک نقاشی ساده (ماشین ، خانه ، آدمک) را بدون این که به دیگران نشان دهد بکشد. سپس رو به گروه خود بایستد و سعی کند به بهترین وجهی نقاشی ای را که کشیده است (بدون نشان دادن) و تنها با توضیح دادن به دیگر افراد گروه بفهماند تا بتوانند مثل آن را نقاشی کنند ، سپس نقاشی ها با هم و با نقاشی اصلی مقایسه شود. با توجه به این تمرین سوالات زیر به بحث گذاشته شود.

الف - تفاوت های تمرین های شماره (۶) و (۷) را مقایسه نمایند.

ب - انتقال معنی در تمرین های شماره (۶) و (۷) را مقایسه نمایند.

بخش ششم :

تقویت کننده ها و تضعیف کننده های ارتباط

عوامل متعددی می تواند ارتباط را تقویت یا تضعیف کند. عاملی که ارتباط در جهت کامل بودن پیش برود، جزو تقویت کننده ها و عاملی که در خلاف این جهت باشد، جزو تضعیف کننده ها به شمار می رود.

عوامل یاد شده را می توان بصورت زیر تقسیم نمود :

۱- عوامل مربوط به فرد فرستنده یا گیرنده : مانند هیجانات ، اطلاعات قبلی ، تجربیات ، باورها ، ارزش ها ، انگیزه ها ، علایق ، پیش فرض های ذهنی ، مهارت تحلیل اطلاعات ، مهارت در بکارگیری و دریافت وجوه کلامی (زبانی و فرازبانی) و غیر کلامی .

۲- عوامل مربوط به ابزار ارتباطی : مانند نوع ارتباط (کتبی و شفاهی) میزان استفاده از وجوه کلامی (زبان و فرازبانی) و غیر کلامی

۳- عوامل مربوط به راه ارتباطی : مانند ارتباط رو در رو یا از راه دور ، طول راه ارتباطی ، نوع راه ارتباطی (مانند : استفاده از نامه رسان یا پست الکترونیکی) ، فضای حاکم بر راه ارتباطی.

عوامل یاد شده برخی قابل کنترل و برخی غیر قابل کنترل است ، همچنین برخی ارادی و برخی غیر ارادی و برخی غیر ارادی و برخی غیر ارادی ، برخی هدفمند و برنامه ریزی شده و برخی تصادفی رخ می دهد.

نمونه هایی از تمرین عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش ششم :

۱- در مثال های تمرین های شماره (۵) و (۶) و (۷) بخش پنجم عوامل تقویت کننده و تضعیف کننده ارتباط را مشخص نمایند.

۲- در عوامل که در تمرین ۱ مشخص شده است انواع قابل کنترل و غیر قابل کنترل ، ارادی و غیر ارادی ، هدفمند و تصادفی را تعیین نمایند.

۳- چه مقدار از کامل بودن ارتباط به فرستنده ربط دارد ؟ (بحث شود)

۴- چه مقدار از کامل بودن ارتباط به گیرنده ربط دارد ؟ (بحث شود)

۵- برنامه ریزی قبلی چه کمکی به کامل بودن ارتباط می نماید ؟ (بحث شود)

۶- مهارت های ارتباطی که تا به حال آموخته اند را در موارد زیر و با ایفای نقش به کار ببرند:

مخصوص کودکان :

الف- می خواهید والدین پول توجیبی شما را زیادتر کنند.

ب- می خواهید والدین اجازه شبها یک ساعت دیرتر بخوابید.

ج- می خواهید معلم اجازه دهد محل نشستن خود در کلاس را عوض کنید.

مخصوص بزرگسالان :

الف - می خواهید رئیس شما حقوقتان را زیادتر نماید.

ب- می خواهید هم اتاقی شما اجازه دهد محل وسایل اتاق را تغییر دهید.

ج- می خواهید از مغازه دار تخفیف بگیرید.

بخش هفتم :

گوش دادن فعال (Active listening)

بهره مندی از مهارت گوش دادن فعال از ابزارهای ضروری در برقراری یک ارتباط موفق است. شنونده فعال علاوه بر گوش ها ، از چشمهایش بهره می گیرد. گوش دادن فعال یک مهارت است ، باید آن را آموخت و بکارگیری آن را تمرین نمود.

رعایت نکات زیر می تواند به گوش دادن فعال کمک نماید:

۱- هم زمان که به وجوه کلامی گوینده دقت می نمایید ، وجوه غیر کلامی و هماهنگی قسمت های کلامی و غیر کلامی را نیز مد نظر داشته باشید.

۲- به قسمت های مهم و اصلی پیغام توجه نمایید و اجازه ندهید جزئیات نامربوط یا کم اهمیت ذهن شما را منحرف نماید. شما باید معنی اصلی و قلب پیغام را دریافت کنید.

۳- هر فرد از قلمرو تجربیات خود ارتباط برقرار می نماید. منظوری که فردی از بیان یک سری کلمات و جملات دارد ممکن است با منظوری که فرد دیگری از بکارگیری همان کلمات و جملات دارد کاملاً فرق داشته باشد. حتی حالت های غیر کلامی مشابه نیز ممکن است از نظر افراد معانی متفاوتی داشته باشد. بنابر این لازم است در هر ارتباط تشابه معانی بین فرستنده و گیرنده بررسی گردد. توصیه می شود آنچه از پیغام دریافت کرده اید را با کلام خود برای گوینده بازگو نمایید و به گوینده فرصت اصلاح و تکمیل بدهید تا مطمئن شوید معنی مشابه دریافت شده است.

۴- پیغام را ارزیابی نمایید نه گوینده را. هیجانات شما نسبت به گوینده ممکن است معنی که از پیغام دریافت می کنید را مخدوش نکنید.

۵- قبل از دریافت کل پیغام و کل اطلاعات قضاوت و نتیجه گیری ننمایید.

۶- ذهن خود را باز نگاه دارید. نگذارید پیش فرض های قبلی و زمینه فکری و هیجانی شما روی دریافت معنی اثر گذارد.

۷- به کلیه صحبت های فرد مقابل گوش کنید نه فقط به قسمتهایی که به آن علاقه مندید و گرنه ممکن است اطلاعات مهمی را از دست بدهید.

نمونه هایی از تمرین های عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش هفتم :

۱- چند دقیقه چشמהایشان را ببندند و در آرامش و سکوت به صدا های محیط گوش قرار دهند. سپس به سوالات زیر پاسخ دهند :

الف - چه شنیدید ؟

ب- از این عمل چه احساسی داشتید ؟

ج- آیا صدایی که خارج از انتظارتان بود شنیدید؟

د- آیا با این تمرین به نکته جالبی پی بردید ؟

۲- به هر فرد یک کارت پستال داده شود و او آن را - بدون نشان دادن - برای فرد مقابل توضیح دهد، سپس فرد مقابل آنچه فهمیده است را بازگو نماید. با توجه به این تمرین سوالات زیر به بحث گذاشت شود::

الف- شنیدن با گوش دادن چه فرقی دارد ؟

ب- چه موقعی گوش دادن مهم است ؟

۳- دو نفر روبروی هم بنشینند و همزمان چند دقیقه راجع به چیزهایی که دوست دارند صحبت نمایند، در عین حال سعی کنند به صحبت های فرد مقابل نیز گوش دهند. سپس به سوالات زیر پاسخ دهند :

الف- آیا می توانستید راحت صحبت نمایید ؟

ب- آیا احساس می کردید فرد مقابل به شما گوش می دهد ؟

ج- آیا می توانستید به صحبت های فرد مقابل گوش دهید ؟

د- چه احساسی داشتید ؟

ه - چه تجربه های مشابهی در زندگی روزمره داشته اید ؟

و- آخرین مرتبه ای که می خواستید نکته مهمی را بگویید ولی کسی به شما گوش نمی داد را تعریف کنید.

ز - آن موقع چه احساسی داشتید و برای این که به شما گوش دهند چه اقدامی می کردی.

بخش هشتم :

ارتباطات بین فردی (Interpersonal relationship)

در یک ارتباط مناسب باید بتوانیم منظور خودمان را به نحوی که مناسب فرهنگ و شرایط باشد به فرد مقابل منتقل نماییم.

ارتباط مناسب می تواند منبع مهمی از حمایت های خانوادگی و اجتماعی را برای فراهم آورد.

رعایت نکات زیر می تواند به تقویت ارتباطات بین فردی کمک نماید :

۱- سعی کنید نزدیک فرد مقابل قرار بگیرید ، به او نگاه کنید و واکنش های غیر کلامی شما نشان دهنده علاقه و توجه شما به صحبت های او باشد.

۲- سعی کنید حتی الامکان عواملی که باعث پرت شدن حواس شما می گردد را مودبانه کنترل نمایید و به حداقل برسانید. این مطالعه باعث می شود فرد مقابل بفهمد برایش ارزش و اهمیت قائلند.

۳- برای تایید آنچه فهمیده اید ، با هدف روشن ، سوالات باز ، مشخص و مستقیم بپرسید. سعی نکنید خودتان را تیزتر و باهوش تر از آنچه هستید نشان دهید. هیچ کس دوست ندارد قریب داده شود. سوالات باعث می شود اعتماد بین شما و فرد مقابل افزایش یابد و او بفهمد شما نسبت به دریافت کامل و صحیح پیغام علاقه مند هستید.

۴- سعی کنید با گوینده همدلی نمایید و موضوع را از نقطه نظر او ببینید. این مساله باعث می شود دید صحیح تر و کاملتری نسبت به موضوع پیدا کنید.

۵- مهم است واکنش شما به نحوی باشد که فرد مقابل نیز احساس کند شما به او فعالانه گوش می دهید و با او همدلی می نمایید. اگر فعالانه گوش فرا دهید ولی این احساس به فرد مقابل منتقل نشود، ارتباطات کماکان کامل نخواهد بود.

۶- مراتب باشید واکنش های شما در فرد مقابل احساس که در تنش قرار گیرد نمی تواند کارآیی مناسبی داشته باشد.

۷- در حین گوش دادن به فرد مقابل در حال آماده کردن پاسخ زیرا جریان سخن را از دست می دهید:

نمونه هایی از تمرین های عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش هشتم

۱- دو نفر پشت به هم بنشینند و هر کدام چند دقیقه راجع به موضوعی صحبت نمایند و نفر هیچ واکنشی نشان ندهد.

۲- دو نفر روبروی هم بنشینند و هر کدام چند دقیقه راجع به موضوعی صحبت نمایند و نفر مقابل هیچ واکنشی نشان ندهد.

موضوع های پیشنهادی : بهترین مسافرتی که رفته ام ، کاری که بیشتر از همه دوست دارم در مدرسه / محل کار انجام دهم ، چیزهایی که مرا خوشحال می کند ، مشکلی که به تازگی برایم پیش آمده است.

با توجه به تمرین های شماره (۱) و (۲) به سوالات زیر پاسخ دهند :

الف- چه احساسی داشتید ؟

ب- آیا صحبت کردن در این شرایط آسان است ؟

ج- آیا گوش دادن در این شرایط آسان است ؟

د- از کجا می فهمید کسی به شما گوش می دهد ؟

ه- چه چیزهایی برقراری ارتباط را مشکل می کند ؟

و- چرا همیشه از ارتباط مناسب استفاده نمی کنیم ؟

۳- تمرین شماره (۲) را مجدداً اجرا نمایند اما این مرتبه فرد مقابل کلیه اصول یک ارتباط مناسب را بکار گیرد. سپس به سوالات زیر پاسخ دهند :

الف- احساسات خود در تمرین های شماره (۱) و (۲) و (۳) را مقایسه نمایید.

ب: علت این تفاوت چیست ؟

بخش نهم :

سخن گفتن صحیح در ارتباطات بین فردی

سخن گفتن صحیح از ضروریات ارتباطات مناسب بین فردی است . برای سخن گفتن صحیح باید نکات زیر را رعایت نمود:

۱-طوری سخن بگوی که دیگران صحبت شما را بفهمند. هنر این است که بتوان مفاهیم را حتی اگر پیچیده باشد ، ساده ، واضح و شفاف انتقال داد. پیچیدگی در کلام ممکن است نشانه مغشوش بودن یا مهم بودن ذهن گوینده باشد. اگر مخاطب در فهم کلام ما دچار ابهام گردد، هر دو طرف متضرر خواهند شد.

۲-حالات کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ نمایید.

۳-قبل از بیان هر سخن بدانید چه مطلبی را با چه هدفی می خواهید منتقل کنید.

۴-قبل از سخن گفتن اطلاعات کافی جمع آوری کنید و افکارتان را مدون نمایید.

۵-با هیجان زدگی با عصبانیت سخن نگویید.

۶-مساله را از دید خود مطرح نمایید نه از جانب طرف مقابل ، مثلاً به جای این که بگویی : « شما به من ظلم می کنید ! »

بگویید : « احساس می کنم به من ظلم می شود ! »

۷-۱ اگر در جو متشنج ، پرهیجان یا توام با عصبانیت و دلخوری قرار گرفتید ، بهتر است بعضی مطالب را نگویید ، زیرا سخنان شما احتمالاً شنیده نشده و یا اشتباه فهمیده می شود.

۸- هرگز تحقیر آمیز ، آمرانه یا تهدید آمیز سخن نگویید.

۹- افراد را جلوی دیگران مورد انتقاد قرار ندهید.

۱۰- سعی کنید سخن گفتن شما به نحوی باشد که در فرد متقابل احساسات منفی ایجاد ننماید. اگر فرد مقابل دچار احساس منفی شود در حالت دفاعی قرار می گیرد و اطلاعات را خوب دریافت نمی کند.

۱۱- در جریان سخن گفتن ، کار خود را ارزیابی نمایید که تا چه حد موفق بوده اید.

نمونه هایی از تمرینات عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش نهم :

۱- افراد به گروههای کوچکتر تقسیم شوند و در مورد نکاتی که برای سخن گفتن صحیح باید رعایت شود بحث نمایند، سپس نتیجه بحث را برای جمع ارایه دهند.

۲- به فرد چند دقیقه فرصت داده شود تا در مورد موضوعی صحبت نماید و سعی کند نکات سخن گفتن صحیح را رعایت نماید ، سپس جمع در مورد میزان موفقیت او نظر دهند.

موضوعات پیشنهادی

مخصوص کودکان

الف - می خواهید از والدین خود درخواست کنید برنامه مسافرت را به سلیقه شما عوض نمایند.

ب- می خواهید خواهر / برادران از خانه بیرون نروند چون از تنهایی می ترسید.

ج- می خواهید برای ناظم توضیح دهید که شیشه پنجره را شما شکسته اید و او شما را اشتباهی جریمه کرده است.

مخصوص بزرگسالان :

الف - می خواهید از رئیس خود تقاضا نمایید سیاست های اداره را اصلاح نماید.

ب- می خواهید فرزندان در مسئولیت های منزل مشارکت داشته باشد.

ج- می خواهید همسران در کارهای منزل بیشتر به شما کمک نماید.

۳- افراد به گروههای کوچکتر تقسیم شوند و در مورد سوالات زیر بحث نمایند ، سپس نتایج بحث را برای جمع ارایه نمایند.

الف- چرا نباید با هیجان زدگی یا عصبانیت سخن گفت ؟

ب- چرا نباید تحقیر آمیز ، یا تهدید آمیز سخن گفت ؟

ج- انتقاد کردن از کسی جلوی جمع چه اثری دارد ؟

د- آمادگی قبلی چه اثری در سخن گفتن صحیح دارد ؟

ه- اگر جوی که می خواهید در آن سخن در آن سخن بگویند ناآرام باشد چه می کنید ؟

بخش دهم :

اهمیت همدلی (Empathy) در ارتباطات بین فردی

برقراری یک ارتباط موفق باید دنیا را از دریچه چشم فرد مقابل نگاه نماییم. این نکته همدلی (ص دش حس زخ) نام دارد. نکته مهم در همدلی درک احساس طرف مقابل است و نه لزوماً و هم دردی (ص دش زص س) با طرف مقابل. رفتار و گفتار هر فرد را باید بر اساس ملاک های ذهنی خود از آن فرد ارزیابی نمود. اگر رفتارهای دیگران را بر اساس ملاک های ذهنی خودمان ارزیابی نماییم دچار خطا می شویم. ریشه بسیاری از اختلافها عدم توجه به این نکته و ارزیابی رفتار و گفتار دیگران بر اساس ملاک های ذهنی خودمان است.

نمونه هایی از تمرین های عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش دهم

۱- افراد سعی می کنند در موارد زیر خود را جای فرد مقابل قرار دهند و از قول و افکار و احساساتش را بیان نمایند (مثلاً در مورد اول خودشان را جای مادر / رئیس قرار دهند و بگویند مادر / رئیس چه احساس و افکار دارد).

مخصوص کودکان

الف - مادران از شما گله می کند که اتاقتان کثیف و به هم ریخته است.

ب- والدین اسباب بازی که دوست دارید را برای شما نمی خرند.

ج- چون دیر به مدرسه رسیدید ناظم شما را جریمه می کند.

د- معلم تکالیف زیادی برایتان تعیین می کند.

ه- دوستان حاضر نیست مدادش را به شما قرض بدهد

مخصوص بزرگسالان :

الف - ریاستان ساعت کار اداره را زیاد می کند .

ب- همسران دوست دارد لباسان آراسته باشد.

ج- فرزندان از شما گله می کند که بین او و دیگر خواهر و برادرهایش فرق می گذارید.

د- فرزندان از تریکی می ترسد.

ه- صاحبخانه اجاره را زیاد می کند.

۲- افراد دو به دو روبه روی هم بنشینند و فرد اول خودش را طی چند دقیقه برای فرد دوم معرفی کند و سعی کند خصوصیات خود را به فرد دوم بشناساند. سپس فرد دوم در قالب فرد اول قرار گیرد و سعی کند در قالب فرد اول خودش را معرفی کند و به سوالات جمع پاسخ دهد. سپس از فرد اول پرسیده شود که فرد دوم تا چه اندازه توانسته است او را بشناسد و پاسخ هایش چه اندازه با پاسخ هایی که فرد اول ممکن بود به این سوالات بدهد نزدیک بوده است.

۳- چه واکنش هایی باعث می شود احساس کنید با شما همدلی می شود؟ (بحث کنید)

بخش یازدهم :

واکنش های سازنده و غیر سازنده در ارتباطات بین فرد

در زندگی هر انسانی موقعیت های منفی خواه ناخواه رخ خواهد داد. باید به افراد اجازه دهیم در مورد افکار و احساسات ناراحت کننده خود صحبت نمایند. اگر افکار و احساسات آنها را محترمانه بپذیریم و اهمیت آن را تصدیق نماییم به فرد در رهایی از احساسات و افکار منفی کمک کرده ایم و به احساس کفایت، اعتماد به نفس و اجازه رشد داده ایم. رعایت نکات زیر می تواند در این زمینه مفید باشد :

۱- فضای کرم و حمایتگر فراهم نمایید.

۲- کارتان را متوقف کنید و به سخنان فرد متقابل گوش فرا دهید.

۳- به افراد اجازه دهید آزادانه احساسات و افکار خود را بیان نمایند.

۴- سعی کنید دنیا را از دریچه چشم فرد مقابل ببینید.

۵- با فرد مقابل همدلی نمایید و این احساسات را به او منتقل نمایید که با او همدلی می نمایید.

۶- حتی اگر با احساسات، افکار و گفتار فرد مقابل مخالفند، با روی باز به او گوش کنید.

۷- حتی اگر از شما انتقاد شد، کماکان با ذهن باز گوش کنید.

۸- به احساسات، افکار و عقاید فرد مقابل احترام بگذارید، هر چند با آن مخالف باشید.

۹- پاسخ ها و واکنش های مناسب نشان دهید (مثلاً: از دست من چه کمکی ساخته است ؟)

گاهی پاسخ های ما هر چند صحیح و به حق است ولی غیر سازنده است و به فرد مقابل لطمه می زند. این گونه واکنشها باعث می شود فرد مقابل حتی اگر مقصر باشد در موضع دفاعی قرار گیرد و اشتباه خود را نپذیرد یا بر عکس احساس گناه، درماندگی یا بی کفایتی نماید. نمونه هایی از واکنش های غیر سازنده عبارت است از :

۱- کوچک نشان دادن مساله : مهم نیست ! فکرش را نکن !

۲- بزرگ نشان دادن مساله نمی شود کاری کرد ! چاره نیست !

۳- تحقیر کننده : عرضه نداری ! بی دست و پا هستی !

- ۴- سرزنش آمیز : حتماً خودت باعث شدی ! تقصیر خودت است !
 - ۵- تهدید آمیز : حسابت را می رسم ! وای به حالت اگر تکرار شود !
 - ۶- توهین آمیز : از فرط حماقت این اتفاقات برایت می افتد !
 - ۷- ناامید کننده : شانس نداری ! بدبختی !
 - ۸- خسته کننده : نصیحت کردن و پند و اندرز دادن
 - ۹- تمسخر آمیز : باز هم که دسته گل به آب دادی !
 - ۱۰- طرد کننده : حوصله ات را ندارم ! برو خدا روزیت را جای دیگر حواله کند !
 - ۱۱- اضطراب آور : چه وحشناک ! وای حالا چکار کنیم !
 - ۱۲- تایید کورکورانه : تو هرگز اشتباه نمی کنی ! همیشه حق با توست !
 - ۱۳- مسوولیت را به عهده گرفتن : من مشکلک را حل می کنم ! به من واگذار کن !
- نمونه هایی از تمرینهای عملی برای درک بهتر مفاهیم بخش یازدهم
- ۱- افراد پاسخ های آنی خود به موارد زیر را بنویسند :
 - الف - هیچ کس مرا دوست ندارد و هیچ کس با من دوست نمی شود.
 - ب- من امروز در مدرسه / اداره اشتباه کردم و معلم / رئیس از من عصبانی شد.
 - ج- در امتحان قبول نشدم .
 - د- کیفم را دزدیدند.
 - ه- من از تنهایی و تاریکی می ترسم .
- پاسخ ها در جمع به بحث گذاشته شود و به انواع سازنده و غیر سازنده تقسیم گردد.
- ۲- در تمرین شماره (۱) پاسخ های غیر سازنده را به انواع سازنده تبدیل نمایند.
 - ۳- افراد بحث نمایند که اگر مثالهای تمرین شماره (۱) از جانب آنها بیان می شد دوست داشتند چه پاسخی به آنها داده شود.
 - ۴- افراد به گروههای کوچکتر تقسیم شوند و در مورد خصوصیات و اکشن های سازنده بحث نمایند، سپس نتایج را برای جمع ارائه دهند.
 - ۵- افراد به گروههای دو نفره تقسیم شوند. در هر گروه یک نفر افکار یا احساسات ناراحت کننده خود را بیان نماید و فرد مقابل سعی کند واکنشی سازنده نشان دهد. سپس فرد اول میزان سازنده بودن واکنش فرد دوم را ارزیابی نماید (می توانند از مثال های تمرین شماره (۱) استفاده نمایند)

مهارت حل مشکل و تصمیم گیری



همه انسان ها تجربه رویارویی با مشکلات و تصمیم گیری های را داشته اند. تصمیم گیری بخشی از زندگی هر روزه ما است. برخی تصمیم ها در زندگی روزمره بقدری تکرار شده اند که زمان اندکی برای فکر کردن به آنها صرف می شود، برخی نیز شاید یکبار اتفاق می افتند اما تاثیرات عمیقی در زندگی دارند، مانند انتخاب رشته تحصیلی، شغل و همسر. با این وجود به نظر می رسد برای این تجربه های هر روزه و مهم آماده سازی قبلی وجود نداشته است. در واقع حل مشکل و تصمیم گیری نوعی مهارت است، مهارتی که می توان آموخت و تمرین کرد. مهارتی که با روندی مرحله به مرحله سایر مهارت های اساسی فکر کردن مانند تفکر خلاق و انتقادی را بکار می گیرد. ادغام این مهارت ها با هم، مهارت حل مشکل و تصمیم گیری را می سازد.

اهداف آموزش این مهارت عبارت است از:

🌟 شناسایی موقعیت های انتخاب در زندگی

🌟 شناسایی اهمیت انتخاب و تصمیم گیری در زندگی

🌟 درک عواملی که بر انتخاب و تصمیم گیری اثر گذارند.

🌟 یافتن شیوه هایی ساده و کاربردی برای تصمیم گیری

🌟 اخذ تصمیماتی مناسب

🌟 ارزیابی مجدد آنها

یادگیری مهارت حل مشکل و تصمیم گیری روندی فعال است، که نیازمند تمرین مداوم در موقعیت های مختلف زندگی است. طبیعی است به صرف ارائه مطلب بصورت کتبی یا برنامه های کوتاه مدت نمی توان انتظار داشت این مهارت به خوبی فرا گرفته شود. آنچه در فراگیری آن ضروری است از یک سو یادگیری مهارت توسط دانش آموزان و تمرین مداوم در مدرسه و از سوی دیگر انتقال مطالب به خانواده ها و تمرین در منزل می باشد.

حل مشکلات از دو قسمت عمده تشکیل می شود:

۱- پرسش و پاسخ با استفاده از مهارت های تفکر خلاق و انتقادی

۲- تصمیم گیری

۱- پرسیدن و پاسخ دادن:

مستلزم تمرین و صرف وقت زیادی است. آموزش های تحصیلی نیز تمرین چندانی در این زمینه نمی دهند. وقت کافی برای سوالات و پاسخ های دقیق و متفکرانه وجود ندارد.

بچه ها به سوالات صحیح غلط یا سوالاتی که تنها یک پاسخ صحیح دارند عادت می کنند. آنها بایستی همان پاسخی را بدهند که در جملات کتاب ذکر شده است. (مثلاً طولانی ترین رودخانه دنیا کدام است؟) بنابر این جایی برای سوالات و پاسخ هائی و

نیازمند فکر کردن و استفاده از تفکر خلاق و انتقادی است نمی ماند مانند : در باره این موضوع چی فکر می کنی ؟ یا چطور می توان این مسئله را حل کرد ؟ این سوالات نامحدودند، وقت زیادی می گیرند و هیچ پاسخ درستی برای آنها موجود نیست. بچه ها اغلب در پاسخ این سوالات نمی توانند بگویند « نمی دانم » و حتی ممکن است پاسخ هائی را ارائه دهند که معلم متوجه شود شنیدن این پاسخ مشکل ساز و خارج از کنترل اوست.

برای والدین نیز چنین مشکلاتی موجود است. اکثر والدین تنها از فرزندانشان انتظار دارند در زمینه انجام تکالیف درسی و کارنامه تحصیلی موفق باشند. آنها نیاز به پرورش مهارت های تفکر را در فرزندانشان احساس نکرده اند، چر که خود را این شیوه آشنا نیستند و گام اول آموزش والدین است تا بدانند خانه محلی برای تمرین فکر کردن است و کودکان باید بتوانند در چنین محیطی سوالاتی بپرسند و به پاسخ های متفکرانه برسند. می توان به والدین توصیه کرد از این شیوه ها استفاده کنند: هنگامی که داستانی برای کودک می خوانند در میان داستان از کودک بپرسند فکر می کنی بعد چه اتفاقی می افتد؟ - فکر می کنی الان قهرمان داستان باید چکار بکند ؟ بنظرت ماجرا چطور تمام می شود؟ - هنگام تماشای تلویزیون نیز می توان چنین سوالاتی مطرح کرد یا پرسید این برنامه چه می گوید؟ ما از آن چه برداشتی می کنیم؟ نظر تو در این باره چیست ؟ برای بچه های بزرگتر می توان سوالاتی در باره موقعیت هائی که پیش می آید پرسید : مثلاً وقتی تلویزیون خراب شده است پرسید بنظر تو چکار می توان کرد ؟ - آیا باید آنرا بفروستیم تعمیر شود ؟ - آیا باید یک تلویزیون جدید بخریم ؟ چه فکر می کنی ؟ چرا ؟ سپس باید به پاسخ بچه ها گوش فرا داد و راه حل ها را با او بررسی کرد. می توان سوالاتی طرح کرد خلاقیت بیشتری ایجاد کند. مثلاً وقتی از کودکی پرسیده می شود « آرزو داشتی چه اتفاقی بیفتد ؟ » می توان منظر شنیدن پاسخ خلاقانه تری بود تا زمانی که در باره تلویزیون خراب سوال می شود. خلاقیت و تخیل ابزارهایی هستند که در حل مشکلات کمک می کنند. « مثلاً از بچه ها خواست موقعیت هایی را تصور کنند. مثلاً اگر ما در ۲۰۰ سال پیش صحیح و غلطی برای آنها وجود ندارد برای یاد دادن و یاد گرفتن فضای مناسبی ایجاد می کند که می تواند ساعت حضور در خانه یا کلاسی را به زمان موثر برای تبادل نظرات و ارتباط موثر تبدیل کند.

۲-تصمیم گیری : کار ساده ای نیست. اما تمرین این مهارت به کودکان می آموزد که :

🌈 بتوانند به حل مشکلات کمک کنند.

🌈 ببینند که هر مشکلی می تواند از یک راه حل داشته باشد اما یک راه حل خاص ممکن است بهتر از راه های دیگر باشد.

🌈 می آموزند که خوشبختندار باشند و قبل از هر کاری در باره مشکل فکر کنند.

برای آموزش تصمیم گیری و قبل از آنکه بچه ها مجبور شوند تصمیم های بزرگی در زندگی بگیرند می توانند با تصمیم گیری های کوچک این کار را تمرین کنند. برای این کار فقط نیاز به ذهنی متفکر است. مثال : از بچه هایتان بخواهید تصور کنند در موقعیت های زیر هستند.

🌈 نمی توانید کلیدتان را پیدا کنید و کسی در خانه نیست.

🌈 در مسیر خانه دوستان گم می شوید.

🌈 وقتی از مدرسه به خانه می آئید ، شخصی شما را اذیت می کند.

از بچه ها بخواهید هر چه بیشتر راه حل هائی برای این مسائل پیدا کنند . هیچ نظری را رد نکنید حتی اگر بنظر منطقی نمی رسد. بعد از آنکه بچه ها به سه یا چهار راه حل رسیدند بگذارید یکی از راه حل ها را که بنظر بهتر است انتخاب کنند. برای آنکه نتیجه بهتری بدست آورید در موقعیت های روزمره نیز از آنها بخواهید تصمیم بگیرند. مثلاً اجازه بدهید در مورد انتخاب لباسشان نظر بدهند. همینطور برای مشکلاتی که خود بوجود آورده اند. (مانند تکه های کاغذ روز قالی ، ریختن لیوان شیر) راه حل پیدا کنند. با این روش بجای آنکه راه حلی را به بچه ها تحمیل کنیم، خود آنها سهمی در پیدا کردن راه حل خواهند داشت و راه حلهای خود مشکل را حل می کنند.

قضاوت در مورد تصمیم ها و پیامدهایشان :

می توان از والدین خواست با فرزندانشان در باره چند تصمیم مهمی که در گذشته گرفته اند صحبت کنند. مثلاً خرید اتومبیل - تغییر شغل و ازدواج - درباره مسائلی که قبل از این تصمیم گیری ها در نظر گرفت اند صحبت کنند آیا پیامدهای خوب یا بدی داشتند؟ آیا از تصمیم های خود راضی هستند ؟ آیا امکان دارد دوباره چنین تصمیم هائی بگیرند ؟

در هر فرصتی باید انجام داد تا بچه ها با پیامدهای تصمیم خود برخورد کنند. چه خوب و چه بد ، در باره اینکه دفعه بعد چه کاری می توان انجام داد. بچه ها را بایستی تشویق کرد که برنامه ریز باشند. اگر معلم بودند چه می کردند؟ اگر پدر بودند چطور؟ اگر مادر بودند چه می کردند؟ تعویض نقش ها در اینجا به کودکان کمک می کند تا دیدگاه های معلمان و والدین را درک کنند.

در مورد تصمیماتی که در منزل گرفت می شود مانند خرید وسیله ای جدید یا انتخاب محلی برای تحصیلات ، پرسیدن نظر بچه ها مفید است. گفتگو در باره دلایلی که برای انتخابشان دارند و عواملی که تصمیم نهائی بایستی بر اساس آن گرفته شود ، از جمله وقت و پول که می تواند در روبرو کردن کودکان با واقعیت های زندگی موثر باشند.

از آنچه که اساس حل مشکل و تصمیم گیری بر پایه انتخاب است بچه ها باید انتخاب های واقعی داشته باشند. برای بچه های کوچکتر ، تعداد گزینه ها باید محدود شود. مسائلی که تصمیم گیری در مورد آنها بعهد پدر و مادر است نبایستی به بچه ها واگذار شود. در مواردی که مربوط به بچه ها نیست اگر از آنها خواسته شود تصمیم گیری کنند ، بعد متوجه می شوند که والدینشان در واقع به تصمیم های آنها توجه نمی کنند. بایستی تصمیم های واقعی برای بچه ها انتخاب کرد و آماده بود تا به تصمیم های آنان احترام گذاشت. تصمیم های بچه ها همیشه چیزی نیستند که والدین انتخاب می کنند بنابر این اگر در موردی به کودک گفته می شود تصمیم گیری در این مورد با توسل ، واقعاً باید به آن عمل کرد.

برنامه کارگاهی مهارت حل مشکل و تصمیم گیری

برای برگزاری کارگاه چهار چوب و اصول کلی برنامه های کارگاهی توصیه می شود. آموزش دهنده نقش تسهیل کننده را دارد و نه انتقال دهنده مطالب ، بلکه به آموزش گیرنده ها کمک می کند با استفاده از شیوه های بارش فکر و استفاده از مهارت تفکر خلاق و انتقادی به جواب برسند. آموزش دهنده قضاوت نمی کند، همه پاسخ ها مطرح می شوند (پاسخ صحیح و غلط موجود نیست) . همه اعضا گروه را درگیر می نماید و در عین آنکه با حوصله عمل می کند. به نیاز شرکت کنندگان نیز توجه دارد.

فعالیت ۱:

برای شروع از دانش آموزان خواسته می شود تا هر یک با شیوه بارش فکر تصمیماتی را که اخیراً گرفته اند بازگو کنند. هدف پررنگ کردن مهارت تصمیم گیری در حوزه موقعیت های آشکار زندگی روزمره است. (قبل از آنکه به موقعیت های خاص مانند سوء مصرف مواد پرداخته شود) استفاده از موضوعات زندگی معمول به شرکت کنندگان امکان استفاده از تجارب قبلی و مهارت هایشان را بعنوان پایه می دهند تا مهارت های فردی خود را ربط دهند.

فعالیت ۲:

از دانش آموزان می خواهیم بر اساس پاسخ های فعالیت ۱ به این سوالات جواب دهند :

🌟 اهمیت این تصمیم در زندگی شما چقدر بود ؟

🌟 همه تصمیم های زندگی را شما می گیرید؟

🌟 ۵ سال قبل چه تعداد از تصمیم ها را شما می گرفتید؟

🌟 ۵ سال دیگر چه تعداد از تصمیم ها را شما می گیرید ؟

هدف : درک این نکات برای دانش آموزان است :

🌟 تصمیم گیری چیزی است که هر روز انجام می دهیم.

🌟 بسیار تصمیم های سریع و آسانی هستند که حتی در باره شان فکر نمی کنیم.

🌟 برخی تصمیم ها اهمیت زیادی در زندگی ما ندارند

🌟 تصمیم هایی نیز هستند که روش زندگی ما اثرات مهمتری می گذارد.

🌟 همه تصمیم ها را ما نمی گیریم.

فعالیت ۳:

🌟 از دانش آموزان می پرسیم :

🌈 چه عواملی بر تصمیمات و انتخاب های ما اثر می گذارد؟

🌈 هدف: رسیدن به عوامل موثر بر تصمیماتمان (با شیوه بارش فکر) است. برخی از این عوامل می توانند شامل این موارد

باشند:

عوامل بیرونی	عوامل درونی
آنچه دوستانم می گویند	آنچه من دوست دارم
آنچه مادرم می گوید	آنچه می خواهد سایرین فکر کنند
آنچه پدرم می گوید	آنچه من در باره خودم فکر می کنم
آنچه در مدرسه باید انجام دهم	=
=	=
=	=
=	=
=	=
=	=

فعالیت ۴:

از دانش آموزان خواسته می شود تا در جدول صفحه بعد مشخص کنند در هر کدام از موقعیت های تصمیم گیری ستون اول آیا تصمیم گرفته شده تاثیری بر افراد دیگر دارد یا خیر.

هدف: رسیدن به این نکته است که تصمیمات ما در زندگی خودمان و اطرافیان تاثیر می گذارد پس در مقابل تصمیماتمان مسئولیم.

جدول ۱- تصمیم گیری های ما بر چه کسانی اثر می گذارد؟

موقعیت تصمیم گیری	خودم	پدر و مادرم	معلمم	خواهر و برادرم	بهترین دوستم
۱- تعطیلات عید کجا بروسم؟					
۲- مدل موهایم را عوض کنم؟					
۳- پول تو جیبی ام را چطور خرج کنم؟					
۴- برای کلاس زبان ثبت نام کنم؟					
۵- در گروه روزنامه دیواری مدرسه عضو شوم؟					
۶- جعبه آبرنگم را به دوستم امانت بدهم؟					

فعالیت ۵:

با کمک بارش فکر از دانش آموزان می پرسیم وقتی مشکل دارند چکار می کنند ؟

هدف : آن است که به این نکته برسند، هر چند می توانند برای تصمیم گیری از افراد دیگر مانند پدر ، مادر، معلم یا دوست کمک بگیرند اما تصمیم گیرنده اصلی آنها هستند و خودشان بایستی در باره آن تصمیم ارزیابی اصلی را انجام دهند.

فعالیت ۶:

از دانش آموزان می خواهیم در باره نوع مشکل پیش آمده در هر یک از موقعیت های زیر بحث کنند:

الف - دوچرخه تان را جلوی یک مغازه خواربار فروشی گذاشته اید و برای خرید داخل مغازه رفته اید، وقتی بعد از چند دقیقه بر می گردید ، دوچرخه را نمی بینید.

ب- هفته آینده امتحان ریاضی دارید. در حالیکه اشکالات ریاضی تان زیاد است و حل بسیاری مسئله ها را نمی دانید، از همکلاسی تان دفتر ریاضی اش را امانت می خواهید . اما او دفترش را به شما نمی دهد.

ج- در شرایطی که قرار است به مهمانی بروید، بهترین لباسان موقع بازی فوتبال پاره می شود.

هدف : رسیدن به این نکته است.

در برخورد با هر شکل باید اول آنرا خوب بررسی کرد. در واقع بجای تمرکز بر علت مشکل پیش آمده باید موقعیت موجود را ارزیابی کرد.

طرح این سوالات می تواند کمک کننده باشد:

🚩 مشکل چیست ؟

🚩 اهمیت آن چقدر است ؟

🚩 آیا قابل حل است ؟

فعالیت ۷:

از دانش آموزان می خواهیم تا برای هر یک از موارد فعالیت ۶ دست کم ۳ راه حل پیدا کنند :

الف - ۱- ۲- ۳-

ب - ۱- ۲- ۳-

ج - ۱- ۲- ۳-

هدف : پیدا کردن راه حل های مختلف برای یک مشکل (با استفاده از تفکر خلاق) می باشد. همانطور که قبلاً هم تاکید شد اینجا درست و غلط مفهومی ندارد، کلیه راه حل های مطرح شده می تواند مورد بحث قرار گیرد.

فعالیت ۸:

از دانش آموزان می خواهیم یکی از موقعیت های فعالیت ۶ را انتخاب کنند و بر اساس راه حل های پیشنهادی در فعالیت ۷ جدول صفحه بعد را پر کنید.

هدف: و ا داشتن دانش آموزان به ارزیابی راه حل های موجود است. در اینجا مهارت تفکر انتقادی بکار گرفته می شود.

حل انتخاب شده	نتیجه خوبی برای من دارد	نتیجه بدی برای من دارد	امتیاز نتیجه خوب	امتیاز نتیجه بد

فعالیت ۹:

از دانش آموزان می خواهیم نتایج راه حل های خود را امتیاز بدهند. به بهترین نتیجه امتیاز ۱۰ و به بدترین نتیجه امتیاز صفر دهند و به مابقی نتایج نیز به همین نسبت امتیاز دهند.

فعالیت ۱۰:

در این مرحله امتیازات داده شده ارزیابی می شود. کدام نتیجه بهترین امتیاز را گرفته است؟ کدام نتیجه بدترین امتیاز را گرفته است، با توجه به این امتیازات کدام راه حل انتخاب می شود؟

هدف: عینی کردن ارزیابی برای کودکان و انتخاب بهترین راه حل از بین راه حل های پیشنهادی با توجه به عواقب آنها است.

فعالیت ۱۱:

از دانش آموزان بخواهید با کمک بارش فکر پاسخ دهند برای عمل به تصمیم گرفته شده باید چه کرد؟

هدف: رسیدن به اینکه پس از تصمیم گیری باید عمل کرد. اما گاه بر اساس نوع راه حل می توان آنرا به اجزاء ریزتری تقسیم کرد و برای آن جدول زمانی در نظر گرفت.

فعالیت ۱۲:

از دانش آموزان بخواهید در باره موقعیت گیری انتخابی شان به این سوالات پاسخ دهند.

🚩 آیا می شد از قبل کاری کرد که این مشکل پیش نیاید؟

🚩 آیا با انجام این راه حل به نتیجه ای که می خواستید رسیدند؟

🚩 نا به نتیجه برسید چه احساساتی را تجربه کردید؟

🌈 چه مشکلاتی بر سر راه شما بود ؟

🌈 آیا تصمیم شما درست بود؟ آیا موفق چه می کنید؟

🌈 اگر دوباره چنین مشکلی پیش بیاید چه می کنید؟

در اینجا مرور مجددی بر مشکل اصلی و تلاشی که برای حل آن شده است صورت می گیرد. اینکه آیا نتیجه مطلوبی حاصل شده است یا خیر و مشکلات احتمالی مانند عدم همکاری - خستگی - ناامیدی و ... می تواند بحث شود.

فعالیت ۱۳:

موقعیت زیر را مطرح کنید و از دانش آموزان بخواهید مراحل مختلف تصمیم گیری را که جداگانه تمرین کردند به ترتیب در مورد این موقعیت با هم انجام دهند:

« در حالیکه هفته آینده امتحان مهمی دارید از شما می خواهند با چند نفر از همکلاسی ها برای شرکت در مسابقه بهترین روزنامه دیواری بین مدارس ، یک روزنامه دیواری را در عرض یک هفته آماده کنید » چه تصمیمی می گیرند؟

فعالیت ۱۴:

با توجه به مراحل بحث شده از دانش آموزان می خواهیم مرحله به مرحله به حل این مشکل و تصمیم گیری بپردازند. سپس از آنها می خواهیم بگویند در هر مرحله چه کردند؟

هدف رسیدن به مراحل حل مشکل و تصمیم گیری است. این مراحل می تواند به صورت زیر تقسیم بندی شود:

۱- مشکل چیست ؟

۲- چه راه حل هایی دارم ؟

۳- هر کدام از راه حل ها چه نتایج دارند ؟

۴- بهترین راه حل کدام است ؟

۵- حالا باید به تصمیم عمل کنیم.

۶- (بعد از عمل به تصمیم) آیا راه حل انتخابی من درست بود؟ آیا تصمیم درستی گرفتیم ؟

در این مرحله بعد از آنکه با روش بارش فکر به جمع بندی رسیدند از دانش آموزان بخواهید مراحل را در مورد موقعیت هایی که خودشان مثال می زنند تمرین کنند. قبل از هر مرحله بگویند که دارند چه می کنند.

در خاتمه مجدد یادآوری می شود که یادگیری مهارت حل مشکل و تصمیم گیری نیازمند تمرین در کلیه موقعیتهای زندگی است تا تثبیت شده و به عنوان یک شیوه مورد استفاده دائم قرار گیرد.

مهارت قاطعیت و نه گفتن

قاطعیت، توانایی نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود بطور مستقیم، آشکار و صادقانه است، در حالیکه ارزش ها و قوانین دیگران مورد حمله قرار نگیرد. قاطعیت به معنای ایستادن روی خواسته های خود، نشان دادن مخالفت و عدم موافقت با پدیده ای و ماندن روی نیازهای خود بصورت واضح و مشخص است. در قاطعیت تاکید روی آن است که شما چه احساسی دارید و در نتیجه یک راه مثبت برای نشان دادن و بروز آن بگردید، تا اینکه بخواهید با پرخاشگری و عصبانیت عمل کنید، هدف حل مشکل و بدست آوردن بهترین نتیجه است نه به دست آوردن یک پیروزی.

به نظر می رسد خیلی از افراد قاطعیت را با رفتارهای پرخاشگرانه و تند اشتباه می گیرند، قاطعیت به معنای پرخاشگری، عصبانیت و حمله کردن به طرف مقابل نیست، چرا که در این وضعیت ما به قوانین دیگران احترام نمی گذاریم و به احساس طرف مقابلمان بی توجه هستیم و این ذهنیت را برای رسیدن به هدف خود انتخاب کرده ایم که: « من پیروز شدم، تو شکست خوردی.»

افرادی که اینگونه عمل می کنند، در واقع می خواهند روی خواسته خود بایستند، اما متوجه نیستند که چه اثری روی دیگران گذاشته اند. برخوردهایی این چنین مانع از شکل گیری روابط بین فردی نزدیک و مبتنی بر اعتماد و مراقبت می گردد.

از سوی دیگر پاسخ ما در مقابل خواسته ها و نظرات دیگران نباید یک پاسخ انفعالی باشد چرا که در این مورد گویی هیچ عملی رخ نداده است و هیچ تصمیمی گرفته نشده است. افرادی که منفعل عمل می کنند روی خواسته های خود نمی ایستند، می ترسند تا دیگران را از خود بیازارند، آنها با بروز خشم نارضایتی خود مشکل دارند و معمولاً احساسات خود را انکار و یا مهار می کنند.

چگونه می توانیم این مهارت را در خود افزایش دهیم؟

۱- در ابتدا مشخص کنیم که چه می خواهیم بگوییم؟ « بلی » یا « نه ». اگر مطمئن نیستیم که چه تصمیمی می خواهیم بگیریم، بگوییم: لازم است مدتی فکر کنم و بگوییم که چه وقت به او پاسخ خواهیم داد.

۲- نسبت به احساسات، نیازها، عقاید و نظرات خودمان، صادق و رو راست باشیم و آنها را بشناسیم.

۳- درخواست های منطقی خود را مشخص، مستقیم و محکم بیان کنیم.

۴- اهداف و مقاصد خود را به روشی مستقیم و صادقانه بیان کنیم.

۵- نقطه نظرات خود را بدون شرمندگی و معذرت خواهی بیان کنیم.

۶- تا جایی که امکان دارد بطور خلاصه دلیل خود را برای مخالفت بگوییم اما از دادن توضیحات زیاد خودداری کنیم.

۷- اگر کاملاً متوجه خواسته و پیام طرف مقابلمان نشدیم، برای روشن شدن موضوع سوال کنیم و توضیح بخواهیم.

۸- مسئول بودن راجع به رفتار خودمان، به ما این فرصت را می دهد که احساس خوبی راجع به خود داشته باشیم.

- ۹-۱ اجازه ندهیم که دوستان ، همکلاسی ها و اطرافیان ما ، رفتارها ، عقاید و ارزش های خود را به ما تحمیل کنند، در عوض به آنها این فرصت را بدهیم تا بدانند ما چه فکر و چه احساسی داریم ؟ و چه می خواهیم؟
- ۱۰- از کلمه « نه » استفاده کنیم و ممکن است لازم باشد در صورت انتخاب آن یک توضیحی نیز بر آن بدهیم.
- ۱۱- وقتی کاری را نمی خواهیم انجام بدهیم، بگوییم « نه » تا اینکه بگوییم : « خوب می دانی ، آخه من اینطور فکر نمی کنم ... » چرا که این پاسخ نشانه تردید ماست تا قاطعیت.
- ۱۲- بهتر است به جای عبارت « من نمی دانم » یا « من نباید ... » از عبارت « من تصمیم دارم که این کار را نکنم » یا « من نمی خواهم ... » در بیان مخالفت خود استفاده کنیم.
- ۱۳- شاید لازم باشد در مقابل خواسته دیگران چندین بار امتناع و مخالفت خود را تکرار کنیم. نیازی نیست هر بار توضیحات جدید بدهیم ، فقط « نه » را تکرار کنیم و دلایل اولیه خود را بگوییم.
- ۱۴- اگر طرف مقابل ما پس از هر بار «نه گفتن» ما باز اصرار بر خواسته خود دارد، سکوت کنیم یا موضوع بحث را عوض کنیم و یا حتی می توانیم مکالمه از قطع کرده و محل را ترک کنیم.
- ۱۵- از سوالات « چرایی » (ژژدسکش س ص دج) اجتناب کنیم ، اینگونه سوالات باعث حالت تدافعی در طرف مقابل ما می شود.
- ۱۶- به قوانین دیگران اهمیت و احترام قائل می شویم و آنها را بشناسیم.
- ۱۷- می توانیم احساس شخصی را خواسته او را رد کرده ایم، بیان کنیم تا به او بفهمانیم که متوجه شرایط او هستیم ، مانند : « من می دانم که این تو را ناراحت می کند، اما من »
- ۱۸- از امتناع خود احساس گناه نکنیم ، این وظیفه ما نیست که مشکلات دیگران را حل کنیم.
- ۱۹- اگر با تقاضای اولیه فرد ، موافق نیستیم اما مایل هستیم به او کمک کنیم ، می توانیم بطور مثال بگوییم : من نمی توانم تمام عصر را بمانم و به تو کمک کنم ، اما می توانم دو ساعت بمانم.
- ۲۰- ما این حق را داریم که عقیده خود را عوض کنیم و به تقاضایی که در ابتدا پاسخ مثبت داده ایم، حالا پاسخ منفی بدهیم.
- ۲۱- برای نشان دادن احساس عصبانیت و ناراحتی خود را ضمیر « من » و « ما » استفاده کنیم به جای آنکه با استفاده از کلمه «تو» و «شما» ، او را سرزنش کرده و انگشت اتهام به سوی نشانه بگیریم. مثلاً مناسب تر است بگوییم : من خیلی ناراحت می شوم وقتی به نظر توجه نمی کنید تا اینکه بگوئید : شما خیلی بی خیال و بی توجه هستید و به نظرات دیگران هیچ ارزشی قائل نمی شوید.
- ۲۲- در هنگام ارتباط با دیگران از وضعیت بدنی و تن صدای مناسب استفاده کنیم ، مثلاً تن ضعیف صدا ، شانه های فرد افتاده ، دستهای درهم قفل شده و نگاه غیر مستقیم و نامطمئن ، حالت ترس ، تردید و انفعال را در ما نشان می دهد و طرف مقابل را برای درخواست های غیر منطقی اش بی پروا تر می کند، و برعکس ، داد و فریاد ، سینه های سپر شده ، نگاه گستاخانه و

نشانه پرخاشگری ما و زیر پا گذاشتن قوانین و حقوق دیگران است، یعنی مطمئن باشیم ژست غیر کلامی ما تقویت کننده و منعکس کننده پیام کلامی ماست.

۲۳- در هنگام بیان و انتقال پیام خود از ارتباط چشمی مناسب استفاده کنیم و به صورت طرف مقابل نگاه کنیم.

۲۴- در یک فاصله مناسب و راحت مقابل بایستیم یا بنشینیم.

۲۵- از ژست و حالات بدن خود می توانیم برای تاکید آنچه گفته ایم استفاده کنیم.

۲۶- در صورت لزوم پیام خود را تکرار کنیم و اگر فکر می کنیم هدف و پیام ما به خوبی و روشنی دریافت نشده است، آن را توضیح دهیم

۲۷- زمانی که در موقعیتی قرار می گیریم که لازم است پاسخ «نه» بگوئیم و مخالفت خود را با عقیده نظر و خواست دیگران مطرح کنیم، همیشه این سوالات را از خود پرسیم.

- آیا توانستم پیام خود را هر چه واضح تر و روشن تر بیان کنم؟

چقدر در مورد چیزی که می خواستم بگویم بطور خاص و مشخص عمل کردم؟

آیا ممکن است دوباره پیام خود را تکرار کنم؟ آیا با انجام آن احساس راحتی می کنم؟

علاوه بر کلام خود، چگونه از زبان بدنی خود برای انتقال پیامم استفاده کردم؟

۲۸- در مورد تقاضای خودمان:

اگر طرف مقابل بار اول پاسخ منفی به تقاضای ما داد، آن را تکرار کنیم و خیلی زود از خواسته خود با اولین پاسخ منفی نگذریم.

۲۹- از دیگران بخواهیم وقتی با آنها صحبت می کنیم به نقطه نظرات ما گوش بدهند.

مهارت قاطعیت - فعالیت ها

هدف:

🌟 به بچه ها بدهیم تا به نقطه نظرات خود و دیگران ارزش و احترام قائل شوند.

🌟 تفاوت بین رفتار قاطعانه، منفعلانه و پرخاشگرانه را بیاموزند.

🌟 قاطعیت را در موقعیت های مختلف تمرین کنند.

رفتار قاطعانه بر خلاف رفتار یا پرخاشگرانه است و برای بچه های کوچک یک مفهوم کاملاً پیچیده است. آموختن قاطعیت ابتدا با یک ارتباط خوب شروع می شود و حتی در مورد بچه های کوچک هم صدق می کند که مثلاً راجع به دادن یا ندادن اسباب بازی خود به کودک دیگر چه تصمیمی بگیرند؟ و یا در مورد شرکت در بازی ها چگونه عمل کنند؟ ما می خواهیم بچه ها یاد بگیرند که چگونه به روشی متفاوت «نه» بگویند. قاطعیت جنبه دیگری از ارتباط است.

فعالیت ها :

۱- از بچه ها بخواهید به سه گروه تقسیم شوند، قرار است هر گروه یکی از حالات قاطعانه ، پرخاشگرانه و منفعلانه را ایفای نقش کنند، از هر گروه بخواهید سناریویی را برای خود انتخاب کنند. سپس آن را برای سایر دانش آموزان نمایش دهند مثل : تحت فشار قرار گرفتن برای کشیدن سیگار ، نوشیدن الکل یا خوردن دارویی خاص ، مخالفت یا درخواست و تقاضایی که مایل به انجام آن نیستیم یا نمی توانیم آن را انجام دهیم و ...

بعد در انتها رفتارهای کلامی و غیر کلامی مورد ارائه شده در هر سه نوع برخورد (قاطعانه ، منفعلانه ، پرخاشگرانه) را بیان کنند. مثلاً در نوعی که برخورد منفعل به نمایش در آمده است و کودکی مورد اذیت و قلدری فرد دیگر قرار می گیرد، این موارد ممکن است اشاره شود :

👉 نگاه نامطمئن

👉 عدم وجود ارتباط مستقیم و نگاه نگران به صورت طرف مقابل

👉 صدای ضعیف ، تکلم زمزمه گونه و نامشخص

👉 شانه های فرو افتاده

👉 دست های جمع شده در جلوی بدن

👉 سر به زیر افکنده شده

👉 فاصله زیاد از شخص قلدر

در نوع قاطعانه موارد زیر دیده می شود:

👉 نگاه مستقیم و مطمئن

👉 سر و شانه ها راست شده

👉 دست ها آزاد و راحت

👉 حفظ فاصله مناسب از طرف مقابل

👉 تن صدا بلند و رسا

👉 کلام مشخص و واضح و ...

در نوع پرخاشگرانه موارد زیر دیده می شود :

👉 حرکات و جنب و جوش زیاد در اندام ها ، سر و تنه

👉 حالت حمله و کتک زدن

👉 داد و فریاد

👉 فحاشی کردن ، بی احترامی کردن ، توهین کردن و

🌈 نزدیک شدن بیش از حد به طرف مقابل و فرو رفتن در شکم و صورت او و

حالا از بچه ها بخواهید احساس خود را به طرف مقابل و فرو رفتن در شکم و صورت او و ...

حالا از بچه ها بخواهید احساس خود را در هر کدام از موارد فوق بیان کنند.

۲- از بچه ها بخواهید معانی قاطع بودن ، پرخاشگر بودن و منفعل بودن را بیان کنند و با هم بحث کنند و نهایتاً نتیجه بگیرید

که قاطعیت یعنی اینکه قادر باشیم احساس و نظرات خود را بگوییم و آنها را حفظ کنیم ، بدون اینکه جنگ و تهدید و جدل ایجاد کنیم. قاطعیت معمولاً با کلمه «من» و «ما» شروع می شود، یعنی اینکه مسئولیت این حرف را برای خودمان پذیرفته ایم.

۳- حالا می توانید روی پیامدهای ناشی از سه روش فوق بحث کنید و بخواهید بگویند که روش های فوق روی احساس و

رفتار ما در انتها چه تاثیری خواهد گذاشت؟

۴- با بچه ها بحث کنید که اگر روش قاطعیت پاسخ نداد چه بکنیم ؟ به روش بارش فکری از آنها در آورید که شاید بهتر باشد

در چنین شرایطی موقعیت را ترک کرده و طلب کمک کنند.

خود آگاهی



دو نیاز اساسی بشر که در نظریه های روانشناسان و پژوهش های آنان مشاهده می شود، نیاز به احساس ارزشمندی و احتیاج به امنیت است. در اکثر فرهنگ های بشری، از اوان زندگی کودک، اجتماع به او بایدها و نبایدها را می آموزد. این آموزشها در مجموع سبب ایجاد «تصویر خویش» و «احساس ارزش به خویش» یا در اصطلاح عزت نفس می گردد. این مفاهیم در بهداشت روانی بخصوص زمانی که از کودکان و نوجوانان صحبت می شود، به قدری اهمیت دارد که باید بطور جداگانه از نیازهای دیگر مطرح گردند.

زمانی که صحبت از خود آگاهی می شود، منظور ادراک و برداشتنی است که شخص از خود دارد. به عنوان مثال می توان نام شخص، تصور از اندام و کل بدن، جنسیت، سن، توانایی ها و نقاط ضعفی که در خود پیدا می کند را نام برد. احساس ارزش به خویش و یا عزت نفس، در واقع، تأیید و پذیرشی است که شخص نسبت به خویش احساس می کند. این احساس ممکن است در مقایسه با دیگران یا مستقل از آنها باشد. زمانی به شکلی مستقل است که فرد هر موقعیتی را با موقعیت قبلی خود مقایسه نماید، نه با افرادی که خصوصیات کاملاً متفاوتی با آن فرد دارند. برای مثال برای کسی که سالها روی صندلی چرخدار بوده، ایستادن روی پاهای خود یک موفقیت بزرگ است، در حالیکه برای فردی که مشکلات حرکتی ندارد. ایستادن و راه رفتن موفقیت به شما نمی آید.

و اما در زندگی کودک و نوجوان، عزت نفس از نیازهایی است که روی تمام جنبه های زندگی آنها می تواند تأثیر گذار باشد که شامل یادگیری، رفتارهای سازگارانه، برقراری ارتباط موثر با دیگران، پیشگیری از سوء رفتار با آنها، موفقیت در مدرسه و می باشد. شکل گیری آن در کودکان، عمدتاً تحت تأثیر عملکرد و رفتار افراد بزرگسالی است که با آنها ارتباط نزدیکی دارند، که در سنین قبل از مدرسه این افراد شامل پدر و مادر می باشند و در سنین مدرسه، معلمین و دیگر اعضای تیم تحصیلی نیز به آنها اضافه می شوند. بنابراین زمانیکه کودکان به سن مدرسه می رسند، ممکن است با توجه به روش های تربیتی متفاوتی که در زندگی خانوادگی خود داشته اند. با احساس ارزش به خویش بالا و یا احساسی نامطمئن از خود زندگی در محیط جدید را آغاز نمایند. حال شاید در مدرسه، معلمین و دیگر اعضای تیم تحصیلی بتوانند فضایی را ایجاد کنند که به شکل تنها محیط حمایتگر و ایمن برای کودک ظاهر گردد و در این محیط ممکن است بتوان این احساس نامطمئن از خود را تا حدودی تغییر داد، هر چند که شاید کار ساده ای نباشد.

قدم اول در ارتقای عزت نفس، کمک به کودکان در ارزیابی خود یا خود آگاهی می باشد. یکی از مکان های مناسب برای تقویت این مهارت، مدرسه می باشد که با تمرین های عملی مختلف مربیان به همراه کودکان می توانند در این راه قدم های موثری بردارند. در واقع این برنامه آموزشی شامل دو بخش است:

۱- برگزاری کارگاه برای دانش آموزان

۲- برگزاری کارگاه برای معلمین

۱- کارگاه ویژه دانش آموزان :

این کارگاه برای دانش آموزان گروه سنی دبستانی توسط معلمین یا مربیانی که قبلاً دوره آموزشی انجام آن را گذرانده اند، برگزار می شود. فعالیت های مختلفی در این برنامه به همراه دانش آموزان اجرا می شود که در اینجا به نمونه هایی از آنها اشاره می شود:

فعالیت ۱:

من انسان منحصر به فردی هستم .

اهداف:

کمک به کودک برای اینکه خود را انسانی منحصر به فرد و خاص ببیند که توانایی های و خصوصیات فردی خود را می شناسد.

درک عوامل و ارتباطاتی که بخشی از دنیای آنها را می سازند.

با شناخت و نگاهی دوباره به مهارت ها و توانایی های خود ، شروع به ساختن عزت نفس و ارتقای آن در خود نمایند.

شیوه کار :

از دانش آموزان خواسته شود به نوبت از صندلی خود بلند شده ، جلوی کلاس ، جای معلم ایستاده و حدود سه دقیقه راجع به خود صحبت کنند. بدین شکل که از نام خود شروع می کنند، سپس در باره معنای آن و اینکه چرا این نام آنها انتخاب شده صحبت خود را ادامه می دهند. بعد توانایی و مهارت ها و خصوصیات خوب خود را که می دانند و یا از زبان دیگران شنیده اند ذکر می کنند. این توانایی ها می تواند شامل دوچرخه سواری ، شنا کردن ، کمک به پدر و مادر ، نماز خواندن ، موفقیت تحصیلی ، نقاشی کردن ، سریع دویدن و ... باشد، که گاهی لازم است در یادآوری آنها به کودک کمک شود و کوچکترین توانایی ها را نیز خاطر نشان نمود.

در مورد خصوصیات نیز موازی نظیر مهربان بودن ، صبر و تحمل زیاد داشتن ، سر وقت در کلاس حاضر شدن ، منظم بودن ، خنده رو بودن و ... را می توانند نام برد.

چون کودکان از نظر سرشتی نیز تفاوت هایی با هم دارند و این تفاوت ها را در این تمرین ها می توان تشخیص داد، معمولاً سعی بر این است که در کودکانیکه تصور می شود مشکلات بیشتری وجود داشته باشد کار بیشتری انجام داد. بعنوان مثال در این تمرین ، ممکن است در مورد دانش آموزان خجالتی و یا دارای مهارت رفتاری بالا ، نیاز به تمرین بیشتری باشد. بدین



صورت که شاید بخواهیم دو یا سه بار این تمرین معرفی خود را تکرار کنند و همزمان از بقیه دانش آموزان تقاضا کنیم تا با مهارت خوب گوش دادن کمک کنند تا دوستشان راحت تر در مورد خود صحبت نماید. به خوبی می توان مشاهده نمود که نگرانی کودک هر بار کاهش یافته و می تواند راجع به خصوصیات مختلف خود که تا به حال بدین شکل به آنها نگاه نکرده بود توضیح دهد. بهتر است هر یک از کودکان را بعد از تمرین با کف زدن و یا هدیه کوچکی تشویق نمایید.

تکلیف منزل :

🌟 فهرستی از کارهایی را که در آنها موفق هستید بنویسید.

🌟 تعاریف و گفته های زیبایی را که در مدرسه ، محیط کار ، فعالیت های سرگرمی و ... در مورد شما گفته شده ، به خاطر آورده و یادداشت کنید.

🌟 روابط اجتماعی موفق را که در آن حضوری داشته اید به خاطر آورده و بنویسید (مانند مهمانی ها ، اردوهای مدرسه و ...) به یاد آورید که زمانیکه در روابط اجتماعی موفق بودید چه احساسی داشتید (رضایت خوشحالی ، اطمینان ، هیجان زندگی و)

فعالیت ۲ :

درخت توانایی ها

🌟 کمک به شکل گیری اعتماد به نفس توسط آگاهی بیشتر از خود و کشف نقاط قوت و ضعف

🌟 شناسایی محدودیت ها با روشی مثبت و سازنده ، مشخص کردن اهداف برای آینده

🌟 درک تأثیراتی که هر فرد روی دیگران می گذارد و اینکه هر فرد چقدر در ساختن عزت نفس خود می تواند نقش داشته باشد.

شیوه کار :

از دانش آموزان می خواهیم در دفتر بهداشت روان خود ، درختی بنام درخت توانایی ها بکشند. روی ساقه آن اسم و سن خود را نوشته و روی برگ های آن ، تمام کارهایی را که می توانند انجام دهند و خصوصیات مثبتی که دارند را بنویسند (همانطور که در تمرین قبلی ذکر شد ، مواردی نظیر نقاشی کردن ، شنا ، دوچرخه سواری ، همکاری در انجام کارهای منزل ، نگهداری از خواهر یا برادر کوچکتر و ...). سپس در پشت همین صفحه درختی بکشند که ساقه و ریشه آنها بالا و برگ های آن پایین باشد. به همان صورت روی ساقه نام و سن خود را نوشته ولی روی برگ های آن کارهایی را که نمی توانند انجام دهند ولی دوست دارند که توانایی انجام آن را پیدا کنند بنویسند. همچنین بعضی خصوصیات را که تمایل دارند تغییر کند و از نظر خود یا دیگران پسندیده نیست یادداشت می کنند (روی برگ ها) . با نگاهی گذرا به این دو درخت تا حدودی می توان تفاوت های کودکان را در ارزیابی از خود بدست آورد. مثلاً کودکی درخت توانایی هایش دو سه برگ بیشتر ندارد در

حالبکه درخت معکوس ، از برگ های خیلی زیادی برخوردار است . شاید این نمونه ها ، دانش آموزانی را که توجه و کار بیشتری می طلبند برای ما مشخص نمایند.

حال به عنوان تکلیف منزل از آنها می خواهیم ، کنار این درخت (درخت معکوس) دلایلی را که باعث این ناتوانی ها و خصوصیات شده یادداشت نمایند. سپس یکی از آنها را امکان تغییر در آن بیشتر است انتخاب کرده و قدم به قدم مراحل را که برای رسیدن به این تغییر لازم است یادداشت نمایند. به عنوان مثال : دانش آموزی است که همیشه اخمو و عبوس به نظر می رسد ، دوستانش به وی این موضوع را می گویند و این مسئله در روابط بین فردی او اشکال ایجاد کرده است.

حال این کودک می خواهد که بیشتر اوقات شاد و گشاده رو به نظر برسد. مسلماً غیر واقعی است که انسان در همه لحظات بدین شکل جلوه کند. حال باید از خود پرسد چه زمانی هایی مهم است که گشاده رو باشد، مثلاً ما زمانی که کسی از ملاقات می کنیم و می خواهیم به وی نشان دهیم که از دیدن او خوشحال هستیم سعی می کنیم که روی باز و لبخند به لب داشته باشیم.

بعد از اینکه هدفش را بطور جزئی مشخص نمود. (به عنوان مثال ، زمانیکه با آشنایی روبرو می شویم سعی کنیم که لبخندی به لب داشته باشیم) راحت تر می تواند مراحل تغییر را طی نماید. ولی باید به خاطر داشت که تغییر یک شبه حاصل نمی شود، بلکه هدف تغییری است که آهسته و دائمی باشد. ضمناً هر تغییری که در دانش آموز ایجاد می شود را به او یادآوری کرده و تشویق نمایید. نکته مهم آن است که سعی شود هر فردی تغییر و موفقیت را نسبت به وضعیت قبلی که داشته در نظر بگیرد نه اینکه با افرادی دیگر که خصوصیات کاملاً متفاوتی از او دارند خود را مقایسه نماید.

فعالیت ۳ :

مانند فعالیت های قبل هدف کمک به شکل گیری و تحکیم عزت نفس در کودکان می باشد.

شیوه کار :

گروههای ۱۰ نفره از دانش آموزان تشکیل می دهیم . از آنها می خواهیم یک کاغذ برداشته و در زیر آن (پایین صفحه) نام و نام خانوادگی خود را بنویسند. بعد هر کدام کاغذ خود را به فردی که کنار آنها نشسته است می دهند بنابراین هر کدام از دانش آموزان کاغذی دارد که زیر آن نام یکی از دوستانشان نوشته شده است. در این حال ، هر کس باید در مورد کسی که نامش زیر کاغذ نوشته شده یک خصوصیت خوب با یک جمله زیبا بنویسد و بعد آن قسمت را تا کند ، بطوریکه قابل خواندن نباشد. سپس کاغذ به دست فردی می رسد که نامش در زیر آن نوشته شده است . حال می تواند جملات مثبت و زیبایی را که دوستانش راجع به او نوشته اند بخواند. این تمرین ، از طرفی در شکل گیری خود آگاهی کودک ، می تواند تاثیر داشته باشد از طرف دیگر باعث ارتقاء عزت نفس او نیز می گردد: چرا که همانطور که در قسمت های قبلی ذکر شد ، بخشی از عزت نفس افراد با ارزشیابی و نگاه دیگران ساخته می شود. ویژگی مثبت دیگر این فعالیت آن است

که به دانش آموزان کمک می کند بیاموزند چگونه خصوصیات مثبت دیگران را دیده و بیان کنند و تاثیر مثبت خود روی احساس فرد مقابل ، همچنین روی بهبود روابط بین فردی به آنها نشان داده می شود.

کارگاه ویژه معلمان :

اهداف :

✚ مشخص کردن آن دسته از رفتارهای معلمان که می تواند باعث آسیب و یا ارتقای عزت نفس کودکان در مدرسه و کلاس درس گردد.

✚ آشنایی با فعالیت های عملی و تجاربی که عزت نفس را در کودکان افزایش خواهند داد.

شیوه کار :

بعد از خوش آمدگویی به معلمان ، در مورد برنامه کارگاه و اهداف آن توضیحاتی داده می شود. سپس شرکت کنندگان به گروه های ۶-۸ نفره تقسیم می شوند. سوالی برای هر گروه مطرح می گردد که با مشارکت یکدیگر پاسخ آن را بعد از ده دقیقه گزارش نمایند.

۱- به دوران مدرسه خود برگردید و مروری داشته باشید بر رفتارهای سازنده ای که معلمان در این دوران با شما داشته اند و تاثیر آن به شکل تحکیم و افزایش عزت نفس در شما بوده است (می توانید بصورت خاطره ای آن را بیان نمایید)
۲- به روزهای مدرسه خود برگشته و رفتارهای مخربی را که احياناً معلمان با شما داشته اند و باعث آسیب و لطمه به عزت نفس شما شده است یادداشت نمایید.

بعد از اتمام زمان برای پاسخ دهی ، سر گروهها ، نتایج تجربیات افراد گروه خود را بیان می کنند. پاسخ ها در همه گروهها جمع بندی و تحت دو عنوان رفتارهای سازنده و رفتارهای تخریب معلمان روی تخته نوشته می شود. در انتهای این تمرین معمولاً پاسخ های زیر بدست می آید:

رفتارهای سازنده معلمان :

✚ هم حسی : آگاهی و درک هیجانات و احساسات دانش آموزان

✚ به عنوان مثال : بگذار کمکت کنم زخم دستت را پانسمان کنیم حتماً درد می کند. به جای اینکه بگوییم : با کی دعوا کردی دستت زخم شد ؟

✚ قابل اعتماد بودن : عمل کردن به وعده ای که به کودکان داده می شود.

✚ تشویق کردن

✚ لبخند به چهره داشتن

توانایی بیان مطالب

هماهنگی رفتارهای در موقعیت های مختلف : در برخورد با رفتارهای نامتناسب دانش آموزان مثل حرف زدن هنگام

تدریس معلم ، در زمان مختلف ، معلم پاسخ هماهنگ و یکسانی از خود نشان دهد.

صبور بودن

توانایی متوقف کردن رفتارهای نادرست دانش آموزان

رفتارهای تخریب معلمین :

طعنه زدن

منصف نبودن : عدالت را بین دانش آموزان رعایت نکردن

تحقیر کردن

گستاخی کردن

دروغگویی

اجازه توضیح به دانش آموزان ندادن

روی دانش آموزان بر چسب گذاشتن : مانند کودن ، تنبل کلاس ، دست پا چلفتی و

استفاده از تنبیه های خشن و نادرست : مانند سیلی زدن ، با خط کش روی دست زدن و ...

مربیان می توانند این تمرین را با اجرای دو نقش معلمی با رفتارهای سازنده و معلمی با رفتارهای تخریبی انجام داده و سپس

از شرکت کنندگان بخواهند رفتارهای سازنده و مخرب را از این دو اجرای نقش در آورده و توضیح دهند.

بعد از بحث روی تک تک این رفتارها و چگونگی تاثیر آنها ، از معلمین می خواهیم مجدداً گروه ها را تشکیل داده و با

تجاریبی که دارند راه های عملی افزایش اعتماد به نفس کودکان در مدرسه را ارائه نمایند. ضمناً توصیه می شود در این راه

کارها برای « احساس ارزش به خویشتن » خود نیز اهمیت قائل شده و پیشنهادات خود را اعلام نمایند. مدت زمان پاسخ به

این سوال ۱۵ دقیقه می باشد. نمونه ای از پاسخ هایی که کاربردی و مناسب است به شرح زیر می باشد :

۱- با کودکان با احترام رفتار کنید.

۲- در هر هفته زمانی را به کودکانی اختصاص دهید تا بتوانند در مورد احساساتشان صحبت نمایند.

۳- هر روز را به نوبت به روز یکی از دانش آموزان نامگذاری کنید.

۴- برنامه ای را برای کل کلاس شروع کنید که همه در آن همکاری داشته باشند (مانند روزنامه دیواری ، تزئین کلاس و ...)

۵- سعی کنید در باره هر کودک ، مثبت فکر کنید. به عبارت دیگر در جستجوی بهترین توانایی ها و خصوصیات او باشید.

۶- به همه فرصت هایی برای شرکت در مسئولیت ها بدهید.

۷- برای کنترل زورگویی و قلدری، برنامه مشخصی داشته باشید.

۸- سعی کنید بیشتر از تشویق و کمتر از تنبیه استفاده کنید.

۹- به دانش آموز اجازه بیان احساساتش را بدهید به شرط اینکه احترام دیگران را رعایت نماید.

۱۰- کودکان خجالتی را شناسایی کرده و با فعالیت های گروهی فرصت هایی را برای موفقیت او فراهم آورید.

۱۱- مسئولیت هایی را به کودکان بدهید که احتمال موفقیتشان در آنها زیاد است.

۱۲- قوانینی را با همکاری خود دانش آموزان برای کلاس بنویسید.

۱۳- از معذرت خواهی نترسید. کودکان باید بیاموزید که انسان جایز الخطاست و همه ما ممکن است اشتباه کنیم.

۱۴- با والدین و افراد خانواده کودک ارتباط نزدیک داشته باشید.

۱۵- به عزت نفس خود نیز اهمیت داده و همکاران خود را حمایت و تشویق نمایید و برنامه هایی برای پاداش و تشویق خود نیز داشته باشید.

🌟 نکته قابل اهمیت آن است که همزمان با کارگاه های آموزشی برای دانش آموزان و معلمان، والدین نیز در محیط خانواده تلاش در جهت شکل گیری عزت نفس بالا در کودک خود داشته باشند، به همین منظور در این قسمت به تعدادی از این راه کارها اشاره می شود:

۱- علایق و توانایی های فرزند خود را تشویق نمایید.

همه ما دارای توانایی ها و نقطه ضعفی هستیم و کودکان نیز از این موضوع استثنا نیستند ولی به عنوان یک والد، باید هر فرد علایق و توانایی های کودک خود را شناخته و سعی در پرورش این بخش از استعداد های کودک داشته باشد در نتیجه کودک احساس می کند که در بعضی زمینه ها می تواند بهتر و یا حداقل به اندازه سایر هم سالان خود پیشرفت داشته باشد. (دقت داشته باشید علایق کودکان را پرورش دهید نه علایق خودتان را در کودک).

۲- از تشویق کردن به دفعات استفاده کنید.

به شکل های متفاوت کودک خود را تشویق نمایید. بهتر است تشویق ها بلافاصله بعد از مشاهده رفتار متناسب و مقبول وی باشد. تشویق ها می بایست به شکل های مختلف کلامی، فیزیکی (نوازش کردن، در آغوش کشیدن و ...) و عینی (جایزه های متناسب با رفتار کودک) صورت گیرند. این امر نه تنها اعتماد به نفس کودک را افزایش می دهد بلکه زیادی در مثبت کردن ارتباط بین کودک و والدین نیز ایفا می نماید.

۳- به موفقیت ها و پیشرفت های معمولی کودک توجه نمایید.

لازم نیست کودک شما حتماً کار برجسته و فوق العاده ای انجام دهد تا به او توجه کرده و او را تشویق کنید. بلکه پیشرفت های معمولی کودکان نیز نیاز به توجه دارند و حس ارزشمندی آنها را نسبت به خود تقویت می کند.

۴- فرزند خود را در تصمیم گیری ها ترغیب کنید.

اگر در تمام موارد برای کودک تصمیم بگیرید، در آینده قدرت انتخاب نداشته و هیچگاه احساس موفقیت برای تصمیمات درست و احساس شکست برای انتخاب های نادرست را تجربه نخواهد کرد. بنابراین بهتر است از همان سال های اول زندگی مسئولیت تصمیم گیری در موارد کوچک را به کودکان بسپاریم. به عنوان مثال انتخاب یک پیراهن از بین دو پیراهنی که مادر پیشنهاد می کند (بچه های کوچکتر) محدود کردن تعداد پیشنهادات نیز اهمیت دارد و بتدریج می توان تعداد آنها را افزایش داد.

۵- اجازه دهید فرزندان گاهی مخاطره کنند.

البته هیچگاه به فرزند اجازه شرکت در فعالیت های خطرناک را ندهید. ولی در بعضی موارد اجازه دهید شکست را تجربه نمایند. به عنوان مثال کودکی که قصد کمک در کارهای منزل را دارد. اگر موفق شود که او را تشویق کرده و اعتماد به نفس او را تقویت می کنید و اگر از عده انجام آن بر نمی آید، باید به کودک پیاموزیم چگونه با شکست روبرو شود. همیشه تلاشی را که کودک انجام داده تشویق کنیم نه فقط نتیجه عمل او را.

۶- از فرزند خود نخواهید که کامل باشد

اگر انتظار داشته باشید، کودک شما کامل باشد، علاوه بر اینکه، خودتان ناامید خواهید شد، کودک نیز فکر می کند که هیچگونه نمی تواند انتظارات شما را برآورده کند و چون کودکان دوست دارند والدین از آنها راضی باشند، در واقع به اعتماد به نفس آنها آسیب وارد می شود.

۷- در توصیف فرزند خود از مطلق بودن پرهیز کنید

از بیان این جملات اجتناب نمایید: « تو همیشه کارها را اشتباه انجام می دهی، هیچ وقت کاری را درست انجام نمی دهد، همیشه شلخته هستی و »
با شنیدن این عبارت، کودک انگیزه خود را برای تغییر از دست می دهد. به جای این جملات می توانید آنچه را که در آن موقعیت مشاهده می کنید توصیف نمایید. به عنوان مثال: « امروز بعدازظهر واقعاً اتاقت را به هم ریخته بودی » با این جمله او را شلخته قلمداد نکرده اید.

۸- به فرزند خود وعده ای ندهید که نتوانید به انجام رسانید.

با بدقولی های مکرر، کودک احساس می کند به او توجهی نداشته و برایش احترام قائل نیستند. در نتیجه ارزشمندی خود را مورد سوال قرار می دهد و عزت نفس وی آسیب می بیند. از طرفی می خواهید، کودک، شما را به عنوان انسانی صادق بشناسد تا این صفت به او نیز انتقال یابد. بنابراین قبل از وعده دادن از خود پرسید آیا قادر به عمل کردن به آن هستید یا خیر.

۹- کودک را تشویق کنید تا بصورت مثبت از خودگویی استفاده کند

زمانیکه فرزندان کار خوبی انجام داد، به او یاد دهید جملات مثبتی در باره خود بگوید نظیر : « چه کار خوبی انجام دادم. »
« چقدر خوش خط تکالیفم را نوشتم » . می توانید این کار از طریق الگوبرداری از خودتان به وی آموزش دهید. مثلاً
خودتان با صدای بلند بگویید « من فکر این ساندویچی که درست کردم خیلی خوشمزه شده است » . هر چه این جملات
مثبت در باره خود تکرار شود ، کودک آنها را بیشتر باور کرده و احساس مثبت درونی پیدا می کند.

تفکر خلاق و انتقادی



تفکر خلاق و انتقادی

تفکر خلاق

تعریف خلاقیت ساده نیست . تعاریف زیادی برای آن شده است مانند :

🌈 فرآیندی که در برگیرنده تفکر و واکنش است ، و برقرار کننده رابطه بین انسان و گذشته اش تا به محرک ها (اشیاء نشانه

ها ، مفاهیم ، افراد ، موقعیت ها) واکنش نشان دهد.

🌈 آفریدن ، بوجود آوردن

🌈 جرئت متفاوت بودن

🌈 توانایی یا قدرت ذهنی یا بدنی برای ساختن یا بازسازی واقعیت به نحوی منحصر به فرد.

🌈 یافتن ارتباط بین چیزهایی که قبلاً با هم بی ارتباط بودند به طریقی که از نظر خود فرد تازه و معنی دار است.

این تعاریف نشان می دهد که خلاقیت در برگیرنده این موارد است .

🌈 توانایی دیدن چیزها به شیوه ای نو

🌈 آموختن از تجربه های قبلی و ارتباط دادن این یادگیری به موقعیت های تازه

🌈 تفکر انعطاف پذیر و شکستن محدودیت ها

🌈 استفاده از روش های غیر سنتی برای حل مشکلات

🌈 فراتر از اطلاعات گام برداشتن

🌈 آفریدن چیزی منحصر به فرد.

فرآیند تفکر خلاق

تفکر خلاق بعنوان فرآیند و راهی برای برقراری ارتباط بین چیزهایی که با هم ارتباطی ندارند و یافتن راه های تازه در همه مراحل رشد دیده می شود، تفکر خلاق مستلزم خلاصه کردن اطلاعات ادراکی و تغییر و تبدیل آن به شکلی تازه است. بنابر این آدم های خلاق منفعل نیستند. با وجود آن که ما برای خلاقیت ارزش قائلیم و می خواهیم آنرا تشویق کنیم، اما ممکن است برخی کودکان خلاق بعنوان مزاحم شناخته شوند زیرا زیاد می پرسند و می خواهند به جای پذیرش دیدگاه بزرگسالان اطرافشان امکانات را بررسی کنند. این مسئله ممکن است برای بزرگسالان که در ارتباط با آنان هستند به دلایل زیر دشوار باشد:

🌈 شاید احساس کنند که اینگونه کودکان اقتدار آنان را تهدید می کنند زیرا دیدگاهشان را نمی پذیرند.

🌈 به دانش و مهارت های خود اعتماد ندارند و به همین دلیل نمی خواهند بگذارند کودکان فراتر از برنامه درسی آماده شده

پیش بروند.

🌈 نگرانی از اینکه ممکن است هرج و مرج شود. مهم است بخاطر داشته باشیم مقصود از ابزار خود، بی بند و باری نیست. مقصود فرآیند خلاقانه آزادی ذهنی و آزادی ابراز عقیده است. نه به این مفهوم که هر کس هر چه مایل است انجام دهد. در محیط های آموزش نگرانی از لحاظ محدودیت زمانی می تواند فشاری ایجاد کند که مانع از تشویق تفکر خلاق شود، چون دست اندرکاران آموزش کودکان احساس می کنند ناچارند کودکان را به سمت هدف از پیش تعیین شده ای برای یادگیری هدایت کنند.

به هر حال طبیعی است اگر این اعتقاد وجود داشته باشد که پرورش تفکر خلاق برای رشد فعلی کودکان و آینده جوامع اهمیت حیاتی دارد باید برای ایجاد وقت و فضای کافی برای درگیری کودکان با فرآیند خلاقیت سرمایه گذاری کرد. بعنوان مثال لازم است بین برنامه درسی و تشویق کودکان به درگیر شدن با فرآیند تفکر خلاق تضادی وجود نداشته باشد. از سوی دیگر مشخصه فرآیند آزمودن و تجربه کردن است. هر تفکر خلاق به موفقیت نمی انجامد. اما اگر کودکان احساس عدم موفقیت کنند حس خلاقیتشان برانگیخته نمی شود و دنبال کشف چیز تازه نمی روند. اشتباهات مهمند زیرا تفکر را به سمت جلو هدایت می کنند از این رو برای پرورش تفکر خلاق جنبه حیاتی دارند. از سوی دیگر موفقیت در یافتن راه های تازه خود نه تنها تقویت کننده این شیوه خلاق است بلکه به پرورش اعتماد به نفس کودک و بروز این احساس که « من می توانم » کمک می کند.

نقش بزرگسالان در پرورش تفکر خلاق کودکان

بزرگسالان می توانند با استفاده از شیوه هایی که زمینه را برای بررسی و کارش در محیط مساعد می کند ، تفکر خلاق بچه ها را اذیت کنند.

تشویق خلاقیت در کودکان ، می تواند از راه های متفاوتی باشد، از تشویق کلامی « چه فکر خوب » تو همیشه ایده های تازه داری ، تا ایجاد زمینه گفتگو و جدی گرفتن ایده های کودکان و دادن نقش به خود آنان در هنگام عمل کردن به ایده ها می تواند موثر باشد. والدینی که در بیرون از منزل کار می کنند و بویژه پدران گمان می کنند برای جبران اوقاتی که نزد فرزندانشان نیستند باید کارهایی مثل رفتن به پارک، سینما ، باغ وحش و رستوران را انجام دهند یا وسائل و اسباب بازی های گرانقیمت برای فرزندانشان بخرند. فعالیت های ساده و روزمره ای مانند خرید کردن ، رفتن به زیر زمین خانه ، تعمیر یک وسیله خراب، یا کار کردن در باغچه به همراه پدر یا مادر همه ارزش آموزشی زیادی دارد. با پرسش های ساده ای مانند اینکه وقتی آب را داخل فریزر می گذاریم یا هنگامی که به گیاهان خورشید نمی تابد چه اتفاقی می افتد به بچه هایمان کمک می کنیم تا حدس بزنند، فرضیه ای داشته باشند یا برداشت علمی کنند چرا که در غیر اینصورت فقط در کتاب ها به این مطالب بر می خوردند. این فعالیت ها سبب می شود بچه ها در باره علت و معمول ها فکر کنند و بتواند بر اساس این روابط در ابزار ، مواد و مفاهیم کاوش کنند بر آنها مسلط شوند.

مثال : جدا کردن قطعات یک وسیله و سپس سوار کردن مجدد آنها (چراغ قوه ، رادیوی کهنه) ریختن آب داخل قالب یخ و مجدد آنرا بحالت مایع در آوردن ، اضافه کردن نمک و مجدد در جای در جای یخ قرار دادن ، با استفاده از دماسنج اندازه گیری دمای هوای داخل و بیرون منزل ، کاشت و مراقبت از گیاهان و مشاهده رشد آنان ، استفاده از مهارت های فضای برای مرتب کردن جا دادن وسایل.

بدیهی است در تعدادی از این فعالیت ها والدین به سؤالاتی بر می خورند که پاسخ آنها را نمی دانند. یکی از راه های مناسب جستجوی پاسخ سوال به همراه کودکان در کتاب های منزل یا کتابخانه است. آنچه مهم است اینکه بدین ترتیب کودکان به یادگیری و تلاش بیشتر برای یافتن جواب علاقمند می شوند. با استفاده از سؤالاتی که پاسخ درست و غلط ندارند مانند : آرزو داشتی چه اتفاقی بیفتد؟ یا اگر اتومبیل اختراع نشده بود چه می شد؟ یا بازی هایی مثل با یک ورق کاغذ چند نوع چیز مختلف می توان ساخت ؟ از یک نوار لاستیکی چطور ؟ از یک گیره کاغذ چطور ؟ می توان تفکر خلاق را تحریک کرد. راه دیگر ایجاد زمینه گفتگو در منزل در موقعیت های مختلف است. حتی برای گرفتن تصمیماتی در منزل می توان از کودکان نظر خواست. از سوی دیگر از تجارب گذشته با فرزندان نیز می تواند آموزنده باشد. چرا که بچه ها بدین طریق می توانند با گذشته ارتباط برقرار کنند و درک بهتری از شرایط داشته باشند.

راه کارهای موثر در پرورش تفکر خلاق کودکان :

پرورش مهارت تفکر خلاق روندی مستمر است که بایستی تمامی مراحل رشد را در برگیرد. جهت ایجاد شرایطی برای پرورش تفکر خلاق در کودکان همه بزرگسالانی که با کودک در ارتباطند می توانند موثر باشند. بطور خلاصه این راه کارها پیشنهاد می شود :

۱-در اختیار گذاشتن اطلاعات کافی در باره ارزش تفکر خلاق جهت والدین و معلمان

۲-تاکید بر تشویق تجارب خلاق و تخیلی کودکان

۳-آموزش والدین و بزرگسالان برای پرورش مهارت تفکر خلاق در منزل

۴-آموزش معلمان برای پرورش مهارت تفکر خلاق در مدرسه

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی به معنای تفکر صحیح برای ارزیابی مسائل است. به تعریف دیگر تفکر همراه با استدلال ، مسئولیت ، مهارت و هدف را تفکر انتقادی می نامند. فردی که تفکر انتقادی دارد می تواند سؤالات مناسب پیرسد اطلاعات مربوط را به طور مرتب و خلاق جمع آوری کند و به نتایج مدلل برسد که او را قادر به زندگی و عملکرد موفق نماید. کودکان با قدرت تفکر انتقادی به دنیا نمی آیند و این توانایی را بدون آموزش کسب نمی کنند. توانایی تفکر انتقادی مهارتی است که بایستی

آموخته شود، بسیاری افراد آنرا فرا گرفته اند. تفکر انتقادی همان تفکر علمی است که در ساختار ریاضی و علوم بکار می رود. هر چند بشر به طور مداوم اطلاعات را ارزیابی می کند اما تفکر انتقادی ارزیابی این اطلاعات به شیوه ای ماهرانه و دقیق است که منجر به بهترین نتیجه می شود. افراد با تفکر نقاد می توانند مستقل فکر کنند، مشکلات را شناسایی کنند، اطلاعات مربوط را جمع آوری و تجزیه تحلیل کنند و نتیجه بگیرند. آنها بدون تکیه کردن به نظارت و ایده های سایرین فکر می کنند، به عبارت دیگر تلقین نمی پذیرند خود قضاوت می کنند.

تفکر انتقادی در واقع روش شناختی است که عمدتاً یا بررسی داده ها به قضاوت می پردازد. بر خلاف تفکر خلاق که در پی یافتن راه های تازه است در تفکر انتقادی شخص از منابع و اطلاعات موجود بر اساس دانش قبلی برای حل مسئله کمک می گیرد.

با توجه به اینکه مهارت تفکر انتقادی مادر زادی نیست، تجربه و تمرین برای ایجاد آن ضروری هستند.

بر خلاف مهارت مطالعه یا ریاضیات فراگیری مهارت های تفکر برنامه مشخصی ندارد، همه موقعیت هایی که می توانند برانگیزاننده این نیاز باشد می تواند استفاده شود. در زندگی روزمره می توان مواقعی را یافت که قضاوت انتقادی مورد نیاز است و بعد آنرا تمرین کرد. برای کودکان بهترین شیوه آموزش این مهارت آن است که به آنان کمک کنیم علت و معلول ها را بشناسند آنها باید یاد بگیرند چگونه اطلاعات لازم را بدست آورند و از این اطلاعات استفاده کنند. در اینجا شیوه های ساده ای که می تواند در منزل و مدرسه برای تقویت این نوع تفکر استفاده شود مرور می کنیم.

تقویت تیز بینی (می توان از کودکان خواست این نوع تفکر استفاده شود مرور می کنیم).

تقویت حافظه (می توان در شرایط مختلف از کودکان خواست بیاد بیاورند، مثلاً صبحانه چه خورده اند اول چه بعد چه ؟)

حدس زدن (از آنها بخواهید در باره اندازه ها حدس هایی بزنند و بعد با کمک خودشان آنرا با ابزارهای اندازه گیری

مجدد سنجید و با حدس آنها مقایسه کرد).

بررسی کردن (با بررسی کالا موقع خرید و با کمک سوالاتی مثل: آیا آنچه می خریم به دردمان می خورد؟ آیا قیمت

آن مناسب است؟ آیا می توان کالایی با قیمت بهتر یا کیفیت بهتر پیدا کرد؟ به کودکان ارزیابی کردن را می آموزیم).

استفاده از نشانه ها (می توان از کودکان خواست تا به مشخصات شی که ما می گوئیم گوش دهند و بعد با توجه به

مشخصات آنرا نام ببرند).

پرسیدن سوالات:

بررسی مهارت های

تحقیق در مورد اطلاعات

از کودکان بخواهید از والدین ، بستگان و همسایگان در باره شغلشان سوال کنند. چطور این مشاغل را انتخاب کرده اند؟ آیا از کاری که انجام می دهند لذت می برند؟

استفاده از نشانه ها و پرسیدن سوالات بیانگر توانایی های بچه در جمع آوری و درک اطلاعات است و در نهایت به کودکان مهارت و اعتماد به نفس می دهد تا از مردم اطرافشان در زندگی روزمره اطلاعات بگیرند و در باره آن فکر کنند. گفتگو در باره شنیده ها با کودکان و ارزیابی سخنان سایرین بر اساس اطلاعاتی که داریم کمک می کنند تا بیاموزند که شنیده هایشان را نیز باید ارزیابی کنند.

از سوی دیگر باز کردن زمینه گفتگو کودکان در زمینه مسائل مختلف و از جمله فشارهای مختلفی که ما را به سمت انتخاب خاصی هدایت می کند (مثلاً تبلیغات) کمک می کند تا آنان درک بهتری از فشاری که با آن مواجهند و ممکن است از آن آگاه نباشند بدست بیاورند :

🌈 چه کسی مدل ها را پایه گذاری می کند ؟

🌈 چه کسی به ما می گوید چه چیزی بخریم ؟

🌈 وقتی با تبلیغات برای محصولی مواجه می شویم آیا این تبلیغ همیشه درست است؟

🌈 آیا کسی را می شناسیم که محصولی را با نام معروفی خریده و از آن ناراضی بوده است؟

🌈 آیا زمانی را بخاطر می آوریم که آنچه را دیگران انجام می دادند نکردیم و نتیجه خوبی گرفتیم؟ حتی نتیجه ای بهتر از دیگران؟

برنامه آموزش کارگاهی مهارت تفکر خلاق و انتقادی

اهداف آموزش :

🌈 بسط این مهارت های تفکر به زندگی روزمره

🌈 درک اهمیت این مهارت ها برای شخص

رویکرد اصلی :

همان اصول کارگاهی است که به دانش آموزان اجازه می دهد خود پاسخ ها و مفاهیم را بیابند و نتیجه گیری کنند. در واقع آموزش دهنده نقش پیش برنده و تسهیل کننده را دارد بدون آنکه مطلب خاصی را دیکته کند. با توجه به فرم فکر کودکان آموزش دهنده می تواند سوالات را تا جایی که برای کودکان قابل درک شود ساده نماید. (برای درک بهتر مفاهیم آموزش دهنده می تواند از شیوه های مختلف استفاده نماید. این شیوه ها می توانند ذکر مثال ، تعریف داستان یا خلق یک موقعیت باشد). پاسخ ها می توانند با شیوه بارش فکر استخراج شوند.

فعالیت اول :

از بچه ها بخواهید به این سوالات پاسخ دهند :

✚ فکر کردن یعنی چه ؟

✚ خلاقیت یعنی چه ؟

✚ انتقاد یعنی چه ؟

✚ تفکر خلاق چه معنی می دهد ؟

✚ تفکر انتقادی چه معنی می دهد؟

✚ آیا کسانی را می شناسند که این مهارت های تفکر را داشته باشند؟ (نام ببرند.)

هدف رسیدن به تفکر خلاق بصورت مفاهیم نوآوری و تفکر انتقادی به صورت ارزیابی و نظر دادن در باره چیزی است مانند یک فکر یا یک محصول. و درک این مطلب که این دو مهارت بسیار مهمند. در هر لحظه از ما خواسته می شود راه های تازه پیدا کنیم چیزهای زیادی را ببینیم و قضاوت کنیم.

فعالیت دوم :

از کودکان بخواهید فکر کنند افراد با تفکر انتقادی چه خصوصیتی دارند. در اینجا می توان برخی موارد را مطرح کرد:

✚ در باره عقاید جدید فکر می کنند.

✚ بدنبال اطلاعات بیشتر هستند.

✚ اطلاعاتشان را از منابع معتبر بدست می آورند.

✚ سوال می کنند (از سوال کردن نمی ترسند)

✚ سعی می کنند بین اطلاعاتی که دارند ارتباط برقرار کنند.

✚ واقعیت را از عقیده شخصی جدا می کنند.

✚ در باره چیزی که نمی دانند بحث نمی کنند.

✚ سعی می کنند حرف دیگران را بفهمند و حرفشان را به دیگران بفهمانند.

✚ بر اساس اطلاعات قضاوت می کنند.

فعالیت سوم :

افراد با تفکر خلاق چه خصوصیتی دارند ؟ در اینجا برخی موارد مطرح می شود :

✚ دنبال راه های تازه هستند.

✚ برای هر سوال پاسخ های زیادی پیدا می کنند.

✚ به همه چیز با روشی متفاوت نگاه می کنند.

✚ فکرشان را آزاد می گذارند.

✚ آدم های بازیگوشی هستند (بازی را دوست دارند).

✚ از شکست نمی ترسند.

فعالیت چهارم :

به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه این فعالیت را اجرا کنید. از کودکان بخواهید جهت ایفای نقش به چند گروه تقسیم شوند. گروهی دارای کاغذ یا چیزی (ب عنوان پول) هستند و گروهی کالاهایی را عرضه می کنند و سعی می کنند به هر طریق برای کالایشان تبلیغ کنند. از گروه دارای پول بخواهید برای خرید بروند و سعی کنند بیشترین کالا را با مناسب ترین قیمت بخرند. برای این کار کودکان نیازمند بررسی و ارزیابی کالاهای عرضه شده به شیوه های مختلف هستند. اجازه بدهید در این بازی دو طرف سعی شان را بکنند. بعد از پایان وقت در باره آنچه اتفاق افتاد به شیوه بارش فکر بحث کنید و کالاهای عرضه شده و شیوه تبلیغ آنها را با بچه ها بررسی کنید. آیا تبلیغ دقیقاً مشخصات کالا را بازگو می کرد؟ چقدر اغراق شده بود؟ آنها چقدر در ارزیابی شان موفق بودند؟ این شیوه ها می تواند به کودکان کمک کند در باره آنچه به آنها عرضه می شود خود قضاوت کنند.

از کودکان بخواهید این ۹ نقطه را با کشیدن تنها ۴ خط راست بدون آنکه قلم را از روی کاغذ بردارند بهم وصل کنند.

هدف :

رسیدن به این نکته است که بتوانند به شیوه ای تازه و خارج از چهارچوب ها به مسائل نگاه کنند. طبیعی است کسانی که نتوانستند آنرا حل کنند، سعی کردند آنرا با الگوی چهار گوش حل کنند. این تجربه نشان می دهد که ما اغلب اشیاء را بهمان صورت می بینیم که قبلاً می دیدیم یا استفاده می کردیم. نتیجه : برای تفکر خلاق باید خارج از چهار چوب ها عمل کرد.

فعالیت ششم : خلق یک اختراع

(تعریف اختراع : تولید یا تصور یک چیز تازه است)

از کودکان بخواهید به چند گروه تقسیم شوند و هر گروه بعنوان یک تیم چیزی اختراع کنند. اعضای هر تیم ۳۰ دقیقه وقت دارند تا فکر کنند می خواهند چه چیزی اختراع کنند. اختراع خود را در یک ورقه یا پوستر بکشند و آنرا به کلاس نمایش دهند.

در پایان وقت از گروه ها بخواهید ، اختراعاتشان را برای بقیه شرح دهند و آماده باشند به سوالات سایر گروه ها پاسخ دهند. می توانید این سوالات را قبلاً جهت کمک آنها به معرفی اختراعاتشان به آنها بدهید :

🌈 نام اختراعتان چیست ؟

🌈 چطور به این اختراع رسیدند ؟

🌈 اختراع شما چه کاربردی دارد؟

🌈 چه کسی به اختراع شما نیاز دارد؟

بعد از پایان وقت برای گروه هایی که فعالیت را کامل نکرده اند باید این بازخورد را داد که بهر حال تلاش آنها برای انجام فعالیت ارزشمند است. اگر برخی گروه ها هنوز در حال فعالیت هستند و به نتیجه نرسیده اند می توانند هر چه فکر مرده اند را مطرح کنند.

فعالیت هفتم : از کودکان پرسید :

در این فعالیت چطور از تفکر خلاق استفاده کرده اند ؟

در این فعالیت چطور از تفکر استفاده کرده اند؟

کودکانی که نیاز به کمک دارند

مواردی که کودکان نیاز به کمک دارند گاهی ساده و قابل حل و گاهی پیچیده و برای حل نیازمند مدیریتی ماهرانه است. سوء رفتار با کودک، سوء مصرف مواد توسط کودکان و نوجوانان و قلدری جزو موارد پیچیده است.

سوء رفتار (Abuse) و قلدری (Bullying):

سوء رفتار رفتاری است که برخلاف میل فرد در مورد او انجام می شود. در واقع نوعی سوء استفاده از قدرت است که معمولاً بر روی کودکان یعنی آنهایی که ضعیف و بی دفاع هستند انجام می گیرد. سوء رفتار به انواع زیر تقسیم می گردد:

- ۱- سوء رفتار جسمی: مانند کتک زدن که شناخت این نوع به دلیل علایمی که می تواند بر جسم فرد بگذارد، آسان است.
 - ۲- سوء رفتار عاطفی یا روانی: مانند توهین کردن یا بی اعتنایی، این نوع سوء رفتار ممکن است در دراز مدت بیشتر از نوع جسمانی آسیب زننده باشد ولی اثبات آن مشکل است. البته بیشتر سوء رفتارهای جسمانی با سوء رفتار عاطفی نیز همراه است.
 - ۳- سوء رفتار جنسی: این نوع سوء رفتار می تواند پیامدهای فاجعه آمیزی داشته باشد.
 - ۴- قلدری: قلدری نیز نوعی سوء رفتار است که می تواند به تمامی اشکال فوق صورت گیرد.
- سوء رفتار و قلدری می تواند توسط هر فرد اعم از کودک، نوجوان یا بزرگسال صورت گیرد و وسعت و شدتهای مختلف دارد. مهم است بدانیم همه افراد قابلیت سوء رفتار دارند و هر چه زودتر مانع سوء رفتار گردیم احتمال تکرار آن در آینده نیز کمتر خواهد شد.
- نکته بسیار مهم این است که سوء رفتار و قلدری بر پایه پنهان کاری استوار می گردد و ادامه می یابد. بنابراین شکستن سکوت و قطع پنهان کاری گام اساسی در پیشگیری از ادامه سوء رفتار و قلدری است.

رازهایی که نباید راز باقی بماند.

همه افراد رازهای خوب را دوست دارند. همه افراد دوست دارند به آنها اعتماد شود و رازهای خوب با آنها در میان گذاشته شود. ولی همه رازها جزو رازهای خوب نیست. بعضی رازها بد است و رازهای بد حداقل یکی از خصوصیات زیر را دار است:

- ۱- خبر از آسیب و صدمه به کسی یا چیزی می دهد.
- ۲- حاوی خبری زشت یا مطلبی زشت راجع به کسی است.
- ۳- همراه با تهدید است: به کسی نمی گویی وگرنه!
- ۴- به فرد احساس ناراحتی، ناامنی یا خشنودی می دهد.
- ۵- توأم با اجبار به انجام کاری است که برای فرد یا دیگران ناخوشایند است.

۶- ممکن است در برگیرنده خرابکاری ، دزدی ، قلدری ، سوء مصرف مواد یا سوء رفتار باشد.

۷- انجام کاری غیر معمول را درخواست می کند.

۸- اغلب از فرد می خواهد این راز از پدر ، مادر ، خانواده ، معلم یا دوستان مخفی نگاه دارد.

۹- اغلب تکرار می شود.

کودکان باید فرق رازهای خوب و بد را بدانند و یاد بگیرند که نباید رازهای بد را مخفی نگاه دارند. به کودکان باید آموخت که بعضی بزرگترها قابل اعتماد هستند و می توان مسائل را با آنان در میان گذاشت. بزرگترها باید یاد بگیرند که اگر کودکی رازی را برایشان آشکار ساخت :

۱- به صحبت های او با دقت و حوصله فرا دهند.

۲- آنان را از کمک و حمایت خودشان مطمئن کنند.

۳- نگذارند کودکان خودشان را سرزنش نمایند یا احساس گناه کنند.

۴- آنچه او می گوید را جدی بگیرند و به عنوان واقعیت بپذیرند.

۵- حتی اگر شواهد کافی وجود ندارد به احساس خودشان و کودک اعتماد کنند و موضوع را دنبال نمایند.

۶- افرادی که مسئول پیگیری این امور هستند را مطلع نمایند و مسئولیت را به آنها واگذار نمایند.

۷- سلامتی و ایمنی کودک را در اولویت اول قرار دهند.

در هر مدرسه باید فردی مسئول پیگیری این امور باشد. دقت کنید : این فرد نباید معلم مستقیم کلاس کودک باشد! افرادی که روی این گونه امور کار می کنند نیاز به یک تیم حمایتی (شامل مددکار اجتماعی، مسئول قانون و روانشناس مشاور) دارند . مهم است که خانواده کودک در جریان موضوع و فعالیت ها قرار گیرد و روی آنها کار شود.

قلدری در مدرسه (Bullying)

قلدری می تواند از مشکلات جدی مدرسه و از شایعترین موارد سوء رفتار در جامعه باشد. قلدری سوء استفاده از قدرت است.

قلدری می تواند به سه نوع کلامی ، جسمی یا روانی صورت گیرد. قلدران مدرسه بچه هایی را که نمی توانند از خود دفاع

کنند مکرراً مورد طعنه ، ناسزا ، آزار ، تهدید و تمسخر قرار می دهند. بعضی اوقات قربانیان مورد تهاجم فیزیکی نیز قرار می

گیرند. نوع زیرکانه و غیر مستقیم قلدری که در دختران شایعتر است، بی اعتبار کردن دیگران در محیط مدرسه است : پسران

بیشتر با تهدید و آزار جسمی قلدری می کنند اما استفاده از آزار کلامی و روانی در دختران قلدر شایع تر است قلدری کلامی

یا روانی می تواند به اندازه انواع جسمانی آن آسیب زننده باشد.

قلدری پدیده ای بسیار شایع است. پسران قلدر معمولاً هر دو جنس پسر و دختر را مورد آزار قرار می دهند ولی دختران قلدر بیشتر نسبت به هم جنسان خویش قلدری می کنند. ترس از انتقام و اینکه قلدری ممکن است توسط بزرگترها جدی گرفته نشود باعث می شود اغلب افراد و مورد آن سکوت نمایند. قلدری اغلب موثر واقع می شود بنابراین تداوم می یابد.

خصوصیات فرد قلدر (Bully)

قلدران می توانند هر نوع ظاهر ، چهره یا هیكلی داشته باشند. آنها اغلب نترس و تهاجمی هستند و متکی به نفس به نظر می رسند. آنها مشهور و حتی نزد عده ای محبوب هستند و اغلب گروهی از هواداران آنها را همراهی می کنند. مهارتهای اجتماعی ، توانایی مدیریت ، مهارت دوست یابی و جاذبه ای که هواداران را دور آنها جمع می کند در آنها فراوان است. به همین سبب ممکن است حتی مورد تحسین یا مورد غبطه نیز قرار گیرند. قلدران اغلب موفق می شوند بنابر این به روش خود ادامه می دهند. بعضی قلدرها دچار اختلال بیش فعالی کم توجهی (ADHD) هستند. بعضی از آنها در منزل مورد سوء رفتار قرار دارند و همین باعث می شود دیگران را در مدرسه مورد سوء رفتار قرار دهند در قلدرها برخلاف ظاهر مطمئنی که دارند درصد بالایی از اختلالات خلقی (تقریباً برابر اختلالات خلقی در قربانیان قلدری) گزارش شده است. پیش آگهی قلدری بد است. بعضی قلدرها ممکن است اعتماد به نفس پایین داشته باشند و تنبل، کند ذهن و ابله به نظر برسند. در هر حال قلدرها از هر نوع که باشند نیاز به مداخلات روانپزشکی دارند.

خصوصیات فرد قربانی (Bullied) :

بچه هایی که مورد قلدری قرار می گیرند (قربانیان) می توانند هر چهره یا هیكلی داشته باشند ولی معمولاً ریز جثه تر، کم سن تر ، ضعیف تر و دارای اعتماد به نفس و محبوبیت کمتر هستند. آنها ترسو هستند ، نمی توانند احساسات خود را بیان کنند و مهارتهای ارتباطی ضعیفی دارند. تنها و جالشی هستند و استعداد افسردگی و اضطراب در آنها بالاست. آثار آسیب دیدگی می تواند در لباسها ، وسایل یا بدن آنها یافت شود.

قربانی قلدری بودن اعتماد به نفس را تخریب می کند. تأثیرات این عارضه می تواند تا بزرگسالی نیز ادامه داشته باشد و احتمال افسردگی را افزایش دهد. البته احتمال تداوم نقش در قربانیان کمتر از احتمال تداوم نقش در قلدرهاست. این کودکان همچنان که بزرگتر می شوند راه های تطابقی بیشتری می آموزند. پیش آگهی قربانیان در بزرگسالی نیز بهتر از قلدرهاست. در هر حال کودکان قربانی نیز نیاز به مداخلات روانپزشکی دارند.

قربانیان تحریک کننده (Provocative Victims)

اغلب قلدرها معتقدند قربانیان خودشان تمایل دارند مورد آزار قرار بگیرند و حتی آن را طلب می کنند. بنابراین حق آنها همین است. پژوهشها نشان داده است که تنها گروه کوچکی از قربانیان (حدود ۱۰ درصد) عمدتاً و به شکلی تحریک آمیز توجه قلدرها را به خود جلب می نمایند. این افراد که اغلب پسر هستند گاهی به عنوان پرخاشگران عوضی و بی عرضه نیز شناخته

می شوند. آنها ممکن است از پسرهایی که همزمان مورد تحسین و تنفر آنها قرار دارند، تقلید و دیگران را سرزنش یا مسخره کنند. این کودکان اغلب مشکلات قلدر و قربانی را همزمان دارا هستند.

چه باید کرد؟

متأسفانه بسیاری از کودکانی که در مدرسه تهدید یا مسخره می شوند. این مساله را با بزرگسالان مطرح نمی کنند. اگر قربانیان سکوت خود را بشکنند بهتر می توانند شرایط را تغییر دهند. کافی است عضوی از کارکنان مدرسه یا یک کارشناس بهداشت روان در جریان قرار گیرد.

مسئولیت مدرسه

رویکردی که در ۲۰ سال اخیر رشد کرده است، برخورد با مساله قلدری را جزو مسئولیت های مدرسه می داند. در این برنامه ها پیشگیری از قلدری به مقابله با عوارض آن ارجح است. بنابراین مدرسه رسماً اعلام می کند که طبق حقوق انسانی هیچ کس نباید مورد قلدری قرار گیرد و همه در قبال این مساله مسئولند، پس هیچ کس نباید در مقابل قلدری سکوت نماید. برای جلوگیری از قلدری باید خانواده و مدرسه، والدین و معلمین با یکدیگر همکاری نمایند. مدرسه به والدین اطلاع می دهد که مدرسه قصد دارد به قلدری پایان بخشد.

برخی در مواجهه با قلدری بی تفاوت به نظر می رسند زیرا نمی دانند چه کار کنند و بعضی ممکن است چون تنها ماجرا را تماشا می کنند و هیچ اقدامی نمی کنند به صورت غیر مستقیم موجب تشویق مهاجم شوند. قلدری به دلیل سکوت ادامه می یابد بنابر این اولین قدم در پیشگیری از قلدری « شکستن سکوت » است. موثرترین مانع قلدری، واکنش دانش آموزان دیگر است. به دانش آموزان آموزش داده می شود که تماشا کردن قلدری بدون اینکه در برابر آن اقدامی نماییم به معنی همدستی با قلدر است. ایفای نقش و بازی نیز از روش هایی است که می تواند دانش آموزان را از آسیب های ناشی از قلدری آگاه نماید.

کمک گرفتن از دیگر دانش آموزان می تواند در پیشگیری از قلدری های نا آشکار مانند سخن چینی و طرد از جمع که می تواند مستقیماً ردیابی شود نیز مفید باشد. گروه درمانی برای قلدرها بی اثر است ولی برای قربانیان می تواند مفید باشد. آموزش مهارتهایی مانند قاطعیت، مهارت های اجتماعی و ارتباطی و درمان اضطراب و افسردگی ممکن است لازم باشد. اصولاً اکثر دانش آموزان با قلدری مخالفند، پس می توان آنها را کمک کرد تا با شکستن سکوت و اعتراض به قلدری، نظرشان را در رفتارشان نیز منعکس نمایند. در عین حال باید به یادداشت که قلدر و قربانی هر دو به کمک های روانپزشکی نیاز دارند.

نمونه ای از تمرین عملی برای کودکان

۱- کودکان موقعیت ها، مکان ها یا افراد خطرناکی که در زندگی خود (داخل یا خارج منزل) می شناسند را بیان نمایند. چه مواقعی ممکن است در منزل، خیابان یا مدرسه احساس ناامنی نمایند؟ در مواجهه با چه افرادی احساس ناامنی می نمایند؟

۲- راز چیست؟ بهترین رازی که تا به حال به آنها گفته شده است چه بوده است؟ چه رازهایی خوب و چه رازهایی بد هستند؟

۳- رازهای بد را با چه کسانی می توان در میان گذاشت؟ چه احساسی دارند وقتی راز بدی را چه کسانی می گویند؟ دوست دارند آن فرد چه واکنشی نشان دهد و چه کار کند؟ از چه کسانی می توان کمک گرفت؟

۴- کودکان به گروههای دو نفره تقسیم شوند و به نوبت یکی در نقش بزرگسال و دیگری در نقش کودکی که می خواهد راز بدی را با او در میان بگذارد ایفای نقش نمایند.

۵- یکی از کودکان در نقش قلدر و یکی در نقش قربانی نمایش اجرا نمایند، سپس دیگر کودکان در مورد مسایل زیر بحث نمایند:

الف- اگر شما شاهد چنین صحنه ای باشید چه می کنید؟

ب- به نظر شما بهتر است قربانی چگونه واکنش نشان دهد؟

ج- اگر شما به جای قربانی بودید چه می کردید؟

د- آیا تا به حال با قلدری مواجه شده اید؟ در آن موقعیت چه کار کرده اید؟ شکل یک قلدر را نقاشی نمایند.

ه- آیا تا به حال قلدری کرده اید؟

و- در مورد چه کسانی می توانید قلدری کنید؟ در مورد چه کسانی نمی توانید قلدری کنید؟

ز- چه کودکانی بیشتر مورد قلدری قرار می گیرند؟ شکل یک قربانی را نقاشی نمایند.

ح- مواردی که در منزل، خیابان یا مدرسه شاهد قلدری بوده اید، قلدری کرده اید یا قربانی قلدری بوده اید را بیان نمایید.

ط- به نظر شما چگونه می توان قلدری را ریشه کن کرد؟

نمونه هایی از تمرین های عملی برای معلمان و مسئولان مدارس

۱- خصوصیات دانش آموزانی که قلدری می کنند چیست؟ (بحث گروهی)

۲- خصوصیات دانش آموزانی که قربانی می شوند چیست؟ (بحث گروهی)

۳- چگونه به دانش آموزان می آموزید که بعضی مسائل نباید مثل راز مخفی نگاه داشته شود؟ (بحث گروهی)

۴- افراد به گروههای دو نفره تقسیم شوند، یکی در نقش دانش آموز و دیگری در نقش معلم ایفای نقش نماید، سپس نقش ها عوض شود. موضوع های زیر به صورت نمایش اجرا شود و دیگر افراد در مورد نحوه واکنش معلم و نکات مثبت و منفی و قابل اصلاح آن بحث نمایند.

الف- دانش آموزی که شاهد قلدری بوده است موضوع را به شما خبر می دهد.

ب- دانش آموزی که قربانی قلدری بوده است نزد شما آمده ولی می ترسد یا خجالت می کشد موضوع را با شما در میان بگذارد.

ج- یکی از قلدرهای مدرسه نزد شما آمده و قصد دارد با شیرین زبانی و محبت دل شما را به دست آورد.

۵- چه سیاست ها و راهکارهای اجرایی می تواند قلدری را در مدرسه کاهش دهد یا ریشه کن نماید؟ کدامیک در مدرسه شما وجود دارد و کدامیک باید ایجاد گردد؟ از چه کسانی می توان کمک گرفت؟ اولویت ها کدام است؟ از کجا باید شروع کرد؟ در حال حاضر چه می توان کرد؟ در آینده چه می توان کرد؟ در آینده چه می توان کرد؟ چه قسمتهایی نیاز به تغییر و تحول دارد؟ (بحث گروهی)

۶- چگونه می توانید به قربانیان کمک نمایید؟ (بحث گروهی)

۷- چگونه می توانید به دانش آموزان قلدر کمک نمایید؟ آیا قلدرها نیز به کمک نیاز دارند؟ (بحث گروهی)

افراد می توانند به چند گروه کوچکتر تقسیم شوند و در مورد مسائل طرح شده در سوالات فوق بحث نمایند، سپس نتایج در جمع کلی مطرح گردد و به بحث گذاشته شود.

نمونه هایی از تمرین های عملی برای والدین

۱- آیا خاطراتی از قلدری به یاد می آورند (چه خودشان قلدری کرده باشند، چه مورد قلدری واقع شده باشند و چه شاهد قلدری بوده باشند)؟ در صورت امکان برای جمع مطرح نمایند.

۲- چه رفتارها و واکنشهایی می تواند قلدری را تقویت یا تضعیف نماید؟ چه عواملی می تواند کودکان را به قلدر یا قربانی تبدیل نماید؟ (بحث گروهی)

۳- چه علایمی در فرزندشان آنها را به اینکه او قلدری می کند یا قربانی قلدری است مشکوک می نماید؟

۴- اگر در منزل ببینند که یکی از فرزندانشان نسبت به دیگری قلدری می کند چه می کنند؟

۵- برای کاهش قلدری چه توقعی از مدرسه دارند؟

نتایج بحث در گروههای کوچکتر در جمع کلی مطرح شود و به بحث گذاشته شود.