



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

راهنمای آموزشی مهارت های زندگی

ویژه پزشکان عمومی



راهنمای آموزشی مهارت های زندگی

« ویژه پزشکان عمومی »

نویسندگان :

دکتر نیلوفر مهدوی هزاوه

دکتر مهدی بینا

دکتر محمد تقی یاسمی

دکتر فریبا عربگل

دکتر آذین خزائلی

دکتر رزیتا داودی

دکتر الهام شیرازی

چنگیز ایرانپور

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	همکاری
۱۱	احسان و هیجان
۲۸	ارتباط
۴۱	حل مسئله و تصمیم گیری
۴۶	قاطعیت و توانایی نه گفتن
۵۱	خود آگاهی
۵۷	تفکر خلاق و تفکر نقاد

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 ها 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 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 شود. 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

همکاری (Cooperativeness)



انسان موجودی اجتماعی است و در طول زندگی به اشکال مختلف تحت تاثیر تجارب گروهی و تعاملات مختلف قرار می گیرد. در یک زندگی جمعی، موقعیت و پیشرفت بستگی به تعامل همه اعضا با یکدیگر دارد. بطوریکه هر کس با استفاده از مهارت های بین فردی خود، احساس مسئولیت، اعتماد و احترام متقابل، مشارکتی فعال از خود نشان دهد. از آنجا که تعاملات اجتماعی انسان ها از همان اوایل کودکی شروع می شوند، بنابر این آموزش همکاری، کمک به یکدیگر و مشارکت نیز از همان زمان باید آغاز گردد تا کودک با سرمایه ای مناسب وارد روابط اجتماعی شود. اما معمولاً چگونگی تعامل و همکاری با یکدیگر جنبه ای فراموش شده در برنامه های آموزشی می باشد. در دوران تحصیل سعی زیادی در برقراری ارتباط مناسب بین دانش آموز و کتاب و گاه دانش آموز و معلم می شود اما ارتباط خود دانش آموزان با یکدیگر نادیده گرفته می شود. در حالیکه کودکان با آموختن نحوه صحیح این ارتباط و تعاملات مناسب می توانند موفقیت در روابط بین فردی و اجتماعی آینده خود را تضمین کنند.

بطور کلی کودکان از سه طریق با یکدیگر تعامل دارند:

۱- رقابت: برای تعیین بهترین نفر

۲- تلاش انفرادی بدون توجه به دیگران: تلاش برای رسیدن به هدف به طور فردی، بدون اهمیت دادن به دیگران که آیا به هدف می رسند یا خیر.

۳- همکاری: علاقه و توجه به یادگیری و کسب موفقیت خود و دیگران. بطوریکه موفقیت دیگران نیز مانند موفقیت خود حایز اهمیت باشد.

در سیستم آموزشی کنونی نوع ۱ و ۲ تعامل فرم غالب ارتباطات است و کودکان کمتر برای همکاری آموزش می بینند، کمتر پیش می آید که موفقیت یکدیگر را جشن گرفته و یکدیگر را به انجام تکالیف و پیشرفت تشویق کنند. البته کودکان باید این توانایی را پیدا کنند که الگوی تعاملی متناسب با هر موقعیت را انتخاب کنند. ممکن است در شرایطی، رقابت بهترین نوع ارتباط باشد. تحقیقات نشان می دهند که آموزش همکاری و مشارکت به کودکان در سنین ابتدایی تاثیرات مثبت بسیاری در زندگی اجتماعی آینده آنها خواهد داشت که در اینجا به تعدادی از آنها اشاره می شود:

۱- انگیزه کودکان را در یادگیری و رسیدن به اهداف افزایش می دهد.

۲- باعث پرورش مهارت های اجتماعی کودکان می گردد. از جمله مهارت های حل مسئله، ارتباط موثر، تفکر خلاق، افزایش حس ارزش به خویش، همدلی و

۳- توانایی توجه به نقطه نظرات دیگران را افزایش می دهد.

چنانچه همکاری و مشارکت سازنده وجود داشته باشد، نکات ارزشمندی حاصل خواهد شد که برخی عبارتند از:

۱- تعهد به یک هدف مشترک به طوریکه افراد نه تنها برای پیشرفت خود که برای پیشرفت گروه کار می کنند.

۲- حس احترام متقابل بین افراد شکل می گیرد.

۳- اعتماد متقابل بین افراد ایجاد می شود، چون با نظرات و معیارهای یکدیگر آشنا می شوند.

۴- آگاهی از ارزش های دیگران و نگرش مثبت به آنها

۵- ایجاد عشق و صمیمیت بین افراد

۶- دو سویه بودن رابطه به نوعی که کسی که کمک دریافت می کند ، کمک هم می کند.

بدون آموزش بچه ها نمی توانند در کار گروهی موفق باشند. اما با دریافت آموزش های لازم می توانند با همکاری هم کارهایی انجام دهند که هر یک به تنهایی موفق نمی شدند و از این طریق احساس ارزش به خود را تقویت کند. می توان به روش های مختلف مثل ایفای نقش ، بازی ، بارش فکر و همکاری را به کودکان آموزش داد. به عنوان مثال بازی طراحی کرد که کودک برای یافتن شی نیاز به راهنمایی سایر دوستانش دارد و ابتدا آنها این راهنمایی را دریغ کنند و بعد در مرحله بعد او را به نحو ناهماهنگ و در نتیجه ناکارآمد راهنمایی کنند و در انتها به طور صحیح.

در هر مرحله می توان احساس کودک و سایر بچه ها را پرسید معمولاً در مرحله اول و دوم که همکاری انجام نشده اکثریت کودکان احساس ناراحتی را بیان می کنند جالب است که این ناخشنودی را هم کودک راهنمایی نشده احساس می کند ، هم بچه هایی که در راهنمایی مشارکت نکرده اند. در مرحله سوم اگر مجدداً احساس طرفین را پرسیم ، احساس رضایت ، خوشحالی ، اعتماد ، مورد حمایت و احترام واقع شدن ، محبت ، صمیمت و ... می باشد.

با این تمرین کودکان مراحل عدم همکاری تا همکاری مناسب را مشاهده و تجربه می کنند. مهم این است که بعد از آن با طرح سؤالاتی اهمیت و تأثیرات همکاری مناسب را در آنها تقویت کنیم پرسش هایی از قبیل :

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

🌈 در چه کارهایی نیاز به همکاری دارید ؟

🌈 در چه کارهایی تمایل دارید همکاری کنید؟

🌈 آخرین باری که از کسی کمک دریافت کردید به خاطر آوردید ، در آن زمان چه احساسی داشتید ؟

🌈 وقتی با شما همکاری مناسبی نمی شود ، چه احساسی دارید ؟

اما نکته بسیار مهمی که کودکان در کنار همکاری باید بیاموزند تا دچار مشکل نشوند، انتخاب افراد مناسب برای همکاری است . آنها باید خصوصیات افرادی که می توان با آنها همکاری نمود را بدانند. با یک بازی ساده که در آن کودک توسط دوستانش به اشتباه راهنمایی شود، می توان سؤالات زیر را برای وی مطرح کرد.

🌈 آیا فردی که تو را راهنمایی می 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 می تواند عواقب سوء داشته باشد؟

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

با کمک به کودک در یافتن پاسخ این سوالات ، او می تواند با خصوصیات یک همکار مناسب آشنا شود که برخی از آنها عبارتند از :

صداقت و وفاداری - قابل اعتماد بودن - دلسوز و مهربان بودن - اهداف مشترک با یکدیگر داشتن - خوشحال شدن از موفقیت دوست خود.

بنابراین کودک متوجه می شود که قبل از همکاری با هر کس ، نیاز به شناختی از خصوصیات و ارزش های وی دارد. برای نهادینه شدن این مهارت ها علاوه بر اینکه کودک در خانواده و اجتماع این تعاملات را تجربه می کند، باید بکوشیم تا امکان تمرین های بیشتری برای وی فراهم شود. از قبیل مشارکت وی در کارهای خانه ، شرکت در فعالیت های گروهی در مدرسه و خانه ، شرکت در بازی های دسته جمعی و ...

برای کودکان بزرگتر تمرین کار کردن در گروه باعث افزایش حس همکاری و توان تعامل مناسب می شود. به عنوان مثال در یک گروه پنج نفره از کودکان می توان پنج پازل بهم ریخته را داخل یک سبد ریخت و از آنها خواست تا پازلها را تکمیل کنند. چنانچه در ابتدا جایزه فردی برایشان تعیین کنیم (هر کس زودتر پازل را تکمیل کند برنده خواهد بود) می بینیم که گروه دچار بی نظمی و هرج و مرج می شود و هر کس می خواهد سریعتر پازل خود را تکمیل کند.

در این میان هیجانات مختلفی وجود داشت. در آشفته بازاری که پیش آمده ، ممکن است کودکی رنجیده شود، قهر کند و خود را کنار بکشد. کودکی دچار خشم و پرخاشگری شود، کودک برنده احساس برتری و غرور داشته باشد و دیگران که موفق به تکمیل پازل نشده اند، احساس شکست و اندوه را تجربه کنند.



باید پس از پایان زمان تعیین شده برای تکمیل پازل از تک تک کودکان بخواهیم احساس خود ، احساس نسبت به سایر اعضای گروه و رفتارهایشان ، احساس نسبت به کار گروهی و نتیجه آن و ... را بیان کنند. می توان با کودکان صحبت کرد تا متوجه شوند علت اینکه گروه به هدف خود نرسیده ، چه بود و نتیجه گیری کرد که همکاری لازم بین اعضای گروه وجود نداشته و هر کس به فکر تمام کردن کار

خود بوده نه کار گروه ، می توان به روش بارش فکری از کودکان خواست تا نکات لازم برای کسب نتیجه مطلوب گروهی را بیان کنند (انتخاب رییس و ناظر برای گروه ، تعیین قوانین و مقررات ، رعایت احترام یکدیگر ، گوش دادن به نظرات دیگران و ...)

با اجرای فعالیتی دیگر و مقایسه کار گروهی و کار فردی (به عنوان مثال تعیین یک کار برای گروه و همان کار برای تعدادی از کودکان بطور انفرادی) می توان مزایای کار گروهی را برای کودکان روشن کرد و اینگونه نتیجه گیری کرد که :

۱- گاه یک فعالیت در گروه بهتر انجام می شود چون اعضای گروه از نظر فکری و عملی به یکدیگر کمک می کنند.

۲- انجام فعالیت بصورت گروهی ، چنانچه اعضای گروه همکاری مناسبی داشته باشند، باعث سرعت انجام کار می شود.

۳- معمولاً فعالیت گروهی در صورت تعامل مناسب ، فرح بخش تر از کار انفرادی است .

۴- چون در گروه نظرات مختلفی ابراز می شود، ممکن است خلاقیت و ابتکار در کار گروهی بیشتر باشد.

احساس و هیجان

(Emotion & Feeling)

تشخیص و ابراز هیجانات

همه ما زمانی بوده که غمگین بوده ایم ، خشمگین بوده ایم ، از چیزی متنفر و بیزار بوده ایم ، حسادت کرده ایم ، لذا برده ایم ، کیف کرده ایم ، شاد بوده ایم ، ترسیده ایم ، مضطرب بوده ایم ، دلتنگ بوده ایم و آیا کسی هست که این احساسات را تجربه نکرده باشد ؟ همه مواردی که در بالا گفته شد احساسات و هیجانات بشری است. همه افراد آنها را تجربه می کنند پس باید با حالات هیجانی و احساسی خود آشنا شویم و بتوانیم احساسی را که در درون تجربه می کنیم ، به نام بشناسیم ، بپذیریم ، برخورد صحیحی با آن داشته باشیم و به طرز مناسبی آنرا بروز دهیم. همچنین لازم است احساس های آدم های پیرامون خود را بشناسیم و از حالت های کلامی و غیر کلامی دیگران به احساسات آنها پی ببریم. چرا که وقتی حالات هیجانی و احساسی دیگران را درک کنیم می توانیم پاسخ و واکنش مناسبی نشان دهیم.

آشنایی و تجربه این احساسات از کودکی آغاز می شود و بسیار مهم است که کودکان طیف این احساسات را بشناسند و بفهمند که راه های مختلف کلامی و غیر کلامی برای ابراز احساسات و هیجانات وجود دارد. همچنین مهم است کودکان در تشخیص و راه صحیح بروز هیجانات خود توانمند شوند و نیز بتوانند هیجانات مختلف را در دیگری بشناسند و برخوردی مناسب با آن داشته باشند.

با روش های مختلفی می توان این احساسات را برای کودکان بیان و نامگذاری کرد.

۱-سوال کردن : از کودکان پرسیم آیا تا بحال غمگین شده اند ، خشمگین شده اند ، چطور ؟ چگونه ؟ چه چیزی آنها را عصبانی یا اندوهگین کرده ؟ آیا تا به حال به کسی حسادت کرده اند؟ شاد و سر حال بوده اند؟ چه چیزی حسادت آنها را برانگیخته ، چه چیزی آنها را شاد کرده ، این احساسات را چگونه بیان کرده اند؟ وقتی در یک بحث گروهی این سوالات برای کودکان مطرح شود علاوه بر آنکه این احساسات معرفی می شوند، کودکان متوجه می شوند که بقیه نیز این احساسات را تجربه می کنند.

۲-از کودکان بخواهیم زیر گروه هایی برای احساسات عمده (شادی ، غم ، خشم ، ترس و حسادت) نام ببرند. مثلاً : در گروه شادی : خوشحالی ، شادابی ، شادمانی ، نشاط و یا در گروه غم می توان : اندوه ، ناراحتی ، رنج ، ملال و را جای داد.

۳-می توان با استفاده از تصاویر ، هیجانات مختلف را به کودکان نشان داد مثلاً صورتک های خندان ، گریان ، اخمو و یا خودشان تصاویر را بکشند.

۴-می توان از اشعار و داستان های متداول و مشهور کودکان برای ذکر مثال هایی از هیجانات و احساس های مختلف سود جست. مثلاً احساس خشم در مردم دهکده وقتی متوجه دروغ چوبان دروغگو می شوند. احساس حسادت در قصه سیندرلا زمانی که خواهران وی به زیبایی و مهربانی او حسادت می کنند. یا احساس غم و اندوه سیندرلا وقتی نمی تواند در مهمانی

شرکت کند. یا احساس شادی و قدرشناسی مردم زمانیکه فهمیدند پتروس فداکار برای پیشگیری از سیل تمام شب را در سرما و بیداری گذرانده .

۵- می توان از کودکان خواست یکسری از وقایع زندگیشان را که منجر به احساسات مختلف شده بصورت نقش بازی کنند. مثلاً به هم خوردن تعطیلات آخر هفته ، دعوت برای یک مهمانی و ...

گام مهم بعدی پس از شناخت هیجانات و احساسات خود ، شناسایی و پذیرش احساسات دیگران است. کودک باید بفهمد احساساتی که توسط وی تجربه می شود، توسط دیگران نیز تجربه می شود ولی ممکن است نحوه بروز این احساسات و شدت آن در افراد مختلف باشد. علاوه بر این بچه ها باید متوجه شوند که رفتار و گفتارشان روی دیگران تاثیر می گذارد. برای روشن شدن این نکات می توان در جمع کودکان از آنها خواست وقایع مختلفی را که در هفته اخیر برایشان رخ داده و منجر به احساس خاصی در آنها شده بیان کنند و بگویند چه چیزی باعث شده چنین احساسی داشته باشند و چگونه احساس خودشان را نشان داده اند. بیان الگوهای رفتاری مختلف از سوی بچه ها برای بروز احساساتشان ، می تواند به آن ها نشان دهد که علیرغم اینکه همگی احساسات مشابهی را تجربه می کنند. اما آن را به روش های مختلفی بروز می دهند. علاوه بر این متوجه می شوند که اعمال و گفتار دیگران چگونه روی احساساتشان تاثیر می گذارد.

می توان از کودکان خواست مواقعی را ذکر کنند که کاری انجام داده اند که طرف مقابل خوشحال یا ناراحت شده است یا دیگران کاری انجام داده اند که وی خوشحال یا ناراحت شده تا متوجه تاثیر اعمال روی احساسات شوند. مهم است که کودکان درک کنند یک رخداد واحد می تواند احساسات متفاوتی را در افراد مختلف برانگیزاند یکی ناراحت و عصبانی شود، دیگری بی تفاوت و بی خیال باشد و یکی آن را به شوخی و خنده بگذرانند.

خشم

یکی از احساسات بسیار مهم است از آنرو که نیاز به اداره دارد تا به نحوی بروز داده شود که به خود فرد و دیگران آسیبی وارد نشود. خشم حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام روبرو شدن با محرک های نامناسب محیطی است احساسی که همه و در هر سنی آنرا تجربه می کنند. گریه نوزاد، حملات قشقرق یک نوپا ، حالات خصمانه یک نوجوان و پرخاشگری بزرگسالان می توانند بیانگر احساس خشم باشند.

روشی که کودک برای ابراز خشم خود انتخاب می کند بسیار مهم است و می تواند الگوی رفتاری وی در برابر هر موقعیت عصبانیت بر انگیز در آینده و بزرگسالی وی باشد. بنابر این آموزش کنار آمدن و ابراز خشم با روش مناسب به کودکان می تواند از بسیاری رفتارهای مخرب و آسیب رسان آتی پیشگیری کند.

مهمترین چیزهای که بطور عمده باعث خشم می شوند عبارتند از : تجارب به مالکیت افراد ، حمله و آزار کلامی ، حمله فیزیکی ، طرد کردن و اصرار و پافشاری برای انجام کاری ، نکته مهم آنکه درک این موقعیت ها از جانب فرد باعث خشم وی می شود و ممکن است شرایطی که وی تجربه می کند، واقعاً و برای همه چنین مفهومی نداشته باشد.

خشم یک جزء غیر قابل اجتناب زندگی است ولی برخی افراد بهتر با آن مدارا می کنند. درجات خشم برای یک رخداد واحد در همه افراد یکسان نیست. روزانه در محیط اطراف به کرات نمونه های مختلف خشم و پرخاشگری قابل مشاهده است. از قبیل رفتار و گفتار تهاجمی و آزار دهنده بین فردی ، فیلم های خشن ، اخبار و عکس های بیانگر خشونت و پرخاشگری و ... بنابر این همه در معرض پیام های گوناگونی از پرخاشگری و تهاجم که نمونه هایی از ابراز خشم می باشند، قرار دارند و تمامی این ها روی رفتار کودک در مواجهه با احساس خشمش تاثیر می گذارد. در جهان امروز آموختن کنترل و اداره خشم به روشی مثبت و بی ضرر به کودکان بسیار مهم است. آنها باید بیاموزند که احساس خشم و عصبانیت پذیرفتنی است ولی آسیب رساندن به خود و دیگران به صرف عصبانی بودن پذیرفتنی نیست.

نکات کلیدی در کنترل و اداره خشم که همه باید بدانند و سعی کنند به کودکانشان بیاموزند عبارتند از :



۱- تشخیص احساس خشم در خود و دیگری

۲- کنترل تکانه های خشم

۳- روش های خود آرام سازی

۴- توانایی نشان دادن خشم به روش غیر تهاجمی و بیان و انتقال احساس خشم به روش مثبت

۵- مهارت های حل مساله

۶- نحوه خروج از یک موقعیت تهاجمی و پرخاشگرانه

۷- پیشگیری از قربانی اعمال پرخاشگرانه دیگران شدن

ابراز و نشان دادن عصبانیت :

آیا ما حق داریم عصبانی شویم؟ چگونه عصبانیت و خشم خود را نشان می دهیم ؟ آیا کودکان حق دارند عصبانی شوند؟ اصلاً عصبانیت احساس خوبی است یا بد ؟ آیا نباید عصبانیت را از بین ببریم؟

خشم و عصبانیت یکی از احساسات و هیجانات بشری و راهی است برای نشان دادن حالت ناخوشایند درونی نسبت به پدیده رنج آور و منفی بیرونی ، بنابر این از بین بردن این احساس و هیجان هدف ما نیست، بلکه هدف تعدیل آن است ، بروز بهتر ، آرامتر ، مناسب تر و با آسیب رسانی کمتر برای خود و دیگری و نهایتاً اداره حمله خشم و عصبانیت به روشی موثر.

کودکان باید نشانه های معمول خشم را بشناسند اعم از بیان های کلامی و غیر کلامی ، غیر کلامی ها عبارتند از : حالت صورت (مثل اخم ، چین دادن پیشانی و ...) ، حالت نگاه (چشم غره رفتن ، نگاه نکردن به صورت فرد مقابل و ...) ، حرکات بدنی (پرتاب اشیاء ، مشت کردن دست ها ، هل دادن و ...)

نشانه های کلامی : استفاده از کلمات غیر مؤدبانه ، تمسخر کردن ، توهین و بی احترامی ، و حالات مرتبط به کلام که بیانگر خشم می باشد مثل : با صدای بلند صحبت کردن ، جیغ زدن یا قهر و سکوت کردن.

فیزیولوژی خشم :



بدن ما به روش های مختلفی احساس خشم و هیجان را تجربه می کند. علایمی مثل طپش قلب ، لرزش دست ها ، چانه و بدن ، برافروختگی صورت ، پریدگی رنگ ، انقباض عضلات بدن ، درد معده ، لرزش صدا و تنفس تند ممکن است در طی یک حمله خشم بروز کند. دانستن فیزیولوژی و علایم جسمانی خشم در بکار بردن روش هایی برای تعدیل این واکنش ها مفید است. بطور مثال اکثر افراد

هنگام عصبانیت تند تند نفس می زنند ، با عمیق و آهسته کردن تنفس می توان حالت خشم را به حالت هیجانی آرامتری تبدیل کرد. با شل کردن عضلات منقبض می توان از شدت احساس نامطلوب کاست و اساس اثر بخشی تمرینات آرام سازی نیز همین می باشد.

مهارت کنترل خشم :

اداره احساس خشم یک مهارت مهم زندگی است. والدین و بزرگترها می توانند به بچه ها بیاموزند که چگونه با خشم خود به روشی مفید و موثر برخورد کنند و مهارت هایی را به کودکان بیاموزند تا در موقعیت های مختلف با استفاده از آنها شرایط بهتر و آرامتری داشته باشند. نمی توان برای همه کودکان یک روش واحد را برای کنترل و اداره خشم توصیه کرد، کودکان مختلف نیاز به روش های متفاوتی برای کنار آمدن با خشم خود دارند. ابزار و وسایلی که برای کنترل و اداره خشم مورد استفاده قرار می گیرد به دو دسته تقسیم می شود:

۱- 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 را تبدیل به هیجان ملایمتری می کنیم مثل تکنیک های آرام سازی که در آن با شل کردن عضلات و تنفس عمیق و ملایم ، بدن خود را آرامتر می کنیم .

۲- ابزار فکری :

آندسته از تکنیک ها که با استفاده از فکر احساس خشم خود را تعدیل می کنیم مثل مهارت حل مساله ، تغییر افکاری که در پس احساس خشم وجود دارد و غیره . بطور کلی آموختن روش های زیر به کودکان کمک می کند تا خشم خود را به روش بی ضرر و مناسب تری بروز دهند.

خود آرام سازی - ارتباط مفید و موثر برقرار کردن - کسب مهارت های حل مساله - تغییر محیط - استفاده از شوخی .
کودکان نیز باید با واکنش های فیزیکی بدن خود در هنگام خشم آشنا باشند و بیاموزند که چگونه آنها را به کنترل خود در آورند و بدن خود را آرام نمایند. یکی از مهمترین راه ها برای سازگاری با پاسخ های فیزیکی مضر در برابر خشم ، انجام دادن یک کار فیزیکی دیگر است. از هر پنج حس کودکان برای آرام کردن آنها هنگام خشم می توان استفاده کرد :
گوش کردن به یک موزیک ، کشیدن یک نقاشی ، دویدن ، بیرون رفتن و قدم زدن ، پاشیدن آب به صورت، فشردن خمیر بازی ، شل و سفت کردن عضلات بدن ، نفس های عمیق و آهسته کشیدن ، خوردن یک خوراکی یا نوشیدن و همه به یک پاسخ مناسبتر در مقابل احساس خشم می انجامد. برخی از بچه ها به لمس پاسخ بهتری نشان می دهند و می توانیم به آنها بیاموزیم که چگونه در چنین مواقعی از ماساژ بازو و یا پایشان بعنوان روشی برای خود آرام سازی استفاده کنند.

بیان و انتقال احساس



افراد احساسات خود را به روش های مختلفی بیان می کنند و به دیگران منتقل می کنند. برخی بصورت انفجاری خشم خود را بیرون می ریزند در حالیکه از انتقال تمام جنبه های احساس درونی شان ناتوان هستند. خیلی مهم است که فرد احساس خود را بشناسند، موقعیت بوجود آورنده آنرا بداند و علت خشم را تشخیص دهد. این سه نکته کمک می کند تا فرد بفهمد در پس احساس و هیجان خشم آلودش احساسات و افکار پنهان شده

دیگری نیز وجود دارد، مثل احساس مورد تمسخر واقع شدن، تحقیر و طرد. با شناسایی موقعیت بوجود آورنده احساس خشم، فرد می تواند قسمت های مختلف یک رخداد را از هم جدا کند و از بین حوادث و مسایلی که پیش آمده، بداند کدام قسمت واقعاً وی را عصبانی کرده است. درک این نکات اولین گام ها جهت کنترل خشم است. پس می توان به کودکان آموخت که طبق فرمول زیر موقعیت و حس پیش آمده را بیان کنند:

من احساس می کنم

موقعی که

به خاطر اینکه

بعنوان مثال :

(من احساس می کنم) خیلی عصبانی هستم.

(موقعی که) در حال مطالعه هستم و او صدای تلویزیون را بلند می کند.

(بخاطر اینکه) اصلاً برای من ارزش قابل نمی شود.

پس از شناسایی حس، موقعیت و دلیل خشم طبق فرمول فوق، می توان در جهت حل مساله گام دیگری برداشت و به کودک آموخت تا بطور مستقیم و مشخص و ساده خواسته خود را مطرح کند.

بعنوان مثال :

(من می خواهم) وقتی در حال مطالعه هستم، صدای تلویزیون بلند نباشد.

با بیان صریح، ساده و مودبانه خواسته، بجای روش های غیر مستقیم و غیر کارآمد، می توان از ضررهای این روش های نامناسب پیشگیری کرد.

مهارت های ارتباطی

بیان نیازها و خواسته ها به نحو مناسب ، در برقراری و تداوم ارتباطات بین فردی بسیار مهم است . برخی کودکان در یافتن کلمه یا لغات مناسبی که نیاز و خواسته آنها را به طرز مطبوع نشان دهد، مشکل دارند و این امر ممکن است ایجاد تعاملی کند که نهایتاً به عصبانیت و احساس نامطلوب منجر شود. کودکان با آموختن کلمات مناسب و روش های صحیح بیان درخواست می توانند در برقراری بهتر ارتباط در پیشگیری از حملات خشم و عصبانیت موثر است. آموزش های بسیار ساده ولی ارزشمند و نحوه بکارگیری آنها و تمرین در روابط روزمره ، می تواند کودک را در این زمینه توانمند کند. بعنوان مثال کودک یاد بگیرد که برای درخواست بازی از کلمه لطفاً یا خواهش می کنم استفاده کند یا عدم تمایلش را برای کاری به نحوی مودبانه پاسخ دهد. (به سارا بگو : ممکن است خواهش کنم من هم با شما بازی کنم ؟ به سارا بگو : من در حال حاضر مشغول بازی با این عروسک هستم ، تو می توانی بعد از ناهار با آن بازی کنی).

نکته مهم دیگر در روابط بین فردی و برقراری ارتباطات صحیح ، قاطعیت در روابط است . کودکان باید بیاموزند که چگونه وقتی توسط کودک یا فرد دیگری مورد آزار و اذیت ، زور ، تهدید و شوخی مبتذل قرار می گیرند واکنش نشان دهند. کودک باید بداند و بتواند وقتی مورد آزار واقع می شود و نیاز به کمک دارد ، آنرا درخواست کند. همچنین باید بیاموزد و بتواند خواسته های منطقی خود را با قاطعیت ولی مودبانه و به دور از خشونت بیان کند (به سارا بگو : من با تو بازی نخواهی کرد اگر بخواهی روی من اسم بگذاری یا من ناسزا بگویی) . این آموختن قاطعیت در روابط می تواند از بسیاری آسیب های احتمالی آتی بویژه در سنین نوجوانی که نوجوان در معرض فشار گروه همسالان قرار می گیرد، پیشگیری کند. نوجوانی که این ابزار قاطعیت را آموخته باش، می تواند به پیشنهاد رفتارهای پرخطر (نه) بگوید.

مهارت های حل مساله

یکی از مهارت های مهم زندگی ، مهارت حل مسئله می باشد که می تواند بعنوان ابزاری جهت پیشگیری از ایجاد خشم در روابط بین فردی کارآمد باشد. مراحل کلی یک مساله در روابط بین فردی به قرار زیر می باشد:

- ۱- ایست کن : هیچ کاری انجام نده و هر کاری که می کردی متوقف کن (مثل تصمیم ناگهانی گرفتن برای مقابله با موقعیت موجود، ابزار خشم و عصبانیت بصورت پرتاب اشیاء ، درگیری فیزیکی و ...)
- ۲- گوش کن : به راه حل های پیشنهادی ، به صحبت های دیگری .
- ۳- فکر کن : بین آیا راه های دیگری برای حل این مشکل وجود دارد؟
- ۴- فکری را انتخاب کن که روی آن توافق وجود دارد.

کودکان باید مهارت حل مساله را فرا گیرند اما علیرغم آموختن آن ممکن است به راحتی نتوانند خودشان مساله شان را حل کنند و در اینجا نیاز به کمک والدین یا یک فرد بزرگتر مطرح می شود. اما این کمک به معنی پیشنهاد صریح راه حل نهایی نمی باشد. باید به بچه ها کمک کرد تا بفهمند آیا راه حل انتخابی شان کارآیی دارد؟ و اگر نه لا نقاط ضعف آن چیست؟

کمک کردن به بچه ها برای طی مراحل حل مساله بطور مکرر، باعث می شود تا نهایتاً توانایی تشخیص مشکل و بعد ارائه راه حل های مختلف برای حل آنرا کسب کنند و چنانچه مشکلی در روابط آنها پیش آمد که منجر به خشم و عصبانیتشان شد، بتوانند برای حل های بیشتری برای حل آن از بین راه هایی که به ذهنشان رسیده بهترین آنرا که به نفع هر دوی آنها می باشد، انتخاب کنند. کودکی که راه حل های بیشتری برای حل یک مساله پیدا کند، احتمال بیشتری دارد که بتواند به راه حل مناسب دست یابد و اختلاف و تعارض را به روش مثبت تری حل کند.

تغییر محیط

گاه در هنگام عصبانیت و خشم بهتر است محیط را ترک کنیم تا بتوانیم مجدداً آرامش خود را کسب کنیم، با بازنگری موقعیت های قبلی که منجر به خشم شدید شده می توان قبل از رسیدن به نقطه انفجار خشم، آنرا پیش بینی کرد و از موفقیت دوری جست. هر فرد با شناسایی مکان هایی که برایش آرامش بخش است و رفتن به آن مکان ها در هنگام خشم، می تواند کسب مجدد آرامش خود را تسریع و تسهیل کند.

کودکان باید 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. باید به آنها کمک کنیم تا مکان های خاصی را برای آرام شدن پیدا کنند، مکان هایی که بتوانند بطور سالمی مجدداً کنترل خود را بدست آورند.

والدین و مراقبین می توانند از طریق تنظیم و تعدیل محیط به احساس آرامش بچه ها کمک کنند. یک محیط منظم، تمیز و مرتب، جو صلح و آرامش ایجاد می کند ولی محیط آشفته و کثیف و برنامه های نامنظم منجر به احساس گیجی، آشفتگی و سردرگمی و ناکامی می گردد. به بچه ها می توان گفت وقتی عصبانی هستند، از محیط دور شوند و پس از مدتی که آرام شدند برگردند.

به شوخی گرفتن :

شوخی پادزهری خوب برای خشم است. اگر در موقعیت های سخت و دشوار بعد شوخی قضیه دیده شود توانمندی ارزشمندی است که به آرام شدن سریعتر می انجامد. پاسخ دادن به یک انفجار خشم به روشی آرام، با لبخندی مهربان اغلب کمک خواهد کرد تا خشم کمتر شود. در صورتیکه کسی بتواند به خشم خود بخندد یا آنرا به جوک تبدیل کند، فضای آرام زودتر برقرار می شود. کودکان نیز در چنین شرایطی با الگو برداری از والدین این ویژگی مثبت را می

آموزند. باید در این موارد یاد داشت که شوخی و خنده باعث ایجاد سوء تفاهم در دیگران و ایجاد احساس مورد استهزاء قرار گرفتن در آنها نشود، که در این صورت فضا خشم آگین تر می شود. مهارت به شوخی گرفتن بسیار ظریف می باشد و به شوخی گرفتن عصبانیت و موقعیت خشم برانگیز هدف می باشد نه به شوخی گرفتن بسیار ظریف می باشد و به شوخی گرفتن عصبانیت و موقعیت خشم برانگیز هدف می باشد نه به شوخی گرفتن افراد. می توان با پرسش از کودک عصبانی که (آیا) می توانی چیز خنده داری در مورد این وضعیت بگویی ، این مهارت را در وی تقویت کرد. می توان با نگاهی به مسایل خشم برانگیز گذشته در حالیکه دیگر در خصوص آنها عصبانی نیستیم ، نکات خنده دار آنرا بیابیم .

آموختن باید ها و نبایدهای هنگام خشم در کودکان ، در پیشگیری از رفتارهای مخرب و آسیب رسان و نهادینه شدن رفتارهای مثبت بسیار مهم است که در اینجا برخی از آنها ذکر می شود :

برای کودکان باید بطور صریح مشخص کرد که در هنگام خشم نباید کارهایی از قبیل شکستن وسایل ، فریاد زدن بر سر کسی ، آسیب رساندن به خود و دیگری ، قشقرق راه انداختن و را انجام دهند. اما می توانند : در محلی خلوت گریه کنند ، راجع به موضوع ناراحت کننده صحبت کنند ، روزنامه های قدیمی را پاره یا خط خطی کنند ، از موقعیت دور شوند ، آهسته و عمیق نقش بکشند ، به جایی ساکت و آرام بروند ، موسیقی ملایم گوش کنند ، نقاشی بکشند و

همچنین به بچه ها می توان آموخت از افکارشان برای اداره خشمشان استفاده کنند ، یادآوری ذهنی آنچه که ما در اینجا آنرا حرف زدن با خود (self talk) می نمائیم می تواند یک وسیله دیگری برای آرام کردن خود و کنترل احساس خشم باشد. برخی از این صحبت های با خود می تواند به خشم دامن بزند و فرد را عصبانی تر کند از قبیل می خواست مرا مسخره کند، تعمداً خواست من از کوره در بروم . بالعکس گفتن کلمات و جملات خاصی که مختص به خود آن فرد باشد ، ممکن است به احساس آرامش وی کمک کند که این عبارات یا کلمات تحت عنوان self statement مطرح می شود، مثل آرام باش ، قدم بزن و دو شو ، بی خیال ، ارزش ندارد خودت را ناراحت نکن و ... تشویق کردن کودکان به نوشتن احساسات درونی تکنیکی مفید می باشد وقتی بچه ها راجع به احساس خشمشان می نویسند ، مهارت های سازگاری آنها توسعه می یابد . می توانیم کودکان را به نحوی راهنمایی کنیم تا جدولی تهیه کنند و زمان عصبانیت خود، احساس و افکار خود ، شدت آن و شرایطی که آن احساس را بوجود آورده و واکنش های رفتاری خود را در آن درج کنند. به این ترتیب کمک کرده ایم تا آنها خود را ارزیابی کنند (self monitoring) . وقتی این وقایع و احساسات روی برگه نوشته شود ، فرصت پیدا می کنند تا در مورد آن و به جزئیات آن دقیق تر فکر کنند. این روش شرایطی را فراهم می آورد که کودک بتواند علت خشمش و افکاری که به آن دامن زده را در یابد و با ثبت واکنش های رفتاری اش بتواند آنها و پیامدهایش را نقد و بررسی کند و بجای واکنش های آسیب رسان و نامناسب برای دفعات بعدی رفتارهای آرامش بخش مناسبی را جایگزین کند.

بدیهی است که بسته به سن کودک تهیه جدول و استدلال و صحبت سر جزئیات آن به نحوی که منجر به نتایجی شود که ذکر شد، نیازمند کمک والدین و مراقبین است. نمونه ای از این جدول برای توضیح بیشتر در صفحه بعد آمده است.

واقعۀ	علائم جسمانی	احساسات	واکنش رفتاری	افکار
وقتی من درس جواب مدام دوستانم به من خندیدند	سرخ شدم قلبم تند تند می زد	عصبانی بودم.	داد زدم و به آنها گفتم از همشون بدم می آید. خودشان مسخره هستند	مرا مسخره می کردند، مرا دست انداخته بودند این اولین باری نبود که این کار را می کردند. همه با هم دست به یگی کرده بودند، احساس تنهایی می کردم، آنها مرا دوست ندارند، من هم از آنها متنفرم.

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

- ۱- آنچه که باعث احساس منفی در او شده تنها یک رفتار یا یک واقعه نبوده، بلکه تعبیر او از آن وقایع بوده است.
 - ۲- اگر تعبیرها را عوض کند، شاید احساسش بهتر شود. (مثلاً بجای جملات ستون افکار، اینطور بیانید: آنها از طرز درس جواب دادن من یاد چیزی افتادند و خنده شان گرفت. دوستان من آدمهای شادی هستند. اگر من هم در بین آنها بودم. در چنین شرایطی با هم می خندیدیم)
 - ۳- احساس عصبانیت یکسری علائم بدنی نامطلوب دارد.
 - ۴- می شود این علائم بدنی را تا حدی کنترل کرد و در صورتیکه کنترل شوند، احساس خشم کمتر خواهد شد.
 - ۵- چرا، چند بار و با چه شدتی عصبانی می شود.
- احساس کنترل روی احساسات قوی و شدید، منجر به تقویت اعتماد به نفس می شود. وقتی فردی می آموزد که چگونه افکار و پاسخ های فیزیکی ناخوشایند را کنترل و تعدیل کند. ابزاری قوی برای کنترل خشم و عصبانیت خود خواهد داشت و این توانمندی بالایی است که حاصل آن علاوه بر تقویت اعتماد به نفس، مقبولیت اجتماعی و بهبود روابط بین فردی می باشد.
- توصیه هایی مفید برای برخورد والدین و مراقبین با کودک خشمگین وجود دارد که می تواند برقراری مجدد آرامش در کودکان را تسهیل کند. نکات ساده ای که در اینجا مطرح می شود در واقع می تواند در برخورد با هر فرد خشمگینی مفید و کارآمد باشد:

🌈 در مقابل کودک نایستید که عصبانیتش بی مورد است و مساله مهمی برای عصبانیت وی وجود نداشته است یا اینکه چرا که بی خود عصبانی شده، بلکه با احساس او همدردی کنید و به او بگویید که می فهمید اکنون او چه احساسی دارد،

می فهمید که او عصبانی است. بعنوان مثال با بیان این جمله : الان خیلی عصبانی هستی سعی می کنم بفهمم چه احساسی دارد.

✚ خشم او را کوچک و مسخره و بی مورد جلوه ندهید، به عصبانیت کودک نخندید ، گفتن جملاتی از قبیل : خجالت داره ، واقعاً سر یک مساله به این کوچکی اینقدر عصبانی شدی ؟ اوه اوه قیافه اش را ، چقدر زشت می شی وقتی عصبانی می شی ، برو تو آینه خودت را نگاه کن ، منجر به عصبانی تر شدن کودک می شود.

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

✚ سخنرانی نکنید

✚ نصیحت نکنید

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

✚ وی را تشویق کنید راجع به تعاملات بر برانگیزاننده خشم خود صحبت کند.

✚ زمانیکه بچه ها راجع به احساسات ، رفتارها ، تعاملات و ارتباطاتی که این احساس ها را بوجود آورده صحبت می کنند، گوش دادن با توجه ، بدون قضاوت و ارزیابی ، بدون دستور دادن و نصیحت / کمک می کند تا متوجه شوند که احساسشان درک می شود و پذیرفتنی است. این برقراری ارتباط مناسب با کودک خشمگین به تمایل وی برای آموختن سایر تکنیک های کنترل خشم و ابزار عصبانیت به روش های غیر پرخاشگرانه و غیر آسیب رسان کمک می کند.

سوگ و اندوه (Grief)

یکی دیگر از احساسات مهم است که مانند خشم ، نیاز به اداره مناسب جهت ابراز و تحمل دارد. توانایی رویارویی و گذار از این احساس ناخوشایند مهارتی می باشد که از دوران کودکی شکل می گیرد و واکنشهای آتی فرد را در برابر شرایط اندوهبار تعیین می کند. کمک به ایجاد و پرورش مهارت اداره هیجانات شدید (خشم و اندوه) از دوران کودکی بسیار مهم می باشد.

کودکان درجات مختلفی از غم و اندوه را در زندگی روزمره خود تجربه می کنند، وقایع بی شماری است که اگرچه از نظر بزرگسالان 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 آنجا که کودکان توانمندی 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 واکنشهای مختلف رفتاری کودکان پی به دنیای درونی آنها برده و به آنان کمک کنیم تا با احساس به گونه ای مناسب کنار آیند.

بطور کلی برخی پدیده های ناخوشایندی که می توانند واکنش سوگ را به درجات مختلف ایجاد کنند عبارتند از :
مرگ ، جدایی (به دلیل طلاق - سفر - بیماری و ...) نقل مکان و
مهاجرت ، در معرض تهاجم و اذیت و آزار جسمی و روانی بودن

، از دست دادن موقعیتها ، اشیاء / ارزشها و عقاید ، بیماری و نقص عضو ، از دست دادن یا نداشتن توانایی و مهارتی خاص ،
طرد شدن و ...

سوگ چیست ؟

سوگ حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی همراه با پاسخ هیجانی مرتبط در واکنش به از دست دادن شخص، شی یا عقیده و فکر خاصی است. تفاوت های فردی در رویارویی با این پدیده وجود دارد. هر کودک نیز 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. رویاهایی کلی برخی احساسات ، افکار و رفتارهای شایع در سوگ عبارتند از :

رویاهایی در مورد شخص مرده ، تقلید رفتارهای او ، الگو قرار دادن و ایده ال کردن رفتار و شخصیت وی ، بازگویی مکرر وقایع مرگ و مراسم و خاطرات شخص از دست رفته ، احساس اینکه شخص مرده به طریقی هست، طرد کردن دوستان قدیمی و جستجوی دوستان جدیدی که شرایط مشابهی را تجربه کرده اند، نگرانی از سلامت سایر اعضای خانواده و افراد مهم زندگی و چک کردن سلامتی آنها ، مشکل توجه و تمرکز در فعالیتها ، احساس نگرانی راجع به وضعیت سلامتی خویش و گاه بی تفاوتی نسبت به آن ، افزایش نیاز به مراقبت و توجه از سوی اطرافیان.

چهار جنبه مهم در مدیریت سوگ

۱- درک و فهم مرگ

توجه به این جنبه در کودکان که با توجه به مرحله رشد و تکاملشان درک متفاوتی از مرگ دارند ، مهم است. کودکان در مراحل مختلف زندگی مرگ را به گونه ای خاص درک و تعبیر می کنند و این ادراکات مختلف روی چگونگی سوگواری

آنها نیز تاثیر می گذارد. توضیحات بزرگسالان در مورد مرگ باید متناسب و قابل فهم برای مرحله رشدی و درکی کودک باشد. در شناخت و درک کودکان از مرگ سه مساله مهم تاثیر گذار است :

🌈 سن و رشد شناختی آنها

🌈 تفکر جادویی

🌈 عقاید کلیشه ای شایع راجع به مرگ

مراحل رشد شناختی کودک با توجه به سن وی عبارتند از :

سن صفر تا ۲ سالگی : طبق نظریه پیاژه بتدریج که کودک وارد نیمه دوم سال دوم می شود به مفهوم بقای شی می رسد ، یعنی داشتن یک تصویر ذهنی از شی ، زمانی که آن شی حضور ندارد و دیده نمی شود . بنابراین نبود مادر برای وی قابل تشخیص است و ایجاد واکنشهایی در او می کند. طبق نظریه جان باولبی (ص خ ز شژا ژ ذژپ) انتظار داریم بچه ها مراحل قابل پیش بینی از واکنش های رفتاری و هیجانی نسبت به فقدان والد از خود بروز دهند که شامل اعتراض ، نومییدی و انزوا می باشد.

سن ۲-۷ سالگی : در این مرحله سنی و رشد شناختی ، کودک فکر می کند : مرگ یک پدیده گذرا ، موقتی و قابل برگشت است ، چیزی شبیه مسافرت و خواب . او فکر می کند برخی از عملکردهای انسان مانند تفکر و احساس پس از مرگ ادامه می یابد. ممکن است فکر کند تفکر و اعمال او باعث مرگ عزیزش شده و احساس گناه و ترس از کیفر و مجازات داشته باشد. در این مرحله ، کودکان تخمین نادرستی از عمر و زندگی بشر دارند.

سن ۷-۱۲ سالگی : بچه ها بطور کنجکاوانه دنبال جزئیات تولد، مرگ و تفاوت های جنسی هستند و سوالات زیادی از جانب آنها مطرح می شود و بتدریج مرگ بعنوان یک پدیده اجتناب ناپذیر ، غیر قابل برگشت و جهان شمول پذیرفته می شود و می فهمند که با مرگ تمام عملکردهای بدن آدمی متوقف می شود. می توانند اعتقاداتی را که راجع به زندگی پس از مرگ است ، درک کنند و تخمین درستی از طول زندگی بشر دارند ولی هنوز فکر می کنند. تنها افراد خیلی پیر و خیلی ناتوان می میرند.

کودکان در این مرحله سنی در بیان احساساتشان مثل مرحله قبلی قبلی راحت نیستند، ممکن است بخواهند احساس خود را پنهان نگه دارند و در آن خاطرات و احساسات با کسی شریک نشوند.

سنین نوجوانی : گرچه نوجوانان مرگ را بعنوان یک فرآیند طبیعی می پذیرند ولی آن را خیلی دور می بینند، انکار مرگ در نوجوانان جدی است و به راحتی نمی پذیرند که ممکن است هر واقعه یا تصادفی منجر به مرگ شود. به همین دلیل رفتارهای پرخطر در نوجوانان زیاد مشاهده می شود.

تفکر جادویی :

این نوع تفکر روی درک و شناخت کودکان و در نهایت احساس آنها در هنگام روبرو شدن با مرگ تأثیر دارد و آن زمانی که کودک بین دو پدیده ای که همزمان رخ می دهد رابطه علت و معلول برقرار می کند. مثلاً اگر به برادرش گفته که او را دوست ندارد ، خدا کند بلایی سرش بیاید و تصافاً نیز برادر وی درگیر سانحه ای شود ، می اندیشد که فکر و سخن او باعث حادثه برای برادرش شده است و در نتیجه احساس گناه پیدا می کند.

افکار ، عقاید و نظرات کلیشه ای شایع پیرامون مرگ :

این مسئله درک کودک را از مرگ دچار اشکال می کند و ممکن است در فرآیند سوگواری او اختلال ایجاد کند. در زیر مواردی از کلیشه های رایج بیان می شود:

- ✚ بهتر است جلوی کودک داغدیده راجع به مرگ صحبت نکنیم.
- ✚ بهتر است از صحبت هایی که در بچه ها ایجاد گریه می کند اجتناب کنیم.
- ✚ بچه های خردسال آنقدر کوچک هستند که سوگ و اندوه را نمی فهمند .
- ✚ هنوز بچه ای بزرگ که شوی ، همه چیز فراموش می شود.
- ✚ او به یک مسافرت طولانی رفت.
- ✚ او به یک خواب عمیق رفت.
- ✚ خدا او را از ما گرفت چون خیلی خوب بود و خدا انسان های خوب را زودتر می برد.
- ✚ او تو را از آسمان ها نگاه می کند (بنابراین بهتر است بچه خوبی باشی)
- ✚ بزرگترها می توانند توضیحات کامل و کافی راجع به روح و مرگ به بچه ها بدهند.
- ✚ سوگ بزرگترها روی کودک تأثیر نمی گذارد.
- ✚ یک کودک فعال ، یک کودک در حال سوگ نیست.
- ✚ اینقدر گریه نکن ، عصبی و بیمار می شود.

۲- سوگواری

وقتی کسی را که دوستش داریم می میرد، احساس کربختی ، بهت ، گیجی ، ناباوری ، و اعتراض داریم. احساس آشفتگی می کنیم، بیقراریم ، گریه می کنیم ، ممکن است احساس گناه داشته باشیم. شاید می توانستیم به او کمک کنیم اما چگونه و کجا ؟ عصبانی هستیم از جهان ، از مردم ، از شرایطی که پیش آمده، احساس تنهایی می کنیم و ...

هنگامی که با مرگ عزیزی روبرو می شویم چهار مرحله را کی گذرانیم ، 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، احساسات 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 با آرزوی بازگرداندن فرد از دست رفته

✚ نومیادی و در هم ریختگی

✚ بهبود و سازمان یابی مجدد.

۳- یاد بود

سومین جنبه مهم روانشناختی در هنگام سوگ است ، همه نیاز دارند راههایی را برای به خاطر سپردن شخص از دست رفته پیدا کنند. کودکان نیز می توانند به یاد معلم و یا همکلاسی از دست رفته 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

افراد دوباره توانایی پیدا می کنند تا دوست داشتن و لذت بردن از زندگی را تجربه کنند و این به معنای فراموش کردن شخص یا شی از دست رفته نیست. آنها خاطرات شخص مرده 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 توجه به اینکه برخورد با کودک سوگوار بسیار مهم است برخی نکات کلیدی در این مورد به شرح زیر ذکر می شود:

۱- در پاسخ به سوالات کودک در مورد چگونگی اتفاق و ماهیت مرگ نباید داستان پردازی کنیم و یا اطلاعات مبهم 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. در زمان و موقعیت مناسب ، می توانیم به سادگی در تعریف مرگ بگوییم :

/ او فوت کرد ، مادر بزرگ مرد ، یعنی بدنش دیگر کار نمی کند، یعنی نمی تواند غذا بخورد ، راه برود ، فکر کند ، احساس کند و خیلی ناراحت کننده است ما او را 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 برگردد ، به یک خواب عمیق فرو رفته و))

بهر این واقعیت را توضیح دهیم که گربه او چگونه مرد ، کجا آسیب دید و ما پس از آن چه کردیم. برای زنده ماندنش تلاش کردیم ولی تلاش ما نتیجه ای نداد، او را در گوشه باغچه خاک کردیم و

۳- اجازه دهیم 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 دهیم بچه ها آزادانه و راحت بزنند، صحبت کنند و سوالات خود را مطرح کنند ، از سوالات آنها تترسیم و در صورتیکه پاسخ سوالی را نمی دانیم به سادگی بگوییم : نمی دانم ولی می توانیم از فرد دیگری پرسیم.

۵- اجازه دهیم بچه ها احساسات خود را بیرون بزنند ، احساسات مختلف آنها اعم از خشم ، انزجار ، گناه ، اندوه و ما را نترساند. بگذاریم 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 بدهیم. بپذیریم که هر کودکی به روش خاص خود سوگواری می کند.

۷- اجازه دهیم بچه ها در صورت تمایل و به نحوی که دوست دارند در مراسم شرکت کنند ، نظر و مشارکت آنها را بخواهیم ((عکس بابا را اینجا بگذاریم ... عصا و کلاه پدر بزرگ را نگه داریم ، گربه را اینجا خاک کنیم و ...))

۸- احساسات خود را نشان دهیم و از آشکار کردن اندوهمان تترسیم.

۹- از مناسک و آداب و رسوم برای حل سوگ استفاده کنیم مثل کشیدن نقاشی ، نوشتن خاطرات ، نگه داشتن برخی اشیاء و یادگاری از شخص مرده در حد معمول و برخی عکس های او.

۱۰- می توانیم اجازه دهیم بچه ها جنازه یا جسد شخص یا حیوان مرده را ببینند، در صورتیکه آسیب و تغییر فیزیکی زیادی در آن رخ نداده باشد و خود کودک مایل به این کار باشد.

۱۱- برای سوگواری و انجام آن مکانی را مشخص کنیم (قبرستان ، خاک کردن حیوان خانگی در گوشه باغچه یا حیاط و)

ارتباط

(Communication)

معنی ارتباط چیست ؟ چه کسانی یا چه چیزهایی با ما در ارتباط هستند ؟ آیا اجسام بی جان می توانند برقرار کنند ؟ آیا در حال سکوت ارتباط برقرار است ؟ آیا می توان هیچ ارتباطی برقرار نکرد ؟ چه موقعی می توان گفت ارتباط کامل است ؟ ارتباط پدیده ای است که طی آن اطلاعات 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 که کیفیت و کمیت آن متغیر است ولی در سیر زمان همیشه جریان دارد و نمی تواند برای آن آغاز یا پایانی متصور شد. ارتباط امری اجتناب ناپذیر است و 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 در ارتباط اند و پیام هایی را به ما منتقل می کنند. بدون انتقال اطلاعات زندگی ناممکن است.

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 در آن جریان می یابد.

۴-پیغام : اطلاعاتی که باید منتقل شود.

۵-معنی : مجموعه ای از مفاهیم شناختی و عاطفی که با دریافت اطلاعات در ذهن افراد شکل می گیرد.

هدف ارتباط :

هدف اصلی هر ارتباط انتقال صحیح و کامل معنی است. معنی یک مفهوم درونی است که در ذهن افراد جای دارد. عوامل متعددی مانند فرهنگ ، سطح تحصیلات ، تجربیات ، حالات عاطفی ، توقعات و پیش فرض ها و غیره بر معنی که از اطلاعات دریافته در ذهن فرد شکل می گیرد اثر می گذارد.

بنا براین مجموعه واحدی از اطلاعات می تواند در ذهن افراد مختلف معانی افراد مختلف معانی متفاوتی ایجاد کند. این مساله اهمیت و مسوولیت فرستنده و گیرنده را افزایش می دهد چرا که آنها علاوه بر انتقال اطلاعات ، مسوول انتقال صحیح

و کامل معنی از ذهنی به ذهن دیگر هستند و باید در این ارسال و دریافت هر دو تلاش کنند. ارتباطی مناسب است که در ذهن فرستنده و گیرنده معنی مشابهی از اطلاعات منتقل شده ایجاد کند. هر چه این تشابه بیشتر باشد، ارتباط کاملتر و نتیجه آن به هدف نزدیکتر است بر اساس فرمول زیر :

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

هر چه حاصل کسر به عدد یک (۱) نزدیکتر باشد، ارتباط کاملتری برقرار شده است. آیا مثال هایی به یاد می آورید که عدم برقراری ارتباط کامل و در نتیجه شکل گیری معانی متفاوت در ذهن افرادی که با همه در تعامل بوده اند، منجر به بروز مشکلاتی شده باشد؟

ابزار و وجوه ارتباط

ارتباط می تواند به صورت شفاهی و کتبی برقرار شود که هر یک از این دو نوع ارتباط خود دارای دو وجه کلامی (زح خ - خ ج) و غیر کلامی (زح > - خش ژژژ) می باشد. وجه کلامی از دو قسمت :
زبانی (حد حش ژحم) و فرازبانی (خ حش ژ حز ح حت) تشکیل شده است.

۱- شفاهی :

۱-۱-۱- کلامی

۱-۱-۱-۱- زبانی

۱-۱-۲- فرازبانی

۱-۲- غیر کلامی

۲- کتبی

۲-۱-۱- کلامی :

۲-۱-۱-۱- زبانی

۲-۱-۲- فرازبانی

۲-۲- غیر کلامی

تابلوهای راهنمایی و رانندگی ، کارت تبریک ، پوستر ، یک مکالمه رو در رو ، یک نامه اداری مثال هایی از صورت های مختلف برقراری ارتباط می باشند.

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

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

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

قسمت غیر کلامی در ارتباط شفاهی شامل مواردی چون نحوه ارتباط چشمی ، حالت و حرکات بدنی ، فاصله فرستنده از گیرنده ، ژست های چهره و است و در ارتباط کتبی شامل رنگ زمینه کاغذ ، اشکال زمینه کاغذ و می باشد.

تحقیقات نشان داده است که در فرآیند ارتباط بخش غیر کلامی بیش از نیمی (حدود ۵۵٪) از انتقال معنی را بعهده 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.



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 درک و به مغز وارد می شود.
- ۲-مرحله درک (perception) : در این مرحله محرک های حسی دریافت شده به اطلاعات تبدیل می شود تا فرد از وجود آنها آگاه گردد.
- ۳-مرحله فرادرک (apperception) : در این مرحله زمینه فکری و عاطفی فرد بر اطلاعات فوق اثر گذاشته و یک معنی نهایی را تولید می کند.

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

۱- معنی و مفهومی که قرار بوده منتقل شود.

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

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

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

۵- اطلاعاتی که واقعاً به حواس پنجگانه گیرنده رسیده است.

۶- معنی که ذهن گیرنده از اطلاعات دریافته ساخته است.

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

تقویت کننده ها و تضعیف کننده های ارتباط :

عوامل متعددی می تواند ارتباط را تقویت یا تضعیف کند. عاملی که ارتباط را در جهت کامل بودن پیش ببرد، 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 یا شفاهی) ، میزان استفاده از وجوه کلامی (زبانی 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 و برخی نیز غیر قابل کنترل است. همچنین برخی ارادی و برخی غیر ارادی ، برخی هدفمند و برنامه ریزی شده و برخی تصادفی رخ می دهد.



ارتباطات بین فردی (Relationship)

در یک ارتباط مناسب باید بتوانیم منظور خودمان را به نحوی که مناسب فرهنگ و شرایط باشد به فرد مقابل منتقل نماییم. در این راه می توان از ابزارهای مختلف (کتبی و شفاهی) کمک گرفت و لازم است به اثر وجوه مختلف ارتباط (کلامی (زبانی و فرازبانی) و غیر کلامی) دقت نمود. مراحل ارتباط و عوامل تقویت کننده یا تضعیف کننده در هر مرحله را نیز

نباید از نظر دور داشت. نحوه ای که پیام را منتقل می نماییم به اندازه معنی پیام اهمیت دارد. ما چه در مقام فرستنده باشیم ، چه در مقام گیرنده ، باید برای انتقال صحیح و درک کامل پیام بکوشیم. از عوامل مهم در بهداشت روان انسان ها توانایی برقراری یک ارتباط مناسب با دیگران است. در یک ارتباط مناسب، اطلاعات شناختی و هیجانی به نحو صحیح بین انسان ها جریان می یابد و موجب رشد فردی و اجتماعی می گردد. اگر بخواهیم برای فردی کار مثبتی انجام دهیم باید نیازهای او را در نظر بگیریم. انسان ها نیاز دارند که افکار و احساسات خود را بیان نمایند و بدانند به آنها گوش فرا داده می شود و جدی گرفته می شوند. ارتباط مناسب می تواند منبع 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 مساله باعث می شود فرد مقابل بفهمد برایش ارزش و اهمیت قائلید.

۳- برای تایید آنچه فهمیده اید ، با هدف روشن ، سوالات باز ، مشخص و مستقیم سوال کنید. سعی نکنید خودتان را تیز تر و با هوش تر از آنچه هستید نشان دهید. هیچ کس دوست ندارد فریب داده شود. سوالات شما باعث می شود اعتماد بین شما و فرد مقابل افزایش یابد و او بفهمد شما نسبت به دریافت کامل و صحیح پیام وی علاقمند 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 نمایید.

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 ، ارتباط کماکان کامل نخواهد بود.

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

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

نمونه هایی از تمرین های عملی برای درک بهتر مفاهیم :

۱- دو نفر پشت به هم بنشینند و هر کدام چند دقیقه راجع به موضوعی صحبت نمایند و نفر مقابل 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 با تازگی برایم پیش آمده است.

با توجه به تمرین های شماره (۱) و (۲) می کند، مشکلی به تازگی برایم پیش آمده است.

الف- چه احساسی داشتید ؟

ب- 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.

ج - چه عواملی برقراری ارتباط را تقویت می نماید؟

د- ارتباط مناسب چه مواقعی اهمیت دارد؟

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 نیز بهره می گیرد زیرا در گوش دادن فعال نه تنها به وجوه کلامی (زبانی و فرازبانی) بلکه به وجوه غیر کلامی ارتباط نیز باید دقت نمود. عوامل هیجانی و فرهنگی در بخش غیر کلامی ارتباط دخالت دارد. همچنین در بعضی افراد حالات غیر کلامی نمی تواند هیجانات فرد را منعکس نماید. بنابراین ممکن است برداشت های ما از نشانه های غیر کلامی اشتباه باشد و بهتر است با پرسش از فرد مقابل صحت برداشت هایمان را بیازماییم و در صورت لزوم اصلاح نماییم. نکته مهم دیگر دقت به هماهنگی وجوه کلامی و غیر کلامی است زیرا مردم همیشه آنچه را که احساس می کنند بیان نمی نمایند و حفظ ظاهر در وجوه زبانی آسانتر از وجوه فرازبانی و غیر کلامی است. گوش دادن فعال ، بطور اتفاقی رخ نمی دهد، مشکل است و نیاز به دقت کامل ، همدلی و صرف وقت دارد. آشنایی با هر مهارت دلیل توانایی در بکارگیری آن نیست. 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 وجه 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 پیام توجه نمایید و اجازه ندهید جزئیات نامربوط یا کم اهمیت ذهن شما را منحرف نماید. شما باید معنی اصلی را دریافت نمایید.

۳- هر فرد با استفاده از 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. بنابراین لازم است در هر ارتباط تشابه معانی بین فرستنده و گیرنده بررسی گردد: توصیه می شود آنچه از پیام 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- پیام را ارزیابی نمایید نه گوینده را . هیجانات شما نسبت به گوینده ممکن است معنی که از پیام دریافت می نمایید را مخدوش نماید.

۵- قبل از دریافت کل پیام 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 علاقمندید و گرنه ممکن است اطلاعات مهمی را از دست بدهید.

برای تمرین این مهارت :

دو نفر روبروی هم بنشینید و همزمان چند دقیقه راجع به چیزهایی که دوست دارید صحبت نمایید، در عین حال سعی کنید به صحبت های فرد مقابل نیز گوش دهید. سپس به سوالات زیر پاسخ دهید:

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 کردید؟

خاطرات شیرینی که از گوش دادن فعال دارید را تعریف نمایید (مواردی که خود فعالانه گوش داده باشید یا به شما فعالانه گوش داده شده باشد).

چرا افراد همیشه از مهارت گوش دادن فعال استفاده نمی کنند؟

چه عواملی مانع گوش دادن فعال می شود؟ چگونه می توان این موانع را از میان برداشت ؟

چه عواملی می تواند به گوش دادن فعال کمک نماید؟

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 بگویید 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 مبهم 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 نماید.

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

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

۵- با هیجان زدگی یا عصبانیت سخن نگویند.

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

بگویید : ((احساس می کنم به من ظلم می شود!))

۷- اگر در جو متشنج ، پرهیجان یا توام با عصبانیت و دلخوری قرار گرفتید ، بهتر است بعضی مطالب را نگویند، زیرا سخنان

شما احتمالاً شنیده نشده و یا اشتباه فهمیده می شود.

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

۹- افراد را جلوی دیگران مورد انتقال قرار ندهید.

۱۰- سعی کنید سخن گفتن شما به نحوی باشد که در فرد مقابل احساس 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.

می توانید با تجسم و قرار دادن خود در شرایط زیر صحیح سخن گفتن را تمرین کنید :

الف- می خواهید از همسر خود درخواست نمایی موافقت کند که دکور منزل را عوض نماید.

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

ج- می خواهید فرزندان در مسئولیت های منزل شراکت داشته باشد.

د- می خواهید همسر تان در کارهای منزل بیشتر به شما کمک نماید.

ه- می خواهید همسایه محل پارک خودرو خود را عوض کند تا مزاحم رفت و آمد شما نباشد.

فکر کردن و صحبت کردن در مورد پرسشهای زیر نیز می تواند در کسب مهارت صحیح سخن گفتن مفید واقع شود :

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

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

ج- انتقاد کردن از افراد جلوی چه اثری دارد؟

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

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

اهمیت همدلی (empathy) در ارتباطات بین فردی



توانایی برقراری ارتباط مهارتی است که به استعدادهای سرشتی و یادگیری بستگی دارد و افراد به درجات متفاوتی از این مهارت بهره مند هستند برای برقراری یک ارتباط موفق باید دنیا را از درجه چشم فرد مقابل نگاه نماییم . این نکته همدلی (empathy) نام دارد و از نکات ضروری برای موفقیت در ارتباطات بین فردی است. نکته مهم در همدلی درک احساس طرف مقابل است و نه لزوماً موافقت و همدردی

(esympathy) با طرف مقابل : یعنی خود را جای دیگری قرار دهیم و درک کنیم که او چگونه احساس،

ادراک یا فکر می نماید ولی لازم نیست با احساس یا افکار او موافق باشیم یا دچار احساسات او گردیم. با بهره مندی از همدلی می توان فهمید که فرد مقابل چه ادراک و تفسیری از وقایع دارد، رویدادها و محیط اطرافش را چگونه می بیند و بحث ها را چگونه درک می کند. رفتار و گفتار هر فرد را باید بر اساس ملاک های ذهنی خود آن فرد ارزیابی نمود. اگر رفتارهای دیگران را بر اساس ملاک های ذهنی خودمان ارزیابی نماییم دچار خطا می شویم. برای مثال فرض نماییم کودک چهار ساله ای سینی پر از فنجان را بلند می کند ولی سینی از دستش رها شده و فنجانها می شکند. اگر در ارزیابی این رفتار ملاکهای ذهنی کودک را در نظر بگیریم متوجه می شویم که نیت او نه شکستن فنجانها ، بلکه مثلاً کمک به مادرش بوده است. در حالی که اگر ملاکهای ذهنی خودمان را در نظر بگیریم ممکن است کودک را بی ادب و خرابکار ارزیابی نماییم. ریشه بسیاری از اختلافها عدم توجه به این نکته و ارزیابی رفتار و گفتار دیگران بر اساس ملاکهای ذهنی خودمان است. افراد رفتاری می نمایند یا مطلبی می گویند و نیتی خاص دارند ولی ممکن است ما نیت آنها را نوع دیگری بدانیم و گفتار و رفتارشان را نوع دیگری ارزیابی و تفسیر نماییم. به همین ترتیب دیگران نیز ممکن است در درک گفتار ، رفتار و نیت ما دچار اشتباه گردند. این اشتباهات مانع انتقال صحیح و کامل معنی از فرسنده به گیرنده می شود، ارتباط را مخدوش می نماید و به ارتباطات بین فردی لطمه می زند.

می توان با قرار دادن خود بجای دیگران در موقعیتهای مختلف و نگاه کردن به مسائل از دید آنها ، کسب مهارت همدلی را تمرین کرد. به عنوان مثال در روابط بین فردی خود را جای مقابل (رییس ، همسر ، همکار ، دوست و) قرار دهیم و از قول او افکار و احساساتش را بیان و بررسی کنیم. می توان این تمرین را برای موقعیتهای فرضی زیر انجام داد :

الف- ریاستان ساعت کار اداره را زیاد می کند.

ب- رییس شما با مرخصی شما موافقت نمی کند.

ج- همسرتان از دیر آمدن شما نگران شده است.

- د- همسر تان دوست دارد لباس تان آراسته باشد.
- ه- خانواده شما دوست ندارند که شما سیگار بکشید.
- و- فرزندان از شما گله می کنند که بین او و دیگر خواهر و برادرهایش فرق می گذارید.
- ز- فرزندان از تاریکی می ترسد.
- ح- بزرگتر های فامیل توقع دارند بیشتر به دیدن آنها بروید.
- ط- صاحبخانه اجاره را زیاد می کند.
- ی - دوستان مدتها با شما تماس نگرفته است.

واکنشهای سازنده و غیر سازنده در ارتباطات بین فردی

انسانها شرایط با ثبات را دوست دارند و تمایل دارند از احساسات بد و موقعیت های سخت اجتناب نمایند ولی در زندگی هر انسانی این گونه 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 او احساس کفایت، اعتماد به نفس و اجازه رشد داده ایم. رعایت نکات زیر می تواند در این زمینه مفید باشد:

- ۱- فضای گرم و حمایتگر فراهم نمایید.
 - ۲- کارتان را متوقف کنید و به سخنان فرد مقابل 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 ببیند.
 - ۵- با فرد مقابل همدلی نمایید و این احساس را به او منتقل نمایید که با او همدلی می نمایید.
 - ۶- حتی اگر با احساسات، افکار و گفتار فرد مقابل مخالفید، 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. همه ما ممکن است گاهی پاسخ ها و واکنش های غیر سازنده نشان دهیم. این گونه واکنشها باعث می شود فرد مقابل حتی اگر مقصر باشد در موضع دفاعی قرار گیرد و اشتباه خود را نپذیرد بر عکس احساس گناه، درماندگی یا بی کفایتی نماید و هر کدام از این مسایل درس گرفتن از مشکل را برایش سخت می نماید. نحوه پاسخ و واکنش ما به افراد از راههایی است که می تواند

افراد را پویا کند و بسازد یا برعکس متوقف کند و سرکوب نماید. در ارتباط باید هر لحظه بر اساس پس خوراند (feed back) دریافتی نحوه ارتباط را تنظیم نمود. نمونه هایی از واکنشهای 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 ای 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 میفتد !
- 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 کورکوانه : تو هرگز اشتباه نمی کنی ! همیشه حق با توست !
- ۱۳- مسوولیت را به عهده گرفتن : من مشکلت را حل می کنم ! به من واگذار کن !

برای تمرین بیشتر و شناسایی واکنشهای سازنده و غیر سازنده در ارتباطات بین فردی می توانید پاسخهای فوری خود را در واکنش به موارد زیر بنویسید ، سپس سازنده یا غیره سازنده بودن پاسخ خود را بررسی کنید و پاسخهای غیر سازنده را به انواع سازنده تبدیل نمایید.

- الف- هیچ کس مرا دوست ندارد، هیچ کس با من دوست نمی شود.
- ب- من زشت هستم و همه از من بدشان می آید.
- ج- من امروز در مدرسه / اداره اشتباه کردم و معلم / رئیس از من عصبانی شد.
- د- همکلاسیم / همکارم قلم مرا برداشت و حتماً آن را به من پس نمی دهد.
- ه- ای کاش شهرستانی نبودم ، مردم مرا به خاطر لهجه ام مسخره می کنند.
- و- مردم سر به سر من می گذارند و وقتی من عصبانی می شوم می گویند منظوری نداشته اند و فقط شوخی کرده اند.
- ز- در امتحان قبول نشدم.
- ح- کیفم را دزدیدند.
- ط- من از تنهایی و تاریکی می ترسم.

برای یافتن واکنشهای سازنده ، می توان از روشهای زیر استفاده کرد :

۱- خود را بجای طرف مقابل بگذاریم و ببینیم اگر موارد فوق از جانب ما بیان می شد، دوست داشتیم فرد دیگر چه پاسخی

به ما می داد؟

۲- با رجوع به خاطرات خود مواردی را که با واکنش های مثبت و سازنده و غیر سازنده روبرو شده ایم ، به یاد آوریم.

حل مساله و تصمیم گیری

(problem solving & decision making)

تصمیم‌گیری بخشی از زندگی هر روزه ماست. برخی تصمیم‌ها در زندگی روزمره به قدی تکرار شده اند که زمان اندکی برای فکر کردن به آنها صرف می‌شود و برخی نیز شاید تنها یک بار اتفاق می‌افتند اما تاثیر عمیقی در زندگی دارند، مثل انتخاب رشته تحصیلی، شغل و همسر، چقدر برای تصمیم‌گیری‌ها آماده‌سازی قبلی وجود دارد؟

بسیاری تصمیم‌ها به طور عادی گرفته می‌شوند و افراد همان راههای قدیمی را تکرار می‌کنند. برخی تکانشی اتخاذ می‌شوند و گاه فشارهای اجتماعی، همانند سازی، نیازهای وابستگی، تحسین یا جلب محبت در تصمیم‌گیری تاثیر می‌گذارند. تحقیقات نشان می‌دهند که اکثر تصمیمات بر پایه‌های منطقی گرفته نمی‌شوند. حل مساله و تصمیم‌گیری نوعی مهارت است که می‌توان آنرا آموخت و تمرین کرد مهارتی که با روندی مرحله به مرحله، سایر مهارتهای اساسی فکر کردن مانند تفکر خلاق و انتقادی را به کار می‌گیرد. ادغام این مهارتها در هم مهارت حل مساله و تصمیم‌گیری را شکل می‌دهد. با شکل‌گیری این مهارت اهداف زیر حاصل می‌شود:

🌈 ما در زندگی حق انتخاب داریم.

🌈 روشن شدن اهمیت انتخاب و تصمیم‌گیری در زندگی

🌈 درک عواملی که بر انتخاب و تصمیم‌گیری اثر می‌گذارند.

🌈 یافتن شیوه‌های ساده و کاربردی برای تصمیم‌گیری.

🌈 اخذ تصمیماتی منطقی و عاقلانه.

🌈 ارزیابی مجدد تصمیم‌ها.

یادگیری این مهارت روندی فعال است که نیازمند تمرین مداوم در موقعیتهای مختلف زندگی می‌باشد. صرف مطالعه تئوری مطالب یا برنامه‌های کوتاه مدت نمی‌تواند موجب فراگیری مناسب این مهارت شود. مهم یادگیری و تمرین مکرر جهت نهادینه شدن آن می‌باشد.

حل مشکلات از دو قسمت عمده تشکیل می‌شود:

۱- پرسش و پاسخ با استفاده از مهارتهای تفکر خلاق و نقاد

۲- تصمیم‌گیری

۱- مساله مهم به کارگیری مهارت تفکر خلاق و نقاد است. بسیاری کودکان در تصمیم‌گیری‌ها جایی برای سوالات و پاسخهایی که نیازمند بکارگیری این دو مهارت می‌باشند، قایل نمی‌شوند و آموزشی نیز در این زمینه نمی‌بینند که این در آینده آنها را در تصمیم‌گیری‌های مهم مشکل می‌کند. اکثر والدین تنها از فرزندانشان انتظار دارند در زمینه انجام تکالیف درسی موفق باشند و نیاز پرورش مهارتهای تفکر را در آنها احساس نمی‌کنند، چرا که خود با این شیوه‌ها آشنا نیستند.

بنابراین باید به والدین آگاهی لازم داده شود تا در اینجا این مهارتها در فرزندانشان بکوشند. برخی شیوه های موثر در این رابطه عبارتند از :

- هنگامی که برای کودک داستان گفته می شود، در میان داستان از کودک پرسند فکر می کنی الان قهرمان داستان باید چه کند؟ به نظرت ماجرا چطور تمام می شود؟ هنگام تماشای تلویزیون نیز می توان سوالاتی مطرح کرد. مثلاً این برنامه چه می گوید؟ نظرت در باره آن چیست؟

برای کودکان بزرگتر می توان پرسشهایی در باره موقعیتهایی که پیش می آید طرح کرد. مثلاً وقتی تلویزیون خراب شده است سوال شود به نظر تو چه کار می توان کرد ؟ آن را تعمیر کنیم یا تلویزیون دیگری بخریم ؟

به پاسخهای بچه ها گوش فر داده شود و راه حلها با آنها بررسی شود.

خلاقیت و تخیل ابزارهایی هستند که در حل مشکلات کمک می کنند و باید سعی در تقویت آنها داشت. مثلاً با سوالاتی از قبیل اینکه « اگر ما در ۲۰۰ سال آینده زندگی می کردیم چه شرایطی داشتیم ؟ »

۲-تصمیم گیری همیشه کار ساده ای نیست ، اما تمرین این مهارت روشن می کند که : می تواند در حل مشکلات بسیار کارگشا باشد . هر مشکلی می تواند بیش از یک راه حل داشته باشد ، اما یک راه حل خاص ممکن است بهتر از راههای دیگر باشد - باید خویشتندار بود و قبل از هر کاری در باره مشکل پیش آمده فکر کرد.

برای ایجاد و پرورش مهارت تصمیم گیری بهترین وقت هنگام کودکی ، قبل از آن است که بچه ها مجبور شوند تصمیم های بزرگی در زندگی بگیرند، می باشد تا با تمرین تصمیم گیری های کوچک در اتخاذ تصمیمات مهم و بزرگ آتی متبحر شوند. برای این مهارت تنها نیاز به ذهنی متفکر است. می توان تمرینهایی برای ایجاد و تقویت این مهارت برای کودک طراحی کرد. مثلاً از بچه ها خواسته شود در موقعیتهای زیر همه راه حل هایی را که به ذهنشان می رسد بیان کنند :

کلیدتان را پیدا نمی کنید و کسی در خانه نیست.

در مسیر خانه دوستان گم می شوید.

در راه مدرسه کسی شما را اذیت می کند.

در ابتدا هیچ نظری رد نمی شود حتی اگر منطقی نباشد. وقتی تمام راه حل ها را عنوان کرد باید کمک کرد تا تک تک آنها مورد نقد و بررسی قرار گیرد و نقاط قوت و ضعف آن بررسی شود تا بهترین راه حل انتخاب شود.

برای تقویت این مهارت می توان از کودک خواست در موقعیتهای ساده تصمیم بگیرد. مثلاً انتخاب لباس مورد نظرش یا حل مشکلات ساده ای مثل مرتب کردن اتاق نامنظم . با این روشها به جای اینکه به کودک راه حلی تحمیل شود، در پیدا کردن راه حل راهنمایی می شود و خود وی مشکل را حل می کند. والدین می توانند با کودک در باره تصمیم های مهمی که خود در گذشته گرفته اند از قبیل انتخاب شغل، خرید اتومبیل تغییر منزل و مسایلی که قبل از این تصمیم گیری

ها در نظر گرفته اند صحبت کنند و پیامدهای آنها بررسی کنند و ببینند آیا از تصمیم های خود راضی هستند و آیا دوباره نیز چنین تصمیم می گیرند؟

در مواردی که امکان دارد و خطر جدی کودک را تهدید نمی کند باید اجازه داد کودک با پیامدهای تصمیم خود روبرو شود و بعد فکر کند که چه باید انجام دهد یا دفعه بعد چطور تصمیم بگیرد.

می توان کودک را با قرار دادن در نقشهایی مثل معلم ، پدر ، مادر ، تشویق به برنامه ریزی کرد. اگر معلم بود چه می کردی ؟ اگر پدر بودی چه می کردی ؟ بدین ترتیب او می تواند بهتر دیدگاه معلمین و والدین را درک کند.

باید دقت کرد که برای تمرین مهارت تصمیم گیری تصمیم هایی به عهده کودک گذاشته شود که واقعی باشد تا بتوان به تصمیم او احترام گذاشت نه تصمیم هایی که مربوط به کودک نیست و والدین نهایتاً باید آن را اتخاذ کنند ، چرا که در آن صورت کودک احساس می کند به انتخاب وی توجهی نشده .

تصمیم بچه ها همیشه چیزی نیست که والدین انتخاب می کنند بنابراین اگر به کودک گفته می شود تصمیم در این مورد با توست، واقعاً باید به آن عمل کرد. بنابراین قبل از محول کردن این کار به کودک باید تمام جوانب و امکان پذیر بودن آن را سنجید. در ضمن کودک باید بداند که همه تصمیم ها را او نمی گیرد و عوامل متعددی روی تصمیم ها و انتخاب های او تاثیر می گذارند که عوامل درونی و بیرونی هستند. عوامل درونی مانند : آنچه من دوست دارم - آنچه می خواهم سایرین فکر کنند - آنچه من در باره خودم فکر می کنم و ...

عوامل بیرونی مانند : آنچه دوستانم می گویند - آنچه مادرم می گوید - آنچه پدرم می گوید - آنچه در مدرسه از من توقع می رود و ...

بعد از درک این نکات کودک باید متوجه شود که تصمیمی که وی می گیرد چه تاثیری روی زندگی خود وی و دیگران دارد.

برای آموزش این مطالب به کودک می توان از وی خواست جداولی به شکل زیر تهیه کند و با پر کردن خانه های آن برای موقعیتهای تصمیم گیری مختلف ، این نکات را تمرین کند.

موقعیت تصمیم گیری	تاثیر روی خودم	تاثیر روی پدر و مادرم	تاثیر روی معلم	تاثیر روی خواهر و برادرم	تاثیر روی بهترین دوستم	سایر افراد (که به نوعی تصمیم گیری روی آنها تاثیر می گذارد)
مثال : پول توجیبی ام را چگونه خرج کنم؟						

برای سنجش و ارزیابی راه حل انتخاب شده می توان به کودک آموخت با پر کردن جدول زیر پیامدهای تصمیمش را مورد نقد و بررسی قرار دهد.

راه حل انتخاب شده	چه نتایج خوبی دارد؟	چه نتایج بدی دارد؟	امتیاز نتیجه خوب	امتیاز نتیجه بد

در نهایت کودک باید بتواند برای حل مشکل و تصمیم گیری مراحل زیر را طی کند:

۱- مشکل چیست ؟

۲- چه راه حل هایی وجود دارد؟

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

۴- بهترین راه حل کدام است ؟

۵- عمل به تصمیم.

۶- آیا راه حل انتخابی بوده ؟ آیا تصمیم درستی گرفته شده ؟

قاطعیت و توانایی « نه » گفتن

(Assertiveness)

برای خیلی از افراد مشکل است که به طور صادقانه احساسات خود را نشان دهند. این مساله ممکن است زمانی که ما می خواهیم تصمیمی اتخاذ کنیم، به امور شغلی خود پردازیم و یا با اعضای خانواده، دوستان و همکاران ارتباط و تعامل داشته باشیم، مشکل ایجاد کند. قاطعیت یکی از مهارت های اساسی زندگی است که باعث توانایی بهتر در اداره وقت و زمان، افزایش احترام و اعتماد به نفس، افزایش توانایی بحث و مذاکره، افزایش توانایی تصمیم گیری و گسترش مهارت های ارتباطی می شود.

قاطعیت افزایش نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود بطور مستقیم، آشکار و صادقانه است، در حالی که ارزش ها و قوانین دیگران مورد حمله قرار نگیرد.

قاطعیت به معنای نشان دادن عدم پذیرش و مخالفت با پدیده ای نامطلوب و دفاع از نیازها و خواسته های خود، به صورت واضح و مشخص است. نکته مهم اینکه در قاطعیت همانقدر که تاکید بر روی ابراز و دفاع از احساسات و خواسته های فردی است، همانقدر نیز بیان مثبت و روش غیر پرخاشگرانه و غیر آسیب رسان این احساسات و خواسته ها اهمیت دارد.

به نظر می رسد خیلی از افراد قاطعیت را با رفتارهای پرخاشگرانه و تند مخلوط می کنند. قاطعیت به معنای پرخاشگری، عصبانیت و حمله کردن به طرف مقابل نیست، چرا که در این وضعیت، چرا که در این وضعیت به قوانین دیگران احترام گذاشته نمی شود و احساسات طرف مقابل مورد بی توجهی قرار می گیرد. چنین رفتارهایی مانع از شکل گیری روابط بین فردی مناسب می شود.

اما باید توجه داشت که پاسخ ما در مقابل خواسته ها و نظرات دیگران پاسخی انفعالی نباشد چرا که در این مورد گویی هیچ عملی رخ ندادن است و هیچ تصمیمی گرفته نشده است. افرادی که منفعل عمل می کنند و روی خواسته های خود نمی ایستند با بروز خشم و نارضایتی خود مشکل دارند یا روش صحیح ابراز هیجانات را نمی شناسند.

این افراد می ترسند دیگران را از خود بیازارند و معمولاً احساسات و خواسته های خود را انکار یا مهار می کنند. فراموش نکنیم که هر کدام از ما حق داریم که:

به درخواست و تقاضایی که از ما می شود «نه» بگوییم.

برای هر کاری که انجام می دهیم، به دیگران دلیل ارائه ندهیم.

اجازه ندهیم دیگران، درخواستهای زیادی از ما داشته باشند.

از دیگران بخواهیم اشتباهی را که مرتکب شده اند و روی ما تاثیر منفی گذاشته، اصلاح کنند.

وقتی با دیگران صحبت می کنیم بخواهیم به نقطه نظارت ما گوش دهند.

اگر دوست داریم، زمانی را تنها باشیم.

خودمان رفتارهایمان را ارزیابی کنیم و فقط به ارزیابی های دیگران گوش ندهیم.

اشتباه کنیم و مسئولیت آن را بپذیریم.

نگذاریم مورد سوء استفاده دیگران قرار گیریم.

احساسات و افکار خود را در صورت تمایل بیان کنیم.

چگونه می توانیم مهارت قاطعیت را در خود افزایش دهیم؟

- ۱- در ابتدا مشخص کنیم چه می خواهیم بگوییم ، «بله» یا «خیر» . اگر مطمئن نیستیم بگوییم. لازم است مدتی فکر کنیم و زمان پاسخ دادن را برای فرد مقابل مشخص کنیم.
- ۲- نسبت به احساسات ، نیازها ، عقاید و نظرات خودمان ، روز است و صادق باشیم و آنها را بشناسیم.
- ۳- درخواستهای منطقی خود را مشخص ، صریح 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 به طور خلاصه دلیل خود را برای مخالفت بگوییم از دادن توضیحات زیاد خودداری کنیم.
- ۷- اگر کاملاً متوجه خواسته و پیام طرف مقابل نشدیم، برای روشن شدن موضوع سوال کنیم و توضیح بخواهیم.
- ۸- مستدل بودن رفتارمان برای خودمان، باعث می شود احساس خوبی راجع به خود و رفتارمان داشته باشیم.
- ۹- اجازه ندهیم که دوستان و اطرافیان ما، رفتارها و ارزشهای خود را به ما تحمیل کنند. در عوض به آنها فرصت بدهیم تا بدانند ما چه فکر و چه احساسی داریم و چه می خواهیم.
- ۱۰- از کلمه نه استفاده کنیم و آماده باشیم تا در صورت انتخاب آن چنانچه لازم شد توضیحی نیز برای آن بدهیم
- ۱۱- وقتی کاری را نمی خواهیم انجام دهیم، بگوییم «نه» و از کلمات و جملاتی که نشانگر تردید است استفاده نکنیم از قبل : خوب می دانی ، آخه من ، شاید
- ۱۲- بهتر است به جای عبارت « من نمی توانم ... » یا « من نباید ... » از عبارت « من تصمیم دارم که این کار را نکنم » یا « من نمی خواهم ... » برای بیان مخالفت خود استفاده کنیم تا توان و قاطعیت خود را به جای ناتوانی ابراز کنیم.
- ۱۳- شاید لازم باشد در مقابل خواسته دیگران چندین بار امتناع و مخالفت خود را تکرار کنیم، در این صورت لازم نیست هر بار توضیحات جدید بدهیم، فقط کافی است «نه» را تکرار کنیم و دلایل اولیه خود را بگوییم.
- ۱۴- اگر طرف مقابل ما پس از هر بار «نه گفتن» باز هم بر خواسته اش اصرار دادر، سکوت کنیم یا موضوع بحث را عوض کنیم، حتی شاید لازم باشد مکالمه را قطع کرده و محل را ترک کنیم.
- ۱۵- از سوالات چرایی (why question) اجتناب کنیم. اینگونه سوالات باعث حالت تدافعی در طرف مقابل ما می شود.
- ۱۶- قوانین دیگران را بشناسیم، به آنها اهمیت بدهیم و برایشان احترام قابل شویم.
- ۱۷- می توانیم احساس شخصی را که 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 »
- ۱۸- از امتناع خود احساس گناه نکنیم.

۱۹- اگر با تقاضای اولیه فرد موافق نیستیم اما مایل هستیم به او کمک کنیم راه حل های دیگری به وی پیشنهاد کنیم. به عنوان مثال : 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 ، با ارزیابی مجدد ، اکنون پاسخ منفی بدهیم.

۲۱- برای نشان دادن احساس عصبانیت و ناراحتی خود از ضمیر «من» استفاده کنیم به جای استفاده از ضمائر مخاطب تا کلام ما لحن سرزنش پیدا نکند. مثلاً مناسب تر است بگوییم : « من خیلی ناراحت می شوم وقتی به نظر من توجه نمی کنید.» تا اینکه بگوییم : «شما خیلی بی خیال و بی توجه هستید و برای نظرات دیگران هیچ ارزشی قابل نمی شوید.»

۲۲- در هنگام ارتباط با دیگران از وضعیت بدنی و تن صدای مناسب استفاده کنیم. به عنوان مثال تن ضعیف صدا، شانه های افتاده و نگاه غیر مستقیم نشانگر ترس ، تردید و انفعال است و طرف مقابل را برای درخواستهای غیر منطقی اس بی پروا تر می کند. مطمئن باشیم ژست غیر کلامی ما منعکس کننده پیام کلامی و نشانگر قاطعیت ماست. از ارتباط چشمی مناسب استفاده کنیم، لحن صدایمان محکم و مودبانه باشد. باید توجه داشت که داد و فریاد، ژستهای تهاجمی ، نگاه گستاخانه و ...

نشانگر پرخاشگری و زیر پا گذاشتن قوانین و حقوق دیگران است.

۲۳- در یک فاصله مناسب و راحت از طرف مقابل بایستیم یا بنشینیم. تعیین این فاصله به عهده خود ماست.

۲۴- 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.

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

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 پیام استفاده کردم؟



در مورد تقاضای خودمان :

اگر طرف مقابلمان بار اول پاسخ منفی به تقاضای ما داد، آن را تکرار کنیم و خیلی زود از خواسته خود با اولین پاسخ منفی صرف نظر نکنیم و بخواهیم به نقطه نظرات ما توجه کنند و صحبت‌هایمان را گوش دهند.

آموختن قاطعیت از کودکی شروع می شود. کودکان کوچکتر می توانند تصمیم بگیرند آیا اسباب بازی خود را به کودک دیگری بدهند. یا خیر، در بازی شرکت کنند یا نه ؟ در دوران مدرسه این مهارت در شکل گیری روابط صحیح و پیشگیری از مورد قلدری و زورگویی واقع شدن کودک اهمیت دارد. هنگامی که کودک بزرگتر می شود و به سنین نوجوانی می رسد، اهمیت مهارت قاطعیت بسیار بارزتر می شود، چرا که نوجوان تحت فشار گروه همسالان باید بتواند به بسیاری از رفتارهای پرخطر و آسیب رسان «نه» بگوید.

خود آگاهی

Self awareness

خودآگاهی عبارت است از شناسایی احساسات خود و توانایی نامگذاری آنها و درک ارتباطات موجود بین افکار، احساسات و واکنش ها و نیز شناسایی نقاط ضعف و قوت ، بطوریکه هر فرد خود را با دیدی مثبت اما واقعی ببیند. تصویری که هر فرد از خود در ذهن دارد یا تصویر خویشتن self image از کودکی شکل می گیرد و واکنش های اطرافیان در شکل گیری این تصویر نقش مهمی دارند. علاوه بر این هر فرد یک تصویر دلخواه از خود نیز در نظر دارد (desired self image) که هر چقدر تصویر خویشتن یا self image وی به آن نزدیکتر باشد، self image یا احساس ارزش به خویشتن مثبت تری خواهد داشت. احساس ارزش به خویشتن یا عزت نفس در واقع تأیید و پذیرشی است که شخص نسبت به خود احساس می کند.

در زندگی کودک و نوجوان عزت نفس از نیازهایی است که روی تمام جنبه های زندگی آنها می تواند تاثیر گذار باشد که شامل یادگیری رفتارهای سازگارانه ، برقراری ارتباط موثر با دیگران و پیشگیری از مورد سوء رفتار واقع شدن . موفقیت در مدرسه و می باشد. شکل گیری عزت نفس در کودکان، عمدتاً تحت تاثیر عملکرد، رفتار و کنش های افرادی است که با آنها ارتباط نزدیک دارند که در سنین قبل از مدرسه عمدتاً پدر و مادر می باشند و با ورود کودک به مدرسه ، معلمین ، همکلاسان و دیگر اعضای تیم تحصیلی نیز به آنها اضافه می شوند.

تا قبل از ورود کودک به محیط مدرسه تصویر خویشتن self image و احساس ارزش به خویشتن در وی شکل گرفته که بسته به روش و الگوی تربیتی خانواده ، کودک می تواند تصویری مثبت از خود با احساس ارزش به خویشتن بالا داشته باشد یا با احساسی مطمئن قدم به محیط جدیدش بگذارد. در صورت اخیر چنانچه در مدرسه معلمین و دیگر اعضای تیم تحصیلی محیطی حمایتگر و ایمن را برای کودک فراهم آورند، می توان احساس عدم اطمینان به خود را در کودک تا



حدودی تغییر داد و به ارتقای عزت نفس وی کمک کرد، این کار نیاز به تکنیک های ویژه و صرف وقت دارد و در صورتیکه با آگاه سازی مناسب خانواده توام باشد، نتیجه بهتری به همراه خواهد داشت.

برای بالا بردن احساس ارزش به خویشتن در کودک ابتدا وی باید خود را انسانی منحصر به فرد و خاص ببیند با توانایی ها و خصوصیات فردی ویژه خودش . با درک

عوامل و ارتباطاتی که بخشی از دنیای وی را می سازد و با شناخت و نگاهی دوباره به مهارت ها و توانایی های خود ، کودک می تواند شروع به ساختن عزت نفس و ارتقای آن نماید.

روش های مختلفی برای کمک به کودک در این زمینه وجود دارد.. وی باید بتواند خود را معرفی کند . راجع به خود و توانایی و توانمندی هایش صحبت کند. مراقبین و معلمین باید این فرصت را در اختیار وی قرار دهند و اگر به راحتی نمی تواند مهارت هایش را نام ببرد به او یادآوری شود. حتی کوچکترین نقاط قوت وی را نیز باید برایش خاطر نشان کرد،

خصوصیاتی چون مهربان بودن ، صبر داشتن ، سر وقت در کلاس حاضر شدن ، منظم بودن ، خنده رو بودن و غیره . کودکان کمرو و خجالتی نیاز به تمرین بیشتری دارند و باید فرصت های بیشتری به آنها داد تا بتوانند خود را معرفی کنند. افرادی که به سخنان کودک گوش می کنند نیز باید مهارت خوب گوش دادن داشته باشند تا وی راحت تر در مورد خودش صحبت کند. اگر این معرفی در کلاس صورت می گیرد معلم باید از بقیه دانش آموزان این را بخواهد. می توان از کودک خواست که فهرستی از کارهای مثبتش ، تعریفی که در مورد وی گفته شده و روابط اجتماعی موفق که داشته تهیه کند. ممکن است برای کودک در ابتدا به یاد آوردن این نکات و یافتن آنها دشوار باشد که باید وی را راهنمایی کرد تا بتواند نکات بیشتری بنویسد. با این روش کودک با توانایی هایش آشنا می شود ولی برای شکل گیری خود آگاهی لازم است که نقاط ضعف و محدودیت هایش را نیز به روشی مثبت و سازنده بشناسد تا ضمن داشتن تصویری واقعی از خود بتواند در جهت ارتقاء توانایی یا کاهش نقاط ضعفش گام بر دارد. برای نیل به این منظور باید از کودک خواست خصوصیات و توانایی هایی را که در حال حاضر ندارد ولی دوست دارد آنها را کسب کند نیز یادداشت کند. با مقایسه دو فهرست تهیه شده نکات مفیدی برای کار با کودک حاصل می شود. مثلاً کودکی که تعداد توانمندی هایی که برای خود می شمارد اندک و تعداد ناتوایی هایش بسیار است ، نیاز به توجه و کار بیشتری دارد. می توان از وی خواست که دلایلی که باعث ناتوانی ها شده را نیز یادداشت کند. از میان ویژگی هایی که دوست دارد آنها را کسب کند یا ویژگی که می خواهد تغییرش دهد، ابتدا یکی را که امکان موفقیت در آن بیشتر است انتخاب کرده و می خواهیم مراحل رسیدن به آنرا قدم بنویسد.

برای مثال : کودکی که همیشه اخمو و عبوس بنظر می رسد و دیگران نیز این نکته را به وی گوشزد می کنند و در روابط بین فردی او مشکل ایجاد شده ، می خواهد بیشتر اوقات شاد و گشاده رو بنظر برسد. باید ابتدا خواسته اش را تا حد امکان واقعی و دست یافتنی کنیم ، گشاده رویی در تمام لحظات برای همه کاری دشوار و حتی ناممکن است اما در زمان هایی گشاده رویی و خوشرویی بسیار مهم است ، مثلاً وقتی با کسی ملاقات می کنیم و می خواهیم خوشحالی خود را از دیدن وی نشان دهیم. بنابراین باید هدف کلی را به اجزایی تقسیم کرد و برای تک تک آن برنامه ریزی کرد. کودک باید بداند تغییر یک شبه ایجاد نمی شود و نیاز به تمرین و مداومت دارد. ضمن اینکه ، کوچکترین تغییر باید یادآوری و مورد تشویق واقع شود. نکته مهم اینکه هر فرد باید تغییر و موفقیتی را که پیدا کرده نسبت به وضعیت قبلی خود بسنجد و آنرا با دیگران که خصوصیاتی کاملاً متفاوت با وی دارند مقایسه نکند.

چنانچه ذکر شد بخشی از عزت نفس افراد با ارزشیابی و نظر دیگران ساخته می شود، برای آموزش این موضوع به کودکان کی توان از آنها خواست ویژگی های مثبت یکی از دوستانشان را بشمارند. کودکی که مورد ارزیابی دوستانش واقع می شود از طرفی در مورد خصوصیاتش آگاهی پیدا می کند و از طرفی با درک دیدگاه مثبت دوستانش احساس ارزش برای خویشتن در وی تقویت می شود. ضمن اینکه احساس خوبی که از شنیدن نقطه نظرات مثبت دوستانش در وی ایجاد می

شود، می تواند به وی کمک کند تا بیاموزد چگونه می توان روی احساس طرف مقابل تاثیر مثبت گذاشت و بیاموزد که برای بهبود روابط بین فردی چگونه خصوصیات مثبت دیگران را ببیند و بیان کند.

برای یافتن سایر روش های موثر در ارتقاء عزت نفس می توان با رجوع به خاطرات دوران کودکی رفتارهای سازنده ای که مراقبین با ما داشته اند و تاثیر آن به شکل افزایش عزت نفس در ما بوده را بیاد آوریم یا رفتارهایی که در خلاف جهت این امر بوده اند و تاثیر مخرب روی عزت نفس ما داشته اند.

برخی رفتارهای سازنده و مثبت به قرار زیر می باشند :

هم حسی (آگاهی و درک هیجانات و احساسات کودکان) بعنوان مثال :

بگذار کمک کنم زخم دست را پانسمان کنیم ، حتماً درد می کند. بجای آنکه بگویی :

باز با کی دعوا کردی دستت زخم شد ؟

قابل اعتماد بودن (عمل کردن به وعده ای که به کودکان داده می شود)

تشویق کردن

لبخند زدن

هماهنگی رفتارها و پاسخ ها در موقعیت های مختلف (در برخورد با رفتارهای نامناسب کودک در زمان های مختلف پاسخ هماهنگ و یکسانی داده شود بطوریکه کودک بتواند نتیجه رفتار نامناسبش را پیش بینی کند و با رفتار غیر منتظره ای روبرو نشود).

صبور بودن

فرصت دادن به کودک تا مطالبش را بیان کند.

برخی رفتارهای مخرب نیز عبارتند از :

طعن زدن ، تحقیر کردن ، گستاخی کردن ، دروغگویی ، اجازه توضیح به کودک ندادن ، منصف نبودن (عدالت را رعایت نکردن در مورد کودک) برچسب زدن به کودک (مثل : کودن ، تنبل ، دست و پا چلفتی ،) ، استفاده از تنبیه های خشن و نادرست (مانند : سیلی زدن و)

برخی توصیه ها برای کمک به افزایش احساس عزت نفس در کودکان عبارتند از :

- ۱- با احترام با کودک رفتار کردن
- ۲- اختصاص دادن زمان هایی مشخص به کودک تا بتواند در مورد احساساتش صحبت کند.
- ۳- فرصت دادن به کودک تا در کارها و مسئولیت هایی متناسب با توانایی هایش شرکت کند.
- استفاده بیشتر از تشویق بجای تنبیه .
- ۵- مثبت فکر کردن در مورد کودک ، به عبارت دیگر جستجوی توانایی ها و خصوصیات مثبت او.
- ۶- اجازه دادن به کودک که احساساتش را بیان کند.
- ۷- شرکت دادن کودک خجالتی در فعالیت های گروهی و ایجاد فرصت هایی برای موفقیت وی در جمع
- ۸- دادن مسئولیت هایی به کودکان که احتمال موفقیت وی در آنها زیاد است.
- ۹- تهیه قوانینی که کودک باید آنها را رعایت کند با کمک خود وی.
- ۱۰- هراس نداشتن از عذرخواهی ، تا کودک بفهمد هر کسی ممکن است اشتباه کند، اما باید مسئولیت پذیر باشد و مسئولیت اشتباهش را بعهده بگیرد و در اولین قدم با عذر خواهی سعی در تصحیح آن کند.
- ۱۱- تشویق و پرورش علایق و توانایی های کودک (نه اینکه علایق خودمان را در کودک پرورش دهیم.
- ۱۲- توجه به موفقیت ها و پیشرفت های معمولی کودک ، نه اینکه منتظر کار برجسته و فوق العاده ای از وی باشیم.
- ۱۳- ترغیب کودک به شرکت در تصمیم گیری ها با توجه به سن وی. باید دقت کرد که از همان اولین سال های زندگی مسئولیت تصمیم گیری در موارد کوچک را به کودکان بسپاریم. بعنوان مثال انتخاب یک پیراهن از بین دو پیراهنی که پیشنهاد می کنیم (در بچه های کوچکتر). به تدریج می توان تعداد پیشنهادات را بیشتر کرد و با بزرگ شدن کودک تصمیم گیری های مهم تری را بعهده وی گذاشت.
- ۱۴- بدون اینکه به کودک اجازه شرکت در فعالیت های خطرناک داده شود، باید به وی اجازه تجربه شکست را داد. مثلاً شرکت در کارهای خانه ، که اگر موفق شد تشویق می شود و اگر نه باید به وی بیاموزیم چگونه با شکست و محدودیت هایش روبرو شود.
- ۱۵- پرهیز از اینکه کودک را کامل تصور کنیم.
- ۱۶- از فیلدهای مطلق استفاده نشود. مثلاً تو همیشه کارها را اشتباه انجام می دهی ، همیشه شلخته هستی. هیچوقت منظم نیستی ، با این عبارات کودک انگیزه خود را برای تغییر از دست می دهد. به جای آن می توان گفت : امروز بعد از ظهر واقعاً آفاق بهم ریخته و نامرتب بود.
- ۱۷- ندادن وعده های غیر عملی و خوش قول بودن.

۱۸- تشویق کودک برای خودگویی های مثبت در مورد خویش مثلاً : چه کار خوبی انجام دادم . چه خوشی خط تکالیفم را نوشتم . می توان این رفتار را با الگو به کودک آموزش داد مثلاً مادر با صدای بلند بگوید به به چه غذای خوبی پخته ام.

۱۹- آموزش مهارت های اجتماعی به کودک . چرا که در این صورت کودک بازخوردهای مناسبتری از اجتماع دریافت می کند و عزت نفس بیشتری پیدا می کند.

۲۰- پذیرا بودن کودک با تمام مشکلات و نقایص احتمالی

تفکر خلاق و تفکر نقاد

(Creative & Critical Thinking)

ارتباط اندیشه خلاق و انتقادی با موفقیت های فردی و پیشرفت های جمعی بسیار روشن است اما اینکه می توان آن را به عنوان مهارتی آموخت، به تازگی مورد توجه قرار گرفته است. با آموزش این مهارت به کودکان، آنها می توانند به درک تازه ای از پدیده ها دست یابند و مشکلاتشان را استادانه تر حل کنند و در آینده بزرگسالانی خواهیم داشت که در جهان پر تغییر، با غلبه بر چالش ها و مشکلات، سازنده خواهند بود و دستاوردهای ارزشمندی خواهند داشت.

تفکر خلاق (Creative thinking)

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

فرآیندی در برگیرنده تفکر و دانش که رابطه بین انسان و گذشته اش را جهت پاسخ به محرکها (اشیاء ، نشانه ها ، مفاهیم ، افراد و موقعیتها) برقرار می کند.

آفریدن ، بوجود آوردن

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 باشد.

توانایی مشاهده اشیاء و موقعیتها به شیوه ای تو.

ارتباط برقرار کردن بین آموخته ها و تجربیات قبلی با موقعیت های تازه.

تفکر انعطاف پذیر.

استفاده از روشهای غیر سنتی برای حل مشکلات.

فرا تر از اطلاعات گام برداشتن .

تفکر خلاق به عنوان فرآیند و راهی برای برقراری ارتباط بین چیزهایی که با هم ارتباطی ندارند و یافتن راههای تازه و به نحوی معنادار در همه مراحل رشد دیده می شود و مستلزم پردازش اطلاعات دریافتی و تغییر و تبدیل آن به شکلی تازه است. بنابراین آدمهای خلاق منفعل نیستند. اما گاه علیرغم این همه نگرش مثبتی که به خلاقیت وجود دارد، آنرا مزاحم می بینیم ، وقتی کودکی زیاد می پرسد یا می خواهد به جای پذیرش دیدگاه بزرگسالان اطرافش امکانات دیگر را بررسی کند. چنین شرایطی شاید به دلیل زیر دشوار باشد :

احساس کنیم اقتدارمان تهدید شده ، چرا که کودک دیدگاه ما را نپذیرفته یا ممکن است هرج و مرج شود. باید توجه کرد تفکر خلاق با رفتارهای پرخطر خودسرانه بسیار تفاوت دارد. خلاقیت در جهت سازندگی است و کودک نیز باید این را بیاموزد. منظور از ابزار خلاقیت ، بی بند و باری نیست. مقصود فرآیند خلاقانه آزادی ابراز عقیده است ، نه آزادی به این مفهوم که هر کس هر کاری مایل است انجام دهد.

ممکن است به دلیل عدم اعتماد به دانش و مهارت های خود نخواهیم کودکان فراتر از ما گام بردارند. اما باید متوجه باشیم در فضایی که برای تفکر خلاق اهمیت و ارزش قایل می شود، کودک با بروز نشانه های خلاقیت در واقع در جهت نقطه نظرات مراقبین حرکت کرده و تعبیری مبنی بر ارتداد و سرپیچی نمی شود.

گاه در محیط های آموزشی نگرانی از 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. اما چنانچه اعتماد به اهمیت تفکر خلاق ایجاد شود و برای رشد فعلی و آینده کودک و جامعه ضروری دانسته شود، سرمایه گذاری برای آن منطقی و لازم می شود. به عنوان مثال طوری برنامه ریزی خواهد شد که بین برنامه درس و تشویق کودکان به درگیر شدن با فرآیند تفکر خلاق تصادفی وجود نداشته باشد.

نکته مهم اینکه مشخصه تفکر آزمودن و تجربه است. هر فکر خلاق به موفقیت نمی انجامد اما اگر کودکان از قبل احساس عدم موفقیت کنند حس خلاقیتشان برانگیخته نمی شود و دنبال کشف تازه ها نمی روند. اشتباهات نیز مهم می باشند زیرا تفکر را به جلو هدایت می کنند و برای پرورش آن حیاتی هستند. از سوی دیگر موفقیت در یافتن راه های تازه خود نه تنها تقویت این شیوه خلاق است بلکه به پرورش اعتماد به نفس کودک و بروز احساس مثبت توانایی (من می توانم) کمک می کند.

پرورش تفکر خلاق

کودکان از اولین سال های زندگی از اطرافیان خود تقلید می کنند و همین رفتار منجر به بازی تخیلی و تقلیدی می شود. در بازی تقلیدی کودکان از رفتار دیگران الگو برداری می کنند. با رشد کودکان نقش تخیل بیشتر می شود. بین خلاقیت و بازی ارتباط و همپوشانی بسیاری است و ویژگی های مشترکی دارند در حقیقت بازی غالباً بخشی از فرآیند خلاقیت است. در هر دو توانایی نگاه کردن به مساله از راه های مختلف، توانایی کاوش در مفاهیم تازه، توانایی آفرینش و بازآفرینی، انتخاب و گزینش بین راه های مختلف وجود دارد. بازی انعطاف پذیری و مهارت های حل مساله را نیز تقویت می کند.

روش هایی برای تقویت تفکر خلاق در بچه ها وجود دارد که برخی عبارتند از:

یاد دادن موارد استفاده وسایل و قواعد به کار بردن آنها، استفاده از شیوه هایی که زمینه را برای بررسی و کاوش در محیط مساعد می کند، تشویق کلامی: «چه فکر خوبی»، «تو همیشه ایده ای تازه داری» و ایجاد زمینه گفتگو و جدی گرفتن ایده های کودکان و دادن نقش به خود آنها در هنگام عمل کردن به ایده ها.

با شرح مسائل ساده یا طرح سوالاتی می توان بچه را به حدس زدن و ایجاد فرضیه و تفکر در مورد علل و معلولها تشویق کرد. مثلاً وقتی آب را داخل فریزر می گذاریم چه می شود ؟ وقتی به گیاهان خورشید نمی تابد چه اتفاقی می افتد؟ تمرینهای عملی مثل کاشت گیاهان و مشاهده رشد آنها و مراقبت از آنها می تواند آموزنده و پرورش دهنده خلاقیت باشد. برای پاسخ به سوالاتی که به این ترتیب برای کودک مطرح می شود بهترین راه همراه کردن وی در یافتن پاسخ است مثلاً جستجو در کتابهای منزل یا کتابخانه که بدین ترتیب کودکان به یادگیری و تلاش بیشتر برای یافتن جواب علاقمند می شوند.

والدین لازم نیست برای جبران ساعتی که نزد فرزندان نیستند، حتماً آنها را به پارک ، سینما و رستوران ببرند یا وسایل و اسباب بازی های گران قیمت برایشان بخرند همراه کردن آنها در فعالیتهای ساده و روزمره مانند خرید رفتن یا تعمیر یک وسیله خراب ، کار در آشپزخانه یا باغچه ، همه ارزش آموزشی دارد.

طرح سوالاتی که پاسخ درست یا غلط ندارند از دیگر شیوه های تحریک تفکر خلاق است ، سوالاتی از قبیل: آرزو داشتی چه اتفاقی بیفتد؟ اگر اتومبیل اختراع نشده بود چه می شد؟ با یک ورق کاغذ چه چیز مختلف می توان ساخت ؟ دوست داشتی چه چیزی اختراع می شد؟

ایجاد زمینه گفت و گو در منزل در موقعیتهای مختلف و نظر خواهی از کودک در خصوص برخی تصمیم گیری ها صحبت از تجارب گذشته تا کودک بتواند با شرایط گذشته ارتباط برقرار کند و به درک بهتری از موقعیتها دست یابد. همسالان نقش بسیار مهمی در کسب مهارت تفکر خلاق بازی می کنند. تعامل با کودکان دیگر در سنین مختلف کودک را قادر می کند تا نکاتی بیاموزد. کودکان هم سن علائق مشابهی دارند و با هم در جهت این علائق کاوش می کنند. ضمن اینکه تعامل در گروه نیز باعث خلق ارتباطات تازه ، بروز برخی مشکلات و نحوه حل آنها و در نتیجه ابراز خلاقیت می شود. طرح بازیهای معماگونه برای کودکان تمرینی برای تقویت خلاقیت آنها می باشد.

کاوش در محیط اجتماعی و دیدن کارهای خلاق بزرگسالان مانند تابلوهای نقاشی ، مجسمه سازی ، خط ، هنرهای نمایشی و غیره سبب می شود تا کودک علاوه بر آشنایی با فرهنگ خود ، افق های تازه ای در پیش رویش ببیند. بازخورد گرفتن از کودک و پرسیدن نظر وی نیز می تواند به پرورش خلاقیت وی کمک کند. با معرفی محیط اجتماعی به کودک وی را تشویق می کنیم تا برای اجتماع خود ارزش قابل شود و به آن افتخار کند و درک وی از جامعه ای که به آن تعلق دارد افزایش یابد. برای این کار حتماً نیاز به امکانات اجتماعی وسیع نیست. والدین و مراقبین کودک با بهره گیری از دقت و خلاقیت خود می توانند موقعیتهای را برای این منظور بیابند مثل عبادتگاهها، بازار ، محل های کار ، ایستگاه قطار ، اتومبیل های مختلف ، درختان حاشیه خیابان که گویای تغییر فصل هستند، جشن های مرسوم جامعه ، دیگر سنتهای فرهنگی – مذهبی و غیره .

نکته مهم اینکه پرورش مهارت تفکر خلاق روندی مستمر است که باید تمامی مراحل رشد را در بر گیرد و جهت ایجاد شرایطی برای پرورش مهارت فوق ، همه بزرگسالانی که با کودک در ارتباطند می توانند موثر باشند که برای نیل به این مقصود فعالیتهای زیر لازم است :

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 نقاد (Critical thinking)

تفکر نقاد یا انتقادی به معنای تفکر صحیح برای ارزیابی مسایل است به عبارت دیگر لازمه تفکر نقاد، تفکر نقاد، تفکر همراه با استدلال ، مسئولیت ، مهارت و هدف می باشد. فردی که از این تفکر برخوردار است ، می تواند سوالات مناسب پیرسد ، اطلاعات مربوط را به طور مرتب و خلاق جمع آور کند و به نتایج مدلل برسد تا عملکرد موفق تری داشته باشد. نکته مهم اینکه این مهارت نیز آموختنی است. کودکان با قدرت تفکر انتقادی به دنیا نمی آیند و این توانایی را بدون آموزش کسب نمی کنند. تفکر انتقادی همان تفکر علمی است که در ساختار ریاضیات و علوم به کار می رود. هر چند شخص بطور مداوم از اطلاعات در تفکراتش استفاده می کند، اما تفکر انتقادی ارزیابی این اطلاعات به شیوه ای ماهرانه و دقیق است که منجر به بهترین نتیجه می شود.

با مجهز شدن به این شیوه تفکر ، فرد می تواند بدون تاثیر پذیری و تلقین پذیری محض از نظرات و ایده های دیگران ، مستقل فکر کند، مشکلات را شناسایی کند ، اطلاعات مربوطه را جمع آوری و تجزیه تحلیل کند و نتیجه بگیرد. در واقع چنین فردی خود قضاوت می کند.

تفکر انتقادی روش شناختی است که عمدتاً با بررسی داده ها به قضاوت می پردازد و بر خلاف تفکر خلاق که در پی داشتن راه های تازه است. اطلاعات تجربه و تمرین بر کسب آن ضروری می باشد فراگیری مهارتهای تفکر مثل مهارت خواندن با ریاضیات برنامه مشخصی ندارد. همه موقعیتهایی که می توانند برانگیزاننده این نیاز باشند، می توانند مورد استفاده قرار گیرند. در زندگی مواقع بسیاری نیاز به بررسی و قضاوت نقاد می باشد که همه تمرینی برای این مهارت می باشند.

برای کودکان بهترین شیوه آموزش این مهارت این است که به آنان کمک کنیم علل و معلولها را بشناسند. آنها باید بیاموزند چگونه اطلاعات لازم را بدست آورند و چگونه از این اطلاعات استفاده کنند.

برخی شیوه های ایجاد و تقویت این نوع تفکر عبارتند از :

بررسی کردن (مثلاً هنگام خرید کالا ارزیابی و بررسی تمام زوایا. آیا کلامی خریداری شده به درد می خورد و به آن نیاز است؟ قیمت آن مناسب است؟ می توان کالایی با کیفیت بهتر یا قیمت بهتر پیدا کرد؟)

حدس زدن (از کودک بخواهیم در باره برخی اندازه ها حدس بزند و بعد آن را با ابزارهای اندازه گیری بسنجیم)

تقویت تیز بینی (از کودک بخواهیم به اطراف اتاق نگاه کند و هر چه بیشتر اشیاء موجود را که می بیند نام ببرد).

تقویت حافظه (برخی شرایط گذشته را با حداکثر جزئیات ممکن به یاد آورد و بیان کنید . مثلاً دقیق یک واقعه با تقدم و تاخر وقایع آن)

استفاده از نشانه ها (گوش دادن به مشخصاتی که درمورد شی می گوئیم و کودک باید نام شی را حدس بزند)

پرسی و تحقیق در مورد اطلاعات و شنیده هایش.

آگاه سازی کودک در مورد تبلیغات (نشانه های مختلفی که ما را به سمت انتخاب کالایی هدایت می کند) و کمک به او تا درک بهتری از فشار تلقین و تبلیغ به دست آورد که می توان بسته به سن کودک با طرح برخی سوالات یا انجام برخی بازیها آن را به کودک آموزش دارد. مثلاً

چه کسی مدالها را پایه گذاری می کند ؟

چه کسی به ما می گوید چه چیزی بخریم ؟

آیا تبلیغ محصولات در تلویزیون ، مجلات و ... همیشه درست است ؟

آیا کسی را می شناسیم که محصولی را بر اساس تبلیغات وسیع یا تحت نام معروفی خریده و از آن ناراضی بوده است؟

آیا شده در مواردی تبلیغی را نپذیریم و کالا را شخصاً مورد بررسی و نقد قرار دهیم ؟

آیا زمانی بوده که کاری را که دیگران انجام می دادند، با بررسی جوانب آن انجام ندادیم و نتیجه خوبی گرفتیم؟

برای تمرین عملی می توان در بسته بندی های مختلف اشیای مختلفی را با ارزشهای متفاوت بسته بندی نموده و از کودکان خواست که بسته را انتخاب کنند. دلایل انتخاب خود را بگویند. به عنوان مثال بر اساس شکل بسته بندی ، وزن بسته ، توصیه دیگران و ... و بعد از باز کردن بسته ها در باره آنچه اتفاق افتاده به روش بارش افکار بحث کنند و کالاهای عرضه شده و شیوه تبلیغ و معرفی و انتخاب آنها را بررسی کنند. این روشها بیاد کمک کنند تا کودک توانمندی های زیر را تدریجاً کسب کند :

🚩 در باره عقاید جدید فکر کند.

🚩 به دنبال اطلاعات بیشتر باشد.

- ✚ اطلاعاتش را از منابع معتبر بدست آورد.
- ✚ از سوال کردن نترسد.
- ✚ سعی کند بین اطلاعاتی که دارد ارتباط برقرار کند.
- ✚ واقعیت را از عقاید شخصی جدا کند.
- ✚ در باره چیزی که نمی داند اظهار نظر و قضاوت نکند و سعی کند دانش و اطلاعاتش را افزایش دهد.
- ✚ بر اساس اطلاعات قضاوت کند.
- ✚ با مساله تحت تاثیر فشار تبلیغاتی قرار گرفتن آشنا شود و راهکارهای مقابله با آنرا بیاموزد.