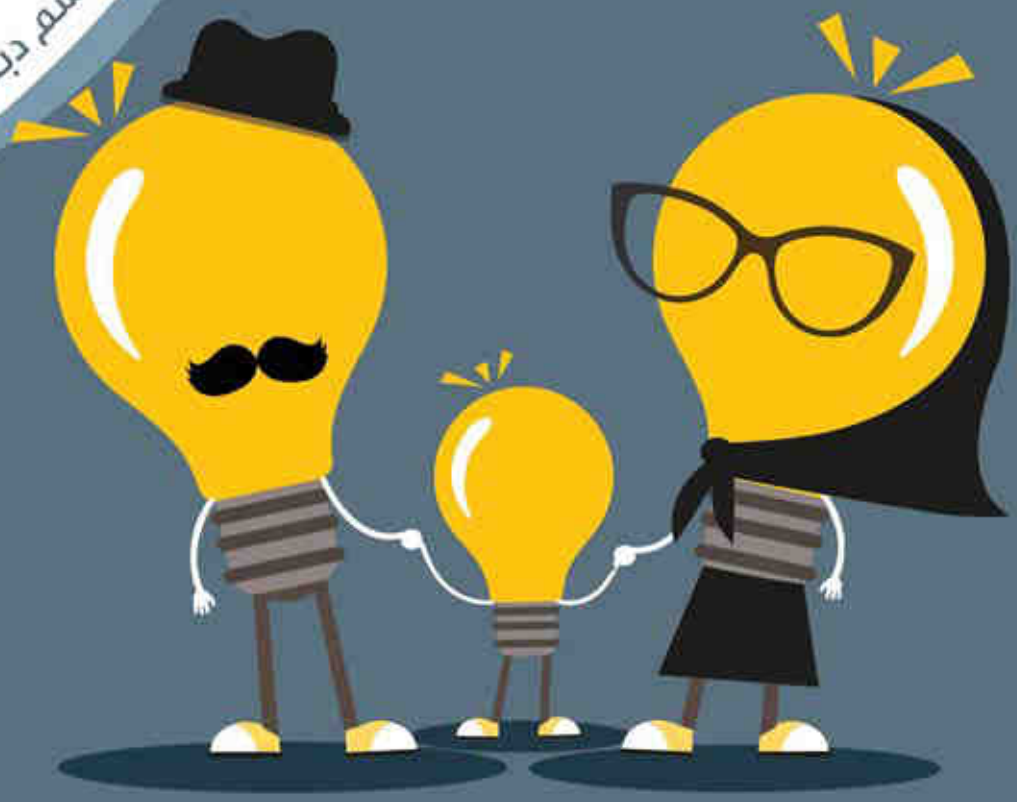
مجموعه کتاب‌های

والدین آگاه ۶

راهنمای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان

مکمل
کتاب‌های مهارت‌های زندگی
برای دانش‌آموزان دبستان

پایه ششم دبستان



مؤلف: سعید بی نیاز

تقدیم به فرزندانم بامداد و بهداد

مقدمه

همه ماجرا بیش از پنجاه سال پیش از یک معلم خلاق در آن طرف دنیا شروع شد. او می‌دید دانش‌آموزانش درس‌هایی را می‌آموزند و در آن ماهر می‌شوند اما برای زندگی آماده نمی‌شوند. در آن سال‌ها در کشوری که او زندگی می‌کرد استفاده از الکل و مواد در نوجوانان بیداد می‌کرد. برای همین او کنار درس‌هایش شروع کرد به آموختن مهارت‌هایی که فکر می‌کرد دانش‌آموزانش را در برابر اعتیاد واکسینه می‌کند. مهارت‌هایی مثل حل مشکلات و تفکر انتقادی. او این آموزش‌ها را می‌داد و منتظر می‌ماند و بزرگ شدن دانش‌آموزانش را می‌دید. بله! درست انجامش داده بود. آن دانش‌آموزان کم‌تر سراغ مواد و الکل رفتند.

بعدها سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ مهارت‌های زندگی را تعریف و آن‌ها را به ده مهارت تقسیم کرد. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی یعنی «توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید.» مهارت‌های زندگی شامل این ده مهارتند:

۱. خودآگاهی ۲. همدلی ۳. ارتباط مؤثر ۴. روابط بین فردی سازگارانه ۵. مقابله با استرس

۶. مقابله با هیجان‌های منفی ۷. تفکر خلاق ۸. تفکر انتقادی ۹. حل مسأله ۱۰. تصمیم‌گیری

در این کتاب می‌خواهیم با هم پرورش این ده مهارت را در فرزندمان تمرین کنیم. البته در جایگاه یک پدر می‌دانم فرزندپروری یکی از مشکل‌ترین کارهای جهان است. ما تا آخر عمر در حال تجربه‌اندوزی و ماهرتر شدن در زندگی هستیم. در واقع با بزرگ کردن فرزندمان خودمان هم بزرگ‌تر می‌شویم.

این کتاب مکمل کتاب کار دانش‌آموز «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان» است که انتشارات سرمشق آن را منتشر کرده است و کتاب توسط مربی به شما معرفی شده است. بهتر است همراه با کتاب، فرزندتان هم قصه‌ها، بازی‌ها و تمرین‌های این مجموعه را انجام دهد. این مجموعه شش جلد دارد (هر جلد مخصوص یکی از پایه‌های دبستان است).

این کتاب ده فصل دارد و در هر فصل پرورش یکی از مهارت‌های ده‌گانه مطرح شده است. هر فصل چند بخش دارد.

در بخش راهنمای والدین توصیه‌های کلی پرورش مهارت برای شما آمده است که با تعریف مهارت به زبان ساده شروع می‌شود، می‌گوید فرزندتان با توجه به سنش در این مهارت چه دنیای ذهنی دارد سپس توصیه‌هایی برای الگوی خوب بودن در این مهارت آمده و در نهایت توصیه‌هایی برای پرورش هر مهارت در فرزندتان نوشته شده است.

بخش استفاده از کتاب کار، دربارهٔ این است که چگونه می‌توانید قصه‌ها، بازی‌ها و تمرین‌های مجموعه «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان» را در خانه هم انجام دهید و در موردش گفت‌وگو کنید.

بعضی از بخش‌های کتاب یک بخش تکمیلی «استفاده از کتاب درسی» نیز دارند. در این بخش توضیح داده شده که چگونه می‌توانید با استفاده از بعضی فعالیت‌های کتاب‌های درسی رسمی فرزندتان مهارت‌های زندگی را در او پرورش دهید. یادتان باشد که مهارت‌های زندگی به آن ترتیبی که در کتاب کار دانش‌آموز آمده است در کتاب‌های درسی قرار نگرفته است، پس هرگاه فرزندتان به آن درس از کتاب درسی رسید می‌توانید مهارت مربوط به آن را یادآوری کنید.

نظرتان را درمورد کتاب با سامانه پیام کوتاه ۰۹۱۲۰۲۲۰۴۲۸ با ناشر و با نشانی الکترونیکی biniyaz.saeed@gmail.com با نویسنده در میان بگذارید. به امید آن که همهٔ فرزندان سرزمینمان ماهرانه زندگی کنند و از زندگیشان رضایت درونی داشته باشند.

مهارت مدیریت هیجان‌ها به زبان ساده

مهارت مدیریت هیجان‌ها ششمین مهارت زندگی است. در این مهارت افراد یاد می‌گیرند روی احساس‌های مختلف خودشان مثل خشم، غم، ترس، تنفر، شادی و تعجب اسم بگذارند، بفهمند که هیجان‌های شدید می‌تواند اثر منفی روی بدن و ذهنشان بگذارد و باید راه‌های سالمی پیدا کنند تا این احساس‌ها را مدیریت کنند.

مدیریت احساسات با نام هوش هیجانی هم شناخته می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند برای یک زندگی موفق در اجتماع، شغل و خانواده، بیش‌تر از بهرهٔ هوش معمولی یا IQ به بهرهٔ هوش هیجانی یا EQ احتیاج داریم. مهارت مدیریت هیجان‌ها بهرهٔ هوش هیجانی فرزندان ما را بالا می‌برد.

بسیاری از بزهکارهای کودکان در اثر بلد نبودن مهارت کنترل خشم یا ترس رخ می‌دهند. در شکل خفیف‌ترش بسیاری از پرخاشگری‌های کودکان چه به شکل کلامی‌مثل توهین و داد زدن یا به شکل عملی مثل دعوا و لجبازی از بلد نبودن مهارت مدیریت خشم می‌آید. با یاد گرفتن این مهارت کودکان یاد می‌گیرند هیجان‌های منفی مثل ترس‌ها و تنفرهای بی‌مورد را کنار بگذارند و هیجان‌های مثبت مثل شادی را طوری مدیریت کنند که به خودشان یا دیگران آسیب نزنند.

به خاطر اهمیت زیاد احساس خشم، در این کتاب به مهارت مقابله با احساس خشم می‌پردازیم. شناخت و مقابله با احساس‌های دیگر در کتاب‌های دیگر راهنمای والدین از همین مجموعه آمده است.

مهارت مدیریت هیجان‌ها در دوازده سالگی

خشم یکی از احساس‌های رایج دورهٔ پیش از نوجوانی است. در بدن دختر یا پسر شما کم‌کم تغییراتی رخ می‌دهد تغییراتی که می‌تواند آن‌ها را برای خشمگین شدن آماده کند. ضمن این که در دوران نوجوانی فرزند شما اصرار زیادی برای مستقل شدن دارد و این باعث احساس ناکامی بیش‌تر در رابطه با بزرگ‌ترها و بنابراین بیش‌تر خشمگین شدن می‌شود.

الگوی مدیریت خشم باشید

فرزندان ما از زمان تولد بارها و بارها ما را ناکام می‌کنند، به حرف ما گوش نمی‌دهند، به خودشان یا دیگران آسیب می‌زنند و این ما را خشمگین می‌کند. خشم یک هیجان طبیعی است و همهٔ ما حق داریم خشمگین شویم. وقتی خشم ما برای فرزندان ما زیان‌بار می‌شود که به پرخاشگری تبدیل شود. وقتی ما بیش‌تر وقت‌ها موقع عصبانیت از فرزندمان، سرش داد بزنیم، توهین کنیم، لجبازی کنیم، یا او را کتک بزنیم یعنی الگوی خوبی برای مدیریت خشم نیستیم. البته همهٔ ما ممکن است گاهی عصبانیتمان را به پرخاشگری تبدیل کنیم. مهم این است که پرخاشگری شیوهٔ همیشگی ما برای تربیت بچه‌هایمان نشود. اگر موقع عصبانیت از فرزندمان کمی به خودمان فرصت دهیم، بعد با قاطعیت و آرامش دربارهٔ رفتار فرزندمان و عصبانی شدن خودمان با او حرف بزنیم الگوی خوبی برای مدیریت خشم هستیم.

چه‌طور به فرزندم مدیریت هیجان خشم را بیاموزم؟

اگر فرزندتان روزی خشمگین به خانه برگشت یا در خانه خشمگین شد به هم نریزید. شما فرصت مناسبی برای آموزش مهارت مدیریت خشم به او پیدا کرده‌اید.

۱. با او همدلی کنید

اگر یادتان باشد در آموزش مهارت همدلی گفتیم همدلی یعنی خودمان را جای دیگران بگذاریم. حالا وقت این است که شما خودتان را به جای فرزندتان بگذارید. از او بپرسید چه اتفاقی افتاده است؟ ماجرا را گوش کنید و به او بگویید احساسش را درک می‌کنید. می‌توانید خاطره‌ای از خشمگین شدن خودتان در کودکی هم تعریف کنید.

۲. روی احساسش نام بگذارید

حالا کمک کنید فرزندتان روی احساسش نام بگذارد. از او بپرسید الان در بدنش چه نشانه‌هایی می‌بیند. داغ شدن بدن و مخصوصاً صورت و فشردن دندان‌ها از نشانه‌های خشم است. بگویید به نظر خودش این نشانه‌ها نشان دهندهٔ چه احساسی هستند؟ وقتی فرزندتان نام احساسش را بداند برای مدیریتش آماده است.

۳. با هم راه‌حل بیابید

حالا فرزندتان آرام‌تر شده است. از او بپرسید برای این که خشمش کم‌تر شود چه کارهایی می‌تواند انجام دهد. بگذارید اول خودش راه‌حل‌ها را بگوید. با هم همهٔ این راه‌ها را بررسی کنید و راهی که حسن بیش‌تر و عیب کم‌تری دارد را برای اجرا انتخاب کنید.

٤. برای فرزندتان محدودیت بگذارید

شما احساس خشم فرزندتان را می‌پذیرید اما برای پرخاشگریش باید محدودیت بگذارید. هر کاری که فرزندتان انجام دهد و به دیگران یا خودش آسیب برساند پرخاشگری است و شما باید برایش محدودیت بگذارید. محروم کردن فرزندتان از کاری که دوست دارد برای مدت کوتاه و مشخص یکی از محدودیت‌های مناسب است.

۵. راه های اصولی مدیریت خشم را بیاموزید

اگر تاکنون راه‌های مدیریت خشم را به فرزندتان نیاموخته‌اید، می‌توانید روش‌های زیر را به او پیشنهاد دهید:

تأخیر دادن: یعنی به او یاد بدهید موقع خشم از یک تا ده یا بیش‌تر بشمرد.

تغییر فکر: یعنی به او یاد دهید وقتی که خشمگین است فکرهای خشمگین کننده مثل: او حق من را خورد بشناسد و آن‌ها را اصلاح کند.

فاصله گرفتن: یاد بدهید از محل خشمگین شدن برای مدتی فاصله بگیرد و آن را ترک کند و وقتی آرام شد برگردد و قضیه را حل کند.

مذاکره: حرف زدن با کسی که حس می‌کنیم ما را خشمگین کرده، به شرط این که با آرامش باشد می‌تواند خشم ما را کم کند.

استفاده از کتاب کار دانش‌آموز

در کتاب کار «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان»، یک داستان، یک بازی و یک تمرین برای پرورش مهارت مدیریت هیجان‌ها وجود دارد. می‌توانید از این فعالیت‌ها در خانه هم استفاده کنید:

● در بخش داستان زندگی درس ششم کتاب کار دانش‌آموزان داستان «یک روز بد» آمده است. این داستان دربارهٔ مهارت مدیریت احساس غم است. قهرمان داستان زهرا امتحانش را خراب کرده و احساس غمگینی می‌کند. زهرا اول کارها و فکرهایی می‌کند که غصه‌اش را بیش‌تر می‌کند. مثلاً می‌خوابد یا فکر می‌کند مادرش او را قبول ندارد. اما بعد شروع به انجام دادن کارهای خانه می‌کند، جلوی آینه می‌ایستد و با خودش فکرهای مثبت می‌کند. با دوستش حرف می‌زند. کارهایی که غمگینی را کم می‌کند. با فرزندتان این داستان را بخوانید و درمورد تجربهٔ مشابه فرزندتان با هم گفت‌وگو کنید. از او بپرسید اگر او به جای زهرا بود چه کارها و فکرهایی می‌کرد؟آیا راه‌های دیگری هم برای کم کردن غم می‌شناسد؟

● در بخش زندگی بازی درس ششم، بازی «جعبهٔ احساس‌ها و جعبهٔ اعمال» آمده است. در این بازی گروهی فرزندتان با راه‌هایی برای مقابله با احساس غم، خشم، حسادت و نگرانی آشنا می‌شود. با او درمورد این تجربه صحبت کنید و بپرسید پشت کارتی که به دستش رسیده چه نوشته و با چه راه‌های دیگری آشنا شده است؟ می‌توانید این بازی را برای احساس‌های دیگر هم دو نفره انجام دهید.

● در بخش تمرین زندگی درس ششم، فعالیت «فکر و احساس» آمده است. در سمت راست این جدول، فکرهای احساسی آمده است. فرزندتان باید در سمت چپ جدول نام این احساس‌ها را بنویسد. به ترتیب خشم، شادی، احساس گناه و غم نام‌های دقیق این احساس‌ها هستند. درمورد این که وقتی احساسی منفی داریم چه‌طور می‌شود با تغییر فکرها احساسمان را عوض کنیم با فرزندتان گفت‌وگو کنید.

فکر	احساس
منصفانه نیست نباید با من این طور رفتار کند باید حرف مرا قبول کند	.....
بامزه است از آن خوشم می‌آید همه چیز خوب پیش می‌رود	.....
باید تقصیر من باشد من اشکال دارم همیشه خراب است	.....
از دستش دادم دیگر هیچ وقت به دستش نمی‌آورم دنیا جا تاریکی است	.....

تلفن: ۰۲۱-۵۴۱۹۷۰۰۰ پایگاه الکترونیکی: www.sarmashgh.com