مجموعه کتاب‌های

والدین آگاه ۵

راهنمای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان

مکمل
کتاب‌های مهارت‌های زندگی
برای دانش‌آموزان دبستان

پایه پنجم 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.

خودآگاهی به زبان ساده

خودآگاهی اولین مهارت از مهارت‌های ده‌گانهٔ زندگی است. مهارت خودآگاهی یعنی شناختن ویژگی‌ها، نقاط قوت، نقاط ضعف، علاقه‌ها و بیزاری‌های خودمان. وقتی می‌خواهیم کودکی خودآگاه پرورش دهیم، یعنی می‌خواهیم کمک کنیم کودکمان این جنبه‌ها از وجود خودش را بهتر بشناسد. وقتی کودک ما خودش را بهتر بشناسد و بپذیرد، هم اعتماد به نفس بیش‌تری خواهد داشت و هم بیش‌تر به خودش احترام می‌گذارد.

اگر کودک ما اعتماد به نفس و عزت نفس نداشته باشد ممکن است به اضطراب و افسردگی مبتلا شود، بیش‌تر از حد معمول استرس داشته باشد، سرخورده شود، در مقابل اعتیاد آسیب‌پذیر شود و در تحصیل و شغل آینده‌اش چندان موفق نباشد. افرادی که عزت نفس بالاتری دارند در رابطه با دیگران هم بهتر عمل می‌کنند. کسی که عزت نفس پایینی دارد بیش‌تر احتمال دارد که در رابطه‌های اشتباه غرق شود. مثلاً کودکی که به خودش احترام نمی‌گذارد ممکن است این احترام را در اولین نفری جست‌وجو کند که به خاطر منافعش به کودک کمی توجه می‌کند.

خودآگاهی در یازده سالگی

آگاهی از خود از سنین خیلی پایین شروع می‌شود. از وقتی که کودک خودش را در آینه تشخیص می‌دهد خودآگاهی شکل می‌گیرد. امّا پذیرش و احترام به خود مسیری طولانی دارد. در سنین پیش از دبستان کودکان بیش از حد واقعی توانایی‌های خود را باور دارند و بنابراین معمولاً عزت نفس و اعتماد به نفس بالایی دارند. در دورهٔ دبستان بخشی از عزت نفس کودکان از آن چه معلمان و همکلاسی‌ها می‌گویند شکل می‌گیرد.

الگوی خودآگاهی باشید

شما به عنوان الگوی فرزندتان باید خودآگاه باشید. خودتان را بشناسید و زیادی از خودتان ایراد نگیرید. انجام فعالیت زیر می‌تواند به خودآگاهی شما کمک کند.

یک «خط زمانی» بکشید. خط زمانی یک خط ساده است که اولین نقطه‌اش سال تولد شماست و آخرین نقطه‌اش سالی که در آن هستید. حالا سال‌هایی که برایتان مهم بوده است را روی خط علامت بزنید و بنویسید چه اتفاقی برای شما در آن سال افتاده و این اتفاق به شما چه چیزهایی یاد داده است؟

چگونه کمک کنیم فرزندمان خودش را بشناسد و بپذیرد

برای این‌که فرزندمان شناخت بهتری از خودش پیدا کند ما والدین می‌توانیم کارهای زیادی کنیم.

۱. بگذاریم تجربه کند

هر چه فرزندان شما بزرگ‌تر می‌شوند می‌توانند تجربه‌های سخت‌تری داشته باشند. بگذارید فرزندتان تجربه‌ها و مسئوولیت‌های مختلفی را تجربه کند. بگذارید گاهی اشتباه کند. می‌توانید بخشی از مسئوولیت‌های خانه را به او بسپارید. می‌توانید در سفر بخشی از کارها را به او بسپارید. در تجربه فرزند شما نقاط قوت و ضعف واقعی خودش را می‌شناسد.

۲. از فرزندمان ایراد نگیریم

بیش از حد ضعف‌های کودکمان را بزرگ نکنیم. اگر ما مدام در حال تحقیر و انتقاد فرزندمان باشیم او اعتماد به نفس این را پیدا نمی‌کند که نقاط قوتش را پیدا کند.

۳. نخواهیم به جای ما زندگی کند

قرار نیست فرزند ما راه‌هایی که ما نتوانسته‌ایم برویم را به جای ما برود. قرار نیست به جای ما پزشک یا پولدار شود. او خودش یک راه است که از دامان ما آغاز می‌شود امّا مسیر و پایانش را حق دارد خودش انتخاب کند.

٤. با دیگران مقایسه‌اش نکنیم

مقایسه کردن فرزندمان با دیگران یعنی این‌که ما او را تمام و کمال نپذیرفته‌ایم. فرزند ما همین است. ممکن است با تلاش بیش‌تر کمی به آن چه ما می‌خواهیم نزدیک‌تر شود. امّا راهش تشویق کردن تلاش‌هایش است نه مقایسه‌اش با دیگران. هر بچه‌ای منحصر به فرد است و نباید با یک بچهٔ منحصر به فرد دیگر مقایسه شود.

استفاده از کتاب کار دانش‌آموز

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

● در بخش داستان زندگی درس اول، «جعبهٔ اسباب بازی»، سینا و سپهر در علاقه‌های کودکانه و بزرگسالانه با هم متفاوت هستند امّا هدیه‌هایی می‌گیرند که با علاقه‌هایشان متناسب نیست. با فرزندتان داستان را بخوانید و درمورد این حرف بزنید که آیا فرزندتان هم دلش می‌خواست کمی فعالیت‌های کودکانه یا بزرگسالانه‌اش بیش‌تر بود؟ آیا او هم بین کودکانه یا بزرگسالانه رفتار کردن مانده است؟ به او اطمینان دهید که در سن او این حالت طبیعی است.

● در بخش تمرین زندگی «به کی شبیه‌ترم» در بخش «دخترها» داستان دو دختر و در بخش «پسرها» داستان دو پسر آمده است. در هر دو داستان یکی از بچه‌ها بیش‌تر دوست دارد بزرگسالانه رفتار کند و یکی از بچه‌ها کودکانه. داستانی که مربوط به جنسیت فرزندتان است را با هم بخوانید و از او بپرسید به کدام شخصیت بیش‌تر شبیه است؟ به او بگویید شما در کودکی به کدام شبیه‌تر بودید.

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

● در بخش زندگی بازی درس اول «آینده‌ات را نقاشی کن» فرزند شما در یک نقاشی دو بخشی، فعالیت‌های حال حاضر و فعالیت‌هایی که دوست دارد در آینده انجام دهد را کشیده است. نقاشی‌هایش را ببینید و از او بپرسید هر بخش نقاشی چه معنایی دارد؟ با او درمورد آرزوهای خودتان در کودکی و چیزی که الان هستید حرف بزنید.

این آینده‌ی من است:
این من هستم: