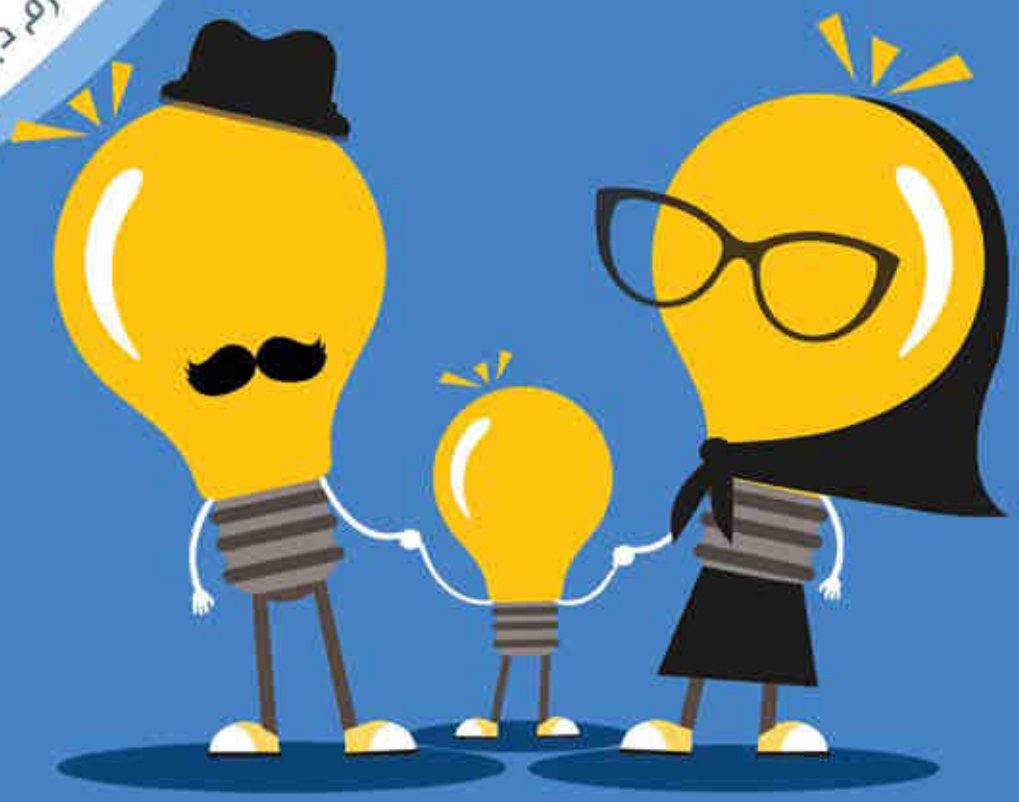
مجموعه کتاب‌های

والدین آگاه ۴

راهنمای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان

مکمل
کتاب‌های مهارت‌های زندگی
برای دانش‌آموزان دبستان

پایه چهارم 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.

همدلی به زبان ساده

همدلی دومین مهارت از مهارت‌های ده‌گانهٔ زندگی است. مهارت همدلی یعنی فرزند ما بتواند خودش را جای دیگران بگذارد، احساس آن‌ها را درک کند و به رنجی که دیگران می‌کشند حساس باشد. اگر در فرزندتان مهارت همدلی را پرورش دهید او رابطهٔ بهتری با دیگران، از جمله خود شما برقرار می‌کند. همدلی باعث می‌شود فرزندتان در روابط عاطفی با دوستان و عزیزان فعلی و آینده‌اش موفق‌تر عمل کند. برعکس اگر او همدلی را یاد نگیرد در بهترین حالت یک فرد بی تفاوت به احساس دیگران و در بدترین حالت فردی می‌شود که به خاطر حساسیت نداشتن حتی حاضر است به دیگران آسیب بزند.

همدلی در ده سالگی

هر چه بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند بهتر می‌توانند همدلی کنند. فرزند ده سالهٔ شما در مرحلهٔ پنجم همدلی است. در سال اول زندگی او همدلی کلی را تجربه کرده است. در این سن بچه‌ها فقط می‌توانند با غم دیگران آن هم به صورت کلی همدلی کنند. مثلاً وقتی یک نوزاد گریه می‌کند، نوزادهای دیگر هم شروع به گریه می‌کنند. در مرحلهٔ دوم یعنی از یک تا حدود سه سالگی فرزند شما فهمیده است احساسات دیگران با احساسات خودش فرق می‌کند. آن‌ها در اواخر این مرحله می‌فهمند غیر از احساس غم هیجان‌های دیگری مثل خشم، تعجب و لذت هم وجود دارد. بچه‌ها در این سن می‌توانند این احساس‌ها را در دیگران شناسایی کنند.

در مرحلهٔ سوم یعنی در سال‌های پیش از دبستان، کودک همدلی عاطفی را یاد می‌گیرد. حالا او، هم می‌فهمد احساسات دیگران با احساسات او فرق دارند، هم راه‌های ساده‌ای برای تسلی دادن به دیگران پیدا می‌کند. مثلاً ممکن است غذایش را در مهدکودک با دوستش قسمت کند.

فرزند شما حتی از مرحلهٔ چهارم همدلی هم گذشته است. او در این مرحله توانسته مشکلات را از دیدگاه دیگران هم نگاه کند. مثلاً می‌تواند بفهمد اگر هم‌کلاسیش کتاب درسی‌اش را گم کند چه مشکلاتی خواهد داشت. فرزند شما در حال حاضر در ابتدای مرحلهٔ پنجم همدلی است. او نه تنها می‌تواند با افرادی که هر روز می‌بیند همدلی کند، بلکه می‌تواند با افرادی که هرگز ندیده است، مانند کودکان گرسنه در آفریقا یا زلزله‌زدگان یک شهر در استانی دیگر همدلی کند و دلش می‌خواهد برای آن‌ها هم کاری کند.

الگوی همدلی باشید

هر چه شما در رابطه با دیگران همدل‌تر باشید فرزندتان هم همدل‌تر خواهد شد. پس با همسر، پدر و مادر، پدر و مادر همسر، خواهر، برادر و همسایهٔ خود همدل باشید. خودتان را جای آن‌ها بگذارید و احساس‌هایشان را درک کنید. مخصوصاً وقتی فرزند خودتان احساسی دارد، با او قبل از هر چیز، قبل از راه‌حل دادن یا نصیحت، همدلی کنید.

چطور فرزندم را همدل کنم؟

برای این که توانایی کودکتان در همدلی با دیگران بیش‌تر و بیش‌تر شود پدر یا مادر می‌توانند بیش‌ترین تأثیر را داشته باشند. این راهکارها را امتحان کنید، صبور باشید و چند سال بعد نتیجه‌اش را ببینید:

۱. نام احساس‌های پیچیده را به فرزندتان بیاموزید

نام احساسات ابزار همدلی هستند. تا وقتی ما نتوانیم احساس دیگران را تشخیص دهیم و نامی رویش بگذاریم، نمی‌توانیم کاملاً با آن‌ها همدلی کنیم. قطعاً فرزند ده سالهٔ شما، در حال حاضر می‌تواند احساس‌های ساده‌ای مثل غم، شادی، ترس و خشم را در دیگران تشخیص دهد و نام آن‌ها را ببرد. شما باید برنامه‌ای برای احساس‌های پیچیده‌تر مثل دلتنگی، حسرت، افتخار و امید داشته باشید.

می‌توانید از موقعیت‌های واقعی زندگی روزمره استفاده کنید. مثلاً «من دلم برای مامان‌بزرگ تنگ شده چون چند هفته است ندیدمش. تو هم تا حالا دلت برای کسی تنگ شده؟» یا «دوستت حتماً احساس افتخار می‌کنه که تو مسابقهٔ دوی مدرسه اول شده. می‌دونی چه وقتایی آدما احساس افتخار می‌کنن؟» یا «دایی‌ات امیدواره تو کنکور دکتری امسال قبول بشه. تو امیدواری چه اتفاقی برات بیفته؟»

۲. حساسیتش را تحسین کنیم

فرزند ما ذاتاً به احساس‌های منفی یا مثبت دیگران حساس است. چطور می‌شود این بخش از وجود او را تقویت کرد؟

حساسیت کودکمان به احساس‌های دیگران را نادیده نگیریم. گاهی بعضی از والدین حتی این حساسیت را توبیخ می‌کنند. جملاتی مثل «به تو چه که فلانی موقع جواب دادن به درس استرس گرفت؟» زهرهای ضد همدلی هستند. آن‌ها را به کار نبریم. به جای آن حساسیت کودکمان را ببینیم، تحسین کنیم و تأثیرش را بر دیگران یادآوری کنیم.

۳. همدلی را تمرین کنید

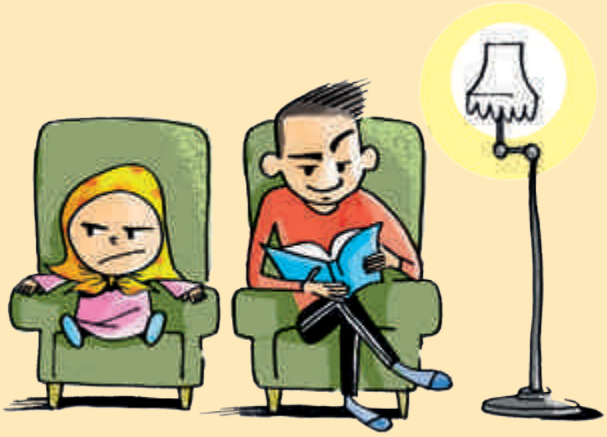
مهم‌ترین مرحله از پرورش مهارت همدلی در فرزندان، امتحان واقعی آن است. وقتی که در یک موقعیت واقعی مثلاً فوت یکی از والدین دوستانش فرزند ما سعی کند خودش را جای او بگذارد می‌توانیم مطمئن شویم او در همدلی دارد ماهر می‌شود. تمرین زیر هم می‌تواند به پرورش همدلی در این سن کمک کند. گاهی با فرزندتان فیلم ببینید. از او بپرسید اگر جای قهرمان‌های فیلم بود موقع مواجه شدن با موقعیت‌های مثبت (مثل پیروزی) یا منفی (مثل برخوردن به یک مشکل) چه احساسی داشت؟

استفاده از کتاب کار دانش‌آموز

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

● در بخش داستان زندگی، راوی داستان با یک احساس پیچیده مواجه شده است. او دوست داشت عمه‌اش یک هدیهٔ دیگر برایش بگیرد اما عمه برایش یک بازی فکری بچگانه آورده است. نه مادر، نه پدر و نه برادر با او همدلی نمی‌کنند.

در نهایت دوستش مهساست که احساس او را می‌فهمد. با فرزندتان درمورد احساس راوی حرف بزنید و از او بپرسید او اگر این احساس را داشت دوست داشت اعضای خانواده چه کار کنند؟ بپرسید که او اگر به جای مهسا بود چه کار می‌کرد؟



● در بخش زندگی بازی، در بازی همدل‌های برنده، بچه‌ها یاد گرفته‌اند در یک بازی کارتی، دوستشان را وقتی که مشکلی دارد آرام کنند. شما هم می‌توانید این بازی را با اعضای خانواده انجام دهید. هر کدام یک مشکل بنویسید و در پاکت بیندازید. هر کسی مشکل را برداشت باید با فردی که مشکل را نوشته همدلی کند.

● در بخش تمرین زندگی، همدلی با موقعیت‌های روزمرهٔ زندگی که تکلیف نوشتنی است آمده. پاسخ‌های فرزندتان را ببینید و اگر تمایل داشت چند موقعیت دیگر که در خانواده اتفاق می‌افتند را از فرزندتان بپرسید: مثل برادرت چه احساسی دارد وقتی فردا امتحان مهمی دارد؟ آیا می‌توانی با او همدلی کنی؟ آیا تو هم تا به حال امتحان مهمی داشتی؟

تو فکر می‌کنی حمید چه احساسی دارد وقتی او را برای تیم فوتبال انتخاب نکردند؟

آیا می‌توانی با حمید همدلی کنی؟

تا به حال شبیه این اتفاق برای تو هم افتاده است؟

تو فکر می‌کنی فاطمه چه احساسی دارد وقتی مریم او را به جشن تولدش دعوت نکرده است؟

آیا می‌توانی با فاطمه همدلی کنی؟

آیا تا به‌حال شبیه این اتفاق برای تو هم افتاده است؟

فکر می‌کنی آیدین چه احساسی دارد وقتی دانیال دارد او را مسخره می‌کند؟

می‌توانی با آیدین همدلی کنی؟

تا به حال شبیه این اتفاق برای خودت افتاده است؟

فکر می‌کنی مادر مهسا چه احساسی دارد وقتی مهسا اصلاً به او توجه نمی‌کند؟

می‌توانی با مادر مهسا همدلی کنی؟

آیا تا به حال شبیه این اتفاق برای خودت افتاده است؟

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