# مهارت‌های زندگی برای کودکان
# (۶ تا ۱۲ ساله)

## «راهنمای آموزشی برای مربیان»

**خرداد ۱۳۹۷**


**گـــــــردآورنـــــدگان:**
دکتر خادمی - مژگان
دکتر داوری آشتیانی - رزیتا
دکتر رازجویان - کتایون
دکتر شهریور - زهرا
دکتر شیرازی - الهام
دکتر عربگل - فریبا
دکتر کوشا - مریم
دکتر محمودی قرایی - جواد

**حروفچینی و صفحه آرایی:**
طناز حسینیانی

**طراحی تصاویر:**
فاطمه ملک محمدی

فهرست | صفحه


مقدمه و معرفی برنامه ..... ۳

یادداشتی برای مربیان ..... ۴

**فصل اول**

خودآگاهی ..... ۵

**فصل دوم**

همدلی ..... ۱۲

**فصل سوم**

حل مسئله ..... ۱۹

**فصل چهارم**

تصمیم گیری ..... ۲۴

**فصل پنجم**

برقراری ارتباط ..... ۳۴

**فصل ششم**

احساس، هیجان و سازگاری با آنها ..... ۴۵

**فصل هفتم**

دوست یابی ..... ۶۲

**فصل هشتم**

بیان قاطعانه ..... ۷۷

**فصل نهم**

فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی ..... ۸۷

**فصل دهم**

فکر کردن همراه با خلاقیت و نوآوری ..... ۱۰۳

# مقدمه

کاربرد مهارت‌های زندگی نقش مؤثری در پیشگیری از بروز اختلالات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی دارد به ویژه وقتی آموزش آن از دوران کودکی آغاز گردد. آموزش مهارت‌های زندگی از اجزای پیشگیری اولیه در خدمات سلامت روان محسوب می‌گردد. بسته‌های آموزش این مهارت‌ها در بیشتر کشورهای توسعه یافته کاربرد گسترده‌ای دارد، و نمونه‌هایی از این بسته‌ها در زبان فارسی جهت استفاده در مدارس تهیه شده است. کتابچه‌هایی که در اختیار شما قرار می‌گیرد (کتاب راهنمای مربی و کتاب کار کودکان) با هدف فراهم آوری مجموعه‌ای کامل، جامع، ساده، کاربردی و متناسب با ویژگی‌های گروه سنی کودکان ۱۲-۶ ساله تهیه شده است. به این منظور مروری بر متون علمی مرتبط و بسته‌های آموزشی معتبر در این زمینه در سطح جهان صورت گرفته، و جنبه‌های بومی و فرهنگی در نظر گرفته شده است. در تهیه این مجموعه از دانش، تجربه و همکاری اساتید به نام و متخصص در حوزه بهداشت روان کودکان، بهره گرفته شده است این مجموعه برگرفته از ۱۰ مهارت زندگی معرفی شده از طرف سازمان بهداشت جهانی است که تمام مردم باید دارا باشند:

۱. خودآگاهی
۲. همدلی
۳. حل مسئله
۴. تصمیم‌گیری
۵. برقراری ارتباط
۶. روابط بین فردی مؤثر
۷. کنار آمدن با هیجان
۸. کنار آمدن با استرس
۹. تفکر نقاد
۱۰. تفکر خلاق

## یادداشتی برای مربیان

کتاب حاضر جهت راهنمایی افرادی نوشته شده که قرار است جلسه‌های «آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان ۱۲-۶ ساله» را در سطح کشور برگزار کنند. این برنامه توسط انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران و به سفارش ادارهٔ سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور تهیه شده است. برای گردآوری این برنامه از مجموعه‌های متنوع و مبتنی بر شواهد موجود در جهان و تجربه و دانش اعضای انجمن که همگی عضو هیأت علمی دانشگاه و فوق تخصص در حوزهٔ روانپزشکی کودک و نوجوان می‌باشند استفاده شده است. این افراد همگی سال‌ها در آموزش مستقیم مهارت‌های اجتماعی و زندگی به گروه‌های مختلفی فعالیت کرده‌اند از جمله: جمعیت عمومی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل در مدارس و آموزگاران و والدین آنها (جهت گسترش این مهارت به سایر موقعیت‌هایی که کودکان در مدرسه و خانه تجربه می‌کنند)، کودکان و نوجوانان دارای مشکلات سلامت روانی، دستیاران تخصصی و فوق تخصصی روانپزشکی، مشاوران، روانشناسان، و سایر مشاغل وابسته. بنابراین امید است شیوهٔ ارائهٔ مطالب و ذکر مثال‌های مربوطه برای کاربرد برنامه در سطح کشور و در گروه‌های جمعیتی متفاوت که ویژگی‌های زبانی و فرهنگی و قومیتی متنوعی دارند راه‌گشا باشد.

این کتاب شامل ۱۰ فصل است. در هر فصل ابتدا مفاهیم پایه و نظری در مورد مهارت‌های زندگی معرفی شده و سپس راهنمای ادارهٔ جلسهٔ با هدف معرفی، آموزش، و تمرین همان مهارت‌ها توضیح داده شده است. سعی بر این بوده که شیوهٔ نگارش مفاهیم نظری تا حد امکان ساده و به صورت مخاطب دوم شخص و با ذکر مثال‌های متنوع و تصاویری گویا همراه باشد به این ترتیب وقتی مربی متن را مطالعه می‌کند مطالب در ذهنش نقش می‌بندد و می‌تواند آنها را به موقع و به شیوهٔ مناسب به گروه هدف انتقال دهد. بدیهی است برای آموزش مناسب و مؤثر نیاز است که آموزش دهندگان از خلاقیت و توانایی خود برای تعدیل و تغییر مطالب آموزش متناسب با سطح شناختی، مقطع آموزشی، ویژگی‌های فرهنگی و محدودیت‌های زبانی مخاطبین استفاده کنند.

این برنامه شامل ۱۰ مهارت است: خودآگاهی، همدلی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط، احساس، هیجان و سازگاری با آنها، دوست یابی، بیان قاطعانه، فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی و فکر کردن همراه با خلاقیت و نوآوری. آموزش هر مهارت به یک تا چهار جلسهٔ هفتگی که هر کدام ۴۵ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد نیاز دارد.

تعداد اعضای گروه می‌تواند ۱۰ تا ۱۵ نفر باشد از کودکان ۶ تا ۱۲ ساله که در مقطع ابتدایی مشغول تحصیل هستند. این بسته آموزشی را می‌توان برای سایر کودکانی که از برخی مشکلات رفتاری و هیجانی رنج می‌برند و همچنین سایر گروه‌های سنی مانند نوجوانان و گروه سنی پیش از مدرسه نیز به کار بد. برای این منظور مقداری خلاقیت و تغییر در مثال‌ها و نحوه بیان و انتقال مفاهیم ضروری است.

این برنامه یک کتاب کار ویژهٔ تمرین کودکان نیز دارد که جهت استفاده در طول جلسات و فواصل بین آنها، برای مرور مطالب یا انجام تکالیف طراحی شده است.

گرچه در کتاب حاضر دستورالعمل آموزشی با جزئیات و به زبانی ساده بیان شده است مربیان مهارت‌ها باید از تجربه علمی کار با کودکان و دانش کافی در باب مراحل رشد و تکامل کودکان و سلامت روان آنها برخوردار باشند. آموزش دهندگان برای سودمندی بیشتر برنامه باید از نوآوری و توانایی مطابقت دادن محتوای برنامه با نیازمندی کودکان گروه بهره بگیرند.

# فصل اول: خودآگاهی

### هدف‌ها:

- کودکان در مورد ویژگی‌های بدنشان و تصویری که از آن دارند آگاه شوند.
- کودکان از ویژگی‌ها، علائق، خواسته‌ها و نیازهای خود آگاه شوند.
- کودکان توانایی‌ها و ناتوانی‌های خود را بشناسند.
- کودکان مسئولیت‌هایی که در قبال خود و دیگران دارند بشناسند.

### مقدمه

این مهارت شامل اجزایی است که در صورت رشد، آگاهی کودک را نسبت به وضعیت ظاهری خود، علائق، خواسته‌ها، نیازها و مسئولیت‌هایش افزایش می‌دهد، باعث می‌شود کودک تفاوت‌های خودش با دیگران را درک کند، ویژگی‌های خودش را آن گونه که هست بپذیرد و در صورت لزوم آماده تغییر دادن آنها باشد، و به این ترتیب وجود خود را ارزشمند بداند. این مهارت پایه شکل‌گیری اعتماد به نفس در کودک است. در بخش‌های مختلف زیر با انواع تمرین‌های افزایش خودآگاهی آشنا می‌شوید:

## آگاهی نسبت به بدن و تصویر خود

در این بخش شما کودکان را با شباهت‌ها و تفاوت‌های جسمی و ظاهری که با دیگران دارند آشنا می‌کنید و با تمرین‌هایی که انجام می‌دهید به آنها می‌آموزید که تفاوت داشتن با دیگران هیچ اشکالی ندارد و لازم نیست که آدم‌ها همه شبیه یکدیگر باشند. به خاطر داشته باشید وارد بحث ارزش‌های زیبایی شناختی نشوید و به همه انواع ظاهرها و تفاوت‌ها به صورت یکسان اهمیت دهید.

برای سنین مختلف به تناسب از تمرین‌های زیر استفاده کنید:

### تمرین ۱:

از دو نفر از کودکان داوطلب که ظاهر متفاوت و لباس‌های متفاوت دارند بخواهید جلوی کلاس بیایند و از بقیه بخواهید به ظاهر آنها (مثل قد و فرم صورت و لباس) دقت کنند و بگویند چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی می‌بینند. بعد از هر چند مورد تفاوتی که مطرح می‌شود از گروه بپرسید: «*اشکالی داره یک نفر ..... تر از یک نفر دیگه باشه؟*» و همراه با گروه پاسخ بدهید: «*نه! اشکالی نداره!*» (برای مثال بپرسید اشکال داره یکی کوتاه‌تر و یکی بلندتر باشه؟ یا یکی چشمش آبی باشه و یکی قهوه ای باشه؟ .....).
دقت کنید که بحث زیبایی شناسی وارد ماجرا نشود.

### تمرین ۲:

از کودکان سئوال کنید: «*کدام عضو بدنتان از بقیه مهم‌تر است؟*» بعد از دریافت چند جواب برای گروه توضیح دهید که کار این اعضا چه تفاوتی با هم دارند. سپس به این مسأله اشاره کنید که اگر قرار بود همه اعضای بدن مثل هم باشند و مثل هم کار کنند چه اتفاقی می‌افتاد و درمورد اختلال کارکردی که پیش می‌آمد با طنز و شوخی مثال بزنید. سپس با روش بارش فکر نتیجه بگیرید که شبیه هم بودن همیشه هم چیز خوبی نیست.

### تمرین ۳:

از کودکان بخواهید اثر انگشت خود را با جوهر استامپ روی کاغذ بزنند و بعد با ذره بین به خط‌های آن و تفاوتی که با اثر انگشت دیگران دارد دقت کنند.

از روز قبل از کودکان بخواهید که عکس کوچکی از خود را برای فعالیت امروز بیاورند، مقوای بزرگی را به تعداد کودکان کادربندی کنید و عکس آنها را به کمک خودشان در این کادرها بچسبانید، سپس هر کودک اثر انگشتش را زیر عکس بزند و مقوای کامل شده را به دیوار نصب کنید.

در پایان در مورد تفاوت انسان‌ها با هم صحبت کنید.

### تمرین ۴:

از کودکان بخواهید نامه‌ای برای کسی که اصلاً آنها را نمی‌شناسد بنویسند و در آن راجع به خودشان توضیح بدهند به صورتی که وقتی او نامه را می‌خواند بتواند تصور کند که آنها چه شکلی هستند.

می‌توانید در انتها یک یا دو مورد از نامه‌ها را بخوانید و ببینید گروه کودکان می‌توانند حدس بزنند چه کسی نامه را نوشته است.

دقت کنید نوشته‌ای را برای خواندن انتخاب کنید که اگر در آن در مورد خصوصیات منفی توضیح داده، به اندازه کافی خصوصیات مثبت هم نوشته شده باشد.

### تمرین ۵:

در این تمرین از یک نفر از قبل می‌خواهید که بیرون کلاس با یک آینه بایستد.

به گروه اعلام کنید که یکی یکی به نوبت از کلاس بیرون بروند و کسی راکه پشت در است تماشا کنند، کسی که بسیار دوست داشتنی، مهم و خاص است اما وقتی بر می‌گردند اجازه ندارند بگویند او کیست.

پس از اینکه تمام کودکان بیرون رفتند و خودشان را در آینه دیدند و برگشتند، در مورد اینکه چرا هرکسی خاص، مهم و دوست داشتنی است از آنها بخواهید بارش فکر کنند.

اگر کودکی با این مسأله موافق نیست و خود را خاص، مهم و دوست داشتنی نمی‌داند، خصوصیات مثبتش را از خودش و کلاس بپرسید و خودتان هم کمک کنید تا این ویژگی‌ها مطرح شوند.

## آگاهی به ویژگی‌ها، علائق، خواسته‌ها و نیازهای خود

کودکان لازم است این ظرفیت را به دست بیاورند که متفاوت بودن خصوصیات، علاقه‌ها و نیازهای خود و دیگران را با یکدیگر بپذیرند. نکته مهم این است که روی شباهت‌ها و تفاوت‌ها ارزش‌گذاری نکنند و نخواهند که حتماً شبیه دیگران شوند یا دیگران را به خود شبیه کنند. برای رسیدن به این منظور تمرین‌های زیر کمک کننده است:

### تمرین ۶:

از طریق بارش فکر در مورد علائق کودکان، آنچه دوست دارند و آنچه دوست ندارند در زمینه‌هایی مانند غذا، پوشاک، بازی، اسباب بازی، محل‌های تفریحی، نوع درس، فعالیت‌های فردی، ورزشی، اجتماعی و ... بپرسید.

### تمرین ۷:

کودکان را به گروه‌های دو تا چهار نفره تقسیم کنید و پنج دقیقه فرصت بدهید تا راجع به علایق یکدیگر از هم بپرسند و شباهت‌ها و تفاوت‌های همدیگر را کشف کنند. مراقب باشید که افراد گروه‌ها به دلیل علایق خاص و اختلاف سلیقه‌ها همدیگر را مسخره یا تحقیر نکنند.

سپس در هر گروه از یک نفر از اعضا بخواهید که حداقل یک شباهت و یک تفاوت را که بین اعضای گروه مطرح شده بیان کند. از افراد گروه بخواهید در این کار همدیگر را یاری کنند و آنها را به خاطر کار گروهی مورد تشویق قرار دهید.

پس از پایان صحبت هر گروه، از جمع در مورد اینکه آیا همه آنها علایق یکسان داشتند بپرسید و هر بار این مسئله را به بحث بگذارید که آیا اینکه با یکدیگر تفاوت داشته باشند اشکالی دارد؟ اگر فردی به چیزی علاقه مند باشد و دیگری نه، اشکالی دارد؟ (موارد متضاد را بدون ارزش‌گذاری برجسته کنید)

### تمرین ۸:

روی کارت‌های کوچک سناریوهایی شبیه موارد زیر بنویسید و از دو کودک بخواهید آنها را بخوانند و سپس برای جمع اجرا کنند.

#### مثال اول

*سارا: آخ جان امروز ماکارونی داریم!*

*مریم: من ماکارونی دوست ندارم.*

*سارا: چه بی‌سلیقه! مگه می‌شه کسی ماکارونی دوست نداشته باشه؟ لابد کله پاچه دوست داری؟*

*مریم: !!!!! از کجا فهمیدی؟ آره خیلی دوست دارم!*

*سارا: همین دیگه! اَفه تو دیگه چه جور آدمی هستی؟*

(مریم نشان می‌دهد که از شنیدن حرف‌های سارا غمگین و ناراحت شده)

سپس در مورد شباهت‌ها و تفاوت‌های میان آدم‌ها و نحوه برخورد آنها با این ویژگی‌ها در دیگران بحثی راه بیندازید.

از کودکان بپرسید: *آیا داشتن سلیقه‌ها و علاقه‌های متفاوت با دیگران ایرادی دارد؟ آیا همه باید به چیزهای یکسان علاقه داشته باشند؟*

از کودکان بخواهید نمایش قبلی را دوباره انجام دهند و این بار با توجه به نکته‌های صحیحی که از صحبت‌های جمعی برداشت کردند، مکالمه را اصلاح کنند. در این تمرین بر کاربرد مهارت‌های ارتباطی نیز تأکید کنید.

#### مثال دوم

*علی: رضا میای شطرنج بازی کنیم؟*

*رضا: من شطرنج بلد نیستم.*

*علی: چه بازی دوست داری؟*

*رضا: من منچ دوست دارم و فوتبال.*

*علی: من که منچ دوست ندارم، فوتبال هم که تو خانه نمی‌تونیم بازی کنیم. چه بازی هست که هردومون دوست داشته باشیم؟*

*رضا: دومینو چطوره؟*

*علی: عالیه! بیا بریم بازی کنیم.*

### تمرین ۹:

از کودکان بخواهید در نامه‌ای برای کسی که آنها را اصلاً نمی‌شناسد راجع به خودشان بنویسند به صورتی که کسی که نامه را می‌خواند بتواند تصور کند آنها چه چیزهایی را دوست دارند یا ندارند، چه خصوصیاتی دارند و خواسته‌هایشان چیست.
می‌توانید در انتها یک یا دو مورد از نامه‌ها را بخوانید و ببینید گروه کودکان می‌توانند حدس بزنند چه کسی نامه را نوشته است.
دقت کنید نوشته‌ای را برای خواندن انتخاب کنید که اگر در آن در مورد خصوصیات منفی توضیح داده، به اندازه کافی خصوصیات مثبت هم نوشته شده باشد.

### تمرین ۱۰:

عکس چند میوه، غذا، اسباب بازی، وسایل ورزشی، بازی و غیره را تهیه کنید و هر کدام را جداگانه به کودکان نشان دهید و از آنها بپرسید چه کسانی این .... را دوست دارند و چه کسانی نه؟ با این کار به گروه فرصت می‌دهید تجربهٔ بیشتری برای روبرو شدن با شباهت‌ها و تفاوت‌های میان انسان‌ها پیدا کنند.

## آگاهی به توانایی‌ها و ناتوانی‌های خود

کودکان لازم است دریابند که هیچ کس انسان کاملی نیست. داشتن ضعف و ناتوانی برای همه طبیعی است. در ابتدا به روش بارش فکر سئوال کنید چه کسانی هستند که می‌توانند هر کاری انجام دهند و چه کسانی هستند که هیچ کاری نمی‌توانند انجام دهند.
از افراد مشهوری مثال بزنید که در زمینه‌هایی توانایی زیادی دارند و در زمینه‌هایی ناتوانند. توضیح بدهید که هر توانایی در جای خودش مفید است و هیچ توانایی بر دیگری برتری ندارد.

### تمرین ۱۱:

از هر کودک بخواهید یک لیوان داشته باشد و روی کاغذهای کوچک چند کاری را که می‌تواند انجام دهد و چند کار را که به خوبی قادر به انجامش نیست بنویسد و در لیوان بیندازد. سپس لیوان‌ها را جا به جا کنید و به چند نفر از کودکان این فرصت را بدهید که نوشته‌های روی کاغذهای لیوانی را که در دستشان است بخوانند.
برای گروه کم سن‌تر می‌توانید ابتدا به روش بارش فکر انواع توانایی‌ها و ناتوانی‌های کودکان را از خودشان بپرسید و تکرار کنید یا روی تخته به ترتیب بنویسید تا بتوانند از آن استفاده کنند.
اگر لیوان در دسترس ندارید می‌توانید از کودکان بخواهید عکس یک لیوان بزرگ را بکشند و توانایی‌ها و ناتوانی‌های خود را روی آن بنویسند.
اگر کودکان در سنی هستند که توانایی نوشتن ندارند، از آنها درخواست کنید یک نقاشی مربوط به یکی از توانایی‌ها و یک نقاشی در مورد کاری که بلد نیستند انجام دهند رسم کنند.

### تمرین ۱۲:

عکس یک درخت را روی تخته بکشید و برگ‌های فراوانی را بر سر شاخه‌ها وصل کنید. از هر کدام از کودکان بخواهید یکی از کارهایی را که می‌توانند انجام دهند مطرح کنند. در گروه‌های کم سن‌تر ممکن است صفات مثبت مانند مهربانی را هم از آنها بپذیرید. اما در گروه‌هایی که سن بالاتر دارند بپرسید: «*چه کارهایی انجام می‌دهی که به تو می‌گویند مهربان؟*» و هر کدام از آن کارها را روی یک برگ بنویسید. سپس برگ‌هایی را در حالت افتادن از درخت یا پای درخت رسم کنید و از کودکان بخواهید که ناتوانی‌ها و کارهایی را که نمی‌توانند انجام دهند یا در آنها ضعف دارند بیان کنند و هر کدام را روی یکی از برگ‌ها بنویسند.

برای گروه توضیح دهید که این درخت با همه برگ هایش یک درخت کامل و زیباست. حتی برگ های افتاده هم جزئی از این درخت هستند و به کار می آیند مثلاً می‌توان آنها را پای درخت چال کرد تا تبدیل به کود شود و درخت را تقویت کند. سپس بیان کنید که انسان‌ها هم به همین صورت کامل می‌شوند یعنی هم ضعف داشته باشند و هم قوت، هم ناتوانی و هم توانایی، و با همه اینها در کنار هم یک موجود زیبا محسوب می‌شوند.
سپس از جملات خود کودکان استفاده کنید و بپرسید که آیا توانایی‌های همه شما مثل هم و به یک اندازه بود؟ ضعف‌هایتان چطور؟ و این بحث را برجسته کنید که آدم‌ها در این زمینه‌ها مثل هم نیستند. می‌توانید از خودتان نیز مثال‌هایی متناسب با موقعیت بزنید.

### تمرین ۱۳:

کودکان را به گروه‌های سه تا چهار نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید هر کدام یک یا دو خصوصیت مثبت و توانایی دوستشان را به او بگویند و بعد مقایسه کنند که آیا همه اعضای گروه شبیه بودند؟ و آیا اشکالی دارد که شبیه نباشند؟

### تمرین ۱۴:

از کودکان بپرسید چه توانایی‌ها و ناتوانی‌هایی در سنین پایین‌تر داشتند. الان چطور، در آینده چه خواهد شد.

### تمرین ۱۵:

از یک نفر بخواهید رفتارهایی نشان دهد یا چیزی بگوید و کودک دیگری دقیقاً رفتار یا گفتار او را تقلید کند. بعد از گروه بپرسید: «*آیا از هم تقلید کردن و مثل هم رفتار کردن خوب است؟*» با کمک روش بارش فکری بحث کنید که اگر همه از هم تقلید کنند چه اتفاقی می‌افتد؟

**نکته:**

در همه گروه‌ها سعی کنید وقتی کودکی در زمینه درسی، ورزشی، یا هر چیز دیگری ضعف دارد، برای تشویق او به تغییر ابتدا یکی از توانایی‌هایش را ذکر کنید و بعد بگویید که با تلاش می‌تواند توانایی‌های دیگری را هم به دست بیاورد یا توانایی‌هایش را تقویت کند اما لازم نیست که در همه زمینه‌ها به یک اندازه توانایی داشته باشد. از دادن صفات منفی به کودک به دلیل ناتوانی‌هایی که دارد بپرهیزید (به عنوان مثال: شلخته، فراموشکار، تنبل، بی‌خیال، و ...).

### تمرین ۱۶:

دو کودک کوتاه قد و دو کودک بلند قد را انتخاب کنید. وسیله‌ای را در دست خود تا اندازه‌ای بالا بگیرید که دست کودک‌های کوتاه‌تر به آن نرسد اما دست بلند قدها برسد. از گروه بپرسید چه فرقی بین این کودکان هست؟
بعد دست خود را بکشید و به صورتی قرار دهید که کودکان کوتاه قد بتوانند با خم شدن به راحتی از زیر آن عبور کنند اما بلند قدها نتوانند یا به سختی بتوانند. از گروه بپرسید چه فرقی بین این کودکان هست؟
بعد این موضوع را به بحث بگذارید که همه آدم‌ها بعضی کارها را می‌توانند انجام دهند و بعضی کارها را نه. از کودکان بپرسید چه توانایی‌ها و چه ناتوانی‌هایی دارند.

### تمرین ۱۷:

تخته را سه قسمت کنید. در یک قسمت کارهایی را بنویسید که هیچ کس نمی‌تواند انجام دهد (مانند پرواز کردن). در قسمت دوم کارهایی را که همه می‌توانند انجام دهند (مانند کمک کردن به دیگران). در قسمت سوم کارهایی را که بعضی‌ها می‌توانند انجام دهند (مانند: شناکردن) و بپرسید چه کسانی می‌توانند این کارها را انجام بدهند. سپس این موضوع را به بحث بگذارید که بعضی‌ها بعضی کارها را می‌توانند انجام دهند و بعضی‌ها نمی‌توانند و این تفاوت‌ها در همه آدم‌ها وجود دارد. می‌توانید این جداول و فهرست کارها را از قبل روی کاغذ بنویسید و به تعداد کودکان تکثیر کنید و بعد توضیحات را ارائه کنید.

## آگاهی به مسئولیت‌ها در قبال خود و دیگران

مسئولیت یعنی وظیفه، یعنی کاری که حتی وقتی به آن علاقه نداریم هم انجام دادنش ضروری است. کودکان باید به وظایف و مسئولیت‌های خود آگاه باشند و تفاوت این مسئولیت‌ها را نیز درک کنند. بدین منظور از بارش فکر به روش زیر استفاده کنید:

### تمرین ۱۸:

از کودکان بپرسید: *چه وسیله‌ای دارند که خیلی برایشان عزیز است؟ چگونه از آن مواظبت می‌کنند؟ چگونه از خودشان مواظبت می‌کنند؟*

از آنها بخواهید فعالیت‌های یک روز خود را از صبح تا شب توصیف کنند و کارهایی را که لازم است برای مراقبت از خودشان انجام بدهند بگویند. به جزئیات رعایت بهداشت فردی، نظم و اهمیت آن اشاره کنید.

از آنها سئوال کنید *وقتی بیرون از خانه هستند چگونه باید از خود مراقبت کنند؟* به اصول ایمنی عبور از خیابان، بودن در محیط غریب و .... اشاره کنید.

توضیح دهید که به این کارها مسئولیت در مقابل خود گفته می‌شود. این کارها را هر چقدر هم که سخت به نظر برسد باید انجام داد چون نتایج خوبی دارد. نتایج چند مورد ازاین کارها را از خود کودکان بپرسید.

سپس بپرسید: «*دیگران چه مسئولیت‌هایی در مورد شما دارند و شما چه مسئولیتی در مورد خانواده دارید و چه کارهایی را باید برای آنها انجام دهید*».

برای مثال در مورد مسئولیت در قبال مدرسه به صورت درس خواندن، ارتباط صمیمی با دوستان و احترام را شرح دهید.

بر اساس نتایج بارش فکری که صورت می‌گیرد «مسئولیت» را برای کودکان تعریف کنید.

### تمرین ۱۹:

روی کاغذی که جدول بندی شده انواع و اقسام مسئولیت‌ها را در قبال خود، خانواده، دوستان، مدرسه، و جامعه بنویسید. نوشته‌ها را به تعداد زیاد و ترجیحاً روی کاغذهای رنگی تکثیر کنید، جداول را برش بزنید تا به صورت کارت‌های کوچکی دربیایند. کودکان را گروه‌بندی کنید و تعدادی از کاغذها را در اختیار هر گروه قراردهید و از آنها بخواهید از بین کارت‌هایی که در اختیارشان قرار گرفته، وظایفی را که انجام می‌دهند انتخاب کنند. سپس کارت‌های وظایفی را که باید انجام دهند ولی معمولاً انجام نمی‌دهند مشخص کنند. اگر بعضی کارت‌ها انتخاب نشده‌اند، آن مسئولیت و دلایل لزوم انجام آن را به روش بارش فکر به بحث بگذارید.

### تمرین ۲۰:

کودکان را گروه‌بندی کنید به هرگروه بگویید چند مسئولیت را تعیین و مشخص کنند که چه کسی بهتر است آن را انجام دهد و چه کسی یا کسانی از انجام آن سود می‌برند، سپس هر گروه یکی از آن مسئولیت‌ها را برای دیگران شرح بدهد.

## تمرین خانه:

### تمرین (۱)

به کودکان تمرین بدهید که در خانه و خیابان به شباهت‌ها و تفاوت‌های انسان‌ها با یکدیگر دقت کنند.
از آنها بخواهید در صفحه ۱۰ کتاب کار توانایی و ناتوانی‌هایی که دارند در لیوان‌های مربوطه بنویسند. بعد با خود فکر کنند چه کارهایی می‌توانند انجام دهند که لیوان توانایی‌هایشان پرتر و لیوان ناتوانایی‌هایشان خالی‌تر شود. تأکید کنید که پر یا خالی شدن کامل لیوان‌ها مهم نیست.

### تمرین (۲)

از آنها بخواهید یک مصاحبه با اعضای خانواده خود در مورد مسئولیت‌هایی که مقابل خودشان، اطرافیان و جامعه دارند به عمل بیاورند و پاسخ‌های آنها را در کتاب کار بنویسند.

### تمرین (۳)

از کودکان بخواهید از پدر، مادر و سایر بزرگ‌ترها علاقه‌هایشان را بپرسند و شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها را با خودشان یا دیگران معلوم کنند و بنویسند. در سن‌های پایین‌تر که نوشتن برای کودکان ممکن نیست، کاربرد نقاشی کمک می‌کند.

# فصل دوم: همدلی

## هدف‌ها

- کودکان بتوانند احساسات دیگران را درک کنند و خود را جای دیگران بگذارند.
- کودکان متوجه شوند که رفتار مردم روی همدیگر اثر دارد.
- کودکان متوجه شوند که رفتارهای مردم دلیل دارد و این دلیل‌ها را تشخیص دهند.
- کودکان بتوانند به احساسات و نیازهای دیگران اهمیت بدهند و احترام بگذارند.
- کودکان بتوانند مهربانی را در رفتار دیگران تشخیص دهند و خودشان هم با مهربانی رفتار کنند.

## مقدمه و اهمیت مهارت

یکی از مهارت‌های مهم برای برقراری روابط اجتماعی و کنار آمدن با دیگران این است که بتوانیم با آنها همدلی داشته باشیم. همدلی یعنی احساس دیگران را درک کنیم و خود را جای آنها بگذاریم تا بهتر بفهمیم چه حالی دارند، چه چیزی اذیتشان می‌کند، چرا عصبانی یا غمگین شده‌اند، و یا چه موضوعی باعث شده اینقدر ذوق زده باشند. با خود می‌گوییم اگر این موضوع برای ما پیش آمده بود چه فکری می‌کردیم، چه احساسی داشتیم، یا چه تصمیمی می‌گرفتیم. وقتی همدلانه رفتار کنیم و شرایط دیگران را بهتر بفهمیم، کمتر درباره آنها پیشداوری می‌کنیم، کمتر محکومشان می‌کنیم، کمتر از آنها عصبانی یا دلخور می‌شویم. همدلی باعث می‌شود بیشتر به دیگران حق بدهیم، بیشتر به آنها کمک کنیم، و راحت‌تر با آنها کنار بیاییم. در این صورت کمتر با دیگران اختلاف پیدا می‌کنیم، کمتر دعوا و درگیری برایمان پیش می‌آید و با آرامش و خوشرویی بیشتری با دیگران برخورد می‌کنیم. وقتی چنین منش و رفتاری داشته باشیم دیگران با ما احساس راحتی می‌کنند و متوجه می‌شوند که ما حس و حال و موضوعات مورد نظرشان را درک کرده‌ایم.

کودکان تا قبل از ۹–۸ سالگی، درک مناسبی از مفهوم همدلی ندارند اما می‌فهمند حق و انصاف چه معنی دارد و انتظار دارند با خودشان یا شخصیت‌هایی که در قصه و نمایش هستند با خوبی رفتار شود. اگر کودکان ببینند که والدینشان به جای قضاوت یا محکوم کردن دیگران سعی می‌کنند شرایط آنها را درک کنند یاد می‌گیرند که خودشان هم با دیگران همدلی داشته باشند. اگر والدین کودکان را با پیامدهای اخلاقی رفتارهایشان آشنا کنند، آنها یک حس درونی درباره درست و غلط و حق و ناحق پیدا می‌کنند و با رشد اخلاقی مناسب عواطف و هیجانات خودشان را نسبت به دیگران بهتر کنترل کنند. هر چه والدین در مورد ذهنیت خود و دیگران با کودکان بیشتر صحبت کنند، هر چه بیشتر درباره شخصیت‌ها و احساس‌های مختلف برایشان کتاب بخوانند و قصه بگویند، کودکان بهتر همدلی را یاد می‌گیرند. همدلی کودکان با نزدیکان و کسانی که تجربیات مشترکی با هم دارند بیشتر است، بنابراین درک اشتراک با دیگران به تقویت این مهارت کمک می‌کند. ایفای نقش راه مناسبی برای نمایش احساسات و هیجان‌ها و درک آسان‌تر آنهاست.

## روش اجرا

### هدف اول: کودکان بتوانند احساسات دیگران را درک کنند و خود را جای دیگران بگذارند

اولین قدم برای همدلی این است که سعی کنیم آنچه در فکر و احساس و دیدگاه دیگران می‌گذرد درک کنیم، البته در بسیاری موارد دنیای فکری و هیجانی دیگران با ما متفاوت است. اما وقتی خود را جای دیگران می‌گذاریم و موضوع‌ها و موقعیت‌ها را از

نظر آنها معنی می‌کنیم، احساساتمان تحت تأثیر قرار می‌گیرد و به حالت هیجانی آنها نزدیک می‌شود. برای مثال از رنج بردن دیگران غمگین و با موفقیتشان خوشحال می‌شویم و برای کمک به آنها انگیزه پیدا می‌کنیم. همدلی به معنای تأیید برداشت و قصد و عملکرد دیگران نیست بلکه نشان می‌دهد به دیگران توجه داریم و برایشان اهمیت قائل هستیم.

### تمرین ۱:

از کودکان بخواهید به موقعیت‌های زیر توجه کنند و بگویند: *شخصیت مورد نظر چه احساسی دارد؟ آیا با او حس همدردی دارند یا دلشان برای او می‌سوزد؟ آیا تا به حالا چنین احساسی برایشان پیش آمده؟*

۱. *عروسک مریم از دستش افتاد و گلی شد. او این عروسک را خیلی دوست داشت چون هدیه روز تولدش بود.*
۲. *آرش خیلی دلش می‌خواست در تیم فوتبال مدرسه دروازه بان باشد اما معلم ورزش سامان را انتخاب کرد.*
۳. *پدر فرزان از او خواست برایش یک لیوان آب بیاورد تا قرص سردردش را بخورد اما فرزان اهمیتی نداد.*
۴. *سمیرا فکر می‌کرد نمره ریاضی‌اش خیلی بد شده باشد اما معلم به او خبر داد که ۱۸ شده است.*

### هدف دوم: کودکان متوجه شوند که رفتار مردم روی همدیگر اثر دارد

یکی دیگر از مشخصات همدلی این است که بدانیم رفتار انسان‌ها روی همدیگر اثر می‌گذارد، مثبت یا منفی. بنابراین باید یاد بگیریم که چطور می‌توانیم روی اطرافیان تأثیر خوبی داشته باشیم تا بازخورد مطلوبی از آنان دریافت کنیم. این کار به ما کمک می‌کند تا بتوانیم با دیگران دوست شویم و ارتباط مناسبی داشته باشیم.

به کودکان بگویید: «*می‌خواهم برایتان یک مثال بزنم. امروز که داشتم اینجا می‌آمدم (نام یکی از بچه‌ها) به من کمک کرد تا وسایلم را به اتاق بیاورم.*»

از کودکان بپرسید: «*به نظر شما چه شد که (نام یکی از بچه‌ها) تصمیم گرفت به من کمک کند تا وسیله‌ها را به اتاق بیاوریم؟ از کجا فهمید که من کمک لازم دارم؟*» «*به نظر شما این کار (نام یکی از بچه‌ها) چه اثری روی من گذاشت؟ احساس من چه فرقی کرد؟*»

نظر بچه‌ها را جمع‌بندی کنید و برایشان توضیح دهید که: «*کار (نام یکی از بچه‌ها) باعث شد کمرم درد نگیرد و کمتر خسته بشوم. برای همین سرحال‌تر و خوش اخلاق‌ترم و بیشتر می‌توانم با شما بازی کنم. اینطوری به شما هم بیشتر خوش می‌گذرد.*»

### تمرین ۲:

حالا از کودکان بخواهید به موقعیتی فکر کنند که رفتار یک نفر خیلی رویشان تأثیر گذاشته است:

«*خوب بچه‌ها می‌خواهم از شما یک سئوال کنم: با خودتون فکر کنید ببینید تا حالا شده کسی کاری کند که خیلی روی شما تأثیر بگذارد، مثلاً خیلی خوشحالتان کند یا باعث شود عصبانی شوید یا تعجب کنید.*»

### تمرین۳:

«*حالا بیایید این عکس‌ها را با هم نگاه کنیم ببینیم رفتار این بچه‌ها چه اثری روی دیگران داشته: اثر خوب یا بد.*»

### تمرین ۴:

*«خوب حالا کتاب کارتان را باز کنید، صفحه ۱۲، جلوی هر جمله‌ای که می‌خوانید علامت بزنید که رفتار آن بچه روی دوستش مثبت بوده یا منفی.»*

۱. *مریم بی اجازه مداد سارا را برداشت.* مثبت ..... منفی .....
۲. *اشکان بیسکویتش را به سپهر تعارف کرد.* مثبت ..... منفی .....
۳. *وقتی سعید زمین خورد علی به او خندید.* مثبت ..... منفی .....
۴. *تینا به نازنین کمک کرد دیکته‌اش را بنویسد.* مثبت ..... منفی .....

اکنون برای درک بهتر موضوع لازم است که با کودکان در مورد برداشتی که از تأثیر رفتار دیگران دارند صحبت کنید. به کودکان بگویید:

*«خوب حالا ببینیم هر کس چه فکری کرده و چه جوابی داده. می‌خواهم توضیح بدهید چطور نتیجه گرفتید که کار بچه‌ها خوب بوده یا بد»*

### هدف سوم: کودکان متوجه شوند که رفتارهای مردم دلیل دارد و این دلیل‌ها را تشخیص دهند

رفتار انسان‌ها معمولاً هدفمند است و خودشان می‌دانند که به چه دلیل کاری را انجام می‌دهند. برای این که ما هم بتوانیم قصد و نیت رفتار دیگران را تشخیص دهیم، باید تا حدی آنها را بشناسیم و از تجربیات و اطلاعات خودمان هم در مورد مردم و اتفاق‌ها استفاده کنیم. باید یادمان باشد که هر کسی درباره موضوع‌ها و موقعیت‌ها طوری فکر می‌کند که با دیگران فرق دارد. برای اینکه درک کنیم مردم از انجام رفتارشان چه قصدی دارند، بهترین کار این است که به گفته‌ها و رفتارشان توجه کنیم، و فکر کنیم بهترین دلیل برای رفتار آنها چیست.

### تمرین ۵:

حالا متن‌های زیر را برای دو نفر از کودکان بخوانید و از آنها بخواهید که نقش بازی کنند:

الف) فربد از پدرش خواسته بود که برایش یک تبلت بخرد و پدرش قول داده بود که اگر نمرات کارنامه‌اش در آخر سال خوب باشد برایش خرید می‌کند. حالا یک ماه است که فربد کارنامه‌اش را گرفته و معدلش هم خوب شده اما هنوز پدرش تبلت نخریده است. فربد خیلی ناراحت است.

از بچه‌ها بپرسید: *«به نظر شما چرا پدر فربد برایش تبلت نخریده؟»*

ب) مریم وارد حیاط مدرسه شد و دید شیوا کنار دیوار ایستاده و سرش پایین است، به او سلام کرد اما شیوا جواب نداد. مریم تعجب کرد چون انتظار داشت دوست صمیمی‌اش جواب او را بدهد.

از بچه‌ها بپرسید: *«به نظر شما چرا شیوا جواب سلام مریم را نداد؟»*

جواب‌های کودکان را روی تخته بنویسید و بر اساس این نوشته‌ها توضیح دهید که:

*«بچه‌ها! آدم‌ها با هم خیلی فرق دارند. همانطور که هر آدمی قیافه و قد و رنگ مو و صدایش مخصوص خودش است، فکر و نظر و عقیده‌اش هم با بقیه فرق می‌کند. ما نمی‌توانیم بفهمیم در ذهن هر کس چه چیزهایی می‌گذرد مگر این که خودش به ما بگوید اما می‌توانیم حدس بزنیم چه فکری ممکن است داشته باشد. برای این که بفهمیم مردم چرا رفتاری را انجام می‌دهند باید چند تا کار بکنیم:*

- *به حرفشان خوب گوش کنیم!*
- *نگاه کنیم چه کاری دارند می‌کنند !*
- *ببینیم از نظر ما چه دلیل‌هایی برای رفتارشان وجود دارد و اگر نمی‌دانیم از خودشان بپرسیم!*
- *فکر کنیم بهترین دلیل برای رفتارشان چیست!*
- *اگر قرار است در مورد رفتارشان چیزی بگوییم یا کاری انجام دهیم دلیل رفتارشان را به خاطر داشته باشیم!»*

### تمرین ۶:

حالا از بچه‌ها بپرسید: *«تا به حال برایشان پیش آمده که دوستشان کاری کند و آنها نفهمند چرا؟»*

### تمرین ۷:

کودکانی را که با هم دوست هستند جفت کنید. به هر گروه یک سناریو بدهید به این صورت که اولی رفتاری را انجام دهد و دومی بگوید به نظرش علت این رفتار دوستش چیست. بعد می‌توانید جای نفر اول و دوم را با هم عوض کنید. هدف این است که متوجه شوند آیا نظری که در مورد رفتار دیگران دارند با نظر واقعی آنها چقدر هماهنگ است. ضمناً می‌فهمند رفتارشان در نظر دیگران چه معنایی پیدا می‌کند. این فعالیت به تقویت توانایی آنها در درک حالت‌های ذهنی دیگران (نظریه ذهن) و کسب دیدگاه اجتماعی مناسب کمک می‌کند.

مثال‌ها:

- *دوستش برخلاف هر روز زنگ تفریح در حیاط تنها نشسته و با او بازی نکرده است.*
- *دوستش بدون اجازه خوراکی او را به معلم تعارف کرده است.*
- *خواهرش امروز عصر دیر به خانه آمده و مستقیم به اتاقش رفته و در را بسته است.*

### تمرین ۸:

از یکی از کودکان بخواهید چند تا از کارهایی را که امروز انجام داده برای گروه تعریف کند. حالا از اعضای گروه بخواهید نظر خود را در مورد علت رفتار او مطرح کنند. نظرات را روی تخته بنویسید تا شباهت‌ها و تفاوت‌های احتمالی آنها با قصد کودک روشن شود. بر متفاوت بودن دیدگاه آدم‌ها با یکدیگر در مورد موضوع‌ها و موقعیت‌ها تأکید کنید و نتیجه بگیرید در مورد رفتار دیگران نباید به سرعت قضاوت یا پیش داوری کرد. باید اگر ابهام داریم از خودش سئوال کنیم یا به علت‌های دیگر هم فکر کنیم.

## هدف چهارم: کودکان بتوانند به احساسات و نیازهای دیگران اهمیت بدهند و احترام بگذارند

بعد از اینکه سعی کردیم بفهمیم اطرافیان چطور به مسائل فکر می‌کنند تا رفتار و گفتارشان را بهتر درک کنیم، قدم بعدی برای همدلی این است که در عمل به انسان‌ها اهمیت بدهیم. آدم‌ها دوست دارند دیگران به آنها توجه کنند و به فکر و احساس و نیاز و

خواسته‌شان اهمیت بدهند. این توجه را می‌توان به راه‌های مختلفی نشان داد مانند کمک کردن، صحبت‌های خوشایند، گوش دادن به حرف دیگران، هدیه دادن، ...

از کودکان بپرسید: «*بچه‌ها! چه کسی برای شما خیلی مهم است؟ چرا به او اینقدر اهمیت می‌دهید؟ چرا یک نفر ممکن است برای آدم مهم‌تر از بقیه باشد؟*»

صحبت‌های کودکان را روی تخته بنویسید. بعد به این صورت توضیح بدهید: «*یکی از کارهای مهمی که ما می‌توانیم برای دیگران انجام دهیم این است که به آنها نشان دهیم چقدر به آنها اهمیت می‌دهیم، یعنی با حرف‌هایی که به آنها می‌زنیم یا کارهایی که برایشان انجام می‌دهیم. مثلاً نشان می‌دهیم نگرانشان هستیم، یا می‌خواهیم به آنها کمک کنیم، یا به خواسته‌هایشان توجه داریم. وقتی به کسی بیشتر توجه می‌کنیم و اهمیت می‌دهیم او برای ما آدم مهم‌تری است. همانطور که خودتان گفتید آدم‌های مهم زندگی می‌توانند اعضای خانواده باشند مثل پدر، مادر، خواهر، برادر، پدربزرگ و مادربزرگ ...، یا دوستان و هم‌کلاسی‌ها، معلم یا مربی ورزش ...*»

### تمرین ۹:

اکنون از کودکان بخواهید صفحه ۱۵ کتاب کار خود را باز کنند. در تصاویر این صفحه، کودکان باید شکل‌های مربوط به یکدیگر را به هم وصل کنند. شکل‌هایی که نشان می‌دهد یک نفر دارد به شخص دیگری توجه می‌کند و برایش کار مفیدی انجام می‌دهد.

### تمرین ۱۰:

پس از انجام دادن تمرین فوق، از کودکان بخواهید در کتاب خود بنویسند چه راه‌هایی برای توجه کردن به دیگران می‌شناسند. کدام یک از این راه‌ها را خودشان تا به حال انجام داده‌اند. اگر دوست دارند می‌توانند خاطره یا داستانی در مورد تجربه خودشان یا اطرافیان بنویسند و برای گروه بخوانند.

### تمرین ۱۱:

برای کودکان توضیح دهید که همانطور که ما به دیگران اهمیت می‌دهیم آنها هم به ما نشان می‌دهند که به ما توجه و علاقه دارند. از کودکان بخواهید هر کدام پای تخته بیایند و یکی از رفتارهای محبت‌آمیز اطرافیان را که نسبت به خودشان تجربه کرده‌اند مطرح کنند. این رفتارها را دسته‌بندی کنید و روی تخته مشخص کنید. مثال‌ها می‌توانند شامل رفتارهای زیر باشند: کمک کردن در انجام تکالیف، هدیه دادن، غذا درست کردن، بستن زخم دست، گوش دادن به درد دل و ...

## هدف پنجم: کودکان بتوانند مهربانی را در رفتار دیگران تشخیص دهند و خودشان هم با مهربانی رفتار کنند

اگر به راحتی و خوشحالی و آرامش دیگران اهمیت بدهیم با آنها مهربان رفتار می‌کنیم. مهربانی واقعی با صداقت همراه است و بدون چشمداشت صورت می‌گیرد. وقتی به دیگران «محبت» داشته باشیم همدلی کردن آسان‌تر می‌شود، کنارشان می‌مانیم، اگر لازم باشد و بتوانیم برایشان کاری انجام می‌دهیم، و اگر هم کاری از دستمان بر نمی‌آید اظهار تأسف می‌کنیم و نشان می‌دهیم که واقعاً دلمان می‌خواهد برایشان مفید واقع شویم.

از کودکان بپرسید: «*بچه‌ها به نظر شما مهربانی چیست؟*»

جواب‌های کودکان را روی تخته بنویسید و در حین نوشتن به آنها بازخورد مثبت بدهید تا تشویق شوند نظرات خود را با جمع در میان بگذارند. به خاطر داشته باشید در جریان روش بارش افکار در مورد ایده‌های کودکان انتقاد یا قضاوت منفی به کار نبرید.

سپس توضیح دهید: «*اگر ما با محبت و احترام و ادب با دیگران رفتار کنیم بدون این که انتظار داشته باشیم آنها هم برای ما کاری انجام دهند نشان می‌دهیم که با مردم مهربان هستیم. مهربانی یعنی آدم عشقش را به دیگران در عمل انجام بدهد. برای مثال، وقتی می‌بینیم دوستمان زمین خورده، برای اینکه اذیت نشود به او کمک می‌کنیم از جایش بلند شود و وسایلش را جمع کند، وقتی همکلاسی ما امروز خوراکی‌اش را در خانه جا گذاشته و ما نصف کیک خودمان را به او می‌دهیم، وقتی می‌فهمیم امروز پدر سر کار خیلی خسته شده و برایش یک لیوان چای می‌آوریم، وقتی به مادر کمک می‌کنیم وسایلی را که خرید کرده از ماشین بیرون بیاورد، ...*»

در مورد روش‌های مختلف مهربانی کردن مردم به یکدیگر مثال‌های متعددی بزنید و از نمونه‌هایی که کودکان مثال می‌زنند هم استقبال کنید. سپس تمرین‌های زیر را برای کودکان معرفی کنید. وقتی کودکان می‌فهمند که ممکن است مهربانی از نظر هر کسی از جمله دوستانشان متفاوت باشد، مهربانی و همدلی را بهتر درک می‌کنند. درک بهتر مهربانی باعث می‌شود از نظر شناختی و هیجانی شناخت و دید وسیع‌تری پیدا کنند و آمادگی بیشتری برای مهارت همدلی به دست بیاورند.

### تمرین ۱۲:

صفحه ۱۶ کتاب کار را باز کنید و تصاویر آن را به کودکان نشان دهید. از آنها بخواهید تصویری که مهربانی شخصیت‌ها را نشان می‌دهد پیدا و به سلیقه خود رنگ‌آمیزی یا تزئین کنند.

### تمرین ۱۳:

از کودکان بخواهید در مورد رفتارهای مهربانی که خود انجام داده‌اند یا شاهد آن بوده‌اند یا در ذهن خود دارند، با دوستشان صحبت کنند و به کمک هم یک نقاشی از آن بکشند. بعد آن را به گروه نشان بدهند.
حالا از کودکان بخواهید برای گروه بازگو کنند وقتی کسی با مهربانی رفتار می‌کند چه نظر و احساسی در خودش و طرف مقابلش ایجاد می‌شود. تأکید کنید که مهربانی چه نقش مهمی در روابط دوستانه و خانوادگی بازی می‌کند.

### تمرین ۱۴:

به تعداد کودکان شکل قلب را روی کاغذ بکشید و ببرید و روی هر کدام اسم یکی از کودکان را بنویسید و در سبد بیندازید. از هر کودک بخواهید با چشم بسته یکی از قلب‌های کاغذی را از سبد در بیاورد و پشت قلب، مهربانی یا کار خوبی که می‌توانند برای آن کودک انجام دهند بنویسند. وقتی همه مطلب خود را نوشتند از تک تک بخواهید جمله خود را برای گروه بخوانند.

### تمرین ۱۵:

برای این که کودکان متوجه اهمیت مهربانی بشوند و هر روز حداقل یک کار محبت‌آمیز نسبت به دیگران انجام بدهند، یک پوستر بزرگ به دیوار بزنید و به تعداد کودکان روی آن دایره بکشید. از آنها بخواهید در طول جلسه هر وقت یک رفتار مهربان با اعضای گروه انجام می‌دهند اسم خود را درون یکی از دایره‌های پوستر بنویسند. به گروه پیشنهاد کنید (به عنوان پاداش) هر وقت پوستر با نام همه تکمیل شود قرار است یک بازی دسته جمعی انجام بدهند یا خوراکی بخورند.
راه‌های ساده و عملی برای رفتارهای روزمره که به نوعی نشانه ادب و محبت و احترام به دیگران است پیشنهاد کنید برای مثال:

- *در ورودی را برای نفر پشت سر خود نگاه دارند*
- *از خواهر یا برادر خود تعریف کنند*
- *حال مادربزرگ خود را تلفنی بپرسند*
- .....
- *داوطلبانه یکی از کارهای خانه را انجام دهند*

## تمرین‌های خانه:

### تمرین (۱)

طی هفته آینده در صفحه ۱۷ کتاب کار، به رفتار اطرافیان یا شخصیت‌های کارتون یا فیلم دقت کنند. دو مورد از کارها یا رفتارهای آنان را یادداشت کنند و بنویسند نتیجه آن روی دیگران چه بوده است. می‌توانند در این مورد از والدین کمک بگیرند.

### تمرین (۲)

از کودکان بخواهید صفحه ۱۸ کتاب کار را تکمیل کنند و بیاورند. در این صفحه از آنها خواسته شده در مورد هر عبارت قصد شخصیت ذکر شده را از انجام آن کار بنویسند. از کودکان بزرگ‌تر می‌توانید بخواهید مشخص کنند این قصد مثبت یا منفی بوده و چه دلیلی برای نتیجه‌گیری خود داشتند.

- *آرزو از مریم خواست موقع برگشت از مدرسه با هم در پارک بازی کنند.*
- *مادر به افشین اجازه نداد از لب تاپ برادرش استفاده کند.*
- *آقای کریمی برای بچه‌هایش لباس ارزان قیمت خرید.*
- *مونا بچه گربه را از اتاق بیرون کرد.*
- *فرزاد توپش را به سمت شیشه همسایه پرت کرد.*

### تمرین (۳)

از کودکان بخواهید در صفحه ۱۸ کتاب کار نام یکی از افرادی را که برایشان خیلی مهم است بنویسند و علت این اهمیت را هم توضیح دهند. در جلسه آینده اگر وقت اجازه می‌دهد از چند داوطلب بخواهید نوشته‌هایشان را برای گروه بخوانند.

### تمرین (۴)

یک کارت مهربانی به هر یک از کودکان بدهید (یا یکی از صفحه‌های کتاب کار را به آن اختصاص دهید) و بخواهید تا هفته آینده هر روز یک رفتار مهربانی انجام دهند و در کارت خود وارد کنند.

# فصل سوم: حل مسئله

## هدف‌ها

- کودکان با مفهوم مشکل یا مسئله و اهمیت تشخیص آن در زندگی آشنا شوند.
- کودکان با مراحل مهارت حل مسئله آشنا شوند.
- کودکان بتوانند مراحل مهارت را به تنهایی در موقعیت‌های ساده به کار ببرند.

## مقدمه

تمام انسان‌ها در زندگی هر روزه با مشکل‌های مختلفی روبرو می‌شوند و لازم است آنها را به صورت درست حل و بر طرف کنند. مشکل‌ها و مسئله‌ها بخشی طبیعی از زندگی ما هستند. بنابراین باید یاد بگیریم چطور آنها را برطرف کنیم یا با آنها کنار بیاییم. یکی از مهارت‌های اصلی که به موفقیت ما در زندگی کمک می‌کند مهارت حل مسئله است.

وقتی که با مشکلی روبرو می‌شویم مهم‌ترین موضوع این است که آن مشکل را تشخیص دهیم و در مورد آن تصمیم درستی بگیریم. تصمیم درست به این معنی است که وقتی مشکل را مشخص کردیم، در پی برطرف کردن آن باشیم، به این منظور باید صبر داشته باشیم و خوب فکر کنیم تا بتوانیم رفتار سنجیده‌ای داشته باشیم.

خیلی از افراد به محض این که با مسئله‌ای روبرو می‌شوند، بدون اینکه صبر و تحمل داشته باشند واکنش نشان می‌دهند. با اینکه نشان دادن سرعت عمل در بعضی موقعیت‌ها لازم و مفید است (مثل وقتی که متوجه می‌شویم ماشینی به سمت ما می‌آید و خود را کنار می‌کشیم)، اما در بیشتر شرایط، بدون فکر و با عجله رفتار کردن نتیجه درستی نمی‌دهد. در حقیقت حتی وقتی به سرعت پاسخ می‌دهیم، مغز ما یک سری عملیات را انجام می‌دهد و فکر ما از چند مرحله عبور می‌کند تا به یک نتیجه برسد و ما بر اساس آن عمل کنیم. این مراحل مهارت حل مسئله را تشکیل می‌دهند. وقتی به سرعت و بدون بررسی کافی تصمیم می‌گیریم در مورد یک مشکل چگونه رفتار کنیم، احتمال اشتباه عمل کردن و تجربه پیامدهای منفی بیشتر می‌شود.

برخی از افراد هم سعی ندارند ریشه مشکلات را حل کنند و تنها به صورت موقت خود را آرام می‌کنند یا دیگر به مشکل پیش آمده فکر نمی‌کنند. اگر مشکلات حل نشده باقی بمانند باعث اضطراب و نگرانی می‌شوند و ممکن است خود را به صورت ناراحتی‌های جسمی مانند سردرد و دل درد و خستگی نشان دهند.

## مراحل اصلی مهارت حل مسئله

امروز می‌خواهیم به کودکان بیاموزیم که یکی از مهارت‌های مرتبط با تصمیم‌گیری، چگونگی حل کردن مسائل معمول زندگی است. مهارت حل مسئله نیاز به تفکر به جا و تصمیم‌گیری درست دارد. برای کودکان توضیح دهید که وقتی با مشکل یا مسئله‌ای روبرو می‌شویم، چه مشکلات ساده و چه مشکلات پیچیده، می‌توانیم از مراحل مهارت حل مسئله کمک بگیریم. این مهارت پنج مرحله دارد:

**مرحله اول: مشخص کردن و توصیف مشکل**

**مرحله دوم: فکر و مطرح کردن راه حل‌های مختلف**

**مرحله سوم: مشخص کردن نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل**

**مرحله چهارم: انتخاب مناسب‌ترین راه حل و عمل کردن به آن**

**مرحله پنجم: ارزیابی در مورد راه حل به کار رفته و دادن پاداش به خود**

### تمرین ۱:

برای کودکان توضیح دهید که قرار است مشکلی را که برای یکی از کودکان پیش آمده با روش حل مسئله برطرف کنیم. اگر ممکن است از پیشنهادهای کودکان مثال بزنید. در غیر این صورت خودتان مثال زیر را به کار ببرید. مثال‌های اولیه باید در مورد مشکلات ساده و پیش پا افتده باشند تا کودکان بتوانند مراحل مهارت را راحت درک کنند و به کار ببرند.

*«صبح است و آرمان دارد برای رفتن به مدرسه حاضر می‌شود. او دارد وسایل مدسه را در کیف می‌گذارد اما نمی‌تواند مداد پاک کنش را پیدا کند. او سر زنگ ریاضی به پاک کن احتیاج دارد»*

حالا از جمع بخواهید به روش بارش فکر برای این مشکل راه حل پیدا کنند.

#### مرحله اول: مشخص کردن و توصیف مشکل

آرمان برای زنگ ریاضی به پاک کن نیاز دارد اما آن را گم کرده است.

#### مرحله دوم: فکر و مطرح کردن راه حل‌های مختلف

راه حل های ممکن:

۱. *آرمان می‌تواند مدت بیشتری در خانه دنبال پاک کنش بگردد.*
۲. *آرمان می‌تواند از پدر و مادرش برای پیدا کردن پاک کن کمک بخواهد.*
۳. *آرمان می‌تواند سر راه مدرسه یک پاک کن بخرد.*
۴. *آرمان می‌تواند در کلاس از دوستش یک مدادپاک کن قرض بگیرد.*
۵. *آرمان می‌تواند در خانه بماند و مدرسه نرود.*
۶. .....
۷. .....

#### مرحله سوم: مشخص کردن نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل

*۱ – آرمان می‌تواند مدت بیشتری در خانه دنبال پاک کنش بگردد.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ *امکان زیادی هست که پاک کن را پیدا کند.* | ○ *ممکن است پاک کن را پیدا نکند.* |
| | ○ *ممکن است از سرویس جا بماند.* |

*۲ – آرمان می‌تواند از پدر و مادرش برای پیدا کردن پاک کن کمک بخواهد.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ *امکان دارد آنها بدانند پاک کن کجاست.* | ○ *ممکن است آنها هم پاک کن را پیدا نکنند.* |
| | ○ *ممکن است از سرویس جا بماند.* |
| | ○ *ممکن است آنها سرزنشش کنند که چرا منظم و مرتب نیست.* |

۳ – *آرمان می‌تواند سر راه مدرسه یک پاک کن بفرد.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ *خیالش راحت می‌شود چون دیگر پاک کن دارد.* | ○ *پولش خرج می‌شود.* |
| ○ *پاک کنش نو می‌شود.* | ○ *راننده سرویس برای او توقف نمی‌کند.* |

۴ – *آرمان می‌تواند در کلاس از دوستش یک مدادپاک کن قرض بگیرد.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ | ○ |
| ○ | ○ |

۵ – *آرمان می‌تواند در خانه بماند و مدرسه نرود.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ | ○ |
| ○ | ○ |

۶ – *آرمان می‌تواند از پاک کن کوچک نوک مداد سیاهش استفاده کند.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ *با همین پاک کن کوچک می‌تواند کارش را راه بیندازد.* | ○ *ممکن است پاک کن خیلی خوب نباشد.* |
| ○ | |

**مرحله چهارم: انتخاب مناسب‌ترین راه حل و عمل کردن به آن**

آرمان تصمیم گرفت از پاک کن مدادسیاهش استفاده کند چون به این صورت هم از سرویس جا نمی‌ماند، هم پولش خرج نمی‌شد، هم کسی دعوایش نمی‌کرد، هم بعد که از مدرسه بر می‌گشت وقت داشت سر فرصت پاک کنش را پیدا کند.

**مرحله پنجم: ارزیابی در مورد راه حل به کار رفته و دادن پاداش به خود**

آرمان در کلاس ریاضی با مشکلی روبرو نشد و از راه حل انتخابی و تصمیم خودش راضی بود. به همین دلیل به خودش گفت: *«آفرین خوب فکری کردم، مشکل حل شد!»*

## تمرین ۲:

از کودکان بخواهید مشکل کوچکی را در نظر بگیرند و طبق مراحل مهارت راه حل آن را انتخاب کنند و برای اینکه مهارت را بهتر یاد بگیرند و تمرین کنند از کار برگ مهارت در کتاب کار کمک بگیرند. در این کاربرگ سعی شده از جمله‌هایی استفاده شود که کودکان بهتر و آسان‌تر بتوانند مراحل مهارت را به خاطر بسپارند.

**مرحله اول: مشخص کردن و توصیف مشکل؛** *چه مشکلی پیش آمده؟*

**مرحله دوم: فکر و مطرح کردن راه حل‌های مختلف؛** *چه راه حل‌هایی دارم؟*

**مرحله سوم: مشخص کردن نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل؛** *نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل چیه؟*

**مرحله چهارم: انتخاب مناسب‌ترین راه حل و عمل کردن به آن؛** *بهترین راه کدومه؟*

**مرحله پنجم: ارزیابی در مورد راه حل به کار رفته و دادن پاداش به خود؛** *مشکل حل شد؟ آفرین به من!*

## حل اختلاف‌ها و دعواها

وقتی ما مهارت حل مسئله را بیاموزیم و به کار ببریم این توانایی و تسلط را پیدا می‌کنیم که از آن برای پیشبرد کارهایمان در موقعیت‌های مختلف بهره بگیریم. یکی از مشکلات و مسائلی که به طور معمول برای آدم‌ها پیش می‌آید اختلاف بین آنها بر سر موضوع‌های مختلف است.

### تمرین ۳:

به دو نفر از کودکان یک سناریو بدهید تا آن را در حضور جمع بازی کنند. در این متن دو خواهر یا برادر بر سر اینکه کدام باید اول با تبلت مادر بازی کنند جر و بحث می‌کنند. حالا از جمع بخواهید به روش بارش فکر برای این مشکل راه حل پیدا کنند. برای کمک به یادگیری مهارت و تمرین آن از کاربرگ مهارت استفاده کنید.

**مرحله اول:** *چه مشکلی پیش آمده؟*

**مرحله دوم:** *چه راه حل‌هایی دارم؟*

**مرحله سوم:** *نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل چیه؟*

**مرحله چهارم:** *بهترین راه کدومه؟*

**مرحله پنجم:** *مشکل حل شد؟ آفرین به من!*

## حل مسائل دشوار و پیچیده و بر سردوراهی‌ها

برای گروه توضیح دهید که بعضی از مسائلی که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید خیلی پیچیده هستند و به راحتی حل نمی‌شوند. خیلی وقت‌ها آدم‌ها احساس می‌کنند که بر سر دوراهی قرار گرفته‌اند و نمی‌توانند هیچ کدام از راه‌ها را انتخاب کنند. پیدا کردن راه حل برای این موقعیت‌ها خیلی سخت است و بسیاری وقت‌ها نیاز به کمک دیگران دارد.

برای مثال: *پدر و مادر مونا مدتی است که با هم اختلاف دارند و سر هر موضوعی درگیر می‌شوند. آنها مراقب نیستند که درگیری‌هایشان در حضور مونا او را می‌ترساند و غمگین می‌کند. پدر مونا خیلی پولدار است و هزینه‌های زندگی را پرداخت می‌کند. مادر خانه‌دار است و درآمدی ندارد. در یکی از این درگیری‌ها، مادر قهر کرد و تصمیم گرفت خانه را ترک کند و به منزل مادربزرگ برود و مونا را هم با خود ببرد. اما پدر به مونا گفت که حق ندارد برود و باید در خانه بماند. مونا نمی‌دانست حرف کدام یک از آنها را قبول کند. مونا حس می‌کرد بر سر دوراهی قرار گرفته و نمی‌توانست راه درست را انتخاب کند. بیایید با هم فکر کنیم چرا مونا این حس را داشت.*

### تمرین ۴:

از کودکان بخواهید نظر خودشان را درباره فکرهایی که در این موقعیت مونا را آزار می‌داد بگویند. توضیح دهند چه راه حل‌هایی پیش روی مونا بود و هرکدام چه نکته‌های مثبت و چه نکته‌های منفی داشت. این نکته‌ها را روی تخته بنویسید تا کودکان ببینند که در برخی موقعیت‌ها تعداد و اهمیت نکته‌های مثبت و منفی ممکن است به حدی نزدیک باشد که انتخاب بین آنها دشوار شود.

*برای تمرین خانه از کودک بخواهید مهارت حل مسئله را برای یک مشکل ساده که طی هفته آینده با آن مواجه می‌شوند به کار ببرند.*

**کار برگ مهارت حل مسئله**

مرحله اول: چه مشکلی پیش آمده؟

.....

مرحله دوم: چه راه حل‌هایی دارم؟

۱ – .....

۲ – .....

۳ – .....

۴ – .....

مرحله سوم: نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل چیه؟

۱ – .....

| نکته‌های مثبت | نکته‌های منفی |
|---|---|
| ○ | ○ |
| ○ | ○ |

۲ – .....

| نکته‌های مثبت | نکته‌های منفی |
|---|---|
| ○ | ○ |
| ○ | ○ |

۳ – .....

| نکته‌های مثبت | نکته‌های منفی |
|---|---|
| ○ | ○ |
| ○ | ○ |

۴ – .....

| نکته‌های مثبت | نکته‌های منفی |
|---|---|
| ○ | ○ |
| ○ | ○ |

مرحله چهارم: بهترین راه کدومه؟

من راه حل ..... را انتخاب می‌کنم چون .....

مرحله پنجم: مشکل حل شد؟ آفرین به من!

بله چون .....

آفرین به من که راه حل خوبی انتخاب کردم

نه چون .....

آفرین به من که از مهارت حل مسئله استفاده کردم

# فصل چهارم: مهارت تصمیم‌گیری

## هدف‌ها

- کودکان با مفهوم و اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی آشنا شوند.
- کودکان با انواع مختلف روش‌های تصمیم گیری آشنا شوند.
- کودکان بتوانند موقعیت‌ها و مراحل مختلف تصمیم‌گیری را بشناسند.
- کودکان بتوانند با کمک از مراحل این مهارت به تنهایی در موقعیت‌های ساده تصمیم مناسب بگیرند.

## مقدمه

بیشتر ما آدم‌ها در طول شبانه روز نیاز داریم که در مورد موضوع‌های متعددی تصمیم بگیریم. تصمیم گرفتن یعنی انتخاب بین دو یا چند گزینه. گاهی این گزینه‌ها کم اهمیت و پیش پا افتاده محسوب می‌شوند و تصمیم‌گیری در مورد آنها آسان است مثل انتخاب بین بستنی قیفی و چوبی. گاهی گزینه‌ها بسیار مهم و حیاتی هستند و نیاز به تصمیم گیری‌های جدی و بزرگ دارند زیرا تأثیر زیادی روی زندگی ما می گذارند مثل تصمیم گرفتن در مورد رشته ورزشی یا تحصیلی ما در آینده. در دوران کودکی اغلب این والدین هستند که برای فرزندان خود تصمیم می‌گیرند اما لازم است با افزایش سن کودکان و به تدریج به آنان یاد بدهند که چگونه در مورد موضوع‌ها و رویدادهای زندگی خودشان تصمیم‌گیری کنند، قرار نیست پدر و مادرها همواره کنار فرزندانشان حضور داشته باشند. بنابراین آموزش مهارت تصمیم‌گیری به کودکان بسیار مهم است زیرا تصمیم‌های آنها روی سلامتی، ارتباط، وضعیت درسی و آینده آنان بسیار تأثیرگذارند. برای آشنایی کودکان با اهمیت تصمیم‌گیری از فعالیت‌های زیر استفاده کنید.

## تمرین ۱:

از کودکان سئوال‌های زیر را بپرسید و جواب‌ها را روی تخته بنویسید «*بچه‌ها تا حالا برایتان پیش آمده که لازم باشد بین دو یا چند گزینه یکی را انتخاب کنید؟ مثل وقتی که می‌خواهید به میهمانی بروید و لازم است لباستان را خودتان انتخاب کنید؟ یا وقتی می‌خواهید برای دوستتان هدیه تولد بخرید؟ یا وقتی قراراست برای کلاس تابستانی خودتان یک رشته هنری یا ورزشی را انتخاب کنید؟*»

برایشان توضیح دهید که تصمیم‌گیری یعنی عمل کردن بر اساس یک انتخاب. گاهی تصمیم‌گیری فقط یک انتخاب ساده است بین چند گزینه مثل اینکه نقاشی مان را با مداد قرمز رنگ کنیم یا آبی. خیلی وقت‌ها تصمیم که می‌گیریم به دنبال آن رفتاری را انجام می‌دهیم یا دست از رفتاری می‌کشیم، برای مثال تصمیم می‌گیریم وقتی کسی به ما توهین می‌کند جوابش را بدهیم یا ساکت بمانیم. بنابراین بعضی تصمیم‌گیری‌ها اهمیت کمتری دارند و بعضی مهم‌ترند.

## تمرین ۲:

به کودکان بگویید: «*حالا بیایید فهرستی از تصمیم‌گیری‌های کم اهمیت و پر اهمیت تهیه کنیم، یعنی تصمیم‌های ساده و معمولی یا تصمیم‌هایی که تأثیر زیادی در زندگی شما گذاشته است.*»

پیشنهادهای کودکان را روی تخته سیاه در دو ستون ساده –کم اهمیت و مهم– تأثیرگذار تقسیم بندی کنید و به کمک خودشان و به روش بارش فکر تصمیم‌های مهمی را که روی سلامتی و آینده آنها تأثیر می‌گذارند، مشخص کنید. تأکید کنید که اهمیت تصمیم‌ها از نظر افراد مختلف متفاوت است و ممکن است تصمیمی که از نظر یک نفر کم اهمیت است از نظر دوستش بسیار مهم باشد.

برای مثال:

| تصمیم‌های مهم (تأثیرگذار) | تصمیم‌های ساده (کم اهمیت) |
|---|---|
| *خوب درس خواندن* | *انتخاب رنگ خودکار* |
| *ورزش کردن* | *انتخاب نان صبحانه* |
| *شب زود خوابیدن* | *انتخاب عروسک برای بازی* |
| *دوست شدن با همکلاسی درس خوان* | *انتخاب کارتون برنامه کودک* |

**تمرین ۳:**

کودکان را به گروه‌های ۳-۲ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید با هم بحث و مشخص کنند کدام یک از تصمیم‌های فهرستی که طراحی کرده‌اید مهم‌تر و کدام کم اهمیت‌تر هستند.

در فهرست مثال‌هایی از انواع تصمیم‌های ساده (کم اهمیت) و بزرگ (مهم) را بگنجانید تا کودکان مشخص کنند و دلیل اهمیت یا عدم اهمیت آنها را بنویسند.

برای مثال:

*تصمیم‌گیری در انتخاب دوست مدرسه ← مهم است چون دوستان در زندگی ما نقش زیادی دارند.*

*تصمیم‌گیری در انتخاب خوراکی مدرسه ← مهم است چون به سلامتی ما کمک زیادی می کنند.*

*تصمیم‌گیری در انتخاب رنگ دفتر ← زیاد مهم نیست چون نقش زیادی در یادگیری ما ندارد.*

**تمرین ۴:**

از کودکان بپرسید تا به حال شده تصمیم ناجوری بگیرند؟ ندانم کاری کنند؟ تصمیمی بگیرند که اوضاع خراب یا بدتر شود؟ پاسخ‌های آنها را روی تخته یادداشت کنید. کاری کنید که کودکان با راحتی و بدون سانسور صحبت کنند. به این منظور می‌توانید یکی از تصمیم‌های اشتباه خودتان و خاطره‌ای که از آن دارید را برای گروه تعریف کنید و قضیه را با شوخی و خنده برگزار کنید تا فضا شاد باشد. معمولاً کودکان برای ندانم کاری‌هایشان دلیل‌هایی را ذکر می‌کنند از جمله:

*گیر کرده بودم*

*زود تصمیم گرفتم*

*فکرم کار نمی‌کرد*

*نمی‌دونستم اینطوری می‌شه*

*همه داشتند همین کار رو می‌کردند*

*حوصله نداشتم*

*اعصابم خرد بود*

*داشت خوش می‌گذشت*

سایر پاسخ‌های کودکان را ثبت کنید و با توجه به دلیل‌هایی که ذکر می‌کنند برای آنان توضیح دهید که تصمیم‌گیری می‌تواند به روش‌های مختلفی صورت بگیرد و نتایج مناسب یا نامناسبی به دنبال داشته باشد. تصمیم‌گیری مناسب باید همراه با فکرکردن در مورد موضوع و پیامدهای آن باشد، به موقع انجام شود، توسط خود فرد صورت بگیرد، و فرد مسئولیت پیامدهای تصمیم خود را به

عهده بگیرد. بنابراین تصمیم‌گیری بدون فکر و ناگهانی، اتخاذ تصمیم را بیش از حد به تعویق انداختن، اختیار تصمیم‌گیری در امور خود را به دیگران واگذار کردن، تصمیم نگرفتن و بلاتکلیف باقی ماندن، یا تصمیم گرفتن بدون فکر کردن به نتایج آن از روش‌های نامناسب برای تعیین تکلیف هستند. برای هر کدام از موارد مثال‌های ساده بزنید تا برای کودکان قابل درک باشد.

| **روش‌های نامناسب تصمیم‌گیری** | |
|---|---|
| ناگهانی تصمیم گرفتن | *وقتی مریم متوجه شد که برادر کوچکش جلد دفترش را پاره کرده، به سرعت تصمیم گرفت تلافی کند و چرخ‌های ماشین او را شکست.* |
| تصمیم خود را بیش از حد به عقب انداختن | *پدر افشین از او خواسته بود بگوید چه نوع تبلتی دوست دارد تا از حراجی مخصوص نوروز برایش بخرد. از بس افشین معطل کرد حراجی تمام شد.* |
| تصمیم نگرفتن | *هر سال تابستان که می‌شود رویا نمی‌تواند تصمیم بگیرد چه کلاسی برود و تعطیلی تمام می‌شود.* |
| تصمیم‌گیری را به عهده دیگران گذاشتن | *وقتی پدر و مادر آرش او را برای خرید لباس بیرون می‌برند، آرش می‌گوید هر کدام شما بگویید، هرکدام قشنگ‌تر است.* |
| مسئولیت تصمیم خود را قبول نکردن | *سعید تصمیم گرفت در تیم بسکتبال مدرسه عضو شود و وقت نکرد انگلیسی تمرین کند. وقتی نمرات زبانش افت کرد گفت این تقصیر پدرش است که از بسکتبال تعریف می‌کرده است.* |

| **روش‌های مناسب تصمیم‌گیری** | |
|---|---|
| تصمیم‌گیری بعد از مکث و فکر کردن | *وقتی مریم متوجه شد که برادر کوچکش جلد دفترش را پاره کرده، با خود فکر کرد اگر تلافی کند و چرخ‌های ماشین او را بشکند ممکن است مادر او را تنبیه کند و خودکاری که دوست دارد برایش نفرد. مریم تصمیم گرفت برادرش را ببخشد.* |
| به موقع تصمیم گرفتن | *پدر افشین از او خواسته بود بگوید چه نوع تبلتی دوست دارد تا از حراجی مخصوص نوروز برایش بخرد. افشین کمی تحقیق و با دوستانش مشورت کرد و یک هفته قبل از پایان حراجی به پدرش خبر داد.* |
| تصمیم گرفتن در مورد مسائل خود | *هر سال تابستان که می‌شود رویا با توجه به علاقه و استعدادش تصمیم می‌گیرد چه کلاسی برود.* |
| مسئولیت تصمیم خود را قبول کردن | *سعید تصمیم گرفت در تیم بسکتبال مدرسه عضو شود و وقت نکرد انگلیسی تمرین کند. وقتی نمرات زبانش افت کرد متوجه شد برنامه‌ریزی‌اش برای تمرین بسکتبال و زبان مناسب نبوده است.* |

مورد دیگر؟ .....

### تمرین ۵:

از کودکان بخواهید برای هر یک از روش‌های مناسب و نامناسب تصمیم‌گیری مثال‌هایی از تجربه‌های خود بزنند. مثال‌ها می‌توانند در مورد تصمیم‌گیری‌های شخصی خودشان باشد یا مشاهداتی که از عملکرد دیگران دارند. از آنها بخواهید مثال‌ها را در جدول مشابه با آن که برایشان تکمیل کردید بنویسند.

| روش‌های نامناسب تصمیم‌گیری |
|---|
| ناگهانی تصمیم گرفتن |
| تصمیم خود را بیش از حد به عقب انداختن |
| تصمیم نگرفتن |
| تصمیم‌گیری را به عهده دیگران گذاشتن |
| مسئولیت تصمیم خود را قبول نکردن |

| روش‌های مناسب تصمیم‌گیری |
|---|
| تصمیم‌گیری بعد از مکث و فکر کردن |
| به موقع تصمیم گرفتن |
| تصمیم گرفتن در مورد مسائل خود |
| مسئولیت تصمیم خود را قبول کردن |

مورد دیگر؟ .....

### تصمیم‌های خوب و تصمیم‌های بد

می‌توان تصمیم‌گیری‌ها را به انواع درست یا خوب و نادرست یا بد هم تقسیم کرد. منظور از تصمیم‌های خوب انتخاب‌هایی هستند که هدف مثبت و مطلوبی دارند و از نظر اجتماعی و اخلاقی مورد تأیید هستند. در مقابل، تصمیم‌های بد از نظر دیگران اخلاقی و انسانی نیستند و به نتیجه‌های نامناسب و ناخوشایند منجر می‌شوند.

### تمرین ۶:

از گروه بخواهید مثال‌هایی از تصمیم‌های خوب و بد را در دو ردیف روی تخته سیاه یا کتاب کار خود بنویسند.

برای مثال:

- تصمیم به تقلب کردن در امتحان (که می‌تواند منجر به عواقب بدی در مدرسه و خانه شود)
- تصمیم به خوب درس خواندن یا یاد گرفتن یک رشته ورزشی (که باعث نتایج مثبت در زندگی می‌شود)

### تصمیم‌های خوب

*تصمیم برای کمک کردن به همکلاسی که درس را متوجه نشده است*

*تصمیم به دادن مقداری از خوراکی خودمان به دوستی که تغذیه‌اش را جا گذاشته است*

*تصمیم به هر شب مسواک زدن قبل از خواب*

### تصمیم‌های بد

*تصمیم به قهر کردن با همکلاسی*

*تصمیم به پنهان کردن ورقه امتحانی از والدین*

*تصمیم به برداشتن عطر مادر بدون اجازه او*

### تمرین ۷:

از کودکان بخواهید به موقعیت‌های زیر فکر کنند و برای هر کدام یک مثال بیاورند:

- خاطره‌ای از تصمیمی که با آن به دردسر افتادید.
- خاطره‌ای از تصمیمی که با آن کسی را خوشحال کردید.
- تصمیمی که باعث می‌شود به خودتان افتخار کنید.
- تصمیمی که آرزو می‌کنید کاش آن تصمیم را نگرفته بودید.
- تصمیمی که با عجله و بدون فکر کردن گرفتید و بعد پشیمان شدید.
- تصمیمی که به موقع نگرفتید و دیگران به جای شما تصمیم گرفتند.

حالا که متوجه شدید تصمیم گرفتن در زندگی چقدر اهمیت دارد، لازم است به موقع و به جا بتوانید تصمیم‌های مناسب و درست بگیرید. امروز می‌خواهیم یاد بگیریم که چطور می‌توان تصمیم خوب گرفت. تصمیم‌گیری را باید در چند مرحله انجام داد.

### مرحله اول – شناخت موقعیت‌های مختلف تصمیم‌گیری

بسیاری اوقات به طور ناگهانی و بدون اینکه از قبل قراری باشد در موقعیتی قرار می‌گیریم که لازم است در مورد موضوعی تصمیمی بگیریم. در این زمان‌ها ممکن است سریع و بدون فکر تصمیم‌هایی بگیریم که بعد پشیمان شویم. در این موارد لازم است به خودمان یادآوری کنیم که *در موقعیتی قرار گرفته‌ایم که باید تصمیم‌گیری کنیم، بنابراین می‌خواهیم خوب فکر کنیم و تصمیم درستی بگیریم.*

### مرحله دوم – شناخت تصمیم‌های ممکن

برای اینکه بفهمیم در یک موقعیت چه تصمیم‌هایی می‌توانیم بگیریم باید خوب فکر کنیم و تمام انتخاب‌های ممکن را که به تصمیم ما مربوط می‌شوند پیدا کنیم. باید در مورد انتخاب‌های ممکن اطلاعات به دست بیاوریم و هدف‌ها و ارزش‌های اخلاقی (مانند خوب/ بد، خیرخواهی/آزار و آسیب به دیگران) را در نظر داشته باشیم. برای مشخص شدن این انتخاب‌ها و گردآوری اطلاعات در مورد آنها می‌توانیم *از والدین، دوستان و معلم‌ها کمک بخواهیم و انتخاب‌های ممکن (مناسب و نامناسب یا خوب و بد) را در نظر بگیریم.*

### مرحله سوم – ارزیابی تصمیم‌ها

برای اینکه بین تصمیم‌های مختلفی که در یک موقعیت وجود دارد، بهترین مورد را در نظر بگیریم، لازم است آنها را ارزیابی کنیم. ضمن ارزیابی تصمیم‌های موجود از این بابت که ممکن و عملی هستند، یا با اصول اخلاقی و قوانین اجتماعی همخوانی دارند، لازم است نتایج هر انتخاب را هم در نظر بگیریم زیرا هر انتخاب ممکن است پیامدها و نتیجه‌های مثبت و منفی داشته باشد. هنگام ارزیابی انتخاب‌ها لازم است موردی را در نظر بگیریم که نتایج آنها چه برای ما و چه دیگران مثبت‌تر و مهم‌تر است. فهرستی از این انتخاب‌ها را می‌نویسیم و ویژگی‌های مثبت و منفی آنها را مشخص می‌کنیم.

### مرحله چهارم – مشخص کردن بهترین تصمیم و عمل کردن به آن

در این مرحله مناسب‌ترین مورد را با در نظر گرفتن ویژگی‌های مثبت و منفی انتخاب می‌کنیم تا آن را انجام دهیم. دلیل‌هایی که برای این تصمیم‌گیری داریم یادداشت می‌کنیم. به این ترتیب زمان آن رسیده که به تصمیمی که می‌گیریم عمل می‌کنیم.

### تمرین ۸:

از کودکان بخواهید موقعیت‌های مختلفی را که در آنها تصمیمی گرفته‌اند، به خاطر بیاورند و در کتاب کار خود بنویسند.
برای مثال:

- *مادرم دیشب برای درست کردن شام از من کمک خواست اما من گفتم که می‌خواهم تلویزیون نگاه کنم.*
- *زنگ تفریح در مدرسه دوستم گفت بیا با هم بازی کنیم، من جواب دادم که می‌خواهم درس بخوانم.*

### تمرین ۹:

از کودکان بخواهید به روش بارش فکری در ارتباط با موقعیت هایی که برای تصمیم گیری عنوان کردند انتخاب های ممکن را اعم از انتخاب های مناسب و نامناسب مطرح کنند. به آنها یادآوری کنید این تقسیم بندی را بر اساس پیامدهای تصمیم گیری خود و همچنین عملی یا غیرعملی بودن، ساده یا دشوار بودن انجام دهند. کودکان را تشویق کنید تا انتخاب‌های بیشتری را مثال بزنند.

### تمرین ۱۰:

از کودکان بخواهید در هر یک از موقعیت‌های زیر بگویند چه فکرهایی با خود می‌کنند و چگونه از بین انتخاب‌های ممکن تصمیم خود را مشخص می‌کنند. به این منظور برای نمونه یکی از موارد را مشخص کنید و با کمک کودکان نتایج مطلوب و نامطلوب برای هر انتخاب را در دو ستون روی تخته بنویسید تا مراحل تصمیم‌گیری را بهتر یاد بگیرند و بعد خودشان بتوانند این تمرین را در مورد سایر موقعیت‌ها انجام دهند.

- *فردا امتحان ریاضی دارید و امشب به تولد دختر عمه‌تان دعوت شده‌اید.*
- *از ۲ ماه قبل کم کم پول جمع کرده‌اید تا برای خودتان شال و کلاهی که خیلی دوست دارید بخرید. امروز متوجه می‌شوید روز پدر نزدیک است و دلتان می‌خواهد که از پول خودتان برای او کادو بخرید.*
- *یک روز در مدرسه متوجه می‌شوید که یکی از همکلاسی‌هایتان جواب سلامتان را نمی‌دهد و با شما قهر کرده است.*
- *در صف حیاط مدرسه ایستاده‌اید و یکی از بچه‌ها مرتب لباس شما را از پشت می‌کشد و می‌فشرد.*
- *متوجه شده‌اید که دوستتان بدون اجازه دفترتان را از کیف شما برداشته است.*
- *با دوستتان در حیاط آپارتمان توپ بازی می‌کردید. ناگهان توپ به آینه بغل ماشین یکی از همسایه‌ها خورد و آن را شکست.*
- *دوستتان از شما خواسته که در امتحان به وی تقلب برسانید.*

**مثال: فردا امتحان ریاضی دارید و امشب به تولد دختر عمه دعوت شده‌اید.**

## انتخاب‌های ممکن

تصمیم اول: *امشب به تولد نمی‌روم و درخانه می‌مانم تا برای امتحان تمرین کنم.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ وقت کافی برای درس خواندن دارم. | ○ از اینکه به تولد نمی‌روم ناراحت می‌شوم. |
| ○ استرس کمتری برای امتحان خواهم داشت. | ○ دختر عمه‌ام ناراحت می‌شود. |
| ○ نمره بهتری خواهم گرفت. | |

تصمیم دوم: *امشب به تولد می‌روم و فردا از مدرسه غیبت می‌کنم.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ با خیال راحت به تولد می‌روم. | ○ معلم و مدیر از غیب من سئوال خواهند کرد. |
| ○ دختر عمه‌ام خوشحال می‌شود. | ○ از درس عقب می‌افتم. |
| ○ نمره بهتری خواهم گرفت. | ○ احساس گناه می‌کنم. |
| | ○ مادرم ناراحت می‌شود. |

تصمیم سوم: *اول تمرین‌های ریاضی را انجام می‌دهم و کمی دیرتر به تولد می‌روم.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ به هر دو کار می‌رسم. | ○ وقت کمتری برای خواندن خواهم داشت. |
| ○ دختر عمه‌ام خوشحال می‌شود. | ○ به همه تولد نمی‌رسم. |
| ○ از درس عقب نمی‌افتم. | |

تصمیم چهارم: *امشب به تولد می‌روم و فردا با معلم صحبت می‌کنم که از من امتحان نگیرد.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ از اول تا آخر تولد در جشن هستم. | ○ ممکن است معلم قبول نکند. |
| ○ دختر عمه‌ام خوشحال می‌شود. | ○ ممکن است معلم دعوایم کند. |
| | ○ مادرم ناراحت می‌شود. |

تصمیم پنجم: *امشب به تولد می‌روم و فردا بدون اینکه درس خوانده باشم امتحان می‌دهم.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ از اول تا آخر تولد حضور خواهم داشت. | ○ به احتمال زیاد نمره‌ام کم می‌شود. |
| ○ دختر عمه‌ام خوشحال می‌شود. | ○ ممکن است معلم دعوایم کند. |
| | ○ مادرم ناراحت می‌شود. |

**مثال: دوست حسین از او خواسته که در امتحان به وی تقلب برساند.**

## انتخاب‌های ممکن

تصمیم اول: *حسین قبول کند که به دوستش تقلب برساند.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ *دوستش خوشحال خواهد شد.* | ○ *در صورت لو رفتن هر دو تنبیه می‌شوند.* |
| ○ *این کار هیجان‌انگیزی است.* | ○ *نمره‌اش کم می‌شود.* |
| | ○ *استرس زیادی دارد.* |
| | ○ *قوانین مدرسه را زیر پا می‌گذارد.* |
| | ○ *پدر و مادرشان ناراحت می‌شوند.* |

تصمیم دوم: *حسین به دوستش جواب رد بدهد.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ *به قوانین مدرسه احترام می‌گذارد.* | ○ *دوستش ناراحت می‌شود.* |
| ○ *دیگر استرس ندارد.* | ○ *اگر دوستش قبول نشود خودش هم ناراحت می‌شود.* |

تصمیم سوم: *حسین به جای تقلب به دوستش پیشنهاد با هم درس خواندن بدهد.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ *قوانین مدرسه رعایت می‌شود.* | ○ *ممکن است برای آماده شدن برای این امتحان وقت کافی نباشد.* |
| ○ *به دوستش بیشتر و بهتر کمک می‌کند.* | |
| ○ *احساس بهتری دارد.* | |

تصمیم چهارم: *حسین به معلم بگوید که دوستش از او درخواست تقلب کرده است.*

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|---|---|
| ○ *قوانین مدرسه رعایت می‌شود.* | ○ *دوستش خیلی ناراحت می‌شود.* |
| | ○ *ممکن است سایر همکلاسی‌ها با او قهر کنند.* |
| | ○ *دوستش به دردسر می‌افتد.* |

**برای کودکان توضیح دهید که** در مرحله آخر تصمیم‌گیری باید با توجه به نکات مثبت و منفی انتخاب‌ها، بهترین گزینه را در نظر بگیریم و مناسب‌ترین تصمیم را بگیریم.

## تمرین ۱۱:

از کودکان بخواهید در گروه‌های ۳ نفره در باره مثال‌های مطرح شده مشورت و بهترین انتخاب را مشخص کنند.

**برای کودکان توضیح دهید** که **هر وقت** مطمئن نیستند که پیامدهای یک انتخاب مثبت است یا منفی، این سئوالات را از خود بپرسند:

- *آیا تصمیم من بر خلاف قوانین مدرسه و جامعه است؟*

- *آیا تصمیم من به سلامتی کسی آسیب می‌رساند؟*
- *آیا تصمیم من باعث دردسر کسی می‌شود؟*
- *آیا تصمیم من باعث نگرانی و ناراحتی خانواده‌ام می‌شود؟*

**اکنون** در گروه با کمک کودکان سئوال‌های فوق را در مورد مثال‌های مطرح شده مطرح کنید و به آنها پاسخ دهید.
برای مثال

الف) تقلب کردن با قوانین مدرسه سازگار نمی‌باشد،
ب) غیبت کردن از مدرسه باعث ناراحتی والدین می‌شود، و
ج) لو دادن قصد تقلب همکلاسی به معلم باعث دردسر او می‌شود.

**برای کودکان توضیح دهید که** مرحله آخر تصمیم‌گیری، عمل کردن به مناسب‌ترین انتخاب است. برخی از افراد ممکن است تصمیم‌های درست و مناسبی بگیرند اما آنها را عملی نکنند. عمل نکردن به تصمیم‌ها می‌تواند به علت‌های مختلفی صورت بگیرد. بعضی‌ها تصمیم می‌گیرند اما انجام دادن کار برایشان سخت است مثل دانش آموزانی که تصمیم دارند درس بخوانند اما احساس خستگی و تنبلی می‌کنند و کار را به آینده موکول می‌کنند. بعضی هم می‌گویند که انگیزه ندارند. برای برخی افراد هم ممکن است بعد از تصمیم‌گیری شک و تردید پیش بیاید و برای اقدام در مورد تصمیمشان اطمینان کافی نداشته باشند. برخی پشیمان می‌شوند و نظرشان تغییر می‌کند. بعضی‌ها هم می‌ترسند که نتوانند تصمیم خود را عملی کنند، ممکن است اعتماد به نفس کافی نداشته باشند و فکر کنند مهارت انجام کار را ندارند. بعضی فراموشکاری دارند و یادشان می‌رود قرار بود چه کاری انجام دهند. بعضی احساس می‌کنند به تنهایی نمی‌توانند تصمیمشان را عملی کنند و نیاز به کمک دارند.

### تمرین ۱۲:

از کودکان بپرسید تا به حال شده که تصمیم خوبی بگیرید، اما آن را اجرا نکنید؟ چه اتفاقی افتاد که نتواستید به تصمیم خود عمل کنید؟
با روش بارش فکر در خصوص علت‌های عمل نکردن به تصمیم‌های گرفته شده صحبت کنید.
برای مثال

تصمیم گرفتم که ورزش را شروع کنم اما برنامه‌ریزی مشخصی برای روز و ساعت آن نداشتم.
تصمیم گرفتم هر شب مسواک بزنم اما تنبلی کردم.

## تصمیم‌گیری‌های سخت / تصمیم‌گیری در مورد موضوع‌های حساس زندگی

### تمرین ۱۳:

از کودکان بپرسید: *تصمیم‌گیری در چه موقعیت‌هایی برای شما سفت است؟ به نظر شما تصمیم گیری در این موقعیت ها برای دیگران هم سفت است؟*
برای گروه توضیح دهید که ممکن است موضوعی برای بعضی افراد مهم و برای بعضی بی‌اهمیت باشد و به همین دلیل تصمیم‌گیری در مورد این موضوع‌ها برای گروه اول دشوار و برای دیگران ساده باشد. برای نمونه بعضی افراد خیلی منظم هستند و هر کاری را به موقع انجام می‌دهند و سر وقت در قرارشان حاضر می‌شوند در مقابل برخی همیشه دیر می‌رسند و نظم برایشان مهم نیست.

افراد منظم وقتی قرار است کاری را قبول کنند که باید زود تحویل داده شود خیلی فکر می‌کنند که ببینند می‌توانند به موقع آن را تحویل دهند اما افراد بی‌نظم ممکن است به سرعت پیشنهاد کار را بپذیرند و به مهلت کوتاه آن اهمیت ندهند.
موضوع‌های مهم برای تصمیم‌گیری از نظر کودکان و بزرگسالان هم ممکن است خیلی فرق داشته باشد. برای مثال برای بیشتر کودکان گرفتن نمره خوب در مدرسه خیلی مهم است اما ممکن است برای مادری که فرزند کلاس اولی‌اش بیمار است فقط مهم باشد که حال او زودتر خوب شود و مهم نیست که چه نمره‌ای بگیرد.
بنابراین گرچه تصمیم‌گیری گاهی آسان و گاهی سخت است، تصمیم‌گیری در مورد موضوع‌های حساس زندگی برای بیشتر افراد چندان آسان نیست و لازم است که در مورد موقعیت‌های بسیار مهم بیشتر فکر و بررسی کنند تا تصمیم مناسب‌تری بگیرند. وقتی می‌خواهیم در مورد موضوع‌های حساس و شرایط بحرانی زندگی تصمیم بگیریم، فکر کردن و انتخاب کردن سخت می‌شود. گاهی آدم‌ها بر سر دوراهی‌های مهمی قرار می‌گیرند و نمی‌دانند کدام راه را انتخاب کنند. به همین دلیل لازم می‌بینند که با تعداد بیشتری از اطرافیان مشورت کنند یا اطلاعات بیشتری درباره موضوع به دست بیاورند و یا به یک فرد حرفه‌ای که به او مشاور می‌گویند مراجعه کنند. مشاور مخصوص می‌تواند یک وکیل دادگستری، یک مشاور تحصیلی، یک روانشناس یا یک روانپزشک باشد. مشاور به ما کمک می‌کند موضوع را بهتر درک کنیم و نتایج انتخاب‌ها و تصمیم‌های ممکن را بهتر متوجه شویم تا هم آسان‌تر تصمیم بگیریم و هم تصمیم مناسب‌تری بگیریم.

**تمرین خانه:**

از کودکان بخواهید در هفته آینده یکی از مواردی را که پیش می‌آید و لازم است در مورد آن تصمیم بگیرند، مشخص کنند و مراحل تصمیم‌گیری را انجام دهند و آنها را در کتاب کار خود بنویسند.

# فصل پنجم: برقراری ارتباط

## هدف‌ها

- کودکان ارتباط و اجزای آن را بشناسند.
- کودکان با مهارت ارتباط کلامی آشنا شوند و آن را به کار ببرند.
- کودکان با مهارت ارتباط غیرکلامی آشنا شوند و آن را به کار ببرند.
- کودکان با مهارت گوش کردن فعال آشنا شوند و آن را به کار ببرند.

## مقدمه

با اینکه توانایی سرشتی کودکان در برقراری روابط اجتماعی متفاوت است، بدون تردید می‌توان به کمک تمرین و تشویق مهارت برقراری ارتباط مؤثر را به همه آنها آموزش داد. زمانی که کودک بتواند علائق، ارزش‌ها و حتی مشکلات خود را به شیوه مؤثری به دیگران انتقال دهد، زمینه‌ای فراهم می آید تا اعتماد به نفس در او شکل بگیرد و خود را بپذیرد. کودکی که راه‌های نامناسبی برای ارتباط با دیگران انتخاب می کند ممکن است از گروه همسالان طرد یا نادیده گرفته شود و تنها بتواند نظاره گر ارتباط کودکان دیگر با هم باشد، موضوعی که سبب انزوا، گوشه‌گیری و در نهایت آسیب‌های روانی بیشتر می شود.

## تعریف ارتباط و اجزای آن

ارتباط فرآیندی است که طی آن اطلاعات از موجودی به موجود دیگر منتقل می‌شود. انتقال این اطلاعات از طریق کلمات، صداها، نشانه‌ها و یا رفتارها به طرف مقابل صورت می‌گیرد. در هر ارتباط ۵ جزء وجود دارد:

- **فرستنده:** ارسال کننده اطلاعات
- **گیرنده:** دریافت کننده اطلاعات
- **راه ارتباطی:** مسیر انتقال پیام مثلاً از طریق تماس رو در رو، تلفن، پیامک، نامه، ایمیل و ...
- **پیام:** اطلاعاتی که باید منتقل شود
- **معنی:** مفهومی که در ذهن افراد از یک پیام شکل می‌گیرد

ارتباط کامل فرایندی دو طرفه است که در آن معنی پیام به درستی به فرد مقابل منتقل می‌شود، در واقع هدف اصلی ارتباط انتقال صحیح و کامل معنی است. یک پیام واحد می‌تواند در ذهن افراد مختلف معانی متفاوتی ایجاد کند، بنابراین ارتباطی مناسب است که فرستنده و گیرنده درک یکسانی را از اطلاعات منتقل شده پیدا می کنند. فرستنده و گیرنده هر دو باید در دریافت و ارسال اطلاعات تلاش کنند تا مفهوم پیغام به درستی منتقل شود.

### تمرین ۱:

از دو نفر از کودکان بخواهید نمایشی اجرا کنند، به این صورت که مثلاً یکی از آنها اتفاقی را که دیروز برایش افتاده مانند مهمانی تولد، پارک رفتن ... برای دیگری تعریف کند. سپس از بقیه کودکان بخواهید اجزای ارتباط را در این مکالمه مشخص کنند.

### تمرین ۲:

از طریق بارش فکر از کودکان بخواهید چند وسیله ارتباطی قدیمی و جدید را نام ببرند و به نقاط قوت و ضعف آنها اشاره کنند مانند کبوتر نامه‌بر، تلگراف، تلفن، پیامک، نامه، ایمیل، اسکایپ و ...

### تمرین ۳:

در مورد ارتباط معلم با دانش آموزان هنگام درس دادن صحبت کنید. به عنوان مثال معلم می‌خواهد تبخیر و انجماد را درس بدهد. از کودکان بخواهید اجزای ارتباط را در این مثال پیدا کنند. نحوه درس دادن و کلام معلم (فرستنده)، نحوه گوش دادن هر کدام از بچه‌ها (گیرنده)، استفاده از تخته وایت برد، اسلاید و ... برای آموزش (مسیر ارتباطی) و اینکه هر کدام از دانش آموزان چه مقدار از این مفاهیم را به درستی یاد گرفته‌اند (معنی). مفهوم تبخیر و انجماد در واقع پیام هایی هستند که باید منتقل شوند. همین کار را می‌توانید در مورد مطالبی که خودتان دارید درباره مهارت ارتباط به آنها می‌آموزید انجام دهید.

### تمرین ۴:

ده نفر از کودکان را انتخاب کنید. یک جمله طولانی که از نظر مفهوم برای سن آنان دشوار باشد در نظر بگیرید نظیر: «*فردا بعد از بازی فوتبال قرار است با دختر عمه سارا و مامانش برویم سینما عصر جدید تو خیابان طالقانی یک فیلم سینمایی به نام آوای فاخته را تماشا کنیم.*» (جمله را می‌توانید بر اساس سن کودک تغییر دهید). این جمله را آهسته در گوش نفر اول بخوانید، سپس از او بخواهید همان جمله یا پیام را از حفظ در گوش دوست کناریش تکرار کند و به همین ترتیب هر کس پیام را به نفر کنار خود انتقال دهد. در نهایت از آخرین نفر بخواهید پیام را با صدای بلند برای بقیه بگوید. فرایندی که اتفاق می‌افتد این است که قسمت زیادی از پیام حذف می‌شود و بخش‌هایی نیز تغییر می‌کند. حال در مورد علت این تغییرات از کودکان سئوال کنید (شامل موارد زیر):

- **نامتناسب بودن پیام از نظر محتوا:** کودکان اصلاً معنای جمله را متوجه نشدند
- **طولانی بودن مسیر ارتباط:** پیام از طریق ده نفر به فرد آخر منتقل شد و در هر مرحله بخشی از آن حذف شد یا تغییر پیدا کرد.
- **وسیله ارتباط فقط با کلام بود و به شکل آهسته**، اگر نوشته ی جمله را همزمان می‌دیدند و یا جمله با صدای بلند گفته و یا تکرار می‌شد بهتر متوجه می‌شدند.
- **گیرنده‌ها:** کودکان نسبت به محتوای این پیام بی‌علاقه بودند زیرا متوجه معنای آن نمی‌شدند.

هدف از این تمرین نشان دادن عواملی است که باعث تضعیف ارتباط بین انسان‌ها می‌شود.

## مهارت ارتباط کلامی

یکی از روش‌های انتقال پیام ار طریق ارتباط کلامی است. در ارتباط کلامی مؤثر، کلمات باید به درستی انتخاب شوند. به کودکان بگویید برای ارتباط کلامی مؤثر باید از کلمات واضح و مشخص برای بیان منظور خود استفاده کنند زیرا در غیر این صورت طرف مقابل متوجه منظورشان نمی‌شود و یا برداشت اشتباهی از پیام می‌کند.

### تمرین ۵:

حال از گروه بخواهید در مثال‌های زیر مشخص کنند در کدام موارد پیام به طور کامل و درست منتقل شده است:

**سارا از مادرش می‌خواهد هنگام برگشت به خانه برایش خوراکی بخرد و مادر هم برایش بستنی می‌گیرد. سارا با دیدن بستنی ناراحت می‌شود** و می‌گوید: «*شما که می‌دانید من پاستیل خیلی دوست دارم، چرا بستنی خریدید؟*»

در این مثال، درخواست سارا از مادرش واضح نیست، یعنی دقیقاً چیزی را که از مادر می‌خواسته بیان نکرده و به دنبال آن از مادر ناراحت شده که چرا خواسته اصلی او را انجام نداده است. برای جلوگیری از برداشت‌های غلط باید پیام خود را خیلی دقیق و واضح بیان کنیم، زیرا طرف مقابل قادر نیست ذهن ما را بخواند.

**پیام درست:** «*مادر لطفاً برای من پاستیل نوشابه‌ای بخر*»

**سر کلاس جوهر خودکار مریم تمام می‌شود و از سارا می‌خواهد خودکار اضافی‌اش را به او قرض بدهد، ولی سارا قبول نمی‌کند.** مریم از دست سارا ناراحت می شود و به او می‌گوید: «*تو خیلی خسیسی*»

در این مثال ناراحتی مریم از سارا باعث شده از کلمه توهین‌آمیزی استفاده کند. او به جای اینکه ناراحتی خود را واضح و مشخص بیان کند به دوستش توهین کرده است و این موضوع می‌تواند ارتباط آنها را در آینده تحت تأثیر قرار دهد. در یک ارتباط مؤثر باید سعی کنیم از برچسب زدن به همدیگر و توهین کردن اجتناب کنیم.

**پیام درست:** «*من فکر می‌کردم خودکارت را به من می‌دهی، از این که خودکارو به من ندادی ناراحت شدم.*»

**دوستان سعید از او می‌پرسند: راستی نتیجه فوتبال دیشب چی شد؟** و سعید جواب می‌دهد: «*اول از همه فرزاد اومد توی دروازه ایستاد، بعدش بقیه بچه‌ها اومدند، بعد من رفتم برای حمله، راستی لباس ورزشی قرمزم رو پوشیده بودم .....*

بچه‌ها: «*زود باش بگو نتیجه چی شد؟*»

در اینجا سعید با پرداختن به جزئیات حوصله شنونده را سر می‌برد و کسی دوست ندارد به ادامه صحبت‌هایش گوش کند. کوتاه و رسا بودن پیام از نکاتی است که در انتقال پیام نقش مهمی دارد.

**پیام درست:** «*نتیجه بازی یک هیچ به نفع ما شد، گل بازی رو حمید زد، خیلی بازی پرهیجانی بود.*»

**مریم از مدرسه به خانه زنگ می‌زند، خواهر ۴ ساله‌اش گوشی را برمی‌دارد.** به او می‌گوید: «*به مامان بگو مادر مهتاب منو می‌بره خونه شون*». بعد از قطع تلفن، خواهر مریم به مادرش می‌گوید: «*مهتاب و مامانش قراره بیایند خونه ما*»

در این مثال مریم با واسطه خواهرش پیامش را به مادر می‌رساند و این پیام به شکل دیگری به مادر می‌رسد به نحوی که معنای پیام کاملاً تغییر کرده است. این گونه ارتباط غیر مستقیم از طریق فرد سوم معمولاً ارتباط کاملی نیست و ممکن است قسمتی از پیام حذف شود و یا کلاً تغییر پیدا کند و همین باعث رنجش خاطر و ناراحتی اطرافیان، دوستان و یا خانواده می‌شود.

**پیام درست:** «*مریم از خواهرش می‌خواهد گوشی را به مادر بدهد و خودش پیام را مستقیماً به مادر می‌دهد.*»

مادر به علی می‌گوید: «*وقتی امشب به مهمانی رفتیم می‌خواهم با صدای بلند سلام کنی و هر وقت خواستی به چیزی دست بزنی اول از من اجازه بگیری*»

این مثال نمونه یک ارتباط کامل را نشان می‌دهد. زیرا مادر خیلی **کوتاه، واضح و ساده** درخواست خود را برای علی می‌گوید و انتظار می‌رود که علی به طور کامل پیام او را درک کرده باشد. واضح، ساده و کوتاه بودن پیام از مشخصاتی است که در برقراری ارتباط مؤثر باید به آن توجه داشته باشیم، زیرا باعث می‌شود مخاطب توجه بیشتری به معنای پیام داشته باشد و برداشت کاملی از آن صورت گیرد.

بنابراین یک پیام کامل در یک ارتباط مؤثر باید خصوصیات زیر را داشته باشد:

- کوتاه و رسا باشد
- مستقیم و بدون واسطه باشد
- واضح و مشخص باشد
- محترمانه باشد

## شناخت اجزای غیرکلامی ارتباط و کاربرد آن

مطالعات نشان می‌دهند اهمیت ارتباط غیرکلامی بسیار بیشتر از ارتباطات کلامی می‌باشد. انسان‌ها به نحوه بیان کلمات بیش از خود آن کلمات اهمیت می‌دهند.

اجزای ارتباط غیرکلامی به دو دسته تقسیم می‌شوند: زبان بدن و اجزای فرازبان

زبان بدن شامل حرکات و اشارات بدنی، ارتباط چشمی، وضعیت قرارگیری بدن، بیان چهره و فاصله فیزیکی می‌شود. اجزای فرازبانی نیز شامل تون صدا، بلندی صدا، لهجه و ... می‌باشد.

کودکان باید برای بالا بردن موفقیت اجتماعی خود از اهمیت پیام‌های غیر کلامی آگاه باشند. تحقیقات نشان می‌دهند که نقش خود کلمات در هر ارتباط ۷ درصد، اجزای فرازبانی ۳۸ درصد و زبان بدنی ۵۵ درصد است.

### زبان بدن

#### الف) تماس چشمی

انسان‌ها زمانی که صحبت می‌کنند و یا به حرف‌های دیگران گوش می‌دهند، به چشم‌های هم نگاه می‌کنند، این کار نشان می‌دهد به حرف‌های طرف مقابل خود اهمیت می‌دهند و توجه می‌کنند. بدون نگاه کردن به هم متوجه واکنش‌های یکدیگر نمی‌شویم و این موضوع می‌تواند ادامه مکالمه را دشوار سازد. البته تماس چشمی مناسب به معنی خیره شدن به افراد به مدت طولانی نیست، چون در آن صورت هم باز طرف مقابل احساس ناراحتی و معذب بودن پیدا می‌کند.

از کودکان بپرسید *چرا باید موقع صحبت کردن به چشمان هم نگاه کنیم؟ اگر نگاه نکنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ سپس برای آنها توضیح دهید اگر چشم‌های فرد مقابل را نگاه نکنید متوجه نمی‌شوید که واکنش او به حرف‌های شما چیست. آیا برایش جالب است؟ آیا خسته شده؟ آیا با تعجب نگاه می‌کند و متوجه معنای صحبت‌های شما نشده؟*

### تمرین ۶:

۱. دو نفر از کودکان را انتخاب کنید و از یکی از آنها بخواهید تمام فعالیت‌های امروزش را از زمان خانه رفتن تا هنگام خواب برای فرد مقابل تعریف کند (این نقش را خود مربی هم می‌تواند ایفا کند). در طول مکالمه، کودک مقابل کاملاً خیره به چشمان گوینده نگاه می‌کند.

بعد از پایان مکالمه از گوینده بپرسید: *«زمانی که صحبت می‌کردی در مورد طرز نگاه کردن و تماس چشمی دوستت چه احساسی داشتی؟»*

۲. سناریوی قبلی را مجدداً تکرار کنید و این بار کودک شنونده به دیگری اصلاً نگاه نمی‌کند و به جاهای دیگری نگاه می‌کند یا سرگرم یک اسباب بازی یا تلفن همراه است.

بعد از پایان مکالمه از کودک اول بپرسید: *«زمانی که صحبت می‌کردی در مورد طرز نگاه کردن و تماس چشمی دوستت چه احساسی داشتی؟»*

۳. در موقعیت سوم کودک شنونده هنگام صحبت دوستش بیشتر اوقات به او نگاه می‌کند.
این بار هم احساس کودک مقابل را می‌پرسیم.
در نهایت در مورد تماس چشمی مناسب و تأثیر آن روی ارتباطات انسانی جمع‌بندی می‌کنیم.

### ب) حالت‌های چهره

انسان‌ها با نگاه کردن به صورت و چهره یکدیگر می‌توانند تا حدودی احساسات طرف مقابل در آن لحظه، میل و اشتیاق او برای گفتگو، خستگی و ... را متوجه شوند. چهره ما با حالت‌های متفاوت در چشم، ابرو، دهان و چین‌های صورت می‌تواند تا حدودی بیانگر حالت‌های درونی ما باشد. بنابراین در شروع و ادامه ارتباط توجه به چهره فرد مقابل می‌تواند از نظر زمان شروع و ادامه ارتباط با یکدیگر بسیار مهم باشد.

### تمرین ۷:

از کودکان بپرسید: *«زمانی که به صورت مردم نگاه می‌کنید حالت صورتشان چه چیزی به شما می‌گوید؟»* پاسخ کودکان را روی تخته بنویسید.
معمولاً چهره افراد نشان می‌دهد که چه احساسی دارند و اغلب شما می‌توانید از روی چهره ی دوستتان بفهمید که عصبانی، ناراحت یا خوشحال است. وقتی با کسی صحبت می‌کنید مهم است که حالت صورت خود را متناسب با موضوع تغییر دهید. مثلاً اگر موضوع خنده داری تعریف می‌کند، لبخند بزنید. اگر حالت خسته به صورت خود بدهید او می‌فهمد که تمایلی برای ادامه صحبت کردن ندارید.

### تمرین ۸:

برگه‌های بیان چهره (صورتک‌های خوشحال، غمگین، عصبانی، وحشت زده، خسته، متعجب و ...) را به کودکان بدهید تا زیر هر چهره احساس او را بنویسند.

### ج) حرکات و اشارات بدنی (ژست‌ها)

ژست‌های رفتاری نقش مهمی در انتقال پیام‌ها دارند. گاهی با دست‌هایمان به آنچه می‌گوییم اهمیت بیشتری می‌دهیم. مثلاً دست زدن به نشانه تشویق و تأیید و یا بالا انداختن شانه به نشانه «نمی‌دانم» یا «اهمیت نمی‌دهم». البته در فرهنگ‌های مختلف ممکن است این حرکات معانی متفاوتی داشته باشند. گاهی استفاده از این ژست‌های رفتاری به تنهایی برای انتقال پیام کافی است و بهتر است بدون ارتباط کلامی انجام شود. به عنوان مثال اجازه گرفتن در کلاس درس که با بالا بردن انگشت اشاره یک دست صورت می‌گیرد و همه معلمان ترجیح می‌دهند که دانش آموزان به جای اجازه گرفتن کلامی از این روش استفاده کنند.

### تمرین ۹:

به کودکان بگویید: «*وقتی سرکلاس می‌خواهید اجازه بگیرید چه حرکتی انجام می‌دهید؟ با این کار چه پیامی را منتقل می‌کنید؟*» سپس در مورد اهمیت حرکات بدنی در روابط توضیح دهید.

### تمرین ۱۰:

از آنها بپرسید: «*آیا به خاطر دارند زمانی والدین آنها به خاطر حرکت یا اشاره‌ای از آنها ناراحت شده و یا به آنها تذکر داده باشند؟*»

### تمرین ۱۱:

تصاویری از ژست‌های مختلف تهیه کنید و از کودکان بخواهید معنای آنها را بنویسند.

### تمرین ۱۲:

برای کودکان ژست‌های مختلف رفتاری را اجرا کنید و از آنها بخواهید معنای آنها را بگویند.

مثال:

دست به سینه نشستن

دست را به نشانه ایست جلوی خود گرفتن

دست را جلو آوردن برای دست دادن

دست‌ها را به هم مالیدن

انگشت دوم و سوم را به نشانه پیروزی بالا آوردن

با اشاره دست دیگری را کنار زدن

## اجزای فرازبان

### الف) لحن صدا

به کودکان توضیح دهید گاهی لحن صدا می‌تواند روی معنی پیام تأثیر بگذارد و با تغییر لحن می‌توان از یک پیام واحد معانی مختلفی برداشت کرد.

### تمرین ۱۳:

چهار نفر از کودکان را انتخاب کنید و از طریق ایفای نقش از آنها بخواهید مکالمه زیر را اجرا کنند، یکی در نقش کودک و دو نفر دیگر در نقش مادر

کودک: «*مامان میشه الان یک بستنی بخورم؟*»

مادر: «*هر کاری دوست داری بکن*»

نقش مادر را دو نفر به دو شکل متفاوت اجرا می کنند:

- در نقش اول جمله مادر به شکلی ادا می‌شود که مادر کاملاً موافق بستنی خوردن است.
- در نقش دوم جمله مادر به شکلی ادا می‌شود مادر کاملاً مخالف بستنی خوردن کودک است.

از بقیه کودکان بخواهید تفاوت این دو نقش را با وجودی که همه یک جمله را ادا کردند بگویند.

از طریق بارش فکر از کودکان بپرسید: «*آیا می‌دانید منظور ما از لحن صدا چیست؟*» پاسخ‌های آنها را روی تخته بنویسید و بعد توضیح دهید که لحن صدا گاهی معنای جمله‌ای را که می‌خواهید بگویید تغییر می‌دهد.

### ب) بلندی صدا

به کودکان بگویید: «*کنترل شدت صدا در ارتباط با دیگران اهمیت زیادی دارد. یعنی شما باید بتوانید در موقعیت‌های مختلف شدت صدای خود را کم یا زیاد کنید*». مثلاً صحبت کردن با صدای بلند در یک مکان آرام می‌تواند باعث ناراحتی دیگران شود و خودتان هم بعداً در آنجا احساس ناراحتی خواهید کرد.

### تمرین ۱۴:

از روی این برگه در مورد شدت‌های مختلف صدا و انتخاب مکان مناسب آنها فکر کنید و علامت بزنید:

| | بلند | معمولی | آهسته |
|---|---|---|---|
| مطالعه در کتابخانه | ❑ | ❑ | ❑ |
| تشویق کردن بازی بسکتبال در سالن | ❑ | ❑ | ❑ |
| خرید کردن از فروشگاه | ❑ | ❑ | ❑ |
| بازی کردن در محوطه بازی | ❑ | ❑ | ❑ |
| بازی کردن در خانه | ❑ | ❑ | ❑ |
| حرف زدن در ساعات خواب | ❑ | ❑ | ❑ |
| حرف زدن با تلفن | ❑ | ❑ | ❑ |
| در سرویس مدرسه | ❑ | ❑ | ❑ |
| در سینما | ❑ | ❑ | ❑ |

### ج) فاصله با دیگران




انسان‌ها در اطراف خود حریم‌هایی دارند که تنها افراد خاصی را به آن راه می‌دهند. اگر چه حریم‌ها و اندازه آن‌ها به فرد، فرهنگ و موقعیت وابسته است، اما جایگاه آن در مغز و فکر ما است و ورود به حریم دیگران، در اغلب فرهنگ‌ها ناپسند و ناراحت‌کننده است. ما برای افراد مختلف در زندگی خود حریم‌ها و فواصلی را در نظر می‌گیریم. حریمی که برای والدین یا خواهر و برادر خود در نظر می‌گیریم با آنچه برای همسایه، دوست، فروشنده مغازه، معلم و ... وجود دارد متفاوت است. وارد شدن افراد در جایگاه نامتناسب باعث ناراحتی ما می‌شود و رعایت حریم افراد اهمیت بسیار زیادی در ارتباط مؤثر دارد و می‌تواند کیفیت روابط را تحت تأثیر قرار دهد.

از طریق بارش فکر از کودکان بخواهید در مورد فاصله با دیگران صحبت کنند. به آنها بگویید فضای شخصی، فضایی اطراف بدن شماست که به شما کمک می‌کند که احساس راحتی در کنار دیگر افراد داشته باشید، مانند حبابی نامرئی که دورتان کشیده شده است.

**تمرین ۱۵:**

دایره‌های فوق را به بچه‌ها نشان می‌دهیم و از آنها می‌خواهیم که در این چهار دایره که فضای دور ماست بر اساس فاصله‌ای که نسبت به ما دارند، بگویند اطرافیان خود را در کدام یک از این فضاها قرار می‌دهند. هر کدام از این دایره‌ها نشان دهنده ی حریم ما در رابطه با افراد مختلف است.

به طور کلی ما چهار نوع حریم در اطراف خود داریم:

**حریم صمیمانه؛** که در واقع کوچک‌ترین دایره است و از فاصله صفر تا ۴۵ سانتی‌متری بدن در نظر گرفته می‌شود. در اینجا افراد می‌توانند شما را لمس کنند و یا کنار شما بنشینند. جایی که افراد خانواده و دوستان صمیمی می‌توانند در کنار شما قرار گیرند و صحبت کنند. اگر کسی غیر از این افراد در این حریم قرار گیرد، شما احتمالاً احساس ناراحتی می‌کنید، مانند یک اتوبوس یا آسانسور شلوغ. از کودکان بپرسید: «*آیا تا به حال با چنین شرایطی روبرو شده‌اند؟*»

**حریم شخصی؛** به فاصله ۴۵ تا ۱۲۰ سانتی متری از بدن اطلاق می‌شود که مثلاً برای صحبت در یک مهمانی، مناسب تلقی می‌شود. امکان لمس مخاطب وجود دارد ولی در اصل مخاطب را در فاصله یک دست از خود نگه می‌دارید. از کودکان بخواهید برای این مورد مثالی از اطرافیان خود بزنند.

**حریم اجتماعی؛** به فاصله ۱۲۰ تا ۳۶۰ سانتی متری از بدن اطلاق می‌شود. در این فاصله شما با مغازه دار، تعمیرکار و ... صحبت می‌کنید. از کودکان بخواهید مثال های دیگری در این مورد بیاورند.

**حریم عمومی؛** از فاصله ۳/۵ تا ۶ متری بدن گفته می‌شود که معمولاً در کلاس درس هنگام درس دادن با معلم، با مدیر مدرسه موقع سخنرانی و ... بین ما و مدرس وجود دارد.
مجدداً از کودکان بخواهید با توجه به داده‌های فوق داخل فضای دایره‌ها را با افراد مناسب پر کنند.

**تمرین ۱۶:**

از کودکان بخواهید نام افرادی را که ذکر کردید در جدول انواع حریم‌ها قرار دهند (مانند کتاب کار).

**چ) تماس فیزیکی**

به کودکان بگویید: «*زمانی که به شکل مناسب لمس می‌شوید حس مراقبت، دوستی و محبت به شما منتقل می‌شود. شکل‌های مختلف لمس کردن معانی مختلفی دارند. مثلاً وقتی کسی با دست آرام به پشت شما می‌زند نشانه تأیید کاری است که شما انجام داده‌اید، در حالی که سیلی زدن به صورت معنای مخالفی دارد. بعضی تماس‌ها قابل قبول و بعضی نیستند. بعضی افراد با تماس فیزیکی احساس راحتی دارند و برخی افراد این گونه نیستند. اگر کسی طوری رفتار می‌کند که نمی‌خواهد لمس شود، او را لمس نکنید. تا جایی که ممکن است قانون «لمس نه» را در مدرسه اجرا کنید*».
در مورد قوانین لمس کردن در خانه، مدرسه و جامعه در گروه بحث کنید.

**تمرین ۱۷:**

کدامیک از انواع تماس‌های زیر متناسب هستند؟ اگر جواب شما بلی است، با چه کسی می‌توان این گونه تماس داشت؟

| | بله | خیر | با چه کسی |
|---|---|---|---|
| دست دادن | ❑ | ❑ | ..... |
| سیلی زدن | ❑ | ❑ | ..... |
| کف دست‌ها را به هم زدن (بزن قدش) | ❑ | ❑ | ..... |
| هول دادن در صف | ❑ | ❑ | ..... |
| دست انداختن دور گردن کسی | ❑ | ❑ | ..... |
| بغل کردن | ❑ | ❑ | ..... |
| با دست روی شانه کسی زدن | ❑ | ❑ | ..... |
| نگه داشتن دستان دیگری در دست خود | ❑ | ❑ | ..... |

## مهارت گوش کردن فعال

گوش کردن یکی از مهارت‌های اصلی برای ایجاد و حفظ ارتباط است. اگر شنونده خوبی باشید، می بینید که دیگران دوست دارند با شما صحبت کنند و صمیمی شوند. به کودکان بگویید: «*وقتی به حرف‌های دیگران خوب گوش می‌دهید، می‌دانید چه می‌خواهند و چه چیزی آنها را آزار می‌دهد. ولی آنها که خوب گوش نمی‌کنند در واقع این پیام را می‌دهند که آنچه می‌گویی اصلاً برایم مهم نیست.*»

**تمرین ۱۸:**

۱- دو نفر از کودکان را انتخاب کنید و از یکی از آنها بخواهید با ایفای نقش برای دوستش تعریف کند که دیشب به جشن تولد دختر عمویش رفته بوده ولی در مهمانی حالش بد شده و به خانه برگشته‌اند. از نفر دوم می‌خواهیم مانند یک مجسمه به او نگاه کند، کوچک‌ترین واکنشی نشان ندهد و صحبت هم نکند.

بعد از پایان نمایش از کودک اول می‌پرسیم: «*چه احساسی در مورد دوستش پیدا کرده بود؟ آیا دوست داشت باز هم مکالمه را ادامه دهد؟*»

۲- مجدداً از دو کودک می‌خواهیم سناریو را اجرا کنند، با این تفاوت که کودک دوم سعی می‌کند فعالانه گوش کند. به این صورت که به کودک دوم آموزش می‌دهیم که از روی نوشته‌ای که به او داده‌ایم عمل کند:

- ابتدا تماس چشمی برقرار کنید و در طول مکالمه ادامه دهید
- کمی به جلو به سمت دوستتان خم شوید

اولی: *دیشب رفتیم تولد دخترعموم ولی نمی‌دونی چی شد؟!*

دومی: *چطور؟* **(توضیح خواستن)**

اولی: *قبل از این که کیک رو بیاورند یک دفعه دل درد شدیدی گرفتم، همه ترسیدند، گفتم دیگر نمی‌توانم اینجا بایستم*

دومی: *منظورت اینه که وسط مهمونی برگشتید خونه؟* **(بازسازی مطالب)**

اولی: *تا نصف شب نفوابیدم*
دومی: *پس دیشب نفوابیدی، الان حالت بهتره؟* **(همدلی)**

اولی: *ولی حیف شد نتوانستم تا آخرش بمونم*
دومی: *از بس هر جا می روی پرفوری می‌کنی!* **(قضاوت کردن)**

این بار هم از کودک اولی می‌خواهیم احساسش را در مورد دوستش و ادامه مکالمه بگوید.
حال، از بقیه کودکان می‌خواهیم نکات مثبت و منفی مکالمه دوم را بیان کنند.
در این تمرین مربی به کودکان می‌آموزد که در گوش کردن فعال گاهی نیاز هست که توضیح بیشتری بخواهیم، جمع بندی کنیم و همدلی داشته باشیم، ولی سعی ما این باشد که قضاوت و سرزنش نکنیم.

**تمرین‌های خانه:**

### تمرین (۱)
این هفته به محیط اطراف خود توجه کنید و انواع راه‌های ارتباطی که مشاهده می‌کنید در جاهای خالی زیر یادداشت کنید.

### تمرین (۲)
وقتی با دیگران صحبت می‌کنید ببینید به شما به صورت فعال گوش می‌دهند؟ اگر این کار را نمی‌کنند به نظر شما چه علتی دارد؟ این علت‌ها را بنویسید.

# فصل ششم: احساس، هیجان و سازگاری با آنها

## احساس و هیجان

### هدف‌ها

- کودکان با احساسات شایعی که انسان‌ها معمولاً تجربه می‌کنند آشنا شوند.
- کودکان نشانه‌های کلامی و غیرکلامی بروز احساس و هیجان را بشناسند.
- کودکان بتوانند حالات هیجانی خود و دیگران را تشخیص و احساس خود را بروز دهند.

### مقدمه

همه ما انسان‌ها در زمان‌های مختلف ممکن است احساساتی را تجربه کنیم. زمان‌هایی هست که اندوهگین و ناراحتیم و فکر می‌کنیم دیگر شاد نمی‌شویم، زمان‌هایی هم هست که شادیم، کیف می‌کنیم و از زندگی لذت می‌بریم و می‌اندیشیم زندگی چقدر زیبا است، زمان‌هایی می‌ترسیم، مضطربیم، به دیگران حسادت می‌کنیم، از موضوعی خشمگین هستیم، احساس ناکامی و شکست می‌کنیم، رنجیده‌ایم، دلتنگ شده‌ایم و غیره. کیست که این احساسات را تجربه نکند و با آنها ناآشنا باشد.

همانطور که می‌دانیم انسان‌ها طیف گسترده‌ای از احساسات و هیجانات خوشایند و ناخوشایند را تجربه می‌کنند و ما می‌خواهیم به کودکان بیاموزیم که همه این احساس‌ها ویژگی‌های طبیعی بشر هستند و برای هر کسی ممکن است ایجاد شود، در نتیجه آنها باید هم با حالت‌های هیجانی خود آشنا باشند و هم بتوانند احساسات و هیجانات دیگران را تشخیص دهند. به این دلیل باید به آنها بیاموزیم از حالت‌های کلامی و غیرکلامی دیگران پی به احساس آنها ببرند و همچنین بتوانند راه‌های مناسبی را برای بیان و ابراز احساس خود پیدا کنند. کسب توانایی تشخیص و ابراز متناسب حالت‌های هیجانی باعث تقویت ارتباطات بین فردی و همکاری بیشتر انسان‌ها با یکدیگر می‌شود.

برای اینکه به کودکان بیاموزید احساسات و هیجانات مختلف را تشخیص بدهند از فعالیت‌های زیر استفاده کنید:

### تمرین ۱:

از کودکان بپرسید: «*بچه‌ها تا حالا عصبانی و خشمگین شده‌اید؟ چه چیزی شما را عصبانی کرده بود؟ تا به حال به کسی حسادت کرده‌اید؟ تا به حال غمگین و ناراحت شده‌اید؟ تا حالا شاد و سر حال شده‌اید؟ چه چیزی شما را شاد کرده بود؟ این احساسات را در اطرافیان خود دیده‌اید؟ کسی را می‌شناسید که هیچ احساسی از خودش نشان ندهد؟*»

سپس بر اساس گفته‌های کودکان نتیجه‌گیری کنید که این احساس‌ها برای همه ممکن است پیش بیاید و کسی نیست که هیچ وقت هیچ حالت هیجانی را تجربه نکرده باشد.

### تمرین ۲:

به کودکان بگویید: «*فهرستی از احساس‌های مختلف تهیه کنند مانند: عصبانیت، خشم، لذت، شادی، غم، اندوه، ناکامی، تنفر، دیوانه شدن، ترس، وحشت، هراس و اضطراب*»

می‌توانید نام این احساس‌ها را روی تخته سیاه یا کارت‌هایی بنویسید. سپس از کودکان بخواهید اسم‌های مختلفی را که برای یک احساس می‌شناسند پیدا کنند و احساس‌های مشابه را در یک گروه قرار دهند. بگویید: «*می‌توانیم احساس‌ها را در چند گروه اصلی*

*مانند: شادی، غم، خشم، ترس، اضطراب و حسادت قرار دهیم*». سپس زیر گروه‌های یک احساس اصلی را مشخص کنیم. برای نمونه احساس‌هایی مانند خوشحالی، خوشی، شادمانی، شادابی، سرحالی، سرزندگی، شعف، شوق، شنگول شدن و ... در دسته شادی قرار می‌گیرند. در دسته غم می‌توان برای مثال اندوه، دلتنگی، ناراحتی و کسالت را جای داد.

### تمرین ۳:

بر اساس تمرین ۲ از کودکان بخواهید کل کلاس را به چند دسته اصلی احساسی تقسیم کنند. برای مثال در یک گروه پنج نفره به اسم «گروه شادی» هر دانش آموزی یکی از اسم‌های خوشی، شعف، خوشحالی، ذوق، شادابی و ... را برای خودش انتخاب کند. این فعالیت کمک می‌کند تا آنها با زیر گروه‌های سایر احساس‌ها مانند ناراحتی، خشم، ترس و ... نیز آشنا شوند. می‌توانند اسم هر کس را روی کارت بنویسند و به سینه نصب کنند تا این عناوین راحت‌تر به ذهن سپرده شود.

### تمرین ۴:

از کودکان بخواهید اشعاری را در ادبیات و کتاب‌های کودکان پیدا کنند که بیانگر نوعی احساس یا هیجان باشد مانند شعر زیر:

*خوشحال و شاد و خندانم* *دست بزنم من*

*قدر دنیا را من می‌دانم* *پا بکوبم من، شادابم*

*خنده کنم من*

با خواندن این شعر کودک توجه می‌کند که در زمان شادی و خوشحالی، ما علاوه بر اینکه احساسمان را با کلام بیان می‌کنیم، آن را در حالت صورت، لحن و بلندی صدا و وضعیت قرار گیری اندام‌هایمان نیز (نشانه‌های غیرکلامی) نشان می‌دهیم. می‌توانید از کودکان بخواهید این شعر را به صورت گروهی بخوانند و همزمان حرکات متناسب با آن را نیز انجام دهند برای مثال پا بکوبند، دست بزنند و بخندند. این فعالیت فضای هیجانی خوشایندی ایجاد می‌کند و باعث انگیزه بیشتر برای همکاری در کار گروهی می‌شود. روند یادگیری در چنین فضایی تسهیل می‌گردد.

### تمرین ۵:

به روش بارش فکر از کودکان بخواهید از محتوای داستان‌ها، فیلم‌ها و کارتون‌هایی که می‌شناسند مواردی را پیدا کنند که احساس یا هیجان خاصی را نشان می‌دهند. می‌توانید داستانی را با صدای بلند بخوانید و درباره حالت هیجانی شخصیت‌های داستان صحبت کنید مانند:

احساس *پشیمانی و ندامت* در قصه «*صنک کجایی*»، وقتی حسنک حیواناتش را بدون آب و غذا رها کرد.

احساس *اندوه و شرمساری* در قصه «*تصمیم کبری*»، وقتی کبری دید کتاب دوستش زیر باران خیس شده است.

احساس *حسادت* در قصه «*سیندرلا*»، وقتی خواهران سیندرلا به زیبایی او حسودی می‌کردند.

احساس *شعف و شادی* در قصه «*سیندرلا*»، وقتی که سیندرلا در جشن پسر پادشاه شرکت کرده بود.

احساس *ترس و هراس* در قصه «*بینوایان*»، وقتی که در شبی تاریک کوزت برای آوردن آب از دهکده خارج شد.

احساس *لذت و رضایت* در داستان «*دهقان فداکار*»، وقتی که ریزعلی پس از نجات قطار از تصادف، شادی و قدردانی مسافران را دید.

### تمرین ۶:

می‌توانید یک بازی شاد دسته جمعی مانند عمو زنجیر باف با بچه‌ها انجام دهید. سپس توضیح دهید که ما احساس خود را فقط از طریق کلام نشان نمی‌دهیم بلکه از راه‌های دیگری برای ابراز و نشان دادن احساس استفاده می‌کنیم مثل حالت صورت، حرکت دست و پا و بدن.

نتیجه گیری کنید که: *«اگر کسی حرفی نزند هم ما می‌توانیم از حالت صورت و بدن او حدس بزنیم که چه احساسی دارد، یعنی احساسات ما روی بدن ما تأثیر می‌گذارد»*.

### تمرین ۷:

از کودکان بخواهید به روش پانتومیم یک حالت احساسی را نمایش دهند تا بقیه حدس بزنند که این چه احساسی است. این روش کمک می‌کند کودکان بفهمند می‌توانند زمانی که کسی سکوت کرده و حرف نمی‌زند متوجه احساسش بشوند و تنها راه فهمیدن احساس و هیجان طرف مقابل کلام نیست.

### تمرین ۸:

از یکی از کودکان بخواهید پشت به سایرین یا پشت پرده به صورتی که بقیه چهره‌اش را نبینند قرار بگیرد، سپس سعی کند در لحن صدا و کلماتی که می‌گوید احساس خاصی را منتقل کند. از سایرین بخواهید بگویند او چه احساسی دارد. این روش کمک می‌کند آنها بیاموزند چطور می‌توانند از لحن و حالت کلام دیگران متوجه احساس آنها بشوند. به این ترتیب حتی اگر نتوانیم یک آدم عصبانی را ببینیم از لحن او متوجه می‌شویم که خشمگین شده، مانند زمانی که از پشت تلفن با شخصی صحبت می‌کنیم و متوجه می‌شویم عصبانی است.

### تمرین ۹:

از یکی از کودکان بخواهید به روش ایفای نقش چیزی بگوید که حاکی از خوشحالی و شادی است ولی لحن کلام و حالت صورتش حالتی بر عکس را نشان دهد. توضیح دهید که ما از حالت‌های غیرکلامی (مانند صورت و وضعیت بدن و لحن کلام) می‌توانیم بفهمیم طرف مقابل ما چه احساسی دارد در نتیجه اگر بین حالت کلامی و غیرکلامی کسی هماهنگی وجود نداشته باشد مشخص می‌شود. برای مثال دختری به مادرش می‌گوید که *اصلاً ناراحت نیست و خیلی هم شاد و سرحال است، ولی اخم‌هایش درهم رفته و گوشه‌های لبش پایین افتاده است.*

### تمرین ۱۰:

از کودکان بخواهید احساس‌ها و هیجان‌های مختلف را در نقاشی خود نشان دهند. برای نمونه صورتک‌هایی را بکشند که هر کدام هیجان متفاوتی را نشان می‌دهند. به کودکان یادآوری کنید که ممکن است ما چند احساس یا هیجان را با هم تجربه کنیم. برای مثال از اینکه در مهمانی شیرینی خامه‌ای از دستمان روی زمین افتاده شرمنده شویم اما همزمان با خود بگوییم *«بهتر، کمتر چاق می‌شوم»* و از این فکر خوشحال باشیم.

**تمرین‌های خانه:**

### تمرین (۱)
از کودکان بخواهید با قطعه‌های انتخابی صورتک خالی را کامل کنند و بگویند چه احساسی دارد.

### تمرین (۲)
به کودکان بگویید تصویرها و صورتک‌هایی را از حالت‌های هیجانی مختلف از کتاب‌ها، روزنامه‌ها و مجلات جمع‌آوری کنند. راجع به هر احساس، قصه، متن یا شعری بنویسند و صورتک مربوطه را روی آن بچسبانند.

## اضطراب و ترس

### هدف‌ها
- کودکان احساس اضطراب و موقعیت‌های برانگیزاننده آن را بشناسند.
- کودکان بدانند درجاتی از اضطراب طبیعی است و همه انسان‌ها ممکن است آن را تجربه کنند.
- کودکان روش‌های سازگاری با اضطراب را بیاموزند و به کار ببرند.

### جلسه اول: اضطراب و علائم آن
**اضطراب مفید (خوب) از مزاحم (بد):**

اضطراب یکی از احساس‌های ناخوشایند و نامطلوب است که بیشتر انسان‌ها در شرایطی و به درجاتی آن را تجربه می‌کنند. اضطراب علائم جسمی و فکری مختلفی دارد و بزرگسالان واژه‌های مختلفی برای توصیف آن به کار می‌برند مانند: *دلم شور می‌زند، دلم یک جوری است، انگار حالم می‌خواهد به هم بخورد، انگار دارند توی دلم رفت می‌شورند، انگار یک چیزی دارد به دلم چنگ می‌زند، اضطراب دارم، دلشوره دارم، نگرانم، دلهره دارم.*

هنگام اضطراب بیشتر کودکان علائم گوارشی مانند تهوع، استفراغ، دل درد و یا سردرد پیدا می‌کنند و در بسیاری مواقع نمی‌توانند احساس خود را بیان کنند یا حتی تشخیص دهند. این موضوع باعث می‌شود که کودکان مهارتی در توجه به نشانه‌های اضطراب خود و کنار آمدن با آن نداشته باشند. به این دلیل برای کمک به کودکان برای برخورد مناسب با اضطراب، ابتدا باید آنان را با اضطراب و علائم آن آشنا کرد. اگر آنها با واژه‌های مختلف هم معنای اضطراب آشنا باشند و این اصطلاحات را از دوستان یا اطرافیان بشنوند، متوجه می‌شوند که آنها چه حال و احساسی دارند. به همین ترتیب وقتی خودشان هم دچار احساس اضطراب می‌شوند می‌توانند آن را ابراز کنند و از دیگران کمک بگیرند.

موضوع‌های اضطراب‌آور برای انسان‌های مختلف متفاوت است ولی افراد مضطرب معمولاً برای چیزهای متعددی نگران می‌شوند برای مثال ممکن است از شنیدن صدای زنگ تلفن بترسند و از جا بپرند یا دیدن یک آدم بی‌خانمان آنها را نگران کند که شاید در آینده تنها و سرگردان شوند.

## شناخت علائم اضطراب

### تمرین ۱:

به کودکان بگویید زمانی را به یاد بیاورند که خودشان اضطراب داشتند و یا کسی را می‌دیدند که مضطرب بوده است. سپس از آنها بخواهید توضیح دهند که در حالت اضطراب چه علائم و نشانه‌هایی را تجربه می‌کنیم. به کمک آنها علائم جسمی و روانی اضطراب را مشخص و تقسیم‌بندی کنید و توضیح دهید که:

وقتی آدم‌ها اضطراب یا ترس دارند نشانه‌های جسمی و روانی نشان می‌دهند. برای اینکه تفاوت این نشانه‌ها را بشناسید من برایتان مثال‌هایی می‌زنم:

*نشانه‌های جسمی یا بدنی مانند لرزش دست‌ها و بدن، لرزش صدا، حالت تهوع و استفراغ، دل درد، دل پیچه، سر درد، سرد شدن دست‌ها، قرمز شدن پوست صورت، رنگ پریدگی، نیاز به دستشویی رفتن، بی‌قراری و ...*

*نشانه‌های فکری و روانی مانند عصبانیت و تحریک‌پذیری، ذهن شلوغ و پر از فکرهای منفی، فراموش‌کاری، تمرکز کم و ...*

## شناخت موقعیت‌های برانگیزاننده اضطراب

### تمرین ۲:

به روش بارش فکر از کودکان بپرسید: «*انسان‌ها در چه زمان‌هایی اضطراب و نگرانی پیدا می‌کنند؟*»

پاسخ‌ها ممکن است موارد زیر باشند:

- *موقع امتحان یا شرکت در آزمون‌ها*
- *موقع درس جواب دادن و پاسخ دادن به سئوالات معلم*
- *موقع گرفتن کارنامه و معلوم شدن نمره‌ها*
- *وقتی به پدر و مادرم فکر می‌کنم که روزی پیر می‌شوند یا می‌میرند و من تنها می‌مانم.*
- *موقعی که می‌ترسم در راه برگشت از مدرسه گم بشوم و دیگر نتوانم خانواده‌ام را ببینم.*
- *وقتی به پدرم فکر می‌کنم که اگر نتواند کار کند و پول دربیاورد ما باید چه کاری بکنیم؟*
- *وقتی به جاهای شلوغ می‌روم می‌ترسم که گم شوم و پدر و مادرم نتوانند مرا پیدا کنند.*

## طبیعی جلوه دادن احساس اضطراب

### تمرین ۳:

از کودکان بپرسید که چه کسانی را (چه کودک و چه بزرگسال) نزدیک خود دیده‌اند که اضطراب داشته باشند؟ با توجه به پاسخ‌های کودکان به این صورت جمع‌بندی کنید: *بچه‌ها فقط شماها نیستید که وقتی امتحان دارید ممکن است دلشوره یا استرس بگیرید! بزرگ‌ترها هم موقع امتحان دانشگاه یا رانندگی، و یا وقتی که دنبال کار می‌گردند و باید با رئیس شرکت مصاحبه کنند دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند.*

هدف این تمرین طبیعی جلوه دادن اضطراب است وقتی که شدت آن در حد معمول باشد.

## افتراق اضطراب مفید (خوب) از اضطراب مزاحم (بد)

### تمرین ۴:

سه موضوع مختلف را با کمک دانش آموزان طراحی و اجرا کنید.

**نقش اول:** پریسا فردا امتحان ریاضی دارد. او بی‌خیال مشغول بازی و سرگرمی است و سراغ درس نمی‌رود.

**نقش دوم:** نازیلا فردا امتحان ریاضی دارد. او برای مطالعه درسی برنامه‌ریزی می‌کند و سایر برنامه‌هایش را به عقب می‌اندازد تا برسد مطالب لازم را بخواند.
**نقش سوم:** نسیم فردا امتحان ریاضی دارد. او بی‌قرار و مضطرب است، مدام این سو و آن سو می‌رود و از مادرش می‌پرسد: «*مامان من فردا قبول می‌شوم؟ اگر قبول نشوم چه؟*» مادر به او اطمینان می‌دهد که نمره‌اش خوب می‌شود ولی نسیم آرامش پیدا نمی‌کند و در نتیجه نمی‌تواند روی درسش تمرکز داشته باشد.
سپس از کودکان بپرسید: «*به نظر شما اضطراب همیشه بد است و برای ما مشکل درست می‌کند؟ ممکن است گاهی اضطراب خوب باشد و به ما کمک کند؟*»

پس از گوش دادن به نظرات مختلف کودکان و ذکر مواردی که تجربه اضطراب برایشان مفید بوده توضیح دهید که:
«*بچه‌ها می‌دانستید که اضطراب هم کم و زیاد و خوب و بد دارد؟ حتی گاهی اوقات اضطراب لازم است تا ما حواسمان باشد و یادمان نرود که لازم است کارهایمان را انجام دهیم، یعنی انگیزه پیدا کنیم تا برنامه‌هایمان را به موقع انجام بدهیم. اگر بدانیم که هفته بعد امتحان ریاضی داریم ممکن است کمی دچار اضطراب شویم، همین نگرانی باعث می‌شود هر روز بنشینیم و مقداری مطالعه کنیم، اشکالاتمان را بپرسیم و خودمان را برای امتحان آماده کنیم. ما به این اضطراب می‌گوییم اضطراب مفید یا خوب، یعنی احساس که باعث می‌شود ما به هدفمان توجه کنیم و تکالیف مربوط به آن را به موقع انجام دهیم.*
*حالا تصور کنید اگر دانش آموزی برای امتحان اصلاً اضطراب پیدا نکند و بی‌خیال باشد، ممکن است هیچ فعالیتی انجام ندهد، برنامه‌ریزی نکند، روزها بگذرد تا روز امتحان برسد و بعد چون درس نخوانده نتواند نمره قابل قبول بگیرد!!!*»

## جلسه دوم: مدیریت و کنترل احساس اضطراب

پس از آشنایی با احساس اضطراب و نشانه‌های آن، تکنیک‌ها و راه‌هایی مدیریت و سازگاری با آن را به کودکان بیاموزید.

### تمرین ۵:

از آنها بپرسید: «*تا به حال شده خیلی بترسید یا نگران بشوید؟ پیش آمده که این احساس خیلی شما را اذیت کند و دلتان بخواهد زودتر از دست آن راحت شوید و بتوانید آرامش پیدا کنید؟*»
پس از شنیدن صحبت کودکان بگویید: «*راه‌های زیادی هست که می‌تواند به ما کمک کند تا اضطرابمان را کمتر کنیم و احساس بهتری داشته باشیم. در اینجا ما می‌خواهیم راجع به این روش‌ها و کارهای مفید صحبت کنیم.*»
همانطور که گفتیم اضطراب یک احساس ناخوشایند است که خود را با مجموعه‌ای از علامت‌های بدنی و فکری نشان می‌دهد. برای کاهش این احساس نامطلوب و ناخوشایند و سازگاری بهتر با موقعیت‌هایی که ما را نگران می‌کنند باید پس از تشخیص این علائم جسمی و فکری، آنها را مهار کنیم. ما می‌توانیم روی دو گروه از روش‌ها کار کنیم: راه‌هایی که جسم و بدن ما را آرام می‌کنند، راه‌هایی که با تغییر فکر و نگرش ما باعث ایجاد آرامش می‌شوند.
به کودکان توضیح دهید که: «*ما به لوازم و وسائلی نیاز داریم که به کمک آنها میزان اضطراب خود را کم کنیم. این وسائل باید همیشه همراه ما باشد چون نمی‌دانیم در چه زمانی دچار دلشوره و اضطراب می‌شویم. حتماً با خودتان فکر می‌کنید که ما چطور می‌توانیم همیشه با خودمان یک کوله پشتی پر از وسایل لازم داشته باشیم؟*
*این کوله پشتی در واقع درون فکر شماست و خیلی هم سنگین نیست. به همین دلیل می‌توانید هر زمان که به این لوازم احتیاج دارید از آن استفاده کنید. حالا ببینیم که در کوله پشتی آرامش چه چیزهایی باید داشته باشیم؟*»

## کوله پشتی آرامش

### تمرین ۶:

به کمک کودکان روی تخته تصویر یک کوله پشتی را بکشید. فلش‌هایی را رسم کنید و در انتهای هر فلش بنویسید که در این کوله چه چیزهایی باید گذاشت. هر کدام از مواردی را که توضیح می‌دهید و تمرین می‌کنید به کوله پشتی اضافه کنید.

## اضطراب سنج

لازم است کودکان بیاموزند که می‌توان شدت اضطراب را درجه‌بندی کرد تا هنگام بیان و ابراز احساس خود میزان آن را به صورت کمی مشخص کنند. کمی کردن میزان اضطراب به کودکان کمک می‌کند که هنگام انجام تمرین‌های آرامبخش، میزان بهبودی خود را تشخیص بدهند. به کودکان بگویید: *«همه ما هر چه حالت‌های بدنی و فکری خودمان را بهتر بشناسیم بیشتر می‌توانیم به خودمان کمک کنیم. برای این کار باید بتوانیم احساس‌های خودمان را اندازه بگیریم، همانطور که دمای اتاق، قد آدم‌ها یا فاصله بین دو شهر را اندازه می‌گیریم. شما هم برای کارهایتان از خط کش استفاده می‌کنید و دماسنج را هم دیده‌اید. حالا فکر کنید خط کش یا دماسنجی دارید که با آن می‌توانید احساس ترس و نگرانی را از صفر تا هشت درجه‌بندی کنید. صفر زمانی است که اصلاً اضطراب ندارید و خیلی راحت و آرام هستید. شماره هشت زمانی است که برای مثال به شدت بی‌قرار هستید، اضطراب دارید، نمی‌توانید بنشینید، افکارتان را نمی‌توانید متمرکز کنید و منتظر خبرهای بد هستید. هر چه این عدد بالاتر می‌رود اضطراب زیادتر می‌شود و هرچقدر پایین‌تر می‌آییم آرامش شما بیشتر است. شما می‌توانید درجه اضطراب خودتان را تعیین کنید، مثلاً بگویید درجه اضطراب من (بین صفر تا هشت) عدد ۶ است. به این صورت می‌توانید درجه اضطراب خودتان را در زمان‌های مختلف با هم مقایسه کنید. برای مثال بعد از اینکه با مادرتان صحبت کردید و یا وقتی چند نفس عمیق کشیدید نمره اضطرابتان از ۶ به ۳ رسید. این موضوع نشان می‌دهد که حالتان بهتر است و راحت‌ترید.»*

| ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ٤ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| خیلی زیاد | | زیاد | | متوسط | | کم | | هیچ |

### تمرین ۷:

به کمک کودکان تصویر یک خط کش یا دماسنج را روی تخته سیاه بکشید و زیر آن کلمه «**اضطراب سنج**» را بنویسید یا اضطراب سنجی را که خودتان درست کرده‌اید به کلاس بیاورید. سپس از چند نفر از دانش آموزان بخواهید یکی از موقعیت‌های اضطراب آوری را که به تازگی تجربه کرده‌اند به خاطر بیاورند و با استفاده از اضطراب سنج میزان نگرانی خود را نشان دهند.

### تمرین ۸:

مربی از شما می‌خواهد دو موقعیت را که یکی برای شما کمی ترسناک و یکی خیلی ترسناک باشد مثال بزنید و درجه اضطراب خودتان را روی اضطراب سنجی که در پایین نقاشی می کنید علامت بزنید.

## شکم بادکنکی (بادکنک تنفسی)

اکنون می‌خواهیم تکنیک تنفس عمیق یا شکمی را به کودکان بیاموزیم تا بتوانند با استفاده از نفس‌های عمیق علائم جسمی اضطراب خود را کاهش دهند و احساس آرامش بیشتری به دست آورند.

به کودکان توضیح دهید که: «*وقتی احساس خاصی نداریم، نفس کشیدنمان هم معمولی است و متوجه نفس کشیدن خودمان نیستیم. در حالت عادی ممکن است ما به طور سطحی نفس بکشیم و از تمام فضای ریه خود استفاده نکنیم اما مشکلی هم پیدا نمی‌کنیم. در زمان اضطراب معمولاً تندتند نفس می‌کشیم (مثل وقتی که در حال دویدن یا از پله بالارفتن نفس نفس می‌زنیم)، به همین دلیل نفس‌هایمان سطحی می‌شود و اکسیژن کافی به قلب و سایر عضوهای بدن ما نمی‌رسد. این حالت باعث می‌شود اضطراب و نگرانی ما شدت پیدا کند اما اگر بتوانیم آهسته‌تر و عمیق‌تر نفس بکشیم، آرامش بیشتری به دست می‌آوریم. به همین دلیل برای اینکه بتوانید میزان اضطراب خودتان را کم کنید یک راه مؤثر این است که یاد بگیرید عمیق و طولانی نفس بکشید. باید اول تمام ریه خود را پر از هوا کنید، هوا را در سینه خود نگهدارید و بعد آرام آرام هوا را خالی کنید. برای این کار فکر کنید که یک بادکنک در شکمتان هست و می‌خواهید تا جایی که می‌شود این بادکنک را پر از هوا کنید. دستتان را با انگشتان کشیده روی شکمتان بگذارید، نفس بکشید تا بادکنک را باد کنید، باد کنید... باد کنید ... می‌بینید که انگشتانتان که روی شکمتان است دارد از هم باز می‌شود. موقعی که دارید بادکنک را باد می‌کنید باید همه حواستان به نفستان باشد و با خودتان حرف‌های خوبی تکرار کنید (برای مثال وای چه هوای قشنگی! چه هوای خنک و خوبی! همه جا بوی گل‌های خوشبو پیچیده و من می‌خوام بوی این گل قشنگ را با تمام وجودم احساس کنم) یا زیر لب آواز بخوانید! وقتی که بادکنک کاملاً پر از هوا شد، از ۱ تا ۵ با خود بشمرید و بعد سر بادکنک را کمی شل کنید تا همه هوای آن خالی شود.*»

### تمرین ۹:

بسته به زمانی که در اختیار دارید چندین بار روش تنفس عمیق به صورت شکم بادکنکی را به طور گروهی با کودکان تمرین کنید.

## تن آرامی (عضلات راحت و شل)

در این قسمت قرار است به کودکان بیاموزیم که در زمان اضطراب اتفاق دیگری که در بدن می‌افتد این است که عضلات سفت و منقبض می‌شوند و احساس آرامش ما را کم می‌کنند. چنانچه بتوانیم این انقباض و سفتی عضلانی را کاهش دهیم می‌توانیم احساس بهتری داشته باشیم. به کودکان توضیح دهید که: «*خیلی وقت‌ها که اضطراب داریم ممکن است بدون اینکه خودمان متوجه باشیم بدنمان سفت و منقبض می‌شود، مثل حالتی که یک گربه موقع خطر دارد، در حالت دفاعی او خودش را سفت می‌کند، بدنش تیر می‌کشد، و موهای تنش سیخ می‌شود. وقتی گربه این حالت را پیدا می‌کند ما هم می‌فهمیم که او الان ترسیده است. ما هم وقتی اضطراب داریم حتی اگر حرفی راجع به آن نزنیم دیگران از روی حالت صورت و اندام‌ها و بدن ما متوجه می‌شوند که ما مضطربیم. خیلی وقت‌ها موقع اضطراب سفتی بدن باعث می‌شود که احساس سردرد و خستگی پیدا کنیم. اگر یاد بگیرید در این مواقع به بدن خودتان را کمی آرامش بدهید، یعنی به تک تک عضلات بدن و صورت خودتان توجه کنید و آنها را از حالت انقباض در آورید احساس می‌کنید که اضطرابتان نیز کمتر شده. مثلاً اگر صورتتان اخمو شده اخم‌هایتان را باز کنید، اگر دهانتان را محکم بسته‌اید یا دندان‌هایتان را دارید روی هم فشار می‌دهید این فشار را از دندان‌هایتان بردارید، اگر روی لبه صندلی ناراحت نشسته‌اید و خودتان را مچاله کرده‌اید سعی کنید راحت بنشینید، دست‌هایتان را رها کنید و پاهایتان را شل کنید. خلاصه تا جایی که می‌توانید همه عضلاتتان را شل و راحت کنید.*»

### تمرین ۱۰:

بسته به زمانی که در اختیار دارید چندین بار روش تن آرامی یا شل کردن عضلات را به طور گروهی با کودکان تمرین کنید.

## خودگویی‌های سازگارانه یا مفید:

اکنون می‌خواهیم به کودکان بیاموزیم که در زمان تجربه احساس‌های ناخوشایندی مانند اضطراب، ذهن به طور خودکار فعال می‌شود و خودگویی‌های منفی در ذهن افزایش پیدا می‌کنند. برتری فکرهای منفی نسبت به فکرهای مثبت و سازگارانه، انرژی را تحلیل می‌برد و اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد. اگر بتوانیم فکرهای منطقی و مثبت را جایگزین فکرهای منفی کنیم اضرابمان

کاهش می‌یابد و احساس بهتری در ما ایجاد می‌شود. به کودکان بگویید: «*گاهی بدون اینکه متوجه باشیم کلی حرف‌های بد و منفی به خودمان می‌گوییم و این موضوع روحیه ما را ضعیف می‌کند. وقتی نگران و مضطرب هستیم هم این فکرهای آزار دهنده در ذهن ما زیاد می‌شوند. ما می‌خواهیم یاد بگیریم در زمان اضطراب حرف‌های منفی و بدی را که یکسره در ذهنمان تکرار می‌شوند متوقف کنیم و به قول معروف ترمز را بکشیم، با این کار به مغزمان یک ایست می‌دهیم و سپس یک جمله مفید و مثبت را جایگزین آن فکرهای به دردنخور و مزاحم می‌کنیم. می‌توانیم یک جمله را زیر لب تکرار کنیم و با خودمان بگوییم مانند: همه چی آرومه... من چقدر خوشبختم... (حتی اگر به نظر خنده‌دار بیایدا) یا قبلاً هم این مسئله پیش آمده بود اما به خیر گذشت، یا من می‌توانم دوباره یک کاریش بکنم یا از پسش بر بیایم، این دفعه هم می‌گذرد و ... فقط باید کمی صبر کنم*».

## تمرین ۱۱:

برای آشنایی کودکان با افکار و خودگویی‌های منفی در زمان اضطراب، از آنها بخواهید مثال‌های زیر را ایفای نقش کنند و قهرمان داستان فکرهایش را با صدای بلند برای همه بگوید:

متین فردا صبح امتحان ریاضی دارد. مادر به او می‌گوید: «*درس‌هایت را خواندی؟ می‌دانی که بابایت چقدر پول معلم خصوصی داده؟ پس حواست را خوب جمع کن! باز فردا نیایی بگویی وقت کم آوردم یا بهانه بیاوری...*» متین راه می‌رود و بیقرار است، دست‌هایش را به هم می‌مالد و با خودش می‌گوید: «*می‌دانم که گند می‌زنم، فردا امتحانم خراب می‌شود، بابا حسابم را می‌رسد، آبرویم می‌رود، وای وای چقدر بد می‌شود، من اصلاً هیچ چیز یادم نیست، مثل خنگ‌ها شدم، اصلا خیلی احمقم و...*»

اکنون در ادامه ایفای نقش از کودک بخواهید افکار منفی‌اش را با افکار مثبتی که اضطرابش را کاهش می‌دهد جایگزین کند. مثلاً بگوید: «*قبلاً هم امتحان دادم و نتیجه‌اش خوب بود... من تلاشم را کرده‌ام... من این همه امتحان تا به حال داده‌ام، امتحان فردا هم مثل بقیه است...!*»

## تمرین ۱۲:

از کودکان بخواهید برای هر یک از مثال‌های زیر تصویر آدمی را بکشند که بالای سرش ابری است، سپس خودگویی‌های منفی آن شخص را داخل ابر فکرش بنویسند. در مورد کودکان خردسال‌تر می‌توانید خودتان تصویر مورد نظر را رسم کنید و از آنان بخواهید بگویند از ذهن قهرمان داستان چه فکرهایی می‌گذرد.

- کودکی که ظرف مورد علاقه مادر را در اثر سهل انگاری شکسته و حالا نگران واکنش مادر است.
- کودکی که شب از تنها خوابیدن در اتاقش می‌ترسد.
- کودکی که از ترس دزد تنها در خانه نمی‌ماند.
- کودکی که نگران است چرا پدرش دیر کرده و هنوز به خانه برنگشته است.
- کودکی که می‌ترسد سردرد مادرش به خاطر بیماری خطرناکی باشد.

اکنون از کودکان بخواهید به جای خودگویی‌های منفی قهرمان داستان جمله‌ای را در ابر فکر او بگذارند که اضطراب و نگرانی او را کاهش دهد.

## ارتباط با دیگران:

کودکان باید بیاموزند که گاهی اوقات در زمان استرس و ناراحتی یا تجربه وقایع ناراحت کننده می‌توانیم از افراد مورد اطمینان کمک بگیریم و راهنمایی و حمایت بخواهیم. صحبت کردن با والدین، معلم و مشاور مدرسه و سایر افراد حمایتگر می‌تواند به ایجاد آرامش در کودک کمک کند. به کودکان بگویید: *«بچه‌ها فراموش نکنید که انسان یک موجود اجتماعی است یعنی ما باید با آدم‌های اطرافمان در ارتباط باشیم. ما باید یاد بگیریم با دیگران حرف بزنیم، رابع به خودمان، خاطراتمان، احساسمان و افکارمان. همچنین باید یاد بگیریم که به احساس‌های دیگران توجه کنیم و به حرف‌های آنها گوش بدهیم. پس زمانی که ناراحت یا غمگین هستید یا اضطراب دارید، می‌توانید رابع به این حالت خودتان با یک نفر صحبت کنید. این یک نفر می‌تواند از اعضای خانواده، معلم و یا دوستان شما باشد، کسی که با او احساس راحتی می‌کنید. البته این شخص باید آدم مطمین و آشنایی باشد. می‌توانید با خیال راحت و با اجازه مامان و بابا حرف‌هایتان را به روانپزشک، روانشناس کودک و یا مشاور هم بگویید. آنها به شما کمک می‌کنند تا راه‌هایی برای کم کردن اضطراب و کنار آمدن با موقعیت‌های نگران کننده پیدا کنید».*

### تمرین ۱۳:

با چند نفر از کودکان برای تمرین روش ابراز و بیان احساس موضوع‌های زیر را ایفای نقش کنید.

مهسا: *«مامان! دلم یک جوریه ... فردا امتحان دارم. خیلی استرسم زیاده. می‌توانی کمکم کنی؟ یک کم آرام‌تر بشوم».*

شایان: *«بابا! من شب‌ها که تو اتاقم می‌خوابم همش از دزد می‌ترسم. فکر می‌کنم شاید دزد به خانه‌مان بیاید».*

علی: *«خانم معلم! من خیلی از صدای رعد و برق می‌ترسم. چی کار کنم؟»*

### تمرین‌های خانه:

### تمرین (۱)

از کودکان بخواهید در طول هفته هر وقت دچار اضطراب می‌شوند، جزئیات آن موقعیت را در جدول زیر بنویسند. می‌توانید یک نمونه مانند مثال زیر را در گروه مطرح کنید تا آنها منظور شما را بهتر متوجه شوند.

| موقعیت | چه چیزی مرا مضطرب کرد | چه حالتی داشتم | چه کاری انجام دادم |
|---|---|---|---|
| *داشتم در خیابان راه می‌رفتم* | *صدای خیلی بلندی شبیه موتور سیکلت شنیدم* | *قلبم تند تند زد و دست و پایم یخ کرد* | *خودم را کنار کشیدم* |

### تمرین (۲)

از کودکان بخواهید در منزل به کمک خط کش یک اضطراب سنج کاغذی درست کنند. هر موقع مضطرب می‌شوند با تنفس شکمی یا شل کردن عضلات خود را آرام کنند و مشخص کنند اضطراب سنج آنها قبل و بعد از تنفس شکمی چه عددی را نشان می‌دهد.

# خشم و عصبانیت

## هدف‌ها

- کودکان احساس عصبانیت و موقعیت‌های برانگیزاننده آن را بشناسند.
- کودکان رفتارهایی را که زمان عصبانیت بروز می‌کند بشناسند.
- کودکان بدانند درجاتی از عصبانیت طبیعی است ولی مجاز نیستند به دلیل خشم هر رفتاری انجام دهند.
- کودکان روش‌های سازگاری با خشم و عصبانیت را بیاموزند و به کار ببرند.

## جلسه اول: آشنایی با عصبانیت و خشم

### الف) شناخت احساس عصبانیت و نشانه‌های آن:

کودکان باید بیاموزند احساس عصبانیت خود را با توجه به حالات درونی که تجربه می‌کنند و خشم دیگران را از روی حالت‌های کلامی و غیرکلامی آنها تشخیص دهند زیرا تشخیص بهنگام عصبانیت به مهار بهتر آن کمک می‌کند. کودک می‌تواند پس از تشخیص این احساس در دیگران، الگوی رفتاری مناسبی در برابر آن (کمک به آرامش شخص مقابل، سکوت، فرار و گریز، برخورد قاطعانه ...) اتخاذ کند. از کودکان بپرسید: «*تا به حال آدم عصبانی دیده‌اید؟ فکر می‌کنید آنها چه شکلی‌اند؟*» و توضیح دهید: «*بله ... درست است، ابروهای به هم گره خورده، چشم‌های گشاد و ترسناک، صورت عبوس و گرفته و ...*».

### تمرین ۱:

از کودکان بخواهید تصویر یک آدم عصبانی را نقاشی کنند. این نقاشی می‌تواند شامل چهره (حالت صورت، اخم، چین لب‌ها، حالت چشم‌ها) و کل بدن (ژست کلی بدن و حالت دست‌ها و پاها) باشد.

### تمرین ۲:

از کودک بخواهید از بین عکس‌ها و تصاویری که از روزنامه‌ها، مجلات و کتاب‌ها بریده‌اید، چهره‌های خشمگین را پیدا کنند و توضح بدهند از کجا مشخص است که آنها عصبانیند.

### تمرین ۳:

از کودکان بخواهید حالت یک فرد عصبانی را ایفای نقش کنند و با کمک گروه و شما توضیح دهند که در زمان عصبانیت حالت صورت، ابروها، چشم‌ها، لب‌ها، اندام‌ها، رنگ صورت، تون صدا و ... به چه صورتی در می‌آید.

### ب) شناخت رفتارهایی که در زمان عصبانیت بروز می‌کند.

اکنون به کودکان بیاموزید که انسان‌ها در زمان عصبانیت رفتارهای مختلفی از خود نشان می‌دهند، برخی از این رفتارها درست و بجا و برخی آسیب زننده و نامناسب است. تشخیص این موضوع پیش زمینه‌ای است برای کودکان تا شناسایی رفتارهایی را که هنگام خشم از آنان سر می‌زند شروع کنند و کم‌کم بتوانند رفتارهای نامناسب را مهار کنند یا تغییر دهند.

### تمرین ۴:

از کودکان بخواهید به فیلم‌ها، کارتون‌ها و داستان‌هایی که دیده و خوانده‌اند فکر کنند و توضیح دهند که شخصیت داستان در زمان عصبانیت چه کاری کرده و چه رفتاری نشان داده است. موارد زیر می‌تواند مثال‌هایی برای این مورد باشد:

کارتون فروزن (یخ زده): *وقتی السا از دست آتا عصبانی می‌شود دست‌هایش را با عصبانیت تکان می‌دهد و همه جا را پر از یخ و سرما می‌کند.*

کارتون باب اسفنجی: *وقتی پلنگنون از اینکه نمی‌تواند به فرمول کرابی پدی دسترسی پیدا کند جیغ می‌کشد و گریه می‌کند و فریاد می‌زند.*

### تمرین ۵:

داستان زیر را برای کودکان بخوانید و از آنها بخواهید رفتارهای شخصیت داستان را در زمان خشم توصیف کنند.

سیمین روی مبل نشسته و مشغول تماشای کارتون مورد علاقه‌اش هست. در این زمان پوریا برادر ۳ ساله سیمین وارد می‌شود در حالی که یک کتاب و چند مداد رنگی در دست دارد، او مشغول خط خطی کردن و کشیدن نقاشی در آن کتاب است. سیمین به برادرش و کتاب دست او که نگاه می‌کند متوجه می‌شود که این کتاب فارسی خودش است که خط خطی و کثیف شده است. سیمین ناگهان عصبانی می‌شود و پیش خودش فکر می‌کند: «*آفر چرا این کار را کرده؟ چرا بدون اجازه به کتاب‌ها و وسایل من دست زده؟ حالا فردا معلمم می‌گوید تو حتی نمی‌توانی کتابت را تمیز و مرتب نگه داری ... بچه‌ها مسفره‌ام می‌کنند*».

سیمین از روی مبل بلند می‌شود و به طرف برادرش می‌دود، با حرکتی ناگهانی کتاب را از دست برادرش در می‌آورد و او را به طرف دیوار هل می‌دهد. در حالی که گریه می‌کند و جیغ می‌کشد با فریاد می‌گوید: «*چرا به وسایل من دست زدی؟ فقط یک بار دیگر ببینم به اتاق من وارد شدی صورتت را له می‌کنم، همچنین میزنمت که از جایت بلند نشوی ... من از تو متنفرم ... تو بدترین برادر دنیایی ... من اصلاً دوستت ندارم ... برو بیرون و کتابش را به سمت اتاق پرت می‌کند*».

### تمرین ۶:

از کودکان بخواهید آخرین باری که یک آدم عصبانی را دیده‌اند به خاطر بیاورند و بگویند که او در زمان عصبانیت چه رفتاری داشت. ممکن است این خاطره مربوط به زمان عصبانیت خودشان باشد و آنها بخواهند راجع به رفتارهای خود در زمان عصبانیت بگویند. پس از مطرح شدن تجربه گروه پاسخ‌های آنها را جمع‌بندی کنید به این صورت که:

«*بعضی‌ها در زمان عصبانیت داد و فریاد می‌زنند، دست‌هایشان را مشت می‌کنند، دندان‌هایشان را به هم فشار می‌دهند، بعضی‌ها فحش و ناسزا می‌گویند، بعضی‌ها مرتب از این سو به آن سو می‌روند و زیر لب غر می‌زنند، بعضی‌ها قهر می‌کنند و حرف نمی‌زنند. بعضی‌ها در زمان عصبانیت هم حرف‌های زشت می‌زنند و هم به شخصی که از او عصبانی هستند حمله می‌کنند و او را کتک می‌زنند و هل می‌دهند!!! یا وسایل دور و بر خود را می‌شکنند و خراب می‌کنند. بعضی‌ها گریه می‌کنند، بعضی‌ها خودشان را کتک می‌زنند، مثلاً موهای خود را می‌کشند یا توی صورت خود می‌زنند!!!!*»

سپس توضیح دهید: «*خیلی‌ها بعد از اینکه آرام می‌شوند و خشم و عصبانیتشان بر طرف می‌شود تازه می‌فهمند چقدر اشتباه کرده‌اند و از رفتار خود، حرف‌هایی که زده‌اند، و کارهایی که در آن زمان انجام داده‌اند پشیمان می‌شوند و آرزو می‌کنند کاش آن کارها را نکرده بودند. اما بعضی‌ها هم هستند که وقتی عصبانی و خشمگین می‌شوند رفتار مناسب‌تری نشان می‌دهند. آنها می‌توانند جلوی عصبانیت خود را بگیرند تا شدت پیدا نکند باعث نشود رفتار خشنی از آنان سر بزند. حالا ما هم می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه هم عصبانیت و خشم خود را نشان دهیم و هم رفتارمان مناسب داشته باشد*».

## جلسه دوم: مدیریت احساس خشم و عصبانیت:

به کودکان بیاموزید که تجربه احساس خشم و عصبانیت طبیعی است و همه ممکن است گاهی عصبی شوند ولی مجاز نیستند در زمان عصبانیت هر رفتاری که دلشان می‌خواهد انجام دهند، مانند رفتارهای پرخاشگرانه یعنی کارهایی که منجر به آسیب دیگران، خود و یا اشیا و وسایل می‌شود. آسیب به دیگران ممکن است به صورت کلامی باشد مثل زمانی که ناسزا می‌دهیم یا کسی را مسخره می‌کنیم و کنایه و طعنه می‌زنیم. آسیب به خود در برخی کودکان دیده می‌شود مانند کوبیدن سر به جایی یا سیلی زدن به

صورت خود. گاهی نیز پرخاشگری شامل آسیب جسمی است مثل وقتی که کسی را هل دهیم یا کتک بزنیم. برخی کودکان هم موقع خشم به اسباب و اثاثیه صدمه می‌زنند برای مثال عروسکشان را پرت می‌کنند یا ماشین بازیشان را می‌شکنند. به کودکان باید آموخت که در زمان خشم و عصبانیت رفتارهای نامناسب خود را مهار کنند.

### تمرین۷:

از کودکان بپرسید: «*تا به حال وقتی عصبانی شده‌اید کاری کرده‌اید که باعث دلخوری کسی شود؟ کسی را برنجاند یا ناراحت کند؟ مثل کتک زدن، هل دادن، حرف زشت زدن، شکستن و خراب کردن وسایل، پاره کردن دفتر و کتاب ؟...*»

### تمرین ۸:

از کودکان بپرسید: «*تا به حال کسی با عصبانیت با شما رفتاری کرده که شما آزرده خاطر شوید؟ یا کتکتان زده و هل داده باشد؟ یا وسایلتان را شکسته و خراب کرده باشد؟*»

### تمرین ۹:

از کودکان بپرسید: «*تا به حال شده در زمان عصبانیت کاری انجام دهید که بعد پشیمان شوید و خود را به خاطر آن رفتار سرزنش کنید؟*»

اکنون به کودکان توضیح دهید که همانطور که اگر دیگران در زمان عصبانیت رفتار درستی با ما نداشته باشند ما ناراحت و دلخور می‌شویم، اگر ما هم در زمان تجربه این احساس با دیگران رفتار درستی نداشته باشیم آنها را می‌رنجانیم، به اضافه خیلی از مواقع از رفتارهای نادرستی که در زمان عصبانیت انجام داده‌ایم پشیمان می‌شویم. سپس به کودکان بگویید که: «*دوست دارید من روش‌هایی را به شما یاد بدهم که بتوانید روی رفتار و صحبت‌هایتان در زمان خشم و عصبانیت مسلط‌تر باشید؟ مثل کسانی که مجهزند و از وسایل و ابزار لازم استفاده می‌کنند تا کارها را بهتر انجام بدهند؟ در این صورت احساس بهتری پیدا می‌کنید چون متوجه می‌شوید که قدرت شما از قدرت خشم بیشتر بوده و عصبانیت نتوانسته شما را شکست بدهد، اگر موقع خشم خونسردی خود را حفظ کنید و رفتارهای پرخاشگرانه انجام ندهید، اطرافیانتان هم کمتر ناراحت می‌شوند و کمتر آسیب می‌بینند مثل خواهر و برادر، پدر و مادر، دوستان و ...*» اکنون وقت آن است که مهارت‌های خونسرد ماندن و مقابله با خشم را به کودکان معرفی کنید.

### روش «به خودم قول می‌دهم»

برای اینکه کودکان راحت‌تر بتوانند از بروز رفتارهای پرخاشگرانه (آسیب به خود، دیگران و اشیا) پیشگیری کنند، می‌توانید با آنها قرار بگذارید که به خودشان قول بدهند که رفتار پرخاشگرانه انجام ندهند. به کودکان توضیح دهید:

«*بیایید همگی یک قول و قراری با خودمان ببندیم! از این به بعد قرار بگذاریم که موقع عصبانیت رفتارهایی که انجام می‌دهیم از این سه کار پرخاشگرانه نباشد:*

۱) *آسیب رساندن به دیگران (مثل کتک زدن و هل دادن که به جسم و بدن آدم‌ها، و ناسزا گفتن و مسخره کردن که به روح و فکر آدم‌ها آسیب می‌رساند)*

۲) *آسیب رساندن به خودمان (مثل ضربه زدن به خود، کشیدن موها، حرف زشت زدن یا نفرین کردن)*

۳) *آسیب رساندن به اسباب و اثاثیه (مثل شکستن شیشه یا وسایل خانه، پاره کردن پول و کتاب و ...)*

*پس قرار شد با خودتان یک عهد و پیمانی ببندید یعنی به خودتان قول بدهید موقع عصبانیت سه رفتار بالا را انجام ندهید. در عوض می‌توانید یاد بگیرید که در زمان عصبانیت می‌توانید کارهایی انجام بدهید که هم احساس خشمتان را آشکار کند، و هم خود و دیگران را اذیت نکرده باشید.»*

### تمرین ۱۰:

کارت‌هایی تهیه کنید و روی هر کدام یک رفتار را بنویسید که در زمان عصبانیت رخ می‌دهد شامل رفتارهای نامناسب (موارد ممنوع) و مناسب (موارد مجاز). سپس از کودکان بخواهید هر کدام به نوبت یکی از کارت‌ها را بخوانند و آنها را در دو دسته «ممنوع» و «مجاز» (یا «بایدها» و «نبایدها») قرار دهند.

## روش چراغ راهنمایی و رانندگی (یا چراغ سبز و قرمز)

چراغ راهنمایی و رانندگی سه رنگ دارد که هر یک نماد مفهوم خاصی محسوب می‌شود مانند توقف یا ایست، احتیاط و تصمیم‌گیری، و حرکت یا پیش رفتن. به کمک این نمادهای عینی کودکان بهتر به خاطر می‌سپرند که هنگام عصبانیت و ناکامی جلوی رفتارهای تکانشی و نسنجیده و احیاناً پرخاشگرانه خود را بگیرند. چراغ قرمز یا خطر به آنها یادآوری می‌کند که باید صبر کنند، به رفتارشان و نتیجه آن بیندیشند و تصمیم بگیرند انتخاب درست کدام است. چراغ سبز نشان می‌دهد که رفتار مناسب و کم خطر است. به کودکان توضیح دهید:

*«می‌خواهیم با هم قرار بگذاریم که همیشه یک چراغ راهنمایی و رانندگی در ذهنتان داشته باشید، مثل همان چراغ‌هایی که سر چهارراه‌ها گذاشته‌اند. هر جا می‌روید این چراغ راهنمایی و رانندگی را با خودتان ببرید تا هر موقع لازم است از آن استفاده کنید.»*

سپس تصویر یک چراغ راهنمایی و رانندگی را روی تابلو بکشید با سه رنگ قرمز، زرد و سبز و بگویید:

*«خوب چراغ قرمز یعنی چه؟ یعنی اینکه باید ترمز کنیم و بایستیم. حتی یک قدم هم نباید جلو برویم چون این کار خطرناک است.*

*چراغ زرد یعنی اینکه باید فکر کنیم، احتیاط کنیم و پس از در نظر گرفتن همه موضوع‌ها تصمیم درست را بگیریم.*

*چراغ سبز یعنی راه باز است و می‌توانیم بدون نگرانی حرکت کنیم.*

*حالا هر موقع عصبانی می‌شوید و احساس می‌کنید ممکن است آن سه کار پرخاشگرانه را که در بالا ممنوع اعلام کردیم انجام دهید، در ذهنتان مجسم کنید که پشت چراغ قرمز ایستاده‌اید و باید حتماً همان موقع ترمز کنید. شاید برایتان سفت باشد ولی با تمرین می‌توانید موفق شوید. مثلاً هر موقع عصبانی هستید و میل به گفتن یک حرف زشت یا انجام یک رفتار خشن دارید در ذهنتان چراغ قرمز را تصور کنید و به خودتان ایست بدهید. این یعنی ترمز کنید، دهانتان را ببندید و هیچ چیزی نگویید. در عوض بروید یک گوشه بنشینید و فکر کنید تا ببینید چه کاری بهتر است، کاری که نه به دیگران آسیب برساند نه به خودتان. کاری که باعث شود احساس بهتری داشته باشید در عین حال که مواظب احساس دیگران هم هستید. این مرحله یعنی چراغ زرد؛ یعنی دارید فکر می‌کنید تا بهترین راه حل را انتخاب کنید».*

### تمرین ۱۱:

از دو نفر از کودکان بخواهید به وسط کلاس بیایند و داستان زیر را ایفای نقش کنند: یکی از کودکان از دست طرف مقابل عصبانی و خشمگین می‌شود و قصد دارد او را هل بدهد یا ناسزا بگوید یا به طرفش حمله کند (یکی از رفتارهای نامناسب در زمان عصبانیت). در همین لحظه یک نفر با پلاکاردی که روی آن چراغ قرمز کشیده شده جلویش ظاهر می‌شود و او را وادار به توقف می‌کند. بازیگر اول همان لحظه مثل مجسمه خشک می‌شود و هیچ حرکتی نمی‌کند. سپس دانش آموز دیگری با پلاکارد زرد ظاهر می‌شود و آن را جلوی بازیکن می‌گیرد. بازیگر اصلی شروع به قدم زدن و فکر کردن می‌کند و بلند بلند فکرهایش را برای همه می‌گوید. این خودگویی‌ها شامل موارد زیر است:

*«الان می‌زنمش و حالش را جا می‌آورم ... نه نه ... اگر این کار را بکنم معلم از کلاس اخراجم می‌کند ... با او قهر می‌کنم و تا آخر عمر هم حرف نمی‌زنم ... اما این کار برای من چه فایده‌ای دارد؟ هر روز باید به کلاسی بیایم که با یک نفر قهرم. بعد هم من باید یک جوری بگویم که الان چه حالی دارم ... بگذار به او بگویم که من الان خیلی از دستت عصبانی هستم ... فعلاً نمی‌خواهم به تو چیزی بگویم، خواهش می‌کنم بگذار چند دقیقه تنها باشم ... تا بعداً با هم حرف بزنیم ...»*

در همین لحظه بازیکنی با پلاکارد سبز وارد می‌شود و آن را جلوی چشم بازیگر اصلی می‌گیرد. اکنون او باید تصمیمی که گرفته انجام دهد، در نتیجه جلو می‌رود و می‌گوید: *«ببین من الآن خیلی از دستت عصبانی هستم ... فعلاً نمی‌خواهم به تو چیزی بگویم، خواهش می‌کنم بگذار تنها بمانم ... تا بعداً با هم حرف بزنیم ... بعداً که هر دویمان آرام‌تر هستیم».*

ممکن است در ابتدا برای بسیاری از کودکان دشوار باشد که بتوانند این مراحل را هماهنگ با هم پیش ببرند و این موضوع باعث احساس ناکامی و عدم موفقیت آنها شود. به کودکان خاطر نشان کنید:
*«من مطمئنم اگر تمرین کنید موفق می‌شوید. شاید اوایل کار برایتان کمی سفت باشد و بلافاصله بخواهید تصمیم بگیرید که چه کاری را انجام دهید ولی کم کم یاد می‌گیرید که باید اول به خودتان ایست بدهید و کمی فکر کنید. به این ترتیب می‌توانید راهی را انتخاب کنید که هم عصبانیت و احساستان را به دیگران نشان دهید و هم آسیب و ضرری به احساس و زندگی دیگران و خودتان نزنید.»*
همچنین به آنها بیاموزید که بابت تلاش مثبت خودشان و موفقیتی که کسب می‌کنند به خودشان پاداش دهند. برای مثال کلام مثبتی به خود بگویند یا ستاره یا صورتک خندان در کتاب کار سازگاری با خشم خود بچسبانند و یا به خودشان امتیازهایی بدهند.
به این منظور به آنها بگویید:
*«و حالا یک موضوع مهم دیگر! هر وقت توانستید از روش‌هایی که گفتیم استفاده کنید و عصبانیت خودتان را به یک روش بی‌ضرر نشان دهید، حتماً به خودتان یک جایزه بدهید. بله ما باید به کارهای خوب خودمان جایزه بدهیم، چه اشکالی دارد؟»*

### تمرین ۱۲:

از هر یک از اعضای گروه بخواهید فهرستی از پاداش‌هایی که دوست دارند به خودشان بدهند تهیه کنند.

### کارهایی که مرا آرام می‌کند

به کودکان بگویید راه‌های دیگری هم وجود دارد که کمک می‌کند بدن ما در زمان عصبانیت به آرامش برسد، وقتی که بدن آرام باشد، فکر نیز آسایش بیشتری پیدا می‌کند. بعضی از این راه‌ها عبارتند از:

- مشت زدن به یک بالش یا کیسه بوکس
- پاره کردن روزنامه‌های قدیمی و به درد نخور
- خط خطی کردن یک کاغذ
- نقاشی کردن
- نوشتن فکرها و احساس‌ها در یک دفترچه مخصوص

### تمرین ۱۳:

از کودکان بپرسید: «*حالا شما به من بگویید که از کدام یک از این راه‌ها استفاده می‌کنید؟ فکر می‌کنید کدام روش را بهتر می‌توانید انجام دهید؟ راه‌های دیگری هم هست که ممکن است شما بشناسید.*» اجازه دهید کودکان به روش بارش فکری راه‌های مختلفی که به ذهنشان می‌رسد بازگو کنند. سپس بگویید: «*وقتی تصمیم می‌گیرید که بهترین کار ممکن را انجام دهید و بهترین راه نشان دادن عصبانیت را انتخاب می‌کنید چراغ راهنمایی و رانندگی در ذهنتان سبز می‌شود. پدال گاز را فشار بدهید و راه بیفتید.*»

### تمرین ۱۴:

با کمک کودکان یک جعبه کاغذی درست کنید که در یک طرف یک شکاف داشته باشد، شبیه به سوراخ قلک. به کودکان بگویید اگر از دست کسی عصبانی هستند می‌توانند احساسشان را روی یک کاغذ کوچک بنویسند، تا کنند و داخل جعبه بیندازند.
سپس به کودکان پیشنهاد کنید که در خانه نیز چنین جعبه‌ای به نام جعبه عصبانیت برای خود تهیه کنند. آنها می‌توانند در زمان عصبانیت، حرف‌ها و احساس‌هایشان را روی کاغذ بنویسند و داخل جعبه بیندازند.

### تمرین ۱۵:

کودکان را به چندین گروه تقسیم کنید و به هر گروه یکی از داستان‌های زیر را بدهید تا بخوانند. از آنها بخواهید با هم در این مورد صحبت کنند که قهرمانان داستان در زمان عصبانیت از کدام روش‌ها و چگونه برای خودداری از پرخاشگری و مهار خشم خود استفاده کرده‌اند.

#### داستان سوسن

*من از دست پریسا، دوستم عصبانی بودم چون دفتر علوم مرا گم کرده بود، تصمیم گرفتم یک نامه برای او بنویسم. در آن نامه نوشتم که چرا اینقدر از دست او عصبانی هستم و چه فکرهایی کرده‌ام. ولی نامه را بلافاصله به او ندادم و یک روز آن را نزد خودم نگه داشتم. روز بعد قبل از آنکه نامه را به پریسا بدهم دوباره آن را خواندم و احساس کردم دلم می‌خواهد بعضی حرف‌ها و جمله‌ها را پاک کنم. احساسم این بود که بعضی جاها در مورد او بی‌انصافی کرده‌ام و خیلی تند رفته‌ام. حالا که آرام‌تر شده بودم تصمیم گرفتم نامه دیگری به او بنویسم. آن را نوشتم و به پریسا دادم.*

#### داستان بنیامین

*من وقتی عصبانی هستم سعی می‌کنم تا چند شماره مثلاً عدد ۳۰ بشمارم و کمی قدم بزنم تا آرام شوم. اینطور وقت‌ها مرتب به خودم می‌گویم: «ارزشش را ندارد که خودت را اینقدر عصبانی کنی، دفعه پیش هم توانستی جلوی عصبانیتت را بگیری و بعد هم از این کارت خوشحال بودی. حالا هم می‌توانی...» وقتی این حرف‌ها را به خودم می‌زنم خیلی آرام‌تر می‌شوم.*

#### داستان آفرین

*من وقتی عصبانی می‌شوم اول یک لیوان آب خنک و سرد می‌نوشم، بعد می‌روم حمام و یک دوش می‌گیرم. آنجا خودم را به جریان آب که روی سر، صورت و بدنم می‌ریزد می‌سپارم و با خودم زمزمه می‌کنم که «حالم خوب است ... درست است که عصبی هستم ولی این حالتم برطرف می‌شود» و بعد خوشحال می‌شوم که توانستم خونسردی خودم را حفظ کنم.*

**داستان رضا**

*من و خواهرم تصمیم گرفته‌ایم وقتی عصبانی می‌شویم، عکس یک چیز مسخره و خنده‌دار را در ذهنمان تصور کنیم. بعد زمزمه کنان با خودمان بگوییم: «همه چی آرومه... من چقدر خوشبختم... باور کنید من این کار را قبلاً چندین بار امتحان کردم و خیلی خنده‌ام گرفت! بعد همه عصبانیت‌ها تمام شد، من و خواهرم دو تایی با هم می‌خندیدیم ...*

**تمرین‌های خانه:**

**تمرین (۱)**

از کودکان بخواهید پاسخ این سئوالات را در دفتر کار خود بنویسند. هدف از این تکلیف آماده کردن آنها برای مدیریت احساس خشم و کسب آگاهی بیشتر درباره احساس ها، رفتارها، و فکرهایشان در زمان عصبانیت است. در مورد کودکان خردسال از والدین بخواهید به آنها در انجام این تمرین کمک کنند. به کودکانی که می‌توانند به طور مستقل بخوانند و بنویسند، تأکید کنید در صورتی که دوست ندارند می‌توانند مطالب را نزد خود نگه دارند و لزومی ندارد کسی آنها را بخواند، اما اگر مایلند می‌توانند در مورد آن با دیگران صحبت کنند. آنها مجازند مطالبشان را در گروه مطرح نکنند.

۱- چه چیزهایی تو را عصبانی می‌کند؟
۲- وقتی عصبانی هستی چه تغییری می‌کنی؟ چه شکلی می‌شوی؟
۳- در زمان عصبانیت چه کارهایی می‌کنی؟
۴- موقعی که عصبانی هستی به چه چیزهایی فکر می‌کنی؟
۵- بعد از عصبانیت در مورد کارهایی که کرده‌ای چه فکری می‌کنی؟ پیش می‌آید که از رفتارت پشیمان شوی؟

**تمرین (۲)**

از کودکان بخواهید در خانه با تکه‌ای کاغذ و چوب بستنی سه پلاکارد قرمز، زرد و سبز بسازند. در این مورد با اعضای خانواده صحبت کنند تا آنها نیز در این کار مشارکت داشته باشند. در طول روز هر بار که مسئله‌ای در خانه به وجود می‌آید که منجر به عصبانیت آنها می‌شود (مانند ایفای نقشی که در کلاس تمرین شد) مراحل توقف کن ... فکر کن ... و انجام بده را تمرین کنند.

# فصل هفتم: دوست یابی

## هدف‌ها

- کودکان علائق و ویژگی‌های خود را بشناسند و برای دیگران توصیف کنند.
- کودکان علائق مشترک میان خود و دوستانشان را تشخیص دهند.
- کودکان قوانین اجتماعی لازم را برای ادامه دوستی بیاموزند و به کار ببرند.
- کودکان اشاره‌ها و حالت‌های غیرکلامی مناسب را برای برقراری ارتباط دوستانه تشخیص دهند و به کار ببرند.
- کودکان از شریک شدن با همسالان برای برقراری روابط دوستانه استفاده کنند.
- کودکان نیازها و احساس‌های دیگران را درک کنند و وقتی لازم است به آنها کمک کنند.

## مقدمه

کودکان برای اینکه شاد باشند و احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس مناسبی پیدا کنند، نیاز به برقراری روابط دوستانه با کودکان دیگر دارند. در جریان روابط دوستانه، کودکان علاوه بر آموختن رفتارهای اجتماعی مناسب و راه حل برخورد با مشکلات و تعارض‌ها می‌توانند از شبکه‌ای عاطفی و حمایتی نیز برخوردار شوند. کودکان با عضویت در گروه‌های دوستانه برای ورود به جامعه‌ای بزرگ‌تر آماده می‌شوند. بعضی کودکان به صورت ذاتی توانمندی برقراری رابطه با سایر کودکان و حفظ آن را دارند. آنها به خوبی می‌دانند که چگونه از مهارت‌های اجتماعی خود استفاده و قوانین آشکار و پنهان را در یک رابطه دوستانه رعایت کنند. اما تعدادی از کودکان هم هستند که در شروع رابطه و ادامه آن با دوستان هم سن خود مشکل دارند. این کودکان غالباً احساس تنهایی می‌کنند و در زنگ تفریح و موقع بازی یا کار گروهی تنها می‌مانند. اعتماد به نفس آنها به تدریج پایین می‌آید و برای بیان احساس یا نظرخود مشکل پیدا می‌کنند. تعدادی از کودکان هم هستند که قادرند روابط دوستانه را شروع کنند ولی به دلیل ضعف در مهارت‌های لازم، دوستی‌هایشان خیلی زود به هم می‌خورد.

## روش اجرا

### شناخت ویژگی‌های خود و توصیف کردن آنها به منظور برقراری دوستی

کودکان باید بدانند با وجود اینکه شخصیت و علائق افراد مختلف متفاوت است اما در بیشتر آدم‌ها ویژگی‌های مشترکی وجود دارد که می‌توان از آنها برای شروع یک رابطه دوستانه استفاده کرد. کودکان نیاز دارند اول از خصوصیات، علاقه‌ها و نقاط قوت و ضعف خودشان باخبر باشند تا از طریق پیدا کردن نقاط مشترک میان خود و دیگران، راهی برای دوستی با آنها استفاده کنند و روابط رضایت بخش‌تر و پایدارتری داشته باشند. کودکان باید علاوه بر شناخت ویژگی‌های خود، توان و مهارت توصیف آنها را هم به دست بیاورند. هر چقدر خود را بیشتر بشناسیم، در دوست‌یابی نیز موفق‌تریم زیرا ویژگی‌های دوست‌هایی که پیدا می‌کنیم به خصوصیات ما نزدیک‌ترند.

**داستان سحر و مینا (بخش اول)**

*سحر که به تازگی وارد یک مدرسه جدید شده بود، هنوز دوستی پیدا نکرده بود و برای اینکه حوصله‌اش سر نرود زنگ‌های تفریح یک گوشه می‌نشست و کتاب داستان می‌خواند. قصه کتابی که می‌خواند در مورد یک دختر ماجراجو بود. یک روز مینا وقتی آن کتاب را در دست سحر*

*دید به سمت او رفت و گفت که این کتاب را قبلاً خوانده و عاشق شخصیت این داستان است. سحر که فرصت را برای شروع صحبت مناسب دید خودش را معرفی کرد و از مینا پرسید که چرا از شخصیت داستان خوشش می‌آید؟ مینا از شجاعت و صداقت آن دختر تعریف کرد. سحر هم گفت که خیلی از آن داستان خوشش می‌آید و کتاب‌های زیادی از نویسنده این کتاب خوانده است. مینا که حسابی صحبت برایش جالب شده بود از ماجرای بقیه کتاب‌های پرسید و سحر شروع کرد تا آنها را تعریف کند.*

*سحر و مینا هر دو به یک کتاب و شخصیت اول آن علاقه نشان دادند. سحر با یافتن نقطه مشترک بین خودش و مینا صحبت را ادامه داد و سعی کرد با او دوست شود.*

### تمرین ۱:

برای اینکه کودکان بتوانند شناخت بهتری نسبت به ویژگی‌های خود پیدا کنند از آنها بخواهید جمله‌ها زیر را کامل کنند. درشروع تمرین ممکن است پاسخ دادن برای کودکان سخت باشد ولی با تکرار و کمک گروه کار آسان‌تر می‌شود.

*من ..... هستم.*
*اعضای خانواده من ..... و ..... و ..... هستند.*
*فیلم یا کارتون مورد علاقه من ..... است.*
*غذای مورد علاقه من ..... است.*
*من در (این کار) ..... خیلی خوبم.*
*من به (این موارد) ..... اهمیت زیادی می‌دهم.*
*..... سال دارم.*
*کلاس ..... هستم و در مدرسه ..... درس می خوانم.*
*کتاب مورد علاقه من ..... است.*
*حیوان مورد علاقه من ..... است.*
*ورزش مورد علاقه من ..... است.*
*من نیاز دارم در (این کار) ..... بیشتر تمرین کنم.*
*وقتی بزرگ شدم می‌خواهم (این گونه) ..... باشم.*

### داستان سحر و مینا (بخش دوم)

*سحر در ادامه صحبت شروع به معرفی کامل تر خودش کرد. او گفت: «اسم من سحر نیک نژاد است. ماه پیش تولدم بود و ۸ سالمه. کلاس سوم هستم و از مدرسه نیکان به این جا آمده‌ام. من با مامان و بابا و برادر کوچکم که خیلی شیطونه زندگی می‌کنم. من کتاب بابالنگ دراز را خیلی دوست دارم چون فکر می‌کنم جودی ابوت آدم خیلی جالبی است. تازگی در سینما فیلم خوب، بد، جلف را دیده‌ام که عاشقش شده‌ام. خیلی اسب دوست دارم و دلم می‌خواست یک اسب برای خودم داشتم. اگر هر روز هم زرشک پلو بخورم باز سیر نمی‌شوم. خیلی ورزش بدمینتون را دوست دارم، برای همین جمعه‌ها با مادرم در پارک بدمینتون بازی می‌کنیم، خیلی نقاشی و کار دستی‌ام عالیست ولی امان از دست ریاضیات، ریاضی از آن چیزهایی است که حتماً باید برایش معلم کمکی داشته باشم، خیلی برایم مهم است که درسم خوب باشد و معلم‌ها از من راضی باشند، وقتی بزرگ شدم دلم می‌خواد دکتر بشم و برای خودم یک مطب شیک باز کنم.*

## یافتن علاقه‌های مشترک

وقتی کودکان علائق مشترک بیشتری با همتاهای خود داشته باشد، احتمال اینکه بتوانند با آنها دوست شوند افزایش می‌یابد. انجام فعالیت‌های مشترک باعث نزدیک‌تر شدن افراد و شناخت بیشتر همدیگر می‌شود.

### داستان سحر و مینا (بخش سوم)

*سحر و مینا متوجه شدند که هر دو به خواندن کتاب علاقه زیادی دارند. هر دو درس علوم را خیلی دوست داشتند. مینا خیلی در بدمینتون مهارت نداشت ولی سحر به او قول داد که هر چه بلد است یادش بدهد. جالب‌تر اینکه خانه‌شان خیلی به هم نزدیک بود و می‌توانستند*

*روزهای جمعه با هم قرار بگذارند و همراه مادرهایشان برای بازی به پارک بروند. مادر سحر خانه‌دار بود و مادر مینا در یک شرکت خصوصی حسابداری می‌کرد. پدر سحر مهندس شیمی بود و گاهی برای سفرهای کاری به جنوب کشور می‌رفت ولی پدر مینا معلم دبیرستان پسرانه بود. به نظر سحر، مینا دختر خون گرم و مهربانی بود که در خیلی از موارد به او شباهت داشت. سحر با خود فکر کرد چون مینا دختر درس خوان و موفقی است مادرش با دوستی آنها مخالفتی نمی‌کند.*

**تمرین ۲:**

از کودکان بخواهید به فرد یا دوستی که برایشان مهم است فکر کنند و به سئوال‌های زیر پاسخ دهند:

*اگر بخواهید دوست خود را در چند کلمه توصیف کنید چه می‌گویید؟*

۱..... ۲.....

۳..... ۴.....

*حداقل دو مورد از ویژگی‌های مشترک میان شما و دوستتان را نام ببرید.*

.....

.....

*حداقل دو مورد از تفاوت‌های میان شما و دوستتان را نام ببرید.*

.....

.....

*دوست دارید چه چیزهای بیشتری از دوستتان بدانید؟*

.....

.....

## کودکان با رفتار دوستانه، دوستان بیشتری پیدا می‌کنند

خیلی خوب است اگر کودکان بتوانند همسالان خود را که رفتارهای دوستانه بیشتری دارند زود تشخیص دهند. رفتار کودکی که در زمین بازی به سمت کودک دیگری می‌رود و با خوشروئی به او سلام می‌گوید نشان دهنده تمایل او برای شروع رابطه است. این کودک آمادگی بیشتری برای شناختن کودکان دیگر دارد و دوست شدن با او راحت‌تر است. بالطبع رفتارهای دوستانه طرف مقابل (مانند تماس چشمی مناسب، لبخند زدن، سلام گفتن و جلو رفتن با مهربانی و آرامش) نیز این پیام را می‌رساند که او هم خواهان برقراری این ارتباط است.

**داستان سپهر**

*سپهر خیلی علاقه داشت با هم کلاسی‌اش بهرام که عضو تیم فوتبال مدرسه بود رابطه دوستانه برقرار کند. اما بهرام معمولاً وقتش را با دوستان گروه خودش می‌گذراند و کمتر به دیگران توجه می‌کرد. یک روز که بهرام در گوشه حیاط تنها ایستاده بود سپهر به سمت او رفت و گفت: سلام بهرام. دیروز بازیت را دیدم. خیلی خوب بازی می‌کردی. بهرام اول با تعجب به او نگاه کرد و گفت: فکر نمی‌کردم به فوتبال علاقه داشته باشی. سپهر جواب داد: خیلی از فوتبال سر رشته‌ای ندارم ولی از بازی تو خیلی خوشم آمد و خواستم به تو بگویم که به نظرم کارت حرف نداشت. بهرام لبخندی زد و گفت: خوشحال شدم این را گفتی. امروز عصر هم تمرین داریم، اگر دوست داشتی تو هم بیا. دوست‌هایم خوشحال می‌شوند تو را ببینند. شاید هم دلت بخواهد بازی کنی!*

در این مثال سپهر با نزدیک شدن به بهرام در موقعیت مناسب (زمانی که او کاری نداشت و تنها هم بود) و شروع به گفتگو با کلامی دوستانه و با تعریف از توانمندی بهرام در فوتبال، او را برای برقراری رابطه ترغیب کرد تا حدی که بهرام دعوت کرد برای بازی عصر به او و دوستانش ملحق شود.

### تمرین ۳:

در گروه از کودکان بپرسید:

*چه چیزهایی باعث می‌شود رفتار یک کودک دیگر از نظر شما دوستانه باشد؟*

.....

.....

*کودکان دوست داشتنی چه چیزهایی می‌گویند و چه رفتارهایی دارند؟*

.....

.....

*چگونه می‌توانید به یک کودک دیگر نشان دهید که می‌خواهید با او دوست شوید؟*

.....

.....

## اولین برخورد با دیگران برای موفقیت در دوست‌یابی بسیار تأثیرگذار است

برای گروه توضیح دهید که اولین اثری که گفتار یا رفتارشان روی دیگران می‌گذارد اهمیت زیادی در دوست پیدا کردن آنان دارد.

### تمرین ۴:

به اعضای گروه بگویید: *«ابتدا روبروی آینه بایستید و به روش‌های مختلف سلام کنید. حالت‌های مختلف را امتحان کنید. سعی کنید حالتی را که مناسب می‌دانید بیشتر تمرین کنید».*

### داستان نیکو

*نیکو معمولاً همراه مادرش برای بازی به پارک نزدیک خانه می‌رفت. یک روز آنجا دختری تقریباً هم سن و سال خودش را دید که تنها مشغول بازی بود. نیکو به سمت او رفت و پرسید: «دلت می‌خواهد با هم بازی کنیم؟» آن دختر به سردی نیکو را نگاه کرد و گفت: «بلدی بازی کنی؟» نیکو در حالی که از طرز سئوال کردن دختر خوشش نیامده بود جواب مثبت داد. آن دختر گفت: «پس هر چی که من می‌گویم باید انجام بدهی!». نیکو با دلخوری از او جدا شد و به سمت تاب رفت. در صف تاب دختر دیگری ایستاده بود که تا نیکو را دید با لبخند پرسید: «تو همونی که دفعه قبل هم با مامانت به پارک آمده بودی؟». نیکو جواب داد: «بله». آن دختر گفت: «خانه ما هم همین نزدیکی است. می‌خواهی بعد تاب سواری برویم با هم بازی کنیم؟». نیکو خوشحال شد و گفت: «چه بازی دوست داری؟». دختر پاسخ داد: «فرقی برایم نمی‌کند. هر چه تو بگویی. فقط بگذار اول بروم به مادرم بگویم که می‌خواهم با تو بازی کنم.»*

در این مثال کودک اول به سردی با نیکو برخورد کرد و با بی تفاوتی جواب او را داد. به همین دلیل نیکو تمایلی برای ادامه رابطه با او پیدا نکرد. اما کودک دوم با گرمی سر صحبت را با او باز کرد و از او خواست که با هم بازی کنند. در عین حال، برای انتخاب نوع بازی زورگویی نکرد. به همین دلیل تأثیر خوبی روی نیکو گذاشت و از اینکه هم بازی خوبی پیدا کرده بود خوشحال شد.

**تمرین ۵:**

از گروه بخواهید هر یک به تنهایی به سئوالات زیر پاسخ بدهند.

*فکر می کنید در اولین برخوردتان با دیگران چگونه به نظر می رسید؟*

.....

.....

*از سایر اعضا خانواده و دوستانتان بپرسید که نظرشان در مورد اولین برخورد شما چیست؟*

.....

.....

*به نظر خودتان لازم است روش اولین برخوردتان را با دیگران تغییر دهید؟*

.....

.....

## آشنایی با قوانین اجتماعی و درک و کاربرد آنها

برای شروع و حفظ دوستی آگاهی از قوانین اجتماعی حاکم بر روابط دوستانه و کاربرد آنها ضروری است. کودکان زیادی هستند که در شروع دوستی مشکل خاصی ندارند اما چون رعایت قوانین دو طرفه دوستی را رعایت نمی‌کنند دوستان خود را از دست می‌دهند و تنها می‌مانند. اگر کودکان این قوانین را یاد بگیرند می‌توانند رفتار خودشان را در موقعیت‌های مختلف کنترل کنند، طوری صحبت یا عمل کنند که همسالان را به خود بیشتر جذب کنند و دوستان بیشتر و روابط پایدارتری داشته باشند.

### داستان مهدی

*مهدی دوست جدیدی به نام بهنام در مدرسه پیدا کرده بود. روزهای اول خیلی از بودن با او خوشحال می‌شد. اما کم کم بین آنها مشکلاتی پیش آمد. در بازی‌ها معمولاً بهنام می‌خواست حرف، حرف خودش باشد و به دیگران گوش نمی‌داد. همیشه اصرار داشت که خودش اولین نفری باشد که بازی را شروع می‌کند و اگر کسی با او مخالف بود پرخاش یا قهر می‌کرد. گاهی جلوی جمع مهدی را مسخره می‌کرد و باعث می‌شد بقیه به او بخندند. اگر مهدی موضوعی را با او در میان می‌گذاشت آن را بین بچه‌ها پخش می‌کرد. کم کم مهدی از او کناره‌گیری کرد و تصمیم گرفت دیگر با او دوست نباشد.*

در این مثال بهنام گرچه در ابتدا به نظر دوست خوبی می‌آمد اما یک سری قواعد دوستی را رعایت نکرد و دوستش را از دست داد. او متوجه نبود که باید به حق دوستانش در بازی‌ها احترام بگذارد و نباید فقط به خودش توجه کند. او از پرخاشگری و قهر کردن برای حل مشکلاتش استفاده می‌کرد در حالی که بهتر بود وقتی ناراحت می‌شد موضوع را با آرامش و مهربانی با مهدی در میان می‌گذاشت. او به احساسات دوستش احترام نمی‌گذاشت و با خندیدن و مسخره کردن باعث ناراحتی او می‌شد. رازداری یک اصل مهم در روابط نزدیک است که بهنام رعایت نکرد و باعث شد مهدی به او اعتماد نداشته باشد.

### داستان آنیتا

*معلم در کلاس علوم از بچه‌ها خواست که به چند دسته تقسیم شوند و برای جلسه بعدی در مورد حیوانات آبزی یک کار گروهی انجام دهند. آنیتا چون تازه وارد بود کسی را نمی‌شناخت و برای همین نمی‌دانست که آیا بچه‌ها او را در گروه می‌پذیرند یا نه؟ نقاشی او عالی بود و در مسابقه نقاشی مدرسه قبلی‌اش جایزه برده بود. شیما که از بچه‌های درس‌خوان کلاس بود دید که آنیتا تنها نشسته و از او خواست که به گروه آنها ملحق شود. شیما در رأی‌گیری مدیر گروه شد و برای اینکه کار بین اعضا گروه تقسیم شود از همه پرسید که دوست دارند چه کاری*

*انجام دهند و در چه کاری مهارت دارند؟ همه غیر از آنیتا نظرشان را اعلام کردند. شیما از آنیتا پرسید دوست دارد چه کاری را به عهده بگیرد. آنیتا گفت که می‌تواند نقاشی‌های مجله دیواری را بکشد و چند تا از طرح‌هایش را نشان داد. آنها از نقاشی‌های قشنگ آنیتا خیلی خوششان آمد و تشویقش کردند و خواستند که در گروه آنها بماند تا با هم کارگروهی خوبی انجام دهند. بعد از زنگ علوم هم همگی به حیاط رفتند و وسطی بازی کردند. آن روز خیلی به آنیتا خوش گذشت و برای مادرش تعریف کرد که چه شد آن همه دوست جدید پیدا کرد.*

در این مثال شیما با توجه کردن به آنیتا و درخواست از او برای ملحق شدن به گروه راهی برای شروع دوستی پیدا کرد. او خیلی ماهرانه همه اعضا گروه را در کار گروهی وارد و سعی کرد مهارت‌های همه مشخص شود و بخشی از کار را به عهده بگیرند. با این کار همه بچه‌ها از کاری که می‌کردند خوشحال بودند و احساس نمی‌کردند که نادیده گرفته شده‌اند. آنیتا هم فرصت پیدا کرد تا مهارت نقاشی‌اش را نشان بدهد و نکته مشترکی با بقیه اعضا پیدا کرد. آنها هم با کلام مهربانانه و مشتاقانه او را تشویق کردند و اعتماد به نفس او را بالا بردند. در نهایت آنها توانستند ارتباط خوبی با هم برقرار کنند و این ارتباط ادامه پیدا کرد.

### تمرین ۶:

از کودکان بخواهید که موضوع‌های زیر را به بحث بگذارند و جواب را بنویسند.

به نظر شما چرا علاقه‌های مشترک برای دوستی در گروه لازم است؟

.....

.....

.....

.....

دوست دارید در چه گروهی شرکت کنید؟ چرا؟

.....

.....

.....

.....

### تمرین ۷:

از آنها بخواهید اگر تجربه‌هایی مانند مثال‌های بالا داشته‌اند در گروه تعریف کنند.

## کاربرد کلمات و لحن مناسب در روابط دوستانه

برای کودکان توضیح دهید: *«چیزهایی که شما می‌گویید و روش بیان شما باعث می‌شود دیگران احساس راحتی بیشتری با شما داشته باشند و یا بر عکس، دلسرد شوند و شما را ترک کنند. حرف‌های شما راه را باز می‌کند تا کودکان دیگر بخواهند دوستی‌شان را با شما ادامه دهند. اگر کلمه‌های بی‌ادبانه و تحقیرآمیز بگویید به احساس طرف مقابل آسیب می‌زنید و آنها را از خودتان دور می‌کنید. اما اگر حرف‌های دوستانه و مؤدبانه بزنید و شوخی‌های جالب (که توهین‌آمیز نباشند) بکنید رابطه‌تان گرم‌تر می‌شود و دوستتان را خوشحال می‌کنید».*

**داستان نوید**

*تمرکز یکی از همکلاسی‌های شما ضعیف است و برای اینکه حواسش پرت نشود و دقت بیشتری برای انجام تکلیف‌هایش داشته باشد طبق نظر پزشک باید سر کلاس دارو بخورد. هر بار که او می‌خواهد دارویش را بخورد چند نفر از بچه‌های کلاس به قرص خوردن او می‌خندند و او را مسخره می‌کنند. این کار بچه‌ها او را خیلی آزار می‌دهد و به همین خاطر تا جایی که می‌شود از آنها دوری می‌کند. حتی گاهی تصمیم می‌گیرد دارویش را مصرف نکند و با این کار توجهش در کلاس کم می‌شود و نمره‌هایش افت می‌کند.*

در این مثال کودکان با خندیدن و مسخره کردن دوستشان و گفتن واژه‌های نامناسب باعث ناراحتی و غمگینی او می‌شوند تا حدی که درمان او دچار مشکل می‌شود. اما اگر آنها می‌پذیرفتند که هر کسی به دلیلی ممکن است نیاز به درمان داشته باشند و او را با کلام خوب تشویق به مصرف دارویش می‌کردند در درس مشکلی پیدا نمی‌کرد.

**داستان محمد**

*محمد کلاس چهارم بود و خیلی خوب شطرنج بازی می‌کرد اما چون فوتبالش ضعیف بود در بازی راهش نمی‌دادند. سهیل که متوجه این موضوع شده بود زنگ ورزش که محمد گوشه حیاط ایستاده بود و جلو نمی‌آمد، به سراغ او رفت و پرسید که چرا تنهاست؟ محمد توضیح داد که بازیکن خوبی نیست و وقتی فوتبال بازی می‌کند اعصاب بچه‌ها خرد می‌شود. سهیل لبخندی زد و گفت: «خوب لازم نیست که همه فوتبالشان عالی باشد! چه کاری را خوب بلدی؟» محمد از بازی شطرنج خودش تعریف کرد. سهیل جواب داد: «خوش به حالت! من اصلاً شطرنج بلد نیستم. می‌شود خواهش کنم که به من هم یاد بدهی. چون شطرنج بلد نیستم مرتب به پسرخاله‌ام می‌بازم. اگر کمک کنی خوب یاد بگیرم می‌توانم این دفعه شکستش بدهم. حوصله داری؟ بروم از دفتر مدرسه شطرنج بگیرم؟» محمد خندید و رضایت داد و با هم به سمت دفتر مدرسه رفتند.*

در این مثال وقتی سهیل با مهربانی نکته‌های خوب و مثبت محمد را به او یادآوری می‌کند، باعث می‌شود احساس خجالت و شرمساری کمتری داشته باشد، احساس کند آدم باعرضه‌ایست و اعتماد به نفسش بالا برود.

**تمرین ۸:**

از کودکان بخواهید که موضوع‌های زیر را در گروه به بحث بگذارند و جواب‌ها را بنویسند.

کیف دوستتان روی زمین افتاده و وسایلش پخش شده است. شما در این شرایط به او چه می‌گویید؟

.....

.....

موقع بازی با دوستانتان متوجه می‌شوید کودک دیگری تنها کنار زمین ایستاده و شما را نگاه می‌کند. او تازه به مدرسه شما آمده و هنوز دوستی پیدا نکرده است. به او چه می‌گویید؟

.....

.....

یکی از هم کلاسی‌های شما در امتحان ریاضی نمره خوبی نگرفته است. به او چه می‌گویید؟

.....

.....

فکر کنید آیا شده در موقعیتی قرار بگیرید که نتوانید حرف‌های مناسبی بزنید. چه موقعیتی بود؟

.....

.....

چه چیزی باعث شد نتوانید صحبت‌های مناسبی بگویید؟

.....

.....

## توجه به زبان غیرکلامی و تشخیص نشانه‌های آن

یکی از راه‌های ارتباط با دیگران کاربرد کلام است اما این تنها راه نیست. بدن ما زبانی مخصوص به خود دارد که خیلی وقت‌ها بیشتر از زبان کلامی احساسات ما را بیان می‌کند و تأثیرات زیادی روی فرد مقابل می‌گذارد. گاهی بدن ما پیامی مناسب با چیزهایی که می‌گوییم می‌فرستد ولی گاهی هم پیام‌هائی که می‌فرستد با پیام کلامی ما همخوانی ندارد و اثر ناخواسته‌ای روی شنونده می‌گذارد.

وقتی کودک به زبان بدن خود آشنا باشد رفتارهای خود را بهتر کنترل می‌کند و ارتباط بهتری با دوستانش دارد. اگر او زبان بدن دوستان خود و دیگران را نیز بشناسد بیشتر متوجه می‌شود که در موقعیت‌های مختلف با دوستان خودش چگونه عمل کند.

### داستان ناهید

*ناهید زنگ تفریح برای بازی کردن به سمت گروهی از بچه‌های کلاس رفت. نیوشا تا ناهید را دید اخم کرد و پرسید: «می‌خواهی با ما بازی کنی؟». بعد رویش را برگرداند و با صورتش شکلکی درآورد و بچه‌های دیگر با دیدنش شروع به خندیدن کردند.*

در این مثال ناهید با دیدن اخم نیوشا و واکنش غیرکلامی او (شکلک در آوردن) خیلی ناراحت شد بدون اینکه نیوشا حرف خاصی به او زده باشد.

### داستان علی

*علی خیلی از رفتار دوستش ناراحت بود چون او اصلا نگاهش نمی کرد و به سردی با او حرف می زد. برای همین علی سراغ دوستش رفت و از او خواست که علت ناراحتی اش را بگوید. وقتی علت ناراحتی دوستش را فهمید از او معذرت خواست و سعی کرد دل او را به دست بیاورد.*

در اینجا اگر علی به ناراحتی ظاهری دوستش توجه نمی‌کرد ممکن بود دلخوری بین آنها طولانی شود و رابطه‌شان به هم بخورد. ولی با توجه علی به دوستش و دلجویی از او مشکل آنها به راحتی رفع شد.

### تمرین ۹:

با کودکان تمرین کنید تا حالت‌های بدن را در موقعیت‌های مختلف تشخیص و نشان دهند.

در حالت‌های زیر زبان بدن آدم ما به چه صورت است:

خوشحالی ..... عصبانیت ..... خستگی .....

ترسیده ..... در آرامش ..... اضطراب .....

**تمرین ۱۰:**

برای هر یک از صورتک‌های صفحه ۷۴ کتاب کار از کودکان بخواهید با حالت و ژست بدن خودشان نشان دهند که حالت‌های بدنی به چه صورت در می‌آید؟

## رابطه‌ها و بده بستان‌های دوستانه، شریک شدن با دیگران

دوستان خوب با هم مهربانند، روابطشان عادلانه است و به حق و حقوق هم احترام می‌گذارند. جایگاه افراد در یک رابطه دوستانه، مثل الاکلنگی که بالا و پائین می‌رود مدام در حال تغییر است. اگر یکی از دوستان جایگاهش را تغییر ندهد کل بازی به هم می‌خورد.

## شریک شدن

یک مسأله مهم در ایجاد و حفظ دوستی این است که وسایل و کارها را با دیگران قسمت کنیم. با این کار به بقیه نشان می‌دهیم که برایمان اهمیت دارند. کودکان باید بتوانند فکر کنند که آیا بهتر است وسایلشان را با دیگران شریک شوند یا اینکه از نظر دیگران آدم‌های خودخواهی باشند که کسی دلش نمی‌خواهد با آنها دوست بشود.

**داستان مسعود**

*مسعود خیلی اسباب بازی‌هایش به خصوص ماشین‌های کنترلی‌اش را دوست داشت. به همین دلیل همیشه آنها را در کمد می‌گذاشت و درش را قفل می‌کرد. هر بار که مسعود به خانه عمویش می‌رفت، پسر عمویش نیما همه اسباب بازی‌هایش را در اختیار مسعود می‌گذاشت. اما وقتی نیما به خانه آنها می‌رفت مسعود به بهانه اینکه کلید کمد دست مادرش است و اجازه ندارد در کمد را باز کند اسباب بازی‌هایش را بیرون نمی‌آورد. یک روز نیما به مسعود گفت که خیلی از دست او عصبانی است و دیگر نمی‌خواهد با او دوست باشد و دیگر اسباب بازی‌هایش را به او نمی‌دهد.*

در این مثال مسعود به دلیل اینکه نمی‌خواست وسایلش خراب شود حاضر نشد که آنها را در اختیار پسر عمویش بگذارد. این کار او پسر عمویش را ناراحت کرد و باعث شد دوستی آنها به هم بخورد.

**تمرین ۱۱:**

از کودکان بخواهید در گروه درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنند و جواب آنها را بنویسند.

آیا وسیله‌ای دارید که سختتان باشد به کسی بدهید. چرا؟

.....

.....

وقتی دیگران اجازه می‌دهند از وسایلشان استفاده کنید چه احساسی دارید؟

.....

.....

وقتی شما وسایلتان را در اختیار دوستانتان می‌گذارید و با هم بازی می‌کنید چه احساسی دارید؟

.....

.....

## رعایت نوبت

کسی که در روابطش به حق و حقوق سایرین احترام می‌گذارد و انصاف را رعایت می‌کند برای دوستی مناسب‌تر است. یکی از حقوقی که افراد در یک رابطه دوستانه دارند این است که نوبتشان برای بازی یا برخورداری از وسایل و موقعیت‌ها رعایت شود. وقتی کودکان هیجان‌زده یا خسته می‌شوند برایشان سخت است نوبت دیگران را رعایت کنند و می‌خواهند زودتر به خواسته‌شان برسند ولی اگر یاد بگیرند نوبت را رعایت کنند به بقیه هم اجازه می‌دهند که از بازی و فعالیت مشترک لذت ببرند. رعایت حق دیگران باعث می‌شود که همه شادی و رضایت بیشتری پیدا کنند.

### داستان محدثه

*محدثه و فاطمه هر دو دوست داشتند که موقع معلم بازی نقش خانم معلم را داشته باشند. آنها با هم فکر کردند برای اینکه حق یکی از آنها نادیده گرفته نشود بهتر است که به ترتیب هر بار یکی از آنها نقش معلم و دیگری نقش دانش آموز را به عهده بگیرد.*

### داستان نیما

*نیما و کیوان برای مدت طولانی با هم دوست بودند ولی نیما همیشه شاکی بود که وقتی معلم از او می خواهد سئوال کند یا نوبت نیما برای پاسخ دادن است کیوان وسط حرف معلم می‌پرد و زود جواب می‌دهد. هر چقدر هم نیما به کیوان تذکر می‌داد کیوان رعایت نمی‌کرد.*

در مثال اول دو دوست با همکاری هم تصمیم می‌گیرند طوری عمل کنند که حق هر دو در بازی حفظ شود و نوبتی نقش معلم را بازی می‌کنند ولی در مثال دوم کیوان اصلاً به نیما توجهی نمی‌کند و این کارش باعث ناراحتی نیما می‌شود.

### تمرین ۱۲:

از کودکان بخواهید که در گروه درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنند و جواب‌ها را بنویسند.

*به چهار موقعیت فکر کنید که لازم است در آنها نوبت را رعایت کنیم:*

موقعیت اول: .....

موقعیت دوم : .....

موقعیت سوم: .....

موقعیت چهارم: .....

*یکی از موقعیت‌های بالا را انتخاب کنید و بگوئید اگر کسی نوبت را رعایت نکند چه اتفاقی می‌افتد:*

.....

.....

*تا به حال شده در موقعیتی باشید که کسی در صف از شما جلو بزند یا موقع بازی نوبت شما را رعایت نکند؟ چه احساسی داشتید؟ چه کار کردید؟*

.....

.....

## دقیق گوش دادن

یکی از ویژگی‌های یک رابطه دوستانه درد دل کردن و گوش دادن به مشکلات همدیگر است. با خوب گوش کردن به دوستمان به او نشان می‌دهیم که برایمان مهم است و او را به صحبت کردن و ادامه دوستی با ما تشویق می‌کنیم. (رجوع به قسمت گوش کردن فعال).

### داستان نیوشا

*نیوشا از اینکه دیروز خواهر کوچولویش دفتر ریاضی‌اش را خط خطی کرده بود خیلی ناراحت بود. در مدرسه هم خیلی غمگین بود و دلش نمی‌خواست با بچه‌ها بازی کند. سحر که دید نیکو ساکت و پکر است به سراغش رفت و پرسید: «چیزی شده؟ ناراحتی؟» وقتی نیوشا موضوع دفترش را تعریف می‌کرد، سحر با صبر و حوصله به حرف‌های او گوش می‌داد. بعد دست نیوشا را گرفت و گفت: «متأسفم که دفترت خراب شده». نیوشا بعد از اینکه حرف دلش را زد احساس می‌کرد راحت‌تر شده است.*

### تمرین۱۳:

از کودکان بخواهید که در گروه درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنند و جواب‌ها را بنویسند.

وقتی دوستتان دارد با شما حرف می‌زند باید چه کار کنید؟ به چه نکته‌هایی باید توجه داشته باشید؟

.....

.....

وقتی کسی با دقت به حرف‌های شما گوش می‌دهد چه احساسی می‌کنید؟

.....

.....

اگر وقتی دارید با کسی حرف می‌زنید، او به شما توجه نداشته باشد چه احساسی می‌کنید؟

.....

.....

آیا به یاد داشتن حرف‌های دیگران برای شما آسان است؟ چه مشکلی وجود دارد؟

.....

.....

## تعریف کردن

تعریف کردن از یک دوست، حس خوبی در هر دو طرف ایجاد می‌کند. تحسین کردن رفتار دیگران یک تقویت کننده مثبت و مؤثر برای رفتار آنهاست و باعث افزایش احاس رضایت در آنان می‌شود. تحسین مناسب باعث می‌شود رابطه‌ها عمیق‌تر شود و افراد احساس نزدیکی بیشتری با هم پیدا کنند.

### داستان آیدین

*آیدین به نقاشی علاقه داشت ولی معمولاً نقاشی‌هایی که می‌کشید جالب از کار در نمی‌آمد. بر عکس رضا طرح‌های هنرمندانه‌ای نقاشی می‌کرد که باعث می‌شد همیشه معلم از او تعریف کند. هفته قبل در کلاس نقاشی، آیدین خیلی تلاش کرد تا طرح کلاس درس‌شان را رسم کند و نتیجه خیلی خوب بود. وقتی رضا نقاشی او را دید با خوشرویی از کارش تعریف کرد و گفت که از رنگ‌آمیزی که در نقاشی‌اش*

*استفاده کرده خوشش آمده است. آیدین از این تعریف دوستش خوشحال شد و از رضا خواست هر موقع فرصت داشت نقاشی‌هایش را به او نشان دهد و نظرش را در مورد آنها بگوید.*

### تمرین ۱۴:

از اعضای گروه بخواهید درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنند و جواب سئوال‌ها را در قسمت‌های نقطه چین بنویسند.

*دوست شما روز گذشته موهایش را کوتاه کرده است. به او چه می‌گوئید؟*

.....

.....

*مادر شما برای اولین بار دسری را که شما دوست دارید درست کرده است. مزه آن خیلی خوب نیست ولی او زحمت زیادی برای درست کردن آن کشیده است. به او چه می‌گوئید؟*

.....

.....

*تا به حال برایتان پیش آمده دوستتان از شما تعریف کند ولی شما خوشتان نیاید و یا بر عکس دوست‌تان از تعریف شما خوشش نیاید؟ اشکال کار کجا بود؟*

.....

.....

*بهترین تعریف‌هایی که تا به حال در مورد خودتان شنیده اید چه بوده است؟*

.....

.....

*بهترین تعریف‌هایی که تا به حال در مورد دیگران شنیده‌اید چه بوده است؟*

.....

.....

## انعطاف داشته باشید

کودکانی که در برنامه‌ریزی‌ها و رفتارهایشان خیلی خشک و مقرراتی هستند، ممکن است دوستانشان را خسته کنند. بر عکس کودکانی که مرتب و منظم هستند و با این حال در موقعیت‌هایی که پیش می‌آید انعطاف نشان می‌دهند و با تغییرها و مشکل‌ها با خوشرویی و ملایمت برخورد می‌کنند احساس بهتری در دوستانشان ایجاد می‌کنند. خیلی از وقت‌ها پیش می‌آید که برنامه‌هایی که با دوستتان گذاشته‌اید به دلیلی به هم می‌خورد. اگر کسی بتواند به جای ناامیدی و عصبانیت، برنامه مناسب دیگری را پیشنهاد بدهد و جایگزین کند یا با توجه به شرایط پیش آمده تصمیم‌های جدیدی بگیرد دوست‌های بیشتری برای خودش جمع می‌کند.

### داستان امید

*علی و امید قرار گذاشته بودند که روز جمعه با پدرهایشان به کوهنوردی بروند. پنج شنبه شب اخبار اعلام کرد که روز جمعه هوا برفی است و پدر علی برنامه کوه را به خاطر هوای بد به هم زد. علی خیلی ناراحت و دلخورشد و شروع به داد و بیداد کرد. بعد به امید زنگ زد تا به او خبر بدهد که نمی‌توانند کوهنوردی کنند و زیر گریه زد. امید با آرامش سعی کرد به علی دلداری بدهد و پیشنهاد داد به جای کوهنوردی با هم به استخرسرپوشیده بروند. علی خوشحال شد و قبول کرد.*

### تمرین ۱۵:

از گروه بخواهید به سئوال‌های زیر پاسخ دهند.

*تا به حال چند بار برایتان پیش آمده که برنامه‌هایی که با دوستانتان داشتید در لحظه آخر تغییر کند؟ چه احساسی پیدا کردید؟ دوست شما چه احساسی داشت؟*

.....

.....

*اگر دوستتان با یک دندگی بخواهد برنامه قبلی را اجرا کند و بگوید که اگر حرفش را گوش نکنید و برنامه را به هم بزنید دیگر با شما دوست نمی‌شود، چه احساسی پیدا می‌کنید؟*

.....

.....

*دوست داشتید برخورد دوستتان چطور بود؟*

.....

.....

## کنترل خشم و عصبانیت

همه افراد ممکن است در موقعیت‌هایی دچار احساس خشم و عصبانیت بشوند ولی بیشتر آنها موقع عصبانیت خود را کنترل می‌کنند و به خودشان یا دیگران آسیب نمی‌زنند. آنها سعی می‌کنند نشانه‌های عصبانیت خود را بشناسند و تا جایی که می‌شود جلوی شدت گرفتن آن را بگیرند. گاهی عصبانیت یک فرد مثل یک کوه آتشفشان همه چیز را تخریب می‌کند. دوستان کسی که موقع عصبانیت خودش را کنترل نمی‌کند از او می‌رنجند و دوست ندارند با او رابطه داشته باشند.

### داستان محمدرضا

*محمدرضا دروازه بان تیم فوتبال مدرسه بود. موقع بازی دوستانه با یک مدرسه دیگر، محمدرضا بی‌موقع از دروازه بیرون آمد و باعث شد تیم آنها یک گل بخورد. جواد که از این موضوع خیلی عصبانی شده بود سمت او رفت و با صدای بلند حرف‌های زشتی به او زد. از آن روز به بعد محمدرضا دیگر با جواد حرف نزد و دوستی‌اش را با او به هم زد.*

### داستان بیتا

*بیتا دیروز سردرد داشت و یک زنگ زودتر به خانه رفته بود. فردا صبح وقتی به مدرسه رسید بچه‌ها به او گفتند که زنگ اول امتحان ریاضی داریم. بیتا تعجب کرد اما بچه‌ها به او گفتند که قرار بوده نازنین به او خبر بدهد. بیتا خیلی ناراحت شد و از نازنین دوست صمیمی‌اش پرسید که چرا در مورد امتحان چیزی به او نگفته؟ نازنین گفت که چند بار به خانه‌شان زنگ زده ولی کسی گوشی را برنداشته بود. بیتا یادش آمد که شب قبل به مهمانی رفته بودند و هنگام برگشت پیغام گیر تلفن را چک نکرده بودند. برای همین از نازنین عذرخواهی کرد و از او خواست که تا وقت امتحان با او کار کند.*

**تمرین ۱۶:**

از کودکان بخواهید با مروری بر قسمت کنترل عصبانیت سئوال‌های زیر را مطالعه کنند و پاسخ آنها را در جاهای خالی بنویسند.

*از چه راه‌هایی می‌توانید عصبانیت خود را با دوستتان مطرح کنید بدون آنکه به دوستی‌تان آسیبی برسد؟*

.....

.....

*چگونه می‌توانید با حالت‌های بدنی خودتان به دیگران بفهمانید که عصبانی هستید؟*

.....

.....

*از چه راه‌هایی می‌توانید خشم خود را کنترل کنید؟*

.....

.....

## درک کردن دیگران و کمک به آنها

کودکانی که در مواقع لازم سعی می‌کنند به کودکان دیگر کمک کنند، به آنها احساس امنیت می‌دهند و باعث می‌شوند بقیه دید مثبت و خوبی به آنان داشته باشند و دلشان بخواهد که دوستی‌شان را با او ادامه دهند. کمک کردن به معنای این نیست که افراد از حق و حقوق خودشان بگذرند یا به خودشان آسیب بزنند تا بقیه را خوشحال کنند، بلکه به این معناست که با توجه به شرایط خودشان سعی کند مشکلات دیگران تا حد ممکن کمتر شود.

### داستان بابک

*دکتر به بابک گفته بود به خاطر سرماخوردگی باید سه روز استراحت کند و به مدرسه نرود. او خیلی نگران بود که از درس‌ها عقب بماند و نتواند این زمان را جبران کند. فرشاد که از همکلاسی‌های بابک بود برای احوال‌پرسی به او زنگ زد و وقتی متوجه نگرانی او شد گفت که می‌تواند جزوه‌ها را کامل بنویسد و از آنها عکس بگیرد و هر شب با ایمیل پدرش برای او بفرستد. اگر هم بابک در قسمتی از درس مشکل داشت می‌توانست برای او پای تلفن توضیح بدهد.*

### داستان لیلا

*لیلا قرار بود با گروهی از بچه‌ها برای مدرسه روزنامه دیواری درست کنند. متأسفانه همان روزها مادرش به دلیل جراحی در بیمارستان بستری شد و او باید در خانه می‌ماند و از خواهر کوچکش مراقبت می‌کرد. لیلا از نگین خواست که این بار به جای او کارهای روزنامه دیواری را انجام دهد و دفعه دیگر لیلا به جای او روزنامه را آماده کند ولی نگین گفت که حوصله این کارها را ندارد و لیلا خودش باید کارش را انجام دهد.*

در این مثال فرشاد به دوستش کمک کرد که به خاطر بیماری از درس‌هایش عقب نماند و دوستی‌اش را به او نشان داد اما نگین موقعیت لیلا و شرایط سخت او را درک نکرد و با این کارش لیلا را از خود رنجاند و باعث شد که کدورتی بین آنها به وجود بیاید.

### تمرین ۱۷:

از کودکان بخواهید که در گروه درباره موضوع های زیر با هم صحبت کنند و جواب‌ها را بنویسند.

*تا به حال دیگران از چه راه‌هایی به شما کمک کرده‌اند. دو مورد آن را نام ببرید.*

.....

.....

*وقتی دیگران به شما کمک می‌کنند چه احساسی دارید؟*

.....

.....

*وقتی شما به دیگران کمک می‌کنید چه احساسی دارید؟*

.....

.....

**تمرین‌های خانه:**

### تمرین (۱)

در این هفته اگر موقعیتی پیش می‌آید که با کودکان جدید ملاقات می‌کنید، موفقیت را بررسی کنید و ببینید آیا می‌توانید با او دوست شوید. از مهارت‌هایی که در این جلسه یاد گرفتید استفاده کنید.

### تمرین (۲)

سعی کنید به دیگران کمک کنید و ببینید آنها چه رفتاری در برابر کمک شما نشان می‌دهد.

# فصل هشتم: بیان قاطعانه

## هدف‌ها

- کودکان تشخیص دهند که هنگام برخوردهای قاطعانه، پرخاشگرانه و منفعلانه چگونه باید صحبت کرد.
- کودکان یاد بگیرند چگونه از دیگران درخواست کنند.
- کودکان وقتی نیاز دارند با دیگران مخالفت کنند، این کار را به صورت محترمانه انجام دهند.
- کودکان یاد بگیرند در مقابل درخواست‌های غیر منطقی دیگران «نه» بگویند.

## مقدمه

کودکانی که به صورت منفعل و خجالتی رفتار می‌کنند نمی‌توانند درباره احساسات و خواسته‌هایشان به راحتی صحبت کنند و بسیاری اوقات مورد زورگویی دیگران قرار می‌گیرند. در مقایسه با کودکانی که خجالتی برخورد می‌کنند، کودکانی که زورگویی و پرخاشگری دارند به حقوق و احساسات دیگران توجهی نمی‌کنند و تنها به خواسته‌ها و حقوق خود اهمیت می‌دهند. کودکانی که رفتار قاطعانه دارند و از بیان قاطعانه استفاده می‌کنند احساسات و عقاید خود را می‌شناسند و می‌توانند آنها را به روش درست‌تری بیان کنند. این کودکان در عین حال به نیازها و خواسته‌های دیگران نیز احترام می‌گذارند، با مشکلات و مخالفت‌ها بهتر کنار می‌آیند، راحت‌تر دوست پیدا می‌کنند، و کودکان دیگر هم در کنار آنها احساس بهتری دارند.

## ویژگی‌های بیان قاطعانه، منفعلانه، و پرخاشگرانه

تفاوت روش‌های قاطعانه، منفعلانه و پرخاشگرانه را برای مطرح کردن نظرها، عقیده‌ها، احساس‌ها، نیازها و خواسته‌ها به کودکان آموزش دهید.

## بیان منفعلانه

در این روش، کودک ممکن است احساس‌ها و فکرهای خود را به صورت غیرمستقیم بیان کند، یا ساکت بماند، یا مبهم صحبت کند. برای درک بهتر کودکان با آنها در مورد مثال‌های زیر گفتگو کنید.

### داستان محسن

*چند روز قبل محسن و مادرش برای خرید کیف مدرسه به بازار رفته بودند. محسن خیلی وقت بود که دلش می‌خواست یک کیف سبز داشته باشد. برای همین وقتی در فروشگاه چشمش به یک کوله سبز رنگ افتاد خیلی خوشحال شد و احساس کرد به آرزویش رسیده است. مادر هم با خریدن همان کیف موافقت کرد چون جنس و قیمتش هم خوب بود. اما وقتی می‌خواست پول کیف را حساب کند پسر بچه دیگری هم که در فروشگاه مشغول خرید بود جلو آمد و از مادرش خواست که از همان مدل و همان رنگ کیف برایش بخرد. فروشنده به آنها گفت که از کیف‌های سبز همین یکی برایشان مانده. پسر بچه شروع به گریه کرد و با اصرار از مادرش خواست حتماً کیف را بخرد. مادر محسن*

*دلش برای پسربچه سوخت و از محسن خواست که رنگ دیگری را انتخاب کند و کیف سبز رنگ را به آن پسربچه بدهد. محسن اصلاً دلش نمی‌خواست اینکار را بکند ولی حرفی نزد و با ناراحتی گوشه‌ای ایستاد.*
*محسن با اینکه صاحب یک کیف نو شده بود اما اصلاً آن را دوست نداشت و همیشه به آن کیف سبز رنگ فکر می‌کرد.*

نظر گروه را در مورد احساس محسن بپرسید و اینکه برخورد او چه نتیجه‌ای داد. با کمک نظرات گروه برای کودکان توضیح دهید که: *«اگر محسن همان موقع به مادرش می‌گفت که حاضر نیست آن کیف را به پسری که گریه می‌کرد بدهد و رنگ‌های دیگر را دوست ندارد، مادر کیف دلخواهش را برایش می‌خرید. آن پسرک هم یاد می‌گرفت که نمی‌تواند با گریه و اصرار به خواسته‌های بی‌موردش برسد. محسن هم می‌توانست با کیفی که مدت‌ها آرزویش را داشت به مدرسه برود.»*

**داستان مرجان**

*هم کلاسی مرجان که اسمش نسرین است از او خواست که تکلیفی را که معلم برایش مشخص کرده بود به جایش انجام دهد. نسرین گفت: «ما امشب در خانه مهمان داریم و من اصلاً نمی‌رسم این تکلیف‌ها را انجام بدهم، تو خیلی مهربانی، مهمان هم که ندارید، می‌توانی تمرین‌های من را انجام بدهی». فردای آن روز قرار بود معلم از همه دانش آموزان کلاس امتحان ریاضی بگیرد و مرجان خیلی وقت لازم داشت تا خودش را برای امتحان آماده کند. مرجان با اینکه دلش نمی‌خواست تکلیف مرجان را انجام بدهد اما رویش نشد که مخالفت کند و این کار را قبول کرد.*

نظر گروه را در مورد احساس مرجان بپرسید و اینکه برخورد او چه نتیجه‌ای داد. با کمک از نظراتی که دریافت و جمع‌بندی می‌کنید برای کودکان توضیح دهید که: *«مرجان کاری را که دوست نداشت انجام داد. این کار ممکن بود به او ضرر بزند چون هم باعث شد وقتش برای مطالعه کم باشد و نمره امتحانش کم شود. هم اینکه اگر معلم متوجه می‌شد که او تکلیف دوستش را انجام داده به او بی‌اعتماد می‌شد و او را جریمه می‌کرد. به این نوع برخورد منفعلانه می‌گویند یعنی کاری را انجام بدهیم که خودمان با آن موافق نیستیم و به دلیل ترس یا کمرویی مجبور به انجام آن می‌شویم. مرجان می‌توانست وقت مطالعه به دوستش بگوید که امتحان دارد و باید درس بخواند و نمی‌تواند تکلیف نسرین را انجام دهد. به این ترتیب هم نمره بهتری در امتحان می‌گرفت و هم اجازه نمی‌داد کسی از مهربانی او سوء استفاده کند.»*

## بیان پرخاشگرانه

در این روش، مهم‌ترین موضوع برای کودک این است که نظر خودش را بگوید. او به عقیده و احساس دیگران توجهی ندارد، صحبت دیگران را راحت قطع می‌کند و می‌خواهد که همه فقط به او توجه کنند. او با لحن تهدیدآمیز با دیگران حرف می‌زند و بلد نیست خواهش کند.

**داستان سهیل**

*سهیل بسیار زورگویانه و پرخاشگرانه رفتار می‌کند. او و دوستانش در مدرسه گروهی را تشکیل داده‌اند و کودکان کوچک‌تر و ضعیف‌تر را آزار و اذیت می‌کنند. او بچه‌ها را مجبور می‌کند کارهایی که دستور می‌دهد انجام دهند. سر همه داد می‌زند و می‌خواهد همه چیز در اختیار خودش باشد، مثلاً دیروز وقتی متوجه شد کتابش را در خانه جا گذاشته، جلوی یکی از همکلاسی‌هایش را گرفت و به او گفت یاالله کتابت را بده وگرنه بد می‌بینی!! سهیل در کارهای گروهی هم همیشه می‌خواهد سر گروه باشد و به بقیه می‌گوید که هیچ کدام بلد نیستند کاری را درست انجام بدهند.*

نظر گروه را در مورد رفتار سهیل و احساس هم کلاسی‌هایش در مورد رفتار او بپرسید و اینکه برخورد او چه نتیجه‌ای داد. با کمک از نظراتی که دریافت و جمع‌بندی می‌کنید برای کودکان توضیح دهید که: «*سهیل رفتار پرخاشگرانه‌ای دارد و سعی می‌کند با قلدری کردن و با لحن تند حرف زدن به خواسته‌هایش برسد. مثل زمانی که به زور می‌خواهد کتاب دوستش را بگیرد و او را تهدید می‌کند یا اجازه نمی‌دهد که بقیه همکلاس‌هایش هم به نوبت سر گروه شوند و فقط می‌خواهد همه با خودش رئیس باشد. رفتار پرخاشگرانه او باعث ایجاد احساس ناراحتی و خشم و گاهی ترس در بیشتر همکلاسی‌هایش می‌شود. بعضی از بچه‌ها هم ممکن است از رفتار و گفتار او خوششان بیاید و مانند او رفتارکنند و فکر کنند این راه خوبی برای قدرت داشتن و موفق شدن است. بعضی از بچه‌ها دوست دارند او رئیسشان باشد و آنها را حمایت کند*».

## بیان قاطعانه

در این روش کودک می‌آموزد که افکار و احساسات خود را بشناسد و آنها را به روش درست بیان کند. با این روش او هنگام ارتباط و گفتگو با دیگران احساس راحتی بیشتری دارد و دوستانش هم به او بیشتر اعتماد می‌کنند.

### داستان کیان

*کیان همکلاسی سهیل است و گاهی وقت‌ها دیده که سهیل بچه‌های دیگر را اذیت می‌کند. یک روز معلم علوم بچه‌های کلاس را به چند گروه تقسیم کرد و به هر گروه پروژه‌هایی داد تا انجام دهند. کیان و سهیل در یک گروه قرار گرفتند. سهیل که هر بار رئیس گروه شده بود این بار هم به اعضای گروه گفت که فقط در صورتی همکاری می‌کند که رئیس باشد. کیان خیلی جدی و با لحنی آرام جواب داد که کار گروهی یعنی هر کس قسمتی از کار را انجام دهد و هر بار هم به نوبت یک نفر رئیس شود. این بار هم نوبت بقیه است که مسئول شوند. سهیل شروع کرد به داد زدن و تهدید کردن اما کیان دوباره و به آرامی گفت که اگر سهیل این رفتارش را ادامه دهد مجبور می‌شود این موضوع را به معلم بگوید.*

نظر گروه را در مورد رفتار کیان و احساس همکلاسی‌هایش در مورد رفتار او بپرسید و اینکه برخورد او چه نتیجه‌ای داد. با کمک از نظراتی که دریافت و جمع‌بندی می‌کنید برای کودکان توضیح دهید که: «*کیان به روشی قاطعانه در جلوی سهیل ایستاد و به او گفت که این بار نوبت فرد دیگری برای سر گروه شدن است. او سعی کرد سهیل متوجه شود که افراد دیگر گروه هم حق دارند این مسئولیت را بپذیرند. زمانی که سهیل شروع به تهدید کرد به او گوشزد کرد که اگر بدرفتاری‌اش را ادامه دهد چه اتفاقی برایش می‌افتد تا به پیامد رفتارش فکر کند*».

### داستان مینا

*هفته قبل که مینا کتاب ریاضی‌اش را گم کرده بود پیش زهرا آمد و از اوخواست که کتاب خودش را برای امتحان فردا به او قرض دهد. فکری کرد و جواب داد که خیلی دلم می‌خواهد کمکت کنم ولی خودم هم امتحان دارم و کتابم را لازم دارم. ببینم چه کار می‌شود کرد؟ ام..... اگر بخواهی می‌توانم کتابم را مدت کوتاهی به مادرت بدهم که از درس‌هایی که قرار است در امتحان بیاید برایت کپی بگیرد و تو هم بتوانی تمرین‌ها را انجام بدهی.*

نظر گروه را در مورد رفتار زهرا و احساس مینا در مورد رفتار او بپرسید و اینکه برخورد او چه نتیجه‌ای داد. با کمک از نظراتی که دریافت و جمع‌بندی می‌کنید برای کودکان توضیح دهید که: «*زهرا از اتفاقی که برای دوستش افتاده بود ابراز ناراحتی کرد ولی می‌دانست که اگر خودش کتاب نداشته باشد نمی‌تواند در امتحان خوب عمل کند، به همین دلیل خیلی روشن و واضح به مینا گفت که*

*نمی‌تواند این کار را بکند. در عین حال برای اینکه مشکل دوستش هم حل شود به او پیشنهاد داد که از صفحات کتاب کپی بگیرد. با این پیشنهاد زهرا، مشکلی برای هیچ کدام پیش نمی‌آمد و هیچ کدام احساس ناراحتی و دلخوری پیدا نمی‌کردند».*

### تمرین ۱:

از کودکان بخواهید در گروه‌های کوچک تقسیم شوند و در نمونه‌های زیر انواع رفتارهای منفعلانه، پرخاشگرانه و قاطعانه را مشخص کنند.

در یک مهمانی خانوادگی همه بچه‌ها با هم مشغول بازی هستند. درسا عروسکش را که علاقه زیادی به آن دارد با خود به مهمانی آورده است. مونا دلش می‌خواهد عروسک درسا را ببیند و از مونا می‌خواهد که عروسک را به او بدهد. درسا مخالفت می‌کند اما مونا با تندخویی می‌گوید: «*فسیس! و عروسک را به زور از دست درسا میکشد*».
(رفتار پرخاشگرانه)

پدرام برای ناهار مدرسه یک ساندویچ الویه که مادرش درست کرده آورده بود. زنگ ناهار که شد دوست پدرام به او گفت که: «*فکر کنم ساندویچت خیلی خوشمزه باشه! می‌دهی من بخورم؟*» پدرام خیلی گرسنه بود و خوراکی دیگری هم نداشت اما خجالت کشید به دوستش بگوید و می‌ترسید که او ناراحت شود و ساندویچش را به او داد.
(رفتار منفعلانه)

هفته گذشته دوست مرتضی از او هزار تومان قرض گرفت تا از بوفه مدرسه خوراکی بخرد. او امروز هم دوباره به سراغ مرتضی رفت و از او خواست دو هزار تومان دیگر به او قرض بدهد تا یک پاک کن بخرد. مرتضی عذرخواهی کرد که نمی‌تواند این کار را انجام بدهد و گفت که او هنوز قرض هفته پیش او را هم پس نداده است. (رفتار قاطعانه)

### تمرین ۲:

از کودکان بخواهید مثال‌هایی از رفتارهای قاطعانه‌ای که در دیگران مشاهده کرده‌اند بزنند.

## مخالفت کردن محترمانه با درخواست یا پیشنهاد دیگران

چند روز پیش که ندا از مدرسه به خانه آمد کمی نگران بود چون به نظرش درس جدی تاریخ خیلی سخت بود و باید چند بار آن را دوره می‌کرد تا فردا بتواند در پرسش کلاسی نمره خوبی بگیرد. عصر که شد یکی از دوستانش که در همسایگی آنها زندگی می‌کرد به او زنگ زد و گفت که می‌خواهد برای دیدن او به خانه آنها بیاید. ندا به او گفت که فردا امتحان دارم اما دوستش اصرار کرد و گفت که فقط نیم ساعت می‌ماند و زود می‌رود. ندا شک داشت که دوستش فقط نیم ساعت بماند، برای همین خیلی محکم پاسخ داد: «*من هم خیلی دلم برایت تنگ شده و دوست دارم ببینمت، ولی فردا یک امتحانی دارم که خیلی مهم است و اگر اینجا بیایی من دیگر نمی‌رسم درسم را تمام کنم. برای همین لطفاً به جای امروز، فردا به خانه ما بیا تا قشنگ وقت داشته باشیم و با هم بازی کنیم*».

استفاده از جمله‌هایی که با «من» شروع می‌شوند به کودکان کمک می‌کند جایگاه خود را محکم کنند و بهتر بتوانند در مورد خودشان به دیگران اطلاعات درست بدهند. این جمله‌ها برخلاف جمله‌هایی که با «تو» شروع می‌شوند قضاوت کننده، حمله کننده

و ناراحت کننده نیستند. این نوع بیان یعنی شروع جمله با «من» به خصوص در مواردی که اتفاق ناراحت کننده‌ای تکرار می‌شود می‌تواند رفتار فرد مقابل را کاهش دهد.

در ارتباط با دیگران و به منظور کاربرد بیان قاطعانه، کودک باید یاد بگیرد در جمله‌هایش سه قسمت زیر را بگنجاند:

- *من احساس می‌کنم* ..... (احساس خاصی که دارد بیان کند)
- *وقتی که شما* ..... (فعالیت و کار شخص مقابل را بگوید)
- *چون من* ..... (دلیل احساسی را که دارد بگوید)

**مثال اول**

*من خیلی ناراحت می‌شوم که در زمان امتحانات تو می‌خواهی من تکالیفت را انجام دهم. چون این کار باعث می‌شود که من هم از درس‌هایم عقب بمانم.*

*إحساس: ناراحتی*

*عمل ناراحت کننده دوستش: انجام دادن تکالیف*

*علت ناراحتی: عقب افتادن از درس*

**مثال دوم**

*من از اینکه تو همیشه می‌خواهی سرگروه باشی عصبانی می‌شوم چون همه بچه‌ها روز اول تصمیم گرفتند که به نوبت سرگروه شوند.*

*احساس: عصبانیت*

*عمل عصبانی کننده دوستش: سرگروه بودن*

*علت عصبانیت: زیر پا گذاشتن قانون*

**مثال سوم**

*من خیلی خوشحال می‌شوم اگر در درست کردن روزنامه دیواری به من کمک کنی چون باعث می‌شود زودتر بتوانیم آن را تحویل معلم بدهیم. بازی کردنت باعث می‌شود که کارمان انجام نشود و نمره‌مان کم شود.*

*احساس:*

*عمل خوشحال دوستش:*

*علت خوشحالی:*

**مثال چهارم**

*با اینکه برای امروز از قبل خیلی برنامه گذاشتم ولی اگر می‌خواهی بیا اینجا با هم بازی کنیم.*

*احساس:*

*عمل ..... دوستش:*

*علت .....:*

**داستان ندا**

*چند روز پیش که ندا از مدرسه به خانه آمد کمی نگران بود چون به نظرش درس جدی تاریخ خیلی سخت بود و باید چند بار آن را دوره می‌کرد تا فردا بتواند در پرسش کلاسی نمره خوبی بگیرد. عصر که شد یکی از دوستانش که در همسایگی آنها زندگی می‌کرد به او زنگ زد و گفت که می‌خواهد برای دیدن او به خانه آنها بیاید. ندا به او گفت که فردا امتحان دارم اما دوستش اصرار کرد و گفت که فقط نیم ساعت می‌ماند و زود می‌رود. ندا شک داشت که دوستش فقط نیم ساعت بماند، برای همین خیلی محکم پاسخ داد: «من هم خیلی دلم برایت تنگ شده و دوست دارم ببینمت، ولی فردا یک امتحانی دارم که خیلی مهم است و اگر اینجا بیایی من دیگر نمی‌رسم درسم را تمام کنم. برای همین لطفاً به جای امروز، فردا به خانه ما بیا تا قشنگ وقت داشته باشیم و با هم بازی کنیم».*

در این مثال کودک با اینکه برنامه‌های زیادی دارد اما رویش نمی‌شود درخواست دوستش را رد کند. با این تصمیم تمام نقشه‌های او نقش بر آب می‌شود و کارهایش عقب می‌افتد و آخر کار از دست خودش و دوستش عصبانی می‌شود. تصمیم بهتر این بود که به دوستش بگوید گرچه خودش هم تمایل به بازی دارد ولی بهتر است  بازی را به روز دیگری که کار واجبی ندارد موکول کنند.

**تمرین ۳:**

مربی از گروه می‌خواهد مثال‌هایی را که در جدول آمده در دو ستون بیان قاطعانه و غیرقاطعانه تقسیم کنید و علت این انتخاب را توضیح دهید.

| بیان | بیان قاطعانه | بیان غیرقاطعانه |
|---|---|---|
| *من متوجه سئوال شما نشدم. لطفاً ممکن است سئوالتان را تکرار کنید؟* | ..... | ..... |
| *لباسم نو است و تازه مادرم برایم خریده ولی اگر خیلی دوستش داری بیا بپوش* | ..... | ..... |
| *من از رنگ این مداد خیلی خوشم می‌آید. من همین مداد را بر می‌دارم.* | ..... | ..... |
| *از اینکه با من اینطوری حرف می‌زنی ناراحت می‌شوم.* | ..... | ..... |
| *اصلاً دلم نمی‌خواهد ناراحتت کنم. بیا جلوی من در صف بایست.* | ..... | ..... |

**هنگام کار و تمرین با کودکان کم سن‌تر می‌توانید از عروسک‌های انگشتی برای نمایش جمله‌های من و تو استفاده کنید.**

## شیوه درخواست کردن از سایرین

در این بخش از کودکان بخواهید با استفاده از کلمه‌هایی مانند لطفاً، خواهش می‌کنم و .... خواسته‌های خود را از دیگران مؤدبانه و محترمانه بیان کنند. این کلمات باید با صدایی آرام و بدون خشونت و پرخاشگری بیان شوند. در موقعیت‌هایی که لازم است فرد مقابل کاری را انجام دهد خواسته کودک باید محکم و مؤدبانه مطرح شود.

**داستان رایان**

*رایان و امیرحسین در کلاس روی یک نیمکت دونفره کوچک نشسته‌اند. رایان خیلی راحت نشسته اما جای امیر حسین تنگ است و احساس می‌کند ممکن است بیفتد. امیرحسین با آرامش و جدی به دوستش می‌گوید: «لطفاً کمی آن طرف‌تر بشین تا من هم راحت‌تر بنشینم».*

**داستان مینو**

*مینو مدادش را در خانه جا گذاشته است. در کلاس رو به هم کلاسی‌هایش می‌گوید: «بچه‌ها من مدادم را جا گذاشته‌ام. می‌شود یک نفر مدادش را به من قرض بدهد؟»*

در هر دو مثال امیر حسین و مینو با کلمه‌های محترمانه مانند لطفاً و ممکن است درخواستشان را به صورت مستقیم بیان می‌کنند.

**تبصره:**

باید کودکان متوجه باشند که امکان دارد جواب دیگران به درخواست آنها منفی باشد. کودکان باید در صورت منطقی بودن پاسخ دیگران رفتارخودشان را کنترل کنند و مخالفت آنان را بپذیرند. کودکان نباید انتظار داشته باشند که همیشه جواب دیگران به درخواست هایشان مثبت باشد.

## نه گفتن (پاسخ منفی به درخواست غیرمنطقی)

بعضی از کودکان تصور می‌کنند که همیشه باید به حرف دیگران، چه بزرگ‌ترها وچه همسالان خود گوش کنند. اما خواسته‌های دیگران، همیشه هم درست یا مناسب نیست. کودک باید یاد بگیرد در صورت لزوم به درخواست‌های دیگران «نه» بگوید. درخواست‌ها یا پیشنهادهای دیگران ممکن است خطرناک باشند، یا کودک را به دردسر بیندازند و عواقب بدی داشته باشند. مهارت نه گفتن لجبازی و پرخاشگری نیست. بلکه رد کردن محترمانه درخواستی است که به نظر کودک درست نیست یا احساس خوبی در مورد آن ندارد.

**داستان حمید**

*حمید که با علی همکلاسی است دیروز از اوخواست که ظهر موقع رفتن به منزل، زنگ همسایه‌ها را بزنند و فرار کنند. حمید دوست نداشت این کار را انجام بدهد ولی از طرفی نگران بود که اگر قبول نکند حمید او را مسخره کند و دیگر نخواهد با او دوست باشد. به این ترتیب علی ظهرها موقع برگشتن به خانه تنها می‌ماند برای همین با دوستش مخالفت نکرد. موقع زدن زنگ خانه همسایه، یکی از همسایه‌ها آنها را دید و شب به پدر علی خبر داد که او چه کاری کرده است. پدر علی هم خیلی از این کار علی ناراحت شد و یک هفته او را از بازی با تبلت محروم کرد.*

اگر علی از ابتدا به دوستش نه می‌گفت و این کار را انجام نمی‌داد، جلوی همسایه‌ها و خانواده‌اش خجالت‌زده نمی‌شد و می‌توانست باز هم با تبلتش بازی کند.

**داستان محسن**

*یکی از دوستان محسن در مدرسه به او پیشنهاد داد سر زنگ ریاضی که معلم خیلی سخت‌گیری دارد یواشکی فرار کنند و بیرون مدرسه با هم بستنی بخورند. محسن خیلی جدی به دوستش گفت که حاضر نیست این کار را بکند. دوستش او را مسخره کرد و گفت که خیلی ترسو و*

*بزدلی اما محسن گفت که مهم نیست او چه فکری می‌کند ولی اگر از مدرسه بی‌اجازه بیرون برود همه در مورد او بد فکر می‌کنند، در ضمن او نمی‌خواست کلاس ریاضی را از دست بدهد.*

در این مثال محسن توانست محکم و بدون داشتن شک و تردید جلوی پیشنهاد دوستش بایستد. درست است که با این تصمیم‌گیری امکان داشت دوستش او را مسخره کند یا دوستی‌شان به هم بخورد ولی در عوض توانست اعتماد مدرسه و خانواده را حفظ کند. در ضمن از خودش مراقبت کرد تا از خطرهای بیرون مدرسه که ممکن بود توسط افراد ناآشنا اتفاق بیفتد در امان بماند.

### تمرین ۴:

از گروه بخواهید که در مورد موقعیت‌های زیر صحبت کنند و پاسخ‌های مناسبی در برابر درخواست‌های مطرح شده پیشنهاد کنند.

- *یکی از همکلاسی‌ها دفتر شما را می‌خواهد، ولی شما به آن دفتر نیاز دارید.*
- *آقای راننده سرویس از شیرین خواسته که برای خداحافظی او را ببوسد.*
- *مغازه دار سر کوچه از شما خواسته که به قسمت‌های خصوصی بدنتان دست بزند.*
- *مریم از دوستش فاطمه دعوت کرده که پنهانی فیلمی ممنوع را در گوشی همراه مادرش، نگاه کنند.*
- *آرمین که پسر کلاس ششمی مدرسه است از شما خواسته که با هم به حیاط پشتی مدرسه که خیلی خلوت است، بروید.*

### داستان نازنین

*دوست نازنین به او پیشنهاد می‌کند که سیگار پدرش را بردارند و با هم امتحان کنند.*

### تمرین ۵

از گروه بخواهید هنگام نه گفتن موقعیت را بسنجند و نکات منفی و مثبت مخالفت کردن را نظر بگیرند و بر اساس آن تصمیم‌گیری کنند. این مهارت را با مثال زیر تمرین کنید.

**اگر نازنین درخواست دوستش را بپذیرد**

نکات منفی:

- ممکن است حالش بد شود
- سیگار خطرناک است
- سیگار ضرر دارد
- اگر کسی آنها را ببیند آبروریزی می‌شود
- ممکن است دوستش درخواست‌های دیگری هم بدهد

نکات مثبت:

- دوستش او را مسخره نمی‌کند
- به بقیه نشان می‌دهد که بزرگ شده است
- سیگار را تجربه می‌کند
- آدم باحالی به نظر می‌رسد

با کنار هم گذاشتن این موارد کودک باید انتخاب مناسب را برگزیند.

### تمرین ۶:

از گروه بخواهید تمرین قبلی را در نظر گرفتن مثال زیر در کتاب کار خود (صفحه ۸۹) انجام دهند.

**داستان سپهر**

*وقتی سپهر در کوچه داشت دوچرخه سواری می‌کرد یک پسر غریبه به او نزدیک شد و از او خواست که از دوچرخه‌اش پایین بیاید تا او سوار شود.*

به کودکان کمک کنید به این نتیجه برسند که پذیرفتن درخواست پسر غریبه برای دادن دوچرخه به او نوعی زورگویی است. اگر سپهر این درخواست را قبول کند ممکن است دوچرخه‌اش را از دست بدهد و او دوست ندارد این اتفاق بیفتد.

برای کودکان توضیح دهید که هنگام «**نه گفتن**» استفاده از زبان بدنی مناسب اهمیت زیادی دارد و برای این منظور باید به نکات زیر توجه کنند:

۱. وقتی قرار است که با کسی صحبت کنید، روبرو و با فاصله مناسب از او قرار بگیرید (ایستاده یا نشسته هر دو ممکن است).
۲. ارتباط چشمی مناسبی با او برقرار کنید یعنی به چشم‌هایش نگاه کنید ولی خیره نشوید.
۳. با آرامش صحبت کنید و کلمات واضح به کار ببرید.
۴. با صدای بلند حرف بزنید اما فریاد نکشید.
۵. حالت چهره‌تان جدی و بدون خجالت و تردید باشد.

**تمرین ۷:**

دو نفر از کودکان را روبروی هم قرار دهید و از یک نفرشان بخواهید که از کودک دیگر درخواست پول کند. سپس از هر دو بخواهید حالت‌های زیر را تمرین کنند.

## روش‌های نه گفتن

برای گروه توضیح دهید: *«برای نه گفتن لازم نیست بیش از حد دلیل بیاورید و فرد مقابل را قانع کنید. می‌توانید تنها یک جمله کوتاه را به کار ببرید و همان جمله را چندین بار عیناً تکرار کنید»*. برای این منظور می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

| | | |
|---|---|---|
| «نه گفتن» با آوردن دلیل | *نه، دوست ندارم* | *نه، کار درستی نیست* |
| | *نه، خطرناک است* | *نه، خوشم نمی‌آید* |
| | *نه، دلم نمی‌خواهد* | |
| «نه گفتن» بدون توضیح دادن | *نه* | *نه، متشکرم* |
| | *نه، متأسفم* | *نه، اصرار نکنید* |
| | *نه، دوست ندارم* | |
| «نه گفتن» همراه با همدلی | *نه، می‌دانم که ممکن است ناراحت شوی ولی شرمنده‌ام که نمی‌توانم* | |
| «نه گفتن» همراه با بهانه آوردن | *نه، عجله دارم* | *نه، کار دارم* |
| | *نه، فعلاً نمی‌توانم* | |
| «نه گفتن» همراه با پشت گوش انداختن | *نه، شاید یک وقت دیگر* | *نه، باید راجع به آن فکر کنم* |
| «نه گفتن» همراه با عوض کردن موضوع | *نه، راستی فیلم دیشب را دیدی؟* | *نه، کی نتیجه فوتبال را می‌داند؟* |

| | |
|---|---|
| تکرار کردن نه (روش رو کم کنی) | *نه، نه، نه* |
| «نه گفتن» و ترک موقعیت | *نه و دور شدن از محل و فرد* |
| «نه گفتن» همراه با بی اعتنایی و نادیده گرفتن | *نه و گوش نکردن و جواب ندادن به فرد* |
| «نه گفتن» همراه با توصیه به فرد | *نه، من این کار را نمی‌کنم و بهتر است تو هم نکنی چون کار خوبی نیست و به دردسر می‌افتی* |
| «نه گفتن» همراه با شوخی | *نه، بابا من اصلاً جرأت این کارها را ندارم*<br>*نه، من از مامانم می‌ترسم* |

**تمرین ۸:**

در گروه کودکان موقعیت‌های زیر را مطرح کنید و بخواهید علت انتخاب هر پاسخ را توضیح دهند.

سهیلا سر راه مدرسه نگین را دید. نگین به او گفت: «*بیا با هم به کافی شاپ برویم و کیک بستنی بخوریم*».

سهیلا گفت: «*مادرم خانه است و خبر ندارد*». اما نگین اصرار کرد که «*خیلی طول نمی‌کشد و زود بر می‌گردیم*».

**کدام جواب درست است:**

- *خوب بگذار فکر کنم ببینم چه می شود. شاید بتوانیم زود برگردیم.*

این جواب منفعلانه است و نشان می‌دهد که سهیلا مردد است. این کار باعث می‌شود نگین بیشتر اصرار کند و احتمال تسلیم شدن سهیلا بیشتر شود. اگر سهیلا قبول کند و به کافی شاپ برود مادرش ناراحت و نگران می‌شود و دیگر به او اعتماد نمی‌کند و اجازه نمی‌دهد خودش تنها به خانه بیاید یا با دوستانش بیرون برود.

- *خیلی پررو و بی‌ادبی! این کارها چیه؟ من به همه میگم که چه جورآدمی هستی!*

این پاسخ پرخاشگرانه است. احتمال دارد که نگین از مادرش برای بیرون رفتن اجازه گرفته باشد یا قصد بدی نداشته باشد. پاسخ بهتر این بود که برای نگین توضیح دهد که چرا بهتر است او هم تنهایی به کافی شاپ نرود و برنامه‌اش را تغییر دهد.

- *نه نمی‌توانم بیایم. خواهش می‌کنم اصلاً اصرار نکن چون مادرم منتظرم است.*

این پاسخ قاطعانه است زیرا محکم و بدون توهین مخالفت کرد و علت این مخالفت را نیز ذکر کرد.

- *باید اول به مادرم بگویم و نظرش را بپرسم. در غیر این صورت نمی‌توانم بیایم.*

این پاسخ نیز قاطعانه است زیرا به دوستش گفت که لازم است چه کاری کند و شرایط را توضیح داد.

**تمرین خانه:**

از کودکان بخواهید مثال‌هایی از رفتارهای قاطعانه‌ای که خودشان در طول هفته آینده انجام می‌دهند در کتاب کار خود یادداشت کنند.

# فصل نهم: فکرکردن همراه با انتقاد و ارزیابی

## هدف‌ها

- کودکان معنای انتقاد و ارزیابی را بدانند.
- کودکان فایده فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی را بدانند.
- کودکان یاد بگیرند چطور همراه با انتقاد و ارزیابی فکر کنند.
- کودکان راه‌های به دست آوردن اطلاعات را بیاموزند.
- کودکان راه‌های تقویت مهارت انتقاد و ارزیابی را یاد بگیرند.
- کودکان بدانند چه چیزهایی مهارت انتقاد و ارزیابی را ضعیف می‌کند.

## مقدمه

ارزیابی کردن یعنی بررسی دقیق و پیدا کردن نکات مثبت و منفی هر چیز. یکی از مهم‌ترین و با ارزش‌ترین مهارت‌ها، توانایی «فکر کردن نقادانه» است یعنی تفکر همراه با ارزیابی کردن راجع به موضوع ها، خبرها، یا نظرهایی که در زندگی با آنها برخورد می کنیم. اگر بتوانیم هر چیزی را کامل و درست ارزیابی کنیم، می‌توانیم جنبه‌های مفید و خوب آن را بشناسیم و از آنها استفاده کنیم. هم چنین اگر اِشکال‌ها و جنبه‌های منفی و مضر هر چیزی را هم بشناسیم و اصلاح کنیم کمتر از آنها آسیب می‌بینیم. به تدریج که سن کودکان بیشتر می‌شود، راحت‌تر می‌توان مهارت فکر کردن انتقادی را در آنها پرورش داد.
می توانید هر کدام از مهارت ها و تمرین های معرفی شده در این بخش را برای یک موقعیت یا کالا یا شرایط خاص آموزش دهید. مثال ها را متناسب با سن و توانایی شناختی کودکان انتخاب کنید.

## روش اجرا

از کودکان بپرسید آیا می‌دانند انتقاد چه معنایی دارد. به روش بارش فکری نظرهای آنها را جمع کنید و به تعریف کامل برسید.

## تمرین ۱:

به کودکان بگویید یکی (یا بیشتر) از موقعیت‌های زیر را انتخاب کنند و خوبی‌ها و بدی‌هایی را که آن موقعیت برای آنها به همراه دارد بنویسند، سپس از آنها بخواهید داوطلبانه یا به انتخاب شما آنچه را که نوشته‌اند بخوانند (مثال‌های متعددی در این بخش آورده شده تا کودکان در انتخاب راحت‌تر باشند، می‌توانید به سلیقه خودتان هم مثال‌هایی به آنها ارائه دهید).

*وقتی با مادرم (یا پدرم) خرید می‌روم.*
*وقتی با پدرم (یا مادرم) بازی می‌کنم.*
*وقتی با مادرم (یا پدرم) درس می‌خوانم.*
*وقتی در کارهای خانه کمک می‌کنم.*
*وقتی برای بازی به پارک می‌روم.*
*وقتی برای بازی به خانه دوستم می‌روم.*
*وقتی دوستم برای بازی به خانه ما می‌آید.*
*وقتی تنها بازی می‌کنم.*
*وقتی با بچه‌های دیگر بازی می‌کنم.*

می‌توانید با مشارکت گروه نکات مثبت و منفی ارائه شده را به بحث بگذارید. مراقب باشید و اجازه ندهید هیچ گونه تمسخر، سرزنش یا تحقیری درباره کسی یا نظر او رخ دهد.

## فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی چه فایده‌ای دارد؟

در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم بیشتر چیزها می‌توانند جنبه‌های خوب و مفید یا بد و آسیب‌زا داشته باشند. کمتر می‌شود چیزی را پیدا کرد که فقط خوب یا فقط بد باشد. آدم‌ها، نظریه‌ها، رفتارها، فیلم‌ها، اینترنت و فضای مجازی، تلویزیون، کتاب‌ها، جانداران، اشیا، رویدادها و ...، همه می‌توانند در مواردی مفید واقع شوند و در مواردی با ضرر وزیان همراه باشند. ارزیابی کردن باعث می‌شود هر چیزی را بهتر بشناسیم و با رفع اِشکال و ایرادهای موجود، باعث بهبود و پیشرفت آن شویم و بهترین و مفیدترین استفاده را از آن داشته باشیم. وقتی ارزیابی یا نقد انجام می‌دهیم نمی‌خواهیم فقط خوبی‌ها یا فقط بدی‌های چیزی را نشان دهیم. کار تفکر نقاد تبلیغ کردن و خیلی خوب نشان دادن، یا برعکس بی‌ارزش یا خراب کردن چیزی نیست، بلکه هدف از ارزیابی و سنجش، شناخت درست و کامل هر چیز، تشخیص خوبی‌ها و بدی‌هایش، اصلاح کردن و بهتر ساختن آن است. اندیشه انتقادی می‌تواند باعث شود مسائل زندگی را بهتر حل کنیم و تصمیم‌های درست‌تری بگیریم. این روش تفکر کمک می‌کند درباره خودمان و فکرهایمان هم بیندیشیم و آنها را ارزیابی کنیم. با شیوه انتقادی تفکر می‌توانیم ویژگی‌های مثبت و منفی خودمان و نکته‌های درست و نادرست دیدگاه‌هایمان را بررسی کنیم و بشناسیم، آنها را اصلاح کنیم، و به این ترتیب خود و فکر های خودمان را نیز کامل‌تر کنیم. این مهارت کمک می‌کند زندگی سالم‌تر و موفق‌تری داشته باشیم.

### تمرین ۲:

کودکان را به گروه‌های ۳ تا ۵ نفری تقسیم کنید. از هر گروه بخواهید به انتخاب شما یا خودشان یکی (یا بیشتر) از موضوع‌های زیر را انتخاب کنند و نکات مثبت و منفی آن را بنویسند، سپس نتایج کار خود را به کلاس ارائه کنند. می‌توانید با پرسیدن نظر سایر کودکان درباره نظرات گروه ارائه دهنده، ایده‌های آنها را به نقد بگذارید و با کمک گروه و جمع‌بندی و هدایت شما، آن را کامل‌تر کنید. می‌توانید به سلیقه خودتان مثال‌های دیگری را هم ارائه دهید. با همفکری گروه بر ضرورت یادگیری مهارت تفکر انتقادی و فوائد آن، تفاوت آن با تبلیغ یا تخریب و کاربردهای آن تأکید کنید. یکی از ورزش‌ها، غذاها، خوراکی‌ها (تنقلات)، فیلم‌ها یا سریال‌های تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری.

## چگونه همراه با انتقاد و ارزیابی به موضوع ها فکر کنیم؟

توانایی ارزیابی و انتقاد از توانایی‌هایی نیست که وقتی به دنیا می‌آییم داشته باشیم، باید آن را یاد بگیریم و خیلی تمرین کنیم تا آن را در خودمان پرورش دهیم.

برای ارزیابی و انتقاد در مورد هر چیز، باید درباره آن فکر کنیم، سئوال بپرسیم و اطلاعات جمع کنیم. برای به دست آوردن اطلاعات می‌توانیم از کتاب‌های علمی، اینترنت، آموزگار، پدر و مادر، افراد متخصص و تجربه‌های خودمان و دیگران کمک بگیریم.

مثلاً وقتی می‌خواهید یک جامدادی را ارزیابی کنید به نکته‌های زیر توجه کنید و درباره آنها اطلاعات به دست آورید:

۱. اندازه جامدادی؛ *آیا تمام لوازم التحریری که باید هر روز با خودم به مدرسه ببرم در آن جا می‌شود؟*
۲. جنس و نوع ساخت؛ *آیا با دوام است و طوری ساخته شده که زود خراب نشود یا نشکند؟*
۳. وزن؛ *آیا سبک است تا وزن کیفم زیاد نشود؟*
۴. زیبایی؛ *آیا با سلیقه‌ام جور است؟ آیا ممکن است به خاطر زیبایی‌اش به کارآیی، دوام، قیمت و... توجه آن کافی نکرده باشم؟*
۵. ایرانی است یا خارجی؟ *آیا می‌توانم با خرید آن به کارخانه‌های کشورمان کمک کنم؟*

### تمرین ۳:

از گروه بخواهید با هم بحث کنند و بگویند در ارزیابی جامدادی چه نکته‌های دیگری اهمیت دارد؟ آیا در ارزیابی بالا به همه نکته‌های لازم دقت کرده بودند؟ با توجه به چیزهایی که الان یاد گرفتند، ارزیابی قسمت قبل را کامل‌تر کنند.

### تمرین ۴:

از گروه بخواهید یکی (یا بیشتر) از مثال‌های زیر را انتخاب کنند و بنویسند برای ارزیابی آن به چه نکته‌هایی باید توجه کنند:

*دفتر مشق، پالتو، کیف مدرسه، کفش، اسباب بازی، مداد رنگی، شیرینی، ساندوچ، نوشیدنی، میوه، میز تحریر، کتاب، بازی کامپیوتری، سایت اینترنتی*

حالا از آنها بخواهید بنویسند اطلاعاتی را که برای شناختن هر نکته لازم دارند از کجا می‌خواهند به دست آورند.

اکنون به انتخاب خودتان یا آنها از ایشان بخواهید پاسخ‌های جدید و کامل‌ترشان را برای گروه بخوانند و توضیح دهند که چرا با پاسخ قبلی فرق دارد.

## ما چگونه و از کجا اطلاعات به دست می‌آوریم؟

ما معمولاً اطلاعات خودمان را از این منبع ها به دست می آوریم:

۱. تجربه شخصی؛ ما برخی اطلاعات را از تجربه‌های خودمان به دست می‌آوریم. مثلاً اگر کالایی را از مارک خاصی خریدیم و دیدیم که نرم و روان می‌نویسد ولی نوکش زود می‌شکند، باید دائم آن را بتراشیم و زود کوچک و دور انداختنی می‌شود، در این حالت ما با تجربه شخصی ویژگی‌های مداد سیاه‌های این مارک را شناخته‌ایم.

۲. مطالعه شخصی؛ کتاب، مجله، روزنامه، فیلم، تلویزیون، اینترنت و رسانه‌های دیگر نیز از منبع‌هایی هستند که می‌توانند به ما اطلاعات بدهند. ما قسمتی از اطلاعات خود را از مطالعه، گشتن و تماشای این منابع به دست می‌آوریم. در مطالعه باید دقت کنیم تا مطالب را درست و کامل بفهمیم.

برای گروه توضیح دهید که البته باید مراقب باشیم که همه مطالبی که در این منبع‌ها وجود دارد علمی، معتبر، قابل اعتماد و صحیح نیستند. در این منبع‌ها از اطلاعات بی‌ارزش و اشتباه تا اطلاعات ارزشمند و کاملاً درست را می‌توان پیدا کرد. هرگز نباید هر چه در این منابع به دست می‌آوریم، بدون بررسی و فکر باور کنیم، بلکه ضروری است اعتبار آنها را دقیقاً ارزیابی کنیم. ارزیابی این یافته‌ها نکته مهمی است که باید به کودکان بیاموزیم.

برای ارزیابی درست یا نادرست بودن مطالبی که مطالعه کرده‌ایم، باید به نکته‌های زیر توجه داشته باشیم:

- آیا نویسندگان این مطلب متخصص و از کارشناسان شناخته شده، با تجربه و معتبردر این زمینه هستند؟
- آیا کارشناسان دیگر با تخصص و تجربه کافی در این زمینه هم همین نظر را دارند؟
- آیا این موضوع از موضوع‌هایی است که بیشتر کارشناس‌ها درباره آن نظرهای مشابه دارند؟
- آیا این موضوع از موضوع‌هایی است که بیشتر کارشناسان درباره آن نظرهای متفاوت دارند؟

بسیار شایع است که افرادی که تخصص و تجربه کافی ندارند، درباره موضوعی در کتاب، مجله، روزنامه، اینترنت و غیره مطلب بنویسند یا در رسانه‌ها راجع به آن صحبت کنند. این مطالب ممکن است با ظاهری علمی و جذاب بیان، نوشته، یا تبلیغ شوند و

برای بسیاری  باورپذیر باشند، در حالی که اطلاعاتی که ارائه می‌دهند غیرعلمی، قدیمی، ناقص یا اشتباه باشد. باید مطالب مطرح شده و ارائه‌دهنگان آنها را ارزیابی کنیم و پیش از نقد و سنجش درجه صحت و اعتبار آنها ، مطلبی را نپذیریم.

۳. استفاده از اطلاعات افراد دیگر؛ ما برخی اطلاعات را از افراد دیگر به دست می‌آوریم به این معنا که بدون آن که خودمان راجع به آن مطالعه کرده یا تجربه‌ای داشته باشیم، تنها با استناد به گزارش دیگران، اطلاعات جدیدی به دست می‌آوریم. آن افراد هم ممکن است به شخصه اطلاعاتشان را از تجربه‌های شخصی، مطالعه یا اطلاعات دیگران به دست آورده باشند. مهم این است که هرگز نباید اطلاعاتی را که از افراد دیگر به دست می‌آوریم، بدون بررسی و فکر بپذیریم، بلکه باید میزان درست و قابل اعتماد بودن آن را ارزیابی کنیم. این نیز از مهارت‌های مهمی است که باید به همه از جمله کودکان یاد دهیم.

برای ارزیابی صحت و اعتبار اطلاعاتی که از افراد دیگر به دست می‌آوریم، باید به نکته‌های زیر توجه کنیم:

- این افراد با استناد به چه منابعی به این اطلاعات رسیده‌اند؟ (تجربه شخصی، مطالعه، استفاده از اطلاعات دیگران)
- آیا منبع‌هایی که استفاده کرده‌اند درست و قابل اعتماد است؟
- آیا خودشان درباره این مطلب تخصص و تجربه دارند و کارشناس این موضوع هستند؟
- اگر اطلاعاتشان را بر اساس تجربه شخصی به دست آورده‌اند، آیا ممکن است نتیجه تجربه آنها با ما فرق داشته باشد؟

افراد مختلف می‌توانند از دیدگاه‌های مختلف به موضوع‌ها نگاه کنند و به خاطر نیازها، سلیقه‌ها و اطلاعات متنوعی که دارند نظرهای متفاوتی راجع به موضوع‌ها پیدا کنند. در بعضی موارد نظر و تجربه ما درباره یک موضوع می‌تواند با نظر و تجربه دیگران درباره همان مطلب کاملاً متفاوت باشد.

**تمرین ۵:**

سه روشی را که برای گردآوری اطلاعات استفاده می‌شود برای گروه توضیح دهید و سپس از آنها بخواهید در کتاب کار خود بنویسند که معمولاً اطلاعاتی را که لازم دارند از کجا به دست می‌آورند.

| راه‌های گردآوری اطلاعات | کم | متوسط | زیاد |
|---|---|---|---|
| تجربه‌های خودم | ..... | ..... | ..... |
| مطالعه | ..... | ..... | ..... |
| پرسیدن از دیگران | ..... | ..... | ..... |

ویژگی‌های زیر کمک می‌کند تا از اطلاعاتی که برای ارزیابی مطلبی گرد آورده‌ایم بهتر و دقیق‌تر استفاده کنیم. برای آشنایی گروه با این ویژگی‌ها از آنها بخواهید در جدول زیر علامت بزنند. بپرسید برای اینکه مشخص شود اطلاعاتی که به دست آورده‌اند درست است تا چه اندازه کارهای زیر را انجام می‌دهند؟

| ارزیابی اطلاعات | کم (به ندرت) | متوسط (بیشتر وقت‌ها) | زیاد (همیشه) |
|---|---|---|---|
| درست و کامل بودن اطلاعاتی را که به دست می‌آورم ارزیابی می‌کنم. | ❑ | ❑ | ❑ |
| وقتی مطلبی را مطالعه می‌کنم، درست و کامل بودن آن را ارزیابی می‌کنم. | ❑ | ❑ | ❑ |
| وقتی از اطلاعات افراد دیگر استفاده می‌کنم، به این دقت می‌کنم که اطلاعاتشان را از کجا آورده‌اند. | ❑ | ❑ | ❑ |
| وقتی از اطلاعات افراد دیگر استفاده می‌کنم درست و کامل بودن اطلاعات آنها را ارزیابی می‌کنم. | ❑ | ❑ | ❑ |
| می‌دانم که ممکن است تجربه‌ای که من از یک چیز دارم با تجربه‌ای که کس دیگری از همان چیز دارد متفاوت باشد. | ❑ | ❑ | ❑ |
| دلیل‌هایی را که افراد برای نظرشان مطرح می‌کنند بررسی می‌کنم. | ❑ | ❑ | ❑ |
| می‌توانم دلیل‌های درست و کاملی را برای نظرم توضیح دهم. | ❑ | ❑ | ❑ |
| به یاد دارم که ممکن است نظر کارشناسان با تجربه هم درباره یک موضوع متفاوت باشد. | ❑ | ❑ | ❑ |

### تمرین ۶:

از گروه بخواهید یکی (یا بیشتر) از شغل‌های زیر را انتخاب کنند و نکته‌های مثبت و منفی آن را بنویسند. برای هر شغل حداقل پنج نکته مثبت و پنج نکته منفی بنویسند:

آشپز، آموزگار، بازیگر، برق کار، بنا، پرستار، پزشک، پلیس، جنگل بان (محیط بان)، خانه دار، خیاط، راننده، پاکبان، سلمانی، کارگر، کارمند اداره، کارمند خدمات، کشاورز، مغازه دار، نظامی، نقاش ساختمان و ...

بعد در هر مورد بنویسند اطلاعاتی را که درباره این نکته‌های مثبت و منفی هر شغل دارند، از کجا به دست آورده‌اند (مثلاً تجربه خودشان، مطالعه، اطلاعات دیگران).

این اطلاعات چقدر قابل اعتماد و کامل است (کم، متوسط، زیاد).

از کجا فهمیدند اطلاعاتی که درباره هر شغل دارند، چقدر درست و کامل است؟ (مثلا یک نفر که این شغل را دارد گفته است، بیشتر کسانی که این شغل را دارند می‌گویند، در کتاب درسی خوانده‌ام، یک کارشناس با تجربه این را نوشته است یا گفته است، بیشتر کارشناسان این را می‌گویند، در اینترنت خوانده‌ام ولی نویسنده آن را نمی‌شناسم، ...)

| نکته‌های مثبت | نکته‌های منفی | از کجا اطلاعات را به دست آوردید؟ (منبع اطلاعات) | اطلاعات قابل اعتماد است؟ (اعتبار اطلاعات) | از کجا می‌دانید؟ (شاخص اعتبار اطلاعات) |
|---|---|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |

**تمرین ۷:**

یکی از آگهی‌های صدا و سیما را در مورد یک کالا یا فعالیت را برای گروه مثال بزنید یا از خود کودکان بخواهید که یک آگهی محبوبشان را مطرح کنند. سپس از آنها بخواهید فکر کنند و توضیح دهند که در این تبلیغ از چه روش‌ها و ایده‌هایی استفاده شده است.

اکنون یکی از وسایل زیر را به هر یک از اعضای گروه بدهید تا یک تبلیغ برای آن درست کنند و جلوی کلاس نمایش بدهند. از آنها بخواهید آن کالا را به بالاترین قیمت به هم کلاسی‌های خود بفروشند.

یک دفتر مشق، یک خودنویس، یک کیف پول، یک خوراکی، یک بسته دستمال کاغذی و یک کلاه

می‌توانید با پرسیدن نظر سایر کودکان درباره نظرات گروه ارائه دهنده، آنها را به نقد بگذارید و با کمک کودکان و جمع‌بندی و هدایت خودتان آنها را کامل‌تر کنید. به گروه بگویید هر چه در زمان کوتاه‌تر تبلیغ بهتری بکنند امتیاز بیشتری می‌گیرند. شما و گروه درباره تبلیغ هر یک از کودکان به هر کدام از این نکات از ۱ تا ۵ امتیاز بدهید: کوتاه بودن، جذاب بودن، راست گویی و کامل گویی

**تمرین ۸:**

کودکان را به گروه‌های ۳ تا ۵ نفره تقسیم کنید، به هر گروه یک آگهی تبلیغاتی بدهید تا آن را ارزیابی کنند و نتایج ارزیابی را در جمع ارائه کنند. می‌توانید با پرسیدن نظر سایر اعضای گروه درباره مطالب ارائه شده، نظر گروه ارائه دهنده را به نقد بگذارید و با کمک کودکان و جمع‌بندی و هدایت خودتان، آنها را کامل‌تر کنید.

## چه چیزهایی مهارت انتقاد و ارزیابی را ضعیف می‌کند؟

۱. *فکر کنیم نظر ما بهترین نظر است.*
۲. *کم ظرفیت باشیم و از شنیدن نظرهایی که با نظر ما فرق دارد ناراحت شویم.*
۳. *جنبه های مختلف هر کس یا هر چیز را نبینیم و فکر کنیم هر کسی یا هر چیزی فقط خوب یا فقط بد است.*
۴. *بی طرف نباشیم و احساساتمان روی فکرهایمان اثر بگذارد.*
۵. *نرمش پذیر (انعطاف‌پذیر) نباشیم و تغییر دادن نظرمان برایمان سفت باشد.*
۶. *به جای اینکه خودمان مستقلانه فکر کنیم، تلقین پذیر باشیم و تسلیم نظر دیگران شویم.*
۷. *به هر چیز فقط از دریچه چشم خودمان نگاه کنیم.*
۸. *به نظر دیگران احترام نگذاریم و آنها و نظرشان را تحقیر یا مسخره کنیم.*

**برخی ویژگی‌ها مانع از تفکر انتقادی می‌شوند** از جمله:

۱. **فکر کنیم نظر ما بهترین نظر است؛** اگر فکر کنیم ایده و اعتقاد ما بهترین، کامل‌ترین و درست‌ترین است و هیچ اشکالی ندارد، دنبال اطلاعات جدید نمی‌رویم و هیچ وقت نظر خود را کامل‌تر نمی‌کنیم. در حالی که باید تمرین کنیم تا بتوانیم همیشه فکرها، نظرها، توانایی‌ها و رفتارهایمان را ارزیابی کنیم، نکات مثبت و منفی آن را تشخیص دهیم و تلاش کنیم آنها را اصلاح و بهتر کنیم.
۲. **کم ظرفیت باشیم و از شنیدن نظرهایی که با نظر ما فرق دارد ناراحت شویم؛** وقتی می‌خواهیم انتقادی فکر کنیم، باید از دیگران بخواهیم ما و نظرمان را ارزیابی کنند و عقیده خودشان را درباره نکات مثبت و منفی ما و نظرمان بگویند. باید

تمرین کنیم که هر وقت نظرهایی را می‌شنویم که با نظر ما فرق دارد، با آرامش و حوصله به دلایل آنها گوش دهیم و درباره این دلیل‌ها فکر کنیم. باید همیشه به این موضوع فکر کنیم که ممکن است نظر آنها درست و نظر ما اشتباه باشد.

روبرو شدن با نظرهایی که با نظر ما متفاوت است و بحث و گفتگو درباره دلایل این نظرها باعث می‌شود نظر ما بهتر، کامل‌تر و پخته‌تر شود. باید تمرین کنیم که با ظرفیت باشیم و برای شنیدن نظرهای مثبت و منفی که راجع به ما می‌گویند صبر و تحمل داشته باشیم.
خیلی از افراد وقتی مطالبی می‌شنوند که با نظرشان موافق است و به نکته‌های مثبت نظر آنها اشار داد خوشحال و راضی می‌شوند. برعکس اگر کسی نظری متفاوت با آنها داشته باشد یا برخی قسمت‌های اعتقادشان را اشتباه بداند، تحمل شنیدن نظر او را ندارند، از او می‌رنجند یا حتی ممکن است با او دعوا یا قهر کنند. چنین روحیه‌ای باعث می‌شود افراد نتوانند از نظر و تجربه دیگران استفاده کنند و نتوانند پیشرفت مناسب داشته باشند.

### تمرین ۹:

با روش بارش فکری نظر گروه را درباره این ویژگی گردآوری کنید. در جمع مطرح کنید که چنین روحیه‌ای (کم ظرفیت بودن) چه ضررهایی می‌تواند داشته باشد؟ سپس با توضیح‌های خودتان مطالب را تکمیل کنید.

۳. **جنبه‌های مختلف هر کس یا هر چیز را نبینیم و فکر کنیم هر کسی یا هر چیزی فقط خوب یا فقط بد است؛** برای ارزیابی درست و کامل هر فرد یا هر چیزی باید به همه قسمت‌های آن توجه کنیم و بدانیم اگر همه جنبه‌های یک موضوع را بررسی نکنیم، ارزیابی ما ناقص و اشتباه از کار در می‌آید. ارزیابی ناقص می‌تواند باعث شود که به اشتباه فقط خوبی‌ها یا فقط بدی‌های هر فرد یا هر چیز را ببینیم و نتوانیم هیچ فرد یا موضوعی را درست و کامل بشناسیم یا بفهمیم. در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم هیچ کس یا هیچ چیزی کاملاً خوب یا کاملاً بد نیست و بیشتر چیزها می‌تواند قسمت‌های خوب و مفید و قسمت‌های بد یا غیر مفید داشته باشد. هم چنین مهم است بدانیم که بعضی جنبه‌های یک چیز ممکن است در بعضی شرایط یا برای بعضی از ما مفید و خوب و در بعضی شرایط دیگر و برای بعضی افراد دیگر بد و آسیب زننده باشد. مثلاً این جنبه از خودرو (ماشین) که می‌تواند ما را سریع از محلی به محل دیگر ببرد خوب، و این جنبه که هوا را آلوده می‌کند بد است. یا مثلاً استفاده از خودرو برای کسی که لازم است پیاده روی کند بد است، ولی زمانی که همین فرد باید بار سنگینی را به جایی ببرد بهتر است از خودرو استفاده کند چون اگر آن بار را پیاده ببرد دست و پا و کمرش آسیب می‌بینند.

### تمرین ۱۰:

از گروه بخواهید فرض کنند قرار است برای خانه یک دستگاه رایانه بخرند و با روش بارش فکر جنبه‌های مثبت و منفی این کار را بررسی کنند.
به این جنبه‌ها توجه کنید: *چه کسانی در خانواده به آن نیاز دارند؟ چه کسانی دوست دارند از آن استفاده کنند؟ هر کس چند ساعت می‌تواند یا اجازه دارد از آن استفاده کند؟ آیا ممکن است داشتن کامپیوتر در منزل باعث شود بچه‌ها به جای انجام تکالیف و مسئولیت-هایشان، بیشتر مشغول بازی با کامپیوتر باشند؟ آیا ممکن است باعث شود بچه‌ها برای استفاده از آن با هم دعوا کنند یا دستور پدر و مادررا زیرپا بگذارند؟ قیمت کامپیوتر چقدر است؟ آیا ممکن است وسیله دیگری برای خانواده ضروری‌تر باشد و بهتر باشد با پولی که*

*می‌خواهیم برای کامپیوتر بدهیم آن وسیله را تهیه کنیم؟ فکر می‌کنید درباره این موضوع (خریدن کامپیوتر برای خانه) چه نکته‌های دیگری باید بررسی شوند؟*

**تمرین ۱۱:**

با روش بارش فکری، نظر کودکان را درباره لزوم توجه به جنبه‌های مختلف هر چیز چه منفی و چه مثبت، نسبی بودن نکته‌های مثبت و منفی برای افراد مختلف، ... جمع‌بندی و برای گروه مرورکنید. از آنها بخواهید در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره به انتخاب شما یا خودشان یکی (یا بیشتر) از موضوع‌های زیر را انتخاب کنند و نکات مثبت و منفی آن را بنویسند، سپس نتایج کار خود را در جمع ارائه کنند. می‌توانید با پرسیدن نظر سایر کودکان، مطالب ارائه شده را به نقد بگذارید و با کمک کودکان و جمع‌بندی خودتان، آنها را کامل‌تر کنید (می‌توانید به سلیقه خودتان مثال‌های دیگری را هم ارائه دهید).

می‌خواهید وسیله‌ای را برای مسافرت رفتن انتخاب کنید:

الف) به چه جنبه‌هایی باید دقت کنید؟

ب) در مورد یکی از وسایل نقلیه زیر جنبه‌هایی را که مطرح کردید در نظر بگیرید.

دوچرخه، موتور، ماشین، اتوبوس، قطار و هواپیما

ج) بنویسید کدام جنبه‌های این وسیله نقلیه ممکن است برای بعضی افراد مفید و برای بعضی افراد مضر باشد؟ مثال بزنید.

د) بنویسید کدام جنبه‌های این وسیله نقلیه ممکن است در بعضی شرایط مفید و در بعضی شرایط مضر باشد؟ مثال بزنید.

۴. **بی‌طرف نباشیم و احساساتمان روی فکرهایمان اثر بگذارد؛** وقتی ما کسی را دوست داریم ممکن است این علاقه باعث شود فقط خوبی‌های او را ببینیم و نتوانیم آن فرد و نظرهایش را درست ارزیابی کنیم و به صورت کامل بشناسیم. مثلاً وقتی به یک بازیگر علاقه داریم ممکن است همه کارها، سلیقه‌ها، نوع لباس پوشیدن، مدل مو، رفتارها و عقیده‌های او به نظر ما درست بیاید و بدون فکر و ارزیابی آنها را بپذیریم و حتی از آنها تقلید کنیم. علاقه ما ممکن است باعث شود اشتباه‌هایش را نبینیم یا حتی فکر کنیم همان طور که هست درست است. در حالی که همان بازیگر ممکن است در هنرپیشگی قوی ولی مثلاً رفتارش با دیگران همراه با بداخلاقی یا بی‌ادبی باشد. هنرمندی ویژگی خوب او و بداخلاقی ویژگی بد اوست. وقتی کسی زیباتر است یا بهتر صحبت می کند یا چیزهایی را می‌گوید که ما دوست داریم بشنویم، ممکن است بدون این که ارزیابی کنیم اطلاعات او چقدر درست و کامل است، نظر او را بپذیریم. اگر از اندیشه انتقادی در ارزیابی صحبت‌های آنها استفاده نکنیم، ممکن است فریب آنها را بخوریم و سرمان کلاه بگذارند.

یا مثلاً وقتی زیبایی یک اسباب بازی یا لباس نظر ما را جلب می‌کند، ممکن است آن قدر جذب آن بشویم و دلمان بخواهد آن را بخریم که در ارزیابی آن به نکته‌های دیگر مانند جنس، کارآیی، دوام، مفید یا مضر بودن، قیمت و ... توجه نکنیم. برعکس وقتی از چیزی خاطره بدی داریم، این حس بد می‌تواند باعث شود نتوانیم نکته‌های مفید آن موضوع را ببینیم و فقط به بدی‌های آن توجه می‌کنیم. مثلاً وقتی یک دارو بدمزه است، ممکن است قبول نکنیم که این دارو هر چند مزه بدی دارد ولی برای سلامتی ما مفید است، و ممکن است اصرار کنیم که این دارو چیز بدی است و حاضر نباشیم آن را بخوریم. یا وقتی کسی را دوست نداریم، ممکن است هر نظری را که او می‌دهد یا هر کاری را که می‌کند، بد و اشتباه بدانیم.

برای یک ارزیابی درست، ضروری است که «بی‌طرف» باشیم. اگر بی‌طرف نباشیم، بدون این که حتی خودمان متوجه باشیم، ارزیابی ما تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ناقص و نادرست از آب در می‌آید. برای این که بتوانیم بی طرفی خودمان را حفظ کنیم باید وقتی داریم چیزی را ارزیابی می‌کنیم مرتب از خودمان بپرسیم که *«آیا احساساتم روی شیوه ارزیابی‌ام و روی نظرم اثر گذاشته است؟»*

**تمرین ۱۲:**

کودکان را به گروه‌های ۳ تا ۵ نفری تقسیم کنید و چند داستان را که از کتاب‌های درسی (مثل فارسی یا تاریخ) یا کتاب‌های داستانی مشهور انتخاب کرده‌اید به انتخاب خودتان یا خودشان به آنها بدهید و بخواهید تمرین زیر را انجام دهند، سپس نتایج کار خود را در گروه ارائه کنند. می‌توانید با پرسیدن نظر سایر کودکان، مطالب ارائه شده را به نقد بگذارید و با کمک کودکان و جمع‌بندی خودتان، آنها را کامل‌تر کنید (می‌توانید به سلیقه خودتان مثال‌های دیگری را هم ارائه دهید).

- ویژگی‌های خوب و بد شخصیت آن را بنویسید.
- توضیح دهید که از کجا فهمیدید این ویژگی‌ها را دارد.
- بنویسید اگر شما جای او بودید چه می‌کردید.
- توضیح دهید که چرا شما این کار می‌کردید.

**تمرین ۱۳:**

از کودکان بخواهید هر کس به تنهایی پنج موقعیت را به یاد بیاورد که احساساتش باعث شده چیزی را درست وکامل ارزیابی نکند و آنها را بنویسند.

۵. **نرمش پذیر (انعطاف پذیر) نباشیم و تغییر دادن نظرمان برایمان سخت باشد؛** دنیا همیشه در حال تغییر است، و نتایج خیلی از ارزیابی‌ها حتی اگر خوب باشد و همه هم آن را قبول داشته باشند، نمی‌تواند برای همیشه درست و کامل باقی بماند. بعضی افراد دوست دارند نظرات خودشان را برای همیشه حفظ کنند و تغییر ندهند و برای همین هم حاضر نیستند دنبال اطلاعات جدید بروند. اگر ما به تغییرات دنیا و تجربه‌های خودمان و دیگران توجه نکنیم و دنبال اطلاعات جدید نباشیم، نظر ما به زودی قدیمی و بی‌ارزش می‌شود. اگر می‌خواهیم ارزیابی ما درست و با شرایط دوره و زمان هماهنگی باشد، باید همیشه به دنبال اطلاعات بیشتر، معتبر و تازه باشیم، و به تجربه‌های جدید توجه کنیم. باید همیشه با کمک اطلاعات جدیدی که به دست آورده‌ایم نظر خودمان را دوباره بررسی کنیم تا اگر لازم است تغییراتی در آن ایجاد شود و شکل بهتر و کامل‌تری پیدا کند. به این ویژگی نرمش یا انعطاف‌پذیری می‌گویند.

مثلاً در گذشته فکر می‌کردند مراقبت از دندان‌های شیری کودکان خیلی مهم نیست چون این دندان‌ها موقتی هستند و قرار است بیفتند و به جایشان دندان دائمی بروید. اعتقاد بر این بود که باید مراقب دندان‌های اصلی خود باشیم، ولی با اطلاعات جدیدتر نظرات قبلی تغییر کرد و دانشمندان فهمیدند که باید از دندان‌های شیری هم به خوبی مراقبت شود چون در شکل‌گیری و استحکام و سلامت دندان‌های دائمی مؤثرند. یا مثلاً دانش آموزی فکر می‌کرده که با یک ساعت درس خواندن می‌تواند نمره خوبی بگیرد ولی نمره‌اش در حد متوسط می‌شود. اگر او در ارزیابی خود نرمش و انعطاف داشته باشد، باید بعد از این تجربه شخصی نظر خود را عوض کند و بپذیرد که برای گرفتن نمره خوب به مدت زمان بیشتری برای درس خواندن نیاز دارد.

برای این که بفهمیم چقدر نرمش داریم و تا چه اندازه انعطاف‌پذیر هستیم باید از خودمان بپرسیم که *«آیا می‌توانم از نظر خودم کوتاه بیایم و آن را عوض کنم؟»*

**تمرین ۱۴:**

از گروه بخواهید هر یک به تنهایی پنج موقعیت را به یاد آورند که وقتی اطلاعات جدیدتر، کامل‌تر یا درست‌تری به دست آوردند نظر قبلی خودشان را تغییر دادند. سپس جمله‌های زیر را درباره هر موقعیت پرکنند:

*من درباره* ..... *نظرم را تغییر دادم زیرا* .....

*نظر قبلی من* .....

*نظر جدید من* .....

از آنها بخواهید به انتخاب شما یا داوطلبانه نظرشان را برای کلاس توضیح دهند. می‌توانید با پرسیدن نظر سایر کودکان، مطالب ارائه شده را به نقد بگذارید و با کمک کودکان و جمع‌بندی خودتان، آنها را کامل‌تر کنید (می‌توانید به سلیقه خودتان مثال‌های دیگری را هم ارائه دهید).

۶. **مستقل فکر نکنیم، تلقین پذیر باشیم و تسلیم نظر دیگران شویم؛** گاهی وقت‌ها خجالت، ترس از مسخره یا تحقیر شدن، ترس از گفتن نظرهای جدید، احساس ضعیف بودن، نداشتن جرأت و اعتماد به نفس، تلقین‌پذیر بودن و ... باعث می‌شود ما نظرات دیگران را بدون این که خودمان آنها را ارزیابی کنیم، دربست بپذیریم و تسلیم نظر آنها شویم. کسانی که ممکن است نظرشان را بدون فکر بپذیریم می‌توانند از افراد مهم زندگی ما باشند (مانند پدر و مادر)، کسانی باشند که به آنها احترام می‌گذاریم (مانند: آموزگاران، دانشمندان)، یا افرادی باشند که آنها را دوست داریم (مانند دوستان صمیمی، هنرپیشه‌ها یا ورزشکاران محبوب). وقتی می‌خواهیم چیزی را ارزیابی کنیم خوب است نظر دیگران را هم درباره آن بدانیم و مخصوصاً لازم است به نظر افرادی که درباره این موضوع اطلاعات، تحصیلات و تجربه بیشتری دارند توجه کنیم. ولی پس از دانستن نظر آنها، لازم است خودمان با فکر خودمان همه این نظرها را بسنجیم و نکته‌های درست و نادرست آن را بررسی کنیم. مستقل فکر کردن یعنی با جمع‌آوری و ارزیابی همه اطلاعات و نظرها، نظر خودمان را کامل‌تر کنیم. برای مستقل فکر کردن باید تحت تأثیر و تلقین دیگران نباشیم و اجازه ندهیم دیگران نظر ما را طوری که خودشان دوست دارند تغییر دهند یا ما را مجبور کنند که نظرشان را بپذیریم. مستقل فکر کردن یعنی ذهن فعالی داشته باشیم، نظر بدهیم و بدون فکر تسلیم نظر دیگران نشویم.

فرض کنید شما و دوستتان می‌خواهید یک نوشیدنی بزرگ بگیرید و با هم بخورید. شما آب میوه را مناسب می‌دانید و دوستتان می‌گوید نوشابه بخرید. در این حالت اگر شما نظر خود را درباره خوبی‌ها و بدی‌های آب میوه و نوشابه نگویید و درباره دلایل او برای خریدن نوشابه با هم صحبت نکنید و بدون این که نظرهای یکدیگر را ارزیابی کرده باشید، نوشابه بخرید، شما تسلیم نظر دوستتان شده‌اید.

**تمرین ۱۵:**

مربی از گروه می‌خواهد پنج موقعیت را که در آنها تسلیم نظر دیگران شده‌اید را به یاد بیاورید و جمله زیر را درباره هر کدام از آنها پر کنید:

من درباره ..... تسلیم نظر ..... شدم زیرا .....

..... ..... .....

..... ..... .....

حالا پنج موقعیت را که در آنها تسلیم نظر دیگران نشده‌اید به یاد آورید و جمله زیر را درباره هر کدام از آنها پر کنید:

من درباره ..... تسلیم نظر ..... شدم زیرا .....

..... ..... .....

..... ..... .....

از آنها بخواهید به انتخاب شما یا داوطلبانه نظرشان را برای کلاس توضیح دهند. می‌توانید با پرسیدن نظر سایر کودکان، مطالب ارائه شده را به نقد بگذارید و با کمک کودکان و جمع‌بندی خودتان، آنها را کامل‌تر کنید (می‌توانید به سلیقه خودتان مثال‌های دیگری را هم ارائه دهید).

۷. **به هر چیز فقط از دریچه چشم خودمان نگاه کنیم؛** باید بدانیم که نظر ما درباره هر موضوع تنها یکی از نظرها درباره آن موضوع است و نظرهای دیگری هم می‌تواند در مورد آن وجود داشته باشد. برای این که ارزیابی درستی داشته باشیم باید تمرین کنیم تا بتوانیم هر چیزی را از دریچه نگاه دیگران هم ببینیم. هر کسی می‌تواند و اجازه دارد درباره هر موضوعی فکر کند و نظر، سلیقه و ارزیابی خودش را داشته باشد. خیلی وقت‌ها آدم‌ها مثل هم فکر نمی‌کنند و این چیز خوبی است چون می‌تواند نشانه این باشد که هر کس به نکته‌ها و قسمت‌هایی توجه کرده است که دیگران به آن توجه نکرده‌اند. همه نظرها می‌تواند قسمت‌های ارزشمند و مفیدی داشته باشد و نظر ما هرگز نمی‌تواند تنها نظر موجود و درست راجع به چیزی باشد و دیدگاه‌های درست دیگری هم می‌تواند وجود داشته باشد که با نظر ما متفاوت ولی درست باشد. باید بدانیم هر فردی با چه دلیل‌هایی به نتیجه‌ها و نظری که دارد رسیده است. باید با دقت و حوصله به نظرها و دلیل‌های دیگران گوش دهیم و خودمان را جای کسانی که آن نظرها و دیدگاه‌ها را دارند بگذاریم تا بتوانیم دلایل آنها را بهتر بفهمیم. باید این قدر خوب و بی‌طرفانه خودمان را جای آنها گذاشته باشیم و این قدر دقیق به دلیل‌های آنها گوش داده باشیم و آنها را فهمیده باشیم که بتوانیم به جای خود آنها و به خوبی خود آنها دلیل‌های آنها را توضیح دهیم و حتی بتوانیم از نظر آنها دفاع کنیم. هر گاه توانستیم به همان خوبی که نظر خودمان را توضیح می‌دهیم نظر دیگران را هم توضیح دهیم، معلوم می‌شود به نظر و دلایل آنها توجه کافی و کامل کرده‌ایم. رعایت این نکته و تمرین کردن آن باعث می‌شود با فکر باز به هر چیزی نگاه کنیم و همه جنبه‌های آن را در نظر بگیریم و نظر بهتر و کامل‌تر و قابل اعتمادتری راجع به آن داشته باشیم.

فرض کنید قرار است ببینیم گذاشتن کلاس فوق العاده ریاضی در مدرسه مفیدتر است یا کلاس فوق‌العاده علوم. ممکن است کسانی که در ریاضی ضعیف هستند و دوست دارند تقویت شوند یا آنهایی که کلاً ریاضی را دوست دارند، طرفدار کلاس ریاضی باشند، و کسانی که علوم را دوست دارند یا می‌خواهند در علوم تقویت شوند، کلاس علوم را مفیدتر بدانند. بنابراین در ارزیابی مفید بودن هر یک از این کلاس‌ها، می‌توان به این نتیجه رسید که هر کدام می‌تواند برای افرادی مفید و خوشایند و برای برخی غیر ضروری و ناخوشایند باشد. پس یکی از دلایل این اختلاف نظر می‌تواند سلیقه‌ها و توانایی‌های مختلف افراد باشد.

برای این که بفهمیم چقدر توانسته‌ایم موضوع را از دریچه چشم دیگران نگاه کنیم و به نظرها و دلایل آنها توجه کنیم، باید ببینیم چقدر می‌توانیم به همان خوبی که نظر خودمان را توضیح می‌دهیم، به جای آنها و به خوبی خود آنها، نظرها و دلیل‌های آنها را هم توضیح دهیم و حتی از آن دفاع کنیم.

### تمرین ۱۶:

گروه را به چهار بخش تقسیم کنید و از هر بخش بخواهید یکی از موارد ۱ تا ۴ را انتخاب کنند. سپس یک مرتبه در موافقت با گزینه «الف» و یک مرتبه در موافقت با گزینه «ب» صحبت کنند و دلایل خود را توضیح دهند.

۱. الف) *بهتر است ساعت‌های مدرسه از صبح تا ظهر باشد.* ب) *بهتر است ساعت‌های مدرسه از صبح تا بعد از ظهر باشد.*
۲. الف) *بهتر است در هفته یک روز تعطیلی داشته باشیم.* ب) *بهتر است در هفته دو روز تعطیلی داشته باشیم.*
۳. الف) *بهتر است در تعطیلات تکالیف داشته باشیم.* ب) *بهتر است برای تعطیلات تکالیف ندهند.*
۴. الف) *بهتر است مسئولیت نظافت کلاس با دانش آموزان باشد.* ب) *بهتر است مسئولیت نظافت کلاس با کارکنان مدرسه باشد.*

می‌توانید با پرسیدن نظر سایر کودکان، مطالب ارائه شده را به نقد بگذارید و با کمک کودکان و جمع‌بندی خودتان، آنها را کامل‌تر کنید (می‌توانید به سلیقه خودتان مثال‌های دیگری را هم ارائه دهید).

۸. **به نظر دیگران احترام نگذاریم و آنها و نظرشان را تحقیر یا مسخره کنیم؛** انسان‌ها با هم تفاوت دارند به همین دلیل همیشه نظرها و ارزیابی‌هایشان هم می‌تواند با هم متفاوت باشد. یکی از نشانه‌های با ادب و متمدن بودن این است که به سلیقه و دیدگاه دیگران احترام بگذاریم. احترام گذاشتن به فکر و نظر افراد به معنی قبول داشتن فکر و نظر آنها نیست، بلکه به این معنی است که حتی اگر آن فکر و دیدگاه را قبول نداشته باشیم، هرگز آن را مسخره و تحقیر نکنیم. هم چنین هرگز نباید کسی را به خاطر عقیده ها یا سلیقه‌هایش جریمه و مجازات کنیم. پاسخ دادن به نظرها و عقیده‌های آدم‌ها با پاسخ دادن به رفتارها و کارهای آنها باید فرق داشته باشد. اگر کسی کارها و رفتارهای خوب یا بدی داشته باشد به دلیل کارها و رفتارهایش ممکن است تشویق یا جریمه شود، ولی درباره فکرها، نظرها و احساس های افراد می توان صحبت و گفتگو کرد. ما اجازه داریم افراد را برای نظرها و ارزیابی هایشان تشویق کنیم ولی هرگز اجازه نداریم آنها را برای نظرها وارزیابی هایشان مسخره، تحقیر یا جریمه کنیم.

### تمرین ۱۷:

از گروه بخواهید هر یک به تنهایی فکر کنند و به خاطر بیاورند:

الف) *آیا تاکنون کسی را به دلیل فکر و نظرش مسخره کرده‌اند؟*

ب) *آیا پیش آمده از نگرانی این که آنها را به خاطر نظرشان مسخره کنند، بترسند حرف بزنند؟*

می‌توانید با پرسیدن نظر سایر کودکان، مطالب ارایه شده را به نقد بگذارید و با کمک کودکان و جمع‌بندی خودتان، آنها را کامل‌تر کنید (می‌توانید به سلیقه خودتان مثال‌های دیگری را هم ارائه دهید).

### تمرین ۱۸:

برای گروه توضیح دهید که در جدول زیر برخی ویژگی‌هایی که برای درست و کامل ارزیابی کردن هر چیزی لازم است، آورده شده است. از آنها بخواهید، مشخص کنند این ویژگی‌ها را تا چه اندازه دارند و اگر ویژگی‌ها دیگری هم به ذهنشان می‌رسد به جدول اضافه کنند.

| ویژگی‌هایی که برای فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی لازم است | کم | متوسط | زیاد |
|---|---|---|---|
| *می‌دانم هر چیزی می‌تواند نکته‌های مثبت (خوب) و منفی (بد) داشته باشد و سعی می‌کنم در ارزیابی هر موضوعی خوبی‌ها و بدی‌هایش را پیدا کنم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *نظر خودم را هم ارزیابی می‌کنم و نکته‌های مثبت و منفی نظر خودم را هم دوباره بررسی می‌کنم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *دنبال اطلاعات جدیدتر می‌روم و با توجه به چیزهای جدیدی که می‌فهمم نظر خودم را نو و کامل می‌کنم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *از دیگران می‌خواهم نظرهای مرا ارزیابی کنند و نکات خوب و بد آن را به من بگویند.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *اگر دیگران اشکال‌های نظر من را می‌گویند، ناراحت و رنجیده نمی‌شوم و با دقت و حوصله به آنها گوش می‌دهم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *اگر کسی نکته‌های منفی نظر مرا بگوید، خوشحال می‌شوم و از او تشکر می‌کنم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *قبول دارم که نظرهایی که بهتر و کامل‌تر از نظر من باشد هم وجود دارد.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *قبول دارم که هر کسی اجازه دارد نظر و ارزیابی مستقل خودش را داشته باشد.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *به نظرهای دیگران حتی اگر با نظر من فرق داشته باشد با دقت گوش می‌دهم و دلیل‌های آنها را بی‌طرفانه بررسی می‌کنم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *سعی می‌کنم بی‌طرف باشم و احساساتم روی ارزیابی‌هایم اثر نگذارد.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *حتی اگر نظر دیگران را قبول نداشته باشم، به آن کاملاً احترام می‌گذارم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *اجازه نمی‌دهم کسی به خاطر نظرش مسخره و تحقیر شود.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *سعی می‌کنم خودم را جای دیگران بگذارم و هر موضوعی را از نگاه دیگران هم ببینم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *سعی می‌کنم جنبه‌های مختلف هر موضوع را در نظر بگیرم و همه جنبه‌هایش را بررسی کنم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *همیشه وقتی نظرم را می‌گویم، نکته‌های مثبت (خوب) و منفی (ضعیف و اشکال‌دار) نظرم را هم می‌گویم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *نظر خودم را بدون ترس یا خجالت می‌گویم.* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *بدون فکر نظر دیگران را نمی‌پذیرم بلکه با استفاده از فکر خودم و فکرهای دیگران، به نظر مخصوص خودم می‌رسم.* | ❑ | ❑ | ❑ |

### تمرین ۱۹:

کودکان را به گروه‌های ۳ تا ۵ نفری تقسیم کنید و از آنها بخواهید تمرین زیر را انجام دهند، سپس نتایج کار خود را به کلاس ارائه کنند. می‌توانید با پرسیدن نظر سایر کودکان، مطالب ارائه شده را به نقد بگذارید و با کمک کودکان و جمع‌بندی خودتان، آنها را کامل‌تر کنید (می‌توانید به سلیقه خودتان مثال‌های دیگری را هم ارائه دهید).

اگر بخواهید ۳ قانون بگذارید که همه مردم دنیا حتماً از آن پیروی می‌کنند، چه قانون‌هایی وضع می‌کنید؟

به روش بارش فکری خلاصه مطالب گفته شده در جلسه را که در کتاب کار ذکر شده با کودکان مرور کنید. تمرین‌های هفته را که می‌توانند در طول هفته آینده انجام دهند به آنها معرفی کنید. گروه را تشویق و از آنها برای همراهی شان تشکر کنید.

**تمرین‌های خانه:**

می‌توانید از بین تمرین‌های زیر یک یا چند مورد را انتخاب کنید و انجام دهید.

## تمرین (۱)

الف) یک مطلب یا یک تبلیغ را از یک روزنامه، مجله یا اینترنت انتخاب و جدول زیر را درباره آن پر کنید:

| | بله | نه | نمیدانم |
|---|---|---|---|
| *این مطلب معتبر (درست) و کامل است؟* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *آیا نویسندگان این مطلب متخصص و کارشناس این موضوع هستند؟* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *آیا متخصصین دیگر هم درباره این موضوع همین نظر را دارند؟* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *آیا نظر بیشتر کارشناس‌ها درباره این موضوع به هم شبیه هستند؟* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *آیا نظر بیشتر کارشناس‌ها درباره این موضوع متفاوت هستند؟* | ❑ | ❑ | ❑ |

ب) با توجه به جدولی که پر کردید، چقدر این مطلب را باور می‌کنید؟

❑ *اصلاً باور نمی‌کنم.* ❑ *تقریباً باور می‌کنم.*

❑ *کمی باور می‌کنم* ❑ *کاملاً باور می‌کنم.*

## تمرین (۲)

درباره یکی از موضوع‌های زیر، جدول زیر را پر کنید:

- ○ *زمین گرد است*
- ○ ۴=۲+۲
- ○ *ما برای زنده ماندن باید نفس بکشیم*
- ○ *بچه‌ها باید در ۶ سالگی به مدرسه بروند*
- ○ *انجام تکالیف به یادگیری ما کمک می‌کند*
- ○ *شب دیر خوابیدن برای سلامتی ضرر دارد*

| **از کجا به این نتیجه رسیده‌ام** | **کم** | **متوسط** | **زیاد** |
|---|---|---|---|
| *تجربه‌های خودم* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *مطالعه* | ❑ | ❑ | ❑ |
| *دیگران اینطور می‌گویند* | ❑ | ❑ | ❑ |

## تمرین (۳)

الف) *با یکی از افراد خانواده درباره شغلش صحبت کنید و نکته‌های خوب و بد شغل او را از نظر خودش بنویسید.*

.....

.....

.....

*ب) نکته‌های مثبت و منفی شغل او را از نظر خودتان بنویسید.*

.....

.....

.....

*ج) نظر شما دو نفر در چه قسمت‌هایی با هم فرق دارد؟*

.....

.....

.....

*د) فکر می‌کنید دلیل این تفاوت‌ها چیست؟*

.....

.....

.....

## تمرین (۴)

به نظر شما تفاوت میان «نیاز به داشتن چیزی» با «علاقه به داشتن چیزی» چیست؟

.....

.....

.....

.....

## تمرین (۵)

الف) یکی از چیزهایی که ندارید اما لازم دارید نام ببرید. به چه دلیل‌هایی به آن نیاز دارید؟ فرض کنید پدر و مادرتان با تهیه آن مخالف هستند، تلاش کنید دلیل‌هایتان را به قدری خوب و کامل بنویسید و از اطلاعات درست و کامل استفاده کنید که آنها راضی شوند.

.....

.....

.....

ب) فرض کنید جای پدر و مادرتان هستید و با تهیه آن وسیله مخالفید، دلایل مخالفت خودتان را به عنوان پدر و مادر بنویسید و تلاش کنید این قدر خوب و کامل بنویسید و از اطلاعات درست و کامل استفاده کنید که بتوانید فرزندتان را قانع کنید که آن وسیله را نباید تهیه کرد.

.....

.....

.....

## تمرین (۶)

الف) یکی از چیزهایی را که نیاز دارید نام ببرید و دلایل نیاز به آن را توضیح دهید.

.....

.....

.....

ب) یکی از چیزهایی را که دوست دارید نام ببرید و دلایل علاقه به آن را توضیح دهید.

.....

.....

.....

ج) اگر اجازه داشته باشید یکی از چیزهایی را که دارید و به آن نیاز دارید، با یکی از چیزهایی که ندارید ولی به آن نیاز دارید عوض کنید، چه چیزهایی را با هم عوض می‌کنید؟ جمله‌های زیر را کامل کنید:

*من به (این وسیله) ..... که دارم نیاز دارم زیرا .....*

*من به (این وسیله) ..... که ندارم نیاز دارم زیرا .....*

*من ..... را که دارم و به آن نیاز هم دارم، با ..... که ندارم ولی لازم دارم، عوض می‌کنم زیرا .....*

د) اگر اجازه داشته باشید یکی از چیزهایی را که دارید و دوستش دارید، با یکی از چیزهایی که ندارید ولی دوست دارید داشته باشید عوض کنید، چه چیزهایی را با هم عوض می‌کنید؟ جمله‌های زیر را کامل کنید:

*من این (وسیله‌ای) ..... را که دارم دوست دارم زیرا .....*

*من دوست دارم این (وسیله) ..... را که هنوز ندارم داشته باشم زیرا .....*

*من ..... را که دارم و دوستش دارم با ..... که ندارم و دوست دارم داشته باشم عوض می‌کنم زیرا .....*

## تمرین (۷)

از میان لباس‌هایی که در پایین مثال زده شده کدام را بیشتر دوست دارید؟ دلیل‌هایتان را بنویسید و نکته‌های مثبت و منفی آن لباس را توضیح بدهید.

| | | |
|---|---|---|
| لباس رسمی و جدی | لباس منزل | لباس‌های گشاد |
| لباس مهمانی | لباس‌های روشن | لباس‌های چسبان |
| لباس ورزشی | لباس‌های تیره | |

.....

.....

.....

می‌توانید این تمرین‌ها را در منزل، مدرسه و مهمانی، با افراد خانواده، فامیل و دوستانتان نیز انجام دهید. اگر دوست داشته باشید می‌توانید برای بهترین پاسخ‌ها جایزه تعیین کنید.

# فصل دهم: فکرکردن همراه با خلاقیت و نوآوری

## هدف‌ها

- کودکان معنای خلاقیت و نوآوری را بدانند.
- کودکان راه‌های تقویت خلاقیت/ نوآوری را در خودشان بشناسند.
- کودکان با ویژگی‌های افراد خلاق / نوآور آشنا شوند.
- کودکان مانع‌های فکر کردن خلاقانه/ نوآورانه را بشناسند.
- کودکان با راه‌های بر طرف کردن موانع خلاقیت/ نوآوری آشنا شوند.

## تعریف

خلاقیت یا نوآوری یعنی مطرح کردن فکرها، ایده‌ها و روش‌های نو یا ابزارها و وسایل جدید، همچنین از نو ساختن یا بازسازی، رشد دادن یا پروراندن، و پیشرفته‌تر کردن چیزهایی که قبلاً وجود داشته است. تولیدات نوآورانه نسبت به محصولات موجود نو و مفید هستند و مشابه ندارند. مهارت نوآوری و فکرکردن به موضوع‌ها و چیزهای جدید، از مطالب و معلوماتی که یاد می‌گیریم با ارزش‌تر است، زیرا فکر خلاق همیشه جستجو گراست و به پیشرفت دانش و هنر منجر می‌شود. داشتن فکر خلاق کمک بزرگی برای حل مسأله و تصمیم‌گیری مناسب است.

توانایی خلاقیت و نوآوری در بیشتر افراد و به درجاتی وجود دارد. می‌توان این توانمندی را از دوران کودکی پرورش داد و به یک مهارت تبدیل کرد. با این حال در بسیاری از موارد، خواسته‌های والدین یا آموزگاران و هم چنین قوانین، سیاست‌ها و فرهنگ حاکم بر خانواده، مدرسه و جامعه مانع از رشد و باروری این استعداد کودکان می‌شود و فعالیت‌های نوآورانه کودکان خلاق را محدود می‌کند و انگیزه و اشتیاق آنان را واپس می‌زند. از آن جا که آفرینش‌گری نقش مهمی در باروری علم و توسعه کشورها دارد، از نیمه دوم قرن بیستم بسیاری از جوامع پیشرفته پرورش مهارت خلاقیت را از مهد کودک تا دانشگاه در کوریکولوم آموزشی خود قرار داده‌اند. ما نیز باید مراقب باشیم به جای آسیب زدن به استعداد نوآوری کودکان، آن را پیدا و تقویت کنیم.

از گروه بپرسید: *«بچه‌ها به نظر شما نوآوری یعنی چه؟ به آن خلاقیت هم می‌گویند؟»*

به روش بارش فکری نظرهای آنها را جمع‌بندی کنید و برای کودکان توضیح دهید:

نوآوری یا خلاقیت، یعنی شما بتوانید به چیزهای جدیدی فکر کنید یا چیزهای جدیدی درست کنید که تا حالا وجود نداشته، یا چیزی را که الان وجود دارد طوری تغییر دهید و بهتر کنید به صورتی که تا به حال به ذهن کسی نرسیده باشد. داشتن فکرهای نو یا انجام دادن کارها با روش‌های تازه از بلد بودن و حفظ کردن درس‌ها مهم‌تر است. خلاق بودن به ما کمک می‌کند:

- از موضوع‌هایی که یاد می‌گیریم استفاده کنیم و چیزهای جدید و مفید بسازیم.
- همیشه در حال مطالعه و یادگرفتن باشیم، چون دنبال فکرهای جدید و راه‌های جدید هستیم.
- برای مشکلاتمان راه حل‌های بیشتر و مؤثرتری پیدا کنیم و بتوانیم تصمیم‌گیری‌های بهتری داشته باشیم.

## همه ما استعداد نوآوری داریم و می‌توانیم این توانایی را در خودمان تقویت کنیم.

### تمرین ۱:

از کودکان بخواهید فکر کنند و اگر نوآوری‌هایی تا به حال به ذهنشان رسیده یادداشت کنند بنویسند، سپس داوطلبانه یا به انتخاب شما آن را برای گروه نقل کنند. نوآوری و فکرهای جدید آنها را تشویق کنید.

### تمرین ۲:

یک شکل مبهم روی تخته بکشید، یا از گروه بخواهید به نوبت یا داوطلبانه یک شکل مبهم روی تخته بکشند، سپس از بقیه بخواهید به نوبت یا داوطلبانه بگویند چه چیزی می‌بینند و این شکل شبیه چیست.
سپس از گروه بخواهید هر کدام به نوبت یا داوطلبانه چیزی به آن شکل‌ها اضافه کنند تا در پایان به یک شکل واضح تبدیل شود.

## ویژگی‌های افرادی که فکر خلاقانه و نوآورانه دارند

فکر کردن همراه با نوآوری و خلاقیت سه ویژگی اصلی دارد:

۱- فرد خلاق ذهنی کاملاً بازدارد و به تمام فکرها و ایده‌ها اجازه می‌دهد در ذهنش جریان داشته باشند تا بتواند آنها را ارزیابی کند. او جلوی فکرهایی را که به ذهنش می‌رسند نمی‌گیرد و به این صورت می‌تواند ایده‌های متنوع و متعددی داشته باشد که در موقعیت‌های مختلف به کار می‌آیند.

۲- فرد خلاق به چیزهای جدید و نو فکر می‌کند. او با فکر کردن به روش‌های متفاوت می‌تواند برای چیزهای موجود کاربردهای جدید و متفاوت پیدا کند، همچنین بین پدیده‌های مختلف که در ظاهر به هم مربوط نیستند، ارتباط‌هایی پیدا کند که کسی به آنها توجه نکرده است.

۳- فردی که خلاقیت و نوآوری دارد خیال پردازی می‌کند. قدرت تخیل و تجسم، چه بر پایه واقعیت باشد یا آرزو، و چه درباره حال باشد یا گذشته و آینده، به هر حال مفید و برای آفریدن فکرها و وسیله‌های نو ضروری است.

برای اینکه کودکان یاد بگیرند چگونه می‌توانند خلاقیت و نوآوری خودشان را تقویت کنند تمرین‌های زیر را انجام دهید. سعی کنید به ایده‌ها و پیشنهادهای آنها احترام بگذارید و خلاقیتشان را تقویت کنید. خیلی مفید است اگر فضای گروه شاد و فعال باشد اما مراقب باشید رفتارهای تحقیر یا تمسخرآمیز اتفاق نیفتد.

### تمرین۳:

کودکان را به گروه‌های ۳ تا ۵ نفری تقسیم کنید و از آنها بخواهید فکر کنند که با وسایل دور ریختنی فهرست زیر چه چیزهایی می‌توانند بسازند و برای هر وسیله حداقل سه کاربرد پیدا کنند. هر گروه به انتخاب شما یا خودشان روی یکی از مثال‌ها کار کنند و سپس پیشنهادها را در گروه بزرگ ارائه کنند.

*یک دفتر مشق نوشته شده و قدیمی، پنج مداد تراشیده و کوچک شده، سه بطری پلاستیکی آب معدنی خالی، ده لوله خالی خمیر دندان*

### تمرین۴:

حالا از هر گروه بخواهید برای وسایل زیر حداقل پنج مورد استفاده دیگر پیدا کنند. هر گروه به انتخاب شما یا خودشان روی یکی از مثال‌ها کار کنند و سپس پیشنهادها را در گروه بزرگ ارائه کنند.

*جوراب غیر از پوشیدن، لیوان غیر از نوشیدن، صندلی غیر از نشستن، دوچرخه غیر از سواری، آجر غیر از ساختمان‌سازی*

### تمرین۵:

از کودکان بخواهید که هر کس در کتاب کارش بنویسد:

الف) *اگر می‌توانستند یک شبانه روز نامرئی شوند چه می‌شد یا چه کاری می‌کردند؟ سپس داوطلبانه یا به انتخاب شما آن را برای گروه نقل کنند.*

ب) *اگر قرار بود یک میلیون تومان را یک ساعته خرج کنند، با آن چه می‌کردند؟ سپس داوطلبانه یا به انتخاب شما آن را برای کلاس نقل کنند.*

ج) *اگر ده میلیون تومان سرمایه داشتند و می‌خواستند آن را بیشتر کنند، چه کاری می‌کردند؟ سپس داوطلبانه یا به انتخاب شما آن را برای کلاس نقل کنند.*

با توجه به تمرین‌های بالا و جواب‌هایی که داده شد از گروه بخواهید بگویند به نظرشان کدام پاسخ‌ها خلاقانه بودند و توضیح دهند که چرا آن پاسخ‌ها نوآورانه به حساب می‌آیند، سپس با زبان ساده برای کودکان توضیح دهید:

۱. برای این که خلاقیت ما بیشتر شود باید ذهن خودمان را باز نگاه داریم و اجازه بدهیم فکرهای جدید به ذهن ما بیایند. نباید از هیچ فکری بترسیم یا خجالت بکشیم. هر فکری ممکن است یک جایی به درد بخورد.
۲. خیال‌پردازی می‌تواند خلاقیت ما را زیاد کند. از خیال‌پردازی نترسید. ممکن است خیلی چیزهایی که به فکر ما می‌رسند، الان در واقعیت وجود نداشته باشند یا فکر کنیم اصلاً امکان ندارد بتوان در واقعیت آنها را ایجاد کرد. این فکرها اشتباه است. خیلی از چیزهایی که به فکر انسان‌ها رسیده و به نظرشان غیر ممکن بوده، بعداً ساخته و استفاده شده است.
۳. هر وسیله‌ای که می‌بینید فکر کنید که آیا می‌شود از آن استفاده جدیدی کرد. به اطراف خودتان نگاه کنید و ببینید چیزهایی را که اطرافتان هست می‌توانید طور دیگری به کار ببرید. از خودتان بپرسید: «دیگر به چه درد می‌خورد؟»

## ویژگی‌های افراد نوآور و خلاق

### تمرین ۶:

با روش بارش فکری از کودکان بپرسید به نظرشان افراد خلاق چه ویژگی‌هایی دارند، سپس با جمع‌بندی نظر آنها مرور کوتاهی بر روی چند مورد از این ویژگی‌ها به عمل آورید.

## افراد خلاق

۱. دوست دارند چیزهای جدید یاد بگیرند و ایده‌های جدید بشنوند.
۲. آنها راجع به هر چیزی فکر می‌کنند و سئوال می‌پرسند و هیچ چیزی را به سادگی قبول یا باور نمی‌کنند.
۳. آنها برای هر مسأله به یک راه حل راضی نمی‌شوند، بلکه چندین راه حل مختلف پیدا می‌کنند که ممکن است به فکر کسی هم نرسیده باشد.
۴. آنها کوشش دارند برای هر وسیله چندین کاربرد مختلف پیدا کنند که تا ممکن است کسی به آنها توجه نکرده باشد.
۵. آنها از آزمایش کردن نمی‌ترسند.
۶. آنها از شکست خوردن نمی‌ترسند و تلاش می‌کنند از شکست‌هایشان چیزهای بیشتری یاد بگیرند.
۷. آنها همیشه به فکر پیشرفت انسان‌ها و ابزارهایی که استفاده می‌کنند هستند تا زندگی در آینده بهتر و آسان‌تر از امروز شود.

۸. آنها اعتماد به نفس کافی دارند و از گفتن فکرهای جدیدشان خجالت نمی‌کشند، حتی اگر دیگران به فکرهای آنها اهمیت ندهند یا آنها را مسخره کنند.
۹. اگر کسی فکر آنها را قبول نداشته باشد، ناراحت نمی‌شوند و دوستی خودشان را با او به هم نمی‌زنند.
۱۰.اگر کسی از فکر آنها ایراد بگیرد، با آرامش به حرف‌های او دقت می‌کنند، نظرهای او را ارزیابی می‌کنند و اگر لازم باشد فکرهای خود را اصلاح می‌کنند.
۱۱.آنها از کارهای سخت فرار نمی‌کنند و با پشتکار فعالیت‌هایشان را ادامه می‌دهند.
۱۲.آنها خوش اخلاق و خنده‌رو هستند و با دیگران رابطه خوب و دوستانه‌ای دارند.
۱۳.آنها خیال‌پردازی را دوست دارند و در تخیلاتشان شکل‌های جدیدی برای زندگی و ابزارهای جدید و جالبی برای استفاده-های بهتر می‌سازند.
۱۴.آنها به قسمت‌هایی از هر چیز که کمتر کسی توجه می‌کند دقت دارند و به دنبال کشف چیزهایی هستند که کسی به آنها فکر نمی‌کند.

تمرین‌های زیر را می‌توانید به صورت یک نفره، یا مانند مرحله قبل به صورت گروهی انجام دهید.

**تمرین ۷:**
اگر قرار باشد وسایل زیر را طراحی کنید، چه نوآوری‌هایی در آنها انجام می‌دهید:
*صندلی، ماشین، فرش، یخچال، پنجره*

**تمرین ۸:**
اگر بخواهید وسایل یا مکان های زیر را برای پنج سال بعد طراحی کنید، چه توانایی ها یا امکانات پیشرفته ای برای آنها در نظر می گیرید:
*ماشین، مدرسه، سطل زباله، سوپر مارکت، ماشین لباسشویی*

**تمرین۹:**
یک داستان مشهور یا یکی از داستان‌های کتاب درسی خود را انتخاب کنید و از نیمه داستان به بعد آن را هر طور که دوست دارید تغییر دهید. اگر بخواهید می‌توانید شخصیت‌هایی را به داستان وارد یا از داستان خارج کنید و پایان داستان را تغییر دهید.

*(به کودکان بگویید که می‌توانند بازی‌هایی را که در گروه انجام داده‌اند با مثال‌های دیگر، در منزل با افراد خانواده یا در مهمانی با فامیل و دوستانشان نیز انجام دهند. می‌توانید برای بهترین پاسخ جایزه بگذارید)*

## عواملی که مانع از نوآوری و خلاقیت می‌شوند:

عواملی در درون افراد و هم چنین محیط آنها وجود دارد که ممکن است جلوی نوآوری آنها را بگیرد.

الف) **عوامل درونی و روانی** مهم‌ترین، قوی‌ترین و شایع‌ترین موانعی هستند که می‌توانند راه خلاقیت را سد کنند از جمله:

۱. افکار ناکارآمد؛ بعضی‌ها فکر می‌کنند که استعداد و توانایی نوآوری ندارند و اگر تلاش کنند هم به نتیجه مفیدی نمی‌رسند در حالی که هیچ کس از توانایی خلاقیت بی‌بهره نیست و همه می‌توانند این مهارت را در خودشان پرورش دهند.
۲. ترس از تمسخر؛ بعضی‌ها می‌ترسند که اگر ایده جدیدی را مطرح کنند، مورد تمسخر قرار می‌گیرند.
۳. ترس از عدم پذیرش؛ بعضی‌ها نگرانند که اگر نوآوری کنند دیگران به دستاوردشان توجه نکنند یا آن را کنار بگذارند.
۴. ناتوانی جسمی؛ بعضی از افراد به دلیل ناتوانی‌های جسمی دارند تصور می‌کنند نمی‌توانند خلاقیت داشته باشند، حال آن که بسیاری از دانشمندان و هنرمندان موفق ناتوانی جسمی داشتند مانند رودکی، هلن کلر، ادیسون، بتهوون....
۵. ترس از رانده شدن، در بعضی جامعه‌ها یا گروه‌ها نوآوری و خلاقیت ویژگی مورد قبولی نیست و اگر تعلق به یک گروه و برخورداری از پشتیبانی آنان برای کسی اهمیت داشته باشد ممکن است از نوآوری دست بردارد.

ب) **عوامل محیطی و بیرونی**

۱. عوامل اجتماعی و فرهنگی؛ گاهی چیزهای نو و جدید با باورهای قدیمی، اعتقادها، فرهنگ، عرف یا قوانین جامعه سازگار نیست. در موارد زیادی جامعه و فرهنگ حاکم نوآوری‌ها را نمی‌پذیرد و حتی ممکن است فرد مبتکر و خلاق را مجازات یا تنبیه کند. در طول تاریخ بسیاری از پیامبران، فیلسوفان و دانشمندان درگیر این مانع بوده‌اند و جریمه‌های سنگینی برای آن پرداخته‌اند.
۲. مقاومت برخی محیط‌ها و گروه‌ها در برابر تغییر؛ بعضی افراد و گروه‌ها به شرایط معمول خود خو گرفته‌اند و فکر می‌کنند تغییر در وضعیت موجود ممکن است آرامش، امنیت و بازدهی آنان را به هم بزند. آنها در برابر تغییر مقاومت می‌کنند، ابتکار افراد خلاق را نمی‌پذیرند و آنها را طرد می‌کنند.
۳. عوامل اقتصادی؛ بسیاری وقت‌ها برای آزمایش کردن یا به اجرا گذاشتن ایده‌های جدید امکانات و لوازم و نیروی انسانی لازم است و اگر پشتوانه مالی فراهم نباشد، امکان پیش برد طرح‌های خلاقانه وجود ندارد.

عوامل یاد شده گاهی واقعاً وجود دارند، ولی گاهی هم تنها در تصورات و تخیلات افراد وجود دارند و فرد خلاق بیهوده از آنها می‌ترسد. بهتر است افراد موانع مرتبط با ابتکارها و ایده‌های را خودش را شناسایی کند و تشخیص دهد که چه سهمی از آنها واقعی است. بعضی از این عوامل (به ویژه عوامل درونی) را می‌توان بعد از مشخص شدن برطرف یا کمتر کرد. گاهی برای رفع این موانع هم راه حل‌های خلاقانه لازم است.

برای گروه توضیح دهید که: «*بعضی آدم‌ها، بعضی قانون‌ها یا بعضی فکرها ممکن است جلوی خلاقیت و ابتکار ما را بگیرند. اگر ما این مانع‌ها را بشناسیم، می‌توانیم خیلی از آنها را از بین ببریم. گاهی این مانع‌ها اصلاً در واقعیت وجود ندارند و فقط در فکر ما وجود دارند و ما بی‌خودی از آنها می‌ترسیم*». برای نمونه:

۱. فکرهای اشتباه؛ ممکن است ما فکر کنیم استعداد نوآوری نداریم و حتی اگر سعی هم بکنیم فکر به درد بخوری به ذهنمان نمی‌رسد و نمی‌توانیم چیز مفیدی بسازیم. این فکر اشتباه است چون همه و در هر سنی می‌توانند خلاقیت داشته باشند و با تمرین استعدادشان را تقویت کنند.

۲. ترس از مسخره شدن؛ ممکن است بترسیم که اگر فکر جدیدی داشته باشیم یا چیز جدیدی بسازیم، دیگران آن را قبول نداشته باشند یا حتی آن را مسخره کنند. البته همیشه ممکن است کسانی باشند با این اخلاق و عادت بد که دیگران را مسخره کنند. بهتر است به این افراد اهمیت ندهیم و نوآوری خودمان را ادامه دهیم.

۳. ناراضی بودن بزرگ‌ترها؛ ممکن است بعضی بزرگ‌ترها مثل پدر و مادرها یا معلم ها دوست داشته باشند که ما وقتمان را بیشتر صرف درس خواندن یا انجام تکالیف و کارهای خانه بکنیم. بعضی بزرگ‌ترها هم فکر می‌کنند که انجام هر کاری غیر از درس خواندن وقت تلف کردن است. نگران نباشید، اگر شما اول از همه تکالیف مدرسه و کارهای خانه را که به عهده شماست انجام بدهید نگرانی بزرگ‌ترها برطرف می‌شود و شما هم چندین ساعت وقت اضافه دارید و می‌توانید سراغ کارهایی بروید که دوست دارید.

۴. نگرانی از نداشتن وسایل لازم؛ بیشتر دانشمندان، مخترعین و کسانی که نوآوری کردند وسایل یا پول کافی نداشتند. آنها سعی کردند از همان وسایل ساده‌ای که دور و برشان وجود داشت استفاده کنند و چیزهای مفید و نو بسازند. اتفاقاً مهم این است که بتوانیم بدون امکانات کافی و با استفاده از چیزهای موجود، وسایلی بسازیم که به درد بخورند، این کار خودش نوعی ابتکار است و خیلی ارزش دارد. در ضمن می‌توانید برای تهیه بعضی وسیله‌ها و ابزارهایی که لازم دارید از بزرگ‌ترها کمک بگیرید.

۵. ترس از خطرناک بودن؛ ممکن است بترسیم که آزمایش‌هایی که می‌کنیم خطرناک باشند یا وسایل خانه را خراب کنند و بزرگ‌ترها از دست ما ناراحت شوند. نگران نباشید، اگر شما ایده‌های جدیدتان و آزمایش‌هایی را که می‌خواهید انجام دهید با بزرگ‌ترها در میان بگذارید، آنها شما را راهنمایی می‌کنند و مواظبند که خطر یا خرابی مهمی پیش بیاید.

### تمرین ۱۲:

از کودکان بخواهید جدول «مانع‌های خلاقیت» زیر را در مورد خودشان پر کنند و اگر دلیل‌های دیگری به ذهنشان می‌رسد به جدول اضافه کنند.

| | اصلا وجود ندارد | وجود دارد ولی مانع من نشده است | وجود دارد و خلاقیت من را کم می‌کند |
|---|---|---|---|
| فکرهای اشتباه | ..... | ..... | ..... |
| ترس از مسخره شدن | ..... | ..... | ..... |
| ناراضی بودن بزرگ‌ترها | ..... | ..... | ..... |
| نداشتن ابزارهای لازم | ..... | ..... | ..... |
| ترس از خطرناک بودن یا خرابکاری | ..... | ..... | ..... |
| ناتوانی در معرفی کردن فکر یا ابزار جدید به دیگران | ..... | ..... | ..... |

### تمرین۱۳:

از کودکان بخواهید به نوبت یا داوطلبانه، یکی از فکرهای خلاقانه خود را با چند جمله کوتاه و در ۵-۳ دقیقه زمان برای کلاس توضیح دهند. به آنها بگویید هر چه کوتاه‌تر، ساده‌تر و در مدت کمتری بتوانند فکرهایشان را توضیح دهند، امتیاز بیشتری می‌گیرند.

## شوخی کردن و شوخ بودن یک نوع خلاقیت است

آدم شوخ کسی است که از نوآوری و ابتکار فکری خودش برای خنداندن دیگران استفاده می‌کند. شوخی و طنز را می‌توان در نوشته، نمایش، داستان، فیلم، نقاشی، لطیفه، مجسمه و بسیاری هنرهای دیگر نشان داد. خنده که یک رفتار مخصوص انسان‌هاست باعث ایجاد احساس آرامش، نشاط، شادابی و سلامتی مردم می‌شود. افراد شوخ طبع از دریچه طنز به دنیا نگاه می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در بسیاری از موارد شوخ طبعی باعث شروع خلاقیت می‌شود. شوخ طبعی و نوآوری همدیگر را تقویت می‌کنند یعنی نوآورانه فکر کردن منجر به طنزپردازی و خنده می‌شود و طرح موضوع‌های خنده‌دار هم به ابتکار و خلاقیت آدم‌ها کمک می‌کند. شوخ طبعی می‌تواند موانع نوآوری را کاهش دهد و به افراد خلاق کمک کند تا ابتکارهای خودشان را دنبال کنند و به نتیجه برسانند.

### تمرین ۱۴:

تمرین‌های زیر را می‌توانید به صورت تک نفره یا گروهی با کودکان انجام دهید.

*الف) خنده‌دارترین جاندار تخیلی را که به ذهنتان می‌رسد تصور کنید و شکل آن را بکشید.*

*ب) حداقل دو کاربرد خنده‌دار برای هر کدام از وسایل زیر پیدا کنید: چرثقیل، نردبان، رومیزی، تانک، بشقاب*

*ج) جمله‌های نا تمام زیر را به صورت خنده دار کامل کنید:*

- *یک روز یک سوسک به بچه‌اش گفت:* .....
- *یک هزارپا جلوی مغازه کفش فروشی ایستاده بود و* .....
- *یک آتش نشان داخل استخر پرید و* .....
- *یک پلیس وارد شیرینی فروشی شد و* .....
- *یک آمپول روی میز نشست و گفت:* .....

*د) یکی از خواب‌های بدی را که دیده‌اید تعریف کنید و سعی کنید یک پایان خنده‌دار برای آن بسازید.*

*ه) یک داستان ترسناک را در پنج خط شروع کنید، سپس سعی کنید در پنج خط بعدی داستان را به صورت خنده دار ادامه دهید.*

*و) به کودکان بگویید که می‌توانند این بازی‌ها را در منزل با افراد خانواده یا در مهمانی با فامیل و دوستانشان نیز انجام دهند.*

می‌توانید برای بهترین پاسخ مسابقه بگذارید.

حالا برای گروه توضیح دهید که شوخ  بودن یک نوع نوآوری است. یکی از انواع جالب خلاقیت داشتن و نوآوری کردن شوخ بودن و شوخی کردن است. شوخ طبع بودن یعنی سعی کنیم درباره چیزهایی که در اطرافمان هست یا اتفاق هایی که در اطرافمان می‌افتد حرف‌های بامزه‌ای بزنیم که همه را شاد کند و بخنداند. حرف‌های با نمک و جالبی که به ذهنمان می‌رسد را می‌توانیم به صورت لطیفه و جوک، قصه و داستان کوتاه، نقاشی، کاریکاتور، مجسمه، نمایش، طراحی و ... نشان بدهیم. خندیدن باعث آرام شدن، خوشحالی، سلامتی، کم شدن ترس و نگرانی، زیاد شدن انرژی و خیلی تغییرهای خوب و مفید دیگر در بدن و ذهن آدم‌ها می‌شود. تعریف کردن یا فکر کردن به موضوع‌های خنده‌دار خودش یک نوع خلاقیت است. البته موقع شوخی کردن باید مراقب باشیم که کسی را نرنجانیم و دل کسی را نشکنیم. اگر گفتن مطلب یا تعریف کردن اتفاقی برای عده‌ای خنده‌دار و جالب باشد ولی عده دیگری را دلخور کند یا آزار بدهد، این دیگر شوخی حساب نمی شود و باید آن را اصلاح کرد.

در پایان جلسه اگر فرصت دارید می‌توانید با کمک گروه خلاصه مطالبی را که بحث کردید جمع بندی و مرور کنید:

- تعریف نوآوری و خلاقیت
- راه‌های تقویت نوآوری در خودشان
- ویژگی‌هایی که می‌تواند خلاقیتشان را بیشتر کند
- راه‌هایی که می‌تواند این ویژگی‌هایشان را تقویت کند
- چیزهایی که جلوی خلاقیت را می‌گیرند
- راه‌هایی که می‌تواند این مانع‌ها را از بین ببرد

گروه را تشویق و از آنها برای همراهی‌شان تشکر کنید.

**تمرین خانه:**

از آنها بخواهید در طول هفته؛

الف) هر فکر نو یا جالب و بامزه‌ای به ذهنشان می‌رسد در کتاب کار یادداشت کنند.

ب) اگر با مشکلی مواجه می‌شوند سعی کنند آن را شوخی بگیرند و طوری به آن فکر کنند که موضوع خنده‌دار به نظر بیاید.

ج) به اطراف خود توجه کنند تا اگر خلاقیت یا ابتکاری از سوی دیگران صورت گرفته ببینند و در کتاب کار خود بنویسند. می‌توانند به آن افراد خلاق بگویند که متوجه نوآوری‌شان شده‌اند و به آنها تبریک بگویند.