

آموزش مهارت های زندگی به کودکان

نویسندگان

همید مرادی

صبا مرادی



سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

مرادی، وحید، ۱۳۶۶ -

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان/نویسندگان وحید مرادی، صبا مرادی.

تهران: انتشارات پل، ۱۳۹۸.

۲۹۷ ص.

978-964-233-251-9

فیبا

کتابنامه

کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی (Children -- Life skills guides)

روابط اجتماعی در کودکان (Social interaction in children).

آموزش و پرورش دوران اولیه کودکی (Early childhood education).

مرادی، صبا، ۱۳۵۷ -

۷۸ HC

۳۱/۳ ۵

۸۹۱۰۰۰

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

نویسندگان: وحید مرادی - صبا مرادی

ویراستار: صبا کاکایی - سیدشیرین حمیدی

شابک: ۹-۲۵۱-۲۳۳-۹۶۴-۹۰۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان

instagram: poul_publication



«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای نویسندگان محفوظ می‌باشد.»

آدرس: انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان فخررازی و دانشگاه،

تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸

پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
۱۷	آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان
۲۱	چرا باید مهارت‌های زندگی را یاد بگیریم؟
۳۱	آموزش مهارت‌های زندگی در کودکان
۳۹	آموزش مهارت، همدلی و همکاری به کودکان
۵۵	آموزش مهارت ارتباطی به کودکان
۵۹	ادب اجتماعی را به فرزند خود بیاموزید
۸۷	اعتماد به نفس کودکان
۱۰۹	نشانه‌های روانی و نحوه رفتار با احساسات متفاوت کودکان
۱۲۹	تفکر خلاق و پرورش خلاقیت در کودکان
۱۵۹	مهارت تفکر نقادانه
۱۷۳	مهارت تصمیم‌گیری
۱۹۷	مهارت تفکر نوآور
۲۰۷	تربیت جنسی کودکان
۲۲۳	آموزش استفاده از توالت به کودک
۲۵۳	با بیش‌فعالی کودکانمان چطور برخورد کنیم
۲۶۱	با شش‌دراری کودکان چه کنیم
۲۶۵	بچه خوب ناخوناشو نمی‌جویم
۲۷۳	من ل ل ل لکنتم دارم
۲۸۵	دیگر مهارت‌های زندگی
۲۹۵	منابع و مآخذ

تمامی کودکان جهان از لحظه شروع زندگی و در طی مراحل بزرگ شدن خود دارای الگوی رشد همانندی هستند. آن‌ها نمادهای انواع متفاوت جوامع انسانی و فرهنگ‌های گوناگون نیز هستند. کودکان ضمن رشد، به تدریج رفتار، اندیشه‌ها و عقاید انسان‌ها و طبقه اجتماعی خود را فرامی‌گیرند و هویت فرهنگی و اجتماعی خاص خود را کسب می‌کنند.

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی، فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو کرده است. نه تنها به مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی اجتماعی است، فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماع را در مواجهه با مسائل و مشکلات، آسیب‌پذیر کرده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و بیماری قرار می‌دهد.

انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها، وضعیت‌های مختلف و تعارض‌های زندگی به روش‌هایی نیاز دارند که آنان را در کسب توانایی تجهیز نماید. این کار در سازیر بنایی هستند و در فرایند تحول شکل می‌گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت عواطف و رفتارها که در قالب ساختن بافتی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، حل مسئله، مقابله و مهارت‌های اجتماعی تجلی می‌یابند، در این زمینه بسیار است که ضرورت پرداختن به بهداشت روانی نمود بیشتری یافته است و در کشورهای گوناگون کوشش‌های بسیاری انجام شده است ولی عمدتاً بر سطوح دوم و سوم پیشگیری استوار بوده است و کمتر به پیشگیری اولیه توجه شده است. سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ برای پیشگیری اولیه و هم‌چنین ارتقاء سطح بهداشت روانی، برنامه مدونی با عنوان «تغوش مهارت‌های زندگی» آماده کرده است. این تحول، فعالیت علاقه‌مندان به کاربرد روانشناسی در زندگی روزمره به سمت اعطای بهداشت روانی جامعه را در ایران وارد مرحله جدیدی ساخت. مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به‌طوری که آرامش داشته باشیم، لذت ببریم و سریع‌تر حال دیگران ارتباط سازگارانه و مفیدی را برقرار کنیم و بدون توسل به خشونت یا خودخوری بتوانیم مسائل پیش آمده را حل کنیم و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشته باشیم. مهارت‌های اجتماعی شامل قابلیت‌هایی می‌شود که تواناً هوش اجتماعی نامیده می‌شوند. مهارت‌های اجتماعی شامل قابلیت بیان افکار در تبادلات اجتماعی، دانش نسبت به نقش‌ها و ارزش‌های اجتماعی، مهارت درک شرایط مختلف اجتماعی، مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌های ایفای نقش‌های اجتماعی است.

این مهارت‌ها که غالباً به صورت دوگانه طبقه‌بندی می‌شوند عبارت‌اند از:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ۱- مهارت خودآگاهی | ۲- مهارت همدلی |
| ۳- مهارت ارتباط مؤثر | ۴- مهارت روابط بین فردی |
| ۵- مهارت تصمیم‌گیری | ۶- مهارت حل مسئله |
| ۷- مهارت تفکر اخلاق | ۸- مهارت تفکر انتقادی |
| ۹- مهارت مقابله با هیجان | ۱۰- مهارت مقابله با استرس |

مهارت‌های ده‌گانه زندگی

سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را با عناوین ده‌گانه زیر مشخص کرده است. رمز برخورداری از این مهارت‌ها، دانستن، تمرین و به‌کارگیری مستمر در زندگی روزمره است.

۱) خودآگاهی

مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته‌ها، نیازها، رغبت‌ها و تصویر واقع‌بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های خود را بهتر شناسایی کند. هدف این مهارت به این سؤال اساسی که «من کیستم؟» پاسخ می‌گوییم.

۲) همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آن‌ها متفاوت است بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود. این مهارت موجب می‌شود تا به دیگران توجه کرده و آن‌ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیک‌تر شویم.

۳) ارتباط مؤثر

کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خودآگاه کنیم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت کند.

۴) روابط بین فردی

مهارتی است که موجب می شود ضمن تقویت روحیه مشارکت، روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان های دیگر ایجاد شود. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد.

۵) تصمیم گیری

مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم. این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری کند. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند، جوانب مختلف را بررسی کرده و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

۶) توانایی حل مسئله

مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عدلی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. این توانایی ها چندان نبرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، احساس می شود که به فشار جسمی منجر می شود.

۷) تفکر خلاق

فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه جدید را برای ما فراهم می آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است. در این تفکر هیچ گاه مشکل یک عامل مزاحم

به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است.

۸) تفکر انتقادی

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی قبول یا رد کنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروه ها و افراد و... نمی شوند، چرا که همواره با سؤال کردن به عاقبت کار می اندیشند.

۹) مقابله با هیجان های ناخوشایند

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان ها مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت، پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت.

۱۰) توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آن ها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

بخشی از اهداف مهارت های زندگی عبارت است از:

۱. تقویت اعتماد به نفس
۲. تقویت روحیه مشارکت و همکاری
۳. رشد و تقویت عواطف انسانی
۴. ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم
۵. کمک به شناسایی و بیان احساسات
۶. تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی
۷. تقویت مهارت های ارتباطی

۸. ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع
۹. تقویت روحیه همزیستی مسالمت‌آمیز
۱۰. ارتقای سازگاری فرد با خودش، دیگران و محیط زندگیش

پیامدهای برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از:

۱. یادگیری دانش
۲. تغییر نگرش
۳. تغییر تمایلات رفتاری در زمینه رفتارهای بهداشتی
۴. رشد عزت‌نفس و اعتماد به نفس و سایر شاخص‌های بهداشت روانی
۵. کسب مهارت و رشد توانایی‌ها
۶. رشد و بهبود تغییرات مربوط به مدرسه
۷. تغییر در رفتارهای اجتماعی و رفتار سلامت مانند:

کاهش استفاده از مواد مخدر و دارو

کاهش خشونت

کاهش تمایلات خودکشی

۸. کاهش استرس و فرسودگی مریبان (به علت فرسودگی روانی)
۹. افزایش مهارت‌های زندگی مریبان

برخی از موارد کاربرد مهارت‌های زندگی

الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی

۱. تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود
۲. تجهیز اشخاص به ابزار و روش‌های مقابله با فشارهای محیطی و روانی
۳. کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه، مفید و سالم
۴. ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی

ب) پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی

۱. مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر
۲. بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی - اجتماعی
۳. خودکشی در نوجوانان و جوانان
۴. رفتارهای خشونت آمیز
۵. شیوع ایدز
۶. بی بند باری

فواید و نارسایی های مهارت زندگی برای ما

۱. نحوه کنار آمدن با اختلافات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران، فامیل و جامعه
۲. روابط لذت بخش و سازنده با امکانات، تکنولوژی و محیط زندگی
۳. دفع فشارهای روانی از طریق مهارت های متفاوت
۴. سازگاری با مسائل اقتصادی و نیازهای معیشتی
۵. مدیریت خانواده و تربیت فرزندان
۶. تقویت اعتماد به نفس
۷. رشد و تقویت عواطف و احساسات انسانی
۸. شناخت و کنترل هیجانات و احساسات خود و دیگران
۹. تقویت مهارت های ارتباطی
۱۰. تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی
۱۱. رفع درگیری ها و تنش های درونی
۱۲. تأمین آرامش و لذت زندگی
۱۳. رشد شخصی، خود شکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی.

کسب مهارت های زندگی و توانایی های روانی - اجتماعی برای ایجاد و بالا بردن سازگاری با مشکلات و مسائل زندگی روزمره مفیدند.

فراگیری این مهارت‌ها موجب رشد و پیشرفت فردی و اجتماعی می‌شوند. همچنین فرد را دارای آگاهی در مورد حقوق انسانی خود می‌کنند و از بسیاری از مشکلات اجتماعی پیشگیری می‌نمایند و ارتقاء سلامت روانی را موجب می‌شوند.

هدف این برنامه، افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی است تا با تجهیز به این مهارت‌ها بتوانند با تقاضا و کشمکش‌های زندگی روزانه به طور سازگارانه کنار بیایند. توانایی روانی-اجتماعی عبارت است از آن گروه توانایی‌هایی که فرد را برای مقابله مؤثر با کشمکش‌های زندگی یاری می‌کند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. مستقیم‌ترین روش مداخله به منظور ارتقاء توانایی‌های روانی و اجتماعی، مداخله‌هایی است که منابع مقابله‌ای اشخاص روانی و انانای مشخص و اجتماعی انسان را تقویت می‌نماید.

مهارت‌های زندگی به بلقی افغان از کفایت خود یعنی بر اعتمادبه نفس و عزت نفس آن‌ها اثر دارد و بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد. هم‌اکنون با ارتقاء سطح بهداشت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد. تجربه کشورهای مختلف نشان می‌دهد که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی در کشورها و فرهنگ‌های مختلف، متفاوت بوده است.

از همین رو مهارت‌های زندگی جز طرح‌های پیشگیرانه - ایجابی بهداشت روان است که توسط سازمان جهانی مطرح شده است. در سایه تأمین چنین اهدافی، توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد افزایش پیدا می‌کند و باعث می‌شود که آنان مسئولیت‌های مربوط به نقش‌های اجتماعی خود را بنه‌ت و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شوند. همچنین موجب می‌شود اصلاح رفتارهای سالمی در سراسر زندگی داشته باشند. کتاب آموزش مهارت‌های زندگی نیز برای کمک به خوانندگان این کتاب از اساتید، دانشجویان، مدرسان دوره‌های مهارت زندگی و... مکتوب شده است. درواقع، هدف اصلی از آموزش این مهارت‌ها، کمک به آموزش در جهت شناخت هر چه بهتر خود، کنترل هیجانات و استرس‌ها و حل کردن هر چه بهتر مشکلات است. امید است برای خوانندگان قابل استفاده و بهره‌برداری باشد. انشاء...

وحید مرادی - صبا مرادی

پاییز ۱۳۹۸