



آموزش مهارت همدلی به کودک و نوجوان

(ویژه مربیان، مشاوران و روان‌شناسان)

دکتر زهره عباسی

سعیده اکبری

حانیه معین

سرشناسه: عباسی، زهره، ۱۳۵۴ -
 عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت همدلی به کودک و نوجوان (ویژه مربیان، مشاوران و روانشناسان) /
 زهره عباسی، سعیده اکبری، حانیه معین.
 مشخصات نشر: قم: آوای ابتکار، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۱۹ ص.
 شابک: ۶-۲۶-۷۶۳۴-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: همدلی
 Empathy : موضوع
 موضوع: همدلی در کودکان
 Empathy in children : موضوع
 موضوع: مهارت‌های اجتماعی در کودکان
 Social skills in children : موضوع
 موضوع: مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان
 Social skills in adolescence : موضوع
 شناسه افزوده: اکبری، سعیده، ۱۳۶۸ -
 شناسه افزوده: معین، حانیه، ۱۳۷۲ -
 رده بندی کنگره: ۳۴۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۴/۴۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۶۷۸۹

آموزش مهارت همدلی به کودک و نوجوان (ویژه مربیان، مشاوران و روانشناسان)

مؤلفان: دکتر زهره عباسی، سعیده اکبری، حانیه معین

ناشر: آوای ابتکار

ناظر چاپ: حسن مقیمی یزدی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۶-۲۶-۷۶۳۴-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی فرحان
 می باشد و هر گونه بهره برداری و تکثیر و باز نشر این اثر منوط به اجازه کتبی است

مرکز بخش ۱: قم، مرکز مشاوره و روانشناختی فرحان تلفن: ۴-۳۲۹۴۲۷۸۰-۲۵

⑤ قم، خیابان صفایه، کوچه ۲۸ (بیگدلی)، کوی جلالزاده، فرعی اول سمت راست، پلاک ۶۹
 ⑤ قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، واحد ۲۴ همراه: ۰۹۱۲۷۴۸۵۹۳۸

⑤ habib.publish@gmail.com

⑤ ۰۲۵ ۳۷۷۴۶۵۶۷-۳۷۸۳۶۴۲۰

⑤ Avaye_ebtekar

⑤ ۰۹۱۲۷۴۹۲۸۰۰-۰۹۱۲۷۵۰۷۴۹۴

WWW.Ebtekaardandesh.Com

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
	بخش اول: مباحث نظری
۱۴	 دسته‌بندی مهارت‌های زندگی از دید بروکز
۱۵	 انواع مهارت‌های زندگی از دید سازمان بهداشت جهانی
۱۸	 تاریخچه آموزش مهارت‌های زندگی در جهان و ایران
۲۰	 تاریخچه آموزش مهارت‌های زندگی
۲۵	 ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی
۲۸	 اهداف متخصصان آموزش مهارت‌های زندگی
۳۰	 روش‌های اجرای مهارت‌های زندگی
	مهارت‌های ده‌گانه زندگی با رویکرد پیشگیری و درمان اختلالات در کودکان و نوجوانان
۳۰	
۳۳	 مهارت همدلی
۳۵	 نظریه ذهن و ذهن‌خوانی در مفهوم همدلی
۳۷	 مهارت‌های پایه در تقویت مهارت همدلی
۳۹	 تفاوت هیجان و احساس
۴۰	 ابعاد هیجان
۴۱	 احساس شادی
۴۱	 احساس خشم
۴۲	 احساس نفرت
۴۲	 احساس ترس
۴۲	 احساس غم

۴۳	احساس بهت و تعجب
۴۳	شیوه‌های تشخیص احساسات
۴۳	شش مرحله برای تشخیص احساسات
۴۸	همدلی و کودک
۴۹	شناخت سبک‌های یادگیری
۵۴	تفاوت مهارت همدلی با همدردی
۵۶	اهمیت آموزش مهارت همدلی در سنین مختلف
۶۰	رابطه خشم، پرخاشگری با مهارت همدلی
۶۱	افراد توانمند در مهارت همدلی
۶۱	گام‌های همدلی کردن
۶۳	راه‌های تقویت مهارت همدلی
۶۴	موانع همدلی
۷۱	روشی برای تشخیص میزان اثربخشی همدلی با افراد
۷۱	راه‌های آموزش مهارت همدلی کردن
۷۲	پیش‌نیازهای آموزش مهارت همدلی برای مربیان
۷۳	فعالیت‌های کمک‌کننده به منظور آموزش مهارت همدلی توسط مربیان
۷۸	مراحل اجرای تکنیک ایفای نقش

بخش دوم: آموزش مهارت همدلی به کودکان و نوجوانان

۸۳	۱. شناخت مفهوم همدلی
۸۶	۲. شناخت احساسات دیگران
۱۰۲	۳. یک موقعیت و احساس یکسان
۱۰۵	۴. یک موقعیت و احساسات متفاوت
۱۰۸	۵. اثرگذاری روی احساسات دیگران
۱۰۹	۶. ابراز همدلی
۱۱۷	منابع

مقدمه

استمرار پیشرفت صنعت و فناوری در هزاره سوم و به تبع آن تغییر ساختارهای خانوادگی، اجتماعی و شیوه زندگی، انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی مواجه کرده است. در جوامع امروزی بسیاری از کودکان زمان کافی و بهینه برای بازی اکتشافی آزادانه ندارند، زیرا والدینشان عجله دارند تا با منطبق ساختن آنها با نقش‌های بزرگ‌سالی، آنان را برای آینده تحصیلی و شغلی آماده سازند.

علاوه بر این، آموزش روزهای کودک، باعث تمایل به سمت استانداردهای قابل اندازه‌گیری و آزمون‌های مکرر در زمینه‌ی هوش عقلی دارد؛ از منظری دیگر مریان تأکید دارند که کودکان نورسته چه چیزهایی را می‌بایست بدانند تا قادر باشند در حوزه‌های تحصیلی مانند علوم، خواندن، نوشتن و ریاضیات موفق شوند؛ در نتیجه زمان کودکان به‌طور فزاینده‌ای بر اهداف مشخص یادگیری به منظور نائل شدن به موفقیت‌های تحصیلی اختصاص یافته است؛ درحالی‌که زمان برای پرورش بعد روانی آن‌ها و تقویت مهارت‌های زیربنایی هوش هیجانی کاهش یافته است؛ این امر سبب می‌شود بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل روزمره پیشرو، فاقد توانایی لازم و اساسی برای حل چالش‌های زندگی و ارتباط مؤثر با اطرافیان باشند. به موازات این تغییرات در ذائقه پرورشی افراد، ابعاد گوناگون حیات انسان نیز تحت تأثیر قرار گرفته است و او را با نیازها و موقعیت‌های پیچیده‌ای روبرو می‌سازد؛ بنابراین برای حل مسئله زندگی روزمره به هنگام مسائل فردی و اجتماعی نیاز به

روش‌های سازنده‌تری در زندگی است.

پا به پای رشد علمی در تهیه و تامین امکانات و شرایط مختلف زندگی، روانشناسان و پژوهشگران در زمینه آموزش و یادگیری با بررسی توانمندی‌های انسان به یافته‌های با ارزشی دست یافته اند که به رشد چند جانبه بشر کمک می‌کند تا در کنار رفاه ظاهری و رشد امکانات زندگی، بتوانند با مدیریت و حل چالش‌های فکری خود در آرامش زندگی کنند.

یکی از موضوعات چالش برانگیز که امروزه در حیطه روانشناسی مورد توجه قرار گرفته است، آموزش مهارت‌های زندگی است. اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا با شناخت ویژگی‌های فیزیکی و شخصیتی خود و دیگران بتوانند تصمیمات خود را آگاهانه اتخاذ و به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و پرباری داشته باشند.

مهارت همدلی که یکی از مهارت‌های ده گانه‌ی زندگی می‌باشد نمودهای هیجانی مهمی دارد که نشانه‌های آن از اوایل کودکی نمایان می‌شود و به تدریج با گسترش توانایی‌های زبانی، بیان احساس‌های همدلانه در شکل‌گیری کلامی نمایان می‌شود. در سال‌های پیش‌دبستانی، مهارت همدلی محرک مهمی در پدیدآیی رفتارهای نوع دوستانه به حساب می‌آید. با وجود این، افراد مختلف از نظر توانایی و تمایل به همدلی کردن با دیگران متفاوت هستند؛ تفاوت موجود در تمایل به همدلی کردن در افراد مختلف به نحوه تربیت کودکان از جانب والدین بستگی دارد؛ این دلیل که درصد قابل توجهی از رفتارهای همدلانه کودکان از طریق تماشای نحوه واکنش نشان دادن اطرافیان در مقابل بروز احساسات دیگران شکل می‌گیرد. نتایج حاکی از آن است که کودکانی که همدلی بیشتری دارند نسبت به افراد مهربانی و رفتارهای مراقبتی بیشتری را انجام می‌دهند، نگران آسیب دیدن دیگران هستند،

هیجان مثبتی نسبت به آنها نشان می‌دهند، تعامل بدنی و کلامی مثبت برقرار می‌کنند و نسبت به تعامل‌های غیرکلامی نیز حساس هستند. به نظر می‌رسد همدلی، نوعی توانایی برای تجربه هیجان‌های افراد فراهم می‌کند و به آنها این امکان می‌دهد خود را با آنچه دیگران درباره وی احساس و فکر می‌کنند، هماهنگ سازد، سپس با پیرامون خود ارتباط برقرار و از وارد کردن آسیب به افراد دیگر خودداری کند (بارون-کوهن و ویلرایت^۱، ۲۰۰۴).

در این کتاب، ما بر آن هستیم ابتدا با تعریفی از مهارت‌های زندگی، ارانه نظریه‌هایی مرتبط با پستوانه آموزش، پژوهش‌های صورت گرفته در ایران و جهان، شما را با مفاهیمی از جمله "علت یادگیری مهارت‌های زندگی، کاربرد آموزش مهارت‌ها، ارتباط مهارت‌های ده گانه با پیشگیری و درمان اختلالات کودکان و نوجوانان که با اهداف تقویت اعتماد به نفس، تقویت روحیه مشارکت و همکاری، رشد و تقویت عواطف انسانی، کمک به شناسایی و بیان احساسات، تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی، تقویت مهارت‌های ارتباطی و روحیه همزیستی مسالمت‌آمیز، ارتقای سازگاری فرد با خود، دیگران و محیط" آشنا سازیم.

همچنین هدف این کتاب آن است که با نشان دادن وجوه همدلی، تمرین و تشویق رفتارهای همدلانه از طرف دیگران و ایجاد پستوانه مثبت درونی در افراد احتمال بروز همدلی افزایش یابد. در این کتاب کودکان و نوجوانان با ارانه مهارت‌های یادگیری همدلی به کمک مربیان و مشاوران، با شناخت و درک احساسات خود و دیگران، و تفسیر موقعیت‌ها، توانایی دست یابی به رفتارهای همدلانه مناسب را کسب می‌کند.