

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

نویسندگان:

اریک ال. دلوکینسکی Ph.D

سندرا اف. آلن Ph.D

ترجمه:

دکتر حسین ملک محمدی

محمد مشکانی

۲ آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

سرناسه: دلویکینسکی، اریک ال، ۱۹۴۳-م. Dluqokinski, Eric L.
عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان/ نویسندگان: اریک ال دلویکینسکی، سندراف. آلن؛ ترجمه: حسین ملک محمدی؛ محمد مشکانی
مشخصات نشر: تهران: خرد زهره، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص. مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۳۷-۹-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Empowering children to cope with difficulty and build muscles for mental health, c 1997.
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "مهارت‌های سازگاری (جهت آموزش کودکان ۵ تا ۱۱ سال)" توسط همین مترجمین با انتشارات سمیع در سال ۱۳۸۶ به چاپ رسیده است.
عنوان دیگر: مهارت‌های سازگاری (جهت آموزش کودکان ۵ تا ۱۱ سال)

موضوع: تدریس
موضوع: یادگیری -- روانشناسی
موضوع: اندیشه و تفکر -- راهنمای آموزشی
شناسه افزوده: آلن، سندراف
شناسه افزوده: Allen, Sandra F.
رده‌بندی کنگره: RJ۴۹۹/د۸م۴ ۱۳۹۳
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۴۹۲۵۴



انتشارات خرد زهره

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان
نویسندگان: اریک ال دلویکینسکی، سندراف. آلن
مترجم: دکتر حسین ملک محمدی؛ دکتر محمد مشکانی
ناشر: انتشارات خرد زهره
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۳۷-۹-۰
قطع: وزیری، تعداد صفحه: ۲۱۰ ص
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۴
چاپ: دیجیتال آنبوس
انتشارات خرد زهره

تهران - شهرک ولیعصر - خیابان حبیب اله میرزایی - کوچه شهید امیر زرنگی - پلاک ۸
تلفن: ۰۹۱۲۶۰۳۰۸۲۵

پست الکترونیک: hmm.psy@gmail.com

۷.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه

بخش یک: مهارت‌های سازگاری

فصل ۱

۱۵.....	سازگاری
۱۷.....	برانگیختگی هیجانی و اهمیت آن در سازگاری
۲۰.....	اکتساب شایستگی در سازگاری
۲۱.....	برنامه‌های آموزشی مهارت‌های سازگاری

فصل ۲

۲۵.....	الگوی شایستگی هیجانی
۲۶.....	مقدمه
۲۸.....	درک گام‌ها در سازگاری
۳۳.....	خلاصه

فصل ۳

۳۵.....	تمرینات عملی در سازگاری
۳۷.....	تمرینات مقدماتی ۱ الی ۳
۴۰.....	یکپارچه کردن فرایند چهار گام سازگاری در باقی تمرینات
۴۱.....	تمرینات عملی گام ۱- پذیرش
۶۲.....	تمرینات عملی گام ۲- مکث
۷۳.....	تمرینات عملی گام ۳- تفکر
۸۴.....	تمرینات عملی گام ۴- عمل کردن

فصل ۴

۹۷.....	سازگاری با موقعیتهای فشار آور زندگی
۹۹.....	طلاق
۱۰۴.....	فقدان از طریق مرگ یا بیماری
۱۰۸.....	بیماری کودک
۱۱۱.....	سوء استفاده و غفلت
۱۱۵.....	زندگی در دنیای خشونت

بخش دو: ایجاد ماهیچه‌هایی برای بهداشت روان

فصل ۵

- عناصر تقویت ماهیچه‌های ذهنی..... ۱۲۳
- گسترش خود..... ۱۲۶
- احترام به خود و دیگران..... ۱۲۸
- نیرومندی از طریق عادات..... ۱۳۰
- تعادل بین کار و تفریح..... ۱۳۲
- خلاصه..... ۱۳۴

فصل ۶

- تمرینات عملی ایجاد ماهیچه‌های ذهنی..... ۱۳۵
- تمرینات مقدماتی ۱ الی ۳..... ۱۳۶
- تمرینات عملی عادات..... ۱۴۱
- تمرینات عملی برای توازن..... ۱۵۴
- تمرینات عملی برای ارزشمند بودن..... ۱۶۶
- تمرینات عملی برای خردمندی..... ۱۸۴

- منابع..... ۲۰۰

چشم‌انداز ما در خصوص مقتدرسازی کودکان

جامعه ما نیرو و توان خود را بر رفع مشکلات، زمانی که ظاهر می‌شوند متمرکز کرده است. همه نیرو و توان ما اختصاص به حل اینگونه مسائل یافته است، نه پیشگیری از رخداد مسائل جدید. این داستان نیاز ما را به یک رویکرد جدید روشن می‌کند.

تصور کنید گروهی از کودکان در رودخانه عمیقی افتاده‌اند
آنها در معرض خطر غرق شدن هستند

ده نفر از ما در پایین رودخانه هستیم
و کودکانی که تا پایین رودخانه شناور می‌مانند را نجات می‌دهیم
همه ما به شدت مشغول فعالیت هستیم
با این حال ما نمی‌توانیم همه بچه‌هایی که در آب افتاده‌اند را نجات دهیم

ما تصمیم می‌گیریم دو یا سه نفر را به بالای رودخانه بفرستیم
وظیفه ما بررسی و جستجوی راه‌هایی است
تا از افتادن کودکان به رودخانه جلوگیری کند

شاید در اطراف صخره حصاری درست کنیم
یا راه جدیدی برای کودکان بسازیم
یا والدین را آموزش دهیم تا به بچه‌ها شنا کردن یاد بدهند
یا افرادی را تربیت کنیم که به کودکان یاد دهند تا از صخره کناره بگریزند.

چشم‌انداز ما، آموزش متخصصان و افراد داوطلب است تا به بالای رودخانه بروند. مأموریت ما دست یافتن به کودکان و خانواده‌ها در جامعه با راهبردهای اثربخش، برای مقتدرسازی کودکان است.

پیشگفتار

تکلیف بزرگ شدن در جامعه امروزی به طور روزافزونی در حال پیچیده و مخاطره آمیز شدن است. اگر منظور از بزرگ شدن، بزرگسالی شایسته، بارآور، و مشارکت کننده از لحاظ اجتماعی شدن است، پس در هر جایی «میدانی از مین»^۱ وجود دارد. در طول سال‌های رشد، حتی بقای جسمانی کودکان ما، در معرض خطر است. مرگ و میر کودکان در ایالات متحده در نتیجه خشونت در بین هشت کشور صنعتی مورد مطالعه، از همه بالاتر است (ویلسون - برور، کوهن، اودونل و گودمن^۲، ۱۹۹۱). این مؤلفان، پژوهشی را ذکر می‌کنند که در آن خشونت در مدارس و جامعه دارای سیر صعودی است. اوج این خشونت را می‌توان در برآورد آن‌ها، که روزانه ۱۳۵۰۰ کودک با خود اسلحه به مدرسه می‌آورند، دید. ضارب و قربانی هر دو در معرض خطر هستند.

با این حال، خشونت تنها فقط یکی از عوامل خطر^۳ است، که کودکان در طول دوران رشد با آن مواجه هستند. امروزه دختران و پسران به طور روزافزونی با خطرات سوء مصرف مواد و الکل، بارداری ناخواسته، بزهکاری، فرار از مدرسه، اختلالات هیجانی، بیماری‌های مقاربتی و شکست تحصیلی مواجه‌اند (درای فوز^۴، ۱۹۹۰). برآوردهای اخیر در خصوص شیوع و بروز، نشان می‌دهد که ۵۰ درصد جوانان آمریکایی به طور متوسط یا بالا در معرض خطر انواع شدیدی از مسائل رفتاری هستند (کنسرسیوم ارتقاء کفایت اجتماعی مبتنی بر مدرسه^۵، ۱۹۹۱).

وقتی ملاحظه می‌کنیم که منبع اصلی کودکان برای محافظت در برابر این خطرات خانواده است - که خود نیز مسئله دار است - مقدار این عوامل خطر، زنگ خطر را به صدا در می‌آورد. نسبت به گذشته، کودکان بیشتری در خانواده‌های تک والدی و مطلقه زندگی می‌کنند و منابع بزرگسالان - تربیت و راهنمایی - برای مہیا کردن حمایت از کودکان داری محدودیت‌هایی می‌باشد.

روش‌های سنتی مداخلات بهداشت روانی برای ارضاء نیازهای این کودکان ناکافی است. اگر ما تمام مشاوران و درمانگران خود را بسیج کنیم، هنوز تنها ظرفیت رسیدگی به حدود ۱ تا ۲ درصد این کودکان را از طریق روان درمانی فردی و مشاوره، خواهیم داشت (لويس، دلوکو کینسکی، کاپیتو و گریفین^۶، ۱۹۸۸). وانگهی، بیشتر کودکان آشفته تنها پنج جلسه یا کمتر، درمان سرپایی دریافت

1 . land mines

2 . Wilson- Brewer, Cohen , O' Donnell & Goodman

3 . risk factor

4 . Dryfoos

5 . Consortium on the School Based Promotion of Social Competence

6 . Lewis, Dlugokinski, Caputo & Griffin

۸ آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

می‌نمایند (سوودر، بورت، روسنتین، میلازو-سایری^۷، ۱۹۸۰).

با اینکه مؤلفان و نویسندگان این کتاب در حوزه درمان فردی^۸ کودکان و خانواده‌ها فعالیت دارند، متأسفانه می‌دانیم اگر بخواهیم همه این کودکان را تحت پوشش قرار دهیم، نیاز به مهارت ایجاد سرویس‌های خدماتی بهداشت روانی از نوع و بعد جدید داریم. در حال حاضر هزینه مراقبت‌های بهداشتی خیلی زیاد است.

همانطور که از نفس کلمه پیشگیری برمی‌آید، نیاز به یافتن شیوه‌هایی از مداخله داریم که «پیش» از مواجهه کودکان با مخاطرات و خطرات مختلف، بیاید. پراسکی^۹ (۱۹۹۱) کارآمدی رویکردهای پیشگیری را مورد بحث قرار می‌دهد، زیرا اغلب اختلالات، پیچیده و درهم‌تنیده هستند. بزهکاری، مشکلات هیجانی، سوء مصرف مواد و بارداری نوجوانی باهم رخ می‌دهند. بنابراین، اگر ما بتوانیم، راه‌هایی برای سد مشکلات یا حمایت از کودکان در برابر برخی از این مسائل بیابیم، آن گاه احتمالاً می‌توانیم مسائل دیگری را مد نظر قرار دهیم.

اینک زمان آن است که ببینیم درباره شکل‌گیری بهداشت روانی در دنیای بیرون چه می‌دانیم. شیوه‌های کلینیکی ایجاد مهارت خویش‌داری^{۱۰}، روابط سالم و سازگاری برای محدودی از بیماران منتخب در پست درهای بسته، مخفی نگه‌داشته شده است. حال وقت آن رسیده است که این مهارت‌ها را به کلاس درس، جایی که می‌توانیم کودکان را آموزش دهیم تا رشدی به‌سوی بزرگسالی شایسته داشته باشند، بیاوریم.

اخیراً کار در حوزه محافظت از کودکان جذاب و جالب توجه شده است. عوامل محافظتی^{۱۱} نظیر توسعه مهارت‌های سازگاری و روابط مثبت اجتماع‌پسند^{۱۲} میان کودکان، می‌توانند موجب تاب‌آوری^{۱۳} شود (هانکوک، گاگر، الیس^{۱۴}، ۱۹۹۳؛ هاوکین، کاتالانو، میلر^{۱۵}، ۱۹۹۲؛ جسور^{۱۶}، ۱۹۹۱). راه‌حل‌ها ساده و سریع نیستند. شواهد نشان می‌دهد که اگر ما بخواهیم ایجاد تفاوت کنیم، نیاز به ارائه خدمات در سطح گسترده داریم. تلاش‌های تک‌کوشی^{۱۷} و راه‌حل‌های ساده کارگر نیستند. همچنین، نیاز به درگیر کردن والدین، معلمان، مربیان و دیگر داوطلبان داریم، به‌طوری که

7. Sowder, Burt, Rosenstein & Milazzo-Sayre

8. individual therapy

9. Pransky

10. self - control

11. protective factors

12. pro-social

13. resiliency

14. Hancock, Gager & Elias

15. Hawkins, Catalano & Miller

16. Jessor

17. one - shot

کودکان بتوانند رفتار سلامت گونه را روز به روز الگو قرار دهند.

مؤلفان این کتاب سالیان متمادی است که در روان‌درمانی سستی و در آموزش کودکان در کلاس درس فعال هستند. ما سعی کرده‌ایم برخی از تجاربمان را با اطلاعات حاصل از ادبیات، ترکیب نماییم، که امیدواریم بتوانند در مداخلات پیشگیرانه در کلاس درس مفید به فایده باشند. ما سال‌های پیش‌دبستانی را انتخاب کرده‌ایم. این سال‌ها را به‌عنوان سال‌های حساس جهت ایجاد روابط سالم و الگوهای سازگاری مورد ملاحظه قرار داده‌ایم. هدف ما کمک به مشاوران و متخصصان بهداشت روان، جهت توانا ساختن کودکانمان، با تاب‌آور کردن آن‌ها در اجتناب از «میدان‌های مین» و توسعه راههای سلامت هیجانی در زندگی است.

www.ketab.ir

مقدمه

هدف کلی این کتاب حمایت از مشاوران، مربیان بهداشت روان و متخصصان پیشگیری، همراه با پیشینه اطلاعاتی و پیشنهادات عملی است که آن‌ها نیاز دارند تا به کودکان کمک نمایند تا راه‌های هیجانی سالم در تفکر، زندگی و ارتباط را بیاموزند. همچنین متخصصان بخش‌هایی از این مطالب را در آموزش به داوطلبان و کمک به آن‌ها، سودمند خواهند یافت. هدف، کمک به متخصصان در حوزه‌های حرفه‌ای، به‌وسیله تدارک ابزارهای عملی و نظری است تا بتوانند با استفاده از آن در کودکان خود ذخایری از توانمندی‌های هیجانی ایجاد کنند.

بسیاری از این پیشنهادات عملی می‌تواند برای توسعه مهارت‌های بهداشت روان در کودکان یا گروه‌هایی از آن‌ها به کار بسته شود و یا با مقتضیات نیازهای فردی کودکان انطباق داده شود. گرچه این تمرینات برای استفاده در مدرسه طراحی شده‌اند، با این وجود در دیگر موقعیت‌های اجتماعی که کودکان در آن‌ها براساس نظمی معین ملاقات می‌شوند، قابل کاربرد است.

برخی متخصصان می‌خواهند پژوهش‌هایی که در خصوص کودکان صورت گرفته است را بهتر فهمیده و با مسائلی که مواجه می‌شوند، بتوانند به طور اثربخشی ارتباط برقرار کنند. برخی دیگر علاقمندند در عمل، پیشنهادات را گام به گام جهت مداخله در زندگی کودکان به کار برند. اطلاعات موجود در این کتاب بیشی برای متخصصان در هر دو زمینه فوق بر اساس پژوهش و تمرینات بهداشت روان فراهم می‌کند.

مسائل بهداشت روانی کودکان به طور روزافزونی در حال پیچیده شدن است. سعی شده است این مسائل با زبانی ساده و روشن، حداقل امکان در صفحاتی اندک به‌وسیله یکپارچه کردن اطلاعات در جایی که قابل کاربرد است، توصیف شود.

این کتاب در دو بخش سازمان‌دهی شده است. هر بخش شامل مرور ادبیات، یافته‌های پژوهشی در هر دو حوزه، و پیشنهادات عملی است. بخش اول، مهارت‌های سازگاری، در ابتدا متمرکز بر کمک کردن به کودکان جهت سازگاری با موقعیت‌های دشوار است. بخشی از آن، با توصیف آنچه که مهارت‌های سازگاری است، به انضمام مروری بر ادبیات، که اهمیت مهارت‌های سازگاری را توضیح می‌دهد، شروع می‌شود. بخش دیگر شامل بحث در مورد الگوی عمومی سازگاری برای کودکان و تمرین‌های عملی در سازگاری است. و در نهایت این بخش با کاربردهای خاص این الگو در شرایط زندگی، که برای تعدادی از کودکان مسئله‌ساز است، خاتمه می‌یابد.

بخش دوم، ایجاد ماهیچه‌هایی برای بهداشت روان¹، متمرکز بر روش‌هایی برای ارتقاء سلامت

۱۲ آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

هیجانی^۱ در کودکان به عنوان وسیله‌ای برای تجهیز منابع‌شان جهت ارضاء خواست‌های مبتنی بر آن‌ها است. این بخش بینشی با جهت پژوهشی در خصوص راهبردهای عملی و شناختی تدارک می‌بیند، که راه‌های سالم ارتباط، زندگی و تفکر در هیجان‌پذیری^۲ را ارتقاء می‌دهد. همچنین این بخش پیشنهادهاى عملی برای مشاوران و مربیان بهداشت روان که می‌خواهند برنامه‌های پرورشی را اجرا نمایند تا این مهارت‌ها را برای کودکان در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی ارتقاء دهند، تدارک می‌بیند. این مهارت‌ها شامل دانش کودک از خود، احترام به خود و دیگران، تقویت عادت‌های سالم، و تعادل بین کار و بازی می‌باشد.

هر دو بخش عمده این کتاب مستقل هستند و به اندازه کافی کامل هستند که مستقلاً یا به هر ترتیب دیگر، خوانده شوند. مؤلفان سعی نموده‌اند یک صدا بر این نکته تأکید نمایند که مهارت‌های سازگاری و ایجاد ماهیچه‌های بهداشت روان نیاز به آموزش دارد.

مؤلفان باور دارند که پیشگیری از اختلال و ارتقاء سلامت یکی از اولین اولویت‌های جامعه امروز ماست. باور دیگر این است که خوانندگان نقش مهمی در انجام مداخلات پیشگیرانه در واقعیت جامعه‌شان دارند.

امیدواریم، این کتاب را، همچنان که با کودکان در دبستان و دیگر موقعیت‌های اجتماعی فعالیت می‌نمایید، سودمند بیابید. چنانکه این ایده‌ها را با کودکان در جامعه‌تان مورد استفاده قرار می‌دهید، نظرات و پیشنهادات شما را با جان دل می‌پذیریم.

1 . emotional well-being

2 . emotionality