

مجموعه کتاب‌های



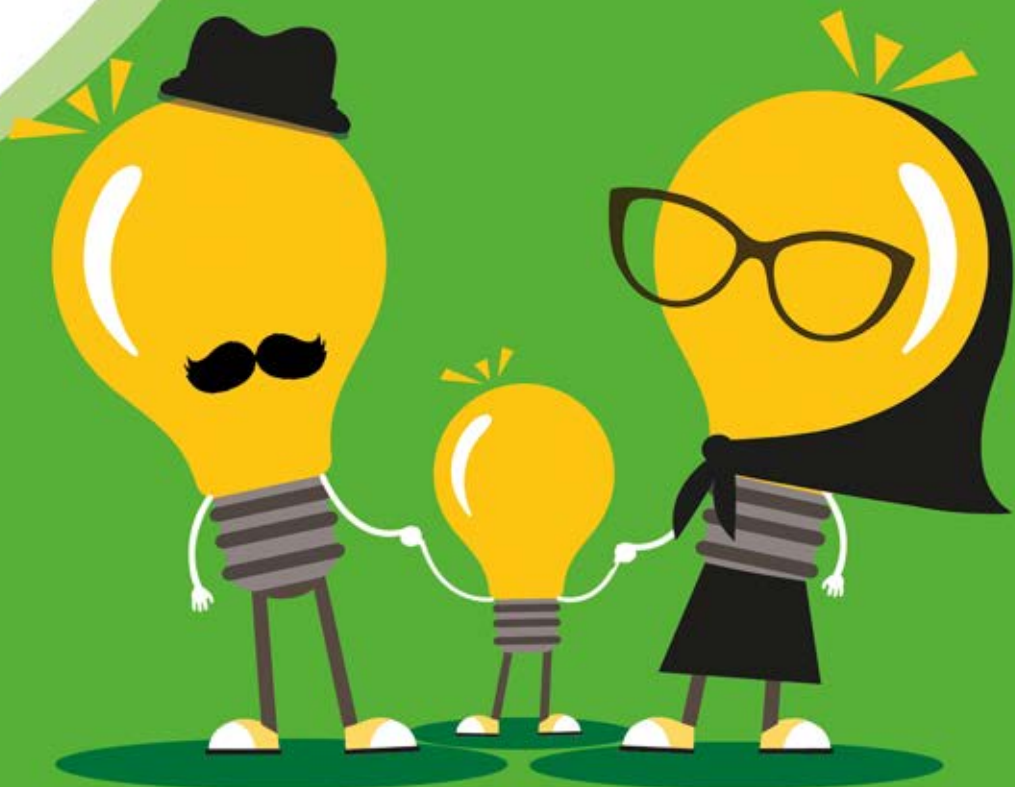
والدین آگاه

راهنمای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان

جلد ۷

مکمل

کتاب‌های مهارت‌های زندگی
برای نوازمان پیش‌دبستانی ۱



مؤلف: سعید بی‌نیاز

تقدیم به فرزندانم بامداد و بهداد

همه ماجرا بیش از پنجاه سال پیش از معلمی‌خلاق در آن طرف دنیا شروع شد. او می‌دید که دانش‌آموزانش درس‌هایی را می‌آموزند و در آن ماهر می‌شوند اما برای زندگی آماده نمی‌شوند. در آن سال‌ها در کشوری که او زندگی می‌کرد استفاده از الکل و مواد در نوجوانان بیداد می‌کرد. برای همین او کنار درس‌هایش شروع کرد به آموختن مهارت‌هایی که فکر می‌کرد دانش‌آموزانش را در برابر اعتیاد واکسینه می‌کند. مهارت‌هایی مثل حل مشکلات و تفکر انتقادی. او این آموزش‌ها را می‌داد و منتظر می‌ماند و بزرگ شدن دانش‌آموزانش را می‌دید. بله! درست انجامش داده بود. آن دانش‌آموزان کمتر سراغ مواد و الکل رفتند.

بعدها سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ مهارت‌های زندگی را تعریف و آن‌ها را به ده مهارت تقسیم کرد. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی یعنی «توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه‌ای است که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید». ده مهارت زندگی به این شرح است:

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| ۱- خودآگاهی | ۶- مقابله با هیجان‌ها |
| ۲- همدلی | ۷- تفکر خلاقانه |
| ۳- ارتباط مؤثر | ۸- تفکر انتقادی |
| ۴- مهارت‌های ارتباط بین فردی | ۹- حل مسئله |
| ۵- مقابله با استرس | ۱۰- تصمیم‌گیری |

در این کتاب می‌خواهیم با هم پرورش این ده مهارت را در فرزندانمان تمرین کنیم. البته که به عنوان یک پدر می‌دانم فرزندپروری یکی از مشکل‌ترین کارهای جهان است. ما تا آخر عمر در حال تجربه اندوزی و ماهرتر شدن در زندگی هستیم. در واقع با بزرگ کردن فرزندانمان خودمان هم بزرگ‌تر می‌شویم.

این کتاب با این فرض نوشته شده است که فرزندانمان هم در پیش‌دبستانی تحت آموزش دوره مهارت‌های زندگی با کتاب کار کودک با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی برای نوآموزان پیش‌دبستانی ۱» است که توسط انتشارات سرمشق منتشر شده است و کتاب توسط مربی به شما معرفی شده است. اگر این گونه نیست بهتر است همراه با کتاب فرزندانان قصه‌ها و بازی‌های کتاب را انجام دهید.

این کتاب ده فصل دارد و در هر فصل پرورش یکی از مهارت‌های ده‌گانه مد نظر است. هر فصل چند بخش دارد. در بخش راهنمای والدین توصیه‌های کلی پرورش مهارت برای شما آمده است. این بخش با تعریف مهارت به زبان ساده شروع می‌شود، این که فرزندان با توجه به سنش در این مهارت چه دنیای ذهنی دارد در ادامه می‌آید، سپس توصیه‌هایی برای این که الگوی خوبی در این مهارت باشید آمده و در نهایت توصیه‌هایی برای پرورش هر مهارت در فرزندان نوشته شده است.

در بخش قصه مهارت (مثلاً قصه خودآگاهی)، قصه‌ای از ادبیات کهن ایران و جهان نوشته شده است که مناسب با سن کودک همراه با تصاویرش در کتاب کار کودک آمده است. شما باید قصه را بخوانید و فرزندان در کتاب کار تصاویر را نگاه کند. بعد از هر قصه پرسش‌هایی برای گفت‌وگو درباره آن قصه آمده است. در بخش بازی مهارت (مثلاً بازی خودآگاهی)، یک بازی که ابزارش در کتاب کار کودک آمده شرح داده شده و بازی‌های دیگری هم برای انجام دادن در خانه پیشنهاد شده است. امیدوارم با انجام دادن این بازی‌ها و تمرین‌ها و عمل به توصیه‌های کتاب، فرزندان ماهرتر برای زندگی داشته باشیم.

پرورش فرزند خودآگاه

خودآگاهی به زبان ساده

خودآگاهی اولین مهارت از مهارت‌های ده‌گانه زندگی است. مهارت خودآگاهی یعنی شناختن ویژگی‌ها، نقاط قوت، نقاط ضعف، علاقه‌ها و بیزاریهای خودمان. وقتی می‌خواهیم کودکی خودآگاه پرورش دهیم، یعنی می‌خواهیم کمک کنیم کودکمان جنبه‌های مختلف خودش را بهتر بشناسد. کودکی که خودش را بهتر بشناسد و نقاط قوت و ضعف خود را بپذیرد، هم اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند و هم به خودش احترام می‌گذارد.

خودآگاهی در پنج سالگی

در سنین پیش از دبستان و در پنج سالگی کودکان بیش از حد واقعی توانایی‌های خود را باور دارند، بنابراین معمولاً عزت نفس و اعتماد به نفس بالا اما کاذبی دارند. می‌توانیم با پرورش خودآگاهی در فرزندمان، آن‌ها را با توانایی‌ها و ضعف‌های واقعی‌شان آشنا کنیم. تا قبل از دبستان کودکان توانایی‌های خودشان را فقط با یکی از همسالانشان مقایسه می‌کنند، مثلاً سارا در پیش‌دبستانی خودش را فقط با نازنین مقایسه می‌کند.

الگوی خودآگاهی باشیم

اگر ما والدین، خودمان را به خوبی بشناسیم، نیمی از راه پرورش خودآگاهی در فرزندمان را طی کرده‌ایم. فرزندمان، ما را می‌بیند و از ما یاد می‌گیرد. همین الان فکر کنید و ببینید می‌توانید سه توانایی، سه ضعف، سه کار مورد علاقه و سه کاری که دوست ندارید را در مورد خودتان بگویید؟ آیا به توانایی‌های خودتان اعتماد کامل دارید و می‌توانید آن‌ها را جلوی جمع بروز دهید؟ آیا به خودتان احترام می‌گذارید و خودتان را دوست دارید؟ اگر جواب این سؤال‌ها مثبت است شما الگوی خوبی برای خودآگاهی هستید. اما اگر مدام دارید از خودتان انتقاد می‌کنید، خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید و به اندازه کافی خودتان را دوست ندارید، بهتر است به خاطر خودتان و فرزندتان، مهارت خودآگاهی در خود پرورش دهید. کتاب‌هایی در زمینه خودشناسی بخوانید یا در دوره‌های آموزشی یا روان‌درمانی برای خودآگاهی شرکت کنید.

چگونه خودآگاهی در فرزندانمان را پرورش دهیم؟

برای پرورش خودآگاهی در فرزندانمان می‌توانیم این توصیه‌ها را در تربیت آن‌ها به کار گیریم.

توانایی‌ها و ضعف‌هایش را کنار هم بپذیریم

هر کودکی توانایی‌ها و ضعف‌های منحصر به خودش را دارد. بپذیریم فرزند ما چند توانایی خاص و چند ضعف خاص دارد. قرار نیست او همه چیز تمام باشد. اگر فرزندی همه چیز تمام بخواهیم، در نهایت کودکی ناشاد، ناراضی، سرخورده و بدون اعتماد به نفس خواهیم داشت.

نوع توانایی‌هایش را بشناسیم

کودکی که با مغز سالم به دنیا بیاید باهوش است اما نوع هوش کودکان با هم متفاوت است. ممکن است کودک، در یک یا چند نوع هوش بالا باشد، در چند هوش متوسط و در چند هوش ضعیف باشد.

- کودکان با هوش کلامی بالا، زودتر حرف می‌زنند، کلمات بیشتری با هم‌سن و سال‌هایشان به کار می‌گیرند، به کتاب قصه علاقه زیادی دارند و دوست دارند زودتر خواندن و نوشتن را بیاموزند و اگر این کار را شروع کنند زودتر آن را یاد می‌گیرند.
- کودکان با هوش ریاضی منطقی بالا زودتر از بقیه کودکان چراهایشان شروع می‌شود. شمردن و چهار عمل اصلی ریاضی را زودتر یاد می‌گیرند. به آزمایش‌های ساده علمی علاقه‌مندند. دوست دارند اسباب‌بازی‌ها و کتاب‌های علمی داشته باشند و معماهای سن خودشان را زودتر حل می‌کنند.

- کودکان با هوش تصویری بالا، زودتر نقاشی‌های معنادار می‌کشند، به فعالیت‌های ترسیمی مثل نقاشی و کاردستی علاقه زیادی دارند و ممکن است به استفاده از ابزار مثل پیچ‌گوشتی و انبردستی علاقه داشته باشند. آن‌ها معماهای تصویری مثل هزارتوهای مناسب سنشان را سریع‌تر از هم‌سن و سال‌هایشان یاد می‌گیرند.

- کودکان با هوش بدنی بالا، زودتر راه می‌افتند و اگر یک ورزش حرفه‌ای شروع کنند زودتر آن را یاد می‌گیرند. این بچه‌ها الزاماً و رجه وورجه زیادی نمی‌کنند بلکه حرکات بدنی هدفدار و دقیق و متعادلشان از بقیه بچه‌ها بیش‌تر است.
- کودکان با هوش موسیقایی بالا زودتر از بچه‌های دیگر می‌توانند ریتم را بشناسند و روی یک وسیله دقیق ضرب بگیرند. آن‌ها به شنیدن موسیقی و دیدن نماهنگ بیش از بچه‌های دیگر علاقه دارند و معمولاً با شنیدن آن هم‌زمان می‌خوانند یا ضرب می‌گیرند. آن‌ها در کلاس موسیقی از بقیه بچه‌ها جلوترند.

- کودکان با هوش طبیعت‌گرایانه بالا عاشق گل و گیاهند. آن‌ها بودن در طبیعت را به هر فضای دیگری ترجیح می‌دهند. زودتر فرق میوه‌ها، گل‌ها، گیاهان و حیوانات مختلف را متوجه می‌شوند و دوست دارند یک حیوان خانگی، یا یک گیاه را شخصاً پرورش دهند.

- کودکان با هوش میان فردی بالا، زودتر با جمع‌های مختلف می‌جوشند، می‌توانند یک گروه را رهبری کنند (نه این‌که خودخواه باشند)، احساسات دیگران را تشخیص دهند و اختلاف بین دو هم‌سن و سال را حل کنند.

- کودکان با هوش درون فردی بالا، خودشان را خوب می‌شناسند. می‌توانند احساسات خودشان را تشخیص دهند و آن‌ها را مدیریت کنند. می‌دانند در چه زمینه‌ای توانا و در چه زمینه‌ای ناتوانند و با توجه به ویژگی‌های خودشان هدف‌هایشان را انتخاب می‌کنند.

🔹 بگذاریم تجربه کند

اعتماد به نفس کودک ما وقتی پرورش پیدا می‌کند که فرزندمان آزاد باشد و آن چه در توان دارد را انجام دهد. البته معلوم است که این توانایی نباید به خودش یا دیگران آسیب بزند. اگر ما آن چنان او را محدود کنیم که حق نداشته باشد به اندازه توانایی‌های سن خودش تجربه کند، مثلاً کفش خودش را بپوشد، یا از او توقع داشته باشیم که از توانایی‌های سن خودش فراتر رود، مثلاً یک کتاب بزرگسالانه را بخواند، اعتماد به نفس فرزندمان آسیب می‌بیند.

🔹 مسئولیت بدهیم

فرزند شش ساله ما آماده است که در گروه همسالانش با همکاری دیگران نقشی بپذیرد. درمورد کارهای بزرگسالانه مثل کارهای خانه یا کارهایی در طول مسافرت هم می‌تواند مسئولیت‌های کوچکی داشته باشد. می‌توانید بخش‌هایی از کارهای روزمره مثل آوردن بشقاب به سفره یا میز غذا، آب کشیدن ظرف‌های نشکستی یا آوردن ظرف برای خوردن میوه را به او بسپارید. همچنین می‌توانید موقع تعمیر یا تعویض وسایل، مسئولیت کوچکی به او بسپارید. مثلاً در دست گرفتن لامپ جدید و تحویل گرفتن لامپ سوخته هنگام تعویض لامپ اتاق.

🔹 مقایسه نکنیم

هر کودکی توانایی‌ها و ضعف‌های خاص خودش را دارد. مقایسه کردن فرزندمان با دیگران بی‌انصافی است. اگر بخواهیم او هم مثل پسرخاله‌اش یک ساز بنوازد یا مثل دخترعمه‌اش حرکات ژیمناستیک انجام دهد، سرخورده می‌شود و فکر می‌کند نمی‌تواند والدین را راضی کند یا شاید هیچ وقت فرصت پیدا نکند به توانایی خاص خودش مثل خوب نقاشی کردن پی ببرد.

🔹 نخواهیم حسرت‌های ما را جبران کند

همه ما در کودکی و نوجوانی آرزوهایی داشته‌ایم که برآورده نشده‌اند و ممکن است به حسرت بدل شده باشند. شاید آرزوی ما این بوده که دکتر شویم یا تحصیلات بالایی داشته باشیم اما شرایطش پیش نیامده باشد. اگر این حسرت‌ها را در تربیت کودکمان وارد کنیم، مدام از او می‌خواهیم زودتر از موعد، خواندن، نوشتن، شمردن و حساب کردن را بیاموزد. اگر حسرت ما ورزشکار شدن باشد ممکن است روی توانایی‌های حرکتی کودکمان بیش از حد حساس باشیم. اما واقعیت این است که کودک ما قرار است زندگی خودش را داشته باشد نه این که جای زندگی نکرده ما زندگی کند.

قصه خودآگاهی

برای پرورش خودآگاهی می‌توانید با استفاده از تصویرهای کتاب کار کودک، قصه «مرد سنگ‌تراش» را برای فرزندتان بخوانید. یادتان باشد با استفاده از لحن صدا و حرکات صورت و بدنتان به گفتن قصه هیجان دهید مثلاً می‌توانید با صدای تق‌تق کوبیده شدن چکش به سنگ‌ها را تقلید کنید یا وقتی سنگ‌تراش به باد تبدیل می‌شود و به جای باد حرف می‌زنید هوهو کنید.

جمله‌های قصه به ترتیب تصویرهای کتاب کار کودک شماره‌گذاری شده است.

۱. در زمان‌های خیلی قدیم وقتی که هنوز آدم‌ها صدای فرشته‌ها را می‌شنیدند، در سرزمینی آن طرف دریاها، مردی سنگ تراش زندگی می‌کرد.
۲. مردم از مرد سنگ تراش سنگ می‌خریدند و با تیشه‌اش سنگ‌ها را از کوه می‌کند: تق تق تق تق تق تق تق می‌خریدند راضی بودند. اما مرد سنگ تراش از کار خودش خوشش نمی‌آمد.
۳. مرد سنگ تراش، هر روز، در سرما و گرما باید به کوه می‌رفت و سنگ می‌کند. یک روز که آفتاب می‌تابید مرد سنگ تراش آرزو کرد که کاش سنگ تراش نبود و خورشید بود. آن وقت می‌توانست با خوشحالی از آن بالاها فقط آدم‌ها و درخت‌ها و کوه‌ها و رودخانه‌ها و همه دنیا را گرم کند و خوشحال باشد.
۴. فرشته آرزوها حرف مرد سنگ تراش را شنید و آرزویش را برآورده کرد. مرد سنگ تراش خورشید شد. یک خورشید خیلی خیلی خوشحال. داشت از بالا همه چیز را تماشا می‌کرد و همه را گرم می‌کرد.
۵. تا این که یک‌دفعه چند ابر بزرگ آمدند و روی صورت خورشید را پوشاندند. حالا دیگر خورشید نمی‌توانست همه را تماشا کند و نورش را همه جا پخش کند.
۶. مرد سنگ تراش این بار آرزو کرد که کاش به جای خورشید ابر باشد. فکر کرد اگر ابر باشد حتی از خورشید هم قوی‌تر است و می‌تواند هر جا دلش خواست در آسمان این طرف و آن طرف برود.
۷. فرشته آرزو حرف مرد سنگ تراش را شنید و آرزویش را برآورده کرد. مرد سنگ تراش ابر شد. یک ابر خوشحال سفید که این طرف و آن طرف آسمان می‌رفت و همه جا را تماشا می‌کرد.
۸. ابر خوشحال همین طور داشت این طرف و آن طرف می‌رفت تا رسید به یک کوه. هر چه کوه را هل داد کوه جابه‌جا نشد. ابر همان جا پشت کوه ماند و نتوانست رد شود.
۹. مرد سنگ تراش آرزو کرد کاش کوه بود. کوه از همه بهتر است. حتی از ابر سفید. کوه بزرگ است. کوه می‌تواند محکم سر جای خودش بایستد و نگذارد هیچ ابری از این طرفش برود آن طرف. تازه روی کوه برف می‌نشیند و همیشه سرش خنک می‌ماند.
۱۰. مرد سنگ تراش کوه شد. یک کوه خوشحال بلند که روی سرش برف باریده بود.
۱۱. کوه داشت خورشید و ابرها را نگاه می‌کرد که احساس کرد پایش درد دارد. به پایین نگاه کرد و دید مرد سنگ تراشی دارد تکه تکه سنگ‌هایش را جدا می‌کند.
۱۲. مرد سنگ تراش آرزو کرد کاش همان مرد سنگ تراش باشد. مرد سنگ تراش حتی از کوه‌ها هم قوی‌تر است. تازه او به مردم کمک می‌کند خانه‌هایشان را بسازند و مردم او را دوست دارند.
۱۳. فرشته آرزو حرف مرد سنگ تراش را شنید و آرزویش را برآورده کرد. مرد سنگ تراش دوباره مرد سنگ تراش شد. این بار یک مرد سنگ تراش خوشحال و راضی.



درباره قصه حرف بزیم

- Ⓒ آیا تو هم تا به حال مثل مرد سنگ تراش دلت خواسته جای آدم‌های دیگر باشی؟ مثل کی؟
- Ⓒ فکر می‌کنی تو با او چه فرقی داری؟ او چه توانایی‌هایی دارد؟
- Ⓒ حالا می‌توانی سه تا از توانایی‌های خودت را هم بگویی (می‌توانید خودتان هم برای پیدا کردن توانایی‌ها کمک کنید).
- Ⓒ هنوز هم دلت می‌خواهد جای او باشی؟
- Ⓒ می‌توانید درباره فکر خودتان در کودکی در مورد توانایی‌های خودتان و احساسی که الان دارید هم گفت‌وگو کنید.

بازی خودآگاهی

- در کتاب کار کودک، بازی آدمک من (کاربرگ ۱)، برای خودآگاهی پیشنهاد شده است.
- Ⓒ اگر فرزند پسر دارید کاربرگ ۱-الف و اگر فرزند دختر دارید کاربرگ ۱-ب را ببینید. فرزندتان این کاربرگ را رنگ کرده است.
 - Ⓒ ببینید فرزندتان چشم و موی آدمک را چه رنگی زده است. این رنگ‌ها باید مطابق با رنگ مو و چشم فرزندتان باشد. درباره چهره آدم‌ها و تفاوتشان با همدیگر صحبت کنید. البته هرگز از کلماتی مثل زیباتر یا زشت‌تر استفاده نکنید. فقط شکل کلی صورت و رنگ پوست و چشم و مو را بگویید. مثلاً می‌توانید از تفاوت چهره خودتان و همسرتان بگویید. هدف این است که فرزندتان این تفاوت‌ها را بشناسد و ویژگی‌های جسمی خودش را بپذیرد.

روی تی‌شرت آدمک هشت توانایی نقاشی شده است:

- طناب بازی
- اسکیت
- بادکدن بادکنک
- بستن بند کفش
- نقاشی کردن
- آب دادن به گل‌ها
- نواختن بلز
- شمردن با انگشتان

فرزندتان سه کاری که حس می‌کند در آن تواناتر است را رنگ آمیزی کرده است. آن‌ها را ببینید. از او بپرسید دوستان نزدیکش چه توانایی‌هایی را رنگ آمیزی کرده‌اند. توانایی‌هایش با نزدیک‌ترین دوستش چه شباهت و چه تفاوتی داشته است؟

👉 می‌توانید روی یک تی‌شرت سفید واقعی توانایی‌های کودکان را با کمک خودش نقاشی کنید و اگر دوست داشت آن را بپوشد.

بیش‌تر بازی کنید

👉 در یک پانتومیم خانوادگی هر نفر سه دقیقه وقت دارد خودش را با پانتومیم معرفی کند. مثلاً توانایی‌ها یا علاقه‌هایش را بازی کند و دیگران حدس بزنند.

👉 از فرزندتان بخواهید با عکس حیوان‌ها، درخت، شخصیت کارتونی، اسباب‌بازی و گل مورد علاقه‌اش یک کتابچه درست کند. نام کتابچه را بگذارید کتاب علاقه‌های ... و به جای نقطه‌چین نام فرزندتان را بنویسید.

👉 یک آهنگ در مورد ویژگی‌های فرزندتان بسازید که ترانه‌اش با این جمله شروع می‌شود: من کی‌ام؟
مثلاً:

من کی‌ام؟ آریا / پسر مامان و بابا

موهام به رنگ خورشید / چشمم به رنگ دریا

من بلام بشمارم / عدد‌ها رو تاده تا

و همین‌طور ادامه دهید. آهنگ را برای فرزندتان بخوانید و از او بپرسید دوست داشته چه چیز دیگری در آهنگ باشد.