

مجموعه کتاب‌های



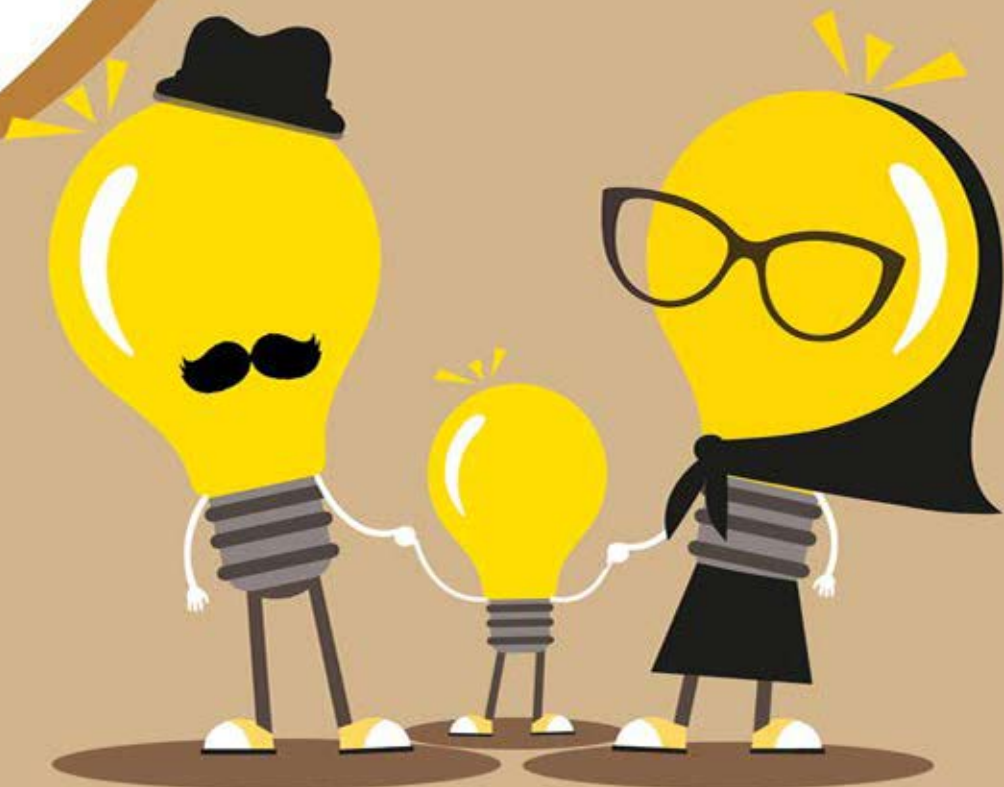
والدین آگاه

راهنمای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان

جلد ۸

مکمل

کتاب‌های مهارت‌های زندگی
برای نوازمان پیش‌دبستانی ۲



مؤلف: سعید بی‌نیاز

تقدیم به فرزندانم بامداد و بهداد

همه ماجرا بیش از پنجاه سال پیش از معلمی خلاق 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 که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید.»

ده مهارت زندگی به این شرح است:

۱. خودآگاهی

۲. همدلی

۳. ارتباط مؤثر

۴. روابط بین فردی سازگارانه

۵. مقابله با استرس

۶. مقابله با هیجان‌های منفی

۷. تفکر خلاق

۸. تفکر انتقادی

۹. حل مسئله

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 فرزندان خودمان هم بزرگ‌تر می‌شویم.

این کتاب با این فرض نوشته شده است که فرزندان هم در پیش‌دستانی تحت آموزش دوره‌ی مهارت‌های زندگی با کتاب کار کودک با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی برای نوآموزان پیش‌دستانی ۲» است که توسط انتشارات سمرشغ منتشر شده است و کتاب توسط مربی به شما معرفی شده است. اگر این گونه نیست بهتر است همراه با کتاب فرزندان 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 قصه‌ی مهارت (مثلاً قصه‌ی خودآگاهی)، قصه‌ای از ادبیات کهن ایران و جهان نوشته شده است که مناسب با سن کودک همراه با تصویرهایش 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 درباره‌ی 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 آرام

مهارت مقابله با استرس به زبان ساده

مهارت مقابله با استرس پنجمین مهارت زندگی است. در این مهارت افراد با مفهوم استرس یا فشار روانی آشنا می‌شوند، آگاه می‌شوند که در زندگی‌شان چه چیزهایی استرس‌آور است، متوجه می‌شوند استرس چه تأثیر منفی روی بدن و ذهنشان می‌گذارد و یاد می‌گیرند که استرس را کم کنند. در واقع استرس نمک زندگی است. اگر بیش از حد زیاد باشد ما را فلج می‌کند و اگر بیش از حد کم باشد انگیزه‌ای نخواهیم داشت. هر تغییری در زندگی با استرس همراه است و باید یاد بگیریم این استرس را مدیریت کنیم.

مهارت مقابله با استرس در شش سالگی

همان طور که گفته شد، هر تغییری در زندگی با استرس همراه است. در شش سالگی تغییری که بیش تر بچه‌ها آن را تجربه می‌کنند ورود به پیش‌دبستانی است. شاید این تغییر برای فرزند شما استرس بیش از حدی داشته باشد. تغییرهای دیگری که ممکن است فقط در خانواده شما رخ دهد، می‌تواند برای فرزندان همراه با استرس باشد مثل مهاجرت از یک محله یا شهر به محله یا شهر دیگر یا مرضی شما یا فرزندان.

الگوی مقابله با استرس باشید

برای این که فرزندان در مقابل تغییرهای زندگی فرد نسبتاً آرامی باشد، الگوی مناسبی برای او باشید چون قبل از هر چیز واکنش شما را به تغییرهای زندگی می‌بیند. اگر مادر قبل از مهمانی دادن یا مهمانی رفتن بیش از حد استرس داشته باشد یا پدر قبل از سفر بیش از حد نگران به موقع انجام شدن همه کارها باشد الگوی خوبی برای مقابله با استرس نیستند.

اگر استرس دارید با کمک یک متخصص روان‌شناس یا روان‌پزشک ریشه آن را در خودتان پیدا کنید و راه‌هایی برای مقابله با آن پیدا بیاورید. اول از همه به خاطر خودتان و بعد به خاطر فرزندان.

چه طور مهارت مقابله با استرس را در فرزندمان پرورش دهیم؟

برای پرورش مهارت مقابله با استرس به فرزندمان می‌توانیم کارهای زیر را انجام دهیم:

◉ کمال‌گرا نباشیم

اگر بخواهیم فرزندان همه کارهایش را به درستی و در زمان کم انجام دهد، استرس بیش از حدی را تجربه خواهد کرد. هیچ کودکی در جهان همه چیز تمام نیست. ما نباید منبع استرس فرزندانمان باشیم اما از آن‌ها انتظار داشته باشیم با آرامش و دقیق عمل کنند.

◉ کمی استرس لازم و طبیعی است

هر وقت فرزندان به خاطر تغییرهای زندگی‌اش مثل حرف زدن جلوی جمع یا یادگرفتن مهارتی جدید مثل خواندن و نوشتن استرس داشت هرگز به او نگوییم «این‌که استرس نداره». با این کار مشکل دو برابر می‌شود. به او بگوییم همه آدم‌ها در این مواقع تا حدی استرس می‌گیرند. یعنی ممکن است کمی قلبشان تندتر بزند، عرق کنند یا نگران باشند که از پشش برنایند. اما راه‌هایی هست که می‌توان این استرس را کم تر کرد. با این کار نشانه‌های بدنی و نام استرس را به او آموخته‌ایم.

◉ همدلی کنیم

همدلی این جا هم به کارمان می‌آید. هر وقت فرزندان با استرس پیش ما آمد، قبل از هر چیز فضایی برای گفت‌وگو آماده کنیم و بگذاریم در مورد استرسش حرف بزند. اول از همه با او همدلی کنیم و بگوییم احساسش را درک می‌کنیم. خودمان را جای او بگذاریم و از تجربه‌هایی که در سن او از این استرس‌ها داشتیم بگوییم. سرزنش کردن، مسخره کردن، راه‌حل دادن فوری و به هم ریختن کمکی به رفع استرس فرزندان نمی‌کند.

◉ روی استرسش نام بگذاریم

بعد از همدلی به کمک فرزندان روی احساسش اسم بگذاریم. ببینیم از چه تغییری استرس دارد و بعد از کلمه استرس نام آن تغییر را بگوییم. مثلاً «تو الان استرس یاد گرفتن الفبا را داری» یا «تو الان استرس جلوی جمع حرف زدن داری». با اسم گذاشتن روی استرس‌ها، فرزندان متوجه می‌شود با پدیده عجیب و غریبی مواجه نیست بلکه با یک پدیده اسم‌دار مواجه است که می‌شود برای رفعش کاری کرد.

◉ با کمک فرزندان برای رفع استرس کارهایی انجام دهیم

حالا از فرزندان بپرسیم که به نظرش برای کم کردن این استرس چه کارهایی می‌شود کرد؟ مثلاً برای استرس حرف زدن جلوی جمع، می‌توانیم با هم به راه‌حل‌های زیر برسیم: یک بار تمرین کردن جلوی آینه، یک بار تمرین کردن در خانه جلوی پدر و مادر، یک لیوان آب خوردن قبل از حرف زدن، نفس عمیق کشیدن و آرام کردن بدن قبل از حرف زدن. توجه به کسانی که با اشتیاق گوش می‌دهند، توجه نکردن به کسانی که حوصله‌شان سر رفته است، یا یک بار مرور کردن قبل از سخنرانی.

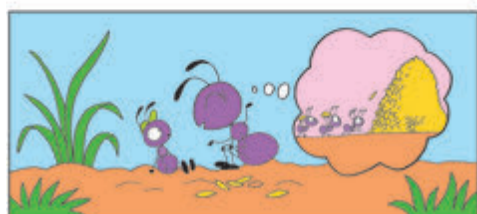
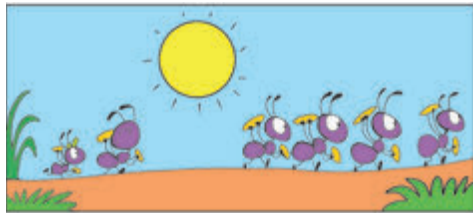
قصه مقابله با استرس

برای پرورش مهارت کار گروهی می‌توانید با استفاده از تصویرهای کتاب کار کودک قصه «مورچه نگران و گنجشک خوشحال» را برای فرزندان بخوانید. اگر فرزندان در کلاس پیش‌دبستانی این داستان را با مربی

خواننده، با هم داستان را پیش ببرید و به او بگویید می‌خواهیم بعدش دربارهٔ قصه حرف بزنیم. یادتان باشد با استفاده از لحن صدا و حرکات صورت و بدنتان به گفتن قصه هیجان دهید. مثلاً وقتی مورچه نگران گرسنه ماندن می‌شود، می‌توانید صدایتان را بلرزانید و صورتتان را نگران کنید.

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

۱. یکی بود یکی نبود. در یک سرزمین سرسبز مورچه کوچولو و مادرش داشتند با هم حرف می‌زدند. تابستان بود و مورچه کوچولو تازه به دنیا آمده بود. مادر مورچه داشت برای مورچه کوچولو از فصل‌ها می‌گفت تا رسید به زمستان. مورچه مادر گفت زمستان‌ها همه جا برف می‌آید و درخت‌ها برگ ندارند و هیچ دانه‌ای برای خوردن پیدا نمی‌شود.
۲. مورچه نگران شد. با خودش فکر کرد نکند در زمستان هیچ دانه‌ای نداشته باشیم و گرسنه بمانیم.
۳. مورچه مادر گفت نگران نباش. ما مورچه‌ها برای زمستان از قبل دانه جمع می‌کنیم.
۴. بعد مورچه کوچولو و مادرش رفتند کنار مورچه‌های دیگر که داشتند از روی زمین دانه جمع می‌کردند و به لانه‌شان می‌بردند.
۵. همان موقع گنجشکی داشت از بالای سر مورچه‌ها رد می‌شد. گنجشک مورچه‌ها را مسخره کرد و گفت این همه دانه روی زمین ریخته. برای چه دانه جمع می‌کنید. راحت مثل من هرچه خواستید بخورید.
۶. چند ماه گذشت و زمستان شد. اولین برف زمستان آمد. مورچه‌ها در لانهٔ گرمشان نشسته بودند و داشتند دانه می‌خوردند. اما آن بالا روی زمین گنجشک که در تابستان چیزی جمع نکرده بود گرسنه ماند. مورچه‌ها برای گنجشک چند دانه بردند و گنجشک هم قول داد دیگر آن‌ها را مسخره نکند و خودش هم تابستان‌ها دانه جمع کند.



درباره قصه حرف بزنیم

- ☞ دوست داری مثل گنجشک باشی یا مورچه؟
- ☞ به نظرت اگر مورچه‌ها دانه جمع نمی‌کردند چه اتفاقی می‌افتاد؟
- ☞ چه چیزهایی تو را زیاد نگران می‌کند؟
- ☞ به نظرت اگر چه کارهایی کنیم این نگرانی‌ها کم می‌شود؟

بازی مقابله با استرس

- ☞ در کتاب کار کودک، بازی «جلوی نگرانی را بگیر» (کار برگ ۵)، برای پرورش مهارت مقابله با استرس پیشنهاد شده است.
- ☞ در تصویر اول ببینید فرزندتان کدام تصویر را رنگ آمیزی کرده است. فرزندتان با رنگ آمیزی باید انتخاب کند اگر چه کاری کند، دیگر نگران ریختن مدادها زیر میز نخواهد بود. به بهانه این تصویر درباره نظم اتاقتش با فرزندتان گفت‌وگو کنید.
- ☞ در تصویر دوم ببینید فرزندتان کدام تصویر را رنگ آمیزی کرده است. فرزندتان با رنگ آمیزی باید انتخاب کند اگر چه کاری کند، دیگر نگران سرماخوردن نخواهد بود. دربارهٔ مریضی‌های دیگر و راه‌های پیشگیری از آن با فرزندتان گفت‌وگو کنید. می‌توانید از رعایت موارد بهداشتی برای پیشگیری کردن از نگرانی در مورد مریضی یاد کنید.
- ☞ با کمک فرزندتان تصویر سه گانه دیگری شبیه به کتاب کار کودک بکشید که در مورد یکی از نگرانی‌های فرزندتان است. از او بخواهید مورد مناسب را رنگ آمیزی کند.

بیش‌تر بازی کنید

- ☞ در قالب بازی، ریلکسیشن یا تن آرامی را به فرزندتان بیاموزید. در این تمرین، همه اعضای خانواده دراز می‌کشند و عضلات بدن خودشان را یکی یکی سفت و سپس شل می‌کنند. مثلاً حالا همه با هم بازویمان را سفت می‌کنیم، حالا شل می‌کنیم. در پایان تمرین از همه پرسیده می‌شود از یک تا پنج چه قدر آرام شده‌اند.
- ☞ با کمک فرزندتان نقاب نگرانی درست کنید. از او بخواهید هر وقت نگران شد این نقاب را به صورت بزند و دربارهٔ نگرانی‌اش صحبت کند.
- ☞ با کمک فرزندتان جمله‌های آرامش‌بخش مثل «سخت است اما من از پشش برمی‌آیم» یا «نفس عمیق بکش» را به نقاشی تبدیل کنید و مثل فلش کارت نگرانی در اتاقتش نگه دارید یا روی دیوار بچسبانید.