

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز جرأت مندی

راهنمای ویژه‌ی والدین

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

حامد بابکری

سکینه پورطالب

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم یارمحمدی، سید نوید موسوی، زهرا سیفی‌لی، زهرا قاسم‌آبادی

و احد عبدی

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانیار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶
شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۲	پیش آزمون
	بخش اول: رفتار جرأت‌مندانه
۱۸	جرأت‌مندی
۲۳	اهمیت و ضرورت
۲۶	تفاوت رفتار جرأت‌مندانه، منفعل و پرخاشگرانه
۲۹	تفاوت‌های جنسیتی و رشدی در رفتار جرأت‌مندانه
۳۱	ویژگی‌های رفتار جرأت‌مندانه
۳۲	آموزش رفتار جرأت‌مندانه
۳۵	دلایل فقدان جرأت‌مندی
۳۵	آموزش جرأت‌مندی به فرزندان
۴۱	آموزش «نه» گفتن به کودکان
۴۲	حقوق و مسئولیت‌های مشترک
۴۳	بایدها و نبایدها در رفتار جرأت‌مندانه
۴۴	اصول انجام رفتار جرأت‌مندانه
۴۴	تکنیک‌های رفتار جرأت‌مندانه
۴۴	تکنیک تنش‌گریزی
۴۶	تکنیک نوار ضبط‌شده
۴۸	جرأت‌مندی افزایشی
۴۸	صفحه‌ی سوزن خورده
۴۸	خلع سلاح
۴۹	اجزای یک جمله‌ی جرأت‌مندانه
۵۰	معرفی یک قهرمان
	بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری
۵۶	سبک‌های فرزندپروری
۵۷	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۶۰	سبک فرزندپروری مستبدانه
۶۳	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۶۶	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۷۰	سبک فرزندپروری والدین و جرأت‌مندی
۷۵	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک

۷۹	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۸۰	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۸۰	توجه به رفتارهای مثبت
۸۰	محدودکردن پاسخهای منفی
۸۰	کاستن امکان بروز رفتار منفی
۸۱	دنبال مقصر نگشتن
۸۲	اهمیت دادن به مشکلات فرزند
۸۲	فراموش نکردن خود
۸۳	اصول دستوردادن به فرزندان
۸۵	فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها
۸۵	بازی
۸۹	قصه
۹۷	نقاشی
۹۹	ملاحظات معنوی
۱۰۰	مهارت صبر
۱۰۵	حل مسئله معنوی
۱۱۲	بخشایشگری
۱۱۵	خیر گزینی
۱۲۰	ملاحظات رسانه‌ای
۱۲۳	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۲۴	فیلم‌های سینمایی
۱۲۶	سریال‌ها
۱۲۹	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۳۵	ملاحظات درسی
۱۵۲	دعا و نیایش
۱۵۴	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۵۶	منابع

◀ مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانتر شدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودک سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها تر از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده‌یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمداً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعداً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

مهربان است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب و رسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های

اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآموز، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآموز بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآموز، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی

و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است.

در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز رفتار جرأت‌مندانه، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

◀ سخنی با والدین

جرأت‌مندی یا رفتار جرأت‌مندانه از مؤلفه‌های مهم در تعیین کیفیت روابط انسانی و مدیریت خشم و استرس هست و یکی از برنامه‌های مؤثر در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و منفعلانه، آموزش جرأت‌مندی است؛ زیرا دانش، باورها، عزت‌نفس، خودکارآمدی و جرأت‌مندی افراد را می‌تواند بهبود ببخشد و آن‌ها قادر می‌شوند تا نگرش‌های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشمندی را شکل دهند. برنامه‌ی آموزشی جرأت‌مندی فن مداخله‌ی ساختاریافته است که برای کمک به افراد در تغییر خودپنداره‌ی خویش بکار می‌رود تا از این طریق نیازها، افکار و اندیشه‌های خود را به شکل متناسب بیان کنند. افراد جرأت‌مند روابط نزدیکی با دیگران دارند و به دیگران اجازه نمی‌دهند که از آن‌ها سوءاستفاده کنند. سطوح پایین رفتار جرأت‌مندانه با روان‌رنجوری و انواع اختلالات روانی مثل افسردگی،

اضطراب و مشکلات روان‌تنی ارتباط دارد؛ بنابراین، تعجب‌آور نیست که در مطالعات آسیب‌شناسی روانی، رفتار جرأت‌مندانه به‌صورت مکرر موردسنجش قرارگرفته و در درمان سلامت روان اغلب به آن پرداخته شده است.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو به‌منظور کمک به والدین جهت **آموزش رفتار جرأت‌مندانه** به فرزندانشان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات موضوع آشنا شده و راهکارهای کمکی برای زیست سالم‌تر را مطالعه می‌فرمایید. همچنین در کنار این راهنمای خودآموز، لازم است بر اساس سن فرزندان، یکی از دو کتاب کار را نیز مشاهده کرده و فعالیت‌های آموزشی آن را در خانه با کودکان انجام دهید. مطمئناً شناخت کلی شما از این موضوع، بکارگیری آموزه‌های آن در زندگی خود و البته توجه به ارتقای آن در فرزندان می‌تواند نویدبخش داشتن خانواده‌ای شاد و جامعه‌ای بهنجار شود؛ ان‌شاءالله.

◀ پیش آزمون

والدین گرامی لطفاً پیش از شروع مطالعه‌ی این کتابچه، عبارات زیر را خوانده و با توجه به جملات راهنمای زیر، به هر عبارت نمره‌ای بدهید:

نمره صفر: این رفتار از فرزند من هرگز سر نزده است؛

نمره ۱: فرزند من گهگاه این رفتار را نشان می‌دهد (ماهی حداقل یکبار)

نمره ۲: فرزند من اغلب این رفتار را نشان می‌دهد (هفته‌ای حداقل یکبار)

نمره ۳: فرزند من مرتباً این رفتار را نشان می‌دهد (روزانه یا چند بار در هفته)

عبارات: فرزند من ...	۳	۲	۱	۰
۱- اگر ناعادلانه با او رفتار شود، دلیل آن را می‌پرسد و اعتراض می‌کند.				
۲- روحیه‌ی انتقادپذیری دارد و خشمگین نمی‌شود.				
۳- در صورتی که انتقاد نابجایی از او شود، مؤدبانه از خود دفاع می‌کند.				
۴- تمایل به بحث در گفتگوها دارد.				
۵- آنچه احساس می‌کند را به زبان می‌آورد.				
۶- اگر درخواست کار اشتباهی از او بشود، آن را رد می‌کند.				
۷- آشکارا محبت و احساسات خود را بروز می‌دهد.				
۸- در صورت نیاز می‌تواند از دیگران درخواست کمک کند.				
۹- تحت تاثیر دیگران قرار نگرفته و بطور مستقل تصمیم می‌گیرد.				
۱۰- به رفتار نامطلوب دیگران، مؤدبانه بازخورد منفی نشان می‌دهد.				

نمره‌گذاری

پس از تکمیل آزمون فوق، مجموع نمرات کسب‌شده در ستون‌های مختلف را جمع کرده و عدد به دست آمده را براساس شیوه‌نامه زیر تفسیر نمایید:

نمره بالای ۲۰: فرزند شما به شکل مطلوبی رفتارهای جرأت‌مندانه را بروز می‌دهد و می‌تواند در مواقع حساس، از ارزشمندی خود دفاع کرده و گرفتار وسوسه‌های اطرافیان نشود.

نمره ۱۰ تا ۲۰: آموزش و توجه ویژه‌ی شما برای افزایش رفتارهای جرأت‌مندانه‌ی فرزندتان می‌تواند کارساز باشد. بهتر است برنامه‌های آموزشی برای این منظور در نظر داشته باشید.

نمره ۰ تا ۱۰: به هر دلیلی فرزندتان، از ابراز رفتارهای جرأت‌مندانه عاجز است. لازم است تلاش ویژه‌ای برای رفع این مشکل از جانب والدین صورت گیرد و با اخذ کمک از مشاوران، روانشناسان و متخصصین امور تربیتی، کودک و نوجوان را در این زمینه یاری داد.

◀ بخش اول: رفتار جرأت‌مندانه



◀ مورد شماره ۱

مریم می‌خواهد در پایان هفته یک مهمانی با حضور دوستانش بگیرد و همکلاسی خود، ندا را به مهمانی‌اش دعوت می‌کند. ندا چون نمی‌داند که چه کسانی در مهمانی هستند و همچنین اطلاعی از برنامه‌ی مهمانی ندارد، می‌خواهد این دعوت را قبول نکند و به رد کردن پیشنهاد دوستش فکر می‌کند. وقتی که تصمیم می‌گیرد در این مهمانی شرکت نکند، به مریم اطلاع می‌دهد که: امیدوارم منو ببخشی؛ ولی نمی‌تونم تو مهمونیت شرکت کنم. مریم اصرار می‌کند و دوست دارد که حتماً ندا در این مهمانی حضور داشته باشد ولی ندا دوباره تکرار می‌کند: خیلی لطف کردی که منو به منزلتون دعوت کردی، ولی من فکرامو کردم و به این نتیجه رسیدم که نیام. مریم با حالت قهر ندا را ترک می‌کند، اما ندا می‌داند که نرفتن به این مهمانی چیزی بود که انتخاب کرده و نمی‌خواست تحت تاثیر مریم، آن را بپذیرد.



◀ مورد شماره ۲

رامین که مدتی است در کلاس درس تمرکز ندارد و وضعیت تحصیلی اش نیز ناپایدار است. امروز بعد از پایان کلاس به آقای مرادی، معلم کلاس مراجعه می‌کند و با حالت خجالت می‌گوید که باید مسئله‌ای را با معلمش در میان بگذارد. او به معلم می‌گوید که: دو هفته‌ی قبل با سه تا از بچه‌های کلاس رفتیم فوتبال. وقتی رسیدیم، یکی از بچه‌ها یه بسته قرص از جیبش درآورد و گفت که اگه اینا رو بخوریم، خسته نمی‌شیم و می‌تونیم بیشتر بازی کنیم. دو تا هم‌کلاسی دیگه خیلی استقبال کردن و منم روم نشد که بگم من نمی‌خوام؛ چون می‌ترسیدم که مسخرم کنن. بعد از اون روز دو بار دیگه هم این اتفاق افتاد و من بازم توی رودروایی خوردم. هر بار که این قرص‌ها رو می‌خورم بعدش دچار حالت تهوع میشم و خیلی بابتش نگران هستم. از طرفی نمی‌خوام بخاطر نخوردن این قرص، دوستانمو از دست بدم.

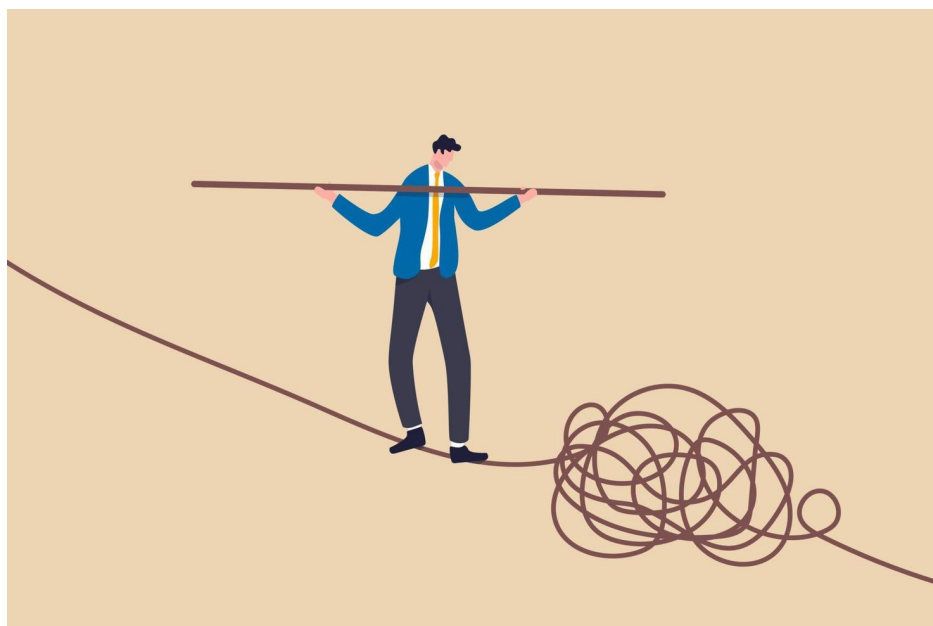
جرات‌مندی

◀ جرات‌مندی

تابه‌حال برای شما پیش آمده که در موقعیت‌های اجتماعی نتوانید نظر خود را اعلام کنید؟ یا مثلاً نتوانسته باشید پیشنهادهای دیگران را رد کنید و علی‌رغم میل‌تان مجبور شده باشید آن‌ها را بپذیرید؟ برای شما اتفاق افتاده که بخواهید از دیگران درخواستی کنید ولی خجالت کشیده باشید؟ احتمالاً بسیاری از ما حداقل در بعضی از موقعیت‌های زندگی به این سوالات پاسخ مثبت می‌دهیم. اما برخی از افراد هستند که در اغلب موقعیت‌ها، سوالات بالا را تأیید می‌کنند و این مسئله مشکلات زیادی برای آن‌ها به وجود آورده است. برای مثال در تاکسی که سوار

می‌شوند، نمی‌توانند به راننده بگویند که کرایه‌ی بیش از میزان مصوب از آن‌ها گرفته است و یا وقتی وارد مغازه‌ای می‌شوند، خجالت می‌کشند که بدون خرید آن مغازه را ترک کنند!

دوران کودکی و نوجوانی شرایط خاصی دارد؛ خصوصاً دوره نوجوانی از نظر تمایل به رفتارهای پرخطر از جمله سوءمصرف مواد مخدر، حساس‌ترین دوره‌ی زندگی افراد است. مهم‌ترین عوامل خطر در دوران بلوغ، رفتارهای غیرایمن جنسی، اعتیاد، تصادفات رانندگی، مشکلات روانی، اقدام به خودکشی و بیکاری است که ممکن است در درازمدت برای نوجوانان مشکلات جبران‌ناپذیری ایجاد کند. این مشکلات گاهی اوقات با نوجوانان تا بزرگسالی باقی خواهد ماند. به عبارت دیگر، رفتارهای پرخطر به رفتارهایی اشاره دارند که سلامت جامعه، نوجوانان، جوانان و سایر اعضای جامعه را به خطر می‌اندازند.



دلیل رشد رفتارهای پرخطر ممکن است این باشد که جهان و کشورهای در حال توسعه هنوز به این نتیجه نرسیده‌اند که نیاز به درک انرژی بی‌پایان و جاه‌طلبی‌های کودکان و نوجوانان و ایجاد فرصت‌های واقعی برای آنان دارند. در کشور ما، اگرچه اطلاعات رسمی در مورد سوءمصرف مواد مخدر وجود ندارد، اما مشاهدات بالینی در مراکز مشاوره و کلینیک‌های درمانی و توان‌بخشی نشان می‌دهد که اعتیاد به داروهای روان‌گردان جدید در نوجوانان نسبتاً زیاد است و مطالعات نشان داده است که گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل و رانندگی نامناسب در ایران افزایش یافته است. مشکل در مقابله و تنظیم هیجان می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطر شود. یکی از دلایل اصلی که سبب می‌شود برخی نوجوانان به دام این آسیب‌ها بیفتند، این است که این کودکان مهارت‌های مقابله‌ای مناسبی که بتوانند از آن‌ها حفاظت کنند، ندارند. افراد با بدون مهارت مقابله‌ای و با مهارت‌های ابراز وجود ضعیف، هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات عدیده‌ای به وجود می‌آورند.

راهبردهای مقابله‌ای مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر، تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود. در واقع استراتژی‌های مقابله‌فرآیندی است که به‌وسیله‌ی آن افراد مسائل ناشی از استرس و هیجان را کنترل می‌کنند و به‌طورکلی تلاش‌های شناختی و رفتاری آنان برای جلوگیری، مدیریت و کاهش سطح فشار روانی هست.

بر اساس نظریه‌های روانشناسی، استراتژی‌های مقابله‌ای نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه، سلامت عمومی افراد دارند. راهبرد مقابله، همچنین به‌عنوان یک تلاش برای کنترل شرایط آسیب‌زا و یا هر نوع چالش تعریف شده است. یعنی مقابله کردن، ارتباط بین استرس‌های محیطی و تطابق فرد با شرایط بحرانی را شکل می‌دهد.

استفاده از استراتژی‌های نامناسب در مقابله با استرس می‌تواند مشکلات را افزایش دهد. درحالی‌که استفاده از یک استراتژی مقابله‌ای مناسب می‌تواند نتایج مفیدی داشته باشد؛ بنابراین آموزش مهارت‌های جرأت‌مندی یک شیوه‌ی مداخله‌ای ساختاریافته است که به‌منظور بهبود اثربخشی روابط اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مهارت «جرأت‌مندی» یکی از مهارت‌های ده‌گانه‌ی زندگی هست و نوعی رفتار است که با حفظ احترام و صداقت، حقوق خود و دیگران را شناخته و با آگاهی کامل از این حقوق، برای حفظ حق خود تلاش کرده و مسئولیت حفظ حق دیگران را نیز به عهده می‌گیریم. کودکی که جرأت‌مند است، روابط بین فردی بهتری دارد، کمتر دچار اضطراب می‌شود و به دنبال آن کمتر اجتناب (قهر) می‌کند، شادتر است و دوره‌های انفجار خشم کمتری را تجربه می‌کند و در آینده فرزندان وی تربیت صحیح‌تری دریافت می‌کنند (برای مثال پدران پرخاشگر فرزندان منفعل یا پرخاشگر تربیت می‌کنند).

برنامه‌ی آموزشی جرأت‌مندی یک شیوه‌ی مداخله‌ای ساختاریافته است که به افراد کمک می‌کند تا خودپنداره‌ی خویش را تغییر دهند و از این طریق نیازها، افکار و اندیشه‌های خود را به شکل متناسب بیان کنند. افراد جرأت‌مند روابط نزدیکی با دیگران دارند، به دیگران اجازه نمی‌دهند که از آن‌ها سوءاستفاده کنند و بدون احساس گناه و اضطراب یا تخطی از حقوق دیگران، می‌توانند فکرهای منفی و مثبت خودشان را بیان کنند.

رفتار جرأت‌مندی ابراز خالصانه‌ی نظرات، باورها و احساسات است و در آن حقوق فرد با شأن و احترام حفظ می‌شود. مطالعات نشان داده که آموزش مهارت‌های جرأت‌مندی، دانش، باورها، عزت‌نفس، خودکارآمدی و جرأت‌مندی افراد را بهبود

می‌بخشد و آن‌ها را قادر می‌سازد تا نگرش‌های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشمندی را شکل دهند. به‌طورکلی رفتارهای جرأت‌مندانه و سازگارانه به سه گروه تقسیم می‌شوند:

| بیان جرأت‌مندانه‌ی احساسات مثبت و منفی؛

| رد کردن جرأت‌مندانه‌ی خواسته‌های نابه‌جای دیگران و مقاومت در برابر آن‌ها؛

| ابراز درخواست‌های جرأت‌مندانه از دیگران.

احتمالاً با خواندن این مطالب چندین بار از خود پرسیده‌اید که آیا من جرأت‌مند هستم؟ اگر می‌خواهید فرزندان جرأت‌مند تربیت کنید باید بدانید که رفتارهای شما والدین، در واقع نزدیک‌ترین الگو برای کودکان است. برای اینکه بتوانید پاسخ این سؤال را بدهید بهتر است این سؤالات را از خود بپرسید:

| آیا شما احساسات و توجیهاات خود را به‌روشنی به دیگران بیان می‌کنید؟

| آیا شما در صورت نیاز، از دیگران درخواست کمک می‌کنید؟



آیا شما خشم و عصبانیت خود را به نحو مناسب ابراز می‌دارید؟

آیا وقتی گیج می‌شوید، از دیگران سؤال می‌پرسید؟

آیا وقتی متفاوت از دیگران فکر و احساس می‌کنید، عقاید شخصی خود را داوطلبانه و راحت بیان می‌دارید؟

آیا وقتی نمی‌خواهید کاری انجام دهید، می‌توانید «نه» بگویید؟

آیا شما در مجموع به شیوهی اعتمادآمیز، با قدرت و صلابت صحبت می‌کنید؟

آیا وقتی با مردم حرف می‌زنید به آن‌ها نگاه می‌کنید؟

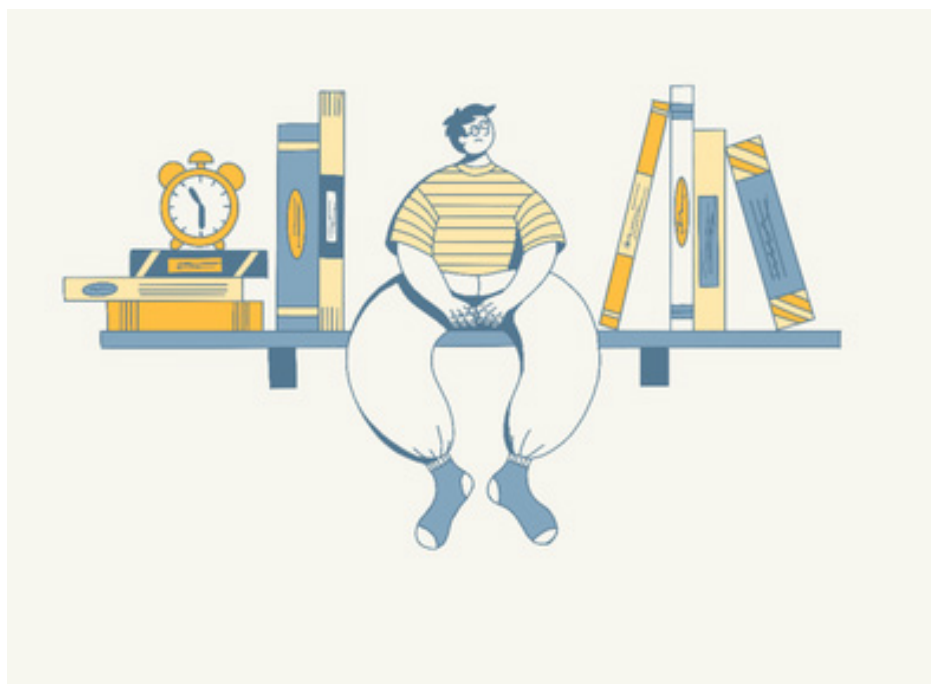
پس از اینکه پاسخ سؤالات بالا را دادید، سؤال مهم‌تری ایجاد می‌شود که چگونه می‌توانم جرأت‌مندی خود و فرزندم را افزایش دهم؟ به یاد داشته باشید که مهارت جرأت‌مندی نیز مانند تمامی مهارت‌های دیگر نیاز به تمرین و ممارست بسیار زیادی دارد.

◀ اهمیت و ضرورت

افراد فاقد جرأت‌مندی نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند. در نگاه عوامانه بی‌جرأتی؛ یعنی منفعل، پشیمان، ترسو بودن. به عبارتی، بی‌جرأتی یعنی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته‌های خود و پذیرفتن خواسته‌های دیگران حتی اگر این خواسته به ضرر فرد باشد. آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان باعث می‌شود آن‌ها خود را بهتر بشناسند، دیگران را بهتر درک کنند و روابط مؤثرتری با آن‌ها ایجاد نمایند و بتوانند هیجان‌های منفی خود را شناخته و آن‌ها را کنترل کنند. هدف اصلی آموزش این مهارت‌ها، افزایش توانایی روانی-اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب‌رسان به سلامت روان این قشر می‌باشد. آسیب‌های شایع مانند اعتیاد، خودکشی، فرار از منزل، رفتارهای نامناسب و پرخاشگرانه که موجب گرفتاری کودکان و نوجوانان می‌شود، در سال‌های اخیر بسیار افزایش یافته است. مطالعات نشان می‌دهد که مداخله‌های درونی مناسب

می‌تواند به میزان بسیار بالایی رفتارهای پرخطر را قبل و پس از اقدام کاهش دهد. برای تدوین مداخلات، بررسی‌های زیادی در مورد شناخت ویژگی‌های شخصیتی و شناختی افراد و نیز عامل‌های خطر ساز محیطی انجام شده است. در بیشتر این مطالعات مشخص شده است که افراد خصوصیات شناختی دارند که می‌تواند عامل خطر ساز مهمی برای آنان باشد. از جمله‌ی این ویژگی‌ها می‌توان به نداشتن مهارت جرأت‌مندی، عدم مهارت‌های حل مسئله، ناامیدی، سبک اسنادی منفی، نظر منفی نسبت به خود و محیط و عدم ارتباط صحیح با دیگران اشاره کرد.

وجود مشکل در زمینه‌ی جرأت‌مندی از قبیل حضور غیرفعال در اجتماع، کمرویی، ناتوانی در پیدا کردن دوستان جدید و عدم توانایی رد درخواست‌های غیرمنطقی در کودکان و نوجوانان در معرض خطر موجب می‌شود تا اثرات زیان‌بار این رفتارها سلامتی آنان را تحت تاثیر قرار دهد.



از این رو با آموزش مهارت‌های زندگی در تصمیم‌گیری، مقابله با افسردگی، کنترل خشم و مقابله با تنهایی، کمرویی و مقابله با شکست می‌توان میزان جرأت‌مندی در نوجوانان در معرض خطر را افزایش داد. با این آموزش‌ها کودک می‌تواند در جمع به خوبی صحبت کند و از ارزش‌های مورد پذیرش خود دفاع کند؛ مخالفت خود را با نظرات دیگران بیان کند؛ دوستان جدید و مفید برای خود پیدا کند و مهارت و شجاعت رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران را به دست آورد.

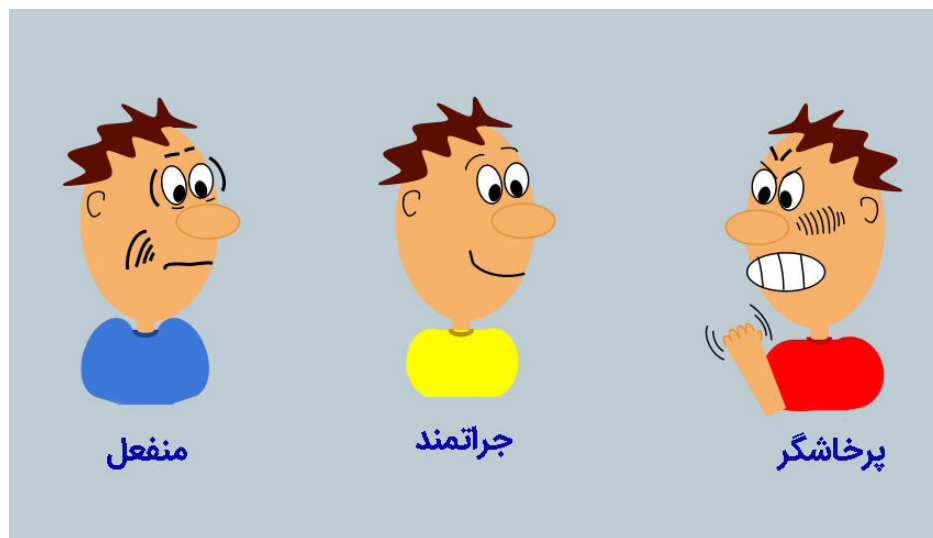
آموزش مهارت‌های جرأت‌مندی، از جمله رفتارهای کلامی و غیرکلامی آن، باعث می‌شود ارتباطات افراد لذت‌بخش‌تر گردد؛ زیرا اشخاص پس از دریافت مهارت جرأت‌مندی، راحت‌تر می‌توانند درخواست‌های خود را به صورت کلمات و عبارات مناسب مطرح کنند و به موقعیت‌ها با صراحت بیشتری پاسخ مثبت یا منفی بدهند. افرادی که این آموزش‌ها را دریافت کرده‌اند، روش درست ابراز احساسات مثبت و منفی را می‌آموزند و چه به صورت کلامی و چه غیرکلامی و عملی، با انتقادات بهتر و سازنده‌تر مقابله می‌کنند. افراد دارای این مهارت، به خصوص در حیطه‌ی احساسات مثبت و منفی و انتقاد سازنده، بر محیط خود کنترل می‌یابند و فعالانه در محیط دخل و تصرف می‌کنند. در نتیجه با به کارگیری رفتار جرأت‌مندی و دوری از رفتارهای پرخاشگرانه و منفعلانه، خود را خوب ارزیابی می‌کنند و احتمال آنکه خود پنداره‌ی آنان نیرومندتر شود، افزایش می‌یابد. این تغییرات به نگرش مثبت و خوش‌بینانه‌ی فرد به خود منجر می‌گردد. این تغییر نگرش مثبت مخالف جهت افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و بدکارکردی اجتماعی است.

جرأت‌مندی مهارتی است در راه خود کارآمدی و خودکنترلی افراد که اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس آن‌ها را تقویت می‌کند. این مهارت که جزء مهارت‌های مقابله با خشم و همچنین بهترین روش ارتباط رضایت‌بخش با دیگران است، بسان سایر مهارت‌های ارتباطی نیازمند دانش، تدبیر، مذاکره و انعطاف‌پذیری است.

◀ تفاوت رفتار جرأت‌مندان، منفعل و پرخاشگرانه

برای درک بهتر مفهوم جرأت‌مندی، ابتدا باید بین آن و سایر سبک‌های ارتباطی تمایز قائل شد. در واقع آن پاسخی است که به دنبال ایجاد تعادل مناسب بین انفعال و پرخاشگری است. پاسخ‌های قاطعانه، بر اساس احساس احترام مثبت نسبت به خود و دیگران، انصاف و برابری را در تعاملات انسانی تحریک می‌کنند.

اکثر پژوهشگران جرأت‌مندی را به اعمال خواسته‌ها و احقاق حقوق و بیان عواطف خود به شکل کاملاً باملاحظه و با در نظر داشتن این حقوق، خواسته‌ها و عواطف در دیگران، تعریف کرده‌اند؛ بنابراین جرأت‌مندی از نظر بیان خواسته‌های منطقی و ابراز احساس‌های مناسب، دارای جنبه‌ی ابرازی است و از نظر خودداری و بازداری از نادیده انگاشتن و بی‌توجهی به این خواسته‌ها و احساس‌ها در دیگران، دارای جنبه‌ی اجتنابی است؛ و از این نگاه، میان دودسته‌ی عمده از رفتارهای غیرجرأت‌مندان، یعنی رفتارهای انفعالی و پرخاشگری قرار می‌گیرد.

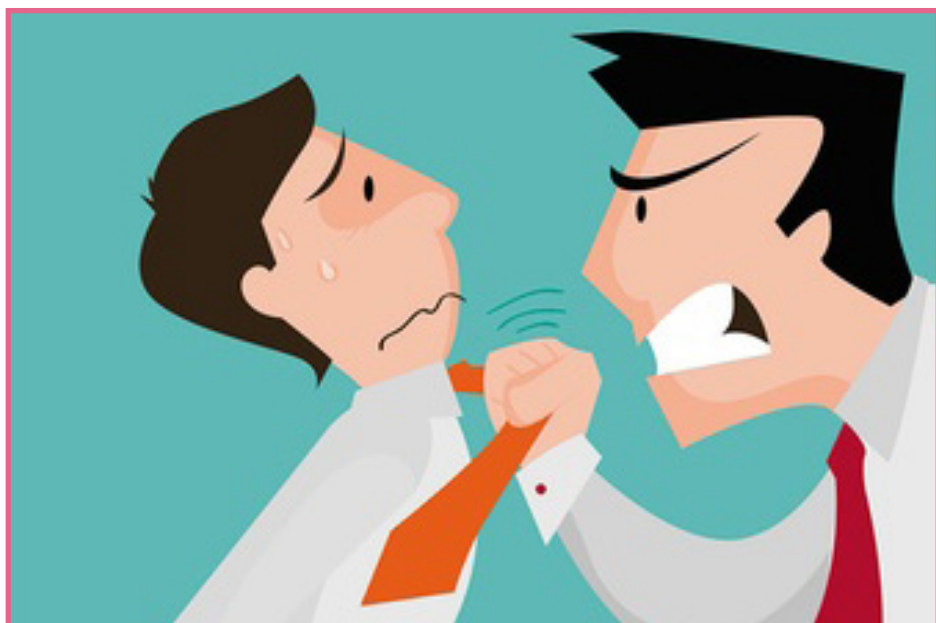


رفتار پرخاشگرانه به اعمال خواسته‌ها، بیان عواطف و احقاق حقوق غالباً تصویری، همراه با بی‌توجهی به این حقوق و عواطف در دیگران و تعدی به خواسته‌های آن‌ها گفته می‌شود. رفتار انفعالی به ناتوانی در ابراز خواسته‌ها، حقوق و عواطف و نیز بی‌توجهی به تضییع و نادیده گرفته شدن آن‌ها از جانب دیگران، اطلاق می‌شود. از این رو شدت رفتارهای ابرازی و ضعف رفتارهای بازدارنده در افراد پرخاشگر و شدت رفتارهای بازدارنده و ضعف رفتارهای ابرازی در افراد منفعل، کاملاً مشهود است. غلبه‌ی یکی از این دو وجه ابرازی و بازداری می‌تواند به رفتارهای پرخاشگرانه و منفعلانه منجر گردد. تعادل و حد وسط میان این وجوه ابرازی و بازداری می‌تواند به ابراز صحیح و مناسب و بازداری بجا و صحیح و انجام یافتن رفتار جرأت‌مندانه بینجامد.

جرأت‌مندی سازگارانۀ یکی از ابزارهای بهبود مهارت‌های ارتباطی است و به‌عنوان یک تکنیک در کاهش استرس‌های هیجانی مطرح شده است. به‌طورکلی، افرادی که تحت آموزش جرأت‌مندی قرار می‌گیرند، با اعتماد به دیگران و به‌کارگیری درخواست‌های به‌موقع و مناسب، از تعاملات اجتماعی لذت می‌برند. به‌تدریج اکثر پژوهشگران به خطر آمیختگی وجه ابرازی رفتار جرأت‌مندی با رفتارهای پرخاشگرانه توجه نشان دادند و اهمیت تعدیل میان این دو وجه ابرازی و بازداری و همچنین واگرایی میان پرخاشگری و جرأت‌مندی را موردبحث و بررسی قرار دادند. برای مثال صراحت لهجه در جرأت‌مندی ممکن است به مرز گستاخی، بی‌عاطفگی و بی‌احساسی نزدیک گردد و یا پافشاری بر خواسته‌ها به سماجت، پروویی، لجاجت، تحمیل خواسته‌ها بر دیگری و استبداد ورزی تعبیر شود.

رفتار مخالفتی که از بارزترین ویژگی‌های رفتار جرأت‌مندانه است، به انواع زیادی از رفتارهای مخالفتی نظیر سرزنشگری، منفی‌بافی، تندی، انتقام، تخاصم و خشونت که از ویژگی‌های پرخاشگری است، شبیه شود.

اخيراً، برخی محققین جهت لحاظ این تفکیک، این شکل از رفتار را به دو شیوه‌ی مختلف مورد توجه قرار داده‌اند: جرأت‌مندی سازگارانه و جرأت‌مندی پرخاشگرانه. جرأت‌مندی سازگارانه نشان‌دهنده‌ی رفتارهای فعالی است که موجب می‌شود نیازها، افکار و احساسات فرد به شیوه‌ای قابل‌قبول و اجتماعی بدون تعدی به حقوق دیگران و همراه با احترام و ملایمت دریافت شود و جرأت‌مندی پرخاشگرانه رفتارهای فعالی هستند که نیازها، افکار و احساسات فرد به شیوه‌ای غیرسازگارانه و بدون ملایمت و همراه با عصبانیت و برخورد تند و شدید دریافت می‌شود. رفتارهای مخالف و خشن با تعدی به حقوق دیگران توأم می‌باشند و در گروه رفتارهای غیرجرأت‌مندانه قرار می‌گیرند. اگر روش‌های پاسخ‌دهی افراد در روابط اجتماعی را به‌صورت پیوستاری فرض کنیم، پرخاشگری و تعدی به حقوق دیگران در یک‌طرف پیوستار و رفتارهای خجالتی و منفعلانه در سمت دیگر آن قرار دارد و جرأت‌مندی که دستیابی به حقوق خود با رعایت حقوق و احترام دیگران است به‌عنوان رفتاری متعادل در میانه‌ی پیوستار هست.



◀ تفاوت‌های جنسیتی و رشدی در رفتار جرأت‌مندانه

نداشتن مهارت‌های لازم و کافی برای برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران، به‌خصوص همسالان می‌تواند به رفتارهای انحرافی در هر دو جنس دختر و پسر منجر شود. آموزش قاطعیت در اوایل زندگی بسیار ارزشمند است؛ زیرا به‌طورکلی، کودکان قاطع رشد می‌کنند تا نوجوانان و بزرگسالانی قاطع باشند. در بررسی جرأت‌مندی و جنسیت، لازم است عوامل مؤثر را بررسی کنیم. عواملی وجود دارد که بر قاطعیت تأثیر می‌گذارد؛ از جمله آنها، فرهنگ‌ها، سن، جنس، ترتیب تولد، هویت قومی، شغل خانوادگی و تحصیلات قابل ذکر است. گسترده‌ترین تأثیر برای ابراز وجود؛ فرهنگ، هویت قومی، سن و جنسیت است.

نتایج مربوط به جنسیت نشان می‌دهد که در تمام موارد پسران رفتار انحرافی بیشتری را گزارش می‌کنند و دختران بیشتر مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند. دختران بیشتر از پسران در معرض تعدی مالی از جانب دوستان خیابانی، سوءاستفاده‌ی عاطفی، جسمی و جنسی قرار داشته‌اند. افسردگی حاصل از مورد خشونت قرار گرفتن، مورد آزار جنسی قرار گرفتن و از دست دادن عزیزان، تأثیر بر روی فرار و افکار گرایش به خودکشی را افزایش می‌دهد. دختران نسبت به پسران دچار افسردگی بیشتری هستند. پسران بیشتر از دختران اظهار کردند که در رفتارهای خشونت‌آمیز و رفتارهای جنسی پرخطر درگیر بودند اما دختران بیشتر به رفتارهای منجر به خودکشی گرایش دارند.

نتایج یک تحقیق در مورد پسران نشان می‌دهد که پسران سطوح بالاتری از سوءاستفاده توسط افراد غریبه و مشکلات تحصیلی را گزارش می‌کنند. محققین اثر تهدید یا سوءاستفاده را به‌عنوان یک منبع فشار که دارای عواقب نامطلوبی است، آزمون نمودند. نتایج نشان می‌دهد که اثر این تهدیدها بر رفتار انحرافی در

دختران و پسران برابر است. ارتباط طرد از طرف همسالان، در پسران بسیار قوی‌تر است. وقتی رفتار جرأت‌مندانه نداشته باشیم فشار و ناراحتی ناشی از نرسیدن به خواسته‌ها شروع می‌شود. انتظارات عمیقاً در واقعیت ریشه دارند و عدم توفیق در رسیدن به آن‌ها موجب نگرانی و در ادامه‌ی رفتارهای نامناسب در افراد می‌شود. عدم ابراز رفتار جرأت‌مندانه، منجر به قربانی شدن افراد در برابر قلدرها می‌شود. در خصوص شیوع پدیده‌ی قلدری آمارهای متفاوتی در مطالعات گوناگون گزارش شده است؛ اما به‌طورکلی می‌توان گفت میزان شیوع قربانیان قلدری سایبری از ۵٪ تا ۵۵٪ در تمام گروه‌های سنی در نوسان هست. برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که میزان قربانی شدن در دختران بیشتر است و آن‌ها مشکلات بیشتری را تجربه می‌کنند. آموزش مهارت‌های جرأت‌مندی به کودکان و نوجوانان موجب کاهش تجربه‌ی قربانی حقیقی و سایبری در این گروه سنی می‌شود و می‌توان با بهره گرفتن از چنین آموزش‌هایی، از وقوع انواع آسیب‌ها پیشگیری کرد.



◀ ویژگی‌های رفتار جرأت‌مندانه

آشنایی با ویژگی‌های رفتار جرأت‌مندانه به ما در یادگیری و آموزش آن به فرزندانمان کمک می‌کند. موقعیت‌هایی که با فشار هم‌سالان و سایر فشارهای اجتماعی همراه‌اند، آنها را دچار استرس می‌کنند. یکی از مهارت‌هایی که در این‌گونه موقعیت‌ها می‌تواند به آنان کمک کند، مهارت جرأت‌مندی است.

جرأت‌مندی به معنای پرخاشگری، تنبیه، بی‌ادبی، تقلب، نیرنگ، شکار کردن، جیغ کشیدن، فریاد زدن، عیب‌جویی کردن، ناله کردن، تهدید کردن یا ایراد گرفتن و نیز دست‌کم گرفتن قدرت دیگران و رسیدن به خواسته‌ی خودمان در اثر تلاش دیگران نیست. با جرأت بودن به معنای رویارویی با خطرها و به دست آوردن چیزی است که ش‌خص می‌خواهد. به هشت ویژگی جرأت‌مندی که مبنای تهیه‌ی پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگران این حیطة بوده است، اشاره می‌کنیم:

۱- رد کردن تقاضای غیرمنطقی دیگران بدون اضطراب و ناراحتی؛

۲- بیان برخی از محدودیت‌های شخصی مانند پذیرش بی‌اطلاعی در برخی از زمینه‌ها، داشتن آمادگی لازم برای تایید نشدن و پذیرش اینکه گاهی ممکن است تقاضایشان رد شود یا پاسخ منفی بشنوند؛

۳- آغاز روابط اجتماعی و شروع صحبت با غریبه‌ها؛

۴- ابراز احساسات مثبت و پذیرش تمجید نسبت به خود؛

۵- درخواست تغییر رفتار از دیگران، مقاومت کردن در برابر تحمیل ارزش‌های دیگران و اجتناب از آسیب رساندن به احساسات و شخصیت دیگران؛

۶- جرأت‌مندی در موقعیت‌های شغلی، تحصیلی، اجتماعی و آمادگی برای ابراز عقیده و نظر؛

۷- توانایی دادن پاسخ منفی در صورت لزوم؛

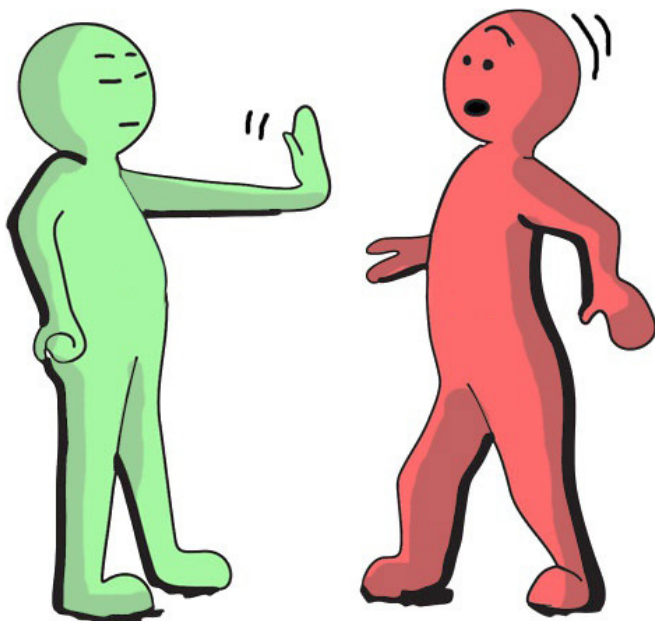
۸- بیش‌تر پژوهشگران عقیده دارند که بیان عواطف، افکار و ابراز مخالفت، دو ویژگی اساسی جرأت‌مندی به شمار می‌روند؛

◀ آموزش رفتار جرأت‌مندانه

آموزش جرأت‌مندی، آگاهی کودکان و نوجوانان را افزایش داده و به آن‌ها کمک می‌کند که بدانند حق دفاع از خود را در برابر رفتارهای پرخاشگرانه و یا آسیب‌رسان دارند. می‌توان گفت مداخلاتی نظیر آموزش جرأت‌مندی می‌تواند نوجوانان را در تصمیم‌گیری مفید برای کنار آمدن با استرس‌هایشان نیز یاری رساند. از طرفی استفاده از سبک‌های ناموثر از قبیل اجتناب، باعث حل نشدن تعارضات در محیط مدرسه می‌شود و در صورت اجتناب ظاهری، فشارهای روحی و جسمی زیادی بر افراد وارد می‌شود. در مقابل افرادی که تمایل به برخورد با تعارضات به شیوهی همکاری‌دارند، ضمن در نظر گرفتن حقوق خود، نگرانی‌های تمام افراد درگیر تعارض را در نظر می‌گیرند و سعی در رفع این نگرانی‌ها و نیازها دارند.

محققان معتقد هستند که جهت مواجهه با موقعیت‌هایی که کودکان در آن دچار تعارض می‌شوند، به سبک همکاری‌دار و ارتباطات باز و صادقانه نیاز است. استفاده از سبک همکاری‌دار به سطح قاطعیت یا جرأت‌مندی بالایی در افراد دارد. در واقع افرادی که به شیوهی همکاری‌دار با تعارضات برخورد می‌کنند، جرأت‌مندی بالایی دارند و تمایلی به رقابت با طرف دیگر تعارض ندارند. آموزش این مهارت باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری و اعتماد به نفس می‌شود. هدف از آموزش مهارت جرأت‌مندی به‌عنوان جزئی از مهارت‌های ارتباطی بهبود روابط بین‌فردی در موقعیت‌های مشکل است.

مطالعات اخیر نشان داده‌اند، افرادی که مهارت جرأت‌مندی کمی داشته‌اند و سطح قاطعیت آن‌ها پایین است و افرادی که فاقد مهارت جرأت‌مندی هستند، اغلب احساس سلطه‌پذیری دارند و رفتارهای سازش‌نیافته از خود نشان می‌دهند و این مسئله احتمالاً باعث افزایش سطح تعارضات می‌شود.



آموزش ابراز وجود از شما شروع می‌شود! هنگام برقراری ارتباط با اعضای خانواده، آشنایان و دیگران، رفتار قاطعانه را الگو قرار دهید. در بعضی مواقع، شما باید صریحاً به فرزند خود بیاموزید که چگونه قاطعانه رفتار کند. اگر کودک شما احساس می‌کند در تعطیلات، توسط سایر کودکان کنار گذاشته شده است، به او بیاموزید که چگونه این شرایط را مدیریت کند. به‌عنوان مثال، می‌توانید او را در مورد چگونگی پیوستن به فعالیت‌ها یا بازی‌هایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برد، تشویق کنید. شما همچنین می‌توانید سناریوهای مختلف را با نقش‌آفرینی بازی کنید تا کودک شما فرصتی برای تمرین قاطعیت داشته باشد.

ویژگی‌های دیگر برای آموزش عبارت‌اند از وضعیت بدنی با اعتماد به نفس (بدن به حالت ایستاده، شانه‌ها آرام، حالت صورت آرام و ارتباط خوب با چشم) و گوش دادن بدون ایجاد مزاحمت. مانند هر مهارت دیگری، یادگیری ابراز وجود به زمان و تمرین نیاز دارد، بنابراین اگر ثابت‌قدم و پایدار باشید، به‌زودی نتیجه می‌دهد!

بدین ترتیب آشنایی والدین با رفتارهای جرأت‌مندان و آموزش آن به کودکان در محیط خانواده می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات حال و آینده جلوگیری کند. آموزش جرأت‌مندی به افراد کمک می‌کند تا عقاید و رفتارهای جرأت‌مندان را در خود بهبود ببخشند، با دید بهتر به خود نگرسته و به‌طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهند و در نتیجه روابط میان فردی مؤثرتری با دیگران برقرار کنند. برای تشخیص جرأت‌مند بودن یک رفتار باید به این چهار پرسش پاسخ دهیم:

۱. آیا رفتار من، محترمانه بود؟

۲. آیا رفتار من، صادقانه بود؟

۳. آیا حق من بود؟

۴. آیا مسئولیت را انجام دادم؟



تصویرگر: سام سلماسی

◀ دلایل فقدان جرأت‌مندی

گاهی ما حتی ممکن است بسیار از خود عصبانی شویم که چرا در موقعیتی که حق با ما بوده است، نتوانستیم به شکلی که باید از خودمان دفاع کنیم و یا درخواستی را قبول کرده‌ایم که اساساً با آن مشکل داریم. در این هنگام لاجرم این سؤال را از خودمان می‌پرسیم که چرا در بیشتر رفتارهایمان جرأت‌مند نیستیم؟ احتمالاً پاسخ این پرسش، یکی از موارد زیر می‌باشد:

آگاه نبودن به اصول جرأت‌مندی

آگاه نبودن از اصول جرأت‌مندی؛ یعنی احترام و صداقت، حقوق و مسئولیت‌ها موجب رفتار غیرجرأت‌مندانه می‌شود. وقتی از حقوق خود آگاه نباشیم، منفعلانه و زمانی که از مسئولیت‌هایمان در قبال دیگران آگاهی نداریم پرخاشگرانه رفتار خواهیم کرد.

ضعف در مهارت‌های پایه

فردی که رفتار جرأت‌مندانه ندارد، احتمالاً در مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، مدیریت خشم و استرس، حل‌مسئله و تصمیم‌گیری و تفکر خلاقانه ضعف دارد.

ترس از دست دادن روابط

جملاتی از قبیل «اگر درخواستش را رد کنم، ناراحت می‌شود» یا «رابطه‌مان به هم می‌خورد» از این دسته‌اند. در نتیجه برای انجام رفتار جرأت‌مندانه باید پایه‌های افکار ناکارآمدمان را سست کنیم.

◀ آموزش جرأت‌مندی به فرزندان

برای آموزش جرأت‌مندی مفهوم‌هایی وجود دارند که باید به‌عنوان اصل در نظر گرفته شوند. از جمله ضرورت و فواید ابراز وجود، آشنایی با حقوق خود، انواع رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود، خشم و فواید و مضرات آن، مهارت نه گفتن و مهارت انتقاد کردن.

این مفاهیم در صورت نهادینه شدن در ما و فرزندانمان می‌توانند موجب ارتقای عملکردمان در پاسخ به مقتضیات موقعیتی و جلوگیری از قربانی شدن شوند. در مجموع می‌توان بیان کرد آموزش جرأت‌مندی می‌تواند به افراد کمک کند تا راه‌حل‌های بیشتری برای چالش‌های مربوط به موقعیت‌های قلدری پیدا کرده و رفتار مناسب برای هر موقعیت را انتخاب کنند و با حفظ اعتماد به نفس خود، افکار و احساساتشان را ابراز کنند. همچنین جرأت‌مندی در قربانیان انواع قلدری باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی، باورها و خودکارآمدی می‌شود که در نتیجه، فرد قربانی احساس می‌کند می‌تواند حق خود را بگیرد و نسبت به خود نگرشی مثبت پیدا می‌کند. به دلیل ارتباط قاطعیت با جرأت‌مندی راهبردهایی برای آموزش هر دو مورد عنوان می‌شود:

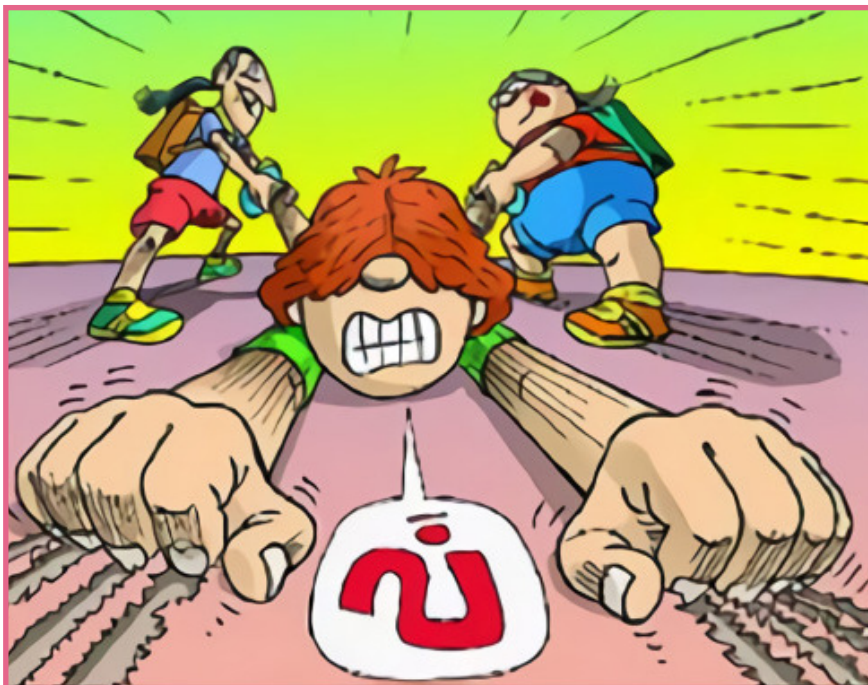
۱- برای این‌که رفتار جرأت‌مندانه را در فرزندان تقویت کنید، ابتدا باید آن‌ها را با حقوق اساسی انسانی‌شان آشنا کنید تا در کنار این حقوق، مسئولیت‌هایی را نیز بپذیرند. از جمله این حقوق می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ما حق داریم که دیگران به شیوه‌ی محترمانه با ما رفتار کنند، در مقابل، مسئولیت ما نیز این است که با دیگران رفتاری محترمانه داشته باشیم.

ما حق داریم نظرممان را تغییر دهیم و در مقابل، به دیگران اجازه دهیم تا نظر و عقیده‌ی خود را عوض کنند.

ما حق داریم احساسات خود را بیان کنیم و در مقابل، به احساسات دیگران توجه نشان دهیم.

ما حق داریم درخواست نامعقول دیگران را بدون احساس گناه رد کنیم و در مقابل، مسئولیت داریم که به دیگران اجازه دهیم به‌طور جرأت‌مندانه و مؤدبانه درخواست نامعقول ما را رد کنند. اگر خود را صاحب این حقوق نمی‌دانید، به این معناست که در قبال شرایط و رویدادها، به‌طور منفعل واکنش نشان می‌دهید و احساس خشم و آسیب زیادی می‌کنید.



۲- رفتارهای بر پایه‌ی ابراز وجود به معنای رفتار پرخاشگرانه نیست. رفتار پرخاشگرانه عبارت است از ایستادگی سرسختانه برای مطالبه‌ی حقوق خود و ابراز عقاید و احساسات خود به شیوه‌ی نامناسب که باعث زیر پا گذاشتن حقوق دیگران می‌شود ولی در رفتار جرأت‌مندانه، ما ضمن احترام گذاشتن به خواسته‌ها و احساسات دیگران، عقیده و احساس خود را بیان می‌کنیم.

۳- به کودکان بیاموزید که وقتی کسی از آن‌ها انتقاد می‌کند و می‌دانند که حق با اوست، باید بدون دلیل‌تراشی آن را بپذیرند. این رفتار باعث ایجاد رابطه‌ی بهتر با طرف مقابل می‌شود.

۴- از فردی که به شکلی کلی یا مبهم از شما انتقاد کرده است، بخواهید منظور خود را صریح و روشن بیان کند.

۵- کودکان را تشویق کنید تا ابتدا کارهای بزرگ را به اجزای کوچک و قابل انجام تبدیل کنند؛ سپس، برای به اتمام رساندن امور تا حد ممکن تلاش کنند.

۶- احساسات مختلف مثل خشم، شادی، تنفر، عصبانیت، محبت، عشق و تعجب را به کودکان آموزش دهید و به آنان کمک کنید که این احساسات را در خود شناسایی کنند و شیوه‌های مقابله با آنها را نیز به آنان آموزش دهید.

۷- به کودکان آموزش دهید که توانایی در میان گذاشتن احساسات خود با دیگران و گوش دادن به احساسات آنان نوعی ابراز وجود کردن است. به آنها الگویی دهید که این توانایی را در روابطشان به کارگیرند.



۸- در ارتباط با کودکان از پیام‌های منفی کلامی و غیرکلامی استفاده نکنید؛ مثلاً «بی‌عرضه، هیچ‌کاری از تو بر نمی‌آید»، «نپرس چرا؟ فقط کاری را که گفتند بکن» و... از جمله خصوصیات پیام‌های کلامی منفی آن است که اغلب با واژه‌هایی مثل «نکن» یا «نمی‌توانی» شروع می‌شوند. کودکی که پیام‌هایی در چارچوب منفی دریافت می‌کند، در حقیقت می‌آموزد که به خود اطمینان نداشته باشد. دانش‌آموزی که انبوه پیام‌های «تو نمی‌توانی» را دریافت می‌کند، فکر کردن را کنار می‌گذارد و حس می‌کند نمی‌تواند خودش باشد یا چیزی را تجربه کند؛ در نتیجه، در کلاس برای سؤال کردن یا انجام دادن کارهای دیگر فعالانه عمل نمی‌کند.

۹- به کودکان یاد دهید که هر روز در کلاس يك پیام مثبت به یکدیگر بگویند. مثل: «من خیلی خوب هستم»، «تو فوق‌العاده‌ای».

۱۰- تمرینات آرمیدگی از جمله آرامش تنفسی و بدنی را به کودکان آموزش دهید. ساده‌ترین شیوه‌ی آرمیدگی، آگاهی از نحوه‌ی تنفس است. برای کودکان توضیح دهید هنگامی که ما در وضع استرس‌آور هستیم، احتمال دارد که نفس را حبس کنیم و بریده‌بریده نفس بکشیم. همین موضوع به ایجاد تنش در سایر اعضای بدن منجر می‌شود. به‌علاوه، سبب می‌گردد که ما احساسی همراه با ناراحتی و عصبانیت در خود داشته باشیم و آن را به دیگران نیز منتقل کنیم. هنگامی که از نظر جسمانی احساس آرامش بیش‌تری داریم، کم‌تر احساس ناراحتی و فشار می‌کنیم و در ابراز وجود، قاطعیت بیش‌تری به خرج می‌دهیم.

۱۱- ویژگی‌های غیرکلامی رفتار جرأت‌مندان را به کودکان آموزش دهید؛ از جمله اینکه هنگام صحبت کردن با دیگران به چهره‌ی آنان نگاه کنید؛ با صدای محکم ولی بدون فریاد و تنش صحبت کنید و با کلمات شمرده و واضح و با سرعتی که بیان‌گر اعتمادبه‌نفس باشد، حرف بزنید.

۱۲- به کودکان آموزش دهید در بیان افکار و احساسات خود از ضمیر من استفاده کنند. «مثلاً من دوست دارم ...، من می‌خواهم ...، من این کار را نمی‌کنم».

۱۳- از کودکان بخواهید موقعیت‌هایی را که نه گفتن برایشان دشوار است، شناسایی کرده و گام‌های یادشده را تمرین کنند.

۱۴- از کودکان درخواست کنید بعد از شناسایی موقعیت‌های دشوار به روش ایفای نقش عمل کنند.

۱۵- به کودکان یاد دهید در ارتباط خود با دیگران و بیان احساس و افکار خود از پیام‌های سه‌بخشی استفاده کنند:

بخش ۱. رفتار یا عملی را که به تعارض یا ناراحتی شما منجر شده است، بیان کنید؛ مثال: «چند بار شده که تو بدون اجازه رفتی سراغ میز کتاب‌های من؟»

بخش ۲. به فرد مقابل بگویید که رفتار خاص او چه احساسی در شما ایجاد کرده است؛ مثال: «این منو ناراحت می‌کنه»

بخش ۳. اثر آن رفتار را بر عملکرد و برنامه‌هایتان بگویید؛ مثال: «چون آن وقت احساس می‌کنم که روی دوستی ما اثر بدی می‌گذارد.»

۱۶- به کودکان بگویید در موقعیت‌هایی که نمی‌توانند به‌طور مستقیم نه بگویند، از شیوه‌های غیرمستقیم استفاده کنند. این شیوه‌ها عبارت‌اند از: گفتن مسائل همان‌گونه که هست (نه ممنوم؛ دوست ندارم)، بهانه آوردن (نه ممنوم؛ عجله دارم باید بروم)، طفره رفتن (نه ممنوم؛ حالا نه؛ شاید بعد)، عوض کردن موضوع (نه بگویید و سپس از موضوع دیگری حرف بزنید)، تکرار کردن (نه خیلی ممنوم؛ نه اصلاً علاقه‌ای ندارم)، دور شدن (بگویید نه و بروید)، اجتناب از موقعیت (به موقعیتی که احتمال دارد چنین درخواست‌هایی از شما بشود، وارد نشوید).

۱۷- به کودکان بیاموزید که برای بیان خواسته‌های خود، ابتدا شرایط خویش را توصیف کنند. مثال: «من فردا امتحان دارم و باید در اتاق ساکت درس بخوانم. همیشه منو در اتاق تنها بگذاری؟»

◀ آموزش «نه» گفتن به کودکان

گام ۱. در مهارت نه گفتن، ابتدا تصمیم بگیرید که آیا دادن پاسخ مثبت به درخواست موردنظر به نفع شما هست یا خیر. به عبارتی، پیامد کوتاه‌مدت و بلندمدت درخواست را بررسی کنید.

گام ۲. علت تصمیم یا خواسته و احساساتان را بگویید.

گام ۳. به طرف مقابل نشان دهید که نظر و خواسته یا احساس او را درک کرده‌اید.



مثلاً موقعیتی را در نظر بگیرید که یکی از هم‌کلاسی‌ها از دانش‌آموز می‌خواهد که کتابش را به او قرض دهد؛ درحالی‌که خودش به آن کتاب احتیاج دارد.

پاسخ غیرجرات‌مندانه به این درخواست بدین شکل است که با احساس ناراحتی، می‌گوید: باشه؛ حالا که می‌خواهی، کتابم رو می‌دم.

اما پاسخ جرات‌مندانه با توجه به گام‌های «نه» گفتن، اینگونه است: نه؛ نمی‌تونم کتابم رو به تو قرض بدم (گام ۱). خودم اون کتاب رو لازم دارم (گام ۲)؛ البته می‌دونم که به اون نیاز داری (گام ۳)، ببخشد.

◀ حقوق و مسئولیت‌های مشترک

برای اینکه گستره‌ی رفتارهای جرأت‌مندانه و موقعیت‌های بروز آن را بهتر دریابیم، بهتر است با حقوق و مسئولیت‌های رایج و مشترک همگانی آشنا شویم. زیرا واژه‌ی حقوق، همواره در برابر مسئولیت معنا می‌یابد و ما هنگامی می‌توانیم حقوقی برای خود متصور شویم، که مسئولیت‌های آن را نیز بپذیریم.

من حق دارم که ...	من مسئولیت دارم که ...
به تقاضای دیگران "نه" بگویم.	هنگام نه شنیدن از دیگران واکنش منفی نشان ندهم.
در مورد احساس و دلایل کارهای شخصی‌ام، به دیگران توضیح ندهم.	در مورد احساس‌ها و دلایل شخصی کارهای دیگران کنجکاوی نکنم.
در برابر تقاضاهای بیش‌ازحد دیگران ایستادگی کنم.	برای تقاضاهایم به دیگران اصرار نکنم.
در زمانی که نیاز دارم، تنها بمانم.	زمانی که دیگران نیاز دارند، آن‌ها را تنها بگذارم.
تغییر عقیده بدهم.	بپذیرم که دیگران تغییر عقیده داده‌اند.
در روابط بین فردی، مورد احترام قرار گیرم.	در روابط بین فردی، به دیگران احترام بگذارم.
برای زندگی خودم تصمیم بگیرم	بپذیرم که دیگران برای زندگی خودشان تصمیم می‌گیرند.
احساس خاصی را داشته و آن را نشان دهم.	بپذیرم که دیگران احساس خاصی داشته و می‌توانند آن را نشان دهند.
خودم را دوست داشته باشم.	بپذیرم که دیگران خودشان را بیش از همه دوست بدارند.
از دیگران بخواهم که هنگام صحبت به نظرانم گوش دهند.	هنگام صحبت دیگران به نظراتشان گوش بدهم.
اشتباه کرده و مسئولیت آن اشتباه را به عهده بگیرم.	بپذیرم که دیگران اشتباه می‌کنند و مسئولیت اشتباهاتشان با خودشان است.
از دیگران درخواستی داشته یا بخواهم کاری برایم انجام دهند.	بپذیرم که دیگران از من درخواست کرده یا بخواهند که کاری برایشان انجام دهم.

◀ بایدها و نبایدها در رفتار جرأت‌مندانه

به‌عنوان والدین برای آموزش عملی رفتار جرأت‌مندانه به فرزندان خود موارد زیر را در موقعیت‌های مشابه رعایت کنید و به کودک آموزش دهید:

درخواست کردن

| بایدها: مستقیم و دقیق باشید، دلیل خود را برای درخواست بیان کنید و به حق نه گفتن شخص مقابل احترام بگذارید.

| نبایدها: عذرخواهی نکنید، خود را توجیه نکنید، درخواست را با چالوسی بیان نکنید تا از ذات خوب مردم بهره‌مند شوید.

مخالفت کردن / بیان دیدگاه‌های خود

| بایدها: اختلاف‌نظر خود را به روشنی بیان کنید و تردیدها را به روش سازنده بیان کنید. «نه» این کارساز نخواهد بود» «بیایید ببینیم گزینه‌های دیگری وجود دارد»، از عبارات «من» برای ابراز نظر خود استفاده کنید. دلایل اختلاف‌نظر خود را مشخص کنید، سایر موارد را تشخیص دهید، دیدگاه افراد دیگر را گوش دهید و مایل به گوش دادن باشید. | نبایدها: در مورد دیدگاه‌های مخالف عصبانی نشوید، کنایه و طعنه نزنید و مسخره نکنید.



نه گفتن

باید‌ها: پاسخ را مختصر نگه‌دارید و از سروکله زدن پرهیز کنید، دلیل بیاورید، در مورد محدودیت‌ها یا امکانات صادقانه حرف بزنید و در صورت نیاز برای جواب دادن فرصت بخواهید.

نباید‌ها: برای نه گفتن بهانه نیاورید و احساس گناه نکنید که درخواست دوستی را رد کرده‌اید.

◀ اصول انجام رفتار جرأت‌مندانه

زمان و مکان مناسبی را انتخاب کنید (مثلاً زمانی که فرد مقابل بسیار عصبانی است، زمان مناسبی نیست).

سعی کنید احساس فرد مقابل را منعکس کرده و با او تا حدی همدلی کنید (مثلاً درک می‌کنم که خیلی دوست داری من هم با تو به مهمانی بیایم).

رفتار موردنظر و احساس خود را در مورد آن به‌طور واضح بیان کنید (از حاشیه پردازی و مقدمه‌چینی زیاد خودداری کنید و صریح حرف بزنید).

از پیام «من» استفاده کنید (مثلاً به نظر من این خواسته‌ی تو غیرمنطقی است).

از سرزنش فرد مقابل یا برچسب زدن به او خودداری کنید. (مثلاً به فرد مقابل نگویند تو همیشه بدقول یا بی‌عرضه هستی).

در مواردی که اعتراض کرده یا می‌خواهید «نه» بگویید، می‌توانید پیامد ادامه دادن رفتار قبلی را بیان کنید (مثلاً با ادامه دادن این رفتار دوستی‌مان از بین خواهد رفت).

◀ تکنیک‌های رفتار جرأت‌مندانه

چند تکنیک اصلی و زیربنایی برای جرأت‌مندی وجود دارد که در ادامه آن‌ها را توضیح می‌دهیم.

■ تکنیک تنش‌گریزی

زمانی که طرف مقابل عصبانی است و رفتاری تهاجمی دارد یا دارد شما را متهم می‌کند و در حال سرزنش شماست، تکنیک تنش‌گریزی می‌تواند سودمند باشد. بر



اساس تکنیک تنش‌گریزی، نباید وارد جر و بحث با طرف مقابل شویم، بلکه کافی است به صحبت‌های او پاسخ‌هایی کوتاه و مختصر، با لحنی آرام و غیرسرزنشگرانه بدهیم و از عبارت‌هایی تسکین‌دهنده استفاده کنیم؛ اما نباید وارد حالت دفاعی و انفعال شویم.

برای این کار باید قسمتی از حرف‌های طرف مقابل که درست و منطقی است و ریشه در واقعیت دارد را قبول کنیم و همان قسمت را به او اعلام کنیم. درعین‌حال لزومی ندارد با همه‌ی قسمت‌های حرف طرف مقابل موافقت کنیم و او را تأیید نماییم. در تکنیک تنش‌گریزی حتی اگر بخشی کوچک و کم‌اهمیت از حرف‌های طرف مقابل صحیح است، باید آن را بپذیریم؛ حتی اگر آن حرف جنبه‌ی انتقادی دارد و شنیدنش برای ما تلخ است.

مزیت این روش در این است که طرف مقابل معمولاً انتظار دارد ما هم درست مثل او وارد یک جنگ تهاجمی تمام‌عیار شویم؛ اما وقتی با استفاده از تکنیک تنش‌گریزی به شیوه‌ای متفاوت و برخلاف انتظار او پاسخ می‌دهید، شخص مقابل احساس می‌کند به هدفش نرسیده است و از این رو بگومگو را متوقف خواهد کرد.

پس از این می‌توانید گفتگوی ریشه‌ای‌تر و بحث عمیق‌تر در خصوص موضوع را به زمانی موکول کنید که فضا آرام‌تر شده است و تنش تا حدی از میان رفته است.

به این سناریوی فرضی توجه کنید:

نفر اول: این چه موقع رسیدنه؟! یک ساعت و نیم دیر اومدی! دیگه از دست تو و این کارات خسته شدم!

نفر دوم؛ پاسخ با روش تنش‌گریزی: درسته، من دیر کردم. فکر نمی‌کردم این‌قدر تأخیر داشته باشم و به نظرم از این بابت خیلی دلخور شدی.

نفر اول: دلخور شدم؟! معلومه که دلخور شدم! بیست ساعته اینجا منو کاشتی، کاش یه ذره ملاحظه‌کار بودی!

نفر دوم؛ پاسخ با روش تنش‌گریزی: درسته، متأسفم از اینکه حدود یک ساعت و نیم معطل شدی.

نفر اول: خیلی خوب... حالا بگو ببینم چرا دیر اومدی؟

■ تکنیک نوار ضبط‌شده

با استفاده از تکنیک نوار ضبط‌شده که یکی از روش‌های ارتقای مهارت جرأت‌مندی است، باید بتوانید با آرامش کامل روی خواسته‌تان پافشاری کنید.

فرض کنید می‌خواهید یک محصول معیوب که خریده‌اید را به فروشگاه برگردانید و پولتان را پس بگیرید. یک سناریوی فرضی برای استفاده از تکنیک نوار ضبط‌شده این است:

خریدار: من این کفش‌ها رو یه هفته پیش از فروشگاه شما خریدم اما پاشنه‌اش از جا کنده شد. لطفاً پول من رو پس بدید.

فروشنده: به نظر می‌رسه چندین و چند بار از این کفش‌ها استفاده‌شده، این کفش‌ها فقط برای استفاده‌ی مناسبی و گاه‌به‌گاه هست.

خریدار: من فقط یک هفته است که این کفش‌ها رو خریدم و الان خراب شدن، لطفاً پول من رو پس بدید.

فروشنده: شما بارها این کفش رو پوشیدید و استفاده کردید، در نتیجه من نمی‌تونم پولتون رو پس بدم.

خریدار: پاشنه‌های این کفش بعد از فقط یک هفته از جا کنده شد، لطفاً پول من رو پس بدید.

به همین ترتیب این بحث ادامه پیدا می‌کند و خریدار یک پیام را بارها و بارها تکرار می‌کند. به تکرار عبارات و جمله‌های مهم در این گفتگو دقت کنید و در نمونه‌های دیگر نیز بدین شکل عمل کنید.

به این نکته‌ی مهم در خصوص تکنیک نوار ضبط‌شده توجه کنید که با تکرار چندباره‌ی یک واقعیت، تمرکز روی موضوع اصلی بحث باقی می‌ماند و شما به این ترتیب اجازه نمی‌دهید که بحث به حاشیه کشیده شود و وارد جروبحث‌های بی‌مورد شوید. کلید استفاده از این تکنیک این است که آرام باقی بمانید، شمرده شمرده صحبت کنید، پیامتان را شفاف انتقال دهید و از یک حرف قابل استناد استفاده کنید و مدام روی موضع خودتان پافشاری کنید و کوتاه نیابید.



■ جرأت‌مندی افزایشی

جرأت‌مندانه‌ترین رفتار ترک موقعیت است و بیشتر وقت‌ها که برای سلامتی یا اعتبار ما خطری وجود دارد، این تکنیک بیشترین کاربرد را دارد.

■ صفحه‌ی سوزن خورده

پشت سر هم و عینا یک جمله تکرار شود. (مثلا ممنون احتیاج ندارم).

◀ خلع سلاح

نمونه‌ی استفاده از تکنیک خلع سلاح برای مخالفت با آنچه که مورد قبول ما نیست، به شکل زیر است:

الف: جمله‌ی گفته‌شده را همان‌طور که به ما گفته‌اند، برمی‌گردانیم (بله من بچه‌نهام و سیگار نمی‌کشم).

ب: جمله را رمزگردانی می‌کنیم. به این شکل که «بله من چهارچوب‌های فردی خاصی برای خودم دارم و سیگار نمی‌کشم».



در انتها، در نظر گرفتن موارد زیر و تمرین کردن آن‌ها می‌تواند باعث افزایش جرأت‌مندی شما شود:

- | سعی کنید گفتگو را با اظهارات مثبت آغاز کنید؛
- | به مسئولیت‌های خود اذعان کنید؛
- | دیگران را سرزنش نکنید؛
- | گله و شکایات گذشته را تازه نکنید؛
- | زمانی که از افراد می‌خواهید کاری را انجام ندهند، سعی کنید تا جایگزینی برای آن تعیین نمایید؛
- | پیامدهای رفتارهای آزارنده‌ی دیگران را به آن‌ها گوشزد کنید؛
- | از شخصیت فرد انتقاد نکنید؛ بلکه صرفاً رفتاری را که شما را آزرده است، نقد کنید؛
- | پای شخص سوم را به میان نکشید؛
- | در بیان خواسته‌های خود صریح و شفاف باشید.

◀ اجزای یک جمله‌ی جرأت‌مندانه

اگر می‌خواهیم ضمن ابراز رفتار جرأت‌مندانه، حداکثر تلاشمان را برای حفظ روابط دوستیمان کرده باشیم، لازم است که ادبیات به کار رفته در جمله‌ی ما، از لحاظ شکل و محتوا به شرح زیر باشد:

- ۱- جمله باید با «من» شروع شود تا قضاوتی نباشد.
- ۲- در آن به بیان احساس خود بپردازیم «احساس بدی دارم».
- ۳- دلیل به وجود آورنده‌ی احساس ناخوشایند را در آن قید کنید «وقتی شب می‌خواهم بخوابم و شما سر و صدا می‌کنید».
- ۴- درخواست یا پیشنهادتان را مطرح کنید «درخواستم این است که از ساعت ۱۰ شب به بعد طبق توافقی که باهم داشتیم؛ سکوت را رعایت کنی».

◀ معرفی یک قهرمان

امام حسین (ع) میوه‌ای برآمده از خاندان فضیلت است و مجمع فضایل اهل بیت که مانند جد و پدر و مادرش در محدوده‌ی کمالات و فضایل حرکت کرده است. امام حسین وارث اوصاف جدش و پدرش امام علی و مادرش فاطمه زهرا (س) است.

یکی از صفات به ارث رسیده به امام حسین (ع)، صفت زیبایی شجاعت و جرأت‌مندی است. پس از پیامبر، حضرت امیرالمؤمنین که صاحب منصب «والشجاعه الحیدریه» بود، قوت نفس و بازوی خود را در هشتاد و چهار غزوه‌ی جنگ‌های اسلامی و سه جنگ زمان خود ثابت کرد. در زیر آسمان مردی شجاع‌تر از حسین (ع) نبود، زیرا شرایط ابراز شجاعت در مواقع ابراز شجاعت پیغمبر (ص) و امام علی (ع) چنان نبود که در عاشورای امام حسین (ع) موجود بود.

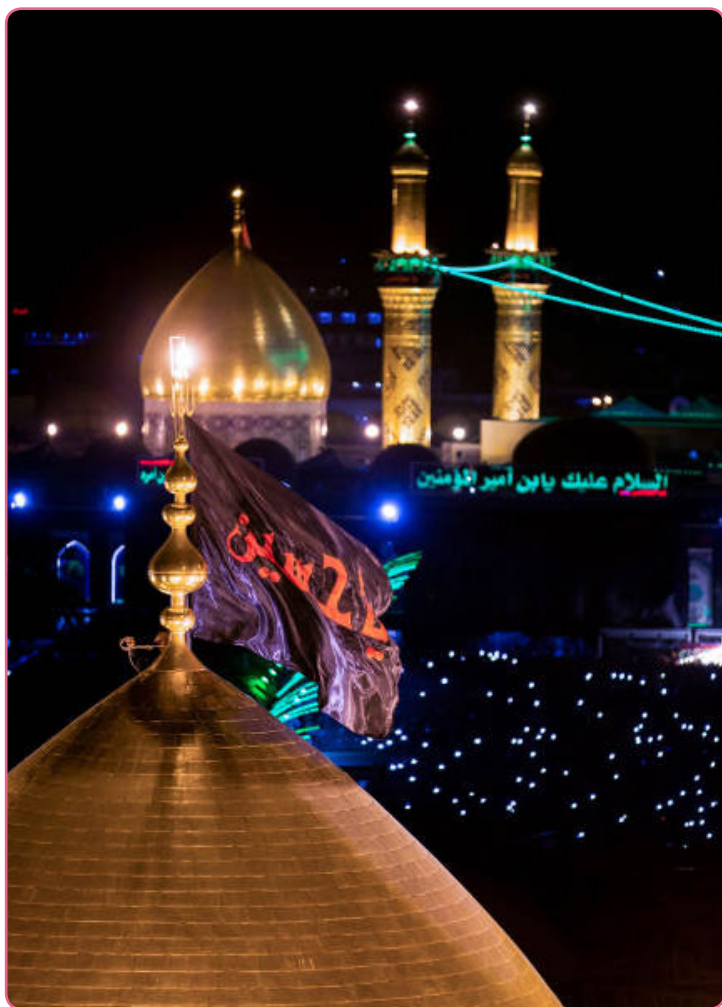


امام حسین (ع) شجاعت و جرأت‌مندی را از جدش پیامبر (ص) به ارث برده بود. در روز عاشورا چنان شجاعتی از امام دیده شد که ضرب المثل شد. در روز عاشورا پس از آن که یاران امام حسین (ع) به شهادت رسیدند، امام تنها آماده‌ی پیکار شد و به میدان آمد و به عمر بن سعد فرمود: «من یک نفرم شما هم؛ یک نفر یک نفر با من نبرد کنید.» یکی از فرماندهان نظامی شام به نام «تمیم بن قحطبه» برابر امام قرار گرفت و گفت: ای پسر علی تا کجا باید دشمنی خود را با یزید ادامه دهی؟

امام حسین (ع) فرمودند: من به جنگ شما آمدم یا شما به جنگ من آمدید؟ من راه را بر شما بستم یا شما راه را به رویم بستید؟ شما برادر و فرزندانم را شهید کردید. حال بین من و شما شمشیر حکم خواهد کرد.

طبری مورخ مشهور در شجاعت امام حسین (ع) در روز عاشورا آورده است: حسین (ع) سوار بر اسب شده و آمده در مقابل لشکر؛ شمشیر به دست گرفته از زندگی محروم، شایق به مرگ، دشمن را دعوت به مبارزه می‌کند، اما احدی جرأت به میدان آمدن ندارد. امام (ع) به آن قوم حمله کرد، حمله‌ای سخت و غضبناک. مردی شجاع و دلباخته‌ی شهادت در حالی که همه‌ی اصحاب و فرزندان را از دست داده و کودک شیرخوار او را نیز کشتند، حمله کرد چون شیر ژیان بر صفوف دشمن تاخت، بر میمنه حمله کرد. بر میسر حمله کرد. عبدالله بن عمار بن یغوث گفت: قسم به خدا ندیدم هیچ مرد جوان کشته و حادثه زده‌ای مانند حسین (ع) که فرزندان و اصحاب و جوانان اهل بیتش را کشته باشند و مانند او شجاعت و جرأت و قدرت بر جنگ داشته باشد. همان طور که شمشیر می‌زد و پیش می‌رفت، از صولت و هیبت شمشیر، شرر بارش مردان شجاع زیر دست و پا می‌ریختند و فرار می‌کردند، او اعتنا به احدی نداشت و گرم معشوق و مبارزه با دشمن بود. در این موقع عمر بن سعد فریاد کرد: ای مردم این پسر کسی است که پشت گردنکشان عرب را به خاک نشانده و فرزند قتال العرب است، چهل سال شمشیر زد. گفتند: چه کنیم؟ گفت: از اطراف حمله کنید. چهار هزار نفر از مردان اطراف خیمه او را گرفتند و

روابط او را قطع کردند و راه را بر او بستند. این دلوری‌ها در حالی بود که امام (ع) تنها شده بود و می‌دانست که شهید خواهد شد ولی شجاعانه و دلورانه تا آخرین نفس جنگید و پشت به دشمن نکرد و درس دلوری و شجاعت را برای همه‌ی سپاهیان اسلام، به ویژه شیعیان به یادگار گذاشت.

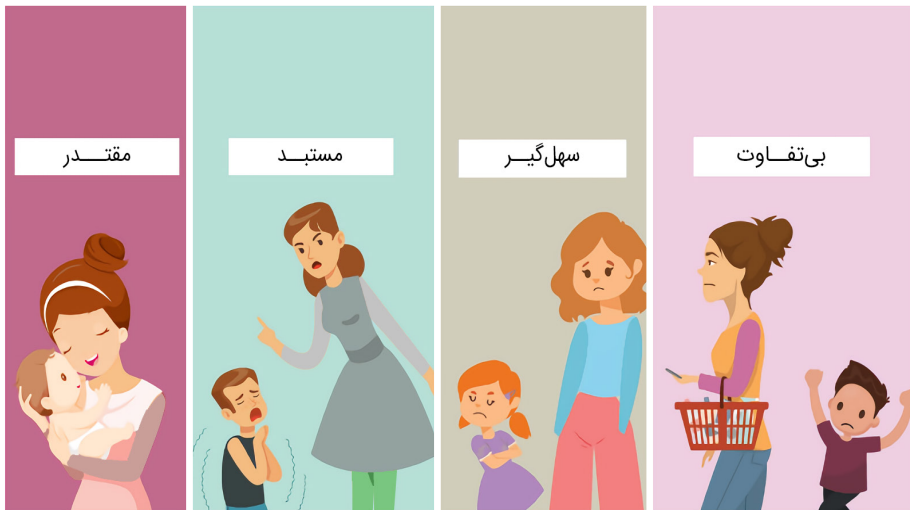


◀ بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

◀ سبک‌های فرزندپروری

والدین، مرکز ثقل تربیت کودک و نوجوان‌اند و قبل از هر نظام تربیتی دیگر بر روی فرزند خود تأثیر دارند. جو حاکم بر خانواده و رفتار والدین در چگونگی احساس فرد از خود و توانایی‌هایش مؤثر است. این فرایند مستلزم تلاش و پشتکار، صرف وقت، شکیبایی، آمادگی مداوم برای پذیرش خطا و تعدیل رفتار تربیتی است.

شیوه‌ی کاربستِ محبت، اقتدار و کنترل والدین بر فرزندان و نگرش پدر و مادر به این مفاهیم، سبک فرزندپروری او را تشکیل می‌دهد. پس سبک‌های فرزندپروری مجموعه‌ای از رفتارهای تعیین‌کننده‌ی ارتباطات متقابل والد-فرزند در موقعیت‌های متفاوت است و این‌گونه فرض می‌شود که موجب ایجاد یک فضای تعامل گسترده می‌گردد. محققان با تلاش بر یافتن ویژگی‌های مشترک تربیت والدین چهار سبک فرزندپروری را شناسایی کرده‌اند. اما لازم است بدانید هر والدی با فرزند خود رابطه‌ای منحصربه‌فرد دارد.



هر کدام از این سبک‌های فرزندپروری در چهار زمینه‌ی نظم، ارتباط، انتظارات و بیان احساسات و عواطف با هم متفاوت هستند. این سبک‌های مهم و اثرگذار عبارتند از سهل‌گیرانه، مستبدانه، بی‌تفاوت و مقتدرانه.



□ سبک فرزندپروری سهل‌گیر

والدین آسان‌گیر، صرفاً پذیرا هستند و درخواست و توقع بسیار کمی از فرزند خود دارند و از هر نوع اعمال مهارتی بر کودک، خودداری می‌کنند. این والدین درحالی‌که فرزندان رشد کافی نکرده‌اند و هنوز توانایی تصمیم‌گیری در بسیاری از امور را ندارند، به آن‌ها اجازه می‌دهند که در هر سنی، خودشان تصمیم بگیرند و حتی تصمیماتی بگیرند که مستلزم کسب تجربه و دانش هستند که فرزندان، هنوز به آن‌ها دست نیافته‌اند. به فرزندان اجازه می‌دهند هر وقت و هر چه دوست دارند، بخورند و هر ساعتی خواستند و به هر میزانی که می‌خواهند، بخوابند و تلویزیون تماشا کنند و یا بیرون از خانه بمانند.

به‌طورکلی یک پدر و مادر آسان‌گیر، همیشه در تلاش است که همسو با تکانه‌ها، درخواست‌ها، اعمال و امیال کودک رفتار کند و هیچ توقعی از کودک

برای انجام کارهای منزل و رفتار مناسب ندارد و در ذهن کودک تصویری از خود ایجاد می‌کند که کودک او را تنها منبع خدمات می‌داند نه به‌عنوان عامل توانا و فعال که مسئول شکل‌دادن و یا تغییر رفتار فعلی یا رفتار آتی کودک است.

این والدین معمولاً استقلال و آزادی زیادی به فرزندان می‌دهند ولی معمولاً اهداف و انتظاراتی روشن برای فرزندان ترسیم نمی‌کنند. والدین سهل‌گیر، صاحب فرزندان هستند که کمترین میزان اعتماد به نفس، کنجکاو و خودکنترلی را در هر گروهی از خود نشان می‌دهند و در مهارت‌تکانه و تشخیص ارزش از ضدارزش مشکل دارند. والدین دارای این سبک، فرزندان را به حال خود رها می‌کنند و الگوی مناسبی برای آن‌ها نیستند. گرایش به مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای ضداجتماعی در فرزندان خانواده‌های آسان‌گیر بسیار دیده می‌شود.

• ویژگی‌های والدین سهل‌گیر

- ۱- توجه بسیار زیادی به فرزندان خود دارند؛
- ۲- تصمیم‌گیری‌های بزرگ و مهم را به فرزندان خود واگذار می‌کنند؛
- ۳- هیچ انتظاری از کودک و نوجوان وجود ندارد
- ۴- به‌جای مسئولیت‌پذیری بر آزادی فرزندشان تأکید دارند؛
- ۵- ساختار، قوانین و استانداردهای رفتاری بسیار محدودی برای کودک و نوجوان قائل‌اند و همان‌ها هم به‌خوبی اجرا نمی‌شوند؛
- ۶- همواره از پاداش و جایزه (رشوه) برای کنترل فرزندشان استفاده می‌کنند؛
- ۷- اصلاً یا به‌ندرت محدودیت و تنبیه برای رفتارهای نامطلوب کودک و نوجوانشان اعمال می‌کنند؛
- ۸- تمام خواسته‌های فرزندشان را بدون حد و مرز برآورده می‌کنند؛

• ویژگی فرزندان والدین سهل‌گیر

کودکان و نوجوانان ممکن است از این نوع فرزندپروری استقبال کنند. زیرا کمترین مسئولیتی در قبال آزادی حداکثری آن‌ها وجود دارد. اما این اتفاق در ادامه می‌تواند

بسیار آسیب‌زا باشد. کودکان و نوجوانانی که دارای والدین سهل‌گیر هستند، دچار مشکلات زیر خواهند شد:

۱- فقدان توانایی مدیریت هیجانات و احساسات

۲- کمبود اعتماد به نفس

۳- سرکشی کردن در صورت عدم تأمین خواسته‌ها

۴- مشکل در پیروی از قوانین

۵- عدم نظم‌پذیری

۶- فرار از مسئولیت‌پذیری

۷- بروز مشکلات رفتاری متعدد

۸- احتمال بالای گرایش به مصرف مواد و الکل

۹- متوقع بودن

۱۰- در معرض خطرات قرار گرفتن

۱۱- عدم انتقادپذیری

۱۲- پیشرفت تحصیلی پایین

۱۳- ابراز رفتارهای خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه





■ سبک فرزندپروری مستبدانه

والدین دیکتاتور، روابط سرد همراه با کنترل زیاد را بر فرزندان خود، اعمال می‌کنند. اغلب فرزندان خود را تحقیر و تنبیه کرده و در مورد تنبیه به کار گرفته، هیچ‌گونه توضیحی نمی‌دهند. والدین مستبد، انتظارات بسیار بالایی از فرزندان خود دارند و در ارتباط با فرزندان عواطف اندکی نشان می‌دهند. این والدین لزومی برای ارائه‌ی دلیل جهت دستورات خود نمی‌بینند و بر اطاعت و احترام بی‌چون‌وچرای فرزندان تأکید می‌کنند. این والدین، کنترل‌های سخت‌گیرانه‌ی

برای فرزندان خود اعمال می‌کنند و نگرش آن‌ها این است که: هرچه من می‌گویم باید انجام بدهی و در غیر این صورت تحت فشار و تنبیه قرار می‌گیری. پدر و مادر مستبد، شخص پرتوقع و خودکامه‌ای است که تلاش می‌کند رفتارها و نگرش‌های فرزندش را مطابق یک دسته از معیارهای خشک شکل دهد و مهار و ارزیابی کند. این معیارها مطلق بوده و از طریق گفتگو و مشورت متعادل نمی‌شوند.

**هرچه من می‌گویم
باید انجام بدهی
و در غیر این
صورت تحت
فشار و تنبیه قرار
می‌گیری.**

آن‌ها کودک خود را مطیع، تسلیم و منفعل می‌خواهند و در مواقعی که رفتار و عملکرد کودک در تعارض با معیارهای تعیین‌شده قرار می‌گیرد از تنبیه و اعمال زور برای کنترل کودک استفاده می‌کنند. سبک والدین مستبد مملو از اجبار فیزیکی و خصومت کلامی است. اجبار فیزیکی به معنای به‌کارگیری فراوان تنبیه‌های خشن، همراه با کنترل‌گری زیاد و غیرقابل‌پذیرش برای فرزندان است. خصومت کلامی نیز با به‌کارگیری انتقادهای مخرب برای ایجاد نظم در فرزندان تعریف می‌شود.

• ویژگی والدین مستبد

- ۱- انتظارات و مطالبه‌های بسیار زیاد از فرزند خود دارد؛
- ۲- قوانین شدیداً سخت‌گیرانه‌ای برای کودک و نوجوان وضع می‌کنند و هیچ توضیحی در مورد آنان نمی‌دهند؛
- ۳- تمایل دارند که فرزندانشان دقیقاً مانند آنان عمل کنند؛
- ۴- تمام تصمیم‌ها را خوشان می‌گیرند و کودک و نوجوان را در این مهم شریک نمی‌سازند یا برای نظرشان احترام قائل نیستند؛
- ۵- از تحقیر فرزندان در حضور دیگران ابایی ندارند؛
- ۶- از تنبیه عاطفی و جسمی استفاده می‌کنند؛
- ۷- هیچ انعطافی در مورد امور از خود نشان نمی‌دهند و کوچک‌ترین مسامحه‌ای ابراز نمی‌کنند. به بیان دیگر همه چیز باید مطابق با فرمان آن‌ها باشد و غیر از آن قابل قبول نخواهد بود؛
- ۸- هیچ اشتباه عمدی یا غیرعمدی را از فرزندشان نمی‌پذیرند و در این مواقع کودک یا نوجوان را شرمسار می‌کنند؛
- ۹- کمترین حمایتگری را از فرزندان خود دارند و در مواقع حساس پشتیبان آنان نیستند و حتی ممکن است تهاجمی نیز رفتار کنند؛
- ۱۰- با فرزندشان همدلی نمی‌کنند و به او اعتماد ندارند؛
- ۱۱- دستاوردهای فرزندان خود را نادیده می‌گیرند و به تحسین آنان نمی‌پردازند؛



• ویژگی فرزندان والدین مستبد

همان‌طور که واضح است این نوع از فرزندپروری عواقب منفی برای فرزندان دارد و فضای خانه را برای کودک و نوجوان ناامن می‌سازد. کودکان و نوجوانانی که در محیط استبدادی رشد می‌کنند، ویژگی‌های زیر را از خود نشان می‌دهند:

- ۱- چون همواره مورد سرزنش، تحقیر و ... والدین بوده‌اند، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس بسیار پایینی دارند؛
- ۲- ضعف مشهودی در مهارت‌های اجتماعی دارند؛
- ۳- تمام تصمیم‌ها را برای آنان والدینشان گرفته‌اند، خود در تصمیم‌گیری دچار مشکل هستند؛
- ۴- به دلیل آنکه همواره کارها را به روش والدین خود انجام داده‌اند، خلاقیتی در انجام امور یا حل مشکلات از آنان انتظار نمی‌رود؛
- ۵- در معرض فریادهای والدین بودن، این کودکان و نوجوانان را به انسان‌های همیشه نگران و مضطرب بدل می‌کند؛
- ۶- در اثر سرزنش‌های مکرر، ترس از شکست دارند و از این‌رو تمایلی به امتحان کردن موقعیت‌های جدید ندارند که مبادا شکست بخورند؛
- ۷- عمدتاً عملکرد تحصیلی این کودکان و نوجوانان خیلی مطلوب نیست؛
- ۸- دریافت تنبیه‌های عاطفی و جسمانی، خشم را در درون فرزندان درونی کرده و آنان را به افراد دارای مشکلات رفتاری و پرخاشگر تبدیل می‌سازد؛
- ۹- نسبت به همگان بدبین هستند؛
- ۱۰- همه‌چیز برای این کودکان صفر و یک است.
- ۱۱- به صورت کلی احتمال گرایش فرزندان والدین مستبد به رفتارهای ضداجتماعی بالا است.



■ سبک فرزندپروری بی تفاوت

این سبک فرزندپروری را متسامحانه یا طرد شده نیز می‌گویند. والدین بی تفاوت نه توقعی از فرزندان دارند و نه به نیازها و خواسته‌های آن‌ها توجه می‌کنند. والدین متسامح آزادی بی‌حد و حصر و بدون نظارت به فرزندان خود می‌دهند و هیچ‌گونه دخالتی در رفتارها و کارهای فرزندان ندارند. این والدین از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند و فرزندان خود را به حال خود رها می‌سازند. آنان تعهدی نسبت به نقش پدر و مادری خود در مراقبت از فرزندان (جز فراهم آوردن

حداقل لباس و غذای لازم) احساس نمی‌کنند و دلبستگی عاطفی نسبت به فرزندان خود ندارند. بنابراین ویژگی شاخص این والدین، غفلت و بی‌توجهی است. اغلب این والدین، بالاترین اولویت را برای نیازها و علایق خود قائل هستند، نه برای فرزندانشان. آن‌ها فرزندان خود را حمایت نکرده و اغلب از اعمال و رفتار آنان آگاهی ندارند و از بیشتر نیازهایشان غافل‌اند. تفاوت والدین بی تفاوت با والدین سهل‌گیر این است که والدین سهل‌گیر، بیش از اندازه

والدین

متسامح آزادی

بی‌حد و حصر و

بدون نظارت به

فرزندان خود

می‌دهند.

به فرزندان خود محبت می‌کنند و منبع حمایت افراطی هستند، ولی والدین بی‌تفاوت نه به فرزندان خود محبت و نه به نیاز آن‌ها توجه می‌کنند و نه این‌که از آن‌ها انتظار رفتار بر اساس معیارها و قواعد دارند. این والدین معمولاً از فرزندان خود فاصله می‌گیرند. کودکان این والدین از نظر هیجانی کناره‌گیر و بیش‌ازاندازه نیازمند محبت هستند، آن‌ها نمی‌توانند روابط صمیمی و دلبستگی برقرار کنند و به دیگران هم توجهی نمی‌کنند و احتمال انجام رفتارهای پرخطر (مصرف مواد مخدر، پرخاشگری) در این کودکان بالا است.

• ویژگی والدین بی‌تفاوت

داشتن یک یا تعدادی از موارد زیر به این معنا نیست که شما، والد بی‌تفاوتی هستید؛ اما باید به‌عنوان یک هشدار به این موضوع نگاه کرده و برای بهبود سبک والدگری خود اقدام نمایید.

۱- والدین بی‌تفاوت گمان می‌کنند که وظیفه‌ی آنان صرفاً تأمین مایحتاج اولیه‌ی زندگی فرزندان (مانند غذا، پوشاک و ...) است و نیازی به برقراری ارتباط عاطفی با کودک و نوجوان خود ندارند؛

۲- آنان از هرگونه رویارویی که منجر به تبادل احساسات بین والد و فرزند شود، اجتناب می‌کنند؛

۳- وقت بسیار اندکی برای کودک خود می‌گذارند و بیشتر درگیر مسائل کاری و شخصی خود هستند؛

۴- والدین طردکننده، نظارتی بر آموشد فرزند خود ندارد؛

۵- از برنامه‌ها و کارهای فرزند خود بی‌اطلاع‌اند؛

۶- والدین این دسته، انتظار ویژه‌ای از فرزند خود ندارد و همین‌که آنان کاری با والد خود نداشته باشند، کافی است؛

۷- به فعالیت‌ها، دستاوردها و استعداد فرزندشان علاقه‌ای نشان می‌دهند؛

۸- نسبت به امور تحصیلی و مدرسه‌ی فرزندانشان بی‌توجه‌اند.

• ویژگی فرزندان والدین بی‌تفاوت

- ۱- عدم حمایت خانواده از این کودکان و نوجوانان، آنان را به اضطراب و استرس دچار خواهد کرد؛
- ۲- در ابراز احساسات خود مشکل دارند و عموماً گوشه‌گیر و منزوی هستند؛
- ۳- به دلیل وجود جو سرد در خانواده، از ایجاد ارتباط صمیمی با دیگران هراس دارند؛
- ۴- فقدان نظارت والدین، آنان را در معرض خطرات، بزهکاری و مصرف مواد قرار می‌دهد؛
- ۵- همواره احساس بی‌کفایتی و دوست داشته‌نشدن دارند؛
- ۶- از آنجاکه والدین هیچ دخالتی در مسیر سرنوشت او ندارند و به او توصیه‌ای برای آینده نمی‌کنند، احساس بی‌هدفی و سرگشتگی به‌صورت مداوم با آنان خواهد بود؛
- ۷- قوانینی در خانه برای آنان وضع نشده است؛ لذا آنان توانایی پیروی از قوانین اجتماعی را نیز ندارند.





سبک فرزندپروری مقتدرانه

□ سبک فرزندپروری مقتدرانه

بهترین شکل فرزندپروری همین است! والدین مقتدر ارتباط دوستانه‌ای با فرزندان خود دارند، در عین حال قوانین مشخصی برای آنان ترسیم می‌کنند و دلیل وضع این قوانین را برای کودک و نوجوان توضیح داده و آنان را نیز در این فرایند شریک می‌کنند. والدین در این دسته، دیدگاه کودک را می‌شناسند و برای تربیت فرزندانشان هم از قدرت و هم از منطق خود استفاده می‌کنند. پژوهش‌های قابل ملاحظه‌ای در فرزندپروری نشان داده‌اند که فرزندان این سیستم متعادل خانوادگی از نظر هیجانی سالم‌تر، شاداب‌تر و در زندگی و مدرسه موفق‌ترند. کودکان والدین دارای سبک مقتدرانه، رفتاری بانشاط‌تر و دوستانه از خود نشان می‌دهند. این کودکان اغلب متکی به خود و سرحال هستند، در برابر مشکلات موجود، تاب آور بوده و به دنبال پیشرفت هستند. البته این سبک والدگری نیز زمانی کارگشا خواهد بود که هم پدر و هم مادر، توأمان آن را اجرا کنند؛ وگرنه اتخاذ یک سبک تربیتی دیگر در کنار مقتدرانه توسط پدر یا مادر، افاقه نخواهد کرد.

در سبک فرزندپروری مقتدرانه والدین نسبت به خواسته‌های فرزند خود پاسخگو هستند و در عین حال از کودکان خود نیز انتظاراتی دارند که کودک باید برآورده

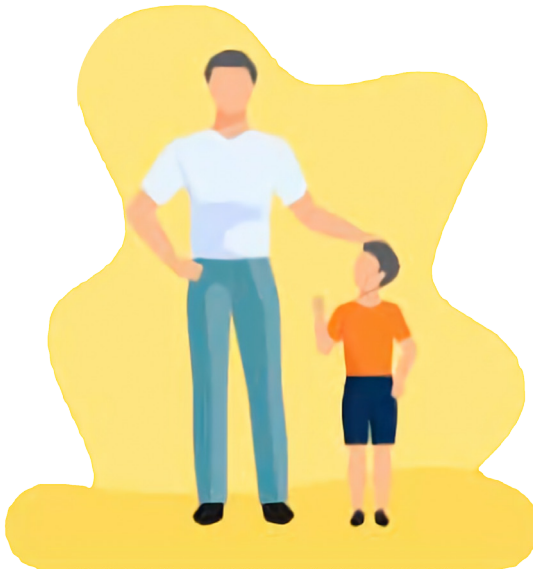
کند. این روش تربیتی شامل توضیح دلیل به درخواست فرزند، داشتن انتظارات مشخص از فرزند، ارتباطات متقابل و مداوم با فرزند، تعیین حدودمرز برای فرزند و پاسخ به نیازهای عاطفی فرزندان است. هدف این شیوه، تربیت فرزند مستقل و متکی به خود است. در این سبک فرزندپروری والدین بیشتر شبیه مربیانی هستند که فرزندان را تشویق به تصمیم‌گیری صحیح نموده و فارغ از نتیجه‌ی تصمیم‌گیری کودکان، مسئولیت آن را نیز به عهده بگیرند. این گروه از والدین به جای مجازات و تنبیه کودکان به آن‌ها نظم و انضباط می‌آموزند.

• ویژگی والدین مقتدر

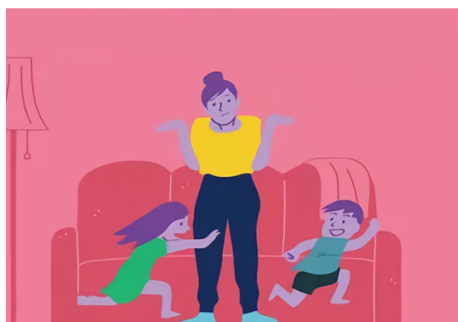
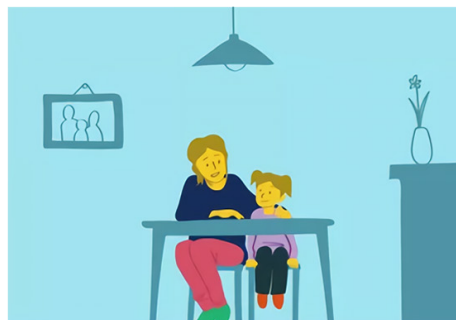
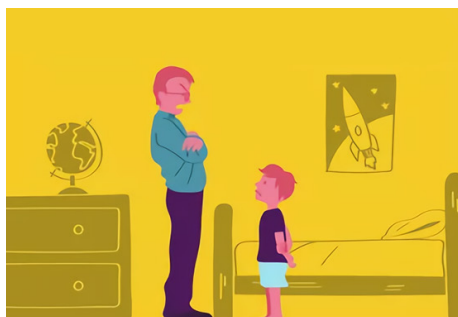
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و بیشتر در مورد دلایل اهمیت هر انتظار با کودک و نوجوان صحبت می‌کنند؛
- ۶- محدودیت‌های منطقی و قابل‌پذیرشی برای کودک و نوجوان اعمال می‌کنند؛
- ۷- انعطاف‌پذیر هستند و در صورت بروز اشتباه از جانب فرزندان، در پی اصلاح آن برمی‌آیند؛
- ۸- مطالبه‌گر و هم‌زمان پاسخگو هستند؛ به این معنا که در صورت عدم رعایت قوانین و برآورده‌نشدن انتظارات، دلایل آن را از کودک خود جویا می‌شوند و در عین حال حمایتگرانه برای رسیدن فرزندشان به نقطه‌ی مطلوب کمک کرده و موانع را از سر راه او برمی‌دارند؛
- ۹- به دستاوردها و علائق فرزندانشان احترام گذاشته و آنان را تشویق می‌کنند؛
- ۱۰- در صورت انتقاد، سعی می‌کنند به تعریف از جنبه‌های مثبت فعالیت‌های کودکان نیز بپردازند؛
- ۱۱- به کودک و نوجوان در حد نیاز آزادی می‌دهند و کنترل و نظارت نیز می‌کنند.

• ویژگی فرزندان والدین مقتدر

- ۱- دارای اعتماد به نفس مطلوبی هستند؛
- ۲- مهارت‌های اجتماعی آنان بسیار رشد یافته و مترقی است؛
- ۳- توانایی به اندازه‌ای در مدیریت هیجانات و احساسات خود دارند؛
- ۴- نسبت به یادگیری‌های جدید و تجربیات تازه پذیرا هستند؛
- ۵- خلاقیت زیادی در حل مشکلات از خود نشان می‌دهند؛
- ۶- دارای قدرت همدلی و مهربانی بیشتری هستند؛
- ۷- در برابر فشار همسالان، ابراز وجود بیشتری دارند و کمتر به دام خطرات و آسیب‌های اجتماعی می‌افتند؛
- ۸- مسئولیت‌پذیری را یاد گرفته و می‌توانند بطور مستقل تصمیمات مربوط به خود را بگیرند. البته همواره در تصمیم‌گیری‌های خود با والدین خود مشورت می‌کنند؛
- ۹- به صورت کلی محترمانه‌تر با بزرگسالان و همسالان برخورد می‌کنند؛
- ۱۰- شرایط تحصیلی مطلوبی دارند و کمتر مشکلاتی را در مدرسه به وجود می‌آورند؛



به صورت خلاصه می‌توان گفت که والدین مستبد، کودکانی مطیع و فرمان‌بردار خواهند داشت؛ اما فرزندان آنان شاد نبوده و عزت‌نفس پایینی دارند و بنابراین در نمایش شایستگی‌های اجتماعی خود دچار مشکل هستند. والدین مقتدر از نعمت داشتن کودکان و نوجوانان بانشاط، توانمند و موفق برخوردارند. پدر و مادرهای سهل‌گیر فرزندان را تربیت می‌کنند که عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند و قادر به تنظیم احساسات خود نیستند و در نهایت فرزندان والدین بی‌تفاوت، دارای اعتماد به نفس پایینی هستند و در بروز توانایی‌های خود چالش‌های جدی دارند.



◀ سبک فرزندپروری والدین و جرأت‌مندی

در سال‌های اخیر توجه زیادی به تعامل اجتماعی شده است. بیشتر محققان اتفاق نظر دارند که بیشتر رفتارهای اجتماعی قابل‌آموزش هستند، زیرا کودکانی که در بین افراد صحیح تربیت نمی‌شوند، رفتارهای غیرقابل‌قبول اجتماعی دارند و نمی‌توانند صحبت کنند. کسانی که خانواده‌ی گرم ندارند، رفتار اجتماعی درستی ندارند.

یادگیری اجتماعی از مدل‌سازی و یادگیری ناچور به‌ویژه از والدین صورت می‌گیرد. خانواده اولین و مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر شخصیت است. علاوه بر تأثیر والدین از طریق وراثت، اساسنامه‌ی اجتماعی خانواده، اقتصاد، اندیشه و اعتقاد، عرف، اراده، سطح تحصیلات والدین، سن و شکل خانواده و الگوی رفتاری اعضا به یکدیگر و جو کلی خانواده بر شخصیت و رفتارهای فردی و اجتماعی نیز مؤثر هستند؛ بنابراین، توجه به روش فرزند پروری یک عامل ضروری در شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی است.

محققان می‌دانند که بین روش والدین و مهارت‌های زندگی رابطه وجود دارد. برخی معتقدند بین نوع فرزند پروری و کیفیت مهارت زندگی در دوره‌ی نوجوانی رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. کسانی که مهارت زندگی بیشتری دارند، ارزیابی واقعی‌تری از زندگی دارند که در عملکرد ظرفیت‌هایشان تعیین‌کننده هستند و در مواجهه با وقایع زندگی بیشتر مقاوم هستند.

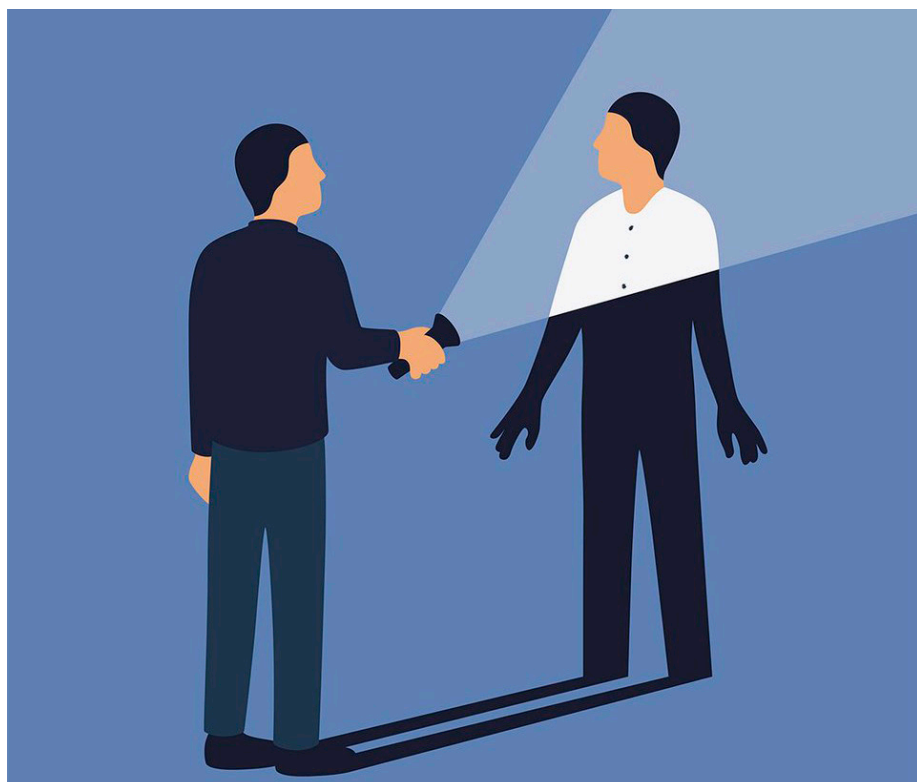
سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را بر مهارت‌های فردی و اجتماعی تقسیم کرده است. به‌عنوان مثال: مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله، مهارت شخصی و مهارت ارتباطی، مهارت اجتماعی است. عدم ابراز وجود یک مسئله‌ی درونی است که در آن می‌توان از نظر اجتماعی، شغلی، خانوادگی و ارتباطات اجتماعی مشاهده کرد. این زمینه مسئله‌ی دیگری از تداخل روانی است.

قاطعیت یکی از مهم‌ترین عوامل مهارت اجتماعی است و از جنبه‌های قابل اصلاح در روابط درونی و شخصی است و می‌توان آن را آموخت و همچنین قابل تغییر است. ابراز وجود از این نظر چندبعدی است که شیوهی ارتباطی که فرد در آن با بیان احترام هم‌زمان به حق و شأن دیگران، به‌صورت مستقیم و صادقانه خود را ابراز می‌کند. قاطعیت بیانگر شناخت نیازها، حقوق، خواسته‌ها و اهداف ماست و درخواست تأمین آن‌ها ضمن تأیید نیازها، حقوق، خواسته‌ها و اهداف شخص دیگر. از این طریق می‌توان فهمید که ابراز وجود ممکن است تأثیر خاص خود را برای داشتن نسلی منضبط که نیازها، حقوق، خواسته‌ها و اهداف شخص مقابل را درک و تأیید می‌کنند داشته باشد.

از نظر روانشناسی، قاطعیت هنگامی در خانواده اعمال می‌شود که فرد توانایی بیان آزادانه‌ی احساسات خود را داشته باشد، قادر به تعیین هدف یا اهداف خود در شرایط کلی و خاص باشد و بتواند روابط بین فردی خوبی را ایجاد کند. بعلاوه افراد جرأت‌مند قادر به ابراز احساسات مثبت و منفی هستند و بدون اضطراب و پرخاشگری بیجا واکنش نشان می‌دهند. تجزیه و تحلیل اطلاعات نشان داده است که جو عاطفی خانواده و استراتژی‌های مقابله با استرس ۱۲٪ از تغییرات رفتارهای پرخطر را توضیح می‌دهد.

به‌طورکلی می‌توان گفت جو عاطفی خانواده و همچنین استراتژی‌های مقابله با استرس، متغیرهای مهمی در ارتباط با رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان هستند. قبل از آموزش هر موضوعی ابتدا باید یک خودسنجی از خود به‌عنوان والد داشته باشیم. ابراز وجود در افزایش اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس، قضاوت، هوشیاری و سایر توانایی‌های عقلانی اهمیت دارد. هنگامی که ما قاطعانه ارتباط برقرار می‌کنیم اعتمادبه‌نفس ما افزایش می‌یابد و در مقابل آنچه نیاز داریم شانس بیشتری داریم.

همچنین ابراز وجود باعث می‌شود مردم درک کنند، دقیقه بدانند در کجا هستند، برای دریافت بازخورد پذیرا هستند، روابط بیشتری مبتنی بر واقعیت دارند تا رویا، برای ابراز احساسات خود احساس بهتری دارند، مشکلات کمتری دارند که حل نشده و حتی اگر در موقعیتی ما وضعیتی را حل نمی‌کنیم، از اینکه سعی کرده‌ایم احساس بهتری داریم. در آموزش جرأت‌مندی، مؤلفه‌های اصلی ابراز وجود عبارت‌اند از: دانستن آنچه شما می‌خواهید و نیاز دارید، توانایی گفتن واضح آنچه شما می‌خواهید و نیاز دارید و ارزش تلاش مجدد برای مراقبت از نیازهای شما؛ بنابراین ابراز وجود برای شناختن نیازها، توانایی‌های بیان و ارزش‌گذاری انتقادی خود و دیگران مهم است.



سبک فرزند پروری عاملی است که بر ابراز وجود تأثیر می‌گذارد. می‌توان سبک‌های فرزند پروری را به‌عنوان آسان‌گیر، مقتدرانه، مستبدانه توصیف کرد. به‌عنوان مثال، کودکان سبک تربیتی مقتدرانه، بالغ‌تر، مستقل، طرفدار اجتماع، فعال، دارای موفقیت و پذیرش بیشتری نسبت به فرزندان والدین آسان‌گیر هستند که صفاتی مانند خودخواهی و عدم خودکنترلی را پرورش می‌دهند.

یافته‌های تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که تأثیرات مثبت فرزند پروری مقتدرانه هنگامی تقویت می‌شود که هر دو والدین به سبک والدین مقتدر درگیر شوند. یافته‌های پیامدهای سبک‌های والدگری بر نتایج نوجوانان نشان می‌دهد که سبک والدین مقتدر با کمترین میزان افسردگی همراه است، تقاضا برای تصمیم‌گیری مستقل و بالاترین سطح تعهد مدرسه در بین نوجوانان را افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، دانش‌آموزان از خانواده‌های مقتدر بیشترین میزان مثبت سازگاری روان‌شناختی را نشان داده‌اند و دانش‌آموزان از خانواده‌های غفلت شده دارای سطح منفی سازگاری روان‌شناختی هستند؛ بنابراین می‌توان تصور کرد دانش‌آموزانی که از نظر سازگاری روانی - اجتماعی از سطح بالایی برخوردارند، می‌توانند از قدرت ابراز وجود برخوردار باشند. سبک فرزند پروری مقتدرانه فرصت‌های برابر برای کودکان برای مشارکت در مسائل خانوادگی، تصمیم‌گیری‌ها، نگرانی‌ها و فعالیت‌ها را فراهم می‌کند و رفتار جرأت‌مندانه را تقویت می‌کند.

مدت‌هاست که گزارش شده است که برخی از گرایش‌های تربیتی والدین به بروز رفتارهای غیر مطابق کودکان مربوط می‌شود. مطالعات متعدد انجام شده در مورد روش‌های آموزشی و نحوه‌ی تعامل والدین با فرزندان نشان می‌دهد که روش‌های تربیتی والدین تأثیرات طولانی‌مدتی بر رفتار، انتظارات و در نهایت بر شخصیت فرد در آینده دارد. والدینی که اجازه‌ی ابراز عقیده به فرزندان خود را

نمی‌دهند، مانع رشد عواطف و احساسات درونی فرزندان می‌شوند و در نتیجه این کودکان در آینده دچار پریشانی و اضطراب می‌شوند. عدم توجه والدین به بهبود محیط روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان و فقدان روابط مناسب باعث می‌شود که در بیشتر موارد با کمبودهای عاطفی، انگیزه و مشکلات روانی مانند اختلالات اضطرابی روبرو شوند. در مجموع، مطالعات متعدد نشان داده است که رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان به ساختار و جو عاطفی خانواده مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، هرچه جو خانوادگی پرآشوب‌تر باشد، ساختار و الگوهای تماس بین اعضای خانواده پنهان‌تر و خطر بروز رفتارهای پرخطر که هم نوجوانان و هم دیگران را تهدید می‌کند، بیشتر خواهد بود.





◀ ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک

رسانه‌ها و متخصصین حوزه‌ی تربیت همواره بر ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودکان و نوجوانان تأکید دارند و هر کسی برداشت خود را از این رابطه‌ی مثبت دارد. به صورت کلی می‌توان رابطه‌ی مثبت را شرایطی در نظر گرفت که در آن تعاملات بین والدین و فرزندان به شرح زیر باشد:

الف) مراقبت‌کننده: یعنی کودک این اطمینان را کسب کنند که تحت هر شرایطی پناهگاهی به نام والدین برای او وجود دارد؛

ب) با کیفیت: یعنی والدین با مطالعه، آموزش و مشورت، وظایف والدگری خود را شناخته، ارتقاء داده و به بهترین شکل ممکن انجام دهند؛

ج) ایمن: به این معنا که امنیت جسمی و روانی کودک در این محیط تأمین شود و فرزند از تمامی خطرات مصون بماند. در چنین رابطه‌ای کودکان احساس پذیرش و دوست‌داشته‌شدن می‌کنند و والدین در این شرایط حرف فرزندشان را به‌خوبی می‌شنوند.

برقراری این رابطه‌ی مثبت والد-فرزندی، مانند هر مفهوم دیگری دارای اصولی است. با رعایت این اصول، که در ادامه به تفصیل در مورد آن صحبت می‌کنیم؛ می‌توان امید داشت که یک ارتباط مثبت و سازنده‌ی دوطرفه ایجاد شود.

■ احترام

واژه‌ای که کم‌وبیش آن را می‌شنویم و استفاده نیز می‌کنیم. اما واقعیت این است که با اینکه انتظار احترام از جانب فرزندانمان در قبال والدینشان را داریم، ولی اغلب از مختصات یک رابطه‌ی محترمانه بی‌اطلاعیم.

| برای وجود احترام متقابل لازم است که با احترام با فرزندان سخن بگویید. در واقع همان‌طور که می‌خواهید او با شما حرف بزند، به همان شکل با او صحبت کنید؛

| هرگز کودک و نوجوانتان را تحقیر و تمسخر نکنید. بجای آنکه سعی کنید فرزندان را متهم کنید، به‌صورت مشارکتی برای حل مشکل تلاش کنید؛

| کودک و نوجوانتان نیاز دارد حتی اگر کسی حرف او را باور ندارد، شما به‌عنوان پدر یا مادر و حامی همیشگی او، ابتدا صحبت‌هایش را بشنوید و هرگز زود او را قضاوت نکنید.

با این کار ضمن اینکه راه برای حل مسئله باز می‌شود، این ایمان در قلب فرزندان جوانه می‌زند که پدر یا مادرم مرا قبول دارند و حرف مرا در هر شرایطی می‌شنوند؛

| هیچ کودک و نوجوانی وجود ندارد که بدون نقص باشد! همه‌ی کودکان بالأخره در مواقعی ممکن است رفتارهای اشتباهی از خود نشان دهند. بنابراین با قبول این واقعیت، پیوسته دنبال گوشزد کردن عیوب فرزندان به او نباشید.





■ اختصاص زمان

بخشی از روز خود را صرفاً به فرزندان اختصاص دهید و هیچ کار دیگری نکنید. ممکن است زمان کوتاهی باشد ولی اثربخش خواهد بود. همین که کودک یا نوجوان متوجه شود که شما با وجود مشغله و کارهای زیاد وقتی از روز را به او اختصاص می‌دهید، اتفاق دلگرم‌کننده‌ای برای اوست. در این زمان، با فرزندان صحبت یا بازی کنید، وضعیت کلی او را جویا شوید و یا در انجام تکالیف به او کمک کنید.

■ اختصاص این زمان به فرزندان به او این نوید را می‌دهد که پدر یا مادرش پیوسته در دسترس او است. حال اگر در این زمان کاری که برای هر دو طرف لذت‌بخش هست را انجام دهید، خیلی بهتر خواهد بود.

■ گوش‌دادن فعالانه

وقتی کودک یا نوجوان شما با شما حرف می‌زند، سعی کنید تمام توجه خود را معطوف به او کنید. نگاهتان را روی صورت او متوقف سازید و با چشم‌هایتان به او این اطمینان را بدهید که دارید به حرف‌هایش دقت می‌کنید.

با کلمات و عبارات تصدیقی مانند «خب، بعدش چی شد، چه جالب» او را به صحبت کردن، تشویق نمایید اما او را مجبور نکنید؛
احساسات او را درک کرده و در صورت امکان او را در بیان احساساتش کمک کنید. واژه‌های درست برای وصف حالاتش به او پیشنهاد دهید؛
اگر در گفتن حرفش مردّد بود، با جملاتی مانند «دلت می‌خواد با من حرف بزنی»، «به‌نظر کمی ناراحت می‌رسی، می‌خوای به من بگی؟ شاید بتونم حلش کنم» او را به صحبت در مورد احساساتش متمایل سازید.

▣ ابراز علاقه و دوست داشتن

برای تعدادی از والدین ابراز علاقه به کودکشان دشوار است و مگر در مواقع خاص این کار را انجام نمی‌دهند و این معذوریت در حضور دیگران تشدید می‌شود. ولی کودک شما به دوست داشته شدن از جانب شما و متذکر شدن آن نیاز دارد.
همواره به فرزندتان بگویید که او را دوست دارید؛
دوست داشتن کودک یا نوجوان را به چیزی مشروط نکنید. نگوئید اگر فلان کار را انجام ندهی، دیگر دوستت ندارم؛
وقتی اشتباهی از فرزند سر زد، رفتار اشتباه را مورد خطاب قرار دهید نه خودش را. مثلاً بگویید «داد زدن رفتار درستی نیست»؛ نه اینکه بگویید «بچه‌ی بدی هستی که داد زدی»؛
برخی کودکان یک ابراز محبت جسمانی را به شفاهی ترجیح می‌دهند. ببینید فرزند شما با کدام یک از روش‌های جسمانی ابراز علاقه (در آغوش کشیدن، نوازش یا بوسیدن) راحت‌تر است.



◀ افزایش رفتار مثبت در فرزندان

این تصور که کودک و نوجوان همواره باید رفتارهای درست و بزرگمنشانه نشان دهد، خیالی محال است و بپذیریم که فرزندمان دچار اشتباه می‌شود و ما به‌عنوان والدینی حمایتگر، باید در آن شرایط نقش تربیتی خود را به بهترین شکل انجام دهیم. اما با این حال، روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند فراوانی رفتارهای مثبت کودک را بیشتر کند:

| وقتی که فرزندتان رفتار مطلوب یا عملی شایسته انجام دهد، به او افتخار کنید. این حس فخر و غرور به کودک و نوجوان منتقل می‌شود و او تلاش خواهد کرد برای اینکه مجدداً این حس خوب را به شما انتقال دهد، رفتار مناسبش را تکرار کند؛

| به‌صورت کلامی و غیرکلامی به او توجه مثبت نشان دهید. مثلاً به او بگویید که کار امروزش خیلی خوب بود یا «متشکرم که این کار رو به این خوبی انجام دادی». همچنین چشمک، نوازش، لبخند، بوسه و ... هم از روش‌های غیرکلامی توجه مثبت به فرزندتان است.

| بابت انجام رفتارهای درست به او پاداش بدهید. پاداش می‌تواند مادی یا معنوی باشد.

| به تلاشی که فرزندتان انجام داده است، توجه کنید. گاهی ممکن است تلاش، به نتیجه‌ی مطلوب نینجامد. در این مواقع پشتکاری که کودک یا نوجوان داشته است را موردتوجه قرار دهید و به او این اطمینان را بدهید در صورتی‌که تلاشش را ادامه دهد و سعی کند کار را بهتر انجام دهد، به نتیجه‌ی مطلوبش نیز خواهد رسید.

▣ ملاحظاتی در خصوص تشویق رفتارهای مثبت

هر چند تشویق رفتارهای مثبت، بسیار مهم است؛ ولی باید در تشویق کودکان

به موارد زیر نیز توجه داشت:

| - تشویق با رفتاری که کودک انجام داده، متناسب باشد. یعنی طوری نشود که برای انجام کاری ساده به او پاداش بزرگی بدهید و برای انجام امور مهم‌تر به یک تشویق کلامی بسنده کنید؛

| - مواظب باشید که افراط نکنید. اگر در این تشویق زیاده‌روی کنید، کودک گمان می‌کند که انجام کارهای درست باید حتماً در قبال پاداش باشد و به تدریج ممکن است وقتی تشویق نشود، فکر کند که کارش ارزش خاصی نداشته است؛

◀ **بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان**

والدین در جریان طبیعی رشد فرزند و با آزمایش کردن شیوه‌های مختلف تربیت، به روش منحصربه‌فرد خود برای تعامل با کودکشان دست می‌یابند. اما باید توجه داشت که گاه به دلیل عدم آموزش و گاه به دلیل شرایط دشواری که فرزند دارد، تربیت از چارچوب معقول و صحیح خود خارج شده و این انحراف به تدریج جای جریان اصلی و سازنده‌ی تربیت را خواهد گرفت. لذا لازم است در مسیر پرورش کودک و نوجوان قواعد کلی را مدنظر داشت:

■ **توجه به رفتارهای مثبت**

کودک و نوجوان نیاز به تحسین و تصدیق کارهای مثبت دارد. اگر دریافتید که فرزند شما با تلاش و شوق در پی انجام کاری رفته و حالا توانسته است به خوبی آن را انجام دهد، حتماً به او واکنش مثبت مطلوبی نشان دهید. نادیده گرفتن این رفتارها منجر به عدم تکرار کارهای مثبت خواهد شد و به ناچار فرزندان برای جلب توجه شما شروع به انجام رفتارهایی خواهد کرد که از طرق منفی توجه شما را جلب نماید.

■ **محدود کردن پاسخ‌های منفی**

اگر والدین رفتارهای کودکشان را با نكوهش، سرزنش و تندی پاسخ دهند، تنها دستاورد آنان بروز رفتارهای قهرآمیز و خشن و جدل بیشتر خواهد بود. لذا در استفاده از این پاسخ‌ها بسیار صرفه‌جو باشید.

■ **کاستن امکان بروز رفتار منفی**

کودکی را در نظر بگیرید که نقاشی زیبایی در دفترش کشیده است و آن را به شما نشان می‌دهد و شما با بی‌توجهی فقط نگاهی می‌اندازید و رد می‌شوید. دفعه‌ی بعد کودک همان تصاویر را روی دیوار خانه می‌کشد و شما این بار با تحکم و خشونت رفتار او را محکوم و شاید او را تنبیه نیز می‌کنید. شما در این اتفاق،

ناخواسته به رفتار منفی او (نقاشی کشیدن روی دیوار) بیشتر توجه کرده‌اید. حال خودتان قضاوت کنید که اگر فرزندتان مجدداً بخواهد توجه شما رو جلب نماید، کدام کار را تکرار خواهد کرد؟



■ دنبال مقصر نگشتن

هر موقع دنبال مقصر بگردیم، این باور به وجود می‌آید که کسی از روی عمد اشتباهی را مرتکب شده است. گاهی بروز یک رفتار نامطلوب، صرفاً یک اتفاق بوده است. در چنین مواقعی اگر مکرراً کودک را مقصر جلوه بدهیم، فقط داریم او را از حالت طبیعی خود خارج می‌کنیم و این پیام را به او می‌دهیم که حق هیچ اشتباهی ندارد. اما می‌دانیم فقط افرادی که هیچ کاری نمی‌کنند، مرتکب اشتباه نمی‌شوند؛ لذا اجازه بدهید کودک از اشتباهاتش درس بگیرد و شما هم در کنار او ضمن دادن مشورت‌های بهنگام، او را از شکست دوباره دور سازید.

■ اهمیت دادن به مشکلات فرزند

برخی از پدر و مادرها وقتی یک رفتار مشکل‌ساز از جانب فرزندشان را به صورت پیوسته می‌بینند، اهمال‌کاری کرده و می‌پندارند مشکل خودبه‌خود به وجود آمده و خودبه‌خود نیز از بین می‌رود. این قاعده، هرگز حتمی نیست. اگر بروز یک بدرفتاری مانند دعوا کردن‌های مداوم تکراری و طولانی شد، حتماً باید از کمک افراد متخصص در این زمینه استفاده کنیم. برخی از مشکلات اگر در همان مراحل اولیه‌ی ظهور بررسی و ریشه‌یابی نشوند، درمان آن‌ها بعداً نیازمند زمان و هزینه‌های بیشتری خواهد بود.

■ فراموش نکردن خود

برخی از والدین و به‌ویژه مادران، تمام وقت و زندگی خود را وقف فرزندشان می‌کنند. این والدین باید بدانند که این کار علی‌رغم اینکه ناشی از محبت و علاقه‌ی فراوان آنان به فرزندشان است، منتهی در بلندمدت باعث خواهد شد که نیازهای خودشان را فراموش کنند. این عدم برآورده شدن نیازهای والدین به‌مرور تبدیل به یک مشکل جدی می‌شود که حتی ممکن است رابطه‌ی والد و فرزند را نیز تحت تأثیر قرار دهد. پس لازم است در کنار فرزند، به خود و همسران نیز به‌صورت منصفانه توجه کنید.





◀ اصول دستوردادن به فرزندان

لازم است آگاه باشیم که چون قرار است به کودک دستوری بدهیم، به این معنا نیست که باید این اتفاق با چاشنی تندی و عصبانیت همراه باشد تا به نتیجه برسد. بلکه با قاطعیت توأم با صمیمیت این دستور بهتر و مؤثرتر منتقل شده و به احتمال بسیار بالا فرزندان هم با حس بهتری آن را انجام خواهد داد.

وقتی می‌خواهید به کودک یا نوجوان دستور دهید، نزدیک او باشید؛ مستقیم به او نگاه کنید و سعی کنید که نگاهتان را در یک سطح قرار داده و او را به اسم صدا بزنید؛ روشن و واضح دستور بدهید. مثلاً نگویید «مراقب باش» بلکه با اشاره به جزئیات به او بگویید «در هنگام پایین رفتن از پله‌ها مراقب باش زمین نخوری». یا بجای «مرتب کن» از «اسباب‌بازی‌ها رو بذار تو کمد و بالش رو از کف زمین بردار» استفاده کنید؛

وقتی به فرزندان دستوری می‌دهید، در واقع مسئولیتی به او سپرده‌اید. بار این مسئولیت بر دوش هر دوی شما است. لذا بر انجام دستوری که داده‌اید، نظارت کنید. این کار باعث می‌شود کودک شما نسبت به انجام درست کار تلاش کند و شما نیز در مواقع ضروری به کمک او می‌روید و او را تنها نمی‌گذارید؛

به زمان لازم برای اجرای دستوری که داده‌اید، توجه کنید. در واقع به کودک فرصت دهید تا کاری را که به او محول شده است، انجام دهد و بی‌وقفه دستور ندهید؛

دستورات را با افعال مثبت ارائه دهید. مثلاً «تکلیف ریاضیت رو قبل از تماشای تلویزیون انجام بده» به جای جمله‌ی «انقد پای تلویزیون نشین». در واقع به او بگویید که او چه کاری انجام دهد؛ نه اینکه چه کاری انجام ندهد؛

در دام توضیح دادن بدهیات و قوانین تعریف‌شده گرفتار نشوید. گاهی کودک و نوجوان برای فرار از انجام کاری، دائم از شما سؤال می‌کند که چرا آن کار را انجام دهم؟ که چه بشود؟ کی این را گفته است؟ عمده‌ی این سؤال‌ها لازم به پاسخ دادن نیستند؛

با دادن دستورات غیرضروری فرزندتان را از انجام دستورات خسته نکنید. برخی از اعمال نیاز به تذکر شما ندارد و در اولین فرصت کودک یا نوجوان آن کار را انجام می‌دهد. با گوشزد کردن این امور به او، او را خسته نکنید؛

اگر دستوری دادید و کودک و نوجوان آن را انجام نداد، ابتدا بعد از ۲۰ ثانیه دوباره آن را با خونسردی تکرار کنید. اگر همچنان از انجام آن سر باز زد، پیامد منفی که قبلاً به او هشدار داده بودید را عملی کنید. مثلاً تلویزیون را خاموش کنید و در انجام این تنبیه کاملاً ثابت‌قدم باشید و تا زمان انجام نشدن دستور، تنبیه‌تان را ادامه دهید. البته اگر کودک از شما خواهش کرد که کمی به او فرصت دهید تا فعالیت موردعلاقه‌اش تمام شود و سپس دستور شما را انجام می‌دهد، در این مواقع انعطاف به خرج دهید؛

کودک و نوجوان نسبت به قوانینی که ناگهانی مقرر می‌شوند حتماً جبهه می‌گیرند. بهتر است اگر در حال وضع قوانین برای خانه یا برای تعاملات بین‌خانوادگی هستیم،

فرزندمان را نیز در این پروسه درگیر کنیم. بدون شک آن‌ها قوانین که خودشان در تصویبشان نقش داشته‌اند را بهتر اجرا خواهند کرد؛

به او حق انتخاب بدهید. مثلاً او را مختار کنید که بین انجام یک کار و دریافت پاداش و یا تنبیه و محدودیت ناشی از عدم انجام آن یکی را انتخاب کند.

**دستوری که به درستی
انجام شده است را
بلافاصله تشویق کنید و
نگذارید که زحمت کودک
نادیده گرفته شود.**

◀ فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها

در بچوب‌های سلطه‌ی شبکه‌های اجتماعی بر تمامی جوانب حیات آدمی، مسیر آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی، پیچیده‌تر از گذشته شده است. عواملی که در زمان‌های گذشته کودک و نوجوان را برای نیل به زندگی بهتر یاری می‌داد، امروزه نهان‌تر از همیشه هستند و برعکس مواردی که باعث شود که ما و فرزندانمان مسیر را گم کنیم، فراوانند.

در این شرایط که انواع سرگرمی‌های مخرب در حال رشدند و هر روز پرده‌های جدید از آن نمایان می‌شود، هنوز برخی از فعالیت‌های آموزشی وجود دارند که می‌توانند فرزندان را در کنار والدین نگاه دارند. فعالیت‌هایی مانند بازی، قصه و نقاشی که هم سرگرم‌کننده‌اند و هم بسیار جذاب. درست است که امروزه محصولات رسانه‌ای مانند پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و اندرویدی و ... مجال خودنمایی به فعالیت‌های آموزشی کلاسیک نمی‌دهند؛ اما می‌توان با برنامه‌ریزی درست و ایجاد یک رژیم رسانه‌ای صحیح از گزند رسانه در امان ماند و همزمان فعالیت‌های مرسوم آموزشی را نیز با کودک کار کرد و اثرات آن را دید. از هر کدام از فعالیت‌های آموزشی مذکور، چندین نمونه در کتاب کار (فرزندپروری) ارائه شده است تا شما به آسانی بتوانید مهارت‌های ضروری را به کودک خود آموزش دهید.

در ادامه به بررسی اثربخشی این فعالیت‌ها بر ارتقای مهارت‌های زندگی و کاهش آسیب‌های اجتماعی و آموزش بکارگیری آن‌ها می‌پردازیم:

■ بازی

امروزه که پدر و مادر در تلاش برای برقراری تعادل بین برنامه‌های کاری و خانگی هستند، والدین به‌سختی می‌توانند زمان قابل‌قبولی را با فرزندان خود بگذرانند. این که بهترین استفاده را از زمانی که در کنار فرزندان خود هستید، داشته باشید،

امری ضروری است. فرزند شما نیاز دارد که والدین زمانی به آن‌ها اختصاص داده و بتوانند با آنان به بازی پرداخته و آرامش کسب نمایند. بسیاری از فعالیت‌هایی که حول محور بازی با کودکان است، سبب ساختن پیوندهای محکم بین فرزند و والدین می‌شود. بازی با کودکان باعث کاهش استرس والدین می‌گردد و به آنان اجازه می‌دهد تا از منحصربه‌فرد بودن هر کودک آگاه شوند. بازی کردن با فرزندان، نشاط را در هر دوی شما افزایش خواهد داد. می‌دانید که خندیدن و آرامش برای سلامتی شما و فرزندان تا چه اندازه‌ای مهم است.



به خاطر داشته باشید که والدین اولین و محبوب‌ترین همبازی کودکان هستند و کودک هنگام بازی با والدین با الگوبرداری از رفتارهای آن‌ها، مهارت‌های اجتماعی را فرا می‌گیرند. پس بازی به کودکان اجازه می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی بیاموزند، توانایی خود را در زمینه‌ی جسمانی افزایش دهند و کارها را به روش خودشان پیش ببرند. بازی به دلایلی که در ادامه اشاره می‌شوند، بسیار مهم است.

• بازی؛ یک فعالیت کاملاً تخصصی

برای کودک و نوجوان یک بازی همراه با گروهی از افراد می‌تواند کاملاً لذت‌بخش، انرژی‌زا و آموزنده باشد و همان بازی با گروهی دیگر از افراد می‌تواند خسته‌کننده و عذاب‌آور شود! این تفاوت نشان می‌دهد که بازی باید توسط فردی که تخصص لازم را دارد، رهبری شود و هر کسی بدون اطلاعات قبلی نمی‌تواند بازی را مفرح و غنی کند. ممکن است در صورتی که این موارد رعایت نشود، یک بازی ساده بتواند کودک گرفتار اضطراب را مضطرب‌تر و کودک خشن را خشمگین‌تر سازد.

• آزمایشگاه ایمن رفتارهای آینده

همه‌ی متخصصان حوزه‌ی تربیت اذعان دارند که بازی یک راه بسیار مطلوب برای یاد دادن زندگی اجتماعی به کودکان است. فرزندان ما با بازی کردن، توانایی‌های خود را در تمامی جنبه‌ها افزایش می‌دهند و همکاری و تعامل با دیگران را می‌آموزند. تجربه‌ی نقش‌ها و موقعیت‌های مختلف در بازی، کودک و نوجوان را پخته‌تر می‌سازد و این فرصت را به او می‌دهد تا با حضور در جایگاه و شخصیت‌های متفاوت، خود را برای زندگی واقعی آماده کند؛ زندگی واقعی که می‌تواند سرشار از محرک‌های ناخوشایند و موقعیت‌های نامطلوب باشد.

بازی‌ها، دارای شروع و پایان مشخصی‌اند، قواعد تعریف‌شده‌ای دارند و دنباله‌ی آنان نیز معلوم می‌باشد و می‌توانند در موقعیت و زمان‌های مختلف تکرار شوند. لذا با این تفاسیر حتی اگر بازی ترسناک نیز باشد، قابل پیش‌بینی است و چیزی که قابل پیش‌بینی باشد، امنیت به بازیکن می‌دهد و افراد را نگران نمی‌کند. از این مسیر است که فرزندان ما مسائلی دلهره‌آور، حساس و تعیین‌کننده را قبل از اینکه در دنیای واقعی روی بدهند، بازی می‌کنند و راهکار عبور از آن را به‌صورت عملی می‌آموزند.

• بازی به مثابه‌ی آموزش

در بازی رقابت‌جویی و منفعت‌طلبی کمتری وجود دارد. لذا تجربه‌های مشابه زندگی واقعی و تنش‌های روزمره در حالت بازی می‌تواند به دور از رقابت، مباحث مهمی چون آداب معاشرت اجتماعی و شناختی را به کودک و نوجوان بیاموزد.

جمع‌بندی مباحث مذکور به این نتیجه می‌رسد که بازی مانند آموزشگاهی شاد، خوشایند و دلپذیر برای کودک و نوجوان است. در اغلب مواقع پیشنهاد بازی کردن با فرزندمان از طرف او بی‌جواب نخواهد ماند. در بطن بازی، او ضمن گذران وقت، می‌آموزد و این آموزش عمدتاً بسیار ماندگار خواهد بود. بی‌جهت نیست که بیشتر روش‌های آموزشی در این سنین مبتنی بر بازی طراحی شده‌اند.



در تعاریف رایج، قصه‌گویی یک فعالیت یا فرایند دوطرفه است که در آن قصه‌گو در تعامل مستقیم با شنونده است. قصه‌گویی مثل اخبارگویی نیست که در آن گوینده مستقیم دوربین را نگاه کند و مخاطب صرفاً از محتوای خبر مطلع شود. قصه پل ارتباط بین دو نفر است. یکی از محدود فعالیت‌های انسانی که در حین انجام آن، ارتباط چشمی، کلامی و احساسی به صورت کامل صورت می‌گیرد. قصه‌گویی و داستان‌سرایی نیز بنا به دلایل زیر یک فعالیت پرطرفدار، جذاب و اثربخش برای والدین و فرزندان است:

۱- قصه‌گویی هنوز هم کودکان و نوجوانان را جذب می‌کند. اولین و عمده‌ترین علت آن، ارتباط مستقیم پدر و مادر در نقش قصه‌گو با کودک در نقش شنونده است. این ارتباط که ارتباط چشمی و چهره به چهره است، در طول داستان به یک ارتباط احساسی مشترک تبدیل می‌شود. کودک با لحن شما شاد یا متأثر می‌شود. با شخصیت قصه به واسطه‌ی شما هم‌ذات‌پنداری می‌کند و با احساس نهفته در پس کلمات شما همراه می‌شود. قدم به قدم با شما و قصه‌تان پیش می‌رود تا به آخر قصه برسد. این همراهی در کمتر فعالیت مشترکی در بین والدین و کودک اتفاق می‌افتد.

باید توجه داشت وقتی کودک، احساسات مختلف را در طی یک داستان درک می‌کند، به دلیل حضور و حمایت والدین، تجربه‌ی خوبی برای مدیریت عواطف خود کسب کرده و در صورت نیاز، والدین به او کمک می‌کنند تا نحوه‌ی صحیح کنار آمدن با عواطف دشوار را به درستی بیاموزد.

۲- دلیل دیگری که قصه‌گویی را برای کودک و نوجوان جذاب می‌کند، اختصاص زمانی ویژه و خاص به آن‌هاست. در زمان قصه‌گویی، شما نه می‌توانید اخبار

بینید، نه با دوستان صحبت کنید، نه موبایلتان را چک کنید و نه حتی رویتان را از کودک برگردانید. زمان قصه‌گویی، زمان اختصاصی برای شما و کودکتان است. این اختصاص دادن ۱۰۰ درصدی زمان مشخصی به کودک، هم برای او و هم قطعاً برای شما بسیار ارزشمند و موثر خواهد بود، و باعث نزدیکی افکار و عقاید و در نهایت کاهش مشکلات کودک و نوجوان و بهبود ارتباط دوطرفه می‌شود.

۳- دیگر دلیل جذابیت قصه‌گویی، محتوای قصه است. پدران و مادرانی که آگاهانه کتاب‌ها یا منابع گوناگون و متعدد شفاهی را برای یافتن بهترین و مناسب‌ترین قصه‌ها جستجو می‌کنند، می‌دانند که علاوه بر جذابیت محتوای قصه، در حال کاشتن بذره‌های اندیشه‌ای هستند که در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت آینده‌ی کودکان تأثیرگذار است. شوربختانه اغلب والدین، تربیت کودک خود را تنها به دست رسانه‌های اجتماعی و سیستم آموزشی می‌سپارند که مشخصاً عملکردشان، می‌تواند با سؤالاتی مواجه باشد.

۴- در کنار خود گرفتن کودک یا دور هم جمع کردن کودکان هم سن فامیل در مهمانی‌ها و سرگرم کردن آن‌ها با قصه‌ای شیرین، فضایی دل‌چسب و به‌یادماندنی برای آن‌ها خواهد ساخت که در آینده می‌تواند یادآور خاطرات خوبی باشد.

۵- اما مهم‌ترین کارکرد قصه برای کودکان این است که او را کم‌کم با جهان پیرامون و تجارب مختلف آشنا می‌کند. هر چه باشد، مهم‌ترین ویژگی انسان، توانایی تکلم او است که به او امکان می‌دهد از طریق قصه‌های شفاهی و کتبی، دانش و تجربه‌ی موجود در ادبیات را بدون آن‌که شخصاً در زندگی خود باز تجربه کرده و احیاناً دچار آسیب شود، بیاموزد و رشد ذهنی کافی داشته باشد. والدین می‌توانند از این ابزار فوق‌العاده برای جهت‌دهی افکار کودک به سمتی که فکر می‌کنند صحیح است، استفاده کنند؛ همچنین با اجتناب از مستقیم‌گویی و در طی داستان‌های متفاوت، دیدگاه‌های درستی را وارد ذهن فرزندشان کنند.



شنیدن قصه و داستان یکی از روش‌های مناسب برای آموزش مهارت‌های ضروری زندگی به کودکان است؛ چرا که کودک خودش و مسائل زندگی‌اش را در روایت دیگران مشاهده کرده و درک بهتری از خود، مشکلاتش و راه‌حل‌های آن پیدا می‌کند. از سویی قصه، موجب تبادل تجربه و تعامل اجتماعی می‌شود، از این رو می‌تواند راهی برای مقابله با عوامل تهدیدکننده‌ی پیرامون کودکان و نوجوانان باشد.

• اهمیت و روش انتخاب قصه برای گروه‌های سنی مختلف

انتخاب قصه، درست به‌اندازه‌ی انتخاب محتوای وعده‌های غذایی فرزندتان اهمیت دارد. چراکه شما می‌خواهید از محتوای قصه به نفع هدایت و تربیت کودک بهره ببرید. یکی از مهم‌ترین نکات در انتخاب قصه، توجه به گروه سنی فرزندتان است.



قصه‌گویی برای گروه سنی ۲ تا ۳ سال

با توجه به اینکه دایره‌ی لغات کودک در ۲ تا ۳ سالگی در حدود ۹۰۰ کلمه است، توجه به این نکته که کلمات قصه برای کودک قابل‌درک باشد، بسیار مهم است. قصه‌هایی که برای کودکان زیر ۲ سال گفته می‌شود می‌تواند در حد ۳ الی ۴ جمله باشد. قصه‌های کوتاهی که به یک رویداد اشاره می‌کنند، توان تمرکز و

درک را در این سن در کودک بالا برده و توجه او را به شنیدن و درک کردن بیشتر می‌کنند. توجه به محتوای قصه برای کودکان در این سن بسیار مهم است. با بالاتر رفتن سن کودک نیز باید توجه داشت که مفاهیم باید برای کودک ملموس و قابل درک باشد.

با توجه به این که ذهن کودکان در این سن غیرانتزاعی است، قصه‌هایی که به مفاهیم غیرعینی مثل بخشندگی و فداکاری و... اشاره دارد، برای این گروه سنی قابل درک نیست.

قصه‌گویی برای گروه سنی ۳ تا ۴ سال

در کودکان ۳ تا ۴ سال قصه‌هایی که تکرار دارند، جذاب‌تر هستند. این تکرار در چند بخش می‌تواند اتفاق بیفتد:

|- یک عبارت در قصه تکرار شود. مثلاً در قصه موش دم‌بریده، عبارت: عمو پینه‌دوز! دمبمو بدوز!

|- یک ماجرا در قصه تکرار شود.

|- تکرار یک اتفاق که شبیه ضرب‌المثل شود. مثل: یک‌بار جستی ملخک، دو بار جستی ملخک، آخر به دستی ملخک!

علاوه بر این کودکان از بارها و بارها شنیدن یک قصه‌ی آشنا لذت می‌برند و از آن سیر نمی‌شوند. اینکه ماجرای قصه را می‌دانند، نه تنها آن‌ها را از شنیدن قصه دل‌زده نمی‌کند، بلکه به خاطر این آشنایی ذهنی برای شنیدن مشتاق‌تر هستند.

قصه‌گویی برای گروه سنی ۴ تا ۵ سال

تا ۵ سالگی بچه‌ها هنوز هم مشتاق قصه‌های تکراری هستند، با این تغییر که ریتم هم می‌تواند به قصه اضافه شود. حوادث این قصه‌ها باید برای کودکان در این سن ملموس بوده و شخصیت‌ها و اسم‌ها آشنا باشند.

قهرمان قصه‌ها در این سن به‌غیراز افرادی همچون اعضای خانواده و پدربزرگ و مادربزرگ، می‌توانند از کودکان هم سن او و یا حیوانات سخن‌گو باشد. کودک در این سن جاندارپنداری را دوست دارد و از حرف زدن اشیا و اسباب‌بازی‌هایش در قصه لذت می‌برد.

قصه‌گویی برای گروه سنی ۶ تا ۸ سال

۶ تا ۸ سالگی سن فانتزی بچه‌هاست. در این سن بچه‌ها به تخیل روی می‌آورند و درعین‌حال که می‌دانند افکارشان خیال‌پردازی است و تفاوت آن را با واقعیت درک می‌کنند، از آن لذت می‌برند. این سن، دوره‌ی طلایی افسانه‌گویی برای کودک است. افسانه‌هایی لطیف و بدون خشونت.

قصه‌گویی برای گروه سنی ۹ تا ۱۰ سال

۹ تا ۱۰ سالگی سنی است که کودک برای اولین بار بصورت رسمی پا از خانه فراتر گذاشته و برای کسب تجربه‌های جدید می‌تواند وارد اجتماع شود. برای ورود به اجتماع زیرکی و هوشمندی لازم دارد. برای همین به قصه‌هایی که در آن شخصیت‌های زبل و حتی حيله‌گر دارند، علاقه‌مند می‌شود. همچنین چون کم‌کم طنزهای کلامی و حرکتی را درک می‌کنند، به قصه‌های طنز هم گرایش دارند. در این سن نیز قصه‌ها باید پایان خوب داشته باشند و در آخر، همه‌چیز به‌خوبی و خوشی پایان گیرد. اگر نه خودشان در ذهنشان پایان‌بندی داستان را تغییر می‌دهند!

قصه‌گویی برای گروه سنی بالای ۱۰ سال

تا ۱۱ سالگی کودک به رقابت علاقه‌مند می‌شود. به همین دلیل از قصه‌های هیجان‌انگیزی که اکشن و یا به‌اصطلاح عامیانه «بزن بزن» باشد، لذت می‌برد. همچنین داستان‌های افسانه‌ای که در آن ضعف شخصیت‌های داستان با نیروهای مافوق‌طبیعه برطرف می‌شود، برای او جذاب هستند.

■ اصول قصه‌گویی برای کودکان

فارغ از روش‌های متنوع و مختلف قصه‌گویی که هرکدام دیدگاه‌های مختص خود را دارند، بصورت کلی چند اصل عمومی و مهم را باید در قصه‌گویی برای فرزندان در نظر داشت:

• زبان قصه‌گویی

قصه می‌تواند به زبان مادری و یا زبان معیار برای کودک تعریف شود. در سنین پایین‌تر، قصه‌گویی به زبان مادری به کودک کمک می‌کند تا علاوه بر یادگیری صحیح معنی کلمات، احساسات و عواطف را نیز به درستی فراگیرد. در قصه‌گویی، خصوصاً برای سنین پایین، استفاده از زبان کتابی و رسمی توصیه نمی‌شود. در سنین بالاتر اگر قصد دارید قصه‌های تاریخی بگویید، استفاده از زبان کتابی بلامانع است. فقط باید در نظر داشت که قصه‌گویی به حالتی تصنعی و ساختگی تبدیل نشود.

• ارتباط موثر با کودک

در تعریفی از قصه‌گویی آمده، قصه‌گو و شنونده با هم دست به خلق جهانی می‌زنند که بر اساس کلمه‌ها و تخیل بنا شده است. بنابراین داشتن ارتباط چشمی با کودک به‌عنوان اولین الزام برای قصه‌گویی و استفاده از لغات و تعبیراتی که برای کودک قابل‌فهم باشد، در قدم بعدی مطرح است. در عین حال متوجه این نکته باشیم که قصه‌گویی می‌تواند راهی برای افزایش دامنه‌ی لغات کودک باشد. به همین منظور استفاده از یک یا دو کلمه‌ی ناآشنا در هر قصه به همراه توضیح معنی و کاربرد آن می‌تواند کودک را با لغات جدید آشنا کند.

• تسلط بر قصه

برای اینکه بهترین نتیجه را از قصه‌گویی بگیرید، باید بر قصه کاملاً مسلط باشید. برای این کار قصه را قبل از گفتن، بارها بخوانید و با خود مرور کنید. به این کار «درونی کردن قصه» می‌گویند. دقت داشته باشید قصه‌گویی با کتاب‌خوانی کاملاً

متفاوت است. بنابراین اگر بخواهید کلمه به کلمه داستان را از کتاب حفظ کنید و برای کودک بازگو کنید، به نتیجه‌ی مطلوب نخواهید رسید. هرچند کتاب‌خوانی نیز ارزش‌های خود را دارد و نمی‌توان از محاسن آن چشم‌پوشی کرد.

• به‌کارگیری کلمات اختصاصی کودک

قصه را با کلمات خودتان خوشمزه‌تر کنید. با شناختی که از کودکان دارید، قصه را تعریف کنید. با اضافه کردن توضیح و تشبیه به کودک کمک کنید تا بتواند در فضای قصه قرار بگیرد و به‌خوبی آن را در ذهنش تصویرسازی کند. از عبارات خارج از عرف یا کلمات رکیک به‌هیچ‌وجه (حتی از زبان شخصیت منفی قصه) استفاده نکنید. از کلمات کلیدی در قصه استفاده کنید. کلمات کلیدی کلماتی هستند که صدای قصه‌گو و وزن جمله‌ی بعدی با آن تغییر می‌کند. اگر صدای ما بالا بود، پس از کلماتی مانند «ناگهان، یکهو، یک‌مرتبه» آن را پایین آوریم و برعکس. این کلمات کمک می‌کنند که لحن قصه‌گویی از یکنواختی بیرون بیاید.



• اجتناب از نتیجه‌گرایی و مستقیم‌گویی


اشاره‌ی مستقیم به نتیجه یا پیام قصه، مطلقاً اشتباه است. قصه‌گویی یک روش آموزش غیرمستقیم است. بنابراین هرگز در پایان قصه از جملاتی همچون «پس نتیجه می‌گیریم که ...» یا «پیام قصه این است که ...» و عبارات مشابه استفاده نکنید. برای اینکه بدانید آیا قصه تأثیر لازم را بر کودک گذاشته یا نه می‌توانید با سؤالاتی قصه را مرور کنید.

• توجه به احساسات کودک

در پایان هر قصه چند دقیقه با کودکان بمانید. اگر سؤالی دارد به آن پاسخ دهید. اگر دوست دارد درباره‌ی قصه با شما صحبت کند، حرف‌هایش را خوب بشنوید و پاسخ دهید. حتی اگر حرفی خارج از موضوع قصه دارد با او همراهی کنید. او پس از قصه در بهترین شرایط پذیرش و گفت‌وگوست. این کار به تقویت کیفیت رابطه‌ی شما با کودکان کمک می‌کند.

■ نقاشی

نقاشی کردن، مجرای است برای دیدن درون فرزندتان و برای برملا شدن آنچه شما از آن کمتر باخبر هستید. کودک و نوجوان با استفاده از نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌تواند احساسات خود را برون‌فکنی کند. برای اینکه نقاشی کردن بتواند اثر آموزشی مطلوب مدنظر شما را داشته باشد، کودک را در ترسیم کردن تصویری که در نظر دارد، آزاد بگذارید. نقاشی راهی است برای به تصویر کشیدن احساسات. اجازه دهید کودک هر آنچه در ذهن و وجود خود دارد که منجر به احساسات متفاوت او می‌شود، در قالب یک تصویر نقاشی کند. همچنین تمامی وسایلی که برای انواع نقاشی موردنیاز است را در اختیار کودک خود قرار دهید. توجه داشته باشید در حین نقاشی فرزندتان را آزاد بگذارید و به‌هیچ‌عنوان به خاطر کثیف شدن احتمالی اتاقش با او برخورد تند نداشته باشید.



هنر یک ابزار عالی برای برقراری ارتباط است. تقسیم ایده‌ها، تصاویر و احساسات در حین انجام کار به رشد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. نقاشی به دلیل کم‌هزینه و در دسترس بودن، جذابیت فراوانی برای کودکان و نوجوانان دارد. کودک با نقاشی کردن سعی می‌کند به صورت بصری با محیط اطرافش ارتباط برقرار کند. او تجربه‌های واقعی زندگی مانند لذت بازی در پارک یا دوست پیدا کردن را از طریق نقاشی به نمایش می‌گذارد. نقاشی این جسارت را به کودک می‌دهد تا برای ابزار احساساتش پا را فراتر از مرز کلام بگذارد.

◀ ملاحظات معنوی

مطابق با بافت فرهنگی و مذهبی ایرانیان، یکی از مواردی که همواره در ارتقای مهارت‌های شناختی، اجتماعی و ... و پیشگیری از ابتلاء به آسیب‌های اجتماعی موردنظر است، بحث معنویت می‌باشد. معنویت با نگاه به رشد و بررسی تجارب معنوی خاص مانند احساس ارتباط گرفتن با خدا، بررسی تجارب عرفانی، پرداختن به بحران‌های روحانی و معنوی و ... می‌تواند مسیری تازه و جذاب برای پرورش فرزندان سالم و بهنجار باشد. این باورها از طریق تولید معنا و ایجاد نظام کنترل درونی در افراد به کاهش آسیب‌های اجتماعی کمک می‌کنند. به زبان ساده‌تر، باورهای دینی بدون اجبارهای قانونی و با معنابخشی خاص به زندگی، فرایند جامعه‌پذیری افراد را تسهیل می‌بخشد و از این طریق به کاهش آسیب‌های اجتماعی بدون هیچ‌گونه پیامد آسیب‌زا کمک می‌کند. لذا در ادامه سعی می‌شود با پرداختن خلاصه و ساده، ابزارهای معنوی در دسترس که شما را در این حوزه یاری می‌دهد، معرفی نماییم. در نگارش این مطالب از محتوای ارتقایی پروژه‌ی نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد) استفاده شده است.



صبر، مدیریت رفتار و عمل و هیجان‌ها در راستای هدایت آن‌ها به اعتدال و میانه‌روی است که موجب خودسازی و عمل کردن بر طبق عقل و تدبیر انسان می‌گردد و انسان را از شتاب نسنجیده در رسیدن به نتایج مطلوب و خوشایند و یا فرار و دوری کردن از نتایج نامطلوب باز می‌دارد. صبر شامل جزء هیجانی (احساس آرامش) جزء شناختی (باورهای فرد نسبت به خود، نسبت به موقعیت و نسبت به افراد دیگری که در موقعیت قرار دارند) و جزء رفتاری (واکنش رفتاری به موقعیت خاص) است. صبر یکی از آموزه‌های مهم دینی و از راهبردهای مقابله‌ای مذهبی در برابر فشار روانی است. این مسئله که رفتارهای مذهبی و نگرش دینی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی مؤثرند، از سال‌ها پیش توسط محققین زیادی مورد بررسی قرار گرفته است. در قرآن کریم، واژه‌ی صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است. جالب آن‌که، هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی به این اندازه بار قرآن تکرار نشده است.

• انواع صبر از نظر مذهبی

- | صبر به معنی تحمل کردن. انسان سختی را تحمل کند و امر دشوار را به انجام برساند؛
- | صبر به معنی بازداری و خودداری کردن، خود را از عملی اختیاری بازدارد، بهترین واکنش را در بهترین زمان ممکن نشان دادن؛
- | صبر به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها مقاومت در برابر ضربه‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آن‌ها؛
- | صبر به معنای انتظار کشیدن باید به انتظار نشست تا اقدامات و برنامه‌ریزی‌ها در زمان مقتضی خود به ثمر بنشیند؛

• انواع صبر از دیدگاه روانشناسی

- | صبر کردن در برابر آزار و اذیت و قضاوت‌های نابه‌جای دیگران؛
- | صبر کردن در موقعیت‌های غیرقابل کنترل و احياناً غیرقابل پیش‌بینی زندگی؛

- | صبر کردن به معنای تأمل کردن و پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها؛
- | صبر کردن به معنای مهار خشم خود؛
- | صبر کردن به معنی مداومت در انجام کارها و ناامید و سرخورده نشدن؛
- | صبر کردن به معنای پرهیز از قضاوت عجولانه و پیش‌داوری کردن؛
- | صبر کردن در مقابل وسوسه‌های گوناگون؛

• فواید صبر

- | افزایش سلامت جسمانی و روانی (مستقیم و غیرمستقیم؛ امیدواری، شادکامی، کفایت و خودمختاری)؛
- | ممانعت از افراط‌وتفریط (حد وسط؛ نه خیلی کم و نه خیلی زیاد، شتاب و عدم توجه به نتیجه و وسواس در عمل)؛
- | تمرکز بر زمان حال (تمرکز و گذر زمان)؛
- | ارزش‌های جامعه‌پسند (خوب‌بین‌داری، بخشایشگری، دوراندیشی، کنترل خود، نظم دادن به خود)؛
- | پرورش معنوی (عشق، آرامش و صبر و مهربانی، معنی در رنج و سختی)؛
- | بهبود روابط (مسائل بین فردی، مدارا، همدلی، تنش کمتر)؛

• پرورش صبر

- | توجه‌گردانی (موضوع دیگر و محیط پیرامون؛ حواس خود را به محیط اطراف بدهید)؛
- | شمارش (تنفس شکمی، شمارش نفس‌ها و از صد به پایین شمردن)؛
- | خود آرام‌بخشی با استفاده از حواس (بینایی، چشایی و لامسه)؛
- | تصویرسازی ذهنی (قدرت تجسم، مکان‌های آرامش‌بخش، خیالی یا واقعی)؛

تمرین: زمانی که در موقعیت غیرمنتظره و ناراحت‌کننده‌ای قرار گرفتید و احساس بی‌صبری و بی‌قراری کردید، از روش‌هایی که توضیح داده شد برای آرام کردن خود استفاده کنید و تأثیر به‌کارگیری این روش‌ها را در کسب آرامش و صبوری بیشتر خود در جدول زیر یادداشت کنید.

این روش چگونه توانست به صبوری شما کمک کند؟	برای آرام کردن خود چه کردید؟	چه اتفاقی افتاد که احساس ناراحتی کردید؟

• باورهای مؤثر بر رفتار غیرصبورانه

فاجعه‌سازی: اگر شما فکر کنید که رفتارهای کودکان غیرقابل تحمل و فاجعه‌بار است، صبوری لازم برای رفتاری سنجیده با او را از دست می‌دهید.

سرزنشگری: وقتی شما فرزندان را به خاطر رفتار غیر صبورانه‌ای که با او داشته‌اید، سرزنش می‌کنید و این‌طور فکر می‌کنید که او با کارهایش چنان مرا عصبانی کرد که صبرم را از دست دادم، خودتان را مسئول رفتارشان در مقابل رفتار نامناسب او نمی‌دانید و نمی‌توانید با او صبورانه رفتار کنید.



نادیده انگاری شواهد متناقض: اگر شما فرزند خود را نوجوان بدرفتاری بدانید، شواهدی که نشان می‌دهند که او گاهی هم رفتار مناسبی دارد را نادیده می‌گیرید و فقط بدرفتاری‌های او را به یاد می‌آورید و این امر ممکن است باعث شود در مقابل بدرفتاری‌های او تحملتان را بیشتر از دست بدهید.

همه باید انتظاراتی را برآورده کنند و آن‌طور که من از آن‌ها توقع دارم، باشند: اگر نتوانید فرزندان را با استعدادها و توانایی‌های خاص خودش بپذیرید و از او توقعات بیش‌ازاندازه بالایی از نظر تحصیلی و یا رفتاری داشته باشید، در مقابل مشکلات تحصیلی و رفتاری او بی‌صبر می‌شوید.

باور قلبی نداشتن به پیامدها و اثرات صبر: اگر فکر کنید داشتن رفتار صبورانه با فرزندان فایده‌ای ندارد، بلکه اوضاع را بدتر می‌کند، نمی‌توانید در برخورد با مسائل آن‌ها صبوری داشته باشید.

باورها و ارزش‌های دیگران باید مشابه باورها و ارزش‌های من باشد: پدر یا مادری که فکر می‌کند که فرزندان باید کارها را دقیقاً مطابق آنچه او از آن‌ها خواسته انجام دهند، در مقابل نوآوری‌ها و روش‌های جدیدی که آن‌ها در انجام کارها در پیش می‌گیرند، بی‌صبر خواهد بود.

تمرین

۱- برای هرکدام از باورهای نادرست بالا، مثالی از باورهای خودتان به‌ویژه در رابطه با فرزندان بنویسید.

.....

.....

.....

۲- موقعیت زیر را در نظر بگیرید و واکنش معمولی و واکنش صبورانه‌ی خود به این اتفاق را بنویسید.

واکنش معمولی	واکنش صبورانه
کودکتان در مدرسه نمره‌ی بدی می‌گیرد.	
کودکتان برای آماده شدن برای خواب خیلی کند است.	
کودکتان بدقلقی می‌کند.	
از کودکتان می‌خواهید کاری را انجام دهد ولی حرف گوش نمی‌کند.	
کودکتان از چیزی شکایت می‌کند و غر می‌زند.	
کودکتان می‌خواهد تمام روز تلویزیون تماشا کند یا با کامپیوتر بازی کند.	
کودک از تمامی غذاها ایراد می‌گیرد و نمی‌خورد.	

■ حل مسئله معنوی

توانایی مسئله‌گشایی و تفکر در مورد آنچه انجام می‌دهیم در زندگی حیاتی و مهم است. در روابط اجتماعی هم مسئله‌گشایی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. افراد باید بتوانند مشکلات بین فردی خودشان را حل کنند تا به ارتباط خوبی دست پیدا کنند. بررسی دقیق مسئله و ابعاد آن و راه‌حل‌های مختلفی که می‌شود برای آن پیدا کرد، به ما کمک می‌کند تا به بهترین راه برای رسیدن به هدفمان دست پیدا کنیم. این مهارت برای ما انسان‌ها نگاه گسترده‌ای فراهم می‌کند تا در برخورد با مشکلات و مسائل خودمان را برنده احساس کنیم، بدون اینکه در این میان دیگری بازنده باشد. با به‌کار گرفتن این مهارت، هیچ‌یک از افرادی که با هم در ارتباط هستند و به دنبال موفقیت‌اند احساس باخت نمی‌کنند. وقتی حل مسئله را یاد بگیریم یک آمادگی طبیعی برای ما ایجاد می‌شود تا با واقع‌بینی مسائل را بررسی کنیم و با استرس کمتری راه‌حل را پیدا کنیم.



این مهارت از طریق آموزش هدف‌گزینی برای فعالیت‌های روزمره و چگونگی انجام آن‌ها، شناخت راه‌حل‌های موجود، انتخاب مناسب‌ترین راه‌حل، باعث می‌شود که از ایجاد افکار تکانشی پیشگیری شود. در مرتبه‌ی دوم این مهارت به دلیل اینکه در حوزه‌ی رویکرد شناختی رفتاری قرار دارد و به دلیل اینکه راهبردهای شناختی مرحله‌به‌مرحله هستند، می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به اضطراب و افسردگی کمک‌کننده باشد.

همچنین آموزش این مهارت باعث می‌گردد که به‌جای توجه به بعد هیجانی مسائل زندگی که او را به خشونت وامی‌دارد، توجه فرد را به بعد عقلانی و منطقی مسائل سوق دهد، می‌تواند راهبردی مهم در پیشگیری از خشونت در جامعه باشد. آموزش مهارت حل‌مسئله‌ی معنوی می‌تواند از طریق تعدیل راه‌حل‌های هیجان‌مدار به سمت مسئله‌مدار، در پیشگیری از افکار خودکشی نیز مؤثر باشد. فرد معنوی پشتوانه‌های فارغ از زمان و مکان دارد؛ پشتوانه‌های لایتناهی که هیچ‌وقت تمام نمی‌شوند و وقتی به آن‌ها پناه می‌برد، تعادل دوباره‌ی خود را حفظ می‌کند. در حل‌مسئله با رویکرد معنوی هنگامی که فرد دچار مشکل شود، در گام آمادگی با استفاده از دعا، نیایش، راز و نیاز با پروردگار، یاد و ذکر خداوند خود را آرام می‌کند و با باور به حکمت خداوند، معتقد است هیچ‌چیز در جهان بی‌جهت و بی‌علت نیست.

با این دیدگاه، در مسئله‌ای که برای ما رخ داده است نیز حکمت و مصلحتی وجود دارد. در چنین شرایطی، به مسئله، به‌عنوان یک مشکل ناخوشایند و دردسرها فرین نگاه نمی‌کنیم؛ بلکه این مسئله فقط شرایط جدیدی تلقی می‌شود که ما را به چالش می‌کشد و توان ما را می‌آزماید.

• مراحل حل مسئله‌ی معنوی

اولین گام در تمام روش‌های حل مسئله تعریف مسئله و شناخت مسئله‌ای هست که با آن روبرو هستیم. بررسی هر راه‌حلی بستگی به این دارد که آیا مسئله را درست تشخیص داده‌ایم یا نه. این تشخیص درست به ما در حل کردن مسئله خیلی کمک می‌کند.

تمرین

داستان‌های مختلفی رو یادآوری کنید و سعی کنید تا تشخیص دهید که مسئله‌ای که برای شخصیت‌ها پیش آمده، چیست. این تمرین را در مورد خاطرات خودتان و مسائلی که با آن‌ها روبرو شده‌اید نیز انجام دهید.

۱- مشکل چیست؟

۲- چه موقع مشکل اتفاق می‌افتد؟

۳- کجا مشکل اتفاق می‌افتد؟

۴- چه کسی در مشکل دخیل است؟

کسب آرامش عمیق به علت استفاده از منابع معنوی و همچنین مثبت‌اندیشی که در مرحله‌ی اول به‌دست آمده، به فرد این امکان را می‌دهد که با ذهن باز و آزادتر به یافتن و تولید راه‌حل‌های متعدد و فراوان بپردازد.

مسلم است که ایمان به لطف خداوند و یاری‌گرفتن از او، دعا، نیایش، ذکر، کمک‌گرفتن از صبر، خویش‌داری و بردباری، احتمال دست‌یابی به راه‌حل‌های مفیدتر، سالم‌تر و مؤثرتر را بسیار تسهیل خواهد کرد؛ زیرا در هنگام مواجهه با یک مسئله، بسیاری از افراد به علت ناتوانی در کاهش احساسات ناخوشایند، به‌شدت دچار تفکرات منفی و ناسالم می‌شوند که توان فکری و ذهنی

آنان را به شدت کاهش می‌دهد. در حالی که انجام اعمال معنوی زمینه‌های بازیابی آرامش و امید را برای ما فراهم می‌کند و از این طریق با تمرکز، آرامش خاطر و انسجام فکری بیشتر، به کشف راه‌حل‌های احتمالی خواهیم پرداخت. این محله پیشنهاد راه‌حل‌های مختلف برای مسئله و بعد فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف برای ارزیابی بهتر و انتخاب راه‌حل مناسب هست. در ارزیابی و انتخاب راه‌حل باید خلاق و انعطاف‌پذیر بود.

تمرین

راه‌حلهایی که به فکران رسیده است را لیست کنید و بررسی کنید هر کدام چطور می‌توانند مسئله را حل کنند یا چه پیامدهایی برای شخصیت داستان می‌توانند داشته باشند.

هنگامی که مجموعه‌ای از راه‌حل‌های احتمالی را فهرست کردیم، گام بعدی ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب یک یا چند مورد از آن‌ها برای رسیدن به هدف است. لازم است در این مرحله بر اساس ملاک‌های واقع‌بینانه نکات مثبت و منفی، محاسن و معایب، عملی بودن، موانع و منافع هر راه‌حل را بسنجیم. همچنین ما بایستی در این گام از پیامدهای هر راه‌حل آگاه باشیم و با توجه به آن‌ها دست به انتخاب بزنیم. در اینجا اولویت بر انتخاب راه‌حلهایی است که علاوه بر حل کردن مسئله، پیامدهای منفی را برای ما به حداقل برسانند. به‌طور کلی ما باید در انتخاب راه‌حل‌ها به نکات زیر توجه داشته باشیم:

۱- آیا بیشترین اثر را بر مسئله دارد؟

۲- نکات مثبت و منفی آن در رابطه با زمان، میزان تلاش، هزینه‌ی مالی و حالت هیجانی ما چیست؟

۳- اثرات مثبت آن بر محیط و اطرافیان ما چیست؟

۴- آیا در همه‌ی حالت‌ها عمل کردن به آن رضایت‌بخش خواهد بود؟

۵- آیا سازگار با استانداردهای اخلاقی و اجتماعی است؟

۶- آیا نکات منفی آن قابل‌تحمل و جبران‌پذیر هستند؟

بعد از این بررسی و انتخاب می‌توانید راه‌حل را به اجرا بگذارید. انعطاف‌پذیر بودن اینجا معنی پیدا می‌کند. اگر در مرحله‌ای متوجه شوید که این راه‌حل خوب پیش نمی‌رود باید به راه‌حل‌های دیگر فکر کنید. در مرحله‌ی اجرا اگر بررسی‌های کافی انجام‌شده باشد مشکلی پیش نمی‌آید و مسئله حل می‌شود.

تمرین

۱- مراحل ارائه‌شده را تحت عنوان «آموزش مسئله‌گشایی به کودکان» نیز می‌توانید به کار ببرید. در صورت امکان با فرزند خود یک نمودار خطی برای حل مسئله تهیه کنید.

۲- از فرزندتان و سایرین بخواهید قول بدهند وقتی دچار درگیری شدند، برای حل مشکل نشستی با شما داشته باشند. وظیفه‌ی شما این است که کودکان را در جریان مسئله‌گشایی راهنمایی کنید و درعین‌حال آن‌ها را از سرزنش کردن همدیگر، فحش دادن، داد و فریاد کردن و غیره منع کنید. در صورت بروز خشم و عصبانیت آن‌ها را از همدیگر جدا کنید تا خونسردی‌شان را به دست بیاورند و سپس دوباره کار را شروع کنید. شاید بخواهید نمودار مسئله‌گشایی را به اندازه‌ی یک پوستر بزرگ کنید و به هنگام راهنمایی کودکان از آن استفاده کنید. به محض اینکه بچه‌ها نسبت به یک راه‌حل به توافق رسیدند باید کمک کنید تا واقعاً کاری را انجام بدهند که در مورد آن توافق دارند.

گاهی لازم است مسئله را برای مدتی کنار گذاشت و پس از گذشت زمان، دوباره به آن بازگشت. در حل مسئله‌ی معنوی در مدت‌زمانی که مسئله رها شده است:

همان‌طور که خداوند برای حل مشکلات، بندگانش را به مشورت امر کرده است، بایستی در مورد راه‌حل‌های خود با دیگران مشورت کنیم و نقاط قوت و ضعف آن‌ها را از نظر دیگران نیز جویا شویم. چه بسا ممکن است جنبه‌هایی از نقاط قوت و ضعف یک راه‌حل از نگاه خود ما پوشیده شده باشد و مشورت کردن با دیگران آن را بر ما عیان کند.

به دعا و نیایش پرداخته می‌شود و از خداوند خواسته می‌شود که راه‌حل مسئله را نشان دهد؛ در بسیاری از موارد خداوند مهربان راه‌حل را به واسطه عواملی مانند خواندن یک کتاب، قرار دادن شخصی بر سر راه ما و صحبت کردن با او و بسیاری از عوامل دیگر به ما نشان خواهد داد. نظام هستی در حل مسئله به ما کمک خواهد کرد.

تجسم کردن مسئله که در حال حل شدن است و هر روز را روزهای تازه دانستن. اگر مسئله هنوز حل نشده است، احتمال دارد که خداوند راه‌حل را نشان دهد؛ یا به نحوی به ذهن فرد انداخته شود که چگونه مسئله را حل کند و یا موقعیت و شرایط را به نحوی تغییر دهد که مسئله حل شود. در برخی مواقع احتمال دارد که دیدگاه فرد نسبت به مسئله و حل آن عوض شود؛ مثلاً آن را فرصتی برای خودسازی و برگشت به سوی خدا و کنار جستن از گناهان استفاده کند.

شب پیش از خوابیدن، رابطه صمیمانه ذهنی، قلبی، کلامی و رفتاری با خداوند داشتن و به دعا و راز و نیاز با خداوند پرداختن، باایمان به لطف خداوند در کمک به حل مسئله به خواب رفتن و با حسن ظن به خداوند امید را به ایمان تبدیل کردن؛ در هنگام اضطراب فکر را به آرامی از مسئله به

مهربانی و لطف خداوند معطوف کردن و تکرار این جمله: «من در این راه به خدا توکل کرده‌ام و کار خود را به او سپرده‌ام و از بار سنگین اضطراب و ناراحتی و افکار منفی نجاتم خواهد داد»؛ داستان حکایت از توکل دارد تا جایی که می‌توانی با معنویت باش و ناامید نشو. مانند ابراهیم (علیه‌السلام) در بالای منجیق به خدا امیدوار باش و فکر نکن آخر راه است که شاید آتش نیز بر تو گلستان شود. این را باید در افکار، پندار، هیجان و حالات و رفتار خود نشان دهیم.

شکرگزاری از خدا به خاطر آرامش به محض بیدار شدن از خواب: ایمان به حمایت خداوند، ترس، اضطراب و افکار منفی را دور می‌کند. باور به اینکه انسان از طریق ناخودآگاه جمعی با خدا و کل هستی در تماس است و باور به اینکه خداوند راه حل مسئله را می‌داند و آن را از طریق ناخودآگاه به ما القاء خواهد نمود، بسیار زیبا و کمک‌کننده است. انجام دادن موارد بالا در یافتن راه حل مسئله کمک شایانی خواهد کرد.



ما در دنیایی پیچیده و در میان انسان‌هایی پیچیده‌تر زندگی می‌کنیم. همه ما در طول روابطمان با اطرافیان، در معرض آسیب هستیم و چه بسا بسیاری از این آسیب‌ها غیرمنصفانه و بر اثر بی‌عدالتی نسبت به ما رخ می‌دهد. متأسفانه تعارضات بین فردی و آسیب‌های ناعادلانه بخش جدایی‌ناپذیر روابط انسان‌ها است و در صورت واکنش نامناسب و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد در برابر آن‌ها، اثرات مخرب بلندمدتی برای سلامت روانی و جسمی افراد خواهد داشت و خطر ابتلا به مشکلات روانی (از قبیل پرخاشگری، خشونت، خصومت، افسردگی، استرس، عدم تأمین حمایت اجتماعی و اضطراب) و جسمی (از قبیل تنگی نفس، اختلال در سیستم عصبی سمپاتیک، زخم معده، سردردهای مزمن، بیماری‌های قلبی عروقی و گرفتگی عضلات) ناشی از خشم درون‌ریزی شده یا برون‌ریزی شده فراهم می‌گردد. افراد هنگام مواجهه با تعارض بین فردی یا استرس اجتماعی به شیوه‌های مختلفی مقابله می‌کنند. شاید فرد به‌طور مستقیم مقابله به‌مثل کند، مثلاً انتقام بگیرد یا شاید از موقعیت یا فرد خاطی اجتناب کند. ولی هم ابراز و هم سرکوب پرخاشگری شاید با پیامدهای سلامت منفی مرتبط باشد. گزینه سوم، بخشایش است. شاید فرد انتخاب کند که فرد خاطی را به خاطر خطایش ببخشد. بخشیدن دیگران فرایندی است که در آن هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای منفی مرتبط با خشم، رنجش و خصومت از طریق افزایش خود به خودی هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای مرتبط با همدلی، شفقت و عاطفه نسبت به فرد خاطی کاهش می‌یابند. در این تعریف مشخص می‌گردد که بخشایشگری هر سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری را در بر می‌گیرد. بخشایشگری یعنی میل به گذشت از آزار و قضاوت منفی نسبت به کسی که غیرمنصفانه ما را آزار داده است؛

درحالی که در خود دلسوزی، سخاوت و عشق نسبت به فرد خاطی (هرچند که فرد خاطی سزاوار آن نباشد) را می‌پرورانیم. در فرایند بخشایشگری انسان‌ها بینش پیدا می‌کنند که بتوانند از رنج‌ها و دردهای گذشته آزاد شوند و بتوانند روبه‌جلو حرکت کنند و یاد بگیرند دیگران را بپذیرند. بخشش در قرآن بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

تمرین

نامه‌ای به فرد رنجاننده بنویسید و در آن توضیح دهید که به خاطر آن کار اشتباه چقدر عصبانی هستید. در آن نامه بنویسید که چرا عصبانی هستید و به خاطر کاری که او انجام داده است چه رنجی می‌کشید.

زمانی که به اتفاقی که به شما آسیب‌زده و شخصی که با شما بد رفتاری کرده است فکر می‌کنید، واژه‌هایی را که به ذهنتان خطور می‌کند (هم نسبت به فرد خطاکار و هم نسبت به عمل خطا) بنویسید.

همدلی یعنی این که اگر شخصی ناراحت است ما نیز هنگام همدلی کردن با او، احساس ناراحتی کنیم، نه این که فقط برای او احساس تأسف کنیم. فرض کنید صمیمی‌ترین دوست شما دچار حادثه‌ای شده است. وقتی شما او را ببینید یا از این موضوع مطلع می‌شوید، چه احساسی دارید؟ آیا شما می‌خندید و به سادگی از کنار او عبور می‌کنید؟ قطعاً این‌طور نیست. شما حتماً برای دوست خود ناراحت می‌شوید. ناراحتی شما برای دوستتان و اتفاقی که برای او افتاده است، همان همدلی کردن است. این همدلی کردن برای یک دوست راحت است؛ در صورتی که نسبت به شخصی که به ما آسیب غیرعادلانه رسانده است، دشوار خواهد بود. اگر بتوانیم تصور کنیم که فرد رنجاننده انسانی است که رنج می‌کشد، می‌توانیم تصور کنیم که به او چه گذشته است و چه احساسی دارد.



برای فهمیدن او لازم است که به تمام ویژگی‌های شخصیت و رفتار او توجه کنید. همچنین ممکن است مفید باشد که به چگونگی زندگی فرد خطاکار توجه کنید. با فکر کردن به زندگی فرد خطاکار ممکن است متوجه شوید که او آن قدر که شما تصور می‌کنید اوضاع خوبی ندارد.

تمرین

- در چند جمله (حداقل پنج مورد) موضوع ناگوار و دشواری را که اطلاع دارید در زندگی او اتفاق افتاده است توصیف کنید. اگر به صورت واقعی اطلاعاتی از زندگی او ندارید، به صورت خیالی بنویسید. به عنوان مثال: او از این که به تازگی از همسرش طلاق گرفته است بسیار آشفته است.

- حال جملات تمرین قبل را بازنویسی کرده و خودتان را به جای او جایگزین کنید. به عنوان مثال: من از این که به تازگی از همسرم طلاق گرفته‌ام، بسیار آشفته هستم. یک تمرین تصویرسازی ذهنی هدایت شده را امتحان کنید. در مکانی آرام که هیچ چیزی حواستان را پرت نمی‌کند، روی یک صندلی راحت بنشینید. چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. وقتی که آرامیده شدید، بر قلب خود، گرمی آن و حس خوش آن تمرکز کنید.

با استفاده از مهارت خیرگزینی شما والدین مفهوم رشد معنوی را می‌شناسید، با مصادیق خیر آشنا می‌شوید و در زندگی در وهله‌ی اول خودتان به آن پایبند خواهید بود. گفت‌وگو با کودک در مورد معیارهای دارای نفع می‌تواند مفید باشد. مفهوم معیار رو به‌عنوان مبنایی برای عمل برای کودکان خود شرح دهید. بگویید هر فردی در زندگی برای رفتارهای خود مبنا و معیاری دارد. معیار همان نفع کلی است که افراد بر اساس آن رفتارهای خود را تنظیم می‌کنند. در واقع معیار، جهت‌گیری کلی زندگی افراد را مشخص می‌کند و فراتر از نفع‌های جزئی هست. تلاش کنید تا کودکان معیارهای اصلی رفتارهای خودشان را کشف کنند.

از او بپرسید در زندگی به دنبال به دست آوردن چیست؟

معیار اصلی کارهایت چیست؟ رضایت خدا؟ رضایت والدین؟ لذت بدون اذیت دیگران؟
خشنود کردن دیگران؟

اگر کودک پاسخ این گزینه‌ها را بداند، مفهوم معیار خود را بهتر متوجه می‌شود. از او بخواهید رفتارهای نامطلوب را در دیگران مانند فروشنده، راننده تاکسی، فوتبالیست معروف، دزد، قاچاقچی، فرد معتاد و مثال‌های دیگر، شناسایی کند. همچنین در سیگار کشیدن، دزدی، مصرف مواد، بی‌نمازی... سعی کند مبنای این رفتارهای نامطلوب رو پیدا کند. شهرت؟ ثروت؟ لذت؟ و ...

به کودک بگویید آیا این معیارها ارزش پایدار دارند؟ فردی که برخلاف حکم خدا نماز نمی‌خواند، روزه نمی‌گیرد، و به دنبال بی‌قیدی و آزادی است، چه معیارهایی دارد؟ آیا نفع حقیقی و درازمدت مهم‌تر است یا لذت کوتاه‌مدت؟ در این باره با فرزندان گفتگو کنید که آیا برای رسیدن به هدفی می‌توان مسیر نادرست را انتخاب کرد؟

می‌توانیم مفهوم نفع و ضرر را از طریق اعضای بدن به کودک آموزش بدهیم. هر یک از اعضای بدن به‌عنوان مخلوقاتی دارای قوانین مخصوص به خود هستند و غایت و هدف خاصی دارند مثلاً غایت چشم، دیدن است. عواملی می‌توانند به آن‌ها ضرر زده و در کنار این ضرر رسان‌ها، عوامل دیگری به‌عنوان نفع آن عضو محسوب می‌شود. شناخت کامل هر عضو می‌تواند کودک را با نفع و ضررهای مربوط به آن آشنا کند و اقدام عملی و التزام به رفتارهای خاصی را نسبت به آن عضو در پی داشته باشد. از کودک بخواهید یکی از اعضای بدن را انتخاب کند. سپس در مورد حفظ سلامتی آن عضو تحقیق کند و مشخص کند چه عواملی برای آن عضو نفع محسوب می‌شوند؟ مثلاً در چه صورتی می‌توانیم چشم را از آسیب‌های مختلف دور نگاه‌داریم؟ در چه صورتی می‌توانیم پوست شادابی داشته باشیم؟

به کودک بگویید در مورد ارتقای توان، قوا و اعضای بدن خود مطالعه کند و یاد بگیرد چه عواملی منجر به بهبود کارکردها و ارتقای توان‌های آن عضو می‌شود. چطور می‌توانیم دستان و یا اندامی پرتوان داشته باشیم؟ چطور می‌توانیم از چشم به‌گونه‌ای مراقبت کنیم که قوای آن و قدرت بینایی تقویت شود؟ چطور می‌توانیم قدرت مغز، و کارایی حافظه را افزایش دهیم؟

در مورد هدف هر عضو و بهترین کارکردی که می‌تواند داشته باشد و اساساً برای همان پدید آمده فکر کند. بنابراین؛ اولاً کودک باید ساختار هر عضو را به‌درستی بشناسد. ثانیاً عوامل حفظ سلامتی و کارکرد مؤثر آن عضو را یاد بگیرد. ثالثاً اقداماتی را که منجر به افزایش کارایی در آن عضو می‌شود را شناسایی کند. رابعاً در مورد عواملی که برای عضو ضرر دارد را بشناسد.

راهبرد بعدی نحوه‌ی برخورد صحیح با تراحم نفع و ضرر هست. یکی از برخوردهایی که در والدین و مربیان منجر به بسته شدن و محدودیت در تفکر می‌شد، پیشنهاد تنها یک رفتار و یک حق انتخاب برای کودک هست. متأسفانه

اغلب والدین و مربیان از این روش استفاده می‌کنند و در این شرایط امکان فهم اولاً گزینه‌های مختلف و ثانیاً تبعات هر یک از آن‌ها و ثالثاً تزاخم و تعارض آن‌ها با هم را از کودک سلب می‌کند. برای مثال جملاتی هستند که زیاد شنیده می‌شوند: الان دیگه وقت نوشتن تکلیف‌هاته، دیگه حق نداری بازی کنی، همین‌الان باید بخوابی، خوراکی‌هاتو با دوستت تقسیم کن یا حق نداری کارتون ببینی. نکته‌ی اول این‌که تعامل تربیتی مناسب با فرزندان زمانی فراهم می‌شود که اولاً به کودک امکان انتخاب بین گزینه‌های مختلف رو بدهیم، ثانیاً پیامدهای هرکدام را به او توضیح بدهیم و ثالثاً آن‌ها را به لزوم انتخاب یک نفع و صرف‌نظر کردن از یک نفع پایین‌دست‌تر توجه دهیم.

نکته‌ی دوم فراهم کردن فرصت انتخاب بین گزینه‌های مختلفی هست که هرکدام دارای نفع یا ضرری ظاهری از یک طرف و نفع و ضرری حقیقی از طرف دیگر، که زمینه‌ی شکوفایی تفکر و تعقل را فراهم کرده و قدرت انتخاب خیر را در کودکان ارتقا می‌دهد. این ارتقا زمانی که مربیان و والدین نسبت به ترغیب کودکان به انتخاب گزینه‌ی بهتر تلاش کنند و در این راستا تبیین‌گر منفعت‌های حقیقی در زندگی باشند بیشتر است.

دادن حق انتخاب به فرزند بین چند گزینه یعنی در موقعیت‌های طبیعی در خانه یا مدرسه، مربیان و والدین تلاش کنند به‌جای جملات دستوری، موقعیت‌های انتخاب بین امور مختلف را برای کودک بیان کنند تا از این طریق با فعال کردن تفکر، کودک را به مقایسه‌ی نفع و ضررها و درک تزاخم بین آن‌ها و نهایتاً انتخاب سوق بدهیم.

| می‌تونی الان بازی نکنی، اما بعد از انجام تکالیفت، وقت هست بیشتر بازی کنی.

| آگه الان بازی نکنی می‌تونیم امروز عصر بریم پارک.

| آگه خوراکیت رو با دوستت تقسیم کنی، در دلت بیشتر احساس خوشحالی می‌کنی.

می‌تونیم امروز تنهایی به خرید فلان اسباب‌بازی بریم، یا فردا همراه با پدرت به فروشگاه بریم.

هرچند که داروت تلخه و خوردنش برات سخته، اما اگه نخوری درد و ناراحتیت به‌شدت ادامه‌دار میشه.

می‌تونیم با ظرافت تمام به جای اینکه مسواک زدن یا نزدن، غذا خوردن یا نخوردن را به انتخاب او بگذاریم، انتخاب نوع مسواک و خمیردندان را به عهده‌ی فرزندمان بگذاریم.

تذکر! اگر والدین احساس می‌کنند کودک، میل زیادی برای انجام دادن امور مطابق با میل خود و تخلف از خواسته‌های آن‌ها دارد گزینه‌ی تخلف را هم در بین گزینه‌های پیشنهادی قرار دهند و فقط تبعات آن را برای کودک ترسیم کنند. برای مثال بگویید می‌تونی الان تکالیف رو انجام بدی و بعد از اون فیلم نگاه کنی و سر موقع بخوابی یا؛ می‌تونی الان بازی کنی و بعد فیلم ببینی و وقتی که ما همه می‌خوابیم تا دیر وقت تنهایی مشق بنویسی و صبح خسته و خواب‌آلود به مدرسه بری. اگر فرزند گزینه‌ی دوم را انتخاب کند، درعین حال که تمرد نکرده، خواسته‌اش جزو پیشنهادهای ما بوده است.





◀ ملاحظات رسانه‌ای

امروزه محصولات رسانه‌ای دیجیتال به آسانی در دسترس همه‌ی کودکان و نوجوانان هستند و رادیو، تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، تلفن هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و به صورت کلی اینترنت نقش اصلی را در زندگی ما و کودکان و نوجوانان بازی می‌کند. این رسانه‌ها تأثیرات عمیق مثبت و منفی بر رشد اجتماعی، شناختی و رفتاری افراد می‌گذارد. با گسترش روزافزون تکنولوژی و همه‌گیری استفاده از ابزارهای الکترونیکی، مدت‌زمان دسترسی افراد به محتواهای مختلف به کمتر از یک دقیقه رسیده است و این زمان به مرور حتی در حال کاهش نیز هست.

بطور کلی استفاده‌ی افسارگسیخته از رسانه‌ها؛ به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی با سطوح بالاتری از تنهایی، حسادت، اضطراب، افسردگی، خودشیفتگی و کاهش مهارت‌های اجتماعی مرتبط است.

هر چند نمی‌توان تأثیرات مثبت رسانه را نادیده گرفت، ولی اقدام معقول این است که در برهه‌ی حساس کنونی که فضای مجازی بدون کنترل شده است، کودکان را در این ورطه تنها نگذاریم. والدین با افزایش سواد رسانه‌ای خود و انجام اقدامات اساسی می‌توانند قدم‌های مثبتی در این خصوص بردارند. در ادامه به ارائه‌ی راهکارهای ساده‌ای برای کاهش نقش منفی رسانه‌های بصری می‌پردازیم.

والدین برای اینکه بتوانند تأثیر محتوای نامناسب را بر روی فرزندان خود به حداقل برسانند، بایست اقدامات ساده و آسانی را مکرراً انجام دهند:

| به برنامه‌هایی که کودک و نوجوان شما در حال تماشای آن است، توجه کنید و با او به تماشا بنشینید. هر چه کودک کم‌سن‌تر، تأثیرپذیری بیشتر؛

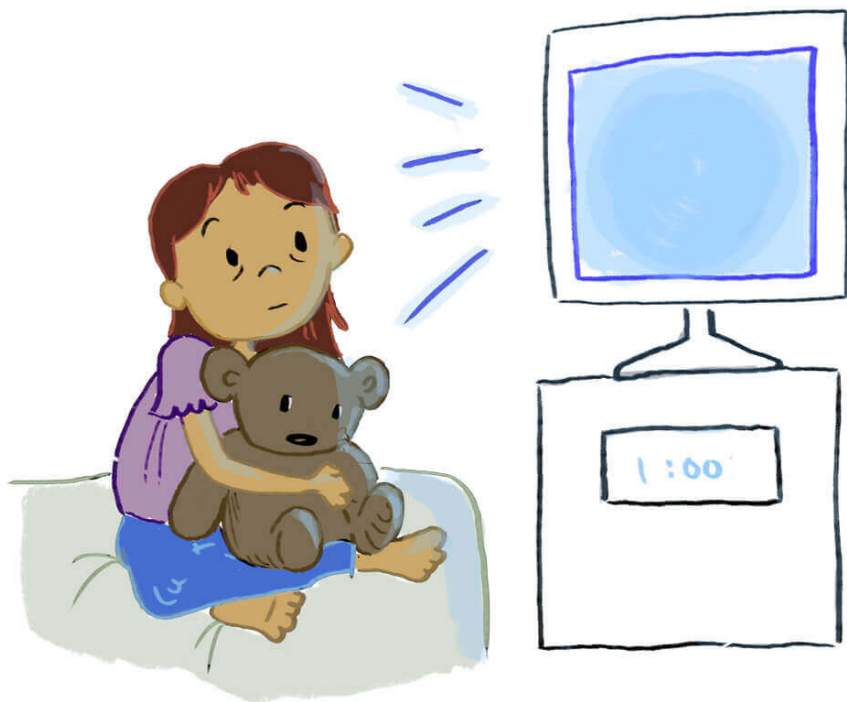
| از تلویزیون، فیلم، بازی رایانه‌ای و ... به‌عنوان پرستار کودک استفاده نکنید. والدین پرمشغله اغلب برای اینکه فرزندشان با آن‌ها کار نداشته باشد، این کار را انجام می‌دهند؛

تلویزیون را فقط در صورتی که مطمئن هستید برنامه‌ی مفیدی در حال پخش هست، روشن کنید و نه همیشه؛

تلویزیون را کانون خانه نکنید. اگر تلویزیون در مرکز توجه باشد، همواره بهانه‌ای برای روشن کردن (حتی بی‌دلیل) آن فراهم می‌شود؛

قبل از خواب اجازه‌ی استفاده از ابزارهای دیجیتال را ندهید. تصاویر دریافتی در مغز کودک مانده و ممکن است باعث بروز بد خوابی و کابوس شود؛

محدودیت زمانی برای مشاهده‌ی فیلم و ... تعیین کنید. همان‌طور که برای سلامت فرزندان، رژیم غذایی مناسب تهیه می‌کنید، یک رژیم رسانه‌ای نیز برای او فراهم نمایید؛ هرگز اجازه‌ی استفاده از تلویزیون و سایر ابزارهای دیجیتال را در اتاق کودک و در خفا ندهید؛



در هنگام دیدن صحنه‌های خشونت‌بار توضیح دهید که اگرچه بازیگر اصلی فیلم در این صحنه صدمه‌ای ندید اما در دنیای واقعی‌ای چنین ضربه‌ای منجر به آسیب، جراحت و حتی مرگ می‌شود. همچنین برای خشونت کلامی هم بیان کنید که استفاده از این واژه در تعامل با دوستان و آشنایان باعث تحقیر و تمسخر آنان شده و موجب از بین رفتن رابطه‌ی دوستی خواهد شد؛

اجازه ندهید که صحنه‌های نامناسب واضح نمایش داده شود و به محض مشاهده، کانال را تغییر دهید یا نمایش فیلم و انیمیشن را متوقف کنید؛

هنگامی‌که قهرمان داستان برای حل مشکلات از خشم استفاده می‌کند، توضیح دهید که راه‌های بهتری هم وجود داشت و این بهترین روش برای حل مسئله نبود؛

با والدین دوستان فرزندان نیز تماس بگیرید و تلاش کنید یک شبکه‌ی محله‌ای برای عدم نمایش محتوای نامناسب به همسالان محیط زندگیتان به وجود آورید؛

در هنگام دانلود، خرید یا استفاده از محصولات رسانه‌ای دیجیتال به برچسب راهنمای والدین آن توجه کنید و به هیچ‌وجه محتوای نامناسب برای کودک و نوجوان تهیه نکنید؛

با استفاده از منابع موجود در اینترنت، وضعیت محصول رسانه‌ای که کودک یا نوجوان قصد دارد تماشا کند را در نظام رتبه‌دهی پیدا کنید و در صورتی‌که برای سن فرزندان مناسب نیست، از مشاهده آن جلوگیری نمایید؛

پس از مشاهده‌ی یک خبر نامتناسب با سن؛ زمانی را به صحبت با کودک در خصوص آن موضوع اختصاص دهید؛

در صورت امکان گذران اوقات فراغت فرزندان را از تلویزیون دیدن به سمت مطالعه، بازی، ورزش و ... تغییر دهید.





■ راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان

امروزه تأثیر رسانه‌ها، بر ساختار روانی کودکان و نوجوانان بر کسی پوشیده نیست و از این رو درجه‌بندی سنی فیلم‌ها همواره یکی از دغدغه‌های جدی دست‌اندرکاران سلامت روان کودک و نوجوان بوده است. مخاطبان کوچک‌تر ادراک متفاوتی از تصاویر پخش‌شده در قالب فیلم دارند؛ بر همین اساس بیشتر کشورها با دقت و ملاحظه‌ای جدی این تأثیرات را دنبال و بر آن نظارت می‌کنند. وبسایت‌های دانلود فیلم، سریال و بازی کامپیوتری و موبایلی، در قسمت توضیحات اثری که قصد دانلود آن را دارید، علامت‌ها یا کلماتی را قرار می‌دهند. این نشان‌ها در واقع مشخص می‌کنند که محصولی که قصد خرید یا دانلود آن را دارید، آیا برای کودک یا نوجوان شما مناسب است یا خیر؟ معروف‌ترین نظام درجه‌بندی محصولات رسانه‌ای در ادامه آورده شده‌اند.



فیلم‌های سینمایی

درجه‌ی G: مختص تماشاگران عمومی است و بیشتر شامل انیمیشن‌های کودکان می‌شود. البته برخی از فیلم‌های کمدی، درام یا فیلم‌های مستند که دربردارنده‌ی مسائل غیراخلاقی و مضر برای کودکان نیستند هم در این درجه‌بندی قرار می‌گیرند. در واقع این درجه‌بندی شامل آثاری است که حاوی صحنه‌های غیراخلاقی، خشونت و استعمال مواد مخدر نیستند.

درجه‌ی PG: فیلم‌های این دسته، نیازمند راهنمایی والدین هستند، در واقع والدین تشخیص می‌دهند که تماشای این فیلم‌ها برای کودکانشان مناسب است یا خیر؟ به والدین توصیه می‌شود که فیلم‌ها را تماشا کنند و سپس درباره‌ی آن‌ها تصمیم بگیرند. فیلم‌های این دسته عاری از صحنه‌های استعمال مواد مخدر است؛ اما ممکن است کمی خشونت داشته باشند.

درجه‌ی PG-۱۳: این درجه مختص فیلم‌هایی است که تماشای آن‌ها برای کودکان زیر ۱۳ سال نیازمند راهنمایی والدین است. در واقع وقتی فیلمی در این گروه قرار می‌گیرد به والدین تذکر می‌دهد که ممکن است برای کودکان زیر ۱۳ سال صحنه‌های نامناسب داشته باشد، البته در این فیلم‌ها هم خبری از صحنه‌های غیراخلاقی و نامتعارف و خشونت نیست؛ ولی مصرف مواد مخدر ممکن است وجود داشته باشد.

درجه‌ی R: درجه R محدودشده است و فیلم‌های این درجه، مختص بزرگسالان است و برای افراد زیر ۱۷ سال مناسب نیست. در کشورهای غربی تماشای این فیلم‌ها، همراه با والدین صورت می‌گیرد و توصیه شده است که والدین ابتدا خود این فیلم‌ها را ببینند و در صورت تمایل با فرزندان به تماشای آن بنشینند.

درجه‌ی NC-۱۷: این درجه‌بندی نشانگر این است که فیلم‌هایی که در این تقسیم‌بندی قرار می‌گیرند، برای افراد ۱۷ و زیر ۱۷ سال مناسب نیستند و نباید به تماشای آن‌ها بنشینند. چون ممکن است دربردارنده صحنه‌های نامناسبی باشند.

GENERAL AUDIENCES



G GENERAL AUDIENCES
ALL AGES ADMITTED



PARENTS STRONGLY CAUTIONED

PG-13

PG-13 PARENTS STRONGLY CAUTIONED
SOME MATERIAL MAY BE INAPPROPRIATE FOR CHILDREN UNDER 13



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED

PG

PG PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED
SOME MATERIAL MAY NOT BE SUITABLE FOR CHILDREN



RESTRICTED

R

R RESTRICTED
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED

NC-17

NC-17 NO ONE 17 AND UNDER
ADMITTED





رده TV-7

این رتبه مخصوص کودکان است و برنامه‌هایی را پخش می‌کنند که همه‌ی کودکان با همه‌ی سنین می‌توانند این برنامه‌ها را تماشا کنند. این برنامه‌ها بیشتر برای یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرند و محدودیت خاصی ندارد.

رده TV-7Y

این رتبه‌بندی محتوای مناسب برای افراد بالای 7 سال را در برمی‌گیرد و این برنامه‌ها می‌توانند مهارت‌های زندگی کودکان را افزایش دهند.

رده TV-G

این رتبه‌بندی برای تمامی سنین است و همه می‌توانند با این رتبه، برنامه‌ها را نظاره کنند. این سریال‌ها امتیاز این را دارند که همه‌ی خانواده در کنار هم بدون محدودیت خاصی برنامه‌های تلویزیون را ببینند.

رده TV-PG

این رتبه از برنامه‌ها می‌تواند برای کودکان با سنین پایین مناسب نباشد. خانواده می‌تواند با صلاح‌دید خود این برنامه‌ها را برای کودکان خود به نمایش درآورند. قوانین این برنامه‌ها عبارت‌اند از: بدون ناسزا یا بسیار خفیف، بدون روابط جنسی و در نهایت نداشتن گفتگوی خشن.

رده TV-۱۴

این برنامه‌ها برای کودکان زیر ۱۴ سال مناسب نیستند و خانواده‌ها این برنامه‌ها را برای آن‌ها مجاز نمی‌دانند.

رده TV-MA

این سری از برنامه‌ها برای سنین پایین ۱۷ مناسب نیستند. در این سری سریال‌ها، روابط جنسی به صورت محدود و در بعضی مواقع برهنگی دیده می‌شود.



همچنین ممکن است در قسمت توضیحات، یکی از حروف زیر نیز کار درجه‌بندی سنی فیلم‌ها آورده شده باشد.

- دیالوگ‌های خشن (D) - صحنه‌های جنسی (S)

- ناسزا و توهین (L) - خشونت و خونریزی (V)





خردسالان (EC): این بازی برای افراد بالای ۳ سال توصیه می‌شود. بسیار ساده هستند و هیچ‌گونه خشونت در آن‌ها دیده نمی‌شود.



همه (E): این بازی‌ها برای افراد بالای ۶ سال توصیه می‌شود و یا ورزشی هستند و یا فانتزی و لحن و فضایی کودکانه دارند.



همه ۱۰+ (E10+): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۰ سال توصیه می‌شود. این درجه‌بندی برای بازی‌هایی به کار می‌رود که خشونت بسیار پایینی دارند و اغلب لحنشان کمی خشونت‌آمیز است.



نوجوانان (T): این بازی برای افراد بالای ۱۳ سال توصیه می‌شود. خشونت، موضوعات و سوسه‌انگیز، مقدار کمی خون، مشروبات الکلی یا زبان تند دارند.



جوانان (M): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۷ سال توصیه می‌شوند و حاوی خشونت زیاد، خون، محتوای جنسی، برهنگی یا لحن بسیار خشن و زننده هستند.



فقط بزرگسالان (AO): این بازی‌ها فقط مناسب افراد بالای ۱۸ سال هستند و حاوی محتوای جنسی یا خشونت بسیار شدید هستند.

همچنین پس از تشکیل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در ایران، ترویج «فرهنگ استفاده مطلوب از بازی‌های رایانه‌ای» به‌عنوان یک هدف اساسی و مهم تعیین شد. علت انتخاب چنین هدفی در ایران، بهره‌مندی از قدرت آموزشی و تأثیرگذاری بازی‌های رایانه‌ای و دور شدن از احتمال ابتلا به اختلالات روحی و روانی و آسیب‌های منجر به استفاده نامناسب از آن بود. یکی از فعالیت‌هایی که از ابتدای سال ۹۵ توسط نظام ESRA جهت افزایش آگاهی خانواده‌ها در حوزه بازی‌های ویدئویی انجام می‌گیرد، مشخص کردن شدت تأثیرگذاری محتواهای آسیب‌رسان بازی‌ها بر روی مخاطبان خود از طریق امتیازدهی به هر یک از محتواهاست، که به‌وسیله درج تصویرنگاره‌های محتوایی بر روی بسته‌بندی بازی‌ها به اطلاع خانواده‌ها می‌رسد و آن‌ها می‌توانند در هنگام خرید بازی با دقت به این تصویرنگاره‌ها از شدت تأثیرگذاری هر یک از محتواهای آسیب‌رسان آن بازی مطلع شوند.



این تصویرنگاره میزان شدت تأثیرگذاری بازی بر روی مخاطبان را در زمینه دخانیات و مواد مخدر مشخص می‌کند.

این تصویرنگاره میزان مهارت موردنیاز برای انجام بازی را مشخص می‌کند و مخاطبان با توجه به امتیازی که برای این تصویرنگاره در نظر گرفته شده است به میزان سختی انجام بازی پی می‌برند. به‌طور مثال امکان دارد یک بازی رده ۳+ (مناسب برای همه سنین) دریافت کرده باشد، یعنی فاقد محتوای آسیب‌رسان باشد، ولی سبک بازی به‌گونه‌ای باشد که انجام بازی نیاز به مهارت بالا داشته باشد و مناسب بازیکنان مبتدی نباشد.



این تصویرنگاره میزان شدت ترس را در هر یک از بازی‌ها مشخص می‌کند. محدودیت دید و تاریکی، محیط‌ها و فضاهای خرابه، صداهای محیط با منبع نامشخص، مواجهه با انواع هیولاها، اتفاقات ناگهانی و ... از جمله معیارهایی می‌باشند که میزان شدت تأثیرگذاری عناصر ترس را بر روی بازیکنان مشخص می‌کنند.



این تصویرنگاره میزان شدت خشونت در هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند و نشان‌دهنده تأثیرگذاری صحنه‌های خشونت‌آمیز بازی بر روی بازیکنان است. از جمله تکرار و تنوع صحنه‌های خشونت‌آمیز و قساوت‌آمیز، میزان پاشیده شدن و حجم خون موجود در بازی، استفاده از سلاح‌های سرد و گرم متنوع، دعوا و درگیری‌های نفره‌نفر و غیره .



این تصویرنگاره میزان شدت ناهنجاریهای اجتماعی هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند. از جمله این موارد نوع و میزان تکرار کلمات ناشایست در بازی، موسیقی‌های ناهنجار و رفتار خارج از عرف می‌باشند.



این تصویرنگاره میزان انتقال حس یأس و ناامیدی هر یک از بازی‌ها بر روی بازیکنان را نمایش می‌دهد. پوچی و بی‌هدف بودن داستان بازی، اتفاقات ناامیدکننده مرتبط با قهرمان بازی و کارهایی که در بازی باعث عذاب وجدان در بازیکن شود از جمله معیارهایی هستند که حس یأس و ناامیدی را به بازیکن منتقل می‌کنند.



همچنین والدین برای اطمینان از محتوای مناسب برای کودکان و نوجوانان می‌توانند از سایت «کدومو» استفاده کنند. در معرفی این سایت آمده است که: کودک یک ذهن خالی دارد و با تماشای هر چیزی آماده‌ی یادگیری است. در این سن، آن‌ها قادر به تشخیص چیزهای خوب و بد از هم نیستند. آن‌ها تنها چیزهایی را که دیده‌اند، می‌پذیرند و دنبال می‌کنند. بنابراین والدین باید برای تماشای کارتون، پابه‌پای فرزندان خود وقت بگذارند و مراقب آنچه کودکان تماشا می‌کنند، باشند. کودکان قلب و ذهنی صادق و مهربان دارند؛ فقط باید به آن‌ها مسیر درست را نشان داد.

کدومو

اما در این مسیر شما والدین عزیز تنها نیستید و می‌توانید با تیمی از کارشناسان زبده و باتجربه همراه شوید تا مناسب‌ترین محصولات سن و حالات روحی و روانی فرزند خود را انتخاب کنید و مطمئن باشید محصولی که فرزند شما استفاده می‌کند باعث رشد و پیشرفتش خواهد شد.

وبسایت «کدومو» فعالیت خود را از سال ۱۳۹۸ آغاز کرده و هدفش ارزیابی محصولات رسانه‌ای به‌منظور دست‌یاری خانواده‌های ایرانی است.

سایت «کدومو» به ارزیابی فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، انیمیشن، کتاب، بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای، نرم‌افزارها و دیگر محصولات رسانه‌ای می‌پردازد. معیارهای ارزیابی شامل بررسی پیام مثبت، الگوی مثبت، خشونت، ناهنجاری‌های اجتماعی، ترس و ناهنجاری‌های دینی این محصولات است که با بررسی هریک

از این معیارها، سنّ پیشنهادی محصولات توسط کارشناسان مشخص خواهد شد. البته بخش مهمی که از نیازهای اساسی خانواده‌ها برای انتخاب محصول مناسب است، بخشی است با عنوان «آنچه لازم است والدین بدانند». در این بخش، کارشناسان با نگاهی روان‌شناسانه با خانواده همراه می‌شوند و به بررسی جامع محصول و تأثیرات آن بر فرزندان می‌پردازند. خانواده‌ها می‌توانند با مشاهده و لحاظ ارزیابی‌های انجام‌شده و سنّ مشخص‌شده، با اطمینان خاطر، محصول مناسب فرزند خود را انتخاب کنند.

◀ ملاحظات درسی

کتاب درسی کودکان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای آموزشی، مفاهیم مهمی در دل خود دارد. ایجاد پیوند بین این مفاهیم با مهارت‌های اجتماعی و شناختی موردنیاز فرزندان، باعث تثبیت عمیق‌تر آموخته‌ها شده و کودکان را در یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی همراهی می‌نماید.

در ادامه جدول بررسی کتاب‌های درسی شش پایه‌ی تحصیلی دبستان، که قرابت مفهومی هر درس با مهارت‌های نزدیک و مربوط به جرأت‌مندی (مانند عزت‌نفس و ادب و احترام) را تعیین می‌کند، ارائه می‌شود. شما با داشتن این جدول راهنما، می‌توانید جنبه‌های آموزشی پنهان در متن دروس را برای فرزندتان آشکار ساخته، یادگیری او را چندبعدی کرده و درس را از حالت ایستا، به حالت پویا درآورید.

پایه‌ی اول ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
نگاره ۱ به خانه ما خوش آمدی	آموزش ادب و احترام
نگاره ۲ بچه‌ها آماده	آموزش ادب و احترام
نگاره ۳ یکه دو و سه، راه مدرسه	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس
نگاره ۵ از کلاس ما چه خبر	آموزش ادب و احترام
نگاره ۸ چه دنیای قشنگی!	آموزش ادب و احترام
نگاره ۱۰ نوروز در خانه ی ما	آموزش ادب و احترام
درس ۲: ابر - باد	آموزش ادب و احترام
درس ۳: مدرسه - کلاس	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۴: نوت- تاب	آموزش ادب و احترام
درس ۵: مادر - نان	آموزش ادب و احترام
درس ۸: دریا- اردک	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۱: روز برفی- درخت	آموزش ادب و احترام
درس ۱۲- همکاری- گل	آموزش ادب و احترام
درس ۱۳: نارنج و برنج- خروس خوش آواز	آموزش ادب و احترام

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱۴: مهتاب- چشمه و چراگاه
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: ژاله و منیژه- کتابخوانی
آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس	درس ۱۶: در بازار
آموزش ادب و احترام	درس ۱۷: صدای موج- سفر دلپذیر
آموزش ادب و احترام	درس ۱۸: علی و معصومه- مثل خوشبید
آموزش ادب و احترام	درس ۱۹: حلزون
آموزش ادب و احترام	درس ۲۰: رضا- خاطرات انقلاب
آموزش ادب و احترام	درس ۲۲-۲۳: پیامبر مهربان

کتاب قرآن

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: به نام خدا، بسم الله
آموزش ادب و احترام	درس ۲: نعمت های خدا
آموزش ادب و احترام	درس ۳: خانه ما
آموزش ادب و احترام	درس ۴: قرآن بخوانیم
آموزش ادب و احترام	درس ۵: کودک مسلمان
آموزش ادب و احترام	درس ۶: مدرسه ما

پایه‌ی دوم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۳: خرس کوچولو	پرورش جرأت‌مندی
درس ۵: چوپان درستکار	پرورش جرأت‌مندی
درس ۷: دوستان ما	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس
درس ۸: از همه مهربان تر	آموزش ادب و احترام
درس ۹: زیارت	آموزش ادب و احترام
درس ۱۰: هنرمند	پرورش عزت‌نفس
درس ۱۲: فردوسی	آموزش ادب و احترام
درس ۱۳: ایران زیبا	آموزش ادب و احترام
درس ۱۴: پرچم	آموزش ادب و احترام
درس ۱۵: نوروز	آموزش ادب و احترام
درس ۱۷: مثل دانشمندان	آموزش ادب و احترام

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: الف کوچک، سکون و ترکیب حروف و کلمات	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۳: سوره حمد	آموزش ادب و احترام
درس ۴: سوره ناس	آموزش ادب و احترام

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۶: سوره توحید	آموزش ادب و احترام
درس ۷: سوره نصر	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۸: سوره کوثر	آموزش ادب و احترام
درس ۱۰: سوره فیل	آموزش ادب و احترام
درس ۱۳: سوره تین	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۴: سوره قدر، باغی میان آتش	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۱: هدیه های خدا	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس
درس ۲: پرندگان چه می گویند؟	آموزش ادب و احترام
درس ۳: خاطره ماه	آموزش ادب و احترام
درس ۴: مهربان تر از مادر	آموزش ادب و احترام
درس ۷: مهمان کوچک	آموزش ادب و احترام
درس ۸: جشن میلاد	آموزش ادب و احترام
درس ۱۰: خانواده مهربان	آموزش ادب و احترام
درس ۱۲: پدر مهربان	آموزش ادب و احترام
درس ۱۵: بچه ها سلام	آموزش ادب و احترام
درس ۱۸: راز خوشبختی	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی

پایه‌ی سوم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: محله ی ما	آموزش ادب و احترام
درس ۳: آسمان آبی طبیعت پاک	آموزش ادب و احترام
درس ۵: بلدرچین و برزگر	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۸: پیراهن بهشتی	آموزش ادب و احترام
درس ۹: بوی نرگس	آموزش ادب و احترام
درس ۱۵: دریا	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۶: اگر جنگل نباشد	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۷: چشم های آسمان	آموزش ادب و احترام

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: آستین های خالی	آموزش ادب و احترام
درس ۴: در کاخ نمروذ	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۵: روز دهم	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: بانوی قهرمان	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۷: بوی بهشت
آموزش ادب و احترام	درس ۹: گفتگو با خدا
آموزش ادب و احترام	درس ۱۰: ماه مهمانی خدا
آموزش ادب و احترام	درس ۱۳: انتخاب پروانه
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: همسفر ناشناس
آموزش ادب و احترام	درس ۱۶: داناترین مردم
آموزش ادب و احترام	درس ۱۸: آینه ی سخنگو
آموزش ادب و احترام	درس ۱۹: گندم از گندم بروید

کتاب مطالعات اجتماعی

مهارت مرتبط

عنوان درس

پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	درس ۳: آیا ما مثل هم هستیم؟
آموزش ادب و احترام	درس ۴: اعضای خانواده
آموزش ادب و احترام	درس ۵: خانواده ام را دوست دارم
آموزش ادب و احترام	درس ۷: از بزرگترها قدردانی کنیم
آموزش ادب و احترام	درس ۸: چرا با هم همکاری کنیم؟
پرورش جرأت مندی	درس ۹: مقررات خانه ما
آموزش ادب و احترام	درس ۱۴: خانه ام را دوست دارم
آموزش ادب و احترام	درس ۱۶: خانه ی شما چه شکلی است؟
آموزش ادب و احترام	درس ۱۸: مدرسه دوست داشتنی ما
آموزش ادب و احترام	درس ۱۹: مکان های مدرسه را بشناسیم
آموزش ادب و احترام	درس ۲۳: ایمنی در کوچه و خیابان

پایه‌ی چهارم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: آفریدگار زیبایی	آموزش ادب و احترام
درس ۶: آرش کمانگیر	آموزش ادب و احترام
درس ۷: مهمان شهر ما	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۰: باغچه اطفال	آموزش ادب و احترام
درس ۱۱: فرمانده دل‌ها	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۳: لطف حق	آموزش ادب و احترام
درس ۱۵: شیر و موش	آموزش ادب و احترام
درس ۱۶: پرسشگری	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: آموزش سوره انفطار	آموزش ادب و احترام
درس ۳: آموزش سوره اعلی	آموزش ادب و احترام
درس ۸: آموزش سوره آل عمران	آموزش ادب و احترام
درس ۹: آموزش سوره مطففین	آموزش ادب و احترام
درس ۱۴: آموزش سوره نازعات	آموزش ادب و احترام
درس ۱۵: آموزش سوره نبا	آموزش ادب و احترام

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: دانه ای که نمیخواست بروید!
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۲: کودکی بر آب
آموزش ادب و احترام	درس ۳: ما به مسجد می رویم
آموزش ادب و احترام	درس ۴: یک نماز و ده رکوع
آموزش ادب و احترام	درس ۵: سخنی که سه بار تکرار شد
آموزش ادب و احترام	درس ۶: حرمی با دو گنبد
آموزش ادب و احترام	درس ۷: نماز در کوهستان
آموزش ادب و احترام	درس ۸: دیدار دوست
آموزش ادب و احترام	درس ۹: کودک شجاع
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۱: بدون عنوان
آموزش ادب و احترام	درس ۱۲: روزی برای تمام بچه ها
آموزش ادب و احترام	درس ۱۳: خاله نرگس
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۴: اولین بانوی مسلمان
آموزش ادب و احترام	درس ۱۷: آقای بهاری، خانم بهاری
آموزش ادب و احترام	درس ۱۸: چشمان همیشه باز
آموزش ادب و احترام	درس ۱۹: خدا جون از تو ممنوم

پایه‌ی پنجم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: تماشاخانه	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۲: فضل خدا	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۳: رازی و ساخت بیمارستان	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۴: بازرگان و پسران	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۵: چنار و کدوبن	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۶: سرود ملی	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۸: دفاع از میهن	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۹: نام آوران دیروز، امروز، فردا	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۰: نام نیکو	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۱: نقش خردمندان	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۱۲: درس آزاد (فرهنگ بومی ۲)
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۳: روزی که باران می بارید
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۴: شجاعت
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۵: کاجستان
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۶: وقتی بوعلی کودک بود
پرورش عزت‌نفس	درس ۱۷: کار و تلاش

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: دسته گلی از آسمان
آموزش ادب و احترام	درس ۲: تنها او
آموزش ادب و احترام	درس ۳: بانویی که سوره قرآن به نام اوست
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۴: از نوزاد بپرسید
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۵: گل صد برگ
آموزش ادب و احترام	درس ۶: مال مردم
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۸: دو نامه
آموزش ادب و احترام	درس ۹: یک جهان جشن
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۰: در ساحل دجله
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۱: سرو بلند سامرا
آموزش ادب و احترام	درس ۱۲: خورشید پشت ابر
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۴: بزرگ مرد تاریخ
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۵: بهمن همیشه بهار

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۱۶: روزنامه های دیواری	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت مندی
درس ۱۷: این‌ها و آن‌ها	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت مندی

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۱: من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت مندی پرورش عزت نفس
درس ۲: احساسات ما	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت مندی پرورش عزت نفس
درس ۳: همدلی با دیگران	آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس
درس ۴: من عضو گروه هستم	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت مندی پرورش عزت نفس
درس ۱۰: چه کسانی کشور ما را اداره می‌کنند؟	پرورش عزت نفس

پایه‌ی ششم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: معرفت پروردگار	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس
درس ۲: پنجره‌های شناخت	آموزش ادب و احترام
درس ۵: هفت خان رستم	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: ای وطن	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس
درس ۸: دریاقلی	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس
درس ۹: رنج‌های کشیده‌ام که می‌پرس	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس
درس ۱۰: عطار و جلال‌الدین محمد	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۱: شهدا خورشیدند	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۲: دوستی : مشاوره	پرورش عزت‌نفس
درس ۱۳: فرهنگ بومی	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۴: راز زندگی	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۵: میوه هنر	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱۶: آداب مطالعه	آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس
درس ۱۷: ستاره روشن	آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
فصل ۱: دوستان ما	پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی
فصل ۲: تصمیم گیری	آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی
فصل ۷: اوقات فراغت	آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی



عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: یکتا	آموزش ادب و احترام
درس ۳: سرور آزادگان	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۴: باغ سری	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۵: شتریان با ایمان	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: سیمای خوبان	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس
درس ۸: دوران غیبت	آموزش ادب و احترام
درس ۹: جهان دیگر	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۰: آداب زندگی	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۱: راه تندرستی	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۴: راز موفقیت	آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۵: حماسه آفرینان جاودان	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۶: زیارت	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۷: دانش آموز نمونه	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی

◀ دعا و نیایش

خداوند در آیه‌ی ۶۰ سوره‌ی مبارکه غافر می‌فرماید: **أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛** مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم. از این رو دعا برای خود و فرزندانمان فرصت استجابتی است که براساس متون دینی و کلام خداوند، به آن تاکید شده است. همچنین مطالعات اخیر نشان داده که دعا کردن و نمازخواندن برای سعادت افراد و گره‌گشایی از مشکلاتشان، اثرات ملموسی بر آنان دارد که امروزه این اثربخشی کاملاً به اثبات رسیده است. از سوی دیگر تربیت معنوی که با الگوپذیری فرزندان از والدینشان امکان‌پذیر می‌شود، خود عامل محافظت‌کننده‌ی قدرتمندی در برابر آسیب‌های اجتماعی می‌باشد. در اهمیت نماز خواندن برای نیک‌بختی فرزندان، روایت است که امام صادق (ع) هر شب دو رکعت نماز برای سعادت فرزندان‌شان می‌خواندند. شایسته است والدین گرانقدر نیز برای سلامت روانی و اجتماعی عزیزانشان و مصون ماندن آنان از آسیب و بلایا، برای فرزندان خود نماز خوانده و از خداوند مٔان سعادت دنیوی و اخروی آنان را مطالبه کنند. عالمان و اندیشمندان دینی ترتیبات خاصی برای نماز والدین جهت سعادت فرزندان قائلند که نمونه‌هایی از آن را می‌توانید در رمزینده‌ی پاسخ سریع زیر مشاهده نمایید.





همچنین در خصوص دعا خواندن نیز پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: دعای سه گروه بدون شک- مستجاب می‌گردد؛ دعای مظلوم، دعای مسافر و دعای پدر برای فرزند خود؛ و دعای مادر از موانع اجابت دعا می‌گذرد^۱. بنابراین پدران و مادران عزیز بهتر است این فرصت را غنیمت شمرده و دعاهای زیر را خوانده و به این واسطه با خدا گفتگو نمایند.

خدای عزیز و دانا؛ کمکمان کن تا از توان جرأت و شجاعت به درستی استفاده کنیم.

خدای عزیز؛ کمکمان کن تا از کارهای حرام و خطرناک دوری کنیم و شجاعت مقابله با ظلم و ظالم را نصیبمان فرما.

خدایا؛ به ما توانایی بده تا جرأت نه گفتن در برابر کارهای اشتباه را داشته باشیم.

الهی؛ جرأت گفتن حرف‌های دلمان را عطا فرما و مقدر ساز که محترمانه، مؤدبانه و آن‌طور که تو می‌پسندی، حرف‌هایمان را بگوییم.

خدایا از تو تقوا، خویش‌داری، توانگری و عمل به آنچه که تو دوست داری و می‌پسندی را خواستاریم.

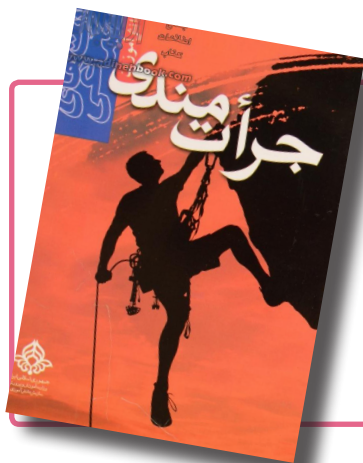
خدایا بر پیامبر مهربانت و خاندان عزیزشان درود بفرست و ما را از پیروان ایشان قرار بده.

۱. مشکاة الأنوار ج ۱ ص ۳۶۵ و مکارم الأخلاق ج ۲ ص ۲۰

۲. مشکاه الانوار، ص ۲۷۲

◀ منابعی برای مطالعهی بیشتر

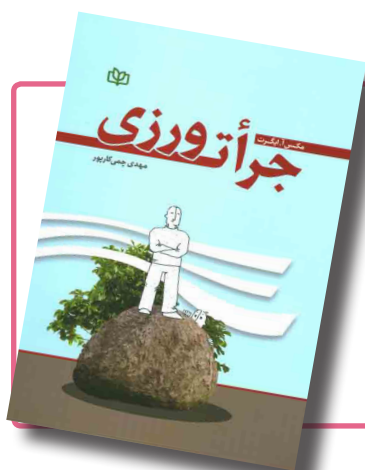
ما سعی کردیم در این کتابچه، هر آنچه را که در خصوص جرات‌مندی مورد نیاز شما می‌باشد را ارائه کنیم. منتهی اگر می‌خواهید در این باره اطلاعات بیشتری به دست آورید، منابعی که در زیر معرفی می‌شوند، می‌توانند به شما کمک کنند.



مهارت‌های اجتماعی ویژه دانش‌آموزان:
جرات‌مندی

نویسندگان: اردشیر دهقانی، مینو قنبری پناه

انتشارات «منادی تربیت»: ۱۳۹۷



جرات‌ورزی

نویسنده: مگس آ. ایگرت

مترجم: مهدی چمی کارپور

انتشارات: جوانه رشد؛ ۱۳۹۵



پرورش ابراز وجود

نویسنده: سویشاپ

مترجم: مجتبی دلیر، فرزانه رسانه

انتشارات: ارجمند؛ ۱۳۹۸



آموزش فنون و مهارت‌های جرأت‌ورزی

نویسندگان: اسفندیار سیاه کمری، سمیرا

معصومیا

انتشارات: دانژه؛ ۱۳۹۸

- محمودی قرائی، جواد؛ ۱۳۹۰؛ آموزش روان شناختی در اختلالات روانپزشکی کودکان و نوجوانان، اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- غباری بناب، باقر؛ راقیبیان، رویا؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت صبر؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت بخشایشگری؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ نصرتی، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت حل مسئله؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- اخوت، احمدرضا؛ فیاض، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت خیرگزینی؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- محبی، محدثه؛ زارع، مینا (۱۳۹۷)؛ چگونه جرأت‌مند رفتار کنیم؟؛ نشریه کانون همیار سلامت روان
- خدیجه باقری، دکتر بهرام میرزاییان، دکتر محمد کاظم فخری. ۱۳۹۶. اثربخشی آموزش مهارت های زندگی (کنترل خشم، جرات‌ورزی و ارتباط موثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله ای نوجوانان بی سرپرست. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی . ۵۵-۶۲.
- معصومه باقری، الهام عربی، سعیده اسفندیاری. ۱۳۹۸. نقش تعدیل کننده انواع جرات‌ورزی در رابطه بین خشم و اندیشناکی خشم در بیماران مبتلا به اختلال درد عضلانی اسکلتی مزمن. علوم پزشکی صدا. ۵۰-۳۹.
- زاهدی تجریشی، کمیل (۱۳۹۸)؛ مهارت های زندگی: «مهارت رفتار جرأت‌مندان» دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتوروانپزشکی تهران)
- Jalili, T., & Afshin, Z. (2017). A study of the Effectiveness of Assertive Behavior on Dory on Reducing the Addiction Potential. *Journal of Police Medicine*, 5(4), 251-256.
- Hay, Carter & Meldrum, Ryan (2010), *Bullying Victimization and Adolescent SelfHarm: Testing Hypotheses from General Strain Theory*, *Journal of Youth Adolescence*, Vol 39: 446-459.
- Higgins, E. George & Piquero, L. Nicole & Piquero, R. Alex (2011), *General Strain Theory, Peer Rejection, and Delinquency/Crime*, *Youth & Society*, 43(4): 1272– 1297.
- Jennings, G. Wesley & Piquero, L. Nicole & Gover, R. Angela & Pérez M. Deanna (2009), *Gender and General Strain Theory: A Replication and Exploration of Brody and Agnew's Gender/Strain Hypothesis among a*

Sample of Southwestern Mexican American Adolescents, *Journal of Criminal Justice*, Vol 37:404-417.

| Cheung, W. Yuet (2010), Strain, Self-Control, and Gender Differences in Delinquency Among Chinese Adolescents: Extending General Strain Theory, *Sociological Perspectives*, Vol 53:321–345.

| Averkieva, L., Chayka, Y., & Glushkov, S. (2015). Web quest as a tool for increasing students' motivation and critical thinking development. *Procedia-social and Behavioral sciences*, 206, 137-140. <https://www.researchgate.net/publication/283983944>.

| Boket, E. G., Bahrami, M., Kolyaie, L., & Hosseini, S. A. (2016). The effect of assertiveness skills training on reduction of verbal victimization of high school students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, 3(2), 690- 699. <https://www.researchgate.net/publication/279153905>

| Gundogdu, R. (2012). Effect of the Creative Drama-Based Assertiveness Program on the Assertiveness Skill of Psychological Counsellor Candidates. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 687-693. <https://www.researchgate.net/publication/298422019>.

| Dagnew, A., & Asrat, A. (2017). The role of parenting style and gender on assertiveness among undergraduate students in Bahir Dar University. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3), 223-229.

| Khamen, A. B. Z., & AhmadiGatab, T. (2011). Parenting style and self-assertiveness: effects of a training program on self-assertiveness of Iranian high school girls. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1945-1950.

| Malik, K., & Varghese, B. (2020). Impact of Assertiveness Training on Self-Esteem among Adolescents an Indian outlook. *International Journal of Health Sciences and Research*, 10(7), 57-62.