

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز مدیریت احساسات

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 آزاده نوروزیان، ابوذکر اله کرمی، الهام عیوضی و ندا شکری

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

۴	مقدمه
۸	سخنی با والدین
۱۰	پیش‌آزمون
	مدیریت احساسات
۱۶	معناشناسی احساسات
۲۱	مدیریت احساسات
۲۲	خودآگاهی
۲۳	خود مدیریتی
۲۳	آگاهی اجتماعی
۲۳	مدیریت رابطه
۲۴	اهمیت مدیریت احساسات
۲۵	الگوی رشدنگر مدیریت احساسات
۲۶	سبک زندگی والدین و مدیریت احساسات
۲۶	انکار احساسات
۲۸	منع احساسات
۳۰	همه‌چیز آزاد
۳۱	تربیت عاطفی
۳۳	تکنیک‌های مدیریت احساسات برای والدین
۳۵	تصمیم‌گیری احساسی
۳۶	آموزش مدیریت احساسات به کودکان
۳۶	گام‌های تربیت عاطفی
۳۶	آگاهی از احساسات کودک
۳۷	راهکارهای افزایش آگاهی از احساسات کودکان
۳۸	نزدیک شدن به کودکان
۳۸	راهکارهای نزدیک شدن به کودکان
۴۱	راهکارهای شنونده‌ی خوب بودن
۴۲	نام‌گذاری احساسات کودک
۴۳	راهکارهای نام‌گذاری احساسات کودکان
۴۴	یافتن راه‌حل‌های خوب
۴۷	اقدامات والدین در حین عصبانیت کودک
۴۹	اقدامات والدین در حین رفتارهای تهاجمی کودک
۵۰	مقابله‌ی عزتمندانه با خشم کودک
۵۱	معرفی یک قهرمان

بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

۵۷	سبک‌های فرزندپروری
۵۸	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۶۱	سبک فرزندپروری مستبدانه
۶۴	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۶۷	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۷۱	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک
۷۵	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۷۶	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۷۶	توجه به رفتارهای مثبت
۷۶	محدودکردن پاسخ‌های منفی
۷۶	کاستن امکان بروز رفتار منفی
۷۷	دنبال مقصر نگشتن
۷۸	اهمیت دادن به مشکلات فرزند
۷۸	فراموش نکردن خود
۷۹	اصول دستوردادن به فرزندان
۸۱	فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها
۸۱	بازی
۸۵	قصه
۹۳	نقاشی
۹۵	ملاحظات معنوی
۹۶	مهارت صبر
۱۰۱	حل مسئله معنوی
۱۰۸	بخشایشگری
۱۱۱	خیرگزینی
۱۱۶	ملاحظات رسانه‌ای
۱۱۹	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۲۰	فیلم‌های سینمایی
۱۲۲	سریال‌ها
۱۲۵	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۳۱	ملاحظات درسی
۱۴۴	دعا و نیایش
۱۴۶	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۴۸	منابع

◀ مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانترشدن 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 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 آینده یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمده‌اً 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 مدیریت احساسات، 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

با وجود اهمیت بسیاری که احساسات دارند و زیبایی که به زندگی می‌بخشند، همه‌ی ما می‌توانیم در دسرهایی را که از ناحیه‌ی احساساتمان کشیده‌ایم، به خاطر بیاوریم. آنجا که نتوانسته‌ایم خشم خود را کنترل کنیم، آنجا که در اندوهی عمیق فرو رفته‌ایم یا آنجا که به دلیل ترس و خجالت، بسیاری از کارهایی را که دوست داشته‌ایم انجام نداده‌ایم. افرادی که احساسات خود را به درستی می‌شناسند و آن را مدیریت می‌کنند، به نحو مؤثری از احساسات خود در زندگی بهره‌مند می‌شوند.

از سوی دیگر، شما نمی‌توانید افراد دیگر را کنترل کنید، اما می‌توانید نحوه‌ی واکنشتان نسبت به آن‌ها را کنترل کنید. هرکسی می‌تواند عصبانی شود، این آسان است، اما عصبانی شدن از یک فرد مناسب و به میزان مناسب و در زمان مناسب و برای هدف درست و به روش صحیح، این در توان همه نیست و آسان نیست. انرژی مثبت شما را قادر می‌سازد عملکرد

خوبی داشته باشید، اما نمی‌توانید برای همیشه در آن حالت بمانید. دیر یا زود، شما باید انرژی را کاهش دهید. انرژی منفی زیاد یک موقعیت ناخوشایند است؛ بدن احساس می‌کند که شما همیشه برای بقا می‌جنگید. باز هم، شما مجبورید در برخی از مواقع انرژی را کاهش دهید زیرا این امر منجر به فرسودگی شما می‌شود.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو به‌منظور کمک به والدین جهت **آموزش مدیریت احساسات** برای خود و فرزندانشان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات **احساسات** 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- به راحتی می‌تواند حال خودش را برای دیگران توصیف کند.				
۲- به موضوعات طنز پیرامون خود، به درستی و بجا واکنش نشان می‌دهد.				
۳- اگر ناراحت باشد، می‌تواند دلیل ناراحتی‌اش را به زبان بیاورد.				
۴- در هنگام عصبانیت، سعی می‌کند خود را با راهکارهای جایگزین آرام کند.				
۵- به داشته‌های دیگران حسادت نمی‌کند.				
۶- حالت روحی منطقی دارد و بی‌دلیل برافروخته، غمگین یا گریان نمی‌شود.				
۷- آشکارا محبت و احساسات خود را بروز می‌دهد.				
۸- از راهکارهایی مانند تنفس عمیق برای کاهش خشمش استفاده می‌کند.				
۹- تحت تاثیر دیگران قرار نگرفته و بطور مستقل تصمیم می‌گیرد.				
۱۰- در صورت ناراحتی، دوره‌ی اندوهگینی او زود پایان یافته و به حالت قبلی باز می‌گردد.				

نمره‌گذاری

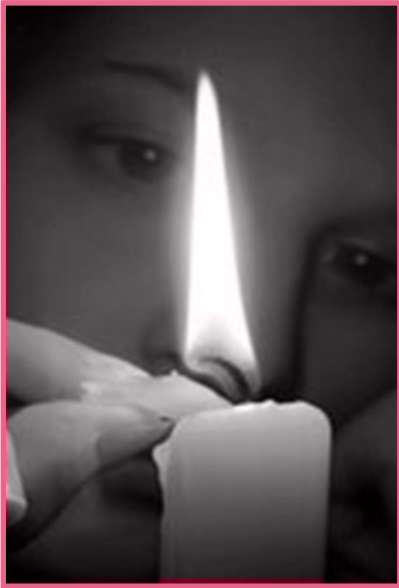
پس از تکمیل آزمون فوق، مجموع نمرات کسب‌شده در ستون‌های مختلف را جمع کرده و عدد به دست آمده را براساس شیوه‌نامه زیر تفسیر نمایید:

نمره بالای ۲۰: فرزند شما توانایی مدیریت احساسات خود را دارد و به خوبی از این مهارت بهره می‌گیرد.

نمره ۱۰ تا ۲۰: شناخت و مدیریت احساسات موضع بسیار مهمی است و شما با برنامه‌ریزی برای آموزش این مهارت اساسی، می‌توانید شاهد بروز توانایی مطلوبتری در این زمینه از فرزند عزیزتان باشید.

نمره ۰ تا ۱۰: در صورت کسب این نمره، مشاورین، روانشناسان و متخصصین امور تربیتی می‌توانند به شما و فرزندتان کمک شایانی ارائه دهند. بهتر است برای اینکه نسبت به این موضوع خیالمان راحت باشد، ضمن توجه به خودآموزشی، برنامه‌ی جدی و تخصصی برای آموزش مدیریت احساسات به کودکمان تهیه کنیم.

◀ بخش اول: مدیریت احساسات



◀ مورد شماره ۱

چند سال پیش مریم، برادر خود را به دلیل یک بیماری از دست داد. او بسیار ناراحت بود و دائم گریه می‌کرد. همه‌ی اطرافیان امیدوار بودند که احساس غم او با حضور دوستان و اقوام در کنار او تسلی پیدا کند. ولی روزها گذشت و به طرز غیرعادی حال او هیچ تغییری نکرد. تا اینکه یک روز مریم را با حال بسیار بدی به بیمارستان بردند و بعد از مداخلات لازم مشخص شد ناامیدی و غم تمام زندگی مریم را گرفته است و او دچار افسردگی است. مریم احساس پوچی و بی‌ارزشی می‌کرد، دائماً می‌خواست گریه کند و هیچ علاقه‌ای به خود یا دیگران نداشت. او برخلاف عموم مردم که پس از مدتی از فقدان عزیزان، به تدریج به روال عادی زندگی برمی‌گردند، نتوانست مجدداً احساس خوبی را تجربه کند و غمی بزرگ و مداوم تمام لحظات زندگی او را فراگرفته بود؛ غمی که انگار هیچ‌چیزی قادر به زدودن آن نبود.



◀ مورد شماره ۲

مجید برای دوستش تعریف می‌کرد: چند سال قبل، عروسی یکی از اقوام بود. عمو فرهاد خیلی هیجان‌زده بود و دوست داشت زودتر بریم مراسم و دائم داشت غر می‌زد که پس چرا حاضر نیستین؟ خلاصه کلی دعوا مون کرد تا حاضر شدیم و راه افتادیم. بعد از مراسم با اصرار زیاد به دنبال ماشین عروس رفت و می‌گفت بهترین جای عروسی، همین دنبال ماشین عروس راه افتادن و بوق‌زدن است. با اینکه آخر مراسم و دیروقت بود، رفتیم و متأسفانه به خاطر شلوغی ماشین رو زد به یه سطل آشغال و اون رو خراب کرد. از یه طرف هم بوق ماشین گیر کرده بود و همه‌ی اهالی محل داشتند از پنجره‌ها فریاد می‌زدند که چه خبر است؟ این وقت شب این چه کاری است؟ زن عمو خیلی شرمنده شده بود و عمو فرهاد هم از خجالت پشت ماشینش قایم شده بود تا اینکه ماشین را بکسل کردند و ما هم به خانه برگشتیم.

احساسات

◀ معاشناسی احساسات

احساسات بخش مهمی از زندگی ما را شکل می‌دهند و به زندگی گرما و شور و حرارت می‌بخشند. لحظه‌ای زندگی بدون احساسات را مجسم کنید؛ بی‌رنگ و بی‌خالی از هرگونه هیجان و حرارت. تعاریف بسیاری توسط متخصصان بیان شده است. آنان احساسات را به‌عنوان هرگونه فعالیت یا تلاطم افکار و شور تعریف می‌کنند. به بیان دیگر هر حالت روانی که عالی و سرشار باشد. به‌علاوه، احساسات به یک فکر خاص، یک حالت بیولوژیکی و روانی و یک سری تمایلات به عمل ویژه‌ای نیز اشاره دارند.

در روانشناسی، احساسات را به‌عنوان حالت برانگیخته‌ی فرد از جمله تغییرات آگاهانه، که عمیق‌تر از رفتار است، تعریف می‌کنند. صدها احساسات با تنوع و تفاوت‌های ظریف وجود دارد، به‌طوری که معنای آن‌ها از کلمات و تعاریفی که برای احساسات استفاده می‌شوند، پیچیده‌تر و ظریف‌تر است.

احساسات می‌توانند به‌صورت منفی و مثبت دسته‌بندی شوند. احساسات مثبت مثل: یافتن غذاهای خوشمزه در یک رستوران جدید، یا هنگامی که صحنه‌ای عاشقانه در فیلمی مشاهده می‌کنید.



مثلاً احساس «شادی»، نشانه‌ای است که در شرایطی خاص ما را ترغیب می‌کند تا از موقعیتی که اتفاق می‌افتد، لذت ببریم. با تشکر کردن وقتی متوجه می‌شویم شخصی کار مفیدی برای ما انجام داده است، احساس «قدردانی» به وجود می‌آید. از هدایایی که به ما داده‌اند، لطفی که دریافت کرده‌ایم و زمانی را که سپری کرده‌ایم، سپاسگزاری می‌کنیم. قدرشناسی؛ ما را بر آن می‌دارد تا به دنبال راه‌هایی برای جبران مهربانی و نشان دادن توجه به دیگران باشیم.

وقتی به یک هدف از پیش تعیین شده می‌رسیم یا سهم مهمی در پروژه‌ای داریم، از توانایی‌های خود احساس «غرور» می‌کنیم. غرور به‌عنوان پاسخی به موفقیت در رسیدن به خواسته‌های ما به وجود می‌آید. ما در شرایط پایدار احساس آرام بودن و «آرامش» می‌کنیم. آرامش باعث می‌شود که از لحظه‌ی حاضر لذت ببریم و اولویت‌های خود را دوباره ارزیابی کنیم.

وقتی چیز جدیدی پیدا می‌کنیم، احساس «کنجکاوی» می‌کنیم و علاقه‌مند به کشف آن هستیم. کنجکاوی می‌تواند ما را بر آن دارد تا کتاب‌های زیادی را از موضوعات موردعلاقه‌ی خود بخوانیم یا در یک محیط جدید گشت‌وگذار کنیم. کنجکاوی ما را مشتاق کشف و یادگیری و به دست آوردن بینش جدید می‌کند.

«امید»، احساس مثبتی است که هنگامی به وجود می‌آید که وضعیت بهتری را در آینده تصور کنیم و در روزهای سخت ما را خوش‌بین می‌کند. اگرچه به‌ندرت مشکلاتی که با آن‌ها روبرو می‌شویم، باعث ناراحتی و نگرانی ما می‌شوند، اما امید ما را ترغیب می‌کند که در برخورد با موارد نامطلوب بهتر تلاش کنیم و تاب‌آور باشیم. یا مثلاً «الهام گرفتن»؛ وقتی است که می‌بینیم دیگران بیشترین تلاش خود را می‌کنند و به خواسته‌ی خود می‌رسند؛ در این شرایط از دیگران الگو می‌گیریم. احساس الهام، باعث می‌شود از توانایی دیگران قدردانی کنیم و ما را تشویق می‌کند تا ظرفیت و پتانسیل خود را نیز به حداکثر برسانیم.



چیزهای فوق‌العاده زیبا، مانند گرگ‌ومیش در یک دشت پهناور، می‌توانند باعث شوند زیبایی جهانی را برای لحظه‌ای تحسین کنیم. «حیرت»؛ اغلب اوقات نحوه‌ی مشاهده‌ی محیط یا حتی جهانی را که اکنون در آن زندگی می‌کنیم، تغییر می‌دهد. احساس «عشق»؛ ترکیبی از تجربیاتی است که با افراد خاص به اشتراک می‌گذاریم. این تجربه شامل انواع مختلفی از احساسات است که در بالا ذکر شد. لحظاتی که با آن شخص تجربه می‌کنیم، باعث می‌شود که ما یکدیگر را بهتر بشناسیم و بیشتر به آن‌ها اهمیت دهیم. این همان چیزی است که باعث ایجاد یک رابطه‌ی سالم می‌شود و به‌طور فزاینده‌ای صمیمیت را برای والدین، فرزندان، زوجین و افراد تقویت می‌کند. عشق شامل پذیرش، دوستی، اعتماد، مهربانی، احساسات نزدیک، فداکاری و احترام است.

احساسات منفی نیز وجود دارند. «خشم» شامل نفرت، عصبانیت، آشفتگی، تلخی، آزرده‌گی، خصمانه بودن، خشونت‌آمیز رفتار کردن می‌باشد. «غم و اندوه» شامل حالاتی همچون غمگینی، غم‌انگیزی، دلسوزی، تنهایی، طرد شدن، ناامیدی و افسردگی است. «ترس» که در آن اضطراب، عصبی بودن، نگرانی، دلشوره، وحشت‌زدگی، ناراحتی، بی‌قراری و ناآرامی زیاد وجود دارد. «تعجب» که فرد در آن نفس‌نفس می‌زند، حیرت‌زده و مبهوت است. «دلخوری» که شامل تحقیر، انزجار و متنفر بودن است. «شرم» شامل گناه، حسرت، تحقیر، رسوایی و قلب شکسته است. از این لیست احساسات، بر اساس یافته‌های تحقیقات معلوم می‌شود که احساساتی وجود دارد که توسط تمامی ملت‌ها در سراسر جهان شناخته شده‌اند. یعنی احساساتی همچون ترس، عصبانیت، غم و لذت.



◀ مدیریت احساسات

کنترل نکردن احساسات و تسلط نداشتن بر آنها، گاهی ممکن است زندگی شخصی و حرفه‌ای فرد را تا مرز نابودی پیش ببرد. کسی که نتواند احساساتش را مدیریت کند، کمتر مورد احترام قرار می‌گیرد و میزان موفقیتش تا حد زیادی کاهش می‌یابد. با تسلط بر احساسات خود، می‌توانید در کار و زندگیتان حرفه‌ای‌تر عمل کنید. حتی شاید بتوان گفت عدم توانایی در کنترل احساسات، موجب طرد شدن فرد از جامعه می‌شود.

در دنیای امروز توانایی مدیریت احساسات در روابط، تحصیل، کسب‌وکار و غیره، بسیار مهم‌تر از داشتن هوش و استعداد ذاتی است. از این رو توانایی درک کردن و پذیرش آسان و همچنین کنترل احساسات در خود، به عنوان مهارت مدیریت احساسات شناخته شده است. به بیان ساده‌تر، مهارت مدیریت احساسات به توانایی تسلط بر احساسات خود شما نسبت داده می‌شود که هنر یک انسان موفق است.

مدیریت احساسات یک جزء حیاتی برای برخورداری از رفاه اجتماعی کودکان به حساب می‌آید که فرصت تصمیم‌گیری‌های درست و کنترل احساسات، سرخوردگی‌ها و واکنش‌های خود را فراهم می‌کند. این مهارت فکری از اتخاذ تصمیمات و اقدامات نامناسب در رویارویی با موقعیت‌های مختلف جلوگیری می‌نماید. از سوی دیگر مدیریت احساسات یعنی کاربرد صحیح هیجان‌ها. قدرت تنظیم و مدیریت احساسات موجب افزایش ظرفیت فرد برای اضطراب، افسردگی و تسکین خود و ناملایمات می‌شود. مدیریت احساسات در نهایت منجر به اتفاقی بنام خودکنترلی می‌شود. خودکنترلی به معنای سرکوب احساسات نیست؛ بلکه برعکس، خودکنترلی یعنی اینکه ما انتخاب چگونگی ابراز احساساتمان را در دست داریم.

مدیریت احساسات؛ توانایی کنترل و اداره کردن هیجان‌ها در خود و دیگران است که لازمه‌ی آن ارتقای هوش هیجانی ماست. متخصصان هوش هیجانی را مشتمل بر چهار بعد دانستند که دو بعد آن در رابطه با تعامل فرد با خودش (درون فردی) و دو بعد دیگر در رابطه با نحوه برخورد فرد با دیگران (بیرون فردی) می‌باشد:

■ خودآگاهی

شناختن هیجان‌هایی که آن را احساس می‌کنیم و دلیلش را نیز می‌دانیم. خودآگاهی، آگاه بودن از حالت روانی خود و تفکر ما درباره‌ی آن حالت است. هوش هیجانی با خودآگاهی آغاز می‌شود که ارتباط نزدیکی با ارزش‌ها، نقاط قوت و ضعف شما دارد تا بتوانید هم‌زمان از طریق روش مناسب و سازنده احساسات خود را ابراز کنید. خودآگاهی یعنی آیا فرد می‌تواند به‌طور صحیح احساسات خود را در هر زمان که بروز می‌کند، تشخیص دهد؟



خودمدیریتی

تعادل هیجانی را خودمدیریتی می‌نامند و یک قابلیت زیربنایی است که در کنترل رفتارهای هیجانی نقش مهمی دارند. گاهی از خودمدیریتی به معنای کنترل احساسات عواطف و رفتارها یاد می‌کنند و عامل اصلی در پذیرش مسئولیت اعمالی است که انجام می‌دهیم. مدیریت بر احساس خودتان باعث می‌شود وقتی با هیجانی روبرو می‌شوید، با انتخابی منطقی و دلایل کافی رفتاری صحیح در پیش بگیرید. خودمدیریتی یعنی آیا فرد می‌تواند احساسات خود را به سمت نتایج مثبت مدیریت کند؟

آگاهی اجتماعی

این عامل شامل توانایی همدردی با احساسات دیگران و شناخت دیدگاه آنان می‌باشد. همدلی، دنیا را از دریچه‌ی چشم دیگران دیدن و وارد شدن به حریم احساس آن‌ها است و نیازمند درک، شناخت و پاسخ مناسب به هیجان‌های دیگران می‌باشد. آگاهی اجتماعی یعنی فرد می‌تواند به‌طور صحیح احساسات دیگران را هنگام روبرویی با آنان یا در زندگی با آن‌ها تشخیص دهد؟

مدیریت رابطه

این متغیر، شامل توانایی شناخت و همدلی با دیگران، برقراری ارتباط مؤثر، گوش دادن عمیق و تشریح مساعی می‌باشد. مدیریت رابطه یعنی آیا فرد می‌تواند رابطه‌ی خود با دیگران را به‌طور مؤثر و سازنده‌ای مدیریت کرده و به سمت نتایج مثبت هدایت کند؟ این بعد مجموعه‌ای از چهار بعد ذکر شده می‌باشد که به فرد کمک می‌کند که به‌طور مثبت و مستمر با دیگران ارتباط برقرار کند.

کاری که فرد انجام می‌دهد	مفهومی که فرد درک می‌کند	
خودمدیریتی	خودآگاهی	در مورد خود
مدیریت رابطه	آگاهی اجتماعی	در مورد دیگران

◀ اهمیت مدیریت احساسات

مطالعات در مورد اثربخشی برنامه‌ی آموزش مدیریت احساسات به کودکان، نشان داد که این آموزش‌ها، کاهش زمینه‌های جرم، خشونت و بزهکاری را به همراه دارد. در مورد بررسی تأثیر میزان خودکنترلی بر ارتکاب جرم نشان داده شده است که خودکنترلی یکی از عوامل مهم و مؤثر در مسئله‌ی استفاده از مواد مخدر و الکل در جوانان است. همچنین در پژوهش‌هایی که در مورد خشم کودکان صورت گرفته، به موضوع اثربخشی کنترل خشم بر تاب‌آوری در نوجوانان در معرض خطر اعتیاد پرداخته است که نتایج این‌طور بیان شده است که آموزش کنترل خشم بر تاب‌آوری نوجوانان مؤثر بوده است و به تبع آن اعتیادپذیری را کاهش می‌دهد.



همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که بین شیوه‌ی فرزند پروری و خشم در کودکان رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد و البته پژوهشگران خارجی معتقدند که بین خودکنترلی و خشم نیز ارتباط مستقیمی موجود است. یافته‌های پژوهشی و برداشت‌های محققان نشان می‌دهد که اساساً افراد در دارابودن ظرفیت خودکنترلی باهم متفاوت‌اند و برخی مردم بهتر از دیگران می‌توانند بر اعمال خود کنترل داشته باشند و زندگی‌شان را اداره کنند.

بنابراین به دلیل همین تفاوت‌ها در مهارت خودکنترلی، اهمیت آن به‌ویژه در سن کودکی پر رنگ‌تر می‌شود. همچنین از آنجایی که مدیریت احساسات افراد و تقویت آن از سنین پایین‌تر می‌تواند بر مهارت‌های دیگری نظیر کنترل خشم مؤثر واقع شود، بررسی رابطه‌ی این دو نیز دارای اهمیت می‌باشد.

مدیریت احساسات در کودکان برای روان‌شناسان مهم است؛ زیرا در سنین کودکی نیمی از شخصیت کودک در حال شکل‌گیری است و لازم است در ابعاد مختلف رفتاری بیشتر به آن پرداخته شود. بررسی مدیریت احساسات و مهارت کنترل آن‌ها در کودکان و سنجش و آموزش آن از طرف مسئولان و خانواده‌ها می‌تواند در آینده‌ی فرزندان مؤثر باشد.

◀ الگوی رشدنگر مدیریت احساسات

بر اساس الگو قبل از چهارسالگی، مسیر تحولی مدیریت احساسات به ترتیب، از سطح عدم تنظیم یا تنظیم سازمان نایافته به تغییر موقعیت و تغییر توجه که بیرونی است، استقرار می‌یابد. پس از چهارسالگی، این سطح بیرونی تنظیم به سمت درون شامل تعدیل درک کودکان پس از تجربه‌ی احساس، حرکت می‌کند. طی پنج‌سالگی، علاوه بر تعدیل ادراکی، تنظیم در سطح ابراز و پاسخ آشکار به احساس ایجاد می‌شود که بیرونی است. مدیریت احساسات طی هفت‌سالگی

معطوف به تجربه‌ی احساس و درونی است که کودک به صورت فعال تنظیم احساساتش را حین تجربه‌ی هیجان با نگاه به بیرون و درخواست حمایت انجام می‌دهد. با افزایش سن و در محدوده ده‌سالگی تجربه‌ی احساسی به صورت فعال، درونی و ذهنی به مدد پردازش از درون تنظیم می‌شود.

لذا می‌توان تنظیم و مدیریت احساسات را نیز بیرونی و درونی برشمرد که مسیر تحولی آن از بیرون به درون است. نتیجه اینکه، مسیر تحولی مدیریت احساسات از بیرون (موقعیت، توجه، ادراک، پاسخ و ابراز) به درون (تنظیم شناختی تجربه با کمک از بیرون و بدون استفاده از بیرون) استقرار می‌یابد و رشد می‌کند.

◀ سبک زندگی والدین و مدیریت احساسات

بیشتر اوقات روش برخورد ما با احساسات کودکمان، نشان‌دهنده‌ی نوع نگرش ما به مقوله‌ی احساسات است. والدین در مواجهه با احساسات فرزندانشان خود، یکی از سه روش زیر را پیش می‌گیرند:

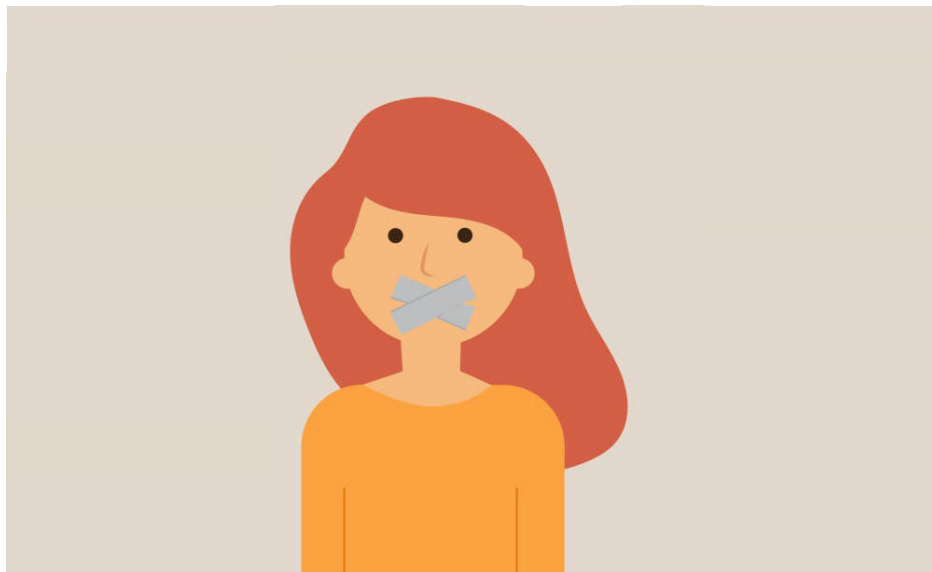
■ انکار احساسات

بسیاری از والدین دوست ندارند فرزند خود را غمگین یا عصبانی ببینند؛ بنابراین وقتی کودک را در چنین حالتی می‌بینند، تلاش می‌کنند به هر شکل او را از این وضعیت خارج کنند. از نظر این والدین، احساسات منفی به درد نخور یا آسیب‌رسان هستند و باید از آن‌ها دوری کرد. این دسته از والدین از سر دلسوزی، کودک خود را تشویق می‌کنند تا احساسات خود را نادیده بگیرد. آن‌ها گمان می‌کنند توجه به احساسات، کودک را دچار درد و رنج می‌کند و حاصلی جز دردسر ندارد؛ پس چه بهتر که اصلاً درگیر احساسات نشویم و خود را به دردسر نیندازیم. برای مثال کودک در زمین بازی از تاب افتاده است و احساس درد می‌کند. چهره‌اش را در هم می‌کشد و نزدیک است گریه کند. پدر با چهره‌ای

خندان می‌گوید: بلند شو چیزی نشده... بدو برو سرسره بازی. کودک با ناله می‌گوید: پایم درد گرفت. پدر می‌گوید: چیز مهمی نبود؛ بهش فکر نکن خوب میشه؛ و بی‌وقفه او را به ادامه‌ی بازی دعوت می‌کند.

آنچه در این موقعیت کودک نیاز دارد، فقط اندکی همدلی و همدردی است. در واقع هدف پدر، شاد کردن کودک است، اما برداشت کودک در این موقعیت این است که درد و رنج من اصلاً برای پدرم مهم نیست و در درازمدت می‌آموزد که احساسات ناخوشایند اساساً بد هستند و باید آن‌ها را نادیده گرفت یا هرچه سریع‌تر برطرف کرد.

این در حالی است که توجه به احساسات ناخوشایند، یافتن ریشه‌های آن و مدیریت درست این احساسات، در همه‌ی سنین ما را از بسیاری تهدیدهای درونی و بیرونی محافظت می‌کند.



این والدین در برخورد با احساسات ناخوشایند کودک خود، چنین الفاظی به کار می‌برند: بی‌خودی ناراحت نباش، بی‌خیال شو، ولش کن، لبخند بزن، چیز مهمی نیست، اتفاقی نیفتاده که خودت را به خاطرش ناراحت کنی. این نوع برخورد به این دلیل است که برخی افراد، احساسات را مقوله‌ی مهمی نمی‌دانند یا بلد نیستند کار دیگری در مواجهه با احساسات انجام دهند. چنین والدینی در کمال خیرخواهی و محبت به کودکان خود می‌آموزند که:

| به احساسات خود اعتماد نکنند.

| هنگامی که دچار خشم، غم، ترس یا هر نوع آسیبی می‌شوند، به پدر و مادر خود پناه نبرند.

| بخشی از وجود خود را نادیده بگیرند.

| برای خودشان و آنچه درونشان می‌گذرد اهمیت چندانی قائل نباشند.

| احساساتی همانند خشم، غم، ترس و خجالت اساساً بد هستند و باید به سرعت برطرف شوند؛ بنابراین روش مدیریت احساسات هیچ‌گاه آموخته نمی‌شود.

■ منع احساسات

دسته‌ی دیگری از والدین هستند که احساساتی مانند خشم و غم را به کلی غیرقابل قبول می‌دانند. آن‌ها به جای تلاش برای درک احساسات کودک خود، با اعمال قانون و تنبیه، کودک خود را از بروز دادن احساساتش منع می‌کنند. کودک عصبانی است و چیزی نمانده گریه کند، مادر که فکر می‌کند او فقط قصد جلب توجه دارد، خشم کودک را غیرقابل قبول می‌شمارد و می‌خواهد او را از این حالت بیرون آورد. مادر می‌گوید: بدرفتاری نکن. کودک به گریه می‌افتد. مادر می‌گوید: همین حالا گریه را قطع کن. و گریه‌ی بیشتر! مادر می‌گوید: دیگر بس است. اگر صدای گریه بشنوم، تنبیه می‌شوی. گریه با شدت بیشتری ادامه پیدا می‌کند. در این حالت کودک نه تنها از چیزی عصبانی است، بلکه به خاطر

احساساتش تنبیه هم می‌شود. این نوع برخورد فقط در پی اصلاح رفتار بیرونی کودک است و به منشاء رفتار که درون کودک است، اهمیتی نمی‌دهد.

احساسات را نمی‌توان با امر و نهی روشن و خاموش کرد. وادار کردن کودک به اینکه احساس خود را در لحظه متوقف کند، به او صدمه می‌زند، ضمن اینکه کمکی هم برای مدیریت احساساتش به او نمی‌کند. کودکانی که در چنین خانواده‌هایی رشد می‌کنند:

| نمی‌توانند به قضاوت‌های خود اعتماد کنند.

| احساس می‌کنند عیب یا مشکلی دارند.

| عزت‌نفس ندارند.

| در تمرکز، یادگیری و ارتباط با دوستانشان ضعیف هستند.

| در آرام کردن احساسات خود و حل مسئله مشکل دارند.



در برابر دو روش بالا، گروهی از والدین تمام احساسات و رفتارهای کودک خود را قابل قبول می‌شمارند. از نظر این دسته والدین، نه تنها تجربه کردن هر نوع احساسی مجاز است بلکه بروز هر نوع رفتاری در حالت‌های احساسی مختلف نیز قابل قبول است.

خانواده، میزبان تعدادی مهمان است. کودک از آمدن مهمان‌ها هیجان زده می‌شود، مدام از سر و شانه‌ی آن‌ها بالا می‌رود، اسباب‌بازی‌هایش را به سر و روی مهمان‌ها می‌کوبد، وسط سفره می‌پرد و همه چیز را به هم می‌ریزد، وسایل خصوصی مهمان‌ها را برمی‌دارد و پدر و مادرش فقط می‌گویند: بچه ذوق کرده. از خوشحالی نمی‌داند چه کار کند. چندی بعد، کودک از دست فرزند مهمان عصبانی می‌شود. کتک‌کاری می‌کند، جیغ می‌زند، همه چیز را به اطراف پرت می‌کند و پدر و مادرش بدون هیچ تلاشی برای آرام کردن فرزند خود می‌گویند: بچه عصبانی شده، دست خودش نیست.

برخی از والدینی که این سبک را در پیش می‌گیرند، می‌خواهند به کودک بیاموزند تجربه کردن احساسات خوب است و نباید از آن گریخت؛ ضمن اینکه هر رفتاری داشته باشی برای من عزیز و دوست‌داشتنی هستی. گروهی دیگر از والدین چنین شیوه‌ای را در پیش می‌گیرند، زیرا در برابر احساسات شدید کودک، خسته و ناتوان می‌شوند و انرژی و مهارت کافی برای اقدام کردن ندارند. اگرچه این روش خوبی‌هایی دارد، از جمله اینکه اجازه‌ی تجربه کردن احساسات مختلف را به کودک می‌دهد و در پی نفی یا سرکوب احساسات نیست، معایب بزرگی هم دارد.

درست است که کودکان نیاز دارند از احساسات خود آگاه شوند و آن‌ها را تجربه کنند، اما به کمک برای درک و هدایت احساساتشان هم نیازمندند. کودکان باید

بدانند همه‌ی احساسات قابل قبول هستند اما همه‌ی رفتارها، خیر. اگر چه کودکان را تشویق می‌کنیم تا احساسات درونی خود را بدون برچسب زدن و قضاوت منفی ببینند و تجربه کنند، درعین حال با قرار دادن حدود و محدودیت‌ها، آنان را به سمتی هدایت می‌کنیم که بتوانند رفتار ناشی از هر احساس را در چارچوبی قابل قبول و موجه بروز دهند. والدینی که قائل به آزادی بی‌قیدوشرط برون‌ریزی‌های احساسی هستند، کودکانی بار می‌آورند که:

- | نمی‌توانند هنگامی که عصبانی یا غمگین هستند، خود را آرام کنند.
- | توانایی مقابله با موقعیت‌های پرتنش را ندارند.
- | تمرکز کردن یا فراگرفتن مهارت جدید برایشان دشوار است.
- | در روابط اجتماعی به‌سختی می‌توانند نشانه‌های خشنودی یا ناخشنودی دیگران را درک کنند. بنابراین در یافتن و نگه‌داشتن دوست مشکل دارند.

◀ تربیت عاطفی

تربیت عاطفی شیوه‌ای از فرزندپروری است که به احساسات کودکان بها می‌دهد و رفتار آنان را نیز هدایت می‌کند. در یک توصیف کلی می‌توان گفت تربیت عاطفی این است که کودک یاد بگیرد احساسات مختلف خود را بشناسد و به شکل مناسبی ابراز کند. با استفاده از تربیت عاطفی، والدین به کودک کمک می‌کنند تا در حد توانایی‌های متناسب با سن خود، درک و تبادل احساسی داشته باشد. این سبک تربیتی نیازمند تلاش و تمرین است؛ بنابراین مهارت یافتن در آن کار ساده‌ای نیست اما بی‌شک ارزش این تلاش را دارد. این رویکرد تربیتی، مسیر رشد سالم عواطف کودک را هموار می‌کند؛ بنابراین کودک از موقعیت‌های شاد لذت می‌برد و از موقعیت‌های بد به‌سرعت رهایی می‌یابد. در این شیوه از فرزندپروری، والدین همانند یک مربی در کنار فرزند حضور مؤثر دارند و در موقعیت‌های واقعی زندگی روزمره، فرزند خود را هدایت می‌کنند.

تربیت عاطفی مهارتی اکتسابی است، ممکن است پیاده کردن این روش در ابتدا دشوار باشد، اما هرچه والدین این روش را بیشتر تکرار کنند، انجام آن برایشان آسان تر می شود. تربیت عاطفی را می توانید در مورد خود و مدیریت احساسات خودتان شروع کنید و همراه با اینکه به کودک خود آموزش می دهید، برای او الگو نیز باشید. همواره به یاد داشته باشید احساسات برای آدمی حائز اهمیت هستند و مهم است که از احساسات خود و دیگران آگاهی داشته باشیم. افراد باهوش از نظر احساسی همیشه این کار را انجام می دهند. مانند هر مهارت دیگری، این مهارتی است که می تواند پیشرفت کند و ارزش وقت گذاشتن روی آن را دارد.



◀ تکنیک‌های مدیریت احساسات برای والدین

تعدادی فعالیت وجود دارد که می‌توانند به شما کمک کنند تا احساسات خود را مدیریت کنید. اغلب این فعالیت و روش‌ها بسیار کلی هستند، اما آن‌ها را امتحان کنید، زیرا ممکن است متوجه شوید که چند مورد از آن‌ها برای شما مؤثرتر هستند.

ورزش: ورزش باعث آزاد شدن مواد شیمیایی مربوط به لذت در مغز، مانند دوپامین می‌شود که باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید. تناسب‌اندام همچنین باعث سلامتی شما می‌شود که به شما در مدیریت احساسات کمک می‌کند.

مهربانی: با دیگران مهربان باشید؛ زیرا این امر باعث می‌شود دیگر نگران خود نباشید.

پذیرش: آنچه در اطراف شما می‌گذرد را بپذیرید. یاد بگیرید که آنچه اتفاق می‌افتد را بدانید و از انتقاد بیش از حد از دیگران یا موقعیت‌ها خودداری کنید. این امر به ذهن آگاهی مرتبط است، یعنی آگاهی از آنچه در آن لحظه می‌گذرد.

صحبت کردن: با دیگران وقت بگذرانید و از معاشرت با آن‌ها لذت ببرید.

پرت کردن حواس: به؛ تماشای کمی تلویزیون، مطالعه، یا گشت‌وگذار در اینترنت احتمالاً به شما کمک می‌کند تا حدی احساس راحتی کنید.

مبارزه با افکار منفی: اگر متوجه شدید که فکر منفی دارید، با جستجوی مدارکی علیه آن‌ها، آن‌ها را به چالش بکشید.

گشت‌وگذار: اوقات خود را در خارج از منزل سپری کنید. قرار گرفتن در هوای تازه، به‌ویژه در طبیعت، برای آرامش و تعدیل احساسات بسیار مفید است.

سپاسگزاری: از افراد به خاطر انجام کارهای خوب برای شما شخصاً تشکر کنید و آن را به خاطر بسپارید.

تکیه بر نقاط قوت: این اغلب به معنای انجام کارهایی است که از آن‌ها لذت می‌برید و البته شامل انجام کارهایی است که برای شما مفید هستند.

شمردن موفقیت‌ها: به موارد خوب زندگی خود توجه کنید؛ به عبارت دیگر به گذشته‌ی خود نگاه کنید و موفقیت‌های خود را بشمارید.

به کار بردن دلیل برای احساسات: همان‌طور که قبلاً گفتیم، شما می‌توانید احساس خود را تغییر دهید. نکته‌ی اصلی این است که از واکنش عاطفی خود آگاه باشید و درک کنید که چه چیزی ممکن است در پس آن باشد. به این ترتیب می‌توانید دلایلی را برای شرایط موجود بیان کنید. به‌عنوان مثال، ممکن است برخی از سؤالات را درباره‌ی خود بپرسید. مانند «احساس من در مورد این وضعیت چیست؟ فکر می‌کنم باید در این مورد چکار کنم؟ چه تأثیری برای من و سایر افراد خواهد داشت؟ آیا این عمل با ارزش‌های من مطابقت دارد؟ در غیر این صورت، چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم که بتواند بهتر جا بیفتد؟ آیا افراد دیگری وجود دارند که بتوانم در این مورد سؤال کنم که به من کمک کنند؟» این به شما کمک می‌کند قبل از واکنش، عقل را در پاسخ عاطفی به کار گیرید.



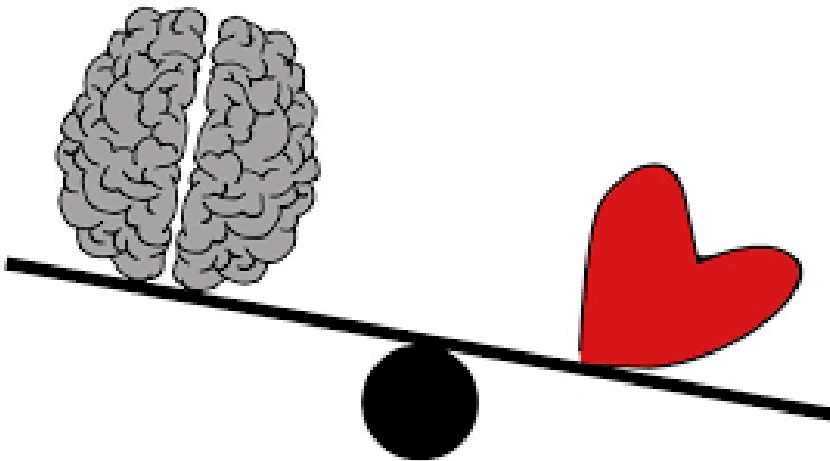
◀ تصمیم‌گیری احساسی

وقتی تصمیم می‌گیرید، می‌توانید از عقل، احساس یا مخلوطی از این دو استفاده کنید. تصمیمات هیجانی گاهی اوقات در «گرمای لحظه‌ای» گرفته می‌شود، اما احساسات در بیشتر تصمیمات بیش از آن چیزی است که ممکن است از آن آگاه باشیم. به عنوان مثال اگر متأهل هستید، می‌دانید که انرژی قابل توجهی صرف فکر در مورد تصمیم به ازدواج یا عدم ازدواج می‌شود. با این حال تعداد بسیار کمی معتقدند که تصمیم صرفاً بر اساس منطق گرفته می‌شود. بهترین تصمیمات با استفاده از منطق و احساسات گرفته می‌شوند.

اگر فقط از عقل یا فقط از احساس استفاده می‌کنید، ممکن است تصمیمات شما خیلی متعادل نباشند یا از نیازهای عاطفی شما پشتیبانی نکنند. در عوض، شما باید پاسخ عاطفی خود را با ملاحظات منطقی‌تری ترکیب کنید. شما می‌توانید این کار را انجام دهید:

| قبل از تصمیم‌گیری صبر کرده، به خود فرصتی برای تفکر داده و بیشتر وقت بگذارید.

| به این فکر کنید که در نتیجه‌ی هر اقدام احتمالی، چه احساسی خواهید داشت.



آنچه ممکن است در نتیجه اتفاق بیفتد و تأثیر تصمیم شما بر دیگران را در نظر بگیرید. آیا از آن تأثیرات راضی خواهید بود؟

رابطه تصمیم و ارزش‌های خود را در نظر بگیرید. آیا با آن‌ها متناسب است؟ اگر نه، چرا نه؟

به این فکر کنید که شخصی که به او احترام می‌گذارید، در مورد تصمیم شما چه فکری می‌کند. آیا از آن راضی هستید؟

سرانجام، در نظر بگیرید که اگر همه اقدام مشابهی را انجام دهند، چه اتفاقی می‌افتد. اگر این یک فاجعه است، پس احتمالاً بهتر است این کار را نکنید.

◀ آموزش مدیریت احساسات به کودکان

آموزش مدیریت احساسات، عامل اصلی تربیت بچه‌های شاد، مقاوم و منظم است. کودکانی که مدیریت احساسات را آموخته‌اند، معمولاً احساسات منفی کمتر و احساسات مثبت بیشتری تجربه می‌کنند. برای آموختن این مهارت ضروری لازم است که والدین تربیت عاطفی فرزندان را جدی بگیرند. این تربیت عاطفی که اثرات مطلوبی به دنبال دارد، دارای پنج گام است.

■ گام‌های تربیت عاطفی

• آگاهی از احساسات کودک

نخستین گام در راستای کمک به فرزند برای یادگیری درباره‌ی مدیریت احساسات، این است که شما از احساسی که درون کودک جریان دارد، آگاه باشید. این آگاهی از خود شما شروع می‌شود. والدینی که از احساسات خود خبر دارند، بهتر می‌توانند احساسات کودکشان را بشناسند. گاهی اوقات تشخیص احساسات کودک دشوار است. وظیفه‌ی شما این است که سعی کنید دنیا را از دریچه‌ی نگاه کودک ببینید و احساسات او را کشف کنید. مشاهده‌ی زبان بدن و گوش دادن دقیق به کودک برای تشخیص احساسات ضروری است.



• راهکارهای افزایش آگاهی از احساسات کودکان

موقعیت‌هایی که کودک را غمگین، عصبانی یا شاد می‌کنند یا او را می‌ترسانند، شناسایی کنید. با شناخت و تجربه‌ای که از کودک دارید، می‌دانید او از گربه می‌ترسد یا حمام کردن برای او ناخوشایند است؛ بنابراین ترس کودک هنگام مواجهه با گربه موقع قدم زدن در پارک یا بدخلقی او هنگام حمام کردن برای شما قابل پیش‌بینی و تشخیص است.

وقتی کودک با احساسی دست‌وپنجه نرم می‌کند، خود را جای او بگذارید و همه‌چیز را از دریچه‌ی نگاه او ببینید. در این صورت وقتی کودک عروسک کهنه و موردعلاقه‌ی خود را گم می‌کند، نمی‌گویید آن عروسک پاره که ارزش ناراحتی ندارد؛ بلکه با قرار گرفتن در جایگاه کودک، میزان دلبستگی او به عروسک قدیمی‌اش را درک می‌کنید. این خود را جای فرزندتان گذاشتن، هم به شما و هم به کودکتان در گذر از این حس ناخوشایند کمک شایانی می‌کند.

| هنگام بازی، به خوبی به کودک گوش می‌دهید تا دریابید چه چیزهایی، او را نگران، شاد یا راضی می‌کنند. اگر در بازی مدام نگران تنها ماندن است، ممکن است نگرانی از نبودن شما را داشته باشد.

| در زمان‌های مناسب احساسات خود را با او در میان بگذارید. اگر به دلیل مشغله‌های روزمره خسته یا سردرگم هستید یا از گردش دسته‌جمعی آخر هفته سرخوشید، می‌توانید با کلمات مناسب این احساسات خود را بیان کنید.

• نزدیک شدن به کودکان

احساسات برای کودک مقوله‌ای جدید و گاهی ناامیدکننده هستند. کودک نیاز دارد یک بزرگسال روش درست برخورد با احساساتش را به او بیاموزد. بهترین زمان برای آموزش درباره‌ی احساسات، هنگام تجربه‌ی احساس است؛ یعنی زمانی که احساسات واقعی در دسترس هستند. وقتی کودک غمگین یا عصبانی است، پیش از این که احساس او شدت یابد، کنار فرزندانش قرار بگیرید و با او گفتگو کنید.

صحبت کردن درباره‌ی احساسات به کاستن از شدت آن‌ها کمک می‌کند. بیان احساسات ناخوشایند به کودکان می‌آموزد که مشکلات تا وقتی کوچک‌اند، قابل مهار کردن هستند. درک این نکته گامی مهم در کسب مهارت حل مسئله است. اگر کودکان در سنین پایین این مهارت را کسب کنند، بعدها بهتر می‌توانند فشارهای روانی را مدیریت کنند.

• راهکارهای نزدیک شدن به کودکان

| به احساسات کودک خود دقت کنید. احساسات را انکار یا منع نکنید. از گفتن جملاتی مانند این که «ناراحتی ندارد» یا «گریه ممنوع» و از این قبیل پرهیز کنید.

| از لحظات احساسی به‌عنوان فرصت‌هایی برای نزدیک شدن به کودک بهره ببرید. سعی نکنید کودک خشمگین یا غمگین خود را با دادن خوراکی، پرت کردن حواس، روشن کردن تلویزیون و کارهایی از این دست آرام کنید.



| کودک را تشویق کنید تا درباره‌ی احساساتش صحبت کند.

| احساسات خود را در مواقع مناسب با کودک در میان بگذارید.

| به کودک بگویید احساساتش قابل قبول هستند. سپس او را برای ابراز درست آن‌ها راهنمایی کنید.

• گوش دادن همدلانه

والدین به دو روش می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا احساساتشان را با موفقیت مدیریت کنند؛ ابتدا گوش کردن همدلانه و سپس، پذیرش احساسات کودک. پذیرش داشتن نسبت به احساسات کودک، این احساس را به او می‌دهد که تنها نیست و احساساتش قابل قبول است. بهترین راه کمک به کودکان برای درک احساساتشان این است که احساسات آن‌ها را با عبارتهای ساده به کلام درآوریم. جملاتی مانند «آن اتفاق حسابی تو را ناراحت کرد»، «از دست خواهرت عصبانی هستی»، یا «می‌بینم که دلخور شدی».

وقتی والدین با چنین جملاتی با کودک گفتگو می‌کنند، همانند یک مترجم برای احساسات کودک خود عمل می‌کنند. آن‌ها احساس کودک را دریافت می‌کنند، آن را در قالب کلمات برای او ترجمه می‌کنند و دوباره به خودش برمی‌گردانند.

در این فرایند، احساسی که درون کودک جریان دارد و ممکن است حتی برای خود او مبهم باشد، برایش شفاف و مشخص می‌شود. علاوه بر این، کودک تأییدی فوق‌العاده از والدین می‌گیرد و احساس می‌کند والدین کاملاً او را درک می‌کنند. این نوع گفت‌وگو با کودک، والدین را در جایگاهی قرار می‌دهد که برای یافتن راه‌حل مسائل به کودک کمک می‌کنند. برای رسیدن به چنین جایگاهی والدین باید یاد بگیرند ابتدا شنونده‌های خوبی برای احساسات کودک باشند، سپس با عباراتی مناسب، احساسات او را برای خودش بازگو کنند.



• راهکارهای شنونده‌ی خوب بودن

کودک را تشویق کنید تا احساساتش را با شما در میان بگذارد. از چنین جملاتی استفاده کنید: «به من بگو چه اتفاقی افتاد» یا «به من بگو چه احساسی داری».

احساسات کودک را برای خودش بازگو کنید. می‌توانید این جملات را به کار ببرید: «به نظر می‌رسد الان عصبانی هستی» یا «گمان می‌کنم دلخور شدی».

احساسات را احمقانه یا کم‌اهمیت تلقی نکنید. هرگز احساسات کودک را نقد نکنید. چنین جملاتی آسیب‌رسان هستند: «توی این موقعیت که نباید عصبانی شد» یا «اصلاً دلیلی برای ناراحتی وجود ندارد».

به‌گونه‌ای گوش کنید که به کودک بفهمانید به او توجه می‌کنید و احساساتش را جدی می‌گیرید، مانند «دوست نداشتی دوست آن‌گونه با تو حرف بزند» یا «احساس بدی در تو ایجاد کرد».

روشی پیدا کنید که به کودک نشان دهید کاملاً می‌فهمید چه احساسی دارد. برای مثال وقتی از دوستش ناراحت است بگویید: اگر امروز دوست نداری او را ببینی می‌توانی تنها بازی کنی.

• نام‌گذاری احساسات کودک

گاهی اوقات کودکان کلمات مناسب برای بیان احساسشان را در اختیار ندارند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه احساسات پیچیده‌ای مانند حسادت، غرور، ترس و نگرانی را که درونشان می‌گذرد، با دیگران در میان بگذارند. وقتی کودکان می‌توانند احساسات خود را به زبان بیاورند، بهتر می‌توانند آن را کنترل کنند.

نامیدن احساسات سبب می‌شود نواحی مختلفی در مغز با هم ارتباط برقرار کنند و این به‌نوبه‌ی خود باعث می‌شود کودکان بهتر بتوانند خود را آرام کنند و به‌تدریج مهارت مدیریت احساسات را به دست آورند. نامیدن احساسات ممکن است چندان هم سرراست نباشد. کودکان هم مانند ما احساسات مختلفی را در یک‌زمان تجربه کنند.

برای تشخیص این‌که کودک دقیقا چه احساسی دارد، کمی کنکاش لازم است. سؤالاتی بپرسید که کودک را به حرف زدن تشویق کند و به آهنگ کلام کودک و نشانه‌های بدن او توجه کنید. بچه‌ها خیلی دوست دارند درک شوند؛ بنابراین اگر شما گوش شنوایی داشته باشید، آن‌ها تلاش می‌کنند احساسشان را با شما در میان بگذارند.

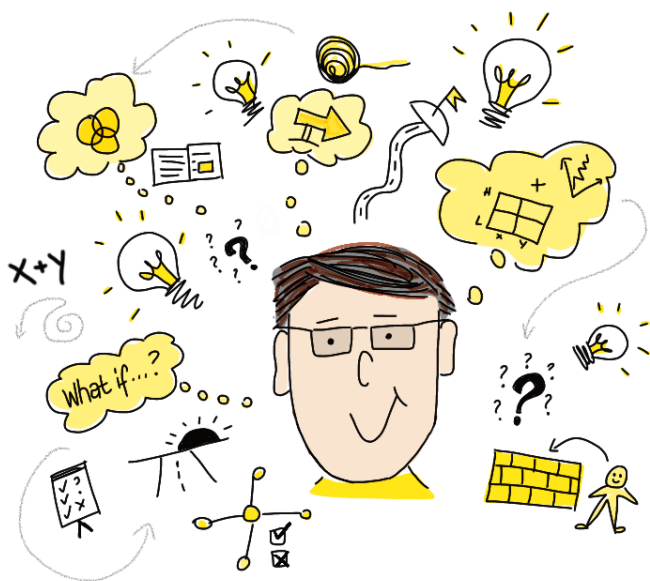
• راهکارهای نام‌گذاری احساسات کودکان

نام‌گذاری احساسات را خیلی زود، حتی پیش از این‌که کودک اصلاً شروع به سخن گفتن کند، آغاز می‌شود.

تمام تلاش خود را بکنید تا احساس فعلی کودک را دریابید، به‌جای اینکه به او بگویید چه احساسی باید داشته باشد.

به‌گونه‌ای به کودک گوش دهید که بفهمد کاملا به او توجه می‌کنید و او را جدی می‌گیرید.

دنبال روشی باشید که به کودک نشان دهید احساس او را درک می‌کنید؛ بدون قضاوت یا انتقاد.



• یافتن راه‌حل‌های خوب

یادگیری راه‌های مثبت برای ابراز احساسات، درسی مهم در زندگی است. سختی کار والدین اینجاست که هم باید پذیرای احساسات فرزند خود باشند و هم محدودیت‌هایی برای رفتارهای نامناسب او قائل شوند.

تعیین محدودیت‌ها، نخستین گام برای هدایت فرزند به سمت حل مسئله است. وقتی بزرگ‌ترها نبایدها را برای کودک تعیین کردند، گام بعدی کمک کردن به کودک در زمینه‌ی رسیدن به چیزی است که می‌توانند برای حل مسئله‌ی خود انجام دهند. بنابراین مشخص کردن نبایدها به کودک کمک می‌کند راه‌حل مناسبی برای مشکل خود بیابد.

حل مسئله به تمرین نیاز دارد. ابتدا به کودک کمک کنید تا نشان دهد چه می‌خواهد یا نیازش چیست؟ سپس با پرسیدن سؤالاتی از قبیل «فکر می‌کنی چه کار می‌توانی بکنی؟» یا «چگونه می‌توانی کسی را برای بازی کردن پیدا کنی؟» کمکش کنید تا ایده‌هایی برای حل مشکل تولید کند. سعی کنید در این مرحله راهکارهای کودک را ارزیابی نکنید. سپس درباره‌ی کارایی راهکارهایش گفتگو کنید. به جای انتقاد از راه‌حل‌ها، از کودک بخواهید خودش در این باره فکر کند. به جای گفتن «این روش جواب نمی‌دهد»، بپرسید «فکر می‌کنی این روش نتیجه‌ای دارد؟» سپس به کودک کمک کنید تا راه‌حلی قابل قبول انتخاب کند. مثال زیر گام‌های هدایت کودک برای حل مسئله را نشان می‌دهد:

کودک کنار همبازی خود مشغول بازی است که ناگهان شروع به داد و فریاد زدن بر سر او می‌کند. مادر کودک را کنار می‌کشد و می‌گوید: این کار تو احساس بدی به دوستت می‌ده که اینقدر عصبانی به نظر می‌رسی.

کودک: من می‌خواستم با اون اسباب‌بازی بازی کنم؛ اما اون رو برداشت.

مادر: تو واقعا می‌خواهی با آن وسیله بازی کنی؟

کودک: بله. من اول دیدمش اما او برداشتش. حق من بود که با اون بازی کنم.
من اون اسباب‌بازی را می‌خوام.

مادر: می‌بینم که خیلی ناراحت شدی، فکر می‌کنی حق تو بود؟
کودک: بله.

مادر: تو هم دوست داری با اون بازی کنی. چه کار می‌تونی بکنی این اتفاق بیفته؟
کودک: می‌تونم برم و از اون بگیرم.

مادر: خب، این یه راهش هست. راه دیگری به ذهنت میرسه؟
کودک: می‌تونم ببینم آیا دوست داره با هم بازی کنیم یا از اون بپرسم دوست
داره به جای اون با یه چیز دیگه بازی کنه؟

مادر: یا بپرسی آیا می‌شه بعد از تموم شدن بازی، تو بازی کنی؟
کودک: فکر کنم بشه.

مادر: حالا ببینیم تو کدام راه رو انتخاب می‌کنی.

کودک درحالی‌که به سمت هم‌بازیش می‌رود: می‌رم ببینم می‌خواد با من بازی کنه؟

در این مثال، کودک با همراهی مادر، مشکل خود را حل می‌کند. مادر احساس او را پذیرفت و آن را نام‌گذاری کرد و درعین‌حال محدودیتی هم برای رفتار نامناسب او قائل شد. سپس او را تشویق کرد تا خودش به راه‌حل برسد و به این ترتیب با بیرون آمدن از احساس منفی از مادرش، دور شد.



راهکارهای یافتن راه‌حل‌های مناسب

کودک بدرفتار را به دلیل آنچه انجام می‌دهد، محدود کنید نه آنچه احساس می‌کند.

رفتار ناپسند را به موقعیت یادگیری برای درک احساس تبدیل کنید. احساس او را نام‌گذاری کنید و توضیح دهید چرا رفتار غیرقابل قبول است.

وقتی کودک دچار مشکل می‌شود، کمک کنید که اولاً درباره‌ی چیزی که دوست دارد اتفاق بیفتد، فکر کند؛ ثانیاً به چند راه‌حل برای مشکل بیندیشد و در انتها یک راه‌حل را انتخاب کند.

در جدولی که در ادامه قرار داده شده است، ما راهبردهای مدیریت احساسات را برای فرزند شما تنظیم کرده‌ایم که با استفاده از این راهبردها می‌توانید مهارت مدیریت احساسات را افزایش دهید.

فرآیندها	راهبردها	خرده راهبردها	رفتار
	تغییر شرایط (موقعیت)	ترك موقعیت و پنهان شدن	قائم شدن رفتن به اتاق خودش قهر کردن مخفی کردن محل درد
		ترك موقعیت و قرار دادن خود در موقعیت دیگر	رفتن توی جمع، دوستان، مامان سراغ بازی رفتن رفتن و میوه خوردن رفتن و کار دیگری انجام دادن
تنظیم در سطح محرك (تنظیم ادراکی هیجان)	تغییر توجه از محرك	حواس خود را پرت کردن	بازی کردن با روپوش دست را داخل جیب بردن تکان تکان خوردن به اطراف نگاه کردن به هم مالیدن دست‌ها
		نادیده گرفتن احساس	در خود فرورفتن شروع به فکر کردن جواب ندادن (ساکت شدن) مکث کردن
	تغییر توجه از تجربه هیجان	کاستن ذهنی از شدت محرك (تعدیل شناختی محرك)	به تعویق انداختن درخواست بی‌اهمیت کردن موضوع

درگیر نکردن فکر دلاری دادن به خود سعی در آرام کردن خویش	آرام کردن خویش با خودگویی	تعدیل شناختی تجربه هیجانی	تنظیم در سطح تجربه درونی هیجان
امیدوار بودن به دفعه‌ی بعدی سعی بر افزایش دقت آماده شدن برای مسابقه بعد	به خود امید دادن		
غلبه بر ترس (کنار گذاشتن ترس) فکر کردن به یک موضوع خوب	مقابله فعال ذهنی		
درخواست اقدام از شخص دیگر هی خدا خدا کردن	درخواست حمایت		
نفس عمیق کشیدن نوشیدن آب تکان دادن آرام پاها شل کردن بدن گرفتن لرزش دست و پا	کاستن از تجربه فیزیولوژیک احساس	کنترل فیزیولوژیک	
گریه نکردن نگفتن احساس سعی در نشان ندادن احساس	مخفی نگاه داشتن احساس	فرونشانی	تنظیم در سطح پاسخ‌دهی هیجانی
باز کردن اضم‌ها پاک کردن اشک‌ها اظهار کلامی به خوب بودن یواشکی گریه کردن	نفی احساس (قطع ابراز احساس)		
انجام کارهای همیشگی و معمول نشان دادن حالت طبیعی وانمود به درد نداشتن صاف کردن بدن	کنترل رفتار غیرکلامی		
درست حرف زدن آرام حرف زدن ادامه حرف زدن عادی اظهار کلامی احساس	کنترل گفتار	تغییر پاسخ	
لبخند زدن خوشحال نشان دادن خود	پوشاندن با هیجان جایگزین		
زکتک‌کاری کردن شخص دیگر را مقصر دانستن گریه کردن خالی کردن عصبانیت روی چیز دیگر شکستن چیزی	تبدیل به عمل	ابراز هیجان	عدم تنظیم



◀ اقدامات والدین در حین عصبانیت کودک

فارغ از شدت خشم و میزان تاب‌آوری فرزند ما در موقعیت‌های سخت، باید از پیش به کودک بگوییم که هرگز حق ندارد رفتارهای زیر را از خود نشان دهد:

| شکستن وسایل؛

| فریاد زدن بر سر افراد خانواده و دوستان؛

| آسیب به خود؛

| پرت کردن اشیاء؛

| قشقرق راه انداختن.

اولین نکته‌ای که باید در تبیین آن کوشید این است که ما علی‌رغم عصبی‌شدن فرزندمان، هنوز دوستش داریم و می‌توانیم با خونسردی و حفظ آرامش راهی برای کاهش خشم و مدیریت آن در کودک و نوجوان بیابیم.

بدون توجه به میزان و شدت خشم، ابتدا سعی کنید که دلیل خشم فرزندتان را بیابید. این بنیادی‌ترین کار برای شروع فرایند کنترل خشم در کودکان و نوجوانان است. شما وقتی علت را پیدا کنید، برای رفع آن برنامه‌ریزی می‌کنید و به این شکل کودک را از قرار گرفتن در موقعیت‌های عصبانی‌کننده در امان می‌دارید.

مثلاً اگر پی ببرید که کودک شما در زمان‌های نزدیک به امتحانات رفتارهای توأم با خشمش بیشتر می‌شود، در این صورت با خالی کردن بیشتر وقت و کمک در درس‌هایش می‌توانید او را برای مصون ماندن از خشم یاری دهید.

در برخی از مواقع ما با مداخله‌ی درست در همان ابتدای خشمگین شدن فرزندمان می‌توانیم کمک شایانی به او بکنیم. یعنی در مراحل اولیه‌ی بروز خشم و قبل از اینکه او به مرحله‌ای برسد که دیگر نتوان به‌راحتی جلوی او را گرفت، می‌توان از راهکارهایی که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم، استفاده کرد.

اولین، مهمترین و اثربخش‌ترین اقدام، در وهله‌ی اول آرامش خودتان را حفظ کنید؛

نشان دهید که دلیل خشم کودک را درک کرده‌اید و شما نیز ممکن است به همان دلیل عصبانی باشید. این درک متقابل به کودک یا نوجوان این نوید را می‌دهد که در مسیر کاهش خشونت تنها نیست و شما نیز همگام با او باید برای مدیریت خشم تلاش کنید. اگر خشم او را نادیده بگیرید، همان‌طور که قبلاً ذکر شد، باید منتظر عواقب بدتری باشید؛

با او همدلی کنید. با خود فکر کنید که فرزند شما الان چه احساسی و چه انتظاری از شما دارد؛ عصبانیت و ناراحت شدن کودک و نوجوان را تصدیق کنید. با اینکه شاید گفتن جمله‌ی «من می‌دونم چرا عصبی هستی؟» خیلی بدیهی بنظر بیاید اما همین جمله این اطمینان را به فرزندتان می‌دهد که شما دلیل عصبانیت او را فهمیده‌اید و آن را جدی گرفته‌اید؛

به هر طریقی به فرزندتان بفهمانید که منتظر شنیدن حرف‌ها و دلایل خشمگین شدنش هستید. با گفتن «من گوش می‌دم» یا «می‌تونی به من بگی که چرا عصبانی شدی» و با استفاده از زبان بدن و تماس چشمی، می‌توانید این مسئله‌ی مهم را به او انتقال دهید. آنان اگر بدانند که گوش شنوایی با صبوری منتظر شنیدن حرفشان است، قاعدتاً بجای رفتارهای خشمگینانه، صحبت می‌کنند؛

هنگامی که فرزندتان از دلایل عصبانیت و خشمگین شدنش با شما حرف می‌زند، شکبیا باشید و برای مشورت دادن و ارائه‌ی توصیه‌های کمک‌کننده به او عجله نکنید؛ زیرا در حین تعریف داستان خشمگین شدنش در واقع از شدت خشم او کاسته می‌شود؛

در مورد هر جایی از صحبت‌های فرزندتان که برای شما مبهم است، از وی سؤال کرده و بخواهید به زبان ساده‌تر بیان کند. این کار باعث می‌شود که هم او بیشتر صحبت کند و هم امور در ذهنش واضح و روشن‌تر شوند؛

زمانی که پی بردید کودک و نوجوان به حدی آرام است که آماده‌ی بحث منطقی و سازنده شده است، به او کمک کنید تا راه‌حل مشکلی که او را خشمگین و ناراحت کرده است، بیابد. همچنین در ابتدا از او بپرسید که در حال حاضر چه کمکی می‌توانید به او بکنید. برای کودکان کم‌سن‌وسال‌تر، راه‌حل‌های ساده و قابل‌اجرا پیشنهاد دهید؛

می‌توانید انرژی منفی حاصل از خشم فرزندتان را به سمت امور مثبتی هدایت کنید. مثلاً پس از آنکه آرام‌تر شد، می‌توانید او را به قدم‌زدن، نماز خواندن، گوش دادن موسیقی، پاشیدن آب به سر و صورت، نقاشی کشیدن، تنفس‌های عمیق و آهسته و غیره تشویق نمایید؛

در صورت صلاحدید به شوخ‌طبعی روی بیاورید. اما ابتدا از اینکه شوخی شما به تمسخر شبیه نباشد و همچنین از اینکه واکنش منفی دریافت نمی‌کنید، اطمینان حاصل نمایید؛

در حین خشمگین بودن، با کودک مجادله‌ی لفظی نکنید. این کار فقط هیزم به آتش خشم فرزندتان اضافه می‌کند. اجازه بدهید او آرام شود و سپس با او صحبت کنید؛

در برابر درخواست‌های غیرمنطقی کودک قاطع باشید. اگر فرزند شما تا انتهای شب تکالیفش را انجام نداده و در عوض می‌خواهد کل مسابقه‌ی فوتبال را نیز ببیند، قاطعانه او را به انجام تکلیف وا دارید. اگر او شروع به دادوبیداد کرد و شما تسلیم شوید، او یاد می‌گیرد در موقعیت‌های مشابه نیز می‌تواند با ابراز خشم از شما امتیاز بگیرد. به‌بیان‌دیگر اجازه ندهید کودک با خشمش شما را کنترل کند.

◀ اقدامات والدین در حین رفتارهای تهاجمی کودک

در مواقعی که خشم کودک یا نوجوان به مرحله‌ی داد زدن، شکستن اشیاء یا دعوا با شما یا افراد دیگر می‌رسد، بهتر است راهبردهای زیر را بکار بگیرید:

ابتدا از حفظ امنیت خودتان، کودک و دیگران اطمینان حاصل کنید.

خطوط قرمزی که در هر شرایطی (حتی در حین فوران خشم) باید توسط همه‌ی افراد

خانواده رعایت شود را به او گوشزد کنید. مثلاً آرام اما قاطعانه به او بگویید که «حتی آگه عصبانی هستی هم حق داد زدن نداری» یا «می‌دونم الان خشمگین شدی ولی هرگز نباید به سمت خواهرت حمله کنی».

وقتی به کودک یا نوجوان می‌گوییم که آن رفتار قابل قبول نیست، باید جایگزین مثبت آن رفتار را به او پیشنهاد دهیم. برای مثال اگر از فرزندمان می‌خواهیم که داد زدن را تمام کند، باید به او بگوییم می‌تواند به آرامی با ما حرف بزند و ما نیز همه‌ی تلاشمان را برای رفع مشکلش به کار خواهیم بست.

به فرزندتان زمانی برای آرامش بدهید. اگر احساس می‌کنید که فوران خشم و عصبانیت در حال حاضر کودک یا نوجوان را به مرحله‌ای رسانده است که قادر به تحلیل و مباحثه نیست، به او زمان استراحتی بدهید تا از لحظه‌ی طغیان خشم فاصله گیرد و آرام شود.

◀ مقابله‌ی عزتمندانه با خشم کودک

کودکی که رفتارهای خشن از خود بروز می‌دهد، همواره در معرض تهدیدشدن عزت‌نفسش است؛ زیرا دیگران به‌واسطه‌ی این رفتارهای خشمگینانه به راحتی به او برچسب‌های منفی می‌زنند. با اطمینان می‌توان گفت خشم کودک به هر شکلی درمان می‌شود؛ اما اثرات این صفات منفی که به کودک نسبت می‌دهیم گاه حتی تا پایان عمر با او خواهد بود. لذا در جریان آموزش راهبردهای صحیح کنترل خشم به کودکان، باید به موارد زیر توجه ویژه‌ای داشته باشیم:

حواسمان باشد در هنگام عصبانیت فرزندمان، به او چیزی نگوئیم که عزت‌نفس او را تخریب کنیم. در هر حالتی به ارزشمندی کودک و نوجوان احترام بگذاریم؛

به او نشان دهید که عصبانیت و خشم نمی‌تواند محبت شما را به او کاهش دهد و این اطمینان را به او بدهید که در صورتی که برای کاهش خشم گام بردارد، پیش شما عزیزتر نیز خواهد شد؛

به او بیاموزید که نوع رفتار او با دیگران (به‌ویژه در هنگام عصبانیت) بر تصویری که دیگران از او در ذهن دارند، تأثیر منفی خواهد گذاشت.

◀ معرفی یک قهرمان

امام موسی کاظم علیه السلام در هفتم ماه صفر سال ۱۲۸ هجری قمری در منطقه‌ای میان مکه و مدینه به نام ابوا دیده به جهان گشود.

پدر ایشان امام جعفر صادق علیه السلام و مادر بزرگوارش حمیده خاتون است که از بانوان به نام دوره‌ی خویش بود تا جایی که امام صادق (ع) بانوان را برای یادگیری مسائل دینی به نزد او می فرستاد.

آن حضرت دارای کنیه‌های متفاوت است و در میان آنها ابوالحسن و عبد صالح معروف‌ترین است و در میان اهل حدیث به ابوالحسن اول شهرت دارند؛ چرا که امامان دیگری نیز به این کنیه معروف هستند و لقب آن حضرت نیز کاظم است. کظم در لغت به معنای بیرون آمدن نَفَس است و کاظم به کسی می گویند که نفس خود را حبس کند که خود کنایه از سکوت اختیار کردن است و بدین علت امام موسی (ع)، کاظم خطاب می شد که آن حضرت خشم و غضب خود را فرو می‌خوردند؛ زیرا کاظم به معنای فرو برنده‌ی خشم است. لقب‌های دیگری نیز برای ایشان نقل شده که می‌توان به عالم، صابر، صالح، امین و زین‌المجتهدین اشاره کرد.

همچنین امام هفتم شیعیان در میان مردم عراق به باب قضای حوائج نزد خداوند معروف بود؛ چرا که افرادی که آن حضرت را واسطه‌ی میان خود و خدا قرار می‌دادند به خواسته خود می‌رسیدند. از ایشان کرامت‌هایی نقل شده که عقل‌ها را حیران می‌کند.

امام رضا (ع) بزرگ‌ترین فرزند ایشان است که بعد از ایشان به امامت و جانشینی پدر رسیدند. از دیگر فرزندان معروف ایشان حضرت معصومه (س) در قم و حضرت شاه چراغ (احمد بن موسی) در شیراز، امامزاده صالح در تهران و امامزاده حمزه نیز در شهر ری مدفون هستند.

۳۵ سال امامت آن حضرت با مشکلات بسیاری مواجه بودند که از آن جمله، اوج قدرت حکومت عباسی‌ها و هم‌زمانی ایشان با چهار خلیفه‌ی آنها همچون منصور دوانیقی، مهدی عباسی، هادی عباسی و هارون الرشید بود که حضرت نیز به فراخور شرایط حساس هر کدام، وظیفه‌ی سنگین هدایت امت را به بهترین شکل به انجام رساندند.

از دیگر حوادث عصر آن حضرت واقعه‌ی فح و شهادت گروهی از آل علی علیه‌السلام بود. همچنین هنوز روزهایی از امامت آن حضرت نگذشته بود که با ادعای دروغین امامت از طرف برادر خود، عبدالله افطح رو به رو شد که جمعی را در اطراف خود گرد آورد و فرقه‌ی فطحیه را شکل داد که با برخوردهای به موقع امام، عبدالله با شکست مواجه شد.

امام علیه‌السلام به جرم برتری از هارون الرشید، در همه‌ی ویژگی‌ها به زندان عباسیان افتادند. شیخ مفید درباره‌ی ایشان آورده است: ایشان عابدترین، فقیه‌ترین، بخشنده‌ترین و بزرگ‌منش‌ترین مردم زمان خود بود، زیاد تضرع و ابتهال به درگاه خداوند متعال داشت. این جمله را زیاد تکرار می‌کرد: «اللهم انی أسألك الراحة عند الموت و العفو عند الحساب»؛ خداوندا در آن زمان که مرگ به سراغم آید، راحت و در آن هنگام که در برابر حساب اعمال حاضرم کنی، عفو را به من ارزانی دار. مردم مدینه به حضرت لقب زین‌المجاهدین داده بودند و آن هنگام که ایشان را به عراق بردند، ولوله‌ای در میان آنها در گرفت و تازه دانستند آنکه شب‌ها برایشان غذا می‌آورد، چه کسی بوده است. اهالی مدینه به صوت زیبایی حضرت انس داشتند و سرور بر جانشان می‌نشست و حالا با زندانی شدن امام از فیض وجود حضرت بی‌بهره شده بودند.

۱۴ سال از مدت زندانی حضرت گذشت که دیگر هارون طاقتش طاق شد و تصمیم به کشتن امام گرفت و در بیست و پنجم رجب سال ۱۸۳ هجری قمری در حالی که ۵۵ سال داشتند به وسیله‌ی زهری که در زندان به حضرت خوردانند، به شهادت

رسیدند و در محلی به نام مقابر قریش در بغداد به خاک سپرده شدند که بعدها به کاظمین معروف شد.

با اینکه همه‌ی ایام امامت آن بزرگوار با سختی‌ها و مشقت‌های بسیاری همراه بود اما هرگز دست از اهداف الهی خود بر نداشتند و به ساماندهی فعالیت‌های مسلمین پرداختند. اهم این فعالیت‌ها را می‌توان به صورت زیر دسته‌بندی کرد:

- تبلیغ دین و گسترش فرهنگ اسلامی، تبیین و تشریح معارف و احکام الهی در قالب احادیث بلند و کوتاه و پاسخ به سوالات شفاهی و کتبی و ...؛

- پرورش و تربیت شاگردان والامقام در میدان علم و عمل و حفظ و حراست از آنان؛

- مبارزه‌ی خستگی ناپذیر با حاکمانی که ظلم و قساوتشان زبازد شده بود و شکست وجهی پادشاهی آنها؛

- تربیت یارانی با ویژگی‌های مدیریتی و نفوذ آنها در مراکز حساس حکومتی به منظور خنثی کردن نقشه‌های دشمنان؛



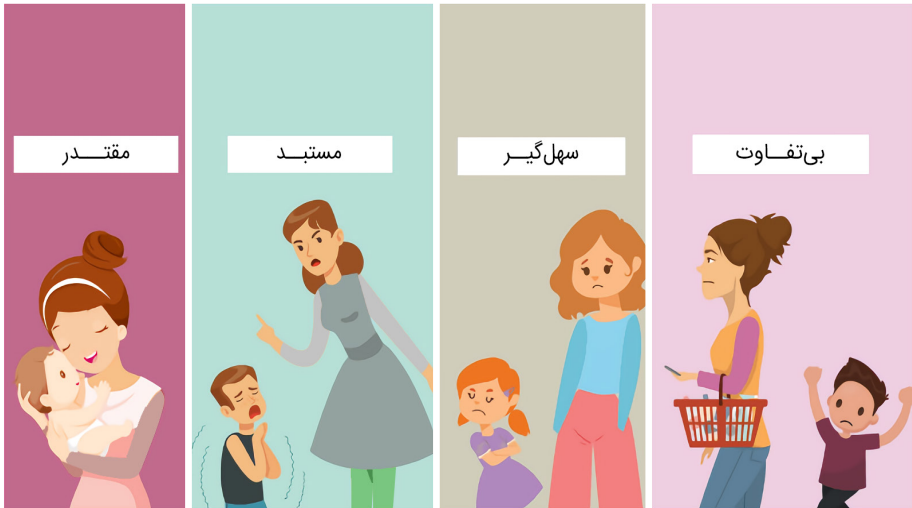
◀ بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری



◀ 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 روابطی 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 فرزندانشان، 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، کنجکاوی 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 سخت‌گیرانه‌ای

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 فرزندان‌شان 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 فرزندان‌شان 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- به‌صورت 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 بی‌تفاوت نه توقعی از فرزندان دارند و نه به نیازها و خواسته‌های آن‌ها توجه می‌کنند. والدین متسامح آزادی بی‌حدوحصر 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

**والدین
متسامح آزادی
بی‌حدوحصر و
بدون نظارت به
فرزندان خود
می‌دهند.**

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 بی‌تفاوت با والدین سهل‌گیر این است که والدین سهل‌گیر، بیش‌ازاندازه

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 فرزندان 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

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 قابل‌ملاحظه‌ای 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، تاب‌آور 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

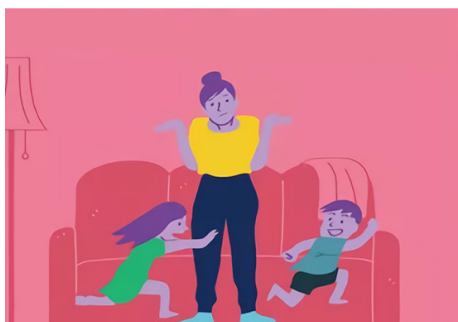
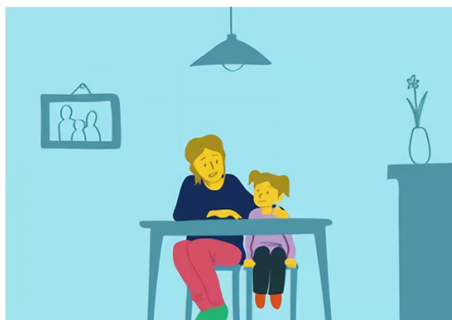
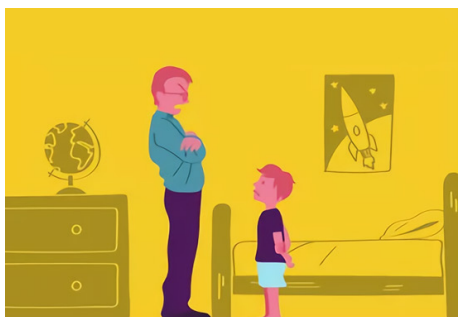
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت 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 متریقی 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.





◀ 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 بدیهیات 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 فرزندانمان 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 به‌غیر از 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 درعین حال 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 برملاشدن 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 افراط و تفریط (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 (خوب‌بینی، 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 و 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 فرزندتان 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 فرزندانتان 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 فرزندانش 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 فرزندانتان 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 به کار 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، کمک گرفتن 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. درحالی‌که 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. به‌طورکلی 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؟

بعدازاین 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 قبلاً بررسی‌های کافی انجام‌شده باشه 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، دادوفریاد 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 به‌اندازه‌ی یک پوستر بزرگ کنید و به‌هنگام راهنمایی کودکان از آن استفاده کنید. به‌محض 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 واسطهٔ 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، رابطهٔ صمیمانهٔ 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 می‌پروانیم. 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 آرمیده شدید، بر قلب خود، گرمی آن و حس خوش آن تمرکز کنید.

خیرگزینی

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 چه 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.

اگه الان بازی نکنی می‌تونیم امروز عصر بریم پارک.

اگه 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.





امروزه محصولات رسانه‌ای دیجیتال به‌آسانی در دسترس همه‌ی کودکان و نوجوانان هستند و رادیو، تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، تلفن هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و به‌صورت 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 به‌کمتر از یک دقیقه رسیده است و این زمان به‌مرور حتی در حال کاهش نیز هست.

گاهی به‌نظر می‌رسد رسانه‌ها برای فرار از تنهایی گزینه‌ی خوبی محسوب می‌شوند و افراد با استفاده از آن، می‌توانند بر غم و اندوه خود غلبه کنند. اما در واقعیت می‌بینیم که رسانه به فرزندان ما گوشه‌گیری، اضطراب، تنهایی و ... می‌دهد. هر یک از این موارد به تنهایی می‌تواند یک متغیر منفی برای حضور مثبت کودک و نوجوان در اجتماع و ارتباط با دیگران باشد؛ در حالی که رسانه، این مجموعه را با هم می‌سازد. مخصوصاً امروزه که حضور در اتاق و دیدن فیلم و سریال و چت کردن در دنیای مجازی، به‌صورت کلی کودکان را تنهاتر کرده و آنان به وضوح نحوه‌ی معاشرت در دنیای حقیقی را از یاد برده‌اند؛ البته والدین نیز گاهی همین‌طور هستند!

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،

کودکمان 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 ارائه 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 پر مشغله 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 داخل 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 واقعی چنین صحنه‌ای 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 به‌محض مشاهده، کانال را تغییر دهید یا نمایش فیلم و انیمیشن را متوقف کنید؛

هنگامی که 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 صورتی که 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 ۱۳-PG: 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 ۱۷-NC: 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 PARENTS STRONGLY CAUTIONED
SOME MATERIAL MAY BE INAPPROPRIATE FOR CHILDREN UNDER 13



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED



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



RESTRICTED



R RESTRICTED
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED



NC-17 NO ONE 17 AND UNDER
ADMITTED



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 مدیریت احساسات را تعیین می‌کند، ارائه می‌شود. شما با داشتن این جدول راهنما، می‌توانید جنبه‌های آموزشی پنهان در متن درس را برای فرزندتان آشکار ساخته، یادگیری او را چندبعدی کرده و درس را از حالت ایستا، به حالت پویا درآورید.

پایه اول ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
مهربان تر از مادر	۳۳	مهربانی

کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
خدا	۱۹	بخشایشگری
شعر	۳۳	صبر بودن
شعر	۴۳	همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
پیامبران خدا	۷۰	الگوهای صبر در برابر مشکلات
کودکی حضرت موسی	۷۴	معرفی الگوی صبوری



کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
کوشا و نوشا	۳۶	پشتکار و استقامت در کارها
حکایت	۴۱	مهار خشم و عصبانیت خود
بخوان و بیندیش	۴۶	پرهیز از قضاوت عجولانه و صبر در موقعیت‌های غیرقابل کنترل
زیارت	۵۶	مهربانی
بخوان و بیندیش	۶۰	نیاز همگانی به بخشش
فردوسی	۷۲	الگوهای صبور و بردبار
یک کلاغ، چهل کلاغ	۷۶	پرهیز از قضاوت عجولانه
نوروز	۹۲	نگرش مثبت به حل مشکلات و موانع
حکایت	۱۰۶	مدیریت خشم و پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها
نمایش	۱۱۱	پشتکار و استقامت داشتن در انجام کارها

کتاب هدیه‌های آسمانی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
پزندگان چه می‌گویند؟	۱۶	نرم کردن قلب خود
فکر می‌کنم	۱۸	همدلی
خاطره‌ی ماه	۲۰	باور به وجود راه‌حل
خانواده‌ی مهربان	۵۰	همدلی
بهترین دوست	۶۴	مهار خشم و عصبانیت خود
در کنار سفره	۹۲	مهربانی

کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
پیام قرآنی	۷	بخشایشگری
نخلستان بر دوش	۶۲	پشتکار و استقامت داشتن در انجام کارها
اصحاب فیل	۶۵	مقاومت در برابر سختی‌ها و بررسی باورها
پیام قرآنی	۷۹	پرهیز از قضاوت عجولانه و مقاومت در برابر سختی‌ها
شعر	۷۹	صبر مقابل تعلل ورزیدن
باغی میان آتش	۹۸	نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود



کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
خداوند رنگین کمان	۱۰	مهربانی
زنگ ورزش	۲۰	پشتکار در انجام کارها
مثل	۴۴	خودکنترلی و مدیریت هیجانات
فداکاری	۵۰	الگوهای صبر و بردباری
مثل باران	۵۵	مهربانی
بوی نرگس	۷۲	صبر به معنای انتظار کشیدن
نویسنده‌ی بزرگ	۸۶	مقاومت در برابر وسوسه‌ها
خواب خلیفه	۹۰	خودکنترلی
آفرینش حلزون	۱۲۴	نیاز ما به بخشش

کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
داستان چشمه‌ی زمزم	۶۸	نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
قطره اما دریا	۷۸	پاسخگو بودن خداوند
داستان پیامبری حضرت موسی علیه‌السلام	۸۰	نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
داستان پیروزی حضرت موسی علیه‌السلام	۱۰۴	صبر به معنای پایداری، استقامت و پشتکار
صبح پیروزی	۱۱۷	مقاومت در برابر سختی‌ها

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
گفتگو کنید	۹	بحث در گروه
هدیه‌ی خدا	۱۹	مهربانی
هم‌فکری کنید	۳۱	بحث در گروه
گفتگو کنید	۴۰	ایجاد راه‌حل‌ها
هم‌فکری کنید	۷۵	بحث در گروه

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
آستین‌های خالی	۲	همدلی
آستین‌های خالی	۲	پرهیز از قضاوت عجولانه
همیشه با من	۱۴	نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
در کاخ نمرود	۱۸	مهار خشم و عصبانیت خود
روز دهم	۲۴	مقاومت در برابر سختی‌ها
بانوی قهرمان	۳۰	مقاومت در برابر سختی‌ها
ماه مهمانی خدا	۵۰	سخاوتمندی
هم‌سفر ناشناس	۷۸	نیاز ما به بخشش



کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
خدا	۸	در دسترس بودن خدا
کوچ پرستوها	۱۸	پشتکار و استقامت داشتن در کارها و صبر در موقعیت‌های غیرقابل کنترل
حکایت	۲۸	مهار خشم و عصبانیت خود و خودکنترلی
راز نشانه‌ها	۳۰	مدیریت خشم و پرهیز از قضاوت عجولانه
روبه و زاغ	۳۴	مدیریت هیجانات خود
طوطی و بازرگان	۴۲	همدلی
آرش کمانگیر	۵۴	معرفی الگوی صبر
بخوان و بیندیش	۶۷	مدیریت هیجانات
مثل	۷۲	استقامت و پشتکار در کار
همای رحمت	۸۷	مهربانی
فرمانده دل‌ها	۸۸	روش الگویی
فرشته‌ی یک کودک	۹۳	معرفی الگوی صبر و همدلی
نگاه پنهان	۱۰۲	خودکنترلی
شیر و موش	۱۱۲	مدیریت خشم
کارت اعتباری	۱۳۵	مدیریت هیجانی
کارت اعتباری	۱۳۵	مهربانی



کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
پیام قرآنی	۴	شفقت و بخشایشگری خدا
پیام قرآنی	۱۶	شفقت و بخشایشگری خدا
حضرت زکریا و مریم	۵۲	شفقت و بخشایشگری خدا
پیام قرآنی	۷۱	مهربانی
قصه‌ی آیه‌ها	۷۷	پاسخگو بودن خدا
پیام قرآنی	۸۴	پاسخگو بودن با خدا
پیام قرآنی	۹۰	مهربانی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
دانه‌ای که نمی‌خواست بروید	۸	همراهی خدا و حل مشکلات موجود
بگرد و پیدا کن	۱۷	صبر در برابر رنج کشیدن
ما به مسجد می‌رویم	۲۰	همدلی
یک نماز و ده رکوع	۲۸	یادگیری مشاهده‌ای
ایستگاه فکر	۳۴	صبر و مقاومت در برابر سختی‌ها
حرمی با دو گنبد	۴۰	پایداری، استقامت و پشتکار
تدبر کنید	۴۳	مهار خشم و عصبانیت خود
ایستگاه فکر	۴۴	مهربانی
نماز در کوهستان	۴۶	معرفی الگوهای صبر
تدبر کنیم	۶۳	بخشایشگری
روشن‌ترین شب	۶۴	معرفی الگوهای صبر
مروارید مکه	۶۸	مهربانی و معرفی الگوهای صبر
ابوذر	۷۲	خودکنترلی
روزی برای تمام بچه‌ها	۷۸	همدلی
خاله نرگس	۸۴	مهربانی
اولین بانوی مسلمان	۸۸	صبر به معنی تحمل کردن
یک ماجرای زیبا	۹۲	معرفی الگوهای صبر
آقای بهاری، خانم بهاری	۱۰۲	مهربانی
خدا چون از تو ممنونم	۱۱۴	شفقت و بخشایشگری خدا

کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
تماشاخانه	۱۰	مهربانی
درخت گردکان	۲۴	پرهیز از قضاوت عجولانه
بازرگان و پسران	۳۴	پشتکار و استقامت داشتن در کارها
بازرگان و پسران	۳۴	اولویت‌بندی راه‌حل‌ها
چنار و کدوین	۳۹	مدیریت خشم
گلدان خالی	۴۲	مهار خشم و عصبانیت خود
نام‌آوران دیروز، امروز، فردا	۷۰	معرفی الگوی صبر و بردباری
روزی که باران می‌بارید	۹۸	مدیریت هیجان و مهار خشم و عصبانیت خود
زیر آسمان بزرگ	۱۱۴	داستان در مورد اهمیت بردباری
حکمت	۱۲۰	صبر در موقعیت غیرقابل کنترل
چشمه و سنگ	۱۲۸	مدیریت خشم

کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
فعالیت	۱۴	شفقت و بخشایشگری خدا
پیام قرآنی	۷۴	مهربانی
پیام قرآنی	۸۲	بخشایشگری

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
بانویی که یک سوره‌ی قرآن به نام اوست	۱۸	مهربانی
گل صدبرگ	۳۰	همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
گل صدبرگ	۳۰	مهربانی
به کار ببندیم	۶۵	ایجاد راه‌حل‌ها
در ساحل دجله	۶۶	پشتکار و استقامت داشتن در انجام کارها
سرو سربلند سامرا	۷۴	مقاومت در برابر سختی‌ها
گفتگو کنید	۹۱	بحث در گروه
گفتگو کنید	۹۱	مسئله و کاوش راهبردها



کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
داستان من و شما	۲۳	همدلی
هفت‌خان رستم	۲۷	پشتکار و استقامت داشتن در کارها
دوستان همدل	۳۴	همدلی
حکایت	۴۲	صبر در موقعیت‌های غیرقابل کنترل
اخلاق پسندیده	۴۳	مقاومت در برابر وسوسه‌ها
رفتار نیکان	۴۷	مدیریت استرس و تنش‌ها
دوستی	۵۱	همدلی
مشاورت	۵۲	پرهیز از قضاوت عجولانه
حکایت	۵۹	خودتنظیمی
پیاده و سوار	۶۰	پرهیز از قضاوت عجولانه
پیاده و سوار	۶۰	پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها
رنج‌هایی کشیده‌ام که مپرس	۶۳	نگرش مثبت به حل مشکلات و موانع
دریا قلی	۸۲	باور به وجود راه‌حل
حکایت	۹۳	صبر در برابر تمجیدهای دروغین
آوای گنجشکان	۱۰۱	صبر به معنای کنترل خود

کتاب تفکر

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
نیایش	۱۳	مهربانی
تدبر کنیم	۱۶	شفقت و بخشایشگری خداوند
باغ سری	۲۴	خودکنترلی
سیمای خوبان	۳۴	مهربانی
خاطره گویی	۹۷	مدیریت استرس
دانش‌آموز نمونه	۹۸	مدیریت زمان
دانش‌آموز نمونه	۹۸	مخالفت سازنده
دانش‌آموز نمونه	۹۸	مهربانی

کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
حتی یک وجب	۱۵	همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
خواندن قرآن	۳۰	من هم به بخشش نیاز دارم
یادآوری ۱	۳۵	صبر به معنای کنترل خود
پیام قرآنی	۴۸	یادگیری مشارکتی
یک نکته از هزاران	۶۷	شفقت و بخشایشگری خداوند
یادآوری ۲	۶۹	بحث در گروه کوچک
یک نکته از هزاران	۹۸	پشتکار و استقامت در انجام کارها
یک نکته از هزاران	۹۸	مقاومت در برابر وسوسه‌ها

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
نیایش	۱۳	مهربانی
تدبر کنیم	۱۶	شفقت و بخشایشگری خداوند
باغ سری	۲۴	خودکنترلی
سیمای خوبان	۳۴	مهربانی
خاطره گویی	۹۷	مدیریت استرس
دانش آموز نمونه	۹۸	مدیریت زمان
دانش آموز نمونه	۹۸	مخالفت سازنده
دانش آموز نمونه	۹۸	مهربانی



◀ 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؛^۱ و دعای مادر از موانع اجابت دعا می‌گذرد.^۲ 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.

خداى عزیز و دانا؛ کمک کن تا از تمام احساساتمان به درستی و در جای مناسب استفاده کنیم. به ما توانایی بده همیشه احساس رضایت از خود و زندگیمان داشته باشیم.

خداى عزیز؛ کمک کن از انجام کارهای حرام و خطرناک ترسیده و از آن‌ها دوری کنیم و همیشه حقیقت و راستی را دوست داشته باشیم.

خداى مهربان؛ ما می‌دانیم اگر اشتباهی از ما سرزد، ما را می‌بخشی و همچون همیشه دوستان داری.

بارالها؛ مددی کن که همواره بتوانیم از فوران احساسات منفی در قبال دیگران جلوگیری کنیم و به ناحق دیگران را در آتش خشم خویش نسوزانیم.

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 مهارت مدیریت احساسات 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.



تسلط بر احساسات

نویسنده: تیبو موریس

مترجم: ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم

انتشارات: سخن گستر؛ ۱۳۹۹



کتاب کنترل خشم

عزل، پیامدها و راهکارها

نویسندگان: رباب حامدی

انتشارات: قطره؛ ۱۳۹۶



مدیریت اضطراب در کودکان
 نویسندگان: کریستال کلارک - رایین التر
 مترجم: مرتضی ارجمندی نسب
 انتشارات: ارجمند؛ ۱۳۹۹



خشمگین می شویم! چه کنیم؟
 نویسندگان: الیزبت وردیک، مارجوری لیسوسکی
 مترجم: حسن نصیرنیا
 انتشارات: قدیانی؛ ۱۳۹۹



احساسات کودک من
 نویسندگان: فاطمه غنی پور، نشاط احمدی، حامد اختیاری
 انتشارات: مهرآسا؛ ۱۳۹۸

- فتحعلی لواسانی، فهمیه؛ ۱۳۹۲؛ مدیریت خشم «کتاب مرجع»؛ دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- 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؛ راقبیان، 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
- جمشیدی، مرضیه سادات؛ ۱۳۹۴. بررسی خودکنترلی در کودکان و نوجوانان. دومین کنفرانس بین المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی
- غنی‌پور، فاطمه؛ اختیاری، حامد؛ صادقیان، فاطمه؛ ضیائی، لاله؛ ۱۳۹۷. احساسات کودک من: چگونه مدیریت احساسات را به کودکان خود بیاموزیم؟. مه‌رسا
- زرندی، علیرضا؛ امیری، شعله؛ مولوی. حسین؛ ۱۳۹۶. تدوین الگوی فرآیندها و راهبردهای تنظیم هیجان کودکان بر اساس الگوی رشدنگر خودتنظیمی کودکان. روانشناسی شناختی. ۳۰-۲۱.
- Ching, C. L., & Chan, V. L. (2020). Positive emotions, positive feelings and health: A life philosophy. *Linguistics and Culture Review*, 4(1), 1-14.]
- Mayer, J. D. (2001). Emotion, intelligence, and emotional intelligence.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168.

