



تصمیم‌گیری

ارتباط موفق
و مؤثر

حل مسئله

مدیریت زمان

کنترل
استرس

همدلی

مهارت‌های
مهم زندگی

زندگی آموختنی است

زهراسادات تقوی*

این روزها با نگاهی گذرا اما دقیق به اطرافمان، در خواهیم یافت، مشکلات انسان‌های اطرافمان بسیار بیشتر از گذشته است. معلمان از جمله متخصصانی هستند که این تغییر را به شدت درک می‌کنند. بسیاری از معلمان اذعان دارند مشکلات دانش‌آموزان نسبت به سال‌های گذشته بسیار بیشتر و البته متفاوت‌تر شده است.

■ آمارهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حاکی از افزایش رو به رشد اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات بهداشت روانی است.

■ طلاق در خانواده‌های ایرانی افزایش قابل توجهی داشته است و دانش‌آموزان تک‌والد به کرات مشاهده می‌شوند.

■ آمارهای رسمی هشدار می‌دهند که سن اعتیاد در ایران به ۱۳ سال رسیده است.

■ خشم و ناتوانی در کنترل هیجان یکی از مهم‌ترین دلایل پرونده‌های قضایی عنوان شده است.

* دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت

علت چیست؟

به باور بسیاری از متخصصان بهداشت روان، پیشرفت‌ها و تغییرات اجتماعی، اقتصادی، تکنولوژی و رسانه‌ای جوامع در چندین دهه اخیر، از پیشرفت مهارت‌ها و رفتارهای انسانی پیشی گرفته‌اند و بسیاری از ابزارها در دست انسان‌هایی قرار گرفته‌اند که مهارت لازم استفاده بهینه از آن‌ها را ندارند. بنابراین می‌توان گفت، یکی از مشکلات امروز انسان‌ها ناهماهنگی دنیای درونی با

محیط بیرونی است.

متخصصان سلامت روان ده مهارت پایه زندگی را معرفی می‌کنند. نیاز به کسب این دانش و به کارگیری آن در سنین دبستان و هم‌زمان با ورود کودک به محیط مدرسه و رویارویی با چالش‌های جدید مشهود است. سنین نوجوانی نیز به واسطه تغییرات فیزیولوژیکی و آغاز دوره بلوغ اوج نیاز به کاربست مهارت‌های زندگی محسوب می‌شود.

مهارت‌های زندگی چیست؟

به طور کلی، مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از توانایی‌هایی که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می‌انجامند. مهارت‌های زندگی، هم به صورت راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی قابل استفاده‌اند. به طور کلی، مهارت‌های زندگی ابزاری قوی هستند که متولیان سلامت روانی جامعه، به منظور توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی، در دست دارند. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند مثبت عمل کنند، خودشان و جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کنند و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقا بخشند.

مهارت‌های زندگی



دانش‌آموز مجهز به دانش کاربردی مهارت‌های زندگی، فرد توانمندی خواهد بود که در مواجهه با موقعیت‌های حساس و بحرانی، برخورد کارآمدی خواهد داشت. انسان‌هایی که برای حل و فصل موقعیت‌های حساس به ابزار کارآمد مجهز نیستند، از ابزار ناکارآمد استفاده خواهند کرد که خانواده و جامعه به آن‌ها داده‌اند. ابزار ناکارآمد همواره بدوی‌ترین رفتارهای انسانی را شامل می‌شوند که به علت نبود تربیت مناسب، به صورت غریزی کسب و منتقل شده‌اند.

رغدغه امروز بسیاری از معلمان نحوه برخورد و چگونگی برقراری ارتباط با دانش‌آموزانی است که مشکلات خاص دارند.

توانمند باشیم و دانش‌آموزانی توانمند پرورش دهیم. مهارت‌های زندگی را بیاموزیم و به صورت مستقیم و غیرمستقیم آن را به دانش‌آموزان آموزش دهیم. انسان توانمند در رویارویی با اقسام مسائل، فارغ از نوع آن‌ها، عملکرد مناسب‌تری خواهد داشت.

یک موقعیت واقعی

چند دانش‌آموز در گوشه‌ای از کلاس در گوش هم صحبت می‌کنند و به دانش‌آموز (آ) می‌خندند، دانش‌آموز (آ) سرش را بالا می‌برد و به آن‌ها نگاه می‌کند یکی از دانش‌آموزان مزبور با حالت تمسخرآمیزی جمله‌ای در مورد او می‌گوید و همراه با هم گروهی هایش قهقهه می‌زنند.

پاسخ احتمالی ناکارآمد ۱: دانش‌آموز (آ) خشمگین می‌شود و جدالی لفظی و شاید فیزیکی رخ می‌دهد.

پاسخ احتمالی ناکارآمد ۲: دانش‌آموز (آ) با احساس غم، تنفر و خشم از کلاس خارج می‌شود و هرگز هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد.

پاسخ کارآمد: دانش‌آموز (آ) لختی می‌اندیشد، هیجاناتش را کنترل می‌کند، رفتار گروه مقابل را در ذهنش نقد و تحلیل می‌کند، خشم و استرس خویش را کنترل می‌کند و برای حل مشکل و زمان و مکان مناسب آن تصمیم می‌گیرد.

در شماره‌های بعدی، هر بار با گفت‌وگو درباره یکی از مهارت‌های ده گانه زندگی همراه شما هستیم.

مهارت همدلی

مریم السادات تقوی*



کودک انسانی از ابتدایی‌ترین دقایق تولد، درک احساس دیگران و احترام به آن را از اطرافیانش خواهد آموخت. مسلم است، در صورتی که احساسات کودک با همدلی اطرافیانش پاسخ داده نشود، مجالی برای آموختن و به‌کارگیری این مهارت ارزشمند انسانی نخواهد داشت. جالب توجه است که بالاترین سطح همدلی، در کودکان و در سنین قبل از مدرسه و سنین مدرسه شکل می‌گیرد. در این سنین کودک می‌تواند ناراحتی و اضطراب دیگران را درک کند. کودکان و نوجوانانی که همدلی را نیاموخته‌اند، درک ضعیفی از مسائل اخلاقی و عاطفی پیدا می‌کنند. این افراد قادر به درک دیدگاه افراد دیگر نیستند و توانایی نگرستن به بعد ناپیدای مسائل را ندارند. در نتیجه، در بسیاری از مهارت‌های دیگر مانند مهارت

«همدلی» که نه وفای است که دل تازه شود دوستی نقطه عطفی که در این منشور است با هم ای دوست بیا طرح مودت ریزیم «دشمنی» حاصل تلخی و نگاه کور است

عاکف - م

انسان موجودی است که در کنار دیگر افراد به دنیا می‌آید، در کنار دیگران رشد می‌کند و بسیاری از ناکامی‌ها و مشکلاتش نیز در ارتباط با دیگران شکل می‌گیرند. مهارت همدلی یکی از قابل‌تأمل‌ترین ابزارها برای دستیابی به آرامش در زندگی فردی و اجتماعی است. یادگیری و به‌کارگیری مهارت همدلی در افرادی که با کودک یا نوجوانشان مشکل دارند، بی‌اغراق مانند روشی جادویی، به بهبود روابط منجر می‌شود.

* دکترای روان‌شناسی سلامت





۱. گاهی لازم است قبل از شروع درس با دانش‌آموزان همدلی کنیم.

یک معلم ریاضی همواره از دانش‌آموزان نوجوانش گلایه می‌کرد که درس را جدی نمی‌گیرند و دغدغه آن‌ها بیش از آنکه پرداختن به درسشان باشد، فوتبال و بازی این تیم و آن تیم است.

رفتار ناکارآمد: رفتار همیشگی معلم بزرگوار در مورد این دانش‌آموزان سرزنش و نصیحت آن‌ها بود.

رفتار کارآمد: معلم بزرگوار پس از تمرین و کاربرد مهارت همدلی در ارتباط با دانش‌آموزانش، به نتایج متفاوتی دست یافت. او فرایند همگامی را با ورود به کلاس و با پرسش درباره بازی روز قبل استقلال و پرسپولیس آغاز کرد. چند دقیقه‌ای همگام دانش‌آموزانش شد، سپس وارد دومین مرحله شد و با یک جمع‌بندی موضوع کلاس را به مبحث درس هدایت کرد.

در فرایند همدلی، توصیه، نصیحت، سرزنش و راهکار ممنوع است. البته همدلی کردن به معنای پذیرش و تصدیق کامل احساس و رفتار طرف مقابل نیست. در مرحله هدایت می‌توانیم نظرات خویش را در فضایی سالم و بالغ‌گونه عنوان کنیم.

حل مسئله، مهارت ارتباط مؤثر و مهارت کنترل خشم با مشکل مواجه خواهند بود. علاوه بر این، زمینه آسیب رساندن به دیگران و بزهکاری را نیز خواهند داشت.

همدلی یعنی بتوانیم دنیا را از دیدگاه دیگری بنگریم. برای اینکه با کسی همدلی کنیم، لازم نیست حتماً کمکی به او کنیم، باری از دوش او برداریم، راه‌حلی به او نشان دهیم و یا نصیحتش کنیم، تنها کافی است این پیام را به او منتقل کنیم که احساس او را می‌فهمیم و موقعیت کنونی او برای ما مهم است.

اولین قدم برای به‌کارگیری مهارت همدلی، مرحله همگامی است. پس از آن مرحله هدایت آغاز می‌شود. اجازه دهید این مراحل را با ذکر دو مثال شفاف کنیم.

۲. گاهی لازم است با فردی آشفته همدلی کنیم.

دو دانش‌آموز با یکدیگر درگیر شده‌اند. هر دوی آن‌ها دیگری را مقصر می‌دانند. دانش‌آموز «آ» با خشونت با دانش‌آموز «ب» رفتار می‌کند. با ورود ناظم که از دور شاهد این درگیری بوده است، هر یک به کناری می‌روند. دانش‌آموز «آ» همچنان با هیجان از خود دفاع و دیگری را متهم می‌کند.

رفتار کارآمد: ناظم ضمن کنترل هیجانات خویش، با قاطعیت دو دانش‌آموز را از یکدیگر جدا و با آن‌ها تک‌تک گفت‌وگو می‌کند. ناظم در مرحله همگامی اجازه بیان احساسات را به دانش‌آموز می‌دهد. با او ارتباط چشمی برقرار می‌کند و می‌گوید: درست می‌گویی، خیلی عصبانی شده‌ای. بعد با ورود به مرحله هدایت، رهبری اتفاقی را به دست می‌گیرد و می‌گوید: البته بهتر بود به جای خشونت از راه دیگری استفاده کنی، مثلاً می‌توانستی یا می‌توانستی اگر به جای خشونت راه دیگر را امتحان کرده بودی، حالا تو مقصر نبودی.

رفتار ناکارآمد: ناظم با عصبانیت به موقعیت وارد می‌شود و هر دو دانش‌آموز را سرزنش می‌کند.



تفکر خلاق

مریم السادات تقوی

تصویرگر: میثم موسوی

می‌زند. سال‌های پیش از دبستان تا پایان دوران نوجوانی زمان طلایی پرورش تفکر خلاق است. اگرچه مهارت تفکر خلاق آموختنی است و فرد می‌تواند در هر سنی آن را پرورش دهد، ولیکن مسلم است که نقش والدین، مربیان و معلمان در پرورش این مهارت ارزشمند بی‌بدیل است. اکنون سؤال اینجاست که چگونه مهارت تفکر خلاق را در سنین طلایی دستیابی به آن در کودکان و نوجوانان پرورش دهیم:

■ اولین، مهم‌ترین و کلیدی‌ترین موضوع این است که حل‌المسائل فرزندانمان نباشیم. به آن‌ها فرصت فکر، اندیشه و یافتن راه‌حل دهیم.

■ توانایی انتخاب را از کودکی در فرزندانمان رشد دهیم. حتی انتخاب‌های ساده به آن‌ها کمک می‌کند تفکر خویش را فعال کنند. در سنین پیش‌دبستان والدین می‌توانند با ایجاد امکان انتخاب‌های ساده مانند انتخاب بین دو نوع غذا که طبع آن برای والدین میسر است یا انتخاب لباس توسط خود کودک، زمینه رشد توانایی انتخاب را در او فراهم کنند. به تدریج می‌توان کودک را در معرض انتخاب‌هایی پیچیده‌تر قرار داد؛ مانند انتخاب مسیر برگشت از پارک به منزل. با بررسی نکات موجود در هر انتخاب و سود و زیان هر یک، می‌توان اندیشیدن به شیوه‌ای دیگر را به کودک آموخت. استفاده از این راهبرد در روش کار معلمان بسیار اثربخش است. معلمانی که میزان و زمان انجام تکلیف را ضمن تشریح مساعی با دانش‌آموز و پس از بررسی و توضیح امکان‌های

مهارت تفکر خلاق یکی از مهارت‌های ده‌گانه زندگی است. تفکر خلاق نیز مانند سایر مهارت‌های زندگی آموختنی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، افراد دارای تفکر خلاق در حیطه‌های متفاوت زندگی خویش عملکرد بهتری دارند و نسبت به افرادی که تفکر خلاق کمتری دارند، از سلامت روان‌شناختی و جسمی مطلوب‌تری برخوردارند. تفکر خلاق مهارتی است که به پیشرفت جامعه کمک می‌کند. استفاده از تفکر خلاق، نه تنها در افراد کارآفرین، مخترع و مکتشف به رشد جوامع منجر می‌شود، بلکه در مسائل فردی و ارتباطی نیز برخورداری از زندگی آسان‌تر و پویاتر را در پی دارد. می‌توان گفت، دیگر مهارت‌های زندگی در پرتو بهره‌مندی از مهارت تفکر خلاق کارایی مطلوب‌تری داشت. فرد دارای تفکر خلاق روابط بین‌فردی مؤثرتری برقرار می‌کند، راهی برای نه گفتن و برون‌رفت از موقعیتی که به نفعش نیست می‌یابد، راه‌های متعددی برای کنترل استرس و مدیریت خشم خویش می‌یابد، در مهارت حل مسئله کارآمدتر است. در یک کلام، مهارت تفکر خلاق، تسهیل‌گر سایر مهارت‌های افراد است.

تفکر عملی ذهنی است و زمانی که انسان با مسئله‌ای مواجه می‌شود و درصدد حل آن برمی‌آید، فعال می‌شود. فرایند تلاش ذهنی برای حل مسئله، یافتن راهی برای غلبه بر مشکل یا موقعیت چالش‌برانگیز، تفکر نامیده می‌شود. شکل‌گیری و تکوین تفکر در کودک انسان بسیار زودتر از آنچه بسیاری می‌اندیشند آغاز می‌شود. در خلال نخستین سال زندگی، کودک به تدریج می‌اندیشد و دست به انتخاب

* دکترای روان‌شناسی سلامت



تفکر خلاق

زهرا سادات تقوی*

* دکترای روان‌شناسی سلامت

مهارت تفکر خلاق یکی از مهارت‌های دهگانه زندگی است. تفکر خلاق نیز مانند سایر مهارت‌های زندگی، آموختنی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، افراد دارای تفکر خلاق در حیطه‌های متفاوت زندگی خویش عملکرد بهتری دارند و از سلامت روان‌شناختی و جسمی مطلوب‌تری برخوردارند. تفکر خلاق مهارتی است که جامعه را به پیشرفت می‌رساند. استفاده از تفکر خلاق نه تنها در افراد کارآفرین، مخترع و مکتشف به رشد جوامع منجر می‌شود، بلکه در مسائل فردی و ارتباطی نیز بر خورداری از زندگی آسان‌تر و پویاتر را در پی دارد. به عبارت دیگر می‌توان گفت، دیگر مهارت‌های زندگی، در پرتو بهره‌مندی از مهارت تفکر خلاق کارایی مطلوب‌تری خواهند داشت. فرد دارای تفکر خلاق روابط بین فردی مؤثرتری برقرار می‌کند، راهی برای نه گفتن و برون رفت از موقعیتی که به نفعش نیست می‌یابد، راه‌های متعددی برای کنترل استرس و مدیریت خشم خویش می‌یابد، در مهارت حل مسئله کارآمدتر است. در یک کلام، مهارت تفکر خلاق تسهیل‌گر سایر مهارت‌های فرد است.

تفکر عملی ذهنی است و زمانی که انسان با مسئله‌ای مواجه می‌شود و درصدد حل آن بر می‌آید، فعال می‌شود. فرایند تلاش ذهنی برای حل یک مسئله، یافتن راهی برای غلبه بر یک مشکل یا موقعیت چالش‌برانگیز، تفکر نامیده می‌شود. شکل‌گیری و تکوین تفکر، بسیار زودتر از آنچه بسیاری می‌اندیشند، در کودک انسان آغاز می‌گردد. کودک در خلال نخستین سال زندگی به تدریج می‌اندیشد و دست به انتخاب می‌زند. سال‌های پیش از دبستان تا پایان دوران نوجوانی، زمانی طلایی برای پرورش تفکر خلاق است. اگرچه مهارت تفکر خلاق آموختنی است و فرد می‌تواند در هر سنی به پرورش آن بپردازد، ولیکن مسلم است که نقش والدین، مربیان و معلمان در پرورش این مهارت ارزشمند بی‌بدیل است.

اکنون سؤال این‌جاست که چگونه مهارت تفکر خلاق را در سنین طلایی دستیابی به آن در کودکان و نوجوانان پرورش دهیم:

■ اولین، مهم‌ترین و کلیدی‌ترین موضوع این است که حل‌المسائل فرزندانمان نباشیم. به آن‌ها فرصت فکر، اندیشه و یافتن راه‌حل بدهیم.

■ توانایی انتخاب را از کودکی در فرزندانمان رشد

دهیم. حتی انتخاب‌های ساده به آن‌ها کمک می‌کند تفکر خویش را فعال کنند. در سنین پیش‌دبستان والدین می‌توانند با ایجاد امکان انتخاب‌های ساده مانند انتخاب بین دو نوع غذا که طبع آن برای والدین میسر است و یا انتخاب لباس توسط کودک، زمینه رشد توانایی انتخاب را در او فراهم کنند. به تدریج می‌توان کودک را در معرض انتخاب‌هایی پیچیده‌تر قرار داد؛ مانند انتخاب مسیر برگشت از پارک به منزل. با بررسی نکات موجود در هر انتخاب و سود و زیان هر یک، می‌توان اندیشیدن به شیوه‌ای دیگر را به کودک آموخت. استفاده از این راهبرد در روش کار معلمان بسیار اثربخش است. معلمانی که پس از بررسی و توضیح امکان‌های موجود، میزان و زمان انجام تکلیف را با تشریک مساعی با دانش‌آموز تعیین می‌کنند، مهارت تفکر خلاق را در آن‌ها رشد می‌دهند.

■ به جای آنکه حقایق علمی و مسائل آموزشی را به صورت جملات خبری بازگو کنیم، با طرح سؤالات سقراطی، دانش‌آموز را به حدس زدن و تفکر و در نهایت دستیابی به موضوع مورد نظر تشویق کنیم.

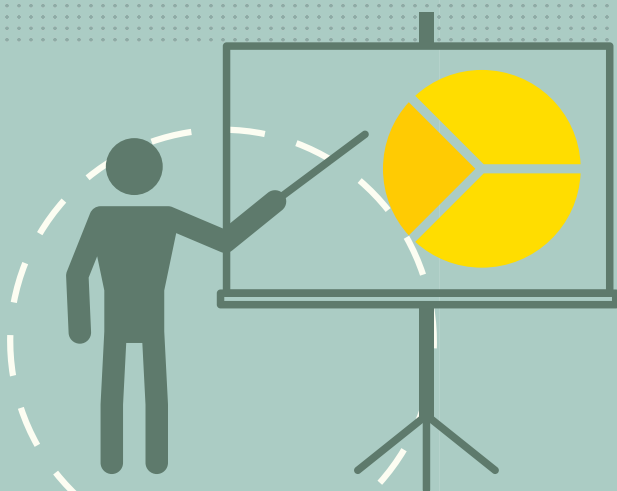
■ از دانش‌آموزان در یافتن پاسخ سؤالات کمک بخواهیم و آن‌ها را برای مشارکتشان تشویق کنیم. در واقع، هر نوع پاسخی را تشویق کنیم و در انتظار پاسخ‌های کاملاً درست که مطابق معیارهای ذهنی خودمان است نباشیم.

■ در خصوص تصمیمات ساده، دانش‌آموزان را درگیر کنیم و استفاده از روش بارش فکری را به آن‌ها بیاموزیم.

■ ایده‌های دانش‌آموزانمان را جدی بگیریم و از کوچک‌شماری نظرات آن‌ها بپرهیزیم.

■ از موقعیت‌های چالش‌برانگیز استقبال کنیم، گاهی یک دانش‌آموز سخت‌موهبتی برای دیگران است، زیرا به آن‌ها می‌آموزد در موقعیت‌های چالش‌برانگیز از مهارت‌هایشان استفاده کنند.

■ از تجربه‌های ارزشمند خویش با دانش‌آموزان سخن بگوییم؛ از راه‌هایی که در معرض آن بوده‌ایم و انتخاب‌هایی که انجام داده‌ایم.



ارتباط موفق و مؤثر

زهرا سادات تقوی*

مهارت ارتباط موفق و مؤثر یکی از مهارت‌های زندگی است که پرورش و یادگیری آن تا حد زیادی به محیط اطراف فرد وابسته است؛ والدین و آموزگاران نقش بی‌بدیلی را در پرورش این مهارت انسانی ارزشمند برعهده دارند. بنابراین، افرادی توانایی آموزش این مهارت را به کودکان و نوجوانان دارند که خود این مهارت را بدانند و به کار گیرند.

انسان در خانواده متولد می‌شود و خانواده قسمتی از جامعه‌ای بزرگ‌تر است. کودک انسانی از بدو تولد برای فراگیری مهارت‌های ارتباطی و ورود به جامعه آماده است. مهارت‌های ارتباطی پایه مانند شنیدن و گفتن توسط پروردگار در وجود او تعبیه شده‌اند، ولیکن کمیت و کیفیت رشد تا حد زیادی به محیط پیرامون کودک وابسته است. کودکان با توانایی‌های ذاتی به نسبت مشابه، در محیط‌های رشدی مختلف، نتایج متفاوتی را به نمایش می‌گذارند.



* دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت

اولین گام در برقراری ارتباطی مؤثر و کارآمد، «گوش دادن فعال» است، یعنی:

- ارتباط چشمی برقرار نمایید و به چشم‌ها و صورت فرد مقابل نگاه کنید و زبان بدن نقش بسزایی دارد.
- گوینده را با تصدیق و پاسخ‌های کوتاه همراهی کنید.
- صحبت‌های او را خلاصه کنید و به او بازخورد دهید که متوجه گفته‌هایش شده‌اید.
- می‌توانید با پرسیدن سؤال، از او درباره گفته‌هایش پاسخ بخواهید.
- به‌طور کامل گوش دهید و صبر کنید تا گفته‌های فرد پایان یابد.

دومین گام در برقراری ارتباطی کارآمد، «بیان مؤثر» است، یعنی:

- مستقیم و بدون کنایه سخن بگویید.
- گفت‌وگو را با سرزنش طرف مقابل آغاز نکنید.
- گفت‌وگو را با بیان احساس خود و انتقاد نکردن از عملکرد فرد مقابل آغاز کنید.
- واضح و مسالمت‌جویانه سخن بگویید.



زبان بدن نیز در برقراری ارتباط مؤثر نقش بسزا دارد. در هر ارتباطی، هفت درصد از مضمون پیام به وسیله محتوای کلام، ۳۸ درصد از آن به وسیله لحن و ۵۵ درصد با زبان بدن منتقل می‌شود. در صورتی که آرام، عمیق و بدون شتاب سخن بگوییم و فاصله مکانی و فیزیکی خویش را با طرف مقابل حفظ کنیم، گفت‌وگویی مؤثر خواهیم داشت.

چگونه مهارت ارتباط مؤثر را به دانش‌آموزان بیاموزیم:

- الگویی مناسبی برای آن‌ها باشیم.
- با دانش‌آموزان و همکارانمان تعامل مؤثری برقرار کنیم.
- دانش‌آموزانی را که مهارت‌های ارتباطی مناسبی ندارند سرزنش نکنیم، بلکه با برقراری ارتباطی مؤثر به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم، به آن‌ها بیاموزیم به‌گونه دیگری نیز می‌توان رفتار کرد.
- موقعیت‌هایی ترتیب دهیم تا دانش‌آموزان در گروه‌های دو و چندنفره مهارت‌های ارتباط مؤثر را تمرین کنند.



مهارت تصمیم‌گیری

زهراسادات تقوی

دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت



پیشنهادهای

■ اجازه دهید توانایی انتخاب از کودکی در کودکان رشد کند. به آن‌ها امکان انتخاب‌های کوچک در محدوده امکانات و قوانین محیط را بدهید.

■ اجازه دهید کودکان تصور کنند خودشان انتخاب کرده‌اند. برای مثال، می‌توانید به جای اینکه به فرزندتان بگویید؛ همین الان باید تکالیف را انجام دهی، بگویید بعد از دیدن این کارتن تکالیف را انجام می‌دهی یا همین حالا. در این حالت، کودک تصور می‌کند خودش تصمیم گرفته است، در صورتی که یکی از گزینه‌های مورد تأیید شما را انتخاب کرده است.

■ حل المسائل کودکان نباشید. فرصت تفکر و چالش به آن‌ها بدهید.

■ کودک را در برابر انتخاب‌هایش سرزنش نکنید. در این صورت، این پیام را به او خواهید داد که نمی‌تواند تصمیم درست بگیرد و همواره برای تصمیم‌گیری به فردی دیگر نیازمند است. دیری نمی‌پاید که افرادی (که شاید مورد اطمینان نباشند) برایش تصمیم بگیرند. جای شگفتی نیست که او نتواند نه بگوید.

■ پس از انتخاب‌های مثبت، کودکان را تشویق و به آن‌ها گوشزد کنید که تصمیم درستی گرفته‌اند.

■ آموزگاران می‌توانند در محدوده قوانین وضع شده به دانش‌آموزان امکان انتخاب و تصمیم‌گیری بدهند. مانند اینکه در محدوده قوانین مدرسه، لباسشان یا گاهی نوع و زمان تکلیف را خودشان انتخاب کنند.

■ هر اندازه کودکان مردد و دانش‌آموزانی که توان تصمیم‌گیری ندارند، در سنین پایین‌تر مورد توجه و مداخله قرار گیرند، جامعه‌ای سالم‌تر خواهیم داشت.

بی‌شک، تصمیم‌گیری یکی از اساسی‌ترین و حتی از حیاتی‌ترین مهارت‌های زندگی انسان است. موجود انسانی هر روز و هر ساعت نیازمند تصمیم‌گیری است. گاهی چگونگی تصمیم‌گیری در خصوص جزئی‌ترین مسائل زندگی روزمره، مانند خوردن و آشامیدن، خواب و بیداری، زمان و مکان سخن گفتن، انتخاب لباس مناسب و ... تأثیرات شگرفی در نتیجه کار و سرنوشت افراد خواهد گذاشت.

تحول و شکل‌گیری مهارت تصمیم‌گیری در کودکان، حدوداً پس از پایان یک سالگی آغاز می‌شود. **اریک اریکسون**، نظریه‌پرداز رشد روانی اجتماعی، یک تا سه سالگی را مرحله خودمختاری در برابر شرم و تردید نامید؛ دورانی که کودکان به مهارت‌های ذهنی و حرکتی دست می‌یابند و می‌خواهند خودشان انتخاب کنند و تصمیم بگیرند. جوانه‌های رشد مهارت تصمیم‌گیری از همین جا می‌رویند؛ جایی که روش‌های تربیتی متفاوت والدین به نتایج شناختی و رفتاری متفاوتی در افراد منجر می‌شود. والدین می‌توانند امکان انتخاب را برای فرزندشان فراهم سازند و این پیام را به او انتقال دهند که می‌تواند تصمیم بگیرد، یا می‌تواند به او فشار آورند و از او بخواهند مطیع دستورات باشد و همواره هم او را در برابر انتخاب‌هایش ملامت و شرم‌دهنده کنند.

مهارت تصمیم‌گیری در طی سال‌های پیش‌دبستان و دبستان رشد می‌کند. ثمره آن می‌تواند در دو سوی طیف، از یک سو نوجوانان و جوانانی مصمم و قادر به برنامه‌ریزی و توان دستیابی به هویت مستقل و از سوی دیگر افرادی مردد و دنباله‌رو باشد که توان تصمیم‌گیری‌های فردی و اجتماعی را ندارند و همواره فرد دیگری برایشان تصمیم گرفته است. نقش آموزگاران نیز در رشد مهارت تصمیم‌گیری بی‌بدیل است. در بسیاری موارد، آموزگار دانا می‌تواند نهالی را از ریشه اصلاح کند.

مهارت خودآگاهی

زهراسادات تقوی *

با بهره‌مندی از مهارت خودآگاهی و شناسایی ویژگی‌های متفاوت فردی خود، انتخاب‌های معقولانه و روابط مؤثرتری را تجربه خواهد کرد. چگونه به رشد مهارت خودآگاهی در دانش‌آموزان خود کمک کنیم:

- آن‌ها را با ویژگی‌های منحصر به فردشان بپذیریم.
- به تفاوت‌های فردی آن‌ها احترام بگذاریم.
- ویژگی‌های مثبت و استعداد‌های فطری آن‌ها را بشناسیم، بپذیریم و تشویق کنیم؛ حتی اگر با آمال و آرزوهای ما متفاوت باشند.
- در مورد خصوصیات، ویژگی‌ها و الگوهای رفتاری غیرمثبت آنان، بدون سرزنش، به آن‌ها بازخورد دهیم و در مورد آن رفتار خاص با آن‌ها به گفت‌وگو بنشینیم.

برخی از متخصصان خودآگاهی را اساسی‌ترین مهارت زندگی می‌دانند. «مهارت خودآگاهی» توانایی انسان در شناخت خویش و آگاهی از نقاط قوت، ضعف، احساسات، تمایلات، نبود تمایلات، واکنش‌ها و ترس‌هایش است.

رشد مهارت خودآگاهی، هم‌زمان با رشد سایر ویژگی‌های جسمی و روان‌شناختی، از اوان کودکی در موجود انسانی تکوین می‌یابد. به سخنی دیگر، دستیابی به هویت معین و ایجاد احساس خوشایند از خود، ریشه در دوران کودکی دارد. در صورتی که والدین و مربیان به کودک اجازه دهند به خویش‌شن مطمئن و تعریف‌شده‌ای از خویش دست یابد، در نوجوانی نیز با سهولت بیشتری به هویتی پایدار دست خواهد یافت و در امتداد آن در جوانی و بزرگسالی،

* دکترای روان‌شناسی سلامت



یک موقعیت واقعی: دانش‌آموزی با وجود تلاش زیاد در درس ریاضی، نمرات درخشانی نداشت. این موضوع باعث ایجاد احساسات و هیجانات منفی در او شده بود. مسلماً دانش‌آموز مذکور از ویژگی‌های مثبتی نیز برخوردار بود و آموزگار دانا به خوبی موارد مزبور را شناسایی کرده بود. آموزگار از دانش‌آموز خواست با یکدیگر گفت‌وگو کنند:

آموزگار: «علی، تو پسر کوشایی هستی. با وجود اینکه در ورزش استعداد زیادی داری، برای ریاضی هم سخت تلاش می‌کنی و این برای من خیلی ارزشمند است. بارها دیده‌ام در برابر دوستانت گذشت می‌کنی و رفتارت با آن‌ها مهربانانه است. این ویژگی تو که سعی می‌کنی به دیگران در انجام کارهایشان کمک کنی نیز بسیار عالی است.»

دانش‌آموز: «ممنون آقا، ولی نمرات ریاضی من از بیشتر بچه‌ها پایین‌تر است.»

آموزگار: «بله، درست می‌گویی. در ورزش هم تنها تو و دو دانش‌آموز دیگر در مدرسه سرآمد هستید. بیشتر دانش‌آموزان به اندازه تو استعداد ورزشی و سرعت عمل ندارند. به دلیل همین تفاوت‌هاست که تو باید در درس ریاضی بیشتر تلاش کنی.»

دانش‌آموز: «من همیشه فکر می‌کنم به اندازه دیگران باهوش نیستم و این مرا عصبانی می‌کند.»

آموزگار: «خب، من در سال‌های تدریسم دانش‌آموزان زیادی داشته‌ام. همه قرار نیست مثل هم باشند؛ یکی در ورزش قوی‌تر است، یکی در ریاضی و یک دانش‌آموز هم در ادبیات. مهم این است که تو بر پیشرفت در ورزش تمرکز داری و برای ریاضی هم بیشتر تلاش می‌کنی.»

اگر فردی به دلیل ویژگی‌های فردی‌اش بارها تحقیر شود، در نهایت به انسانی فاقد حس ارزشمندی تبدیل می‌شود. چنین شخصی به این نتیجه می‌رسد که پیوسته باید تابع خواسته‌ها و نظرات افراد ارزشمند و قدرتمند باشد. در صورتی که برداشت افراد از خویش واضح و مشخص نباشد، به برداشت‌هایشان اعتماد نخواهند کرد. اگر افراد آموخته باشند خودشان را بشناسند و روی خودشان حساب باز کنند، مطیع بی‌چون و چرای فرمان‌های دیگران نخواهند بود.

یادمان باشد، باورهای غلطی مانند ذات بد نیکو نگردد چون که بنیادش بد است، هر چی داره از پر قنداقش داره، به پدر یا مادرش رفته و بسیاری دیگر، مانع شناخت فرد از خودش می‌شود، ذهنیت تغییرناپذیری را در افراد تقویت می‌کند و منجر به درماندگی آموخته شده می‌شود.

خودمان را بشناسیم و بهترین خودمان باشیم، نه یک کپی از بهترین دیگری. به دانش‌آموزانمان نیز بیاموزیم خودشان را بشناسند و در جهت دستیابی به بهترین خودشان تلاش کنند.

کنترل استرس

زهرا سادات تقوی*

استرس حالتی از تهدید است که فشار روانی بر شخص وارد می‌سازد. عامل برانگیزاننده استرس می‌تواند واقعی باشد، مانند زمانی که در تاریکی شب، در خیابانی خلوت قدم می‌زنید و ناگهان صدایی مهیب به گوشتان می‌رسد. همچنین، عامل برانگیزاننده استرس می‌تواند تصویری باشد، مانند استرس ناشی از حضور در جمع. بنابراین، هر نوع تجربه، موقعیت، خاطره یا حتی تصور می‌تواند به بروز استرس در شخص منجر شود.

با این همه، هنوز هم استرس در برخی موارد به استرس مثبت تبدیل می‌شود و به یاری انسان می‌آید؛ مانند زمان امتحانات که میزان مطلوبی از استرس به بهبود عملکرد در دانش‌آموزان منجر می‌شود.

آیا استرس همواره مخرب و مضر است؟

تصور کنید یک انسان اولیه در جنگلی در حال حرکت است که ناگهان صدایی از پشت بوته‌ها به گوش او می‌رسد. او خطر را ادراک می‌کند. در چنین مواقعی، واکنش فوری بدن انسان ساز و کاری به نام پاسخ جنگ یا گریز است که بسته به میزان خطرناک بودن محرک، به فرار، جنگ یا میخکوب شدن فرد منجر می‌شود. پاسخ جنگ یا گریز پاسخی فیزیولوژیکی است که سیستم ایمنی و سیستم غدد را درگیر می‌سازد و به تغییراتی در فرد می‌انجامد که برای حفاظت از او در برابر آسیب ضروری است. مثلاً سیستم تولید مثل، گوارش، رشد و سیستم ایمنی که در چنین شرایط بحرانی برای بقای فرد ضروری نیستند، دچار کم‌کارکردی یا توقف می‌گردند و در عوض ضربان قلب و تنفس فرد فزون‌کار می‌شود و گردش خون و ترشح برخی هورمون‌ها افزایش می‌یابد. در انسان اولیه، پس از پایان ماجرا، یعنی فرار فرد از مهلکه یا غلبه بر عامل خطر، پاسخ جنگ و گریز متوقف می‌گشت و به حالت طبیعی باز می‌گشت.

بنابراین، فشار روانی و استرس امری ضروری برای بقا محسوب می‌شود. اکنون، به موازات تغییرات زندگی بشر، محرک‌هایی که برای افراد تهدیدکننده درک می‌شوند، افزایش یافته‌اند و واکنش فشار روانی نیز طولانی و بلندمدت گشته است. حال تصور کنید، فرد در طولانی‌مدت در حالت پاسخ به جنگ یا گریز باشد. در نتیجه عملکرد طبیعی بدن او دچار اختلال می‌شود و به‌طور حتم زمانی که واکنش فشار روانی طولانی یا مستمر باشد، نتیجه آن بیماری و مرض است. **سایمنز**، دانشمندی که در زمینه بیماری‌های روان‌تنی به پیشرفت‌های شگرفی دست یافته است، عنوان می‌کند: مغز انسان از رشد لازم برای پاسخ‌گویی به فشارهای روانی قرن بیستم بازمانده است.

* دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت

ضرورتی ندارد. به فرزندانمان نیز از کودکی بیاموزیم، دوستی که مطابق میل او رفتار نکرده است، فقط مطابق میل او رفتار نکرده است، نه بیشتر.

■ فنون آرام‌بخشی و آرامش‌آموزی را یاد بگیریم. روزانه دقایقی با خود خلوت کنیم و به تعادل میان سیستم‌های بدنمان یاری برسانیم.

■ تکنیک‌های ذهنی و بدنی مدیریت استرس را تا حد امکان با یک روان‌شناس یا با مطالعه کتاب‌های مرتبط بیاموزیم.

■ معنویت و توکل را در خویش پرورش دهیم و به فرزندانمان نیز بیاموزیم که: دل آرام گیرد با نام و یاد پروردگار.

ولیکن، آنچه لازم است مورد توجه قرار گیرد، مدت و درجه استرس است. همواره استرس مطلوبی وجود دارد که وجود آن به رشد و پیشرفت درسی و اخلاقی دانش‌آموزان می‌انجامد، اما لازم است معلمان و مربیان کودک و نوجوان اطلاعات خویش را در این خصوص افزایش دهند.

چند راهکار برای کنترل استرس

■ بیاموزیم، هر محرکی تهدیدکننده بقا نیست. انسان‌های متمدن امروز، گاهی با کوچک‌ترین عامل بیرونی که آرامش آن‌ها را برهم می‌زند، مانند خرسی در جنگل برخورد می‌کنند که هم‌اکنون آن‌ها را خواهد درید. بیاموزیم، ماشینی که از ما سبقت می‌گیرد، تهدیدی برای بقای ما نیست و جنگ با او

