

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

رشته مربی امور تربیتی مدارس

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

کانال ماده 28
@tadriss99

جلسه اول

بخش اول:

رئوس مطالب:

- تعریف ، اهداف و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی
- انواع مهارت‌های زندگی
- رویکرد مهم در آموزش مهارت‌های اجتماعی
- مدل و روش‌های مختلف در آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی
- مراحل آموزش‌های اجتماعی و زندگی

مقصود از تربیت آماده شدن برای زندگی، آموزش و آموختن همه دانش‌ها به افراد برای افزایش و تقویت مهارت‌های زندگی است. در معنای عام چیزی خارج از زندگی نیست.

تقویت مهارت‌های زندگی به معنای خاص:

عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به افزایش بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می‌گردد. این مهارت‌ها برای هر فرد لازم است که اولاً بهداشت روانی خود فر تامین گردد همچنین فرد به جامعه آسیب نزند و از جامعه آسیب نبیند زیرا که بین فرد و جامعه یک تعامل دو طرفه وجود دارد.

بخش دوم :

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

تعریف دقیقتر و وسیع تر از مهارت‌های زندگی:

منظور از مهارت‌های زندگی آن گروه از توانایی‌های روانی اجتماعی که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسانها جامعه و فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید.

تاکید بر واژه توانایی در ابعاد رشد فردی :

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

رشد ابعاد مختلفی دارد؛ رشد جسمی ذهنی عاطفی و اجتماعی. در همه این ابعاد وقتی می‌گوییم فرد رشد می‌کند یعنی به توانایی‌هایی دست پیدا می‌کند. در ابعاد رشد عاطفی و اجتماعی تا اندازه‌ای توانایی‌های ما ناملموس است. این توانایی‌ها عبارتند از شناخت دقیق و درست احساسات، قدرت بیان احساسات، درک احساسات دیگران. مثال: اینکه دانش‌آموزی خجالتی یا عصبی است و نمی‌تواند خشم خود را کنترل کند در واقع نوعی از توانایی را کم دارد.

پتانسیل و استعداد توانایی‌هایی عاطفی و اجتماعی در افراد وجود دارد و برای اینک تبدیل به مهارت شوند لازم است که پرورش پیدا کنند. و اینها جایی است که پای آموزش مهارت روانی - اجتماعی و مهارت‌های زندگی اجتماعی به میان می‌آید.

تعریف مهارت‌های اجتماعی:

توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه اجتماعی خاص (مدرسه، کوچه، خیابان، خانواده) به طوری که در عرف جامعه قابل قبول باشد و در عین حال برای شخص سودمند باشد. بهره‌ای دو جانبه داشته باشد. یا نخست برای دیگران نافع باشد (کونر واسلبی) و تامین کننده نیازهای فرد باشد. زیرا اگر فرد بیش از حد در جامعه ناکامی را تجربه کند این ناکامی‌ها منجر به این می‌شود که فرد دچار افسردگی شود. جامعه اگر از جانب فرد آسیب ببیند یعنی فرد به حقوق دیگران تجاوز می‌کند. و فرد از جانب جامعه آسیب می‌بیند و تجربه ناکامی منجر به افسردگی می‌شود.

تعریف دیگر از مهارت‌های اجتماعی:

کسی دارای مهارت‌های اجتماعی است که با دیگران طوری ارتباط برقرار کند که بتواند به حقوق، خواسته‌ها و رضایت خاطر و یا انجام وظایف خود در حد معمولی دست یابد. بی‌آنکه حقوق و خواسته‌ها و رضایت خاطر و وظایف دیگران را نادیده بگیرد. و در عین حال بتواند در این موارد مبادله‌ای باز و آزاد با دیگران داشته باشد. (فیلیپس، 1978)

یعنی فرد باید طوری حرکت کند که خودش و دیگران را نادیده نگیرد.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت‌آموزان

مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

بخش سوم:

ابعاد مهارت‌های اجتماعی:

مهارت‌های اجتماعی دو بعد دارند:

الف) اجزای مهارت: عناصر واحدی نظیر نگاه و تکان دادن سر سلام کردن دست دادن و خداحافظی کردن که یک رفتار کلی را تشکیل می‌دهند (کنار هم قرار می‌گیرند و یک رفتار و مهارت را تشکیل می‌دهند)

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

(ب) فرایند های مهارت : توانایی فرد در ایجاد رفتار ماهرانه بر اساس قواعد و اهداف مربوط در پاسخ به بازخورد اجتماعی. پیوند زدن اجزا مهارت برای بدست آوردن رفتار کلی خوب و صحیح و درست)

نگاه‌های آموزشی دو گونه است : 1- نگاه جزء نگرانه به آموزش مهارت‌ها: که در این رویکرد ابتدا مهارت‌ها را جزء به جزء می‌کنیم و به تفکیک آموزش می‌دهیم و بعد آنها را به هم پیوند می‌زنیم. تا یک رفتار کلی حاصل شود.

2- رویکرد کل نگرانه به آموزش‌ها: کل مهارت‌ها را یکجا آموزش می‌دهیم. رویکرد اولی را رویکرد تحلیلی نیز می‌گویند و دومی را رویکرد کلی می‌گوییم.

در فرایند آموزش باید به هر دو بعد توجه داشته باشیم. اگر صرفاً براجزا تاکید کنیم و به فرایند توجه نکنیم ممکن است کل خوبی به دست نیاید (تجزیه خوب باشد ولی ترکیب مناسب نباشد) و بر عکس اگر فرایند را کلی بگیریم ممکن است رفتار از بعضی محتواها خالی شود.

اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی :

1) اجتماعی بودن یکی از ارکان وجود آدمی است به طوری که برخی صاحب نظران نظیر ارسطو انسان را به اعتبار اجتماعی بودن او تعریف می‌کنند.

2) یکی از ابعاد رشد فرد بعد اجتماعی آن است. مهارت آموزش ۹۸

3) امروزه به دنبال تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است.

سوال : چرا باید مهارت‌های زندگی و اجتماعی را یاد بگیریم؟ پاسخ آن گفته شد.

در تعلیم و تربیت باید زمینه رشد در آن زمینه فراهم شود مثلاً در رشته تربیت بدنی باید زمینه رشد جسمی فراهم شود و در سایر رشته‌ها هم اینگونه است. اوین تافلر نویسنده ای است در زمینه آینده‌گرایی (فتوریست) کتابی دارد تحت عنوان شوک آینده. وی در این کتاب می‌گوید تغییراتی که به زندگی ما تحمیل می‌شود انقدر وسیع است که گویی ما در هر لحظه از زمان در یک کره جدید فرود می‌آییم. یعنی هر چیزی که برای زیستن و سازگاری در کره قبلی می‌دانستیم اکنون در کره جدید ناکارآمد است و باید کنار بگذاریم و باید با مهارت‌ها و شیوه‌های جدید زندگی کنیم. این تغییرات مخصوص پیدایش تکنولوژی و ابزارهای ارتباطی به قدری سریع اتفاق می‌افتد که سازگاری افراد را به چالش کشیده است یعنی بعد از اینکه با شرایط قبلی سازگار شدیم و عادت کردیم شرایط به سرعت عوض می‌شود. مثال :

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

وسایل خانه در قدیم و جدید. بهم ریختگی نظم موجود باعث ایجاد مشکل برای بسیاری از افراد می شود زیرا ممکن است فاقد مهارت‌های لازم برای سازگاری با شرایط جدید باشد. منجر به مشکلات روابط اجتماعی یا فردی می شود. و چون به سرعت نمی توانند خود را به روز رسانی کنند منجر به افسردگی می شود. به خصوص در زمینه اشتغال یا روابط اجتماعی، آموزش‌های مجازی

به منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مانند خوکشی اعتیاد خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی لازم است به موضوع بهداشت روانی و اهمیت آن توجه بیشتری شود. انسانها برای مقابله سازگاران با استرس‌ها موقعیت‌های مختلف و کشمکش‌های زندگی به کارکرد‌هایی نیاز دارند که آنها را در کسب این توانایی تجهیز نماید. همانگونه که در زمینه بهداشت فرد آموزش می دهیم در زمینه بهداشت روانی نیز باید آموزش دهیم و بدانیم چه عواملی بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد و چگونه پیشگیری نماید که همه ان موارد نیازمند توانایی و مهارت است که بعد از آموزش حاصل می شود.

به هم خوردن سازگاری استرس ایجاد می کند. استرس در واقع یک حالت جسمانی و روانی که در برخورد با شرایط جدید (به علت عدم سازگاری و عدم مهارت‌های لازم) آن را تجربه می کنیم. استرس امری اجتناب ناپذیر است در زندگی و شدت و ضعف آن در مراحل و دوره‌های مختلف زندگی متفاوت است.

بخش چهارم:

استرس یک امر اجتناب ناپذیر است و خواه ناخواه محیط انسان تغییر می کند و آرامشی که انسان با آن خو گرفته است تغییر می کند و خود جریان رشد یک جریان استرس زاست. مثال: جریان رشد کودک در محیط آموزشی خارج از خانه. نمی توان تصور کرد که کسی زنده باشد و لی استرس نداشته باشد. اما در عین حال استرس در دوره‌های مختلف شدت و ضعف دارد.

این کارکرد‌ها بسیار زیربنایی هستند و در فرایند تحول شکل می گیرند. کارکرد‌هایی نظیر شناخت، عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، توانایی حل مساله، مقابله، درک از خود مهارت‌های اجتماعی و بین فردی تجلی می یابد.

ساختار روانی ما یکسری کارکردهایی دارد برای خوب زیستن ما. 1- کارکرد شناختی 2- کارکرد عاطفی 3- کارکرد رفتاری. این سه کارکرد در یک سری از ساختارها خود را نشان می دهند و هدف از آموزش تقویت این ساختارهاست.

رسالت مدرسه در آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی:

نگاهی به تعریف تربیت به خوبی رسالت مدرسه را در این عرصه روشن می کند.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

تعریف تربیت: پرورش یا تربیت به فرایند و جریان منظم و مستمر گفته می‌شود که هدف آن هدایت و رشد جسمانی و روانی و به طور کلی هدایت همه جانبه شخصیت پرورش یابندگان در جهت کسب و درک معارف بشری و هنجارهای مورد پذیرش جامعه و نیز کمک به شکوفا شدن استعداد های آنان است. (سیف 1386)

برطبق این تعریف می‌خواهیم همه این استعداد ها در مسیر هنجارهای اجتماعی شکوفا کنیم و اگر شکوفایی استعداد ها خارج از هنجارها باشد نه تنها فرد مفیدی تربیت نکردیم بلکه چه بسا این فرد به حال خود و جامعه مضر باشد.

اجتماعی شدن هدایت پروژه رشد دانش آموزان را در مسیر اهداف و هنجارهای جامعه را اجتماعی شدن می‌نامیم و این موضوع یکی از رسالت‌های مهم مدرسه است.

هدایت ورشد در قالب هنجارهای اجتماعی را اجتماعی شدن می‌نامند. به عبارتی اجتماعی شدن جریانی است که در آن هنجارها مهارت‌ها و انگیزه ها طرز تلقی ما و رفتارهای فرد شکل می‌گیرد. تا ایفای نقش کنونی و آتی او در جامعه، مناسب و مطلوب شناخته شود. (لطف آبادی 1386)

پس اجتماعی شدن دانش آموزان یکی از ارکان مهم پرورش است و این رسالت برعهده مدرسه است. مدرسه خودش یک جامعه است و باید شرایطی را ایجاد کند که دانش آموزان با زندگی کردن در این جامعه کوچک برای زندگی کردن در آن جامعه بزرگ آماده شوند. یعنی هدف زندگی کردن در جامعه بزرگ است. اگر فضا و دنیایی که مدرسه ایجاد می‌کند با آن فضا و دنیای جامعه بزرگ بی‌ربط باشد در واقع مدرسه خاصیت خود را از دست می‌دهد و اینجاست که برخی از صاحب‌نظران طرح مدرسه زدایی را طرح می‌کنند و معتقدند این دنیایی که بچه ها در مدرسه در آن پرورش می‌یابند با آن دنیای واقعی که می‌خواهند در آن زندگی کنند خیلی متفاوت است و در واقع چون آن فضا و دنیای مدرسه برای این فضای جامعه بزرگ ناکارآمد است پس مدرسه را تعطیل کنیم و مدرسه برای حفظ موجودیت خود باید در درون خود امکانات و شرایطی و جریانات پرورشی را راه اندازی کند که یک دانش آموز بعد از خروج از مدرسه به یک قطعه مفید برای پازل بزرگ جامعه تبدیل شود هم از مزایا و امکانات جامعه بهره جوید مثلاً شاغل شود که هم بتواند به جامعه سود دهد و مدرسه تنها در صورت ایجاد این توانایی در افراد ارزشمند است و اگر فاقد این قابلیت باشد مدرسه ای مفید نیست باید تعطیل شود.

مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

بخش پنجم:

اهداف مهارت‌های زندگی و اجتماعی (در زمینه ارتقای سلامت روانی)

1) تقویت اعتماد به نفس

2) تقویت روحیه مشارکت و همکاری

3) تقویت و رشد عواطف انسانی

4) ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم

هدف اول : تقویت اعتماد به نفس:

تعریف اعتماد به نفس: فرد برای خودش ارزش قائل باشد توانمندیهای خود را بشناسد قدرت مواجهه با مساله را داشته باشد قدرت اشتباه کردن و قدرت پذیرفتن مسولیت و تبعات اشتباهاتش را داشته باشد (مسولیت پذیری در برابر انتخاب ها و تصمیمات فردی) و هویت فردی خود را با هرگونه خصوصیات و ویژگی هایی که دارد بپذیرد و احساس خوبی به خودش داشته باشد.

اعتماد به نفس به این نیست که فرد تصور کند از همگان بهتر و برتر است بلکه اعتماد به نفس متضمن این است که فرد خودش را بشناسد و بپذیرد یعنی ویژگی های مثبت و منفی خودش را بشناسد و درصدد تقویت و رفع نقص باشد و بواسطه نواقص و عیوب خویشتن، خود را سرزنش نمی کند و درصدد پنهان کردن خودش نیست و نسبت به خودش واقع بین است.

هدف دوم: تقویت روحیه مشارکت و همکاری:

یک جامعه دموکراتیک مثل یک قایق پارویی است که همه افراد در حال پارو زدن هستند هیچ کس هیچکاره نیست و هیچ کس همه کاره نیست پس ما در کشور، معلم باید کسی را پرورش دهد که بتواند در قایق بزرگ پارویی خوب پارو بزند در جهت افراد جامعه و موجب تجزیه افراد جامعه نشود لذا ما درصدد پرورش کسی هستیم که بتواند در جامعه با دیگران همکاری و مشارکت (رفاقت) داشته باشد در جهت اهداف جامعه . ما درصددیم تا بتوانیم وصله وتکه مناسبی برای تن و کالبد جامعه آماده کنیم یعنی پرورش فردی که بتواند کار تیمی انجام دهد ما در هر زمینه ای که به دنبال موفقیت هستیم نیازمند گروه و تیم هستیم بنابراین نیازمند افرادی هستیم که روحیه کار تیمی و گروهی را داشته باشند.

هدف سوم : رشد و تقویت عواطف انسانی:

توسعه منابع انسانی و تقویت مهارت‌های زندگی

مرکز ملی تحقیقات آموزشی

عاطفه یعنی تاثیر پذیرفتن . ما براساس این هدف به دنبال پرورش کسی هستیم که نسبت به سایر انسانها بی تفاوت نباشد و نسبت به سایر انسانها احساس همدردی داشته باشد و نسبت به سرنوشت دیگران بی تفاوت نباشد و قبل از هر چیزی به دنبال پرورش انسان و بعد انسانی و انسانیت هستیم. رشد عاطفی فقط مخصوص انسانهاست اما رشد جسمانی و فیزیکی بین انسان و حیوان مشترک است. ما به دنبال پرورش کسی هستیم که حساس باشد(حساسیت عاطفی)

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

یکی از ویژگی‌های مهم افرادی که اختلال شخصیت دارند این است که نسبت به احساسات دیگران حساس نیستند و نمی‌دانند که رفتارشان چه اثری بر روی دیگران دارد و قدرت همدلی ندارند.

هدف چهارم: ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم:

یکی از اهداف مهم ما پرورش تفکر انتقادی در افراد است. تبلیغات مسموم می‌توانند ب فکر ما آسیب بزنند.

هدف پنجم: کمک به شناسایی و بیان احساسات:

شناخت احساسات و قدرت بیان احساسات (ترس، دلهره، ناامیدی، شادی، امید غم)

یکی از عوامل مشکلات ارتباطی میان افراد مثلا در خانواده عدم بیان درست احساسات افراد است (عدم قدرت بیان درست احساسات)

هدف ششم: تامین سلامت جسمی و بهداشت روانی

هدف پرورش انسان سالم در دو بعد جسمی و روانی است. هر فرد به مثابه یک ساختمان است که اجزای آن باید سالم باشند و مهندسی خوبی داشته باشد تا ساختمان خوبی داشته باشید (هر فرد برای ساختمان جامعه به مثابه یک اجر است)

افراد راه‌های ساختمانی جامعه هستند که کنار هم قرار می‌گیرند و جامعه را تشکیل می‌دهند اگر افراد سالم نباشند ما جامعه سالم نخواهیم داشت. سلامت یک مفهوم کلی است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت سلامت و بهداشت با هم تعریف می‌شوند. سلامت جسمی و روانی و اجتماعی جداگانه تعریف نمی‌شوند.

انسان یک سیستم بایوسایکوسوشال است یعنی یک سیستم زیستی روانی اجتماعی است که اگر سلامت هر کدام از این ابعاد مخدوش شود سلامت دو بعد دیگر هم مخدوش خواهد شد.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

هدف هفتم: تقویت مهارت‌های ارتباطی:

یعنی انسان بتواند اطلاعات افکار و اندیشه‌ها خواسته‌ها و احساساتش را به دیگران منتقل کند و از دیگران هم دریافت کند. مثال: دانش آموز بتواند در کلاس به سوال معلم پاسخ گوید و ترس و خجالتی از بیان نظرات شخصی خود نداشته باشد (البته نحوه بیان و گفتار دانش آموز بسیار مهم است در طرح خواسته‌ها و بیان نظرات در برابر معلم یا مربی)

هدف هشتم: ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع:

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

در سیستم‌های آموزشی امروزه یکی از اهداف مهم تربیت شهروند است یعنی پرورش کسی که بتواند در این جامعه با این ساختار زندگی کند هم بتواند به جامعه سود برساند و هم سود دریافت کند (با استفاده از امکانات جامعه)

هدف نهم: تقویت روحیه همزیستی مسالمت‌آمیز:

ما هم آموختن برای زیستن (باهم زیستن) از هم فایده بردن و فایده رساندن بهم و از یکدیگر آسیب نبینیم. آدم‌ها در کنار هم مانند دو تیغه برنده هستند می‌توانند به سود یا ضرر ببرند. و هدف ما از آموزش، پرورش کسانی است که بهم آسیب نرسانند بلکه برای هم مفید باشند.

هدف دهم: ارتقا سازگاری فرد با خودش:

یعنی فرد خودش دیگران و محیطش را که شامل تاریخ، فرهنگ، جغرافیا و ... است بپذیرد و بتواند ارتباط برقرار کند و زندگی کند.

جلسه دوم

مهارت آموزش ۹۸

بخش اول:

پیامدهای آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی:

آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند موجب کاهش رفتارهای نامناسب مانند پرخاشگری در کلاس درس شود.

از طریق آموزش مهارت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی می‌توان دانش‌آموزان را از خطر مبتلا شدن به رفتارهای ضد اجتماعی رهایی داد.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت‌آموزان

همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث بهبود روابط شخصی دانش‌آموزان همسالان و بزرگسالان می‌شود.

اگر افراد برای تعقیب اهداف و خواسته‌های شخصی مهارت کافی داشته باشند به روش‌های ناهنجار رو نمی‌آورند. اما اغلب دانش‌آموزان را به خاطر رفتارهای پرخاشگرانه تقبیح می‌کنیم. اگر تحلیل کنیم که کودک یا نوجوان چه خواسته‌ای داشته و چرا این روش پرخاشگرانه را انتخاب کرده ممکن است به نتیجه برسیم که این فرد به جز روش پرخاشگرانه روش دیگری نداشته است.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

اصولا وقتی رفتارها به نتیجه می‌رسند تقویت می‌شوند و اگر کسی با پرخاشگری بارها به خواسته‌اش برسد این روش در او مستقر می‌شود. ما باید بررسی کنیم که کودک چه خلاهایی دارد که برای تحقق خواسته‌هایش متوسل به پرخاشگری می‌شود. در مدرسه باید دانش‌آموزان را مورد بررسی و تحلیل قرارداد. و آنها را متوجه ساخت که پرخاشگری روش مناسبی برای تامین مقاصد شخصیشان نیست.

رفتارهای ضد اجتماعی رفتارهایی هستند که علیه افراد، اموال قوانین و مقررات از فرد صادر می‌شود. این رفتارها امنیت اجتماعی افراد را به خطر می‌اندازد. با آموزش مهارت‌های اجتماعی افراد در معرض رفتارهای ضد اجتماعی قرار نمی‌گیرند. مانند سرقت، ضرب و جرح.

ما با آموزش مهارت زندگی و اجتماعی خزانه رفتاری فرزندانمان را از رفتارهای مثبت پر می‌کنیم به گونه‌ای که آنها برای حل مساله ابزار مفیدی داشته باشند مثال: هل دادن و داد زدن رفتارهای ضد اجتماعی نامناسب در کودکان ابتدایی است. بخشی از نیازهای دانش‌آموزان ما با روابط فردی برآورده می‌شود. مبادلات عاطفی مبادلات اطلاعات و تجربیات ... خروجی آموزش مهارت‌های زندگی این است که افراد بهتر می‌توانند این روبات را برقرار کنند و بهرمنند شوند.

آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث تحول عاطفی اجتماعی کودکان می‌شود و ظرفیت دانش‌آموزان را برای تمرکز بر فعالیت‌های تحصیلی افزایش می‌دهد. و بر سلامت روانشناختی و کاهش مشکلات رفتاری موثر است. دانش‌آموزان ممکن است به علت درگیری با مشکلات دچار مشکلات عاطفی شوند از جمله ترس افسردگی و خجالتی بودن اضطراب فشار روانی زیاد و ... و نتوانند از ظرفیت‌های شناختی خود استفاده کنند. برای موفقیت‌های تحصیلی و اقسام دیگر توانایی‌های گوناگونی لازم است مثلا برای موفقیت تحصیلی یک جنبه ان داشتن بهره‌هوشی کافی است اما به جنبه‌های دیگری نیز احتیاج است جنبه‌ای عاطفی و اجتماعی.

بخش دوم:

هرگونه اقدام آموزشی و تربیتی که برای کودکان انجام می‌شود باید مبتنی بر رشد کودکان باشد.

در بحث رشد مفهوم آمادگی خیلی مهم است یعنی دانش‌آموز باید از قبل آمادگی طبیعی کسب کرده باشد تا آموزش در مورد او موثر واقع باشد.

رشد در اثر تعامل جنبه‌های زیستی و طبیعی با عوامل تربیتی و محیطی صورت می‌گیرد. و هنر کسانی که در زمینه‌های تربیتی کار می‌کنند این است که زمینه این تعامل را فراهم کنند (تعامل کودک با عوامل تربیتی)

نظریه‌های تحولی آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی:

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

در نظریه پیازه تعاملات با همسالان در تحول شناختی و اجتماعی ضروری هستند (بر اساس نظریه فرهنگی - اجتماعی ویگوتسکی ، رشد در زمینه های فرهنگی و اجتماعی بروز پیدا می کند و کودک بر اساس کنشهای متقابل اجتماعی رشد می یابد.

اگر کودک آمادگی تجربه کردن نداشته باشد آمادگی زیستی او به تنهایی برای به رشد رسیدن کفایت نمی کند. در مراحل مختلف رشد، از نظر طبیعی در کودک ظرفیتهایی شکل میگیرد که می تواند متناسب بان با محیط ارتباط برقرار کند. و در نهایت در اثر این تعامل و درون سازی و برون سازی به رشد و سازگاری با محیط برسد. یک جنبه از کار زیستی و دیگری محیطی است هنر معلم و مدرسه این است که بتواند زمینه تجربه کردن را در مدرسه فراهم کند.

دانش آموزانی که خانواده هایشان به علت اضطراب زیاد مانع روابط اجتماعی فرزندانشان با همسالان می شوند در آینده در جامعه دچار عدم پختگی خواهند شد.

بر اساس نظریه ویگوتسکی اگر کنش متقابل اجتماعی اتفاق نیفتد رشدی صورت نمیگیرد و رشد فرد در اجتماع صورت می گیرد.

عملا در سنین مختلف و در سطوح مختلف درگیر کنشهای متقابل اجتماعی می شود.

کنش اجتماعی یعنی اثر نداشتن در اجتماع موثر و مفید بودن در اجتماع ، اثر پذیرفتن از اجتماع و این اتفاقات در خلأ در یک محیط بسته اتفاق نمی افتد.

بر اساس نظریه اریک اریکسون کودک در هر مرحله رشد بر مجموعه ای از کشمکش ها از طریق تحول رفتار اجتماعی تسلط پیدا می کند . به نظر اریکسون کودکی که به نحو مطلوب اجتماعی نشده است تمام 8 مرحله را که با اعتماد به دیگران آغاز می شود با موفقیت پشت سر می گذارد و به شکل منطقی خود را در جامعه مطرح می کند.

در این نظریه رشد روانی اجتماعی 8 مرحله را طی می کند در هر مرحله با اعتماد شروع می شود در هر مرحله رشد بدون ارتباط شکل نمی گیرد و خلا روابط انسانی و محرومیت از تعاملات و تجربیات اجتماعی - با وجود داشته های وراثتی غنی در جامعه فرد را دچار مشکل خواهد کرد. **مورتریبتی با مدیریت آقای امسانی**

بخش سوم :

مهمترین رویکردها در آموزش مهارت‌های اجتماعی:

سه رویکرد مهم برای آموزش مهارت‌های اجتماعی است:

➤ رویکرد شرطی سازی کنشگر

➤ رویکرد یادگیری اجتماعی

➤ رویکرد شناختی - رفتاری

رویکرد شرطی سازی کنشگر: رویکرد شرطی سازی کنشگر بر رفتار اشکار و قابل مشاهده و رویدادهای پیشایند و پسایند رفتارهای اجتماعی تمرکز می کنند (الیوت دباس، 1991)

یعنی رفتارها از طریق پیامدهایشان کنترل می شوند. مثال برای کنترل خشم روی پیشایندها (علت شکل گیری خشم) و پسایندها (پیامد خشم) باید اثر بگذاریم و بررسی کنیم آیا خشم برای فرد پیامد خوبی داشته (به خواسته اش رسیده است) و اگر داشته باید مکانیسمی طراحی شود که فرد نتواند با خشم به خواسته خود برسد در غیر این صورت اگر به نتیجه مطلوب برسد بارها رفتار خود را تکرار خواهد کرد.

براساس این نظریه رفتارهایی که در فرد تبدیل به عادت شده قبلاً تقویت شده یعنی فرد از طریق این رفتارها به اهدافش رسیده و ان را تکرار کرده است و برای جلوگیری از رفتار نامطلوب فرد یا به اصطلاح خاموش کردن رفتار باید شرایطی فراهم آورد که فرد به خواسته اش نرسد.

ما دو اصطلاح اساسی در این نظریه داریم : 1- تقویت 2- خاموشی

خاموشی فرایندی است که به از بین رفتن رفتار منجر می شود. مثال با جیغ زدن کودک مادر به او توجهی نمی کند و عدم پاسخ گرفتن کودک از جیغ زدن به تدریج موجب خاموش شدن این رفتار می شود. پس در این نظریه ما به دنبال این هستیم ببینیم این رفتار در پی چه محرک محیطی شکل گرفته و پس از صدور رفتار چه اتفاقی در محیط می افتد و با کنترل این پیشایند و پسایند سعی میکنیم رفتار فرد را کنترل کنیم.

در این رویکرد صرفاً به رفتار اشکار بها داده می شود و اینکه در درون فرد چه می گذرد که باعث این رفتار می شود اهمیتی ندارد.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

بخش چهارم:

در نظریه شرطی سازی کنشگر چند روش وجود دارد :

روشهای شرطی سازی کنشگر:

تقویت مثبت: ارائه محرک خوشایند پس از رفتار - موجب افزایش تکرار رفتار می شود. مثال : دانش آموز به خاطر عم درس جواب دادن استدلال منطقی می کند و معلم برای او نمره منفی در نظر می گیرد- هدف یک پیامد منفی برای تقویت یک رفتار

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

تقویت مثبت با محرک های مختلفی می تواند صورت بگیرد : تحسین کردن نمره دادن جایزه گرفتن..... به این موارد تقویت کننده می گوئیم و به این فرایند کلی تقویت می گوئیم.

تقویت در هر دو روش باعث افزایش و تکرار رفتار می شود.

ایجاد رفتارهای جدید در نظریه شرطی سازی کنشگر:

ایجاد رفتارهای جدید 2 تکنیک دارد:

1- شکل دهی رفتار : تقویت گامهایی که کودک را به یک هدف نزدیک می کند . مثال : برای ایجاد مهارت احوال پرسی کردن : گامهایی مثل سلام کردن ، سلام کردن و دست دادن ، سلام کردن و دست دادن و به اضافه پرسیدن احوال و

2- زنجیره کردن: یک رفتار پیچیده به زنجیره ای از محرک و پاسخ تبدیل می شود و هر مورد محرک و پاسخ تقویت می شود مثال : صحبت کردن طرف مقابل محرک و گوش دادن فرد پاسخ آن

مثال : مهارت نه گفتن به زنجیره گوش دادن - همدلی کردن ، همدلی کردن - احساس خود را گفتن ، احساس خود را گفتن - مخالفت کردن ، تقسیم می شود و هر پیوند محرک پاسخ تقویت می گردد.

در روش اول گامهایی که تقویت می کنیم به اصطلاح به آن می گویند تقریبهای متوالی یعنی شکلهایی که به تدریج و گام به گام به شکل نهایی نزدیک می شود.

روش دوم هم شباهت زیادی به روش اول دارد البته با برخی تفاوتها .

رفتارهای اجتماعی یک اجزا و یک فرایندی دارند ما رفتار را به اجزا کوچکتری تقسیم می کنیم اصطلاحا می گویند اجزا محرک پاسخ که هر جز از یک محرک و پاسخ تشکیل شده است و در ادامه این اجزا را یکی یکی آموزش می دهیم.

بخش پنجم:

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

برای تقویت رفتار در نظریه شرطی کنشگر برنامه هایی داریم (حفظ رفتار)
مرکز آموزش تخصصی با مدیریت آقای امسانی

(حفظ رفتار / تقویت رفتار) در نظریه شرطی کنشگر:

برنامه های تقویت (استفاده از برنامه های تقویت سهمی یا متناوب) : یعنی وقتی یک رفتاری توسط کودک اموخته شد نیازی نیست همه موارد رفتار تقویت شود چون در این صورت تقویت بی اثر می شود و اصلا برای ما ممکن نیست که بخواهیم همه موارد را تقویت کنیم.

که شامل موارد زیر می شود:

- نسبتی ثابت
- نسبتی متغیر
- فاصله ای ثابت
- فاصله ای متغیر

در برنامه اول : تقویت در ازای تعداد مشخصی از رفتار مورد نظر ارائه می شود. مثال : والدین پس از آنکه فرزند رفتار سلام کردن را اموخت برای اینکه این رفتار در کودک حفظ و تقویت شود برنامه ای ایجاد می کند که مثلا در ازای 5 سلام در محیط های مختلف یک جایزه به فرزندش دهد .

نسبتی به این دلیل می گویند که در ازای تعدادی از رفتار به آن پاداش یا جایزه تعلق می گیرد. ثابت به این دلیل می گویند که در ازای تعداد ثابتی از رفتار (مثلا هر 5 سلام) یک جایزه تعلق می گیرد.

برنامه دوم : تقویت در ازای تعدادی از رفتار مورد نظر صورت می گیرد اما نه در برابر تعداد ثابتی بلکه متغیر (والدین) یک بار بعد از 3 بار سلام کردن ، یک بار پس از 5 بار سلام کردن ... به فرزند جایزه می دهد. در این برنامه تعداد رفتار مشخص نیست.

برنامه سوم : زمانی است که این تقویت کننده نه در ازای ارائه تعدادی از رفتار بلکه در ازای گذشت زمان تقویت کننده ارائه می شود. مثل حقوق ماهانه کارمندان. مثال : فرزند بعد از یک هفته یک ماه مدرسه رفتن (آخر هر ماه یا هفته) جایزه دریافت می کند.

برنامه چهارم : تقویت در ازای گذشت زمان صورت می گیرد اما گذشت زمان (میزان گذشت زمان) ثابت نیست . مثال والدین فرزند را یکبار بعد از یک هفته یکبار بعد از یک ماه یکبار بعد از 10 روز سینما می برند . (جایزه می دهند) طبق مطالعات انجام شده موثرترین برنامه تقویتی در حفظ رفتار برنامه دوم یعنی نسبتی متغیر است.

بخش ششم:

رویکرد یادگیری اجتماعی:

در رویکرد یادگیری اجتماعی رتار اجتماعی از طریق یادگیری مشاهده ای و یاد گیری تقویت شده کسب می شود. رویکرد یادگیری اجتماعی بر الگودهی و ایفای نقش تاکید عمده ای دارد. (حسین خانزاده 1392)

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

در این رویکرد اعتقاد بر این است که رفتار نه از طریق تقویت بلکه از طریق مشاهده الگو یاد گرفته می‌شود و در این روش تاکید زیادی بر الگو دهی می‌شود. و از جمله مهمترین رویکردها در آموزش مهارت‌های اجتماعی است.

در این رویکرد یادگیری از یکسری مراحل می‌گذرد:

مراحل یادگیری اجتماعی:

مراحل یادگیری از راه مشاهده :

- ❖ توجه
- ❖ به خاطر سپردن
- ❖ بازتولید
- ❖ انگیزشی

در مرحله اول به رفتار الگو باید توجه شود و اگر رفتار الگو خوب دیده نشود و خوب مورد دقت قرار نگیرد مراحل بعد اتفاق نمی‌افتد. بنابراین معلم وقتی می‌خواهد آموزش دهد ابتدا باید از مهارت‌ها و تکنیک‌هایی استفاده کند که توجه دانش‌آموزان را به خود جلب کند. در آنها ایجاد انگیزه کند.

این نکته خیلی مهم است برای کسانی که می‌خواهند آموزش دهند حتما باید به تکنیک‌های جلب توجه مجهز شوند تکنیک‌های دیداری و شنیداری.

تکنیک جلب توجه خیلی مهم است و هر کسی در هر موقعیتی تلاش می‌کند جلب توجه کند. تبلیغات، تابلوهای مغازه‌ها و بهترین مغازه‌ها و برنامه‌های رادیو و تلویزیون.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مرحله دوم: فرد سعی می‌کند رفتار الگو را درونی کند و به ذهن بسپارد یا به صورت نمادهای کلامی تبدیل می‌کند و به صورت تصویری یا تجسمی این کار را می‌کند یعنی رفتار الگو را یا به کلام تبدیل می‌کند و یا تجسم می‌کند تا به خاطر بسپارد.

مرحله سوم: رفتار آموخته نشده از الگو را بروز می‌دهد (بازتولید یا بازآفرینی)

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

مرحله چهارم: سوال: در چه صورت فرد این رفتار آموخته شده از الگو را بروز می‌دهد؟ در صورتی که انگیزه آن رفتار در فرد به وجود بیاید.

در این رویکرد اعتقاد به این است که ما بسیاری از رفتارها را از طریق مشاهده یاد می‌گیریم اما اینکه این رفتار را بروز دهیم یا نه بستگی به انگیزه ما دارد. اگر انگیزه کافی داشته باشد این رفتار را بروز می‌دهد و اگر کسی این رفتار را بروز نمی‌دهد به این معنا نیست که این رفتار را بلد نیست بلکه انگیزه انجام آن را ندارد. لذا در آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی باید موقعیت‌هایی فراهم کنیم که برای فرد انگیزه ایجاد شود که آن رفتار (مهارت) را بروز دهد. مثل: سوال پرسیدن سر کلاس.

جلسه سوم

بخش اول

ما برای اینکه بتوانیم در هر زمینه‌ای آموزش موثر و مداخله‌ی موثری داشته باشیم طبعاً نیاز هست بتوانیم سنجش و ارزیابی دقیقی از متغیر مورد نظر (که می‌خواهیم تغییر دهیم) داشته باشیم. در زمینه مهارت‌های اجتماعی نیز این قاعده حاکم است لذا لازم است که ما به عنوان آموزش‌گران مهارت‌های زندگی و اجتماعی شیوه‌های علمی و دقیقی برای ارزیابی چنین رفتارهایی داشته باشیم. برای تعیین اینکه ما چه وضعیتی داریم و به چه وضعیتی می‌خواهیم برسیم و اینکه آموزشی که می‌دهیم چه اندازه موثر بوده است، ابتدا نیاز به یک سنجش اولیه و آغازین داریم. برای اینکه وضعیت خط پایه را مشخص کنیم یعنی مشخص کنیم وضعیت آن رفتار در حال حاضر به چه شکلی است. مثال: اگر می‌خواهیم مهارت ارتباطی را در دانش‌آموزان افزایش دهیم ابتدا باید بسنجیم در حال حاضر چه وضعیتی دارد، که ما بتوانیم بعد از موثر بودن برنامه آموزشی خودمان را ارزیابی کنیم. اگر نتوانیم چنین کاری بکنیم چه بسا در طول مسیر آموزش دچار انحراف بشویم یا ندانیم چه اثربخشی خواهد داشت و بازخورد روشن و صریحی نمی‌گیریم، این روش‌ها و شیوه‌های ارزیابی به طور کلی دو دسته هستند: دسته اول: روش‌های تراز شده و دسته دوم: روش‌های غیر تراز شده [یا به عبارتی روش‌های استاندارد شده و روش‌های استاندارد نشده].

در روش اول: ما امکاناتی داریم که به زبان عینی و به صورت اعداد و ارقام وضعیت یک ویژگی یا یک متغیر در آزمودنی‌ها یا فراگیران ما به چه شکل و وضعیتی است. اینها معمولاً تحت عنوان آزمون‌های روانشناختی به کار می‌روند که روی آنها اقدامات و فرآیندهای روانسنجی اجرا شده، میانگین و انحراف معیار و نمرات هنجاری برای آنها مشخص شده که هر

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

کسی با گرفتن یک نمره ای از این آزمون‌ها مشخص می‌شود که نسبت به همسالان خود چه وضعیتی دارد. آیا در یک وضعیت متوسط است یا در یک وضعیت عادی یا غیر عادی است (پایین‌تر از متوسط (غیرعادی) یا بالاتر از متوسط (غیرعادی))، دو سمت منحنی غیرعادی یا نابهنجار هستند (این واژه در اینجا الزاماً معنای بدی ندارد). مثال: اگر آزمون افسردگی برگزار کنیم یک عده (بیشتر افراد) عادی محسوب می‌شوند و عده کمی از سمت چپ منحنی غیرعادی یا نابهنجار محسوب می‌شوند، به این معنی که خیلی کم افسرده هستند و یک عده که آنها هم تعدادشان کم است از سمت راست منحنی نابهنجار هستند؛ به این معنی که آنها خیلی افسردگی‌شان شدید است؛ پس روش‌های تراز شده یا استاندارد شده یعنی معیارهای دقیق از اعداد و ارقام دارند، که می‌توانیم با استفاده از آنها هر فرد را نسبت به بقیه مقایسه کنیم و جایگاهش را در جامعه مشخص کنیم.

در روش دوم: روش‌هایی هستند که ملاک‌ها و معیارهای دقیق عینی و عددی ندارد. مثال: مشاهده، رفتار، مصاحبه، مقیاس درجه بندی رفتار، گروه‌سنجی، پرسشنامه و....

ارزش و سنجش مهارت‌های اجتماعی

برای اینکه بتوانیم موثر بودن هر گونه برنامه آموزشی و مداخله‌ای را بررسی کنیم ابتدا لازم است بتوانیم رفتار هدف را ارزیابی و عملی نمود. در این حوزه این قاعده تام است بنابراین نیاز است تا روش‌های ارزیابی مهارت‌های اجتماعی مورد توجه قرار گیرند. با ارزیابی تعیین می‌شود که لازم است رفتار جدیدی آموخته شود و یا باید محیطی برای بروز آنچه کودک در توان دارد فراهم کرد.

روش‌های ارزیابی مهارت‌های اجتماعی:

سه روش کلی برای ارزیابی مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان وجود دارد.

۱_ ارزیابی توسط بزرگسالان

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

۲_ ارزیابی توسط همسالان

۳_ خودآزمایی (خود ارزیابی)

در روش اول: ارزیابی توسط معلمان و والدین و احیاناً هرکسی که در نوعی در موقعیتی با کودکان و نوجوانان سروکار دارد و امکان این را دارد که درباره رفتار آنان نظر دهد. مثال: در زمین ورزش معلم ورزش... در آزمایشگاه مربی آزمایشگاه... در کلاس معلم... در منزل والدین...

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

در روش دوم: از هر فردی ما می‌خواهیم همسالانش را ارزیابی کند. مثال: رفتار پرخاشگرانه همکلاسی هایش را درجه بندی کند. این روش اقتضا می‌کند که درباره کودکان و نوجوانان بزرگ تر انجام شود یعنی تا آنجا که بتوانند به نوعی آگاهانه رفتارهای دیگران را قضاوت و ارزیابی کنند.

در روش سوم: افراد باید از یک طیف سنی مناسبی برخوردار باشند که بتوانند به درستی درباره خودشان نظر دهند.

ارزیابی توسط بزرگسالان

فهرست‌های رفتار و مقیاس‌های درجه بندی، ابزارهای استاندارد، فهرست‌های آموزشی و سنجشی، مقیاس‌های عینی، سهمی، مشاهده رفتار ارزیابی از طریق مصاحبه، سنجش‌های مقایسه‌ای.

ارزیابی توسط همسالان

گروه سنجی، روش مقایسه‌ای دو نفری، روش درجه بندی افراد در فهرست.

خودآزمایی

خودآزمایی رفتار اجتماعی، میزان ارزیابی خود، نظارت خود

مقیاس‌های درجه بندی: یک سری ابزار هستند که در آن ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری افراد را به اجزا تقسیم می‌کنیم و این اجزا را درجه بندی می‌کنیم. مثال: فرض کنید در مورد مهارت‌های بین فردی، این مهارت‌ها را به اجزائی تقسیم می‌کنیم، مثل اینکه هنگام روبرو شدن با همسالان سلام می‌کنیم، لبخند می‌زنیم،... و هر کدام از این اجزا را درجه بندی می‌کنیم مثلاً: همیشه، گاهی اوقات، هیچگاه و.... این مقیاس‌های درجه بندی رفتار هم به صورت آماده وجود دارند و هم توسط خود افراد می‌توان تهیه کرد.

ابزارهای استاندارد: آزمون‌هایی که توسط متخصصین ساخته شده‌اند و در منابع وجود دارند و قابل استفاده هستند که با استفاده از این آزمون‌ها می‌توانیم به طور دقیق، عینی و به صورت عددی جایگاه فرد را در جامعه مشخص کنیم. مثل امتحاناتی که از افراد می‌گیریم و نمره می‌دهیم (نمرات استاندارد) مثل آزمون سراسری که نمرات استاندارد دارد.

منظور از فهرست‌های آموزشی و سنجشی در واقع فهرست‌هایی هستند، مثل مقیاس‌های درجه بندی رفتار که در این فهرست‌ها مشخص شده که چه چیزی باید آموزش داده شود. مثلاً هدف‌های رفتاری این آموزش‌ها و درس‌ها مشخص شده بعد پیش از آموزش ابتدا مشخص می‌کنیم چه قدر دانش آموزان دارای این معیارها هستند و به این معیارها دست

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

پیدا کرده‌اند و بعد از آموزش اجرا می‌کنیم و مشخص می‌کنیم در اثر آموزش (این فهرست‌های آموزشی) تا چه اندازه ارتقا پیدا کرده‌اند.

مشاهده رفتار ارزیابی از طریق مصاحبه: مشاهده رفتار در واقع بی‌واسطه‌ترین و معمول‌ترین روش ارزیابی رفتارهای اجتماعی است این روش توسط بزرگسالان اعم از معلمین و سایر آموزشگران در مدرسه و والدین در منزل صورت می‌گیرد، که این مشاهده یکسری اصول، نکات و شرایطی دارد. برای این که نتیجه‌اش نسبتاً قابل اعتماد باشد لازم است در مشاهده یکسری اصول را رعایت کند از جمله اینکه: ۱. باید هدف مشاهده مشخص باشد مثلاً: هدف مشاهده رفتار پرخاشگرانه است. ۲. در هر زمان فقط یک نفر مورد مشاهده قرار بگیرد یعنی اگر ما سطح مشاهده را بیش از حد گسترش دهیم، لاجرم دقت مشاهده پایین می‌آید مثلاً ما دانش‌آموز A داریم و می‌خواهیم کم و کیف رفتار A را بررسی کنیم و لذا فقط رفتار پرخاشگرانه را فقط در A بررسی و مشاهده می‌کنیم. ۳. مشاهده باید به صورت نامحسوس باشد یعنی حضور مشاهده‌گر روال طبیعی و عادی بروز رفتار را به هم نزند. مثلاً: در کلاس درس حضور معلم امر عادی است و مشاهده رفتار دانش‌آموز در کلاس باید توسط معلم انجام شود و هر عنصری خارج از کلاس درس برای مشاهده وارد کلاس شود، فضای طبیعی بروز رفتار را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

بنابراین ما برای اینکه به یک مشاهده خوبی نایل شویم نیاز است که حضورمان غیر محسوس باشد. در حین مشاهده قاعدتاً نباید هیچ گونه یادداشتی برداشته شود، چون اولاً موجب حواس پرتی مشاهده‌گر می‌شود، ثانیاً ممکن است مشاهده تبدیل به امر محسوس شود؛ ولی بلافاصله بعد از مشاهده باید یادداشت‌ها صورت بگیرد و ثبت مشاهدات شود به طوری که هیچ چیزی از قلم نیفتد و اگر بین مشاهده و ثبت مشاهدات فاصله بیفتد ممکن است یکسری از وقایع از ذهن ما پاک شود و نهایتاً به یک تصویر واقعی از رفتار دست پیدا نکنیم. ۵. نکته بعد: به عنوان مشاهده‌گر نباید دیدگاه‌ها، تمایلات، نگرش‌ها و احساسات خودمان را در تفسیر رفتار به کار ببریم و سعی کنیم آنچه در حال وقوع است ببینیم و ثبت کنیم و تفاسیر ذهنی خودمان را اضافه نکنیم.

مشاهده رفتار با یکسری از ابزارها سامان‌دهی می‌شود و نتایج مشاهده با یکسری ابزار مثل مقیاس درجه‌بندی رفتار، فرم‌های واقع‌نویسی عینیت پیدا می‌کند به گونه‌ای که بعداً به عنوان نوعی سند می‌توان از آن استفاده کرد.

ارزیابی از طریق مصاحبه، یکی دیگر از روش‌هاست که توسط بزرگسالان، معلمان، مشاوران، روانپزشک و کسانی که به هر صورت ممکن است درگیر این موضوع باشند انجام می‌شود. مصاحبه یک فن تخصصی است که در آن یک گفت‌وگوی حضوری هدفمند توأم با تعامل اتفاق می‌افتد در محاسبه از دو کانال کلامی و غیرکلامی اطلاعات به دست می‌آید در حین اینکه ما در مصاحبه از فرد سوال می‌کنیم، رفتار فرد را هم مشاهده می‌کنیم و این دو نوع اطلاعات همدیگر را کامل

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

می‌کنند. مثلاً ما از دانش آموزان سوال می‌پرسیم، چه احساسی دارید؟ ولی نحوه نشستن و پوزیشنی که دارد و حالت چهره اش گویای آرامش نیست.

سنجش‌های مقایسه‌ای یعنی اینکه افراد را دو به دو با هم مقایسه می‌کنیم مثلاً بین حسین و علی، علی پرخاشگر تر است.

بخش دوم

(ادامه بحث قبلی: ارزیابی توسط همسالان)

در گروه سنجی: از اعضای یک گروه دانش آموزان یک کلاس خواسته می‌شود از بین همگروهی‌های خودش کسانی را به عنوان دوست یا یک گروه کوچک که می‌خواهد با آنها ارتباط داشته باشد انتخاب کند. مثال: از دانش آموز می‌پرسیم اگر بخواهید به اردو بروید تمایل دارید با چه افرادی همگروه شوید و از آنها می‌خواهیم دو نفر را به عنوان همگروه خود که ترجیح می‌دهد با آنها به اردو بروند و یک نفر را به عنوان کسی که تمایل ندارند با او به اردو بروند انتخاب کند به این وسیله ما محبوب‌ترین عضو گروه، ستاره گروه، عضو مطرود، عضو فراموش شده‌ی گروه را مشخص می‌کنیم.

روش مقایسه‌ای دو نفری: شبیه همان سنجش مقایسه‌ای است (در دسته اول: ارزیابی بزرگسالان) مثال: دو نفر را در یک رفتار مشترک (مهربانی) مقایسه کنیم تا مشخص شود کدام یک مهربان‌تر است. و با مقایسه‌های مکرر به درجه‌بندی رفتار آنان دست پیدا می‌کنیم.

روش درجه‌بندی افراد در فهرست: مثال از دانش آموزان بخواهیم با استفاده از روش درجه‌بندی رفتار هم کلاسی یا همگروهی‌های خود را از نظر رفتار درجه‌بندی کنند.

خودآزمایی رفتار اجتماعی: من در حضور بزرگسالان احساس خجالت می‌کنم یا احساس ترس می‌کنم.

در روش خودنظاره‌گری: از این روش زمانی استفاده می‌شود که، اولاً: توسط دیگران امکان ارزیابی نیست. ثانیاً: جنبه درونی تر دارد. مثال: مشاهده رفتار دانش آموز از بیرون، ما رفتار ظاهری را می‌بینیم ولی نمی‌دانیم در درون خود چه حسی را تجربه می‌کند، مثال فرد آرام نشسته است ولی در درونش حس استرس دارد، لذا این روش **self meanitoring** یا خود ارزیابی است. خود نظاره‌گری زمانی است که جنبه درونی رفتار یا هم بسته‌های درونی رفتار فرد مورد نظر ماست، برای این منظور می‌توانیم از شیوه‌های استاندارد شده ارزیابی خود استفاده کنیم؛ بسیاری از آزمون‌هایی که ساخته شده آزمون‌های خودسنجی هستند یعنی سوالاتی در اختیار افراد گذاشته می‌شود که اینها باید بر اساس این سوال‌ها خودشان را ارزیابی کنند و پاسخ مناسبی را بدهند و به نوعی از خودآگاهی نیاز دارد. لذا در استفاده از شیوه‌های خود ارزیابی یک

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

نکته‌ای که باید به آن دقت شود باید در مورد افرادی انجام شود که از خود آگاهی لازم برخوردارند، بنابراین توسط کسانی که یا کودکانی که خیلی کم سن و سال هستند یا کسانی که مشکل خاصی دارند، مثل کسانی که از سطح ذهنی تحول پایین‌تری برخوردارند، مشکلات ذهنی دارند که از خود آگاهی کافی برخوردار نیستند و نمی‌توانند خودشان را ارزیابی کنند.

نظارت خود: یعنی اینکه از دانش آموز می‌خواهیم که یک صفتی را آموزش دهیم یا تغییر دهیم به او تکالیفی می‌دهیم، از جمله: نظارت بر خورد، مثلاً از او می‌خواهیم وقتی در حیاط با دوستانش معاشرت می‌کند دقت کند که چه اتفاقی می‌افتد که عصبانی می‌شود؟ و اینکه در حال عصبانیت چه فکری می‌کنند؟ وقتی عصبانی شدی چه کاری می‌کنی؟... و اینکه با چه شیوه‌ای می‌تواند عصبانی نشود... و با چه شیوه‌ای می‌توانی موقع عصبانیت، خشم و پرخاشگری خود را کنترل کنی؟... به این شکل از دانش آموزان می‌خواهیم به نوعی بر خودشان نظارت بکنند. این روش هم یک روش ارزیابی است و هم یک روش درمانی و اصلاحی؛ یعنی گاهی از این روش برای درک وضعیت یک رفتار، یک احساس، یک تفکر و... در فرد چگونه است (مقام ارزیابی) و همچنین در درمان و اصلاح استفاده می‌شود، یعنی با این روش فرد بتواند (رفتار، هیجانات و احساسات) خود را کنترل کند.

روش نظارت بر خود از روش‌های موثر شناختی _ رفتاری است و برای اصلاح رفتارهای اجتماعی قاعداً بسیار استفاده می‌شود.

بخش سوم

فرآیند آموزش

یادگیری اجتماعی _ الگوسازی و ایفای نقش

ایجاد الگویی از رفتار اجتماعی که موجب می‌شود که فرد دیگری آن رفتار را از طریق مشاهده و تقلید فرا گیرد الگوسازی اجتماعی گفته می‌شود. تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مریی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

الگوسازی توسط چه کسانی صورت می‌گیرد؟ والدین، معلمان، همشیره‌ها (خواهر و برادرها)، همسالان، رسانه‌های جمعی (سینما، رادیو، تلویزیون). در جلسه قبل از رویکردهای آموزش مهارت‌های اجتماعی صحبت کردیم و گفتیم یکی از رویکردهای مهم آموزش مهارت‌های اجتماعی " رویکرد یادگیری " است. در این رویکرد عمدتاً از الگودهی و الگوسازی استفاده می‌شود. مثال: در جامعه یک الگویی را به دانش‌آموز ارائه می‌دهیم تا دانش آموزان از طریق مشاهده و تقلید رفتار مورد نظر در الگو، یک مهارتی را فرا بگیرند (الگوسازی اجتماعی).

جزوه درس آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی

پدیده الگوسازی اجتماعی چه به صورت عمدی یا غیرعمدی و چه به صورت هدفمند یا غیر هدفمند به کرات در جامعه صورت می‌گیرد. به طوری که بیشتر صاحب نظران معتقدند بیشتر رفتارهایی که ما در خزانه رفتاری مان داریم از طریق الگوگیری فرا گرفته ایم؛ یعنی اگر قرار بود همه رفتارها را از طریق تجربه مستقیم یاد بگیریم یک فرد بزرگسال شاید به اندازه یک کودک سه ساله هم خزانه رفتاری اش غنی نبود ولی علت اینکه یک فرد بزرگسال رفتارهای بسیار متنوعی را دارد و خزانه رفتاری اش غنی است، این است که با مشاهده الگوهای متنوع در عرصه‌های مختلف می‌آموزد.

سوال: به چه طریقی فرد با الگو مواجه می‌شود؟ مواجهه با الگو: الگو گیرنده با دو رویکرد با الگو مواجه می‌شود و از آن استفاده می‌کند:

1. تقلید: از الگو پیروی می‌کند.

2. تقابل: برخلاف الگو رفتار می‌کند. (الگوگیری منفی)

3. آمیخته‌ای از تقلید و تقابل: برخی از جنبه‌های الگو را جذب می‌کند و برخی دیگر را کنار می‌گذارد اینکه فراگیر در مواجه شدن با یک الگو کدام یک از رویکردهای فوق را برگزیند بستگی به میزان پذیرش الگو از طرف الگو گیرنده دارد.

در شماره 2 فرد هم از الگوها تقلید نمی‌کند و از برخی هم تقلید می‌کند و با برخی الگوها تقابل می‌کند. تقلید یعنی عین رفتار الگو را کپی می‌کند و تقابل یعنی برعکس رفتار الگو رفتار می‌کند... به قول سعدی گفت: ادب از که آموختی گفت از بی ادبان. الگوگیری منفی هم یک نوع الگوگیری است منتها فرد در این روش با الگو تقابل می‌کند.

در رابطه فرد (من) با الگو نقش خود فرد مطرح می‌شود و اراده فرد (خود) نقش مهمی پیدا می‌کند، یعنی انسان‌ها الگوگیرنده‌های بی فکر و بی اراده ای نیستند که در معرض هر الگوی قرار بگیرند الزاماً رفتار الگو در فرد موثر باشد بلکه افراد الگو گیرنده‌های پردازشگرند (الگو گیرنده‌های با اراده) یعنی فرد الگو را مشاهده می‌کند، دریافت می‌کند، پردازش می‌کند، تجزیه تحلیل می‌کند و فقط مواردی را که می‌پسندد نگه می‌دارد و آنچه را نمی‌پسندد رها می‌کند. و نهایتاً آنچه از فرد صادر می‌شود آمیزه ای است از رفتاری که از الگو صادر می‌شود و مولفه‌ها شخصی و درونی فرد. همان طور که در قرآن کریم بیان شده: (فبشر عباد الذین یستمعون القول و یلتبعون الاحسنه. ترجمه: بشارت بده بندگان را که حرف‌ها را می‌شنوند و از بهترینش پیروی می‌کنند). آیه عبارت قرآن عین همین اصل است که ما الگو را مشاهده می‌کنیم و رفتارش را پردازش می‌کنیم و نهایتاً یک رفتاری را از خودمان بروز می‌دهیم که پی‌گردد وجودی خودمان را دارد که این موضوع در افراد متفاوت است هرچه افراد هویت مستقل تر و هویت محکم تر، جا افتاده تر و هویت پخته تری داشته باشند در الگوگیری نقش خود فرد پر رنگ تر است. اگر افراد از هویت ضعیفی برخوردار باشند الگوگیران خیلی مقلدانه رفتار می‌کنند یا مقلدانه صرف یا تقابل صرف (لجاجت) یا با ساده لوحی صرفاً کپی می‌کنند و یا با لجاجت برخورد می‌کنند.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

کنند ولی کسانی که هویت محکمی داشته باشند اینها خیلی خوب پردازش می‌کنند و آماده یادگیری هستند ولی یادگیری آن چیزی که با هویتشان هماهنگ است. پس نحوه برخورد فرد با الگو بستگی به ویژگی‌های خود فرد هم دارد. مثال: بعضی افراد را می‌گوییم ذهن بین هستند این افراد بدون پردازش رفتار دیگران از حرف‌های الگو تقلید می‌کند.

الگوها الزماً قابل مشاهده (بصری) نیستند ممکن است در یک داستان با یک الگو مواجه شویم افراد در یادگیری از الگوی تقلید یا تقابل با هم آمیزه‌ای از هر دو را دارند. اینکه نسبت به الگو چقدر تقلید کنیم یا تقابل یا هردو بستگی به این دارد که تا چه اندازه الگو را پذیرفتیم (یعنی به میزان پذیرش بستگی دارد). فرد الگوهایی را که خیلی می‌پسندد بیشتر تقلید می‌کند و الگوهایی را که نمی‌پسندد بیشتر تقابل می‌کند.

این نکته خیلی مهم است که الگویی که ما می‌خواهیم توسط دانش آموزان از او الگو برداری شود باید توسط دانش آموزان پذیرفته شود. در این نکته یک پیام خیلی مهم تربیتی برای همکاران عزیز دارد اگر می‌خواهید به عنوان یک معلم و مربی به عنوان الگوی دانش‌آموزان مطرح شوید باید به گونه‌ای باشید که پذیرفته شوید. بین والدین (به عنوان الگو) و فرزندان به عنوان (الگو گیرنده) همین موضوع مطرح است که والدین اگر می‌خواهند الگوی فرزندان باشند باید توسط فرزندان تایید و پذیرفته شوند. مثلاً: در موضوع نماز خواندن. اگر والدین سرزنشگر و تنبیه کننده باشند از طرف فرزندان به عنوان الگو پذیرفته نمی‌شوند و رفتار والدین مورد تقلید واقع نمی‌شود مورد تقابل واقع می‌شود. در فرایند آموزش این نکته حائز اهمیت است.

بخش چهارم

مراحل آموزش با روش الگوسازی

1_ ارائه آموزش

1_1) آماده سازی زیربنا: در این مرحله شناساندن هدف و زیربنای مهارت به فراگیر صورت می‌گیرد. منطق و چرایی آموزش این مهارت روشن می‌شود، ایجاد انگیزه می‌شود، وقتی می‌خواهیم آموزش دهیم باید یکسری آمادگی‌ها و زمینه‌هایی وجود داشته باشد که آموزش ما موثر واقع شود. مثلاً به کودک گرسنه اگر آموزش دهیم بعید است آموزش ما موثر واقع شود مگر اینکه آموزش تهیه و فراهم کردن غذا باشد، به کودکی که درد دارد بخواهید آموزش دهید با مشکل مواجه می‌شود. باید برای فراگیر منطق و چرایی آموزش روشن شود، جمله معروفی از فیلسوفی است که می‌گوید: "تو به من بگو چرا آنگاه من با هر چگونگی خواهم ساخت" یعنی آموزش باید معنادار باشد برای فراگیر، فراگیر باید بفهمد آموزش در کجای زندگی او قرار می‌گیرد و چه مشکلی از او را برطرف می‌کند و به چه دردی می‌خورد. روشن شدن منطق و

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

چرایی برای هر آموزشی لازم است و فراگیر باید با فواید هر درس و آموزش و مضرات نیاموختن آن درس/آموزش آشنا شود و باید ایجاد انگیزش شود. مهارت‌های اجتماعی هم از این قاعده مستثنی نیست باید فراگیر بداند برای چه چیزی، چه هدفی مورد آموزش واقع می‌شود.

با بیان سرنوشت کسانی که در اثر بی‌مهارتی در زندگی و جامعه دچار مشکلات اجتماعی شدند و همچنین بیان داستان‌های واقعی از زندگی افرادی که با اجرای مهارت‌های زندگی و اجتماعی به موفقیت نائل شدند، فراگیر/دانش‌آموز را تشنه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی می‌کنیم، در او انگیزه ایجاد می‌کنیم، اگر دانش‌آموز یا فراگیر در مقابل فراگیری مهارت‌های زندگی گارد بگیرد یعنی از فراگیری امتناع کند و ورودی‌ها را ببندد آموزش در نطفه خفه می‌شود هیچ‌گامی به جلو برداشته نمی‌شود.

دانش‌آموزان یا دانشجویان در طول تحصیل بارها این سوال را مطرح می‌کنند که این درس را چرا باید بخوانیم به چه درد می‌خورد در زندگی! یکی از فنون بسیار متداول و بسیار موثر تدریس این است که ما مطالب درسی را پیوند بزینم با موقعیت‌های واقعی زندگی.

2_1) آشنایی با اجزای مهارت: در این مرحله یک مهارت کلی و پیچیده به اجزای کوچکتر تقسیم می‌شود یا به عبارتی رفتار تحلیل می‌شود، تا بتوان هر قسمت را آموزش داده و کودک تمرین کند. مثال: وقتی می‌خواهید خود را به دیگری معرفی کنید: با چهره‌ی باز و صدای خوش آغاز کنید، به مخاطب نگاه کنید، نام خود را بگویید، نام او را بپرسید.

در جلسات قبل گفتیم: مهارت‌ها ۲ بعد دارند. ۱. اجزای مهارت ۲. فرایند مهارت. در این درس و در این مرحله ما دانش‌آموزان را با اجزای مهارت آشنا می‌کنیم و مهارت‌های بزرگ و پیچیده را به مهارت‌های ریزتر تبدیل می‌کنیم به طوری که مهارت‌های ریزتر به سهولت قابل فراگیری باشند؛ به این روش اصطلاحاً می‌گویند تحلیل رفتار (تقسیم کردن رفتارهای بزرگ و پیچیده به اجزای یا مولفه‌های کوچکتر) تحلیل رفتار در مورد فراگیران کم‌سن و سالتر و کم‌توان‌تر بیشتر نیاز است اگر فراگیر/دانش‌آموز کم‌سن و کم‌توان باشند ما باید رفتار را دقیق‌تر تحلیل کنیم یعنی به اجزای ریزتر تقسیم کنیم. و اگر فراگیران ما بزرگ‌تر و توانمندتر بودند نیازی نیست رفتار را به اجزای خیلی ریز تقسیم کنیم.

مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

بخش پنجم

3_1) ارائه الگو: در این مرحله نمونه‌هایی از اجرای رفتار مرکب برای فراگیران به نمایش گذارده می‌شود. عوامل مهم در ارائه الگو عبارتند از:

ویژگی‌های الگو: مدل باید جذاب باشد، در عین حال ویژگی‌های الگو با شرایط زندگی فراگیر فاصله زیاد نداشته باشد.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

توجه به الگو: دانش آموز برای اینکه از الگو تاثیر بپذیرد باید دقت کند، پس عوامل محل توجه و دقت را باید برطرف کرد.

شناسایی واکنش‌های خاص الگو: توصیفات الگو درباره رفتار خود.

حالت الگو: الگو به روشنی و دقت ارائه گردد، به ترتیب از ساده‌ترین رفتار تا پیچیده‌ترین ارائه شود، با تکرار زیاد همراه باشد، فاقد جزئیات بی ربط باشد، از چندین الگوی متنوع استفاده شود.

ویژگی‌های الگو نباید بیش از حد فانتزی باشد یعنی فراگیر احساس کند که با توجه به شرایط زندگی می‌تواند از الگو پیروی کند. رفتار الگو باید به میزان متوسطی دارای پیچیدگی باشد یعنی با رفتار کنونی فراگیر/دانش‌آموز متفاوت باشد (اگر دنبال تغییر باشیم)، اما در عین حال بیش از حد از او فاصله نداشته باشد؛ زیرا در صورت وجود فاصله زیاد بین الگو و الگوگیرنده/دانش‌آموز، یک حالت ناتوانی در الگوگیرنده/دانش‌آموز ایجاد می‌شود و در نهایت الگو را رها می‌کند. به معنای دیگر، الگو باید رفتار کنونی دانش‌آموز را به چالش بکشد اما نباید فاصله این دو خیلی زیاد باشد به گونه‌ای که احساس یاس و ناامیدی را در دانش‌آموز ایجاد کند و انگیزه‌ای برای پیگیری نداشته باشد.

یکی از دلایلی که در بیشتر مواقع بچه‌ها/دانش‌آموزان از همسالان خود بیشتر می‌آموزند همین نکته است (به این علت که زبان و رفتار همسالان به هم نزدیک تر است). الگو هم باید چالش‌انگیز باشد هم باید قابل دسترس باشد به گونه‌ای که هم برای دست‌یابی به رفتار الگو لازم باشد فرد تغییر کند و همین که بتواند تغییر کند.

اولین دروازه یادگیری توجه است. اگر توجه به الگو صورت نگیرد طبعاً رفتار از الگو آموخته نخواهد شد. یکی از نکات مهم در تدریس "توجه به الگو" است. یعنی هر معلمی باید به تکنیک‌های جلب توجه و تمرکز بخشی مجهز باشد مثلاً: با تعریف کردن خاطره، نشان دادن فیلم، شرح وقایع، یک چالش و سوالی را ایجاد کنید تا دانش‌آموزان توجهشان به الگو جلب شود.

الگو باید در مورد رفتاری که ارائه می‌دهد یکسری روشنگری‌ها داشته باشد. گاهی از افراد در موقعیت‌های رفتاری می‌بینیم و برای ما سوال برانگیز است و بابت رفتار فرد از او سوال می‌پرسیم و فرد در پاسخ توضیحی برای رفتارش می‌دهد و نه تنها ابهام و تعجب ما برطرف می‌شود بلکه او را تایید می‌کنیم. الگو لازم است بعضی مواقع رفتارش توأم با صراحت باشد. نکته: هرچه فراگیران کم سن تر و کم توان تر باشند باید مستقیم تر و صریح تر این کار صورت بگیرد و هرچه فراگیران بزرگسال تر و توانمندتر باشند باید غیر مستقیم طرح صورت گیرد. مثلاً برای بچه‌های کم توان باید پیام داستان، یا پیام فیلم و... آشکارتر و واضح تر باشد. ولی برای بچه‌های بزرگتر و با توانایی بیشتر پیام‌های غیر مستقیم بیشتر در ذهنشان می‌ماند.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

حالت الگو یا چگونگی ارائه الگو: از ساده ترین رفتارها شروع شود و بتدریج پیچیده شود مانند سوالات امتحان که ساده ترین سوال، سوال اول است. این امر باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می شود زیرا احساس می کند می تواند از پس امتحان بر بیاید. ارائه مطالب باید به صورت موجز و صریح باشد و نباید آمیخته به جزئیات بی ربط باشد.

منابع الگو: از کجا الگو را بیآوریم؟

برای کودکان: بزرگسال، انواع عروسک ها و شخصیت های داستانی می توانند به عنوان الگو استفاده شوند.

برای نوجوانان: همسالان، ستارگان سینما، ورزشکاران و احتمالاً سایر نخبگان اجتماعی می توانند به عنوان الگو استفاده شوند.

جذابیت برای کودکان خیلی مهم است بنابراین آنچه را که به عنوان الگو برای کودکان معرفی کردیم باید جذابیت داشته باشند. اگر الگوهای نوجوانان را به کودکان ارائه دهیم برای کودکان موثر نخواهد بود زیرا غیر قابل درک است و اگر الگوهای کودکان را به نوجوانان ارائه دهیم برای آنها تحقیر کننده و پیش پا افتاده است. باید به این نکته توجه داشته باشیم برای اینکه الگوی مورد توجه قرار بگیرد باید از یک طرف قابل درک باشد و از طرف دیگر چالش برانگیز باشد.

بخش ششم

2. اجرای مهارت (شماره یک ارائه آموزش بود)

در این مرحله رفتار الگو توسط فراگیر اجرا می شود.

تمرین هدایت شده: کودک با راهنمایی مربی رفتار الگو را به اجرا می گذارد و تمرین می کند.

تمرین از سه طریق می تواند انجام گیرد: واکنش پنهان، پاسخ کلامی، پاسخ حرکتی

واکنش پنهان: تجسم ذهنی یک رویداد را می گویند. (کاملاً ذهنی).

پاسخ کلامی: در این روش کودک چگونگی انجام رفتار الگو را توضیح می دهد (نمادهای کلامی)

پاسخ حرکتی: در این شکل کودک رفتار الگو را عملاً اجرا می کند.

تمرین هدایت شده: تمرینی است که به قصد فراگیری انجام می شود.

در واکنش پنهان: الگوگیری کاملاً به طور ذهنی انجام می شود.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

در پاسخ کلامی: رفتار الگو را با خود، بازگو می‌کند یا به اصطلاح خودگویی می‌کند. مثال: شیوه آغاز سخنرانی را به ترتیب با نمادهای کلامی خودگویی می‌کند.

در پاسخ حرکتی: کودک یا فراگیر رفتار الگو را عملاً تمرین می‌کند و اجرا می‌کند. پاسخ حرکتی ملموس‌تر و قابل اصلاح‌تر است لذا ما حتی المقدور در آموزش باید موفقیت‌هایی ایجاد کنیم تا دانش آموز رفتار الگو را عملاً به اجرا بگذارند.

بازخورد: در یادگیری مهارت‌های اجتماعی نیز مانند همه انواع یادگیری به بازخورد نیاز است تا فراگیر از کم و کیف رفتار خود آگاه شود.

اشکال مختلف بازخورد:

بازخورد کلامی: کودک را تحسین و یا اصلاح می‌کنیم (با رفتار فراگیر).

تقویت: پاسخ‌های درست کودک، تقویت‌کننده‌های خاصی دریافت می‌کنند.

خودارزیابی: سیستمی برای اینکه کودک بتواند خود را ارزیابی کند شکل می‌گیرد.

وقتی به دانش آموز آموزشی ارائه می‌دهیم و دانش‌آموزان آن را فرا می‌گیرند، تمرین می‌کند و انجام می‌دهد یکی از اصول بعدی آن بازخورد است. و اگر بازخورد ندهیم آموزش بسیار ناقص خواهد بود. یعنی کم و کیف رفتار دانش آموز را به وسیله بازخوردها به او نشان دهیم.

در روش دوم: تقویت می‌تواند با علامت زدن، ستاره دادن، آفرین گفتن،... یا سایر تقویت‌کننده‌ها انجام شود و کودک با دریافت تقویت‌کننده‌ها متوجه می‌شود رفتارش درست است و تکرار می‌کند.

در خودارزیابی: فرد خودش به رفتار خودش بازخورد می‌دهد.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت‌آموزان

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

3. تمرین

بعد از اینکه آموزش صورت گرفت دانش آموز باید به تمرین بپردازد. تمرین به دو منظور انجام می‌گیرد.

الف) حفظ آموخته‌ها: برای اینکه آنچه فرا گرفته شده در حافظه دانش‌آموزان تثبیت شود، لازم است برنامه‌های تمرینی طراحی گردد. مثل: ایفای نقش، تمرین در گروه‌های کوچک، مقاله نوشتن درباره موضوع و....

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

ب) **تعمیم آموخته‌ها:** برای این که دانش آموزان بتوانند آنچه را در جریان آموزش فرا گرفته‌اند به موقعیت‌های دیگر تعمیم دهند باید تمرین کنند. این تمرین‌ها با شبیه‌سازی موقعیت‌ها صورت می‌گیرد و همچنین از طریق دادن تکالیفی برای خارج از کلاس.

در قسمت (ب) هدف این است که بتواند آنچه را یاد گرفته است در موقعیت‌های مختلف خارج از کلاس انجام دهد. مثال: آموزش مهارت معرفی خود به کودک در کلاس ارائه شده و حالا از کودک می‌خواهیم به صورت تکلیف که در جاهای مختلف خودش را معرفی کند و از ارائه خودش به ما گزارش دهد و این جنبه مهمی از یادگیری کلاسی است زیرا اگر یادگیری کلاسی در کلاس حبس شود و دانش آموز/کودک نتواند آموزش را به موقعیت‌های خارج از کلاس تعمیم دهد آموزش مادر کلاس بی‌اثر است.

جلسه چهارم

بخش اول

اهمیت و ضرورت مهارت خود آگاهی

هر چه بیشتر خودتان را بشناسید بهتر می‌تواند آنچه را که هستید بپذیرید و یا تغییر دهید. ما یک سری ویژگی‌ها داریم که ممکن قابل تغییر نباشند مثل اندازه، قد و عمدتاً ویژگی‌های فیزیکی.... این ویژگی‌های غیر قابل تغییر را باید بپذیریم و پذیرش آنها به این معنا نیست که ما فکر کنیم بهترین هستیم ولی به این معناست که ما با آنچه که هستیم مشکلی نداریم. این خود پذیری به این معناست که خودمان را به عنوان یک عنوان یک موجود منحصر به فرد مستقل و متفاوت با دیگران قبول داشته باشیم و این خود پذیری منجر به پذیرش دیگران می‌شود. (خود را با دیگران و دیگران را با خود مقایسه نکنیم)

اساسی‌ترین بنیان خود آگاهی **تمایز** است یعنی اینکه ما از دیگران متفاوت ایم و همان گونه که منحصر به فرد هستیم ارزشمند ایم

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

در طول زندگی بعضی‌ها مرتباً دنبال این هستند که مثل دیگران باشند از آنچه هستند ناراضی‌اند و اینکه بعضی افراد از دیگران توقع دارند مثل آنها باشند یا مثل آنها فکر کنند. هر کدام از اینها به نوعی مشکل خود آگاهی دارند.

وقتی ما شناختی از خود درونی مان نداشته باشیم خود را به دست محیط و اطرافیان مان میسپاریم و در نتیجه این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت ما را شکل داده‌اند برای ما قالب و ساختار تعیین می‌کنند.

کودک طبق نظریه پیازنه از یکسالگی خودش را متفاوت و متمایز تشخیص می‌دهد یا می‌شناسد

از حدود 1/5الی 2سالگی می‌گوید خودم. خود یک پدیده فطری و ذاتی است و طبیعت این امکان را به کودک می‌دهد که خود در او شکل بگیرد. بنابراین ما در مقام یک معلم /مربی باید به خود میدان دهیم. اگر به این (خود) از اول میدان دهیم و بها دهیم خوب شکل می‌گیرد و انسجام پیدا می‌کند و بعد از این، این فرد در سراسر زندگی مثل خسی در کف تند باد نیست که هر کسی بتواند با اشاره ای او را از مسیر خارج و منحرف کند و امروز به رنگی و فردا به رنگ دیگری در بیاید، بی‌ثباتی در رفتارش مشخص نمی‌شود و در عین حال تعصب در رفتارش دیده نمی‌شود.

افرادی که مشکل عدم خود آگاهی دارند دسته ای از اینها بی‌ثبات هستند یعنی هر رفتاری را از هر کسی می‌بینند بروز می‌دهند. دسته دیگر خیلی متعصب هستند مثلاً انتقاد نا پذیرند، اهل تغییر نیستند

رشد خود آگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است.

-اگر از حال درونی خودم به خوبی مطلع باشم میتوانم ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنم مثال: من الان بگویم حال مساعدی ندارم و زمان مناسبی برای ملاقات حضوری نیست و ملاقات حضوری را به زمان دیگری موکول میکنم ولی اگر این خود نگری را نداشته باشم نمی‌توانم ارتباط خوبی با دیگران داشته باشم و در حدیث آمده (معرفت النفس انفع المعارف؛ شناخت خود مفیدترین شناختهاست). ما اگر به چیزی شناخت داشته باشیم میتوانیم آنرا مدیریت کنیم یا کنترل کنیم یا تغییر دهیم و اگر چنین شناختی وجود نداشته باشد طبیعاً هم امکان تغییر وجود ندارد.

پس خود آگاهی در واقع بخشی از هوش هیجانی است مثال: همان‌طور که دانش آموز به خاطر اینکه درس شیمی را خوب خوانده به ماهیت یک ماده شیمیایی کاملاً آگاه شده است ما هم میتوانیم با آموزش تلاش کنیم به ماهیت وجودی خودش آگاه شود و همان‌طور که مواد را به خاطر ویژگی‌هایی که دارند به کار میگیریم و بر اساس ویژگی‌هایشان از آنها استفاده می‌کنیم. خودمان و ویژگی‌های خودمان را نیز اگر خوب بشناسیم براساس آن ویژگی‌ها خودمان را به کار می‌گیریم مثال: من بیش از حد دلسوز هستم و اگر شغل قضاوت را انتخاب کنم ممکن است نتوانم عادلانه رفتار کنم پس این شغل

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

را انتخاب نمی‌کنم یا مثلاً اگر معلم باشم و عصبی مزاج باشم این ویژگی ممکن است در فرایند معلمی من مشکل ایجاد کند پس باید آنرا تغییر دهم .

خدا گاهی به ما کمک میکند تا تصمیم بگیریم با خودمان چکار کنیم و از تواناییمان کجا و چطور استفاده کنیم

*شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می‌تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد .

-ما وقتی به خودمان و به حالات و ویژگی‌هایمان آگاهی داشته باشیم با پیش‌بینی عمل می‌کنم. مثلاً می‌دانیم که در فلان موقعیت اضطراری دچار استرس می‌شویم و سعی می‌کنیم برای این مواقع تدابیری بیاندیشیم

بخش دوم

مولفه‌های مهارت خود آگاهی

* آگاهی از ویژگی‌های جسمانی و بدنی

* آگاهی از نقاط قوت خود

* آگاهی از نقاط ضعف خود

* آگاهی از افکار خود

* آگاهی از باورها و اندیشه‌های خود

* آگاهی از اهداف خود

کانال اطلاع‌رسانی ماده 28
@tadriss99

-در مورد اول خوب است از دانش آموزان بخواهیم اندازه قد، وزن، سایز کمر یا سایر لباسهایی که استفاده میکنند و سایر ویژگی‌های جسمانی و ظاهری را در برگه‌ای ثبت کنند. و یا وقتی که گروههایی تشکیل می‌دهیم و از دانش آموزان بخواهیم در گروه خودشان را با ویژگی‌های جسمانی و بدنی خود معرفی کنند. البته این روش ملاحظاتی را می‌طلبد ما وقتی با دانش آموزان سر و کار داریم و می‌خواهیم در یک فضای نسبتاً آزاد آموزش مهارت‌های زندگی را بدهیم . چون آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی در واقع اقتضا می‌کند فضا آزادتر و گروهها کوچکتر باشد، بچه‌ها در جریان بحث به راحتی بتوانند اظهار نظر و مشارکت کنند . بنابر این وقتی فضای آموزشی را بازتر و آزادتر می‌گذاریم باید دقت کنیم تا اینکه آسیب‌زا نشود چون همان‌طور که فضای باز یا بازتر آموزشی به دستاوردهای بهتری منجر می‌شود ممکن است

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

منجر به آسیب‌هایی نیز شود مثال: ممکن است بچه‌ای تپل باشد و اگر در جمع سایز کمرش را بگوید سایر بچه‌ها به او بخندند یا بچه‌ای قد کوتاه باشد بچه‌ها تحقیرش کنند.....

بنابراین ما باید در فرآیند به این ظرافتها توجه کنیم مثلا اگر دیدیم در بین بچه‌ها چنین فضایی حاکم است از بچه‌ها میخواهیم ویژگی‌های جسمانی خودشان را در برگه‌ای بنویسند و بعد نسبت به بچه‌ها بازخورد دهیم که اگر بچه‌ای ویژگی‌های خودش را ثبت نکرده از او بخواهیم در روز آینده مشخصات جسمانی‌اش را به طور دقیق اندازه بگیرد و ثبت کند.

هر چقدر آگاهی ما نسبت به ویژگی‌های ظاهری و بدنیمان بیشتر باشد بهتر میتوانیم از خود مراقبت کنیم، مشخصاتی همچون نوع گروه خونی، فشار خون، ضربان قلب، قند و چربی خون

- آگاهی از نقاط قوت: آگاهی از برجستگی‌ها و توانمندیهایمان است و کمک می‌کند به افزایش اعتماد به نفسمان؛ مثلا ما می‌توانیم در مورد بچه‌ها از جملات ناقص استفاده کنیم به عنوان مثال (من میتوانم). و ادامه جمله را بچه‌ها تکمیل کنند یا عبارت (من هستم) و بعد از اینکه دانش‌آموزان جای خالی را پر کردند در مورد نظرات بچه‌ها با آنها بحث کنیم. مثلا حسین می‌گوید: (من مهربان هستم) و ما با حسین وارد گفتگو می‌شویم که منظور او از مهربانی چیست و او پاسخ می‌دهد

یا اینکه (من خوشحالم از اینکه هستم) با استفاده از جملات ناقص یا نیمه تمام بچه‌ها را به فکر کردن درباره خودشان ترغیب کنیم .

در واقع خود آگاهی نتیجه خود اندیشی است. ما در صورتی آگاهی پیدا میکنیم که به خودمان فکر کنیم. سوال: چطوری فکر کنیم؟ پاسخ: برای فکر کردن موقعیت لازم است؛ مانند همین سوالات و عبارات نیمه تمام.

- در مورد نقاط ضعف: میتوانیم از عبارات نیمه تمام/ناقص به شکل دیگری استفاده کنیم :

(من نمیتوانم). / (من قصد دارم را تغییر دهم) (از مهارت آموزان)

مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

بعد از اینکه بچه‌ها این عبارت را تکمیل کردند درباره پاسخ‌هایشان با آنها گفتگو می‌کنیم تا افراد در مورد پاسخشان و در مورد خودشان بیشتر فکر کنند و هر چقدر از آنها بیشتر سوال کنیم بیشتر در مورد خودشان عمیق میشوند و این عمیق شدن منجر به کسب خود آگاهی می‌شود .

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

از جمله سوالاتی که می‌تواند در مورد تمرین خود آگاهی و آموزش خود آگاهی به بچه‌ها، مورد استفاده قرار بگیرد این است که (من این کار را انجام میدهم زیرا) یا (من در کلاس خجالت میکشتم چون.....) و این سوالات سبب می‌شود دانش آموز به علت رفتارش فکر کند و وقتی علت رفتارش را پیدا کرد بیشتر میتواند بر روی آن اثر گذار باشد.

- آگاهی از افکار خود: در این مورد ما میتوانیم به بچه‌ها / دانش آموزان موضوعاتی بدهیم تا افکار خود را در باره آن بیان کنند: مثلاً (من درباره ایران فکر میکنم که) یا (من درباره آینده فکر میکنم.....) یا (من درباره دیگران فکر میکنم.....) و موضوعاتی را که در محیط یا پیرامون کودک هست را طرح کنیم تا اینکه فرد افکارش را نسبت به موضوعات بشناسد. بعد از شناخت افکار خود احیانا می‌تواند آنها را اصلاح نماید. قبلاً هم اشاره کردیم، یکی از رویدادهای آموزش برای مهارت‌های زندگی و اجتماعی رویکرد شناختی - رفتاری است. یعنی افکار فرد منشاء احساسات و رفتارهای اوست.

بنابراین اگر میخواهیم رفتار فرد را اصلاح کنیم ابتدا باید به فرد کمک کنیم تا به افکارش که زیر بنای رفتارش می‌باشد شناخت حاصل کند. مثال (من نسبت به دیگران کم ارزش تر ام، من نسبت به دیگران کم توانا تر ام، من نسبت به دیگران زشت ترم و این قبیل افکار). ما باید به فرد کمک کنیم تا افکاری را که زیر بنای رفتارش است کشف و آشکار شود مثلاً: (من درباره دیگران فکر میکنم. میخواهند مرا فریب دهند) یا (من در مورد جامعه فکر میکنم قابل اعتماد نیست) / کسی که از دیگران دوری میکند چرا فاصله می‌گیرد؟ برای اینکه یک فکری زیر بنای رفتارش است. چون فکر میکند (بقیه میخواهند او را فریب دهند) فاصله می‌گیرد، حالا اگر این فکر را اصلاح کنیم به این صورت که (همه بد نیستند) و باید ابتدا افراد را محک بزیم. (پس در این مولفه سعی میکنیم در تشخیص افکار به افراد کمک کنیم)

مثلاً آموزش در مدرسه یا دانشگاه مربوط به ساعت خاصی نیست، بلکه این آموزش‌ها باید در رفتار ما جاری باشد (به عنوان معلم یا والدین) مثلاً اگر مهارت‌های زندگی و اجتماعی را به بچه‌ها آموزش دهیم اما در یک جایی یکی از بچه‌ها را (به هر علتی) تحقیر کنیم در واقع نقض غرض کرده ایم اگر شما در کلاس 5 درصد اعتماد به نفس را در دانش آموزی افزایش دهید ولی یک برخورد تحقیر آمیز با او این اعتماد به نفس را 10 درجه کاهش می‌دهد.

ما وقتی با دانش آموزان سر و کار داریم باید یکسری از دانش آموزانی را که بیشتر با این مسئله مواجهند و کمتر خودشان را می‌پذیرند (مثل دانش آموزان خجالتی) و کمتر خودشان را دوست دارند پیدا کنیم. دوست داشتن خود کاملاً از غرور و خود شیفتگی متفاوت است یعنی برای خود احترام قائل بودن؛ و کسی که برای خود احترام قائل است هر حرفی را نمی‌زند و هر کاری را انجام نمی‌دهد.

یکی از مسائلی که به شدت بهداشت روان آدم‌ها را تهدید می‌کند آرمان‌گرایی است که انسان را به سمت وسواس سوق می‌دهد. اگر انتظارات غیر واقع بینانه از بچه‌ها داشته باشید مثلاً توان مندی بچه‌ها را با هم مقایسه کنید این اتفاق می‌

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

افتد. مثلا هر دانش آموزی را به همان توانایی هایش تحسین و تشویق کنیم. ممکن است یک دانش آموزی را به واسطه بلند کردن یک وزنه 10 کیلویی تشویق کنیم و دانش آموز دیگری را به واسطه بلند کردن یک وزنه 15 کیلویی تشویق کنیم.

اگر بخواهیم خود آگاهی دانش آموزانمان را افزایش دهیم یعنی انتظارات واقع بینانه از خودشان داشته باشند و از خودشان راضی باشند و از خودشان خشنود باشند (قانع بودن از راضی بودن متفاوت است؛ آدم قانع درجا می زند و آدم راضی لذت می برد از زندگی).

خود پذیری و پذیرش دیگران کاملا به هم مرتبط است یعنی وقتی خودمان را متمایز از دیگران می پذیریم دیگران را هم متمایز از خودمان می پذیریم یعنی من آنگونه که هستم خوبم و دیگری آن گونه که هست خوب است.

در روان درمانی یه نظریه ای هست تحت عنوان (تحلیل تبادلی) که متعلق به صاحب نظری است با نام اریک برن، که چهار وضعیت زندگی را ترسیم کرده که سه وضعیت آن وضعیت مرضی است و یک وضعیت آن، وضعیت سلامت است.

وضعیت اول: این است که من بدم، تو خوبی؛ فرد خودش را قبول ندارد و دیگران را قبول دارد.

وضعیت دوم: این است که من خوبم، تو بدی.

وضعیت سوم: من بدم، تو هم بدی.

وضعیت چهارم: من خوبم، تو خوبی (وضعیت سالم)

در این زمینه دو کتاب موجود است: 1- وضعیت آخر 2- ماندن در وضعیت آخر. نویسنده هر دو کتاب تامس هریس است و ترجمه اسماعیل فصیح.

پس علاوه بر خود دیگران را هم بپذیریم. مثلا می توانیم از دانش آموزان بخواهیم در یک برگه ای خوبی های خودشان را بنویسند و نیز خوبی های تک تک هم کلاسی هایشان را نیز بنویسند (تمرین کلاسی).

در مورد مسئولیت پذیری: مثال: از بچه ها در کلاس بخواهیم بنویسند که هر کدامشان چه کاری برای کلاس می توانند انجام دهند..... و سپردن مسئولیت های کلاس به بچه ها همان طور که قبلا در بحث اهداف گفتیم؛ یکی از اهداف مهارت ها این است که روحیه مشارکت را در بچه ها پرورش دهیم و همین که فکرشان در این زمینه فعال شود با ارزش است.

آمادگی رویارویی با واقعیت درونی خودمان: واقعیت درونی ما مختلف است گاهی می ترسیم، گاهی رنج کشیدن است، گاهی شکست و نا کامی است..... در هر وضعیتی که قرار می گیریم آمادگی رویارویی با خودمان را داشته باشیم/ کسانی که خیلی زیاد از تنهایی گریزان هستند در واقع اغلب کسانی هستند که از خودشان فرار می کنند، با واقعیات درونی

خودشان نمی‌توانند مواجه شوند. در برابر این واقعیت درونی 2 چیز مهم است: 1- دیدن این واقعیت درونی 2- پذیرفتن این واقعیت.

مثال: دوست دارم.....نباشم/ آنچه مرا رنج می‌دهد.....

و پس از تکمیل توسط فرد روی پاسخ‌هایش گفتگو می‌کنیم.

خود آگاهی منجر به شناخت ویژگی‌های مان می‌شود پس از حصول شناخت متوجه می‌شویم بعضی از خصوصیات ما نا مناسب است و باید اصلاح شود (پس خود آگاهی نیازمند تغییر است)

و تغییر نیازمند تلاش است و همان گونه که یادگیری در همه عرصه‌ها نیازمند تلاش است درباره (خود) هم نیازمند تلاش است مثال: من خجالتی/ ترسو/ خودخواه/..... هستم و همه این اوصاف نیازمند تغییر است و در زمینه تغییر هم باید برنامه‌هایی داشته باشیم.

مورد آخر: مثلاً وقتی ما به بچه‌ها آموزش می‌دهیم یکی از روش‌ها در این زمینه خود آشکار سازی است. اگر به عنوان معلم یکی از نواقص خودمان را در مقابل بچه‌ها بگوییم واقعی‌تر جلوه می‌کنیم و بچه‌ها هم از این که نواقص خود را بشناسند و بپذیرند هراسی ندارند. پس یکی از تکنیک‌های خود آگاهی خود آشکار سازی است یعنی خودمان را الگو قرار دهیم و از سایر الگوها هم در این زمینه می‌توانیم استفاده کنیم.

بخش چهارم

موانع رسیدن به خود آگاهی:

1. غرور و خود بزرگ بینی

2. توقعات و انتظارات بیش از حد از خود

مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

3. کمال گرایی و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت

4. عدم آگاهی افراد از تفاوت میان (خود درونی) و (شخصیت)

ما باید این موانع را در دانش آموزان شناسایی کنیم و به طور خیلی نرم آموزش‌هایمان را متوجه آنها کنیم. همان طور که دانش آموزانی را داریم که خجالتی هستند متقابلاً دانش آموزانی را داریم که مغرورند. غرور چگونه می‌تواند مانع خود

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

آگاهی شود؟ غرور با ایجاد یک پوسته دفاعی در دور فرد در برابر خودش باعث هر گونه خود آگاهی می شود. مثال: من از فلانی یاد بگیرم؟ من با فلانی ارتباط برقرار کنم؟

دانش آموزانی هستند که در جریان آموزش در برابر معلم/ مربی غرور دارند. غرور به خود آگاهی لطمه می زند یعنی فرد از بیرون یک پوسته/ لاک زیبا از خودش می بیند و به هیچ وجه به درون این لاک نمی رود/ توجهی نمی کند و این امر منجر به طرد این فرد می شود. کسی که در لاک خود پسنندی، غرور، خودشیفتگی فرد می رود، این فرد دوستانش را از دست می دهد.

در این زمینه آموزش به بچه ها می تواند این گونه باشد: استفاده از داستان های نیمه تمام
مثال: داستان پسری که مغرور بود و به سمت مدرسه می رفت.....

و اجازه دهید ادامه داستان را بچه ها تکمیل کنند. این روش سبب می شود بچه ها به پیامدهای غرور فکر کنند. برای پرورش و فعال کردن تفکر بچه ها داستان ها و جملات نیمه تمام روش خیلی موثری است.

مثال: من مغرورم زیرا...../ من مغرور نیستم به این علت که.....
و درباره پاسخ هایشان با هم گفتگو کنید.

یکی از اهداف آموزشی ما به طور خاص این است که چنین ویژگی هایی را (غرور و خود پسنندی) را بسنجیم و برای برطرف کردنشان تلاش کنیم.

توقعات و انتظارات بیش از حد از خود: خود آگاهی مستلزم این است که توانایی های خود را بشناسیم. توقعاتی که فرد از خودش دارد اگر خیلی نازل باشد قانداً منجر به رشد نمی شود اگر خیلی دست نیافتنی باشد اصلاً رشد را موقوف می کند. یعنی انتظارات باید به گونه ای باشد که فرد برای رسیدن به آن ها از موقعیت کنونی خودش حرکت کند به سمت نقطه مطلوب.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

بین وضع موجود و وضع مطلوب فرد باید یک فاصله ای وجود داشته باشد اما این فاصله نباید خیلی بیش از حد باشد.

انتظارات بیش از حد چگونه درونی می شود؟ در کودکان انتظارات بیش از حد معمولاً توسط والدین و معلمان به کودکان القا می شود. مثال: دانش آموزانی که در امتحان 25 صدم نمره را بگیرند خودشان را آزار می دهند یا دانش آموزانی که دائم اضطراب دارند، یکی از علل عمده اضطراب امتحان در واقع همین توقع بیش از حد از خود است. و اگر دانش آموز توقع بیش از حد از خود نداشته باشد دچار اضطراب نمی شود/ برای این که واقع بین شوند ما به عنوان معلم باید دانش آموزان را در سطوح مختلف تشویق کنیم. متأسفانه در مدارس مرتباً شاگردان ممتاز مورد تشویق واقع می شوند و عده

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

زیادی از بچه‌ها با این شیوه هیچ وقت تشویق دریافت نمی‌کنند. با این رویکرد حاضر در مدارس، مدارس مثل سانتریفیوژ عمل می‌کنند یعنی دانش‌آموزان را از هم جدا سازی می‌کنند؛ عده‌ای بیش از حد تشویق می‌شوند و عده‌ای در دوران تحصیل در مدرسه اصلاً تشویق نمی‌شوند.

عده‌ای را تبدیل می‌کند به آدم‌های خود بزرگ بین نخوت زده و عده‌ای را تبدیل می‌کند به آدم‌های خود کم بین که هیچ کدام از این دو دسته به درد نمی‌خورند. و هیچ کدام آنها آدم‌های موثری نیستند. برای این که دانش‌آموزان انتظارات واقع بینانه از خودشان داشته باشند ما باید آن‌ها را در سطح توانایی هایشان تشویق کنیم و متناسب با سطح توانایی هایشان تکلیف دهیم. تکلیف همسان برای همه دانش‌آموزان طبعاً یکسری از آنها را به چالش نمی‌کشد و به فعالیت و نمی‌دارد زیرا برای آنها پیش پا افتاده هست و از طرف دیگر عده‌ای از دانش‌آموزان را به فعالیت و نمی‌دارد زیرا می‌دانند به آن دست پیدا نمی‌کنند (موفق نمی‌شوند).

دانش‌آموزان توانایی هایشان متفاوت است باید انتظارات ما متناسب با توانمندی‌های آن‌ها باشد. و تشویق‌های ما نیز باید متناسب با توانمندی آن‌ها باشد؛ دانش‌آموز توانمند یا ممتاز را تشویق کردیم دانش‌آموز ضعیفی را نیز که تغییر کرده باید به اندازه همان دانش‌آموز توانمند تشویق کنیم.

کمال‌گرایی و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت: کمال‌گرایی ریشه شخصیت و سواسی در بچه‌هاست. و باید این ریشه را خشک کنیم با مبارزه با کمال‌طلبی. اگر به جای کمال‌گرایی بگوییم کمال‌گرایی بهتر است.

عدم آگاهی افراد از تفاوت میان (خود درونی) و (شخصیت): یعنی آنچه را که در درون هستیم و آنچه را که به جامعه نشان می‌دهیم اگر بین این دو تا فاصله زیاد باشد تبدیل به مانع می‌شود. اگر بین این دو فاصله زیاد باشد به نوعی دچار دوپاره‌گی یا چندگانگی شخصیت می‌شویم در عین حال مسلم است که وقتی ما در جامعه زندگی می‌کنیم بین خود درونی و شخصیت تا حدی تفاوت اجتناب‌ناپذیر است و این الزام زندگی اجتماعی است.

با تلاش برای رسیدن به خود آگاهی، سعی کنید کلیه استعدادهای بالقوه تان را کشف کرده و در جهت شکوفایی آن‌ها گام بردارید. ترس، شک و عدم امنیت شما را از انتخاب آزاد منحرف کرده و از خود درونی تان دور می‌سازد.

ما در مدرسه به دنبال این نیستیم که از بچه‌ها موجودات همانند بسازیم چون ذاتاً با هم متفاوتند و جامعه هم به آدم‌های متفاوت نیاز دارد. خود آگاهی کمک می‌کند که هر کس به هر جا رسید از آن خوشحال باشد؛ نه این که چند رشته تحصیلی یا چند رشته شغلی را برای دانش‌آموزان به آرمان تبدیل کنیم به گونه‌ای که هر کس به آن‌ها دست یافت فکر کند به بهشت برین رسیده است و هر کس نرسید فکر کند در دوزخ الیم جا دارد؛ با این طرز تفکر ما انسان‌ها را از هم

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

جدا می‌کنیم عده زیادی از خود ناراضی خواهند بود. ولی اگر به خود آگاهی دست یابند اولاً سعی می‌کنند توانایی‌های خود را آشکار کنند و ثانیاً از آن چه آشکار کرده‌اند راضی‌اند و از زندگی لذت می‌برند.

حدیث حضرت رسول (ص): الناس معادن کمعادن ذهب و الفضة؛ مردم معدن‌هایی هستند معادنی از طلا و نقره یعنی همه مردم معدن هستند ولی نوع معادن با هم متفاوت است اگر به ایت تفاوت‌ها احترام بگذاریم بچه‌ها هم می‌آموزند خودشان را به شکلی متفاوت بشناسند و قبول داشته باشند.

جلسه پنجم

بخش اول

آموزش مهارت تصمیم‌گیری

اینکه گویی این کنم یا آن کنم خود دلیل اختیار است ای صنم

«مولانا»

انسان به واسطه‌ی اختیاری که دارد یکی از حقوق و هم یکی از تکالیف‌اش در زندگی تصمیم‌گیری است، یعنی هم حق دارد که تصمیم بگیرد و از قدرت انتخابش استفاده کند و هم تکلیف‌اش است که در موقعیت‌های مختلفی که قرار می‌گیرد تصمیم‌گیری کند و در پی تصمیم‌گیری هم مسئولیت است و باید پیامد تصمیماتش را بپذیرد پس برای اینکه با پیامدهای نامطلوبی مواجه نشود نیاز است که بتواند با مهارت تصمیم بگیرد و از این ابزاری که خداوند در اختیارش گذاشته یعنی آزادی و قدرت انتخاب درست استفاده کند و این یک ابزار طبیعی است که خداوند در اختیار انسان گذاشته و به این و به این واسطه او را متمایز کرده و برتری بخشیده است، مثل هر ابزار دیگری که بکارگیری آن مهارت می‌طلبد، حق انتخاب و آزادی مهارت ویژه‌ای می‌طلبد، بنابراین لازم است که ما مهارت تصمیم‌گیری را به دانش‌آموزان بیاموزیم چون زندگی و سرنوشت هر کس محصول تصمیماتی است که او در زندگی اتخاذ می‌کند. خداوند انسان را خلق می‌کند و انسان نیز با تصمیم‌گیری‌هایش زندگی را خلق می‌کند.

خصوصیات مهارت تصمیم‌گیری

1- عامل کلیدی در این که *باعث رخ دادن رویدادها شویم* نه اینکه *تسلیم رخ دادن آن‌ها باشیم* تصمیم‌گیری ماهرانه است.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

توضیح: تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند تا ما خالق و فاعل رویدادها باشیم نه منفعل، تسلیم، مقهور و مفعول رویدادهایی که در زندگی رخ می‌دهد. یعنی قبل از اینکه رویدادها را بیافرینیم در راستای اهداف خودمان، اجازه نمی‌دهیم که وضعیتی پیش بیاید که به ناگاه با مشکلاتی مواجه شویم که این‌ها ما را آزاد دهد.

پس اگر ما انسان‌ها را در یک تقسیم‌بندی اجمالی به دو دسته تقسیم کنیم عده‌ای را می‌گوییم فعال یا **activer** و عده‌ای را منفعل یا **passive** و چیزی که تعیین می‌کند ما در کدام گروه باشیم، تصمیم‌گیری است که هر چه بیشتر از این مهارت برخوردار باشیم فعال‌تر هستیم.

2- مهارت تصمیم‌گیری موثر می‌تواند به شما کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتر تصمیمات صحیح‌تری را اتخاذ کنید.

توضیح: تصمیم‌گیری به یک اساس، بنیان و یک ویژگی زمینه‌ای بسیار مهمی نیاز دارد و آن اعتماد به نفس است یعنی برای اینکه درست تصمیم بگیریم باید به افکار، احساسات، خواسته‌هایمان و به اهدافمان اعتماد داشته باشیم که به این عمل اعتماد به نفس می‌گویند و این مهارت را در فرد به وجود می‌آورد که آنچه از فکر تو در می‌آید چون مال تو است بد نیست و در عین حال چون مال تو است بی‌عیب نیست. یعنی به شکل واقعی به این تراوشات ذهنی، افکار و هر آنچه که متعلق به من است اعتقاد داشته باشم و در عین حال آماده اصلاح و نقد و تصحیح آن‌ها نیز باشم.

3- رشد توانایی تصمیم‌گیری به افراد احساس آزادی بیشتری بخشیده و موجب کنترل بهتر آنان بر زندگی‌شان می‌گردد. توضیح: تصور کنید که اگر ما هیچ‌کنترلی بر زندگی‌مان نداشتیم و هر رویدادی از راه برسد ما را همچون خسی در کف تند باد می‌تواند این طرف و آن طرف ببرد و در این صورت چقدر اوضاع خطرناک می‌شود و ما آسیب‌پذیر و شکننده خواهیم بود.

در روانشناسی پدیده‌ای است تحت عنوان: درماندگی آموخته شده و به این معناست که وضعیتی است که فرد علی‌رغم تلاش برای وضعیتش به جایی نرسیده و موفق نشده است و این تجربه تکرار شده است تا جایی که فرد انتظار دارد کنترل زندگی‌اش از دستش خارج شده است پس می‌گوید خودم را به دست حوادث و به دست رویدادهای خارج از کنترلی که هرکس می‌تواند برای من ایجاد کند می‌سپارم.

پس برای اینکه فرد دچار این حالت مرضی و آسیب‌شناختی و درماندگی آموخته شده نشود باید مهارت تصمیم‌گیری داشته باشد. یعنی این مهارت تصمیم‌گیری است که کمک می‌کند ما در زندگیمان احساس بد و نامطلوب درماندگی را نداشته باشیم.

4- افرادی در زندگی موفق ترند که هنگام مواجهه با مشکل یا چالشی که باید برای آن تصمیم‌گیری کنند از روش منظم و مرحله به مرحله استفاده کرده و فنون مهارت تصمیم‌گیری را به خوبی به کار می‌برند.

افراد موفق در زندگی هنگام مواجهه با مشکل و یا چالش از یک روش منظم در مرحله به مرحله استفاده می‌کنند یعنی در واقع این افراد یک سری فرآیند آگاهانه و روشمند تصمیم‌گیری را این‌ها بلدند و این مراحل را یکی یکی اجرا می‌کنند. یعنی مهارت تصمیم‌گیری به گونه‌ای است که مثل مهارت استفاده از یک دستگاه که یک سری اصول و فنون دارد و هر کسی این اصول و فنون را بلد باشد می‌تواند از این دستگاه خوب استفاده کند، تصمیم‌گیری هم ابزاری دارد مثل حق انتخاب و آزادی که اگر از این ابزار بد استفاده کنیم این ابزار می‌تواند برای ما مشکل درست کند. مثل چاقو که اگر مهارت استفاده از آن را بلد نباشیم به ما آسیب می‌زند و برعکس اگر بتوانیم خوب استفاده کنیم خیلی کمک می‌کند پس تصمیم‌گیری مهارت استفاده از ابزار آزادی و حق انتخاب است که اگر ما از این ابزار خوب استفاده کنیم می‌شویم اشراف مخلوقات.

بخش دوم

«مراحل تصمیم‌گیری»

تصمیم‌گیری یک فرآیند نظام‌دار و منظم است و مراحل‌ی دارد که شامل:

- 1- تشخیص مشکل و تعیین موقعیت مستلزم تصمیم‌گیری
- 2- ارزیابی موقعیت و مدنظر قرار دادن اهداف
- 3- جستجوی گزینه‌ها
- 4- انتخاب بهترین گزینه برای عمل
- 5- عملی نمودن تصمیم اتخاذ شده تهیه شده توسط جمعی از مهارت‌آموزان
مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی
- 6- ارزیابی نتایج

توضیح مراحل بالا:

1- مرحله یک: توضیح مشکل و تعیین موقعیت مستلزم تصمیم‌گیری

برای آموزش این مرحله از دانش‌آموزان بخواهیم تا حالا چه تصمیماتی گرفته‌اند مثلاً امروز چه تصمیماتی گرفته‌اید یا در آینده ممکن است چه تصمیماتی بگیرید یعنی مواجهه با موقعیت‌های ملموسی که نیاز هست تصمیم بگیرند

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

مثلاً من امروز تصمیم گرفته‌ام بعد از مدرسه به باشگاه بروم یعنی در واقع زندگی انسان لحظه به لحظه پر است از تصمیمات خیلی ریز تا تصمیمات بزرگ و سرنوشت‌ساز.

- تصمیم‌گیری با این امر آغاز می‌شود که فرد یا گروهی تشخیص دهند که مشکلی وجود دارد که باید برای حل آن تصمیم‌گیری نمود.

نکته مهم اینکه وقتی می‌گوییم مساله، یعنی این که ما می‌خواهیم از موقعیت موجود حرکت کنیم تا به موقعیت مطلوب تری برسیم حالا این به این معنا نیست که الزاماً همیشه کاری داریم چون ما گاهی اوقات تصمیم می‌گیریم که به رشد برسیم مثلاً گاهی فرد بیمار می‌شود و به پزشک مراجعه می‌کند و گاهی بیمار نیست بلکه برای پیشگیری به پزشک مراجعه می‌کند.

برای آموزش از دانش آموزان بخواهیم تصمیماتی را بشمارند که در آن موقعیتی قرار گرفته‌اند که با مشکل مواجه شده‌اند و نیز تصمیماتی را فهرست کنند که باید بگیرند تا با مشکل مواجه نشوند و این دو دسته از تصمیمات با هم متفاوت است. دسته اول: تصمیمات درمانی یا اصلاحی. دسته دوم تصمیمات پیشگیرانه هستند.

پس تصمیم‌گیری فقط زمانی نیست که دچار مشکل شده‌ایم بلکه تصمیم‌گیری عاقلانه‌تر این است که زمانی که هنوز گرفتار مشکل نشده‌ایم گرفته شود.

- وقتی مشکلی پیچیده و بزرگ است آن را به چند مشکل کوچکتر تجزیه کرده برای هر یک به تنهایی و به ترتیب اولویت تصمیم‌گیری کنید و در نهایت همه را جهت حل مشکل اصلی هدایت کنید.

مثلاً بحث انتخاب رشته تحصیلی برای دانش‌آموزان یک تصمیم بزرگ است چون که زندگی آینده فرد وابسته به انتخاب رشته‌اش می‌باشد پس یک تصمیم بزرگ است که این تصمیم بزرگ باید به تصمیمات کوچکتر تقسیم شوند مثل من می‌توانم رشته‌های تحصیلی را بشناسم باید در حال حاضر یک کار کنم من می‌خواهم علایق و استعدادها و منابع مطالعاتی را بشناسم باید چه کار کنم و **مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی**

پس یک تصمیم بزرگ مثل انتخاب رشته تحصیلی تشکیل شده از مجموعه تصمیمات کوچک که ما را راهنمایی می‌کند که در حال حاضر باید چه کار انجام دهیم.

برای مثال ذهن یک دانش‌آموز کلاس هفتم یا هشتم درگیر انتخاب رشته است حال اگر این دانش‌آموز ذهنش مشغول باشد ولی نداند چه کار کند این صرفاً نگرانی زاست در واقع این خوب این خوب است که به فکر انتخاب رشته است یک

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

نوع دوراندیشی است اما اگر این دوراندیشی نتواند به یک عمل در زمان حال او را راهنمایی کند این به یک دغدغه یک اضطراب و یک نگرانی برای او تبدیل می‌شود و او را از زمان حال جدا می‌کند، در واقع سلامت روانی، بهداشت روانی و آرامش مرهون بودن در زمان حال است اگر چیزی ما را از زمان حال جدا کند اضطراب آور است مگر این که زمان حال بتواند ما را به عملی هدایت کند در راستای تصمیم نهایی.

- ما باید نقش خودمان و میزان مسئولیتی که در قبال تصمیم‌گیری برای آن داریم را مشخص کنیم.

ما همیشه امکان عمل در یک محدوده ای را داریم یعنی همه چیز دست ما نیست ما باید مشخص کنیم که یک چیزی در اختیار ماست به عنوان مثال این که در آینده بازار کار یک رشته ای چگونه می‌شود را ما نمی‌توانیم تعیین کنیم اما می‌توانیم درباره بازار تجارتش با افراد خبره مشورت کنیم، ببینیم ما چه کار می‌توانیم بکنیم و ما به همان حدی که تصمیم‌گیری می‌کنیم و اختیار داریم مسئول هم هستیم.

- در تصمیماتی که از حد توانایی و اختیار ما خارج است بیش از اندازه وارد نشده و خود را به خاطر ایجاد یک مشکل و یا عدم توانایی حل آن سرزنش نکنید.

یعنی فرد باید با مسائلی وارد چالش شود و برای تصمیماتی خودش را آماده کند که توانایی آن‌ها را دارد چون اگر ما با مسائل خیلی پیچیده و بزرگتر از توانایی خودمان مواجه شویم در واقع یک جوری خودمان را به شکست می‌رسانیم و موجب احساس عدم کفایت می‌کنیم.

- برای تعریف دقیق مشکل و تعیین نقشی که در آن دارید می‌توانید از اطرافیان و افراد آگاه در آن زمینه کمک و مشورت بگیرید.

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

مثلاً راجع به انتخاب رشته فرد می‌تواند با مشاوران، معلمان و والدین و افراد خبره مشورت کند.

- در نهایت باید خودتان فرآیند تصمیم‌گیری را به انجام رسانده و مسئولیت آن را بر عهده بگیرید.

بخش سوم

2- مرحله دوم، ارزیابی موقعیت دور نظر قرار دادن اهداف

- اهدافی را که می‌خواهید به آنها برسید را تعیین کنید.

در این مرحله باید اهدافی را که می‌خواهیم به آن برسیم را تعیین کنیم یعنی این که می‌خواهیم حاصل این تصمیم‌گیری و پیامد و خروجی آن چه باشد. مثلاً از دانش‌آموزان بخواهیم که جمله را کامل من تصمیم می‌گیرم برای این که... یعنی در اینجا دانش‌آموز باید بتواند موقعیت‌هایی را تصور کند و اهدافی هم داشته باشد.

اصولاً اهداف به فعالیت‌های ما انسجام می‌بخشد یعنی موجب می‌شود که ما از پراکنده کاری نجات پیدا کنیم و مثل یک شیرازه که ورقه‌های کتاب را منسجم نگه می‌دارد، رفتارهای ما را همسو کند و اگر اهداف روشنی نداشته باشیم وقت، امکانات، انرژی... از بین می‌رود.

پس برای تصمیم‌گیری ما باید یک چشم‌اندازی داشته باشیم این چشم‌انداز شامل اهداف بزرگ بعد کوچکتر یعنی هدف‌گذاری، و هدف‌گذاری کردن یکی از چیزهایی است که ما باید در تصمیم‌گیری به دانش‌آموزان یاد دهیم یعنی اهداف بزرگ را تعیین کند بعد هدف‌های کوچک که هر کدام یک گام هستند برای رسیدن به آن هدف بزرگ.

مثلاً فقط سلامتی یک هدف بزرگ است که شامل مجموعه‌ای از اهداف کوچک است مثل این که من هر روز که از بیرون وارد خانه می‌شوم دست‌هایم را با آب و صابون می‌شویم این یک تصمیم کوچک است در راستای آن هدف بزرگ. پس این هدف بزرگ در واقع انسجام بخش است ولی اهداف بزرگ خودشان کلی و مبهم اند این‌ها برای این که به اصطلاح عمل‌گرایانه شوند (عملی شوند) لازم است که اهداف کوچکتر تقسیم شوند.

- معیارهای مشخص شدن اهداف را مشخص کنید به عبارات دیگر تعیین کنید چه زمانی و بر چه اساسی رضایت شما از محقق شدن اهدافتان تامین خواهد شد.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت‌آموزان
مربی آموزشی با مدیریت آقای امسالی

یعنی این که مشخص کنیم که چه موقع و بر چه اساس به هدفمان رسیده ایم یا به عبارتی حالا که تصمیم گرفته ایم برای رسیدن به هدف اقداماتی انجام دهیم بعداً چگونه می‌خواهیم مشخص کنیم که بر اساس یک معیاری به هدفمان رسیده ایم یا نه و یا این که چقدر مانده که به هدفمان برسیم یعنی داشتن معیارهایی برای ارزشیابی مثلاً هدفمان سلامتی است، اگر بپرسند که معیارت چه می‌خواهد باشد تا بگویی سلامتی را حفظ کردی یا نه می‌گویم معیارم این است که وقتی آزمایش دادم بیماری در آزمایش نشان داده نشده.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

کما این که برنامه ریزان آموزشی هم برای این که مشخص کنند به اهداف شان رسیده اند یا نه، معیارهایی برای ارزشیابی دارند.

پس این که ابتدا هدفی وجود داشته و فرد روشها و ابزارها و منابعی را به کار گرفته برای رسیدن به آن هدف حالا باید معیارهایی هم داشته باشد که مشخص کند به هدف رسیده یا نه این معیار ها در واقع به یک نوع خودآگاهی نیاز دارد.

مثلا ما هنگامی که می خواهیم تصمیم بگیریم باید خودآگاهی بالایی داشته باشیم و اگر خودآگاهی نداشته باشیم و به خواسته ها، اهداف، تمایلات و به خط قرمزهایمان آگاه نباشیم طبیعی است که نمی توانیم تصمیم بگیریم و اگر تصمیم هم بگیریم تصمیمی نیست که ما را به سر منزل مقصود برساند.

- بررسی کنید که به چه منابعی برای دستیابی به اهدافتان نیاز دارید.

برای رسیدن به هر هدفی ما به یک سری منابع نیاز داریم از قبیل منابع مالی-مادی، منابع انسانی که این ها باید مشخص شود چون به هر هدفی که ما بخواهیم برسیم این هدف به یک میزانی ارزش دارد، مثلا ما هدفی داریم که 100 هزار تومان می ارزد بعد می بینیم که منابعی که برای رسیدن به این هدف نیاز داریم 120 هزار تومان می ارزد پس باید تحلیل کرد و هزینه کنیم که این یکی از مهارت های مهم در تصمیم گیری است و وقتی می گوئیم تحلیل سود و هزینه باید به این امر آگاه باشیم که هیچ تصمیم بی هزینه ای وجود ندارد. هر تصمیمی ما را از دستیابی به یک سری خواسته باز می دارد و در دستیابی به یک سری خواسته دیگر کمک می کند. پذیرفتن این واقعیت یکی از مهارت های بنیادین شناختی و فکری برای تصمیم گیری است. بسیاری از کسانی که دچار مشکلاتی مثل وسواس در تصمیم گیری هستند اینها مشکلشان این است که انتظار دارند تصمیمی بی هزینه و بی نقص بگیرند. در واقع این ها اصل ماجرا که هیچ تصمیم بی هزینه و بی نقص نداریم، نپذیرفتند، پس نیاز است که تحلیل سود و هزینه را به بچه ها یاد بدهیم و برای گرفتن هر تصمیمی تحلیل سود و هزینه کنیم ببینیم آیا گرفتن این تصمیم به سود است یا زیان.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

- اهداف واقع بینانه ای برای خود برگزیده و از گذاردن اهدافی که از حد توانایی امکانات یا منابع شما خارج بوده و لذا ناکامی و عدم موفقیت شما را در پی خواهد داشت اجتناب کنید.

باید اهداف واقع بینانه برای خودمان برگزینیم و از در نظر گرفتن اهداف بلند پروانه ای، تخیلی و فانتزی باید خود داری کرد چون ما را آماده شکست می کند. اهداف باید به گونه ای باشد که به اندازه کافی قابل دسترسی باشد. تحقیق شده

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

در روانشناسی افرادی که به اصطلاح سبک شناختی مطلوب و سازنده ای دارند که به آن سبک اسنادی می گویند که به معنی این است که ما شکست ها و پیروزی های خود را به چیزی نسبت می دهیم.

بخش چهارم

3-مرحله سوم: جستجوی گزینه ها

- به دنبال راه حل ها و گزینه های موجود برای عمل باشید.

ما برای این به هدفمان برسیم باید برای هر مساله راه حل های متعدد داشته باشیم. یکی از ویژگی های افراد موفق این است که ذهن منعطفی دارند. یعنی ذهنشان تعصبی و خشک و انعطاف ناپذیر نیست و می توانند برای حل هر مشکل راه حل های متعددی را در نظر بگیرند. برای پرورش این مهارت در بچه ها باید مساله ای را طرح کنیم و از آن ها بخواهیم برایش راه حل های متفاوتی ارائه دهند و هر چه راه حل بیشتر ارائه دهند در واقع نشان می دهد که آن فرد توانا تر است.

- تنها به موارد آشنا و مانوس بسنده نکرده و انتخابهای متنوع و فراوانی را مد نظر قرار بدهیم.

دو جور تفکر داریم: تفکر همگرا- تفکر واگرا

تفکر همگرا: که البته این شیوه در بسیاری از اوقات مقدور نیست یعنی راه حل قدیمی پاسخ گو نیست. اگر بشریت می خواست برای حل هر مساله جدیدی از شیوه قبلی استفاده کند الان بشر، همان بشر غارنشین بود. در واقع این سطح از زندگی بشر که الان رسیده ایم مرهون تفکر واگرا است.

حال به یک مفهوم دیگر ژان پیاژه می گوید: درون سازی و درون سازی.

درون سازی یعنی این که ما به هر مشکلی که بر می خوریم ابتدا سعی کنیم از آن ابزارهای ذهنی قبلی استفاده کنیم بعد که این روش جواب نداد از برون سازی کنیم یعنی ذهنمان ابزار جدید و این موجب تحول و ارتقاء سطح فکری می گردد و قدرت معرفت شناسی فرد می شود پس ما گزینه ها را که بررسی می کنیم به گزینه های امتحان شده هم باید

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

بپردازیم و این جسارت می‌خواهد پس تصمیم‌گیری در این جا با یک مهارت دیگر تلاقی می‌کند و آن مهارت جرئت‌ورزی و قاطعیت داشتن است. جرئت‌ورزی یعنی این که جسارت داشته باشد راه‌های امتحان نشده هم امتحان کند و پیامد و مسئولیت ریسک‌های خودش را بپذیرد.

- تفکر خلاقانه، مطالعه و مشورت با افراد آگاه می‌تواند امکانات بیشتری را در این زمینه در اختیارتان بگذارد و در شناسایی گزینه‌های موجود به شما کمک کند.

ما وقتی که می‌خواهیم تصمیم بگیریم، پول ممکن است همه گزینه‌ها از ذهن خودمان بیرون نیاید برای این که گزینه‌های بیشتری داشته باشیم، مطالعه می‌کنیم، مشورت می‌کنیم و از منابع مختلف این گزینه‌ها را به دست می‌آوریم. یعنی تفکر خلاقانه در واقع یک امکان و وسیله مناسبی است که ما بتوانیم هر چه گزینه از ذهن خودمان بیرون می‌آید روی میز بریزیم و مشورت و مطالعه در واقع کمک گرفتن از اذهان دیگران است.

- از این مرحله به سادگی نگذرید و همه امکانات را در نظر بگیرید.

نباید از هر مرحله جستجوی گزینه‌ها به راحتی بگذریم چون در همین مرحله است که ما سرمایه‌های خودمان را برای اتخاذ تصمیم افزایش می‌دهیم و سرمایه‌های ما گزینه‌های موجود است. حال هر چه ما گزینه‌های موجود را بیشتر طراحی کنیم طبعاً سرمایه تصمیم‌گیریمان بیشتر می‌شود.

نکته مهم در این بحث، بحث تعارض است، چون زیاد کردن و تنوع بخشیدن به گزینه‌ها می‌تواند مثل تیغ دو دم عمل کند، یعنی هر چند ممکن است که دست ما را برای اتخاذ تصمیم باز بگذارد اما در یک طرف هم کسانی که مدیریت تعارض نداشته باشند وقتی گزینه‌ها متعدد باشد سردرگم می‌شوند. از مهارت تصمیم‌گیری به مهارت‌های دیگر طعنه می‌زند. بنابراین اگر مدیریت تعارض نداشته باشید گزینه‌های متعدد می‌تواند موجب تعلل و وقت تلف کردن و فشار روانی شود.

- هیچ گزینه‌ای را به این دلیل از امکان پذیر بودن آن مطمئن نیستید کنار نگذارید و همچنین از گزینه‌هایی که به نظرتان بی‌اهمیت هستند نیز قائل نشوید.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

یعنی هیچ گزینه ای را کنار نگذاریم و همه آن‌ها را مد نظر قرار بدهیم و وقتی که گزینه‌ها را فهرست می‌کنیم باید ذهن را آزاد بگذاریم که هر چه از ذهن می‌خواهد بیرون بیاید که به آن بارش مغزی گویند و این یک تکنیک حل مساله است پس باید هنگام فهرست گزینه‌ها، در مرحله بعد گزینه‌هایمان را ارزیابی می‌کنیم که ببینیم امکان‌هاست یا نه و اگر به هر دلیلی که امکان نداشت یا پرهزینه بود و ... کنار گذاشته می‌شود.

یکی از ویژگی‌های آدم افسرده هم همین است که برای حل مسائلمان که می‌خواهند فکر کنند تا یک راه حل به ذهنشان می‌آید بلافاصله می‌گویند این فایده ندارد و همین طور راه حل‌هایی می‌آید و می‌رود و او در همان موقعیت می‌ماند.

- همه گزینه‌های موجود را یادداشت کنید و برای انتخاب بهترین آن‌ها وارد مرحله بعد شوید

یادداشت کردن خیلی مهم است ما با یادداشت کردن در واقع افکارمان را به بند می‌کشیم و نمی‌گذاریم از کف مان برود چون ممکن است گزینه‌ای که به ذهن ما رسیده دیگر به ذهنمان نرسد.

بخش پنجم

مرحله چهارم: انتخاب بهترین گزینه برای عمل

- بیندیشید که اگر این کار را انجام دهید چه چیزهایی ممکن است اتفاق بیفتد؛ به عبارت دیگر پیامدهای مثبت و منفی هریک از گزینه‌هایی که در مرحله قبل یادداشت کرده‌اید را بررسی کنید.

بعد از فهرست کردن گزینه‌ها لازم است که ما این گزینه‌ها را از لحاظ میزان عملی بودنش، میزان هزینه‌ای که می‌طلبد، میزان زمانی که نیاز دارد و تناسب با توانایی‌ها، ارزیابی می‌کنیم و براساس این معیارها اولویت بندی کنیم. مثلاً اگر بتوانیم به یک هدف در زمان کوتاهتری برسیم یا به یک هدف با هزینه کمتری برسیم خیلی طبیعی است که آن را انتخاب کنیم. در واقع هدف ما این است که دانش‌آموزان را از سبک تکانشی تصمیم‌گیری دور کنیم و سبک تاملی را در آنها پرورش بدهیم.

گزینه‌ها را اولویت بندی می‌کنیم و بهترین گزینه را انتخاب می‌کنیم و فکر می‌کنیم اگر این کار را انجام دهیم چه اتفاقی می‌افتد؛ یعنی پیامدهای احتمالی انجام این گزینه یا به عبارتی پیامدهای مثبت و منفی آن را می‌سنجیم.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

مثلا فرض کنید می خواهیم رشته برق را انتخاب کنیم. پیامدهای مثبت و منفی را بررسی کنید.

پس انتخاب بهترین گزینه باید با یک سری اصول و با سنجش پیامدهای مثبت و منفی هر گزینه انجام گیرد.

همواره باید در کنار پیامدهای خوب، برخی پیامدهای بد را نیز در نظر گرفت.

اما یک تصمیم گیری موفق به معنای انتخاب راه حلی است که پیامدهای خوب آن به برخی پیامدهای بد توامان با آن بیارزد.

در واقع ما نمیتوانیم در تصمیمی بگیریم که هیچ پیامد بدی نداشته باشد. زیرا اگر منتظر چنین حالتی باشیم هرگز نمیتوانیم تصمیم بگیریم. چون وارد هر عرصه عملی که بشویم این مشکلات نمایان میشود. بسیاری از افراد که در زندگی خود دچار مشکل هستند یا از بی صمیمی بوده است یا از تصمیم غلط.

ضمنا در بسیاری از مواقع کسانی که خیلی دیر تصمیم میگیرند ، ممکن است درگیر پیشامد آن اتفاق شوند و آنها مجبور میشوند با حالت منفعلانه و استیصال با آن پیامد برخورد کنند.

- منابع حمایت کننده و بازدارنده برای هر انتخاب را مد نظر قرار دهید و گزینه ای را انتخاب کنید که بتوانید آن را به عمل درآورید.

مثلا ممکن است ما گزینه ای داشته باشیم که نیاز به حمایت اطرافیان دارد و در عین حال اطرافیان برای حمایت کردن ما معیارهایی دارند. فرضا کسی که به یک رشته ورزشی خاص علاقه دارد اما پدرش به او گفته است اگر فلان رشته ورزشی را انتخاب کنی تورا حمایت میکنم و اگر غیر از این باشد روی کمک من حساب نکن.

در اینجا فردی که میخواهد تصمیم گیری کند باید در نظر داشته باشد که آیا کمک پدرش را میخواهد و در عین حال از رشته موردعلاقه اش چشم پوشی میکند یا کمک پدر را نمیخواهد و خودش تصمیم میگیرد کسب درآمد کند تا بتواند در رشته مورد علاقه خودش فعالیت کند. مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

- در صورتی که هیچ یک از گزینه ها رضایت بخش به نظر نرسد شما میتوانید با ترکیب یا تلفیق بعضی از ایده ها و امکانات گزینه جدیدی را خلق کنید.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

یعنی جنبه‌هایی از یک گزینه را با جنبه‌های دیگری از یک گزینه ترکیب کنید و گزینه جدیدی به وجود بیاورید که احیانا پیامدهای مثبت بیشتری دارد.

- هرگز نباید به این دلیل که پاسخ کاملی برای موقعیت‌ها نیافته‌اید کل فرآیند تصمیم‌گیری را به تاخیر انداخته یا نادیده بگیرید.

به عنوان مثال هنگامی که فکر کردیم، دیدیم راه مناسبی پیدا نمیشود میگوییم دیگر بیخیال شده‌ایم که در این حالت همان اتفاق پیش میاید؛ شبیه به جنگی که ما برای آن اسلحه نداریم و زره نپوشیده‌ایم.. آن وقت است که دچار مشکل میشویم.

ما باید مخاطبین خود را با توجه به شرایط سنی که دارند با تصمیماتی که در زندگیشان میگیرند هماهنگ کنیم. اگر ما برای یک کودک از تصمیماتی که خیلی از زندگیشان فاصله دارد حرف بزنیم برای آنان دور از واقعیت به نظر میاید و عملی نخواهد شد.

- هرگز عجله نکرده و به خودتان فرصت دهید تا تمام گزینه‌ها و پیامدهای موجود آن را دقیقا بررسی کرده و به آن احاطه کامل پیدا کنید.

مرحله پنجم: عملی نمودن تصمیم اتخاذ شده

- تصمیم‌گیری با انتخاب بهترین گزینه تمام نمیشود بلکه باید این انتخاب را اجرا کنید.

ما بعد از اینکه تصمیم گرفتیم کدام راه حل را اجرا کنیم، حال باید آن را عملی کنیم. این مرحله در واقع یکی از مهمترین مراحل است؛ جایی که تصمیم باید به بار بنشیند. یعنی اگر ما نتوانیم خوب عمل کنیم قطعاً فرمان بی نتیجه‌رها میشود.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

4 مرحله گذشته بیشتر جنبه فکری داشت و این مرحله، مرحله عملی است. کانت در سخنی میگوید عمل بدون علم کور است و علم بدون عمل چلاق.

اگر خیلی متفکر باشیم و عمل نکنیم بی فایده است مانند تحقیقات کتابخانه‌ها که خاک خورده‌اند. و اگر بدون آن مراحل فکری، عملی انجام دهیم چه بسا مشکلاتی ایجاد شود که هزینه اضافی در پی داشته باشد.

- در تصمیماتی که مستلزم کار گروهی می‌باشد به منظور پیشگیری از وقفه یا کم کاری و افزایش انگیزه گروه برای به اجرا درآوردن تصمیم اتخاذ شده بهتر است همه اعضای آن در فرایند تصمیم‌گیری به طور یکشان شرکت داشته باشند و اعمال نظر کنند.

این خیلی مهم است که ما افراد را صرفاً به عنوان عامل اجرایی و ابزاری نبینیم بلکه در جریان تفکر هم آنها را سهیم کنیم. بسیاری از اوقات افرادی که قرار است کاری را انجام بدهند چون در جریان تصمیم‌گیری دخیل نبوده‌اند، نوعی لجاجت و مقاومت در رفتارشان دیده میشود. پس اینجا مشارکت هم مشارکت فکری است و هم مشارکت عملی.

مثلاً بچه‌ها را در کلاس به گروه‌های مختلفی تقسیم کنیم و برای هر گروه مساله‌ای طرح کرده تا آنها به صورت گروهی برای حل مساله راه حل ارائه دهند و سپس در کلاس آنها را مطرح کرده و بپرسیم فلانی نقش شما در این تصمیم چه بود.

- بعد از اینکه تصمیم گرفتند باید تمام مسئولیت‌ها و پیامدهای آن را بپذیرند و تا زمانی که تغییرات و بهبودی‌های پیش‌بینی نشده رخ دهد بر سر تصمیم خود ایستادگی کنید.

بعد از گرفتن تصمیم باید تمام مسئولیت‌ها و پیامدهای آن را پذیرفت و نکته مهم این است که اجازه ندهید اگر چیزی سر رهاقتان مانع ایجاد کرد به راحتی شما را منصرف کند. زیرا کسی که میخواهد تصمیم را عملی کند باید قدری چالش‌گر و "تاب آور" باشد؛ چنان که مهارتی به نام "تاب‌آوری" داریم. افراد بی تاب افرادی هستند که طاقتشان کم است و به راحتی از تصمیمشان منصرف میشوند و زندگیشان پر از پروژه‌های نیمه تمام است که منشا آن فشار روانی است. در ضمن نباید از این بترسید که تصمیمی بگیرید و بعد از مدتی مجبور شوید در آن تجدید نظر کنید؛ زیرا این خاصیت تصمیم‌گیری است که پس از مدت زمانی نیاز به اصلاح داشته باشد. همچنین نقد کنیم؛ یعنی مرتباً باید فرایند را نظارت و نقد کنیم.

- اجازه ندهید مشکلاتی که سر راهتان قرار میگیرد شما را از مسیر و هدفتان منحرف سازد.

مرحله ششم: ارزیابی نتایج

- بعد از به اجرا درآوردن یک تصمیم باید نتایج و پیامدهای آن مورد ارزیابی قرار گیرد تا مشخص شود که آیا اثر بخش بوده است یا خیر.

ما تصمیم گرفتیم، اجرا کردیم، حالا باید ببینیم که خروجی تصمیم چه است؛ یعنی از اهداف خود معیارهایی میسازیم برای اینکه مشخص کنیم که تا حالا ما این راهی که رفته ایم اثربخش بوده یا خیر. در واقع ما آن معیارها و اهداف را که در اصل اولیه مشخص کردیم، حالا از آنها در اینجا استفاده میکنیم.

به عنوان مثال من میخواهم رشته ورزشی را انتخاب کنم که به آن علاقه داشته باشم و زمان آن با برنامه درسی من تداخل نداشته باشد و روی ساختار فیزیکی من اثر خوبی داشته باشد. من این سه معیار را داشتم و حالا میخواهم ببینم رشته ورزشی ای که انتخاب کرده ام این سه معیار را برای من داشته یا نه.

- در صورتی که ارزیابی نتایج حاکی از آن باشد که مشکل تا حد قابل قبولی برطرف شده و اهداف اولیه محقق شده اند فرایند تصمیم گیری در این موقعیت خاص به پایان میرسد.

گاهی ما تصمیماتی داریم که انتها ندارد مثلا اگر هدفهای رشدی داریم، چون رشد انتها ندارد. تصمیم میگیریم به یک نقطه برسیم و دوباره تصمیم بگیریم از این مرحله هم بالاتر برویم و ... ولی در هر حال این تصمیم به یک نقطه میرسد که احساس میکنیم ما را به سرمنزل مقصود رسانده و این احساس جالبی است برای تغذیه اعتماد به نفس ما، برای حفظ بهداشت روان ما. این بهترین نوع تجربه هست که احساس کنیم تصمیمی که گرفته ایم به نتیجه مطلوب رسیده است.

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

- در غیر این صورت باید به اولویت های بعدی گزینه ای که انتخاب کرده ایم، بازگردید و آن را به نمایش بگذارید.

اگر ارزیابی کردیم و دیدیم به نتیجه نرسیدیم، به سراغ اولویت های دیگر میرویم و آن را به کار میگیریم. یعنی اگر ما راهی را رفتیم و دیدیم که قانعمان نکرده حالا باید به سراغ گزینه های بعدی برویم. همچنین از قبل هم خودمان را آماده کرده ایم و یکی از این آمادگی ها این بود که انتظار نداریم که تمام اقدامات ما به هدف برسد. اینجا آمادگی ها به کارمان میآید.

توصیه های کلی در مورد تصمیم گیری

- خود و توانایی هایتان را بشناسید

فرد همیشه در جای جای زندگی و در عرصه های مختلف زندگی مترصد فرصت باشد تا خودش را بشناسد. همان مهارت های آگتهی که قبلا ذکر کردیم.

- از ارزشهای خود و خانواده آگاه باشید

باید از ارزشها و نظام باورهای خود و خانواده آگاه بود. مثلا در تعارضات والدین و فرزند معمولا بیشتر تعارضات ارزشی وجود دارد؛ فرزند تصمیم به انجام کاری میگیرد که والدین آن را در راستای ارزشهای خانوادگی نمیبینند، مقاومت میکنند و این منشا مشکلات دیگر میشود.

- حقایق را مد نظر داشته باشید نه آرزوها و امیال شخصیتان

"آدم باید موقع راه رفتن سرش در بالای ابرها باشد و پاهایش روی زمین"

یعنی ما میتوانیم ایده، آرزو و آرمان داشته باشیم اما برای عمل کردن باید کاملا واقع بینانه عمل کنیم به خصوص در دوران نوجوانی که یکی از ویژگی های آنها این است که آرمانگرا هستند و از فضای واقعی فاصله دارند.

- اطلاعاتتان را به دقت مرور کرده و آنها را به صورت عینی ارزیابی کنید

مثلا فرض کنید اگر میگویید فلان مقدار پول میخواهم ببینیم این میزان درآمد واقعا محقق میشود یا هیر. حساب بی اساس نکنیم.

- نسبت به پاسخ های شخصی افرادی که از تصمیم شما متاثر میشوند حساس باشید چون شخصیت ها متفاوتند

و شما باید از نوع و میزان تاثیر پیام های تصمیم انسان روی دیگران آگاه باشید.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مرکز آموزشی با مدیریت آقای امسانی

مثلا تصمیم ما بر روی خانواده ما هم تاثیر میگذارد.

جلسه ششم

بخش اول

مهارت حل مسأله

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

درواقع زندگی سراسرش مسأله است؛ یعنی کودک از لحظه‌ای که متولد می‌شود، با مسأله مواجه است. اولین مسأله‌اش نفس کشیدن است و با گریه کردن این مسأله را حل می‌کند. او گام به گام مسأله‌ی گرسنگی، مسأله‌ی روابط و ابراز خواسته‌ها و... . خلاصه برای انسان حتی یک لحظه هم متصور نیست که وجود داشته باشد؛ یعنی مسأله دارم، چون وجود دارم. بنابراین اگر بخواهیم کمی به معنی‌اش دقیقتر و وسیع‌تر نگاه کنیم؛ مهارت حل مسأله مساوی است با مهارت زندگی کردن و انسان مهم‌ترین و عمیق‌ترین لذت‌ها را از همین حل مسأله می‌برد.

ما در طول تحصیلمون بیشترین لذت را اون موقع می‌بریم که (X) را پیدا می‌کنیم. این زندگی روزمره ماست. مواجهه و چالش موفقیت‌آمیز با مشکلات، بخشی از زندگی روزمره‌ی ماست یا همه‌ی زندگی روزمره‌ی ماست.

همه‌ی افراد در زندگی با مشکلاتی مواجه می‌شوند که خواه یا ناخواه باید برای آن‌ها راه‌حلی پیدا کنند و این امری اجتناب‌ناپذیر است. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد/4) (که ما انسان را در رنج آفریدیم). یعنی امکان ندارد که ما لحظه‌ای را بدن مسأله و مشکل ادراک کنیم. حالا کی حالش بد می‌شه؟ کسی که این را نمی‌پذیرد. کی حالش خوب می‌شه؟ کسی که می‌دونه زندگی همین مسأله‌هاست.

زندگی زنجیره‌ای از مسأله‌هاست و این تصور که همه مشکلات، قابل حل هستند، غیرمنطقی و خلاف واقعیت است.

ولی ما می‌توانیم با یک مقداری تحمل، فشار مسائل را کمتر کنیم. حالا یک تفاوتی بین مسائل انسانی با مسائل ریاضی وجود دارد. اینکه مسأله‌های ریاضی یک جواب قاطعی دارد؛ ولی مسأله‌های انسانی اینگونه نیستند که جوابشون درست باشه یا غلط. پس اینکه ما بتوانیم مسائل را کاملاً حل کنیم و بگوییم دیگر مسأله‌ای نیست؛ این در حقیقت یکه نگاه غیرواقع‌بینانه به زندگی است.

آشنایی با مهارت حل مسأله

از دانش‌آموزان بخواهید که مسائلی که تا به حال با آن مواجه شده‌اند یا مشکلاتی که تاکنون برای آن‌ها پیش آمده را فهرست و درباره‌ی آن‌ها صحبت کنند و فکر کنند که چه کسی در میان آن‌ها مهارت حل مسأله‌اش بالاست و فکر می‌کند که روحیه‌ی مقاوم‌تش بالاست. در برابر مسأله این کمک می‌کند که به خودشان فکر کنند و به ویژگی‌های خودشان پی ببرند. نقاط ضعف و قوت خود را کشف کنند.

افرادی که با مهارت حل مسأله آشنا هستند و در زندگی به کار می‌گیرند، فشار روانی کمتری دارند. ما دنبال مقصر فشار روانی نیستیم. فشار روانی یا همان استرس جزء لاینفک زندگی است و اجتناب‌ناپذیر است.

ما با اقداماتی که به عنوان حل مسأله انجام می‌دهیم، یک مقدار آن فشار را تلطیف می‌کنیم، تعدیل می‌کنیم؛ به عبارتی دیگر، آن فشار را می‌آوریم در حدی که ظرفیتش را داریم.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

بسیاری از افرادی که در زندگی با مشکل مواجه می‌شوند، اگرچه با گرفتاری‌ها و بحران مواجه می‌شوند، اما به اندازه‌ی هم آسیب نمی‌بینند؛ مثل جریان ویروس کرونا. می‌بینیم و می‌شنویم که می‌گویند چه کسانی در برابر این میکروب آسیب‌پذیرند، کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند. مسائل دیگر ما در زندگی مثل همین ویروس است. وقتی به خودتان فکر می‌کنید؛ فکر نکنید که مهارت حل مسأله را ندارید. اصلاً اگر مهارت حل مسأله را نداشتید، نمی‌توانستید یک لحظه هم زندگی کنید. بلکه امکان دارد شما از مهارت‌های حل مسأله به اندازه‌ی کافی استفاده نمی‌کنید یا به آن مهارت‌های خود پی نبردید که چی دارید. لذا کاری که لازم است برای حل این مشکلات انجام دهید. برای حل مسأله به اندازه‌ی کافی وقت بگذارید و آن را به طریقی که منطقی و واقع بینانه است، حل کنید. یعنی اینطور نباشد که فکر کنیم مسائل باید خودشان حل بشوند. برای مثال کسانی که کم حوصله هستند؛ اصطلاحاً اینها مهارت دارند ولی حوصله‌ی اینکه بخواهند وقت بگذارند را ندارند؛ لذا مسائلشان لاینحل میماند؛ چه به علت بی‌مهارتی، چه به علت بی‌حوصلگی. در هر صورت نتیجه یکی است. برای حل مشکلات نیاز هست که افراد چگونگی تفکر و فرایند تفکر با دیگران را یاد بگیرند. تفکر یک فرایند است. حل مسأله و تفکر گاهی معادل هم حساب می‌شوند، یعنی تعریفشان یکی است.

بخش دوم:

ویژگی‌های افرادی که فاقد توانایی حل مسأله هستند.

- 1) معمولاً وجود مشکل را دلیل بر ضعف، بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی و یا بدشانسی خود می‌دانند. مسئولیت ایجاد مشکل را به گردن دیگران انداخته و برای حل آن قدم بر نمی‌دارند. (یعنی می‌گویند علت اینکه مشکل به وجود آمده، این است که ما بی‌کفایتیم. بنابراین در لاک دفاعی خود می‌روند و قبول نمی‌کنند که مشکل دارند).
- 2) به هنگام مواجهه با مشکل به جای اندیشیدن برای حل آن، مدام خود یا دیگران را سرزنش و ملامت می‌کنند.
- 3) معتقدند یک دنیای خوب، دنیای بدون مشکل است.
- 4) روش معمول این افراد اجتناب یا فرار است. (یعنی در برابر مشکل از مهارت آموزان دور می‌مانند).
- 5) معمولاً بدون اندیشه‌ی کافی و با عجله و تکانشی عمل می‌کنند.
- 6) خودشان را باور نداشته و در مقابل مشکلات احساس درماندگی و ناامیدی می‌کنند.
- 7) قادر به پیش‌بینی پیامد رفتارهای خود تشخیص و راه حل بهینه نیستند.

توضیح استاد برای ویژگی اول:

(معمولاً وجود مشکل را دلیل بر ضعف، بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی و یا بدشانسی خود می‌دانند).

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

نمیخوان قبول کنن که مشکل دارند. چون اگر قبول کنند، یعنی قبول کردند که بی کفایتند و ناتوانند. برای اینکه به این نرسند، جلوی قضیه مقاومت می‌کنند، فرافکنی می‌کنند. یعنی آدم برای اینکه با مسئله‌ها مواجه شود، باید سترگ باشد، مانع باشد. درواقع این آموزش‌ها را که به بچه‌ها می‌دهیم، درواقع آنها را از نظر شخصیتی به یک آدم بالغ تبدیل می‌کنیم. مثلاً به او می‌گوییم آخرین مشکلی که داشتی چه بود؟ یادداشت کنید چه احساسی داشتید؟ یعنی وقتی که انسان فکر می‌کند که بدشانسی موجب بروز مشکل شده، بعدش احساس می‌کند که چقدر بدشانسم، خدا منو دوست نداره. اگر فرد بفهمد که به هر حال وجود مسائل در زندگی اجتناب‌ناپذیر است، این فکر منجر به احساس بد نمی‌شود.

توضیح استاد برای ویژگی دوم:

(به هنگام مواجهه با مشکل به جای اندیشیدن برای حل آن، مدام خود یا دیگران را سرزنش و ملامت می‌کنند.)

یعنی خودشان را تحقیر می‌کنند. شما باید مرزش را با مسئولیت پذیری برای دانش آموزان روشن کنید. مسئولیت پذیری یک امر مثبت و خود سرزنش کردن یک امر منفی است. ممکن است ما در مشکلات کوتاهی کرده باشیم. مسئولیت پذیری یعنی اینکه اقدام من باعث شده که مشکل به وجود آید. کجای کار را کوتاهی کردم؟ کجای کار را نسنجیدم؟ این منجر به اصلاح میشه. ولی خود سرزنش کردن یک پدیده‌ی احساسی است که منجر به افسردگی و مشکلات دیگری می‌شود.

توضیح استاد برای ویژگی چهارم:

(روش معمول این افراد اجتناب یا فرار است.)

برای روبرو شدن با دنیای واقعی آمادگی کافی ندارند. روش معمول این افراد برخورد با مسائل، اجتناب کردن یا گریز است. یعنی به جای روبرو شدن و جنگ با مسأله و به چالش کشیدن، از موقعیت‌ها فرار می‌کنند.

توضیح استاد برای ویژگی پنجم:

(معمولاً بدون اندیشه‌ی کافی و با عجله و تکانشی عمل می‌کنند.)

آدم حل مسأله کن متفکر. اولاً آرام هستند. اما عجله کردن یکی از ویژگی‌های کسانی است که در حل مسأله ناموفقند. لذا شما باید به بچه‌ها کمک کنید تا در این مهارت، روش‌های مقابله با عجله کردن، و افکار و احساساتی که باعث عجله می‌شوند را در خودشون کشف کنند.)

بخش سوم:

مراحل حل مسأله

تفکیک حل مسأله: در واقع یک فرایند نظام دار است که از یک سری مسائل مشخص تشکیل می شود:

- (1) پذیرش موقعیت
- (2) تعریف مشکل
- (3) بارش فکری راه حل ها
- (4) تصمیم گیری
- (5) طرح ریزی برای اجرای بهترین راه حل
- (6) اجرای بهترین راه حل انتخاب شده
- (7) ارزیابی نتایج اجرای راه حل

1. پذیرش موقعیت: یعنی اینکه فرد میپذیرد که مسأله‌ی به وجود آمده جزئی از زندگی و فرایند زندگی است. مثلاً دانش آموزی که مدرسه می‌رود (اگر پذیرش موقعیت را داشته باشد؛ می‌داند که امتحان جزئی از مدرسه آمدن است. درس خواندن، تکلیف خود را انجام دادن، با دانش آموز دیگر دچار اختلاف شدن، همه جزئی از مسأله است. در پذیرش موقعیت، می‌پذیرد که مسئولیت حل مشکل با خودش است؛ یعنی شانه خالی نمی‌کند. شما اگر با افراد ناموفق مصاحبه بکنید، کائنات و... را مقصر می‌دانند، تنها کسی را که مقصر نمی‌دانند، خودشان هستند).

برای مسأله‌ی به وجود آمده، برای اینکه عقلانی تر فکر کنیم. باید از هیجان جدا باشیم، یعنی آنچه که مسائل را برای ما، فاجعه آمیز جلوه می‌دهد، هیجانان ماست. اگر فکر کنیم این مسأله برای دوستان به وجود آمده، بهتر می‌توانیم مسأله را حل کنیم. چون از هیجانان جدا هستیم. می‌توانیم عقلانی تر فکر کنیم و استرس کمتری بگیریم. این یک روش تفکیک حل مسأله است.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

بخش چهارم:

2. تعریف مشکل یا بیان مسأله

سعی کنید درباره ی آنچه که به عنوان «مشکل» یاد می‌کنید. اصطلاحات بیشتر و دقیقتری بدست بیاورید. برای تعریف مشکل، این سوالات را از خودتان و یا افراد دیگری که کاملاً در جریان امر قرار داشته و می‌توانند به شما کمک کنند. بپرسید:

- چه چیزهایی پیش آمده که باعث شده شما پی ببرید مشکل وجود دارد؟

- مشکل کجا ایجاد شده؟
- چرا ایجاد شده؟
- چه زمانی رخ داده؟
- چه کسانی درگیر آن هستند؟

ما اصولاً وقتی مسأله را برای خودمان تعریف می‌کنیم. یعنی مسأله را برای خودمان روشن می‌کنیم. مثل مسأله‌ی ریاضی که ما وقتی می‌خواهیم حل کنیم، مشخص می‌کنیم مثلاً فرض مسأله چیه؟ بعد حکم مسأله چیه؟ چون مسأله همیشه یک داده‌هایی داره، بعد یک راه حل‌هایی می‌خواد و یک حکم؛ یعنی فرض داره و حکم. ما در مسائل زندگی ابتدا سعی می‌کنیم که به عنوان یک مسأله یا مشکل از این موقعیت یاد کنیم. یعنی موقعیتی که ما می‌خواهیم از آن خارج بشویم. لذا اطلاعات بیشتری درباره‌ی این موقعیت باید بدست بیاوریم.

اطلاعات اصولاً ابزار مهمی است برای حل مسأله.

اصولاً ذهن باز یا ذهن پخته برای حل مسأله آمادگی دارد. پس به دنبال منابعی هستیم. برای اینکه مشکل را تعریف کنیم یا یک سری سوالات را از خودمان بپرسیم: چطور ایجاد شده؟ فرایند پیداشدن مشکل را بررسی می‌کنیم. مثلاً معلم سرامتحان درباره‌ی رفتار انضباطی دانش آموزان تذکراتی داد و من دچار اضطراب شدم. آیا این علت همه را دچار اضطراب می‌کند؟ قطعاً نه، پس چرا من دچار اضطراب شدم؟ برای اینکه من فکر کردم تخلف کردم و ممکن است دچار مشکل بشوم. ممکن است که به من تذکر بدهند. پس درواقع این برداشت من، منجر به این شده که تذکرات سراین جلسه، در من اضطراب به وجود بیاره.

چه زمانی رخ داده؟ مثلاً در ابتدای جلسه امتحان. چه کسانی درگیر آن هستند؟ برای تعریف مشکل سعی کنید در حدامکان مشکلات را در قالب مفاهیم عینی و اختصاصی تعریف کرده و از به کاربردن عبارت کلی اجتناب کنید. مثلاً من در امتحان دچار عرق ریزی می‌شوم که یک توصیف عینی از مشکل است. برای تعریف مشکلات پیچیده، مشکل اصلی را به چند فرعی مرتبطی باهم تقسیم کرده. روش تعریف مشکل را برای هر یک از آنها اعمال نمایید. برای تعریف شکل اضطراب امتحان به مشکلات پیش از امتحان از قبل از توزیع برگه، بعد از توزیع برگه و...

در صورتی که با چند مشکل فرعی مرتبط به هم روبرو شدید. آن‌ها را اولویت‌بندی کنید و به خاطر داشته باشید که مشکلات خود را به ترتیب اهمیت، اولویت بندی کنید، نه ضرورت. اولویت بندی درکتان را از مشکلی که پیش آمده را با کمک نظرخواهی از دیگران و مشورت با افراد آگاه، مورد بازبینی و در صورت لزوم اصلاح قرار دهید.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

نقش واقعی خودتان را در ایجاد مشکل را درک نمایید، یعنی نه تمام مسئولیت را بردوش دیگران قرار دهید و نه از همه چیز شانه خالی کنید. درست نیست خود را مقصر تمام مشکلات بدانید.

مرحله 5: طرح ریزی برای اجرای بهترین راه حل

طرح ریزی برای اجرای راه حل: ببینید وقتی از طرح ریزی حرف می‌زنیم ما باید برای اجرا فکر کنیم. یعنی همینطوری سنجیده دست به اقدام نزنیم

به دقت بررسی کنید که وقتی مشکل حل شود وضعیت چگونه خواهد بود؟؟

چه گام‌هایی باید برداشته شوند تا راهکارها انتخاب و به عمل درآید؟؟؟(در این مورد دقیقا مشخص کنید که چه کسی چه کاری باید انجام دهد و صرفا به این که "من باید سختتر تلاش کنم" اکتفا نکنید.)

چطور باید تشخیص دهید که آیا گامها به درستی طی میشود یا خیر؟! (اینها همان شاخص های موفقیت طرح شما برای حل مشکل هستند)

برای این که مشکل حل بشود وضعیت چگونه خواهد بود؟ ما بعضی وقتها یک مشکلی را حل میکنیم بعدش می‌گوییم میدانستیم این گونه میشود! مثلا یک فردی مریض است. میره دکتر، وقتی حالش خوب می‌شود می‌گویند برو سر کار اون وقت می‌گوید چه خوب که مریض بودم.

حالا این مثال نسبتا طنز گونه بود. اما خیلی از مشکلات را ما حل میکنیم بعدش با یک وضعیتی ما رو روبه رو می‌کند که اقدامات دیگری می‌طلبند. مثلا فرض کنید که اگر یک پدر فرزندش را میگذارد در یک رشته ورزشی که فرزندش در آن رشته موفق شود و به مراحل کشوری و بین المللی صعود می‌کند. یعنی من فرزندم را گذاشتم یک رشته ورزشی و موفق شد وقتی موفق شد چه پیش می‌آید؟؟؟ من برای آن وضعیت جدید بعد از حل مساله باید آماده باشم. چه گام‌هایی باید برداشته شود تا این راه حل انتخاب شده به عمل در آید. یعنی آن راه حل را ما گام به گام تعریف کنیم. 1- گام‌هایی را در نظر میگیریم که ما اولاً بتوانیم به اصطلاح نوبت به نوبت برداریم که یک مقداری روشن تر باشد برایمان که در واقع ذهن ما را سازمان یافته تر کند چون ما اگر مراحل را نداشته باشیم توانایی حل مساله پایین می‌آید. چطور باید تشخیص بدهیم گامها به درستی طی میشوند یا نه؟ یعنی ما در حین اجرای راه حل باید مرتباً پایش کنیم. آیا داریم درست می‌رویم یا نمی‌رویم. که اگر احیاناً اشتباه می‌رویم نگذاریم دیر بشود بعد به فکر بیفتیم. جلوی انحراف مسیر را بگیریم.

چه منابعی اعم از هزینه، افراد یا تسهیلات لازم هستند تا ما این راه حل را اجرا کنیم. برای اجرای راه حل چقدر وقت نیاز است؟ ما معمولا وقتی یک کاری را طراحی میکنیم باید کل زمانی که نیاز داریم را در نظر بگیریم یعنی بعضی وقت ها

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

کل زمان مشخصه ما باید بیاییم زمان بندی کنیم حین کار مثلا پروژه ای را یک ساله باید تحویل بدهید خب ما می آییم این یک سال را بین مراحل انجام کار تقسیم کنیم . گاهی اوقات هم ما می خواهیم یک کاری را انجام بدهیم خودمان تعیین میکنیم که چقدر زمان نیاز دارد بعد بررسی میکنیم که مثلا این مرحله دو هفته زمان میخواهد و آن مرحله دیگر سه هفته زمان میخواهد . این دو مرحله را همگام با هم پیش برد . خب اینجا از جداولی استفاده میکنیم. جداولی هست برای این کارها که برنامه ریزی میکنیم مدیریت زمان میکنیم اینها را به طور مساوی باید از دانش آموزان بخواهید تکلیف کنزلی یا کار گروهی درون کلاس انجام بدهند سپس مدیریت زمان یکی دیگر

ویژگی های طرح ریزی هزینه و مدیریت منابع کمکی از ویژگی های طرح ریزی است و بعد از این که ما طرح ریزی کردیم حالا می آییم و اجرا میکنیم . وقتی برای اجرای راه حل طرح ریزی شده گام بعد این است که ما به شکلی قاطعانه به شکل مصمم، شروع کنیم به عمل کردن. حالا هر چه طرح قبلی ما طرح دقیقتری باشد در این جا کامان راحتتر است. یعنی مثل سناریویی که از قبل نوشته شده عمل میکنیم به طرحمان و انجام می دهیم . یعنی این نیست که ما فی البداهه کاری بکنیم . اینجا دیگر ما دقیق روی کار متمرکز میشویم . یعنی اگر ما در مرحله ای که داریم طرح ریزی میکنیم دقیق عمل کرده باشیم متمرکز شدیم ، یعنی در هر مرحله ای که هستیم تمام تمرکزمان متوجه همان مرحله باشد. مثل نویسنده هایی که سناریو ها و دیالوگها را کامل مینویسند این کار بازیگر را خیلی راحتتر میکند و بازیگر فقط دیالوگها را حفظ میکند و می گوید. ولی بعضی کارگردانها و نویسندگان دیالوگ نمینویسند اینجا بازیگران باید در حین اجرا فکر کنند و یا بداهه گویی کنند اکنون ما هم خودمان کارگردانیم و هم بازیگر خودما قبلا طرح نوشته ایم .

6. اجرای راه حل انتخاب شده:

وقتی برای اجرای راه حل انتخاب شده طرح ریزی شد، گام بعدی، عمل کردن به آن راه حل است. حالا باید اجرا کنیم . اگر قبلا خوب نوشته باشیم اینجا دیگر فقط بر اجرا متمرکز می شویم و اجرا بهتر میشود . در طی اجرای راهکار باید مراقب بود که فرآیند به همان گونه که برنامه ریزی شده پیش برود یعنی اینطور نباشد که ما طرحمان را کنار بگذاریم و خودمان فی البداهه کار دیگری غیر از آنچه در طرح آمده انجام بدهیم مثلا بعضی میگویند این طرح ها و واین کارها در خارج و واقعیت نیست و به اصطلاح مال تو کتابهست این خیلی حرف معنادار و فجیعی است. یعنی که بگذاریم کتابها راه خودشون را بروند و ما راه خودمان را برویم یعنی این اصلا عقلانی نیست گاهی اوقات راه حلی که انتخاب میشود درست است اما چون به طور صحیح اجرا نمی شود ما را با شکست روبه رو میکند پس در واقع برای موفقیت این مرحله و مرحله قبل آن هردو مکمل هم هستند و نهایتا اگر روند اجرای راه حل یا طرحی که پیش بینی کرده بودیم همخوانی نداشت ممکن است نیاز داشته باشیم طرحمان را یک مقداری بازنویسی کنیم.

« تذکر: مراحلی که توضیحشان آورده نشده، استاد محترم فقط عنوان را خوانده اند و توضیح ندادند. »



مهارت‌های ارتباط مؤثر

یکی از مهارت‌های مهم زندگی تلقی می‌شود. چند قرن قبل دکارت گفت من فکر میکنم پس هستم، ولی در قرن 20 اریک فروم گفت من ارتباط برقرار میکنم پس هستم.

انسان در یک محیط اجتماعی متولد می‌شود و زندگی می‌کند. لذا برای داشتن زندگی پویا و فعال باید مهارت لازم را داشته باشد.

امروزه مهارت‌های ارتباطی مؤثر در تمام مراحل زندگی انسان (خانوادگی، شغلی، تحصیلی، اجتماعی) او را یاری می‌کنند. این مهارت‌ها انگیزه و خواسته اولیه‌اش ذاتی است یعنی انسان میل به ارتباط داشته باشد ذاتی است ولی مهارت ارتباط

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

اكتسابی است، پس می‌توان برنامه آموزشی برای آنها داشت. لذا از جمله اهداف آموزش مهارت‌های زندگی این است که میل ذاتی ارتباط برقرار کردن را در قالب مهارت‌های نظام یافته و کارآمد قرار دهیم تا به جهت درستی هدایت شود. اگر این میل هم در جهت درست نباشد فرد را دچار مشکلاتی می‌کند.

مهارت‌های ارتباطی یکسری قالب‌های علمی و اصولی است برای اینکه میل ذاتی به ارتباط را در این قالب‌ها قرار دهیم.

*ضرورت برقراری ارتباط چیست؟

- هدف از برقراری ارتباط این است که بتوانیم پیام خود را منتقل کنیم.

هر کدام از ما به عنوان یک فرد افکار، احساسات، خواسته‌ها، نیازها و انتظاراتی داریم که درون ما هستند، مهارت ارتباطی یعنی توانمندی‌های عملی و کاربردی داشته باشیم تا به بهترین نحو دیگران را از آنچه درون ما می‌گذرد آگاه سازیم. مثلاً احساس خستگی، ناراحتی و... را به دیگران بتوانیم منتقل کنیم که با مهارت ارتباطی امکانپذیر است و گرنه بدون مهارت امکان پذیر نیست. مثل اندیشمندی که توان نوشتن ندارد، نمی‌تواند افکار خود را به دیگران منتقل کند لذا افکار او به دیگران منتقل نمی‌شود.

بعضی افراد می‌گویند دیگران (والدین، فرزند، همسر) نمی‌توانند من را درک کنند، این افراد عمدتاً مهارت ارتباطی کافی ندارند و نمی‌توانند احساسات و اندیشه‌های خود را به دیگران منتقل کنند.

- اگر شما نتوانید پیام خود را با موفقیت به دیگران تفهیم کنید افکار و ایده‌های شما به طور موثر منتقل نخواهد شد و به شکست اهداف فردی با حرفه‌ای شما خواهد انجامید.

زندگی اجتماعی برای کامروایی ابزار خود را دارد که این لوازم همان مهارت ارتباطی است. افرادی که سریع می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند خیلی زود به سرمایه اجتماعی و شبکه اجتماعی دوستانه می‌رسند که آنها را در رسیدن به موفقیت کمک می‌کنند.

- عدم توانایی برقراری ارتباط موثر باعث شکل‌گیری تعارضات بین فردی و در نهایت انزوا و تنهایی افراد خواهد شد.

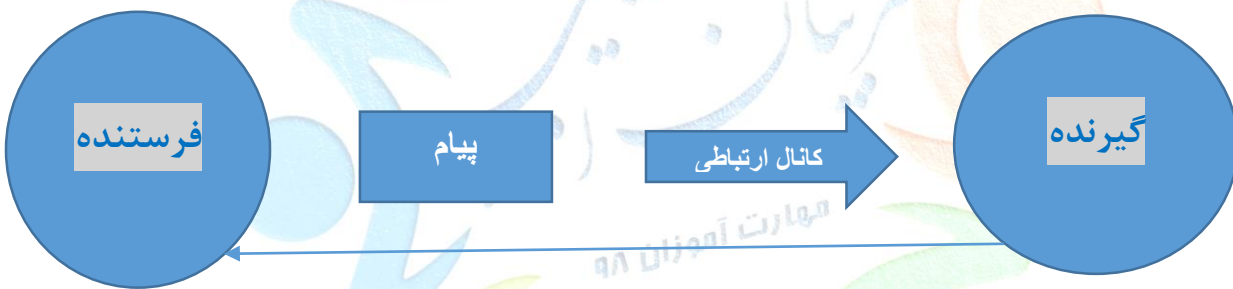
اختلافات، سوء تفاهم، سوء برداشت‌ها بین افراد شکل می‌گیرد و ارتباطات قطع می‌شود روابط بین فردی آسیب ببیند که مرگ ارتباط را در پی دارد که انسان را منزوی خواهد کرد.

*ارتباط چیست؟

انتقال پیام از یک فرستنده به گیرنده و بازخورد به گونه‌ای که پیام‌آنگونه که در ذهن فرستنده است در ذهن گیرنده قرار گیرد.

ارتباط وقتی برقرار می‌کنیم زمانی صورت گرفته که اصطلاحاً می‌گوییم $\frac{M}{M} = 1$ باید بشود یعنی ذهن فرستنده و گیرنده یکی بشود، مفهوم و خواسته و نیاز همانگونه که فرستنده قصد کرده در ذهن گیرنده شکل گیرد و گرنه سوء تفاهم ایجاد می‌شود یا ارتباط برقرار نشده است. مثلاً برداشتی از یک فیلم می‌شود که منظور سازنده فیلم نیست، یا برداشتی از کتاب که منظور نویسنده نیست؛ این‌جا ارتباط برقرار نشده زیرا $\frac{M}{M} = 1$ صورت نپذیرفته است.

*اجزای پیام



بازخورد

بافت یا زمینه ارتباط

فرستنده: شخص، رسانه یا هر چیزی که پیامی را می‌خواهد منتقل کند.
پیام: محتوا است که شامل اندیشه، اطلاعات، احساس، خواسته انتظار است.

فرستنده فرد یا نهاد هدفمند است یعنی اغلب اوقات فکر کرده، طراحی کرده تا اینکه پیامی را منتقل کند. البته در بسیاری مواقع ما ناخواسته پیامی را منتقل می‌کنیم و همیشه با قصد قبلی پیام منتقل نمی‌کنیم مثلاً گاهی می‌گوییم کاش این موضوع را نگفته بودم. وقتی می‌گوییم مهارت ارتباطی یعنی جلوی چنین اتفاقاتی را بگیریم، تا ارتباطات برای ما مشکل ایجاد نکنند. مثلاً وقتی طرف مقابل که او را دوست داریم از ما ناراحت می‌شود در حالی که ما چنین قصدی نداشته ایم؛

ارتباط برقرار نشده است زیرا احساس درونی ما منتقل نشده است و ارتباط به هدف نرسیده است. زمانی ارتباط برقرار شده که این دوست داشتن ما به طرف مقابل منتقل شود.

اگر به شکل غیر هدفمند و غیر اصولی پیامی را منتقل می‌کنیم ناشی از عدم مهارت ارتباطی و خودآگاهی است. فرستنده در صورتی در ارتباط موفق است که اشراف بر آنچه انجام می‌دهد، داشته باشد. با تسلط انتخاب کند برای چه هدفی، چه پیامی بفرستد، چه محتوایی انتخاب کند و از چه کانال ارتباطی بفرستد. مثلاً وقتی می‌گوییم خیلی خوشحال شدم دیدمت از کلام استفاده می‌کنیم، و گاهی لبخند می‌زنیم و همان پیام را منتقل می‌کنیم. پس باید ببینیم که از چه کانال ارتباطی پیام را انتقال می‌دهیم. انتخاب پیام و کانال ارتباطی از مهارت‌های ارتباطی است.

اجزای ارتباط باید با هم هماهنگی داشته باشند مثلاً به یک چهره سرد نمی‌توان احساس پرشور را منتقل کرد. گیرنده هم باید آگاهی داشته باشد که چه چیزی دریافت می‌کند، با واسطه‌های شناختی تحلیل می‌کند که این هم جزء مهارت‌های ارتباطی است (مهارت‌های ارسال پیام، مهارت‌های دریافت پیام). مثلاً موقع امتحان ما از سوال برداشتی داریم که منظور استاد نبوده است، ما پاسخ تکانشی داده و پردازش نسبت به این سوال نداشته ایم.

یک پردازش این است که آیا درست متوجه شدم و این همان چیزی است که فرستنده پیام مدنظر دارد؛ لذا بعد از انتقال پیام برای مطمئن شدن از اینکه آیا پیام همانطور که ما خواستیم منتقل شده است یا نه؟ باید منتظر بازخورد پیام باشیم. مثلاً شما تدریس می‌کنید برای دانش‌آموزان و بعد از آنها می‌پرسید تا توضیح دهند که شما چه چیزی بیان کرده اید. بازخورد یکی از اجزای مهم ارتباط است که کمک می‌کند اگر سوء برداشت صورت گرفته، برطرف شود. مثلاً می‌گوییم بچه‌ها برای هفته آینده تکلیف این است که تمرینات صفحه 54 را بنویسید و یک صفحه مطلب در مورد هدف از زندگی اجتماعی تهیه کنید، بعد می‌پرسید چی گفتیم بچه‌ها؟ با بیان بچه‌ها شما متوجه می‌شوید که پیام درست منتقل شده است یا نه؟

جهت مبادله بازخورد هم فرستنده می‌تواند طلب بازخورد کند، هم گیرنده می‌تواند بازخورد بفرستد تا مطمئن شود درست پیام را دریافت کرده است.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مریی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

*موانع برقراری ارتباط

– گوش ندادن

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی است. گوش دادن با شنیدن متفاوت است. شنیدن اختیاری نیست و فیزیکی است بر اثر برخورد ترازو صوتی با پرده صماخ بوجود می‌آید، ولی گوش دادن یک مهارت است که هدفمند و آگاهانه و توأم با پردازش است یعنی شنیدن همراه با پردازش است. عنصر هسته‌ای گوش دادن، توجه کردن است. کسانی که خوب گوش

جزوه درس آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی

می کنند پیام را خوب دریافت می کنند. اگر جایی مشکل ایجاد شود چون آگاه اند به آنچه که انجام می دهند سوال می کنند، پرس و جو می کنند. موقع گوش دادن خوب است ارتباط چشمی (حضور) داشته باشیم، بدن روبه جلو و متمایل باشد، از حرکات سر استفاده کنیم یعنی نشان دهیم مشتاق شنیدن هستیم. وضعیت بدنی باز بگیریم (دست به سینه نباشیم)، باز خوردهای (خب گفتن، بعد چی شد، من این طور متوجه شدم) را به فرستنده منتقل کنیم. مثل وقتی که شما صحبت می کنید و طرف مقابلتان روزنامه می خواند و می گوید گوشم با شماست؛ این ضمن اینکه طرف مقابل پیام شما را متوجه نمی شود موجب کدورت هم می شود. گوش دادن یکسری جلوه های بیرونی و عملی و فیزیکی دارد و یکسری مولفه های درونی که پردازش آگاهانه است. پردازش شناختی که تجزیه و تحلیل می کند و تلاش می کند برای دریافت بهتر مطالب.

-مسخره کردن

پیام دریافتی کسی را بی اهمیت کردن و بی ارزش کردن. انرژی، آگاهی، تلاش برای دریافت او مصرف نمی کنیم لذا پیام را درست دریافت نمی کنیم و حتی فرستنده را از رساندن پیام منصرف می کنیم. مثلا اینکه می گویند هر کتابی ارزش یک بار خواندن را دارد، پس هر پیامی ارزش یک بار دریافت کردن را دارد، اما دریافت کردن به معنی این نیست که حتما به عمل تبدیل کنیم بلکه ارزش سنجی می کنیم یا پردازش می کنیم و بعد به عمل تبدیل می کنیم.

-فریاد زدن یا با صدای بلند سخن گفتن

در ارتباطات روزمره یکی از موانع ارتباط فریاد زدن است. از سه پایگاه ارتباط برقرار می کنیم (من کودک، من بالغ، من والد).

من کودک: (مسخره بازی، شلوغ کردن، شادی، خود انگیختگی).

من والد: (دستور دادن، ایراد گرفتن، سرزنش کردن، حکم کردن، نصیحت کردن).

من بالغ: (صحبت کردن، اطلاعات دادن، اطلاعات گرفتن).

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مرکز آموزش تربیتی با مدیریت آقای آمانی

اگر با لحن آرام و قاطع صحبت کنیم هدف دادن اطلاعات و براساس واقعیت است که ارتباط بالغانه است که منجر به بهترین شکل ارتباط می شود. در یک ارتباط بالغانه کسی داد نمی زند. اگر داد بزنیم طرف مقابل را متوجه خشم و هیجان خود می کنیم و نه محتوای پیام. در داد زدن یک لجاجت و مقاومتی در مخاطب ایجاد می کنیم که ارتباطش را با ما قطع می کند.

-انتقاد یا تحقیر کردن افراد

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

وقتی پیام می‌فرستیم و افراد را مورد تحقیر و سرزنش قرار می‌دهیم افراد متوقف می‌شوند و گوش خود را نسبت به ما می‌بندند. اگر معلم دانش‌آموز را مسخره کند او انگیزه برای شنیدن حرف‌های معلم نخواهد داشت.

-خشمگین شدن

وقتی خشمگین می‌شویم هر طور صحبت کنیم داریم عصبانیت خود را نشان می‌دهیم و محتوای منطقی پیام ما مخفی می‌شود.

-احساس خود را صادقانه بیان نکردن

ریاکارانه صحبت کردن، صداقت نداشتن، مثل کسی که در دوست داشتن شما مبالغه می‌کند لذا شما به او اعتماد نمی‌کنید. صادقانه احساس خود را گفتن یک ویژگی از ارتباط خوب است.

-پیام‌های منفی غیرکلامی (مثل بی‌اعتنایی، عدم توجه و حالت تدافعی)

پیام‌هایی است که ناخواسته یا احیانا خواسته در حین انتقال پیام می‌دهیم. زبان بدن و کلام باید هماهنگ باشد وقتی با کسی صحبت می‌کنید اوبه این طرف و آن طرف نگاه کند یا با موبایل خود بازی کند.

-اخم کردن یا روی درهم کشیدن

فرستنده و گیرنده از نظر چهره و بدن باید حالت باز به خود بگیرند، گیرنده باید نشان دهد که طالب ارتباط است

-حرف دیگری را قطع کردن

افرادی که تکانشی هستند و نمی‌توانند منتظر تمام شدن حرف طرف مقابل شوند حرف مقابل را قطع می‌کنند، اغلب این افراد با مشکل تمرکز مواجه اند حرفی که یادشان می‌آید بلافاصله برای اینکه فراموش نکنند، آن را بیان می‌کنند لذا رشته کلام از بین می‌رود. لذا موقع دریافت پیام اگر مطلبی یادتان آمد یادداشت کنید.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

-دروغ گفتن

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

اطلاعات غلط دادن به دیگران است و مانع ایجاد اعتماد می‌شود. اساس ارتباط خوب اعتماد است، اعتماد را دروغ از بین می‌برد.

-تهدید کردن

منجر به ایجاد مقاومت می‌شود، و اینکه افراد ما را نمی‌پذیرند. اگر فرد خواسته‌ای داشته باشد و آن را با تهدید بیان کند و طرف مقابل بپذیرد، طرف مقابل در واقع عزت نفس خود را زیر سوال برده است زیرا اینگونه تعبیر می‌کند ترسیدم و به او جواب دادم، و اگر بخواهد از کیان شخصیت خود دفاع کند به شما پاسخ نمی‌دهد و شما در ارتباط شکست می‌خورید.

-متهم کردن یا مقصر شناختن

باعث می‌شود طرف مقابل به جای پذیرش پیام شما به فکر دفاع بیفتد. رابطه بازجو- متهم شکل می‌گیرد؛ زیرا وقتی فرد را متهم می‌کنیم طرف مقابل دفاع از خودش می‌کند.

-ارزیابی‌های شتابزده و نتیجه‌گیری‌های عجولانه

قبل از پردازش اطلاعات قضاوت نکنیم این به مهارت گوش دادن و صبور بودن برمی‌گردد.

-پیش داوری و نگرش سوگیرانه

مثل قالب‌های ذهنی که در مورد اقوام و طبقات، افراد خاص داریم مثلاً فلان جایی‌ها چنین ویژگی دارند به جای پردازش واقعی به پیش‌داوری‌های خود توجه کنیم موجب قطع ارتباط می‌شود.

-تعصبات و تفکرات قالبی خشک

در مقابل موضوع مطرح شده سریع گارد می‌گیرید. مثلاً شما فرد مذهبی هستید یک نفر می‌خواهد سوالی مطرح کند در مورد یک موضوع مذهبی، شما می‌گویید این موضوع اصلاً قابل طرح نیست این تعصب و قالب فکری خشک است. انعطاف ناپذیری مانع بسیار مهمی برای ارتباط است.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

*تسهیل کننده‌های ارتباط

-به درستی گوش دادن

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

عمدتاً انسانها به توجه علاقه‌مند هستند، توجه به افراد ایجاد انگیزه می‌کند در برقراری ارتباط. جلوه عملی توجه کردن، گوش دادن است.

- به فرستنده فهماندن که به او گوش می‌دهید (از طریق زبان بدن یا اصوات دلگرم کننده مانند "آها").

گوش دادن باید در قالب‌های محسوس قرار گیرد. آنچه اطرافیان می‌بینند رفتار است، نیت شمارا کسی نمی‌بیند. لذا اگر علاقه به گوش دادن هستید نشان دهید که دوست دارید بشنوید.

- تکرار و انعکاس آنچه که سخنگو می‌گوید

انعکاس می‌تواند محتوا، احساسات را در برگیرد. هم نشان دهنده توجه است و هم سوء تفاهم‌ها را برطرف می‌کند.

- انتخاب زمان مناسب برای صحبت کردن

انسان‌ها همیشه آمادگی دریافت پیام را ندارند. مثلاً موقع گرسنگی، تشنگی، خستگی، عصبانیت، زمان مناسبی برای دریافت پیام نیست. مثلاً بعد از چهار جلسه درس زمان مناسبی برای ارائه یک درس سخت و مشکل نیست.

- برقراری ارتباط غیر کلامی

در یک ارتباط (بیشتر منظور سخنرانی) 55 درصد پیام بوسیله زبان بدن، 38 درصد بوسیله تن و لحن صدا، 7 درصد بوسیله محتوای پیام منتقل می‌شود. لذا زبان بدن بسیار کمک می‌کند و یکی از عوامل مهم هماهنگی زبان بدن و کلام است از ناهماهنگی این دو عدم صداقت برداشت می‌شود.

- سعی در پی بردن به احساس دیگران

احساس خیلی تعیین کننده است (ترس، خوشحالی، خشم). برای برقراری ارتباط باید بفهمیم که طرف مقابلمان چه حسی دارد. مثلاً وقتی بچه‌ها خسته‌اند درس دادن بازخورد خوبی نخواهد داشت.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مری امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

- ارائه راه‌های احتمالی

برای جنبه‌های فردی مخاطب هم احترام قائل باشیم و راه حل را به صورت قطعی بیان نکنیم تا طرف مقابل هم بتواند اظهار نظر کند و ارتباط برقرار کند.

- تماس چشمی خوب و حالات چهره‌ای خوشایند

- ارائه فیدبک یا بازخورد دلگرم کننده همراه با تحسین

- ادا کردن آنچه که گفته شد تا مطمئن شوید منظور را به درستی فهمیده اید.

*گام های برقراری ارتباط مؤثر

- با شناخت و درک سبک ارتباطی خود شروع کنید (هرکسی باید بداند سبک ارتباطی خودش چگونه است)

اینکه فرد می‌گوید گوش کن چه می‌گویم نشان می‌دهد که سبک تو کلامی است یا وقتی می‌گوید ببین چه می‌گویم نشان می‌دهد سبک او بصری است.

- از قبل، آمادگی برقراری ارتباط با افراد یا گروه‌های مختلف را در خود ایجاد نمایید. بدین منظور از خودتان بپرسید که: "چه کسی؟"، "چه چیزی؟ (پیام)", "چطور؟ (کانال ارتباطی)", "چه زمانی؟"، "کجا؟" و "چرا؟".

مثلا وقتی که برای دوستان، خانواده، جلسه رسمی صحبت می‌کنید، متفاوت است.

- یک برداشت اولیه خوب از خودتان ارائه دهید

اگر چهره خسته، صدای نامطلوب در برداشت اول داشته باشید یک مقاومتی ایجاد می‌کند که در ادامه کار مانع ارتباط می‌شود. چهره شاد، کلام خوب در برخورد اول بسیار مؤثر است.

- مثبت نگر باشید؛ حتی اگر با چهره‌ای انتقادی یا خشک از طرف مقابل‌تان روبرو شدید، به موقعیت و برقراری ارتباط با دیدی مثبت بنگرید

باعث می‌شود زود عرصه ارتباطی را خالی نکنید و احساسات منفی بر شما حاکم نشود. احساساتی که در هر موقعیت تجربه تجربه می‌کنیم ناشی از افکار ماست. اگر احساسات مثبت باشد افکار مثبت می‌شود و برعکس. مثلا اگر فرد چهره بسته‌ای دارد اگر بگویید حتما خسته است باعث می‌شود احساس منفی پیدا نکنید و ادامه ارتباط را داشته باشید.

- رفتاری همراه با فروتنی و ادب داشته باشید و از کوچک شمرده، بی‌اهمیت دانستن و تمسخر بحث یا طرف مقابلتان اجتناب کنید

جنبه اخلاقی دارد. مثلا ممکن است که شما درجه عالی از تحصیلات دارید و وارد مدرسه ابتدایی می‌شوید اگر دانش‌آموزان را با حالت کم ارزش ببینید ارتباط برقرار نمی‌شود.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

- سعی کنید در همان ابتدا با سوالات کلیدی به نقطه مشترک برسید مثلاً شکلات دادن به دیگران یک علاقه مشترک بین طرفین است.

- با بحث‌های کوتاه، مسیر طولانی را طی کنید

شما یکسره صحبت نکنید بلکه ارتباط تعاملی باشد و جای فرستنده و گیرنده با هم عوض شود.

- تمام توجه تان را به فرد مقابل متمرکز سازید به طوری رفتار کنید که او نیز متوجه این امر شود.

یعنی مخاطب برایتان مهم باشد و این را به او نیز بفهمانید.

- در حین صحبت، ساده و بی‌آلایش باشید و به اندازه کافی خودافشاگری نمایید

ساده و بی‌آلایش یعنی بی‌پرده گویی، یعنی در لاک خود نباشید. از احساس خود صحبت کنید تا دیگران بدانند شما صمیمی هستید. مثلاً در یک مهمانی به صاحبخانه می‌گویید من تشنه هستم یک لیوان آب لطف می‌کنید؟ نشان دهنده صمیمیت است.

- هنگام صحبت کردن سعی کنید از موضوع بحث منحرف نشوید

- از زبان بدن بسیار و به موقع استفاده کنید

- به لحن و صوت کلام خود توجه داشته باشید. لحن (آمرانه، دوستانه، ملتمسانه)

- در مکالمات فقط گوینده نباشید

- شنونده خوبی برای آنچه که طرف مقابل می‌گوید، باشید.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

جلسه هشتم

موضوع : خشم

خشم یکی از احساسات و هیجاناتی است که در زندگی خیلی می تواند مشکل ساز باشد و روابط بین فردی ما را تحت تأثیر قرار دهد. این صفت (یعنی خشم) یک اثر زیستی دارد و اینکه خداوند این هیجان را در ما انسانها به ودیعه نهاده؛ بخاطر نیاز و ضرورتی بوده که انسان به آن داشته است برای بقای خود و دفاع از قلمرو و کیان .

خشم یک هیجان کارآمد است اما اگر مانند بقیه ی نیازها با مهارت کنترل نشود بسیاری از مشکلات بین فردی را به وجود می آورد. همانطور که بسیاری از افراد را می بینید که در اثر عدم کنترل خشم خود دچار انواع مشکلات خانوادگی، اجتماعی و ... شده اند. مثلاً شخصی که مرتکب یک جنایت می شود در اثر یک لحظه عصبانیت است.

بنابراین توجه به پیامدهای این مشکلات؛ ضرورت مهارت کنترل خشم را بر ما روشن می سازد. شاید به وجود آمدن خشم در ابتدا دست ما نباشد اما کنترل آن بسیار مهم و آموختنی است.

همه ی ما عصبانیت را احساس کرده ایم و می دانیم که چیست؛ عصبانیت عموماً رفتار کاملاً طبیعی انسان است اما زمانی که از کنترل خارج شود می تواند مشکلاتی در کار ارتباطات و حتی کل کیفیت زندگی به وجود آورد.

اینکه بعضی افراد بیشتر از بقیه عصبانی می شوند دلایل خاصی دارد. توجه داشته باشیم که زیاد خشمگین شدن برای سلامتی بدن و روان مضر است.

پرخاشگری : خشم و پرخاشگری با هم متفاوت اند؛ خشم یک احساس است اما پرخاشگری یک رفتار است، که احساس ممکن است برای دیگران قابل مشاهده نباشد اما رفتار پرخاشگرانه قابل مشاهده است. بنابراین پرخاشگری رفتاری است که به دنبال خشم نشان داده می شود. مثلاً وقتی دانش آموزی داد می زند یا همکلاسی خود را هل می دهد انواعی از رفتارهای پرخاشگرانه را از خود نشان می دهد.

انواع پرخاشگری :

* کلامی : استفاده از کلمات بی ادبانه یا لحن پرخاشگرانه

* جسمی : کتک زدن، هل دادن یا به سرعت کشیدن

روش‌های پرخاشگری :

*مستقیم : اینکه دانش آموز از معلم عصبانی شود و سر کلاس داد بزند.

*غیر مستقیم :اینکه دانش آموز از دست معلم عصبانی است اما لاستیک ماشین او را پنجر می کند.

عواملی که باعث بروز خشم می شوند: عوامل بیرونی و عوامل درونی

*عوامل بیرونی: بدقولی دیگران، معطل شدن در اتاق انتظار، پاسخ مخالف شنیدن، اذیت شدن در اتوبوس شلوغ و...

عوامل درونی: افسردگی، ترس، ناکامی و...

مثلاً یکی از مواقعی که بچه‌های خردسال خشمگین می شوند زمانی است که ترس از دست دادن مادر را دارند، یا حتی در روابط احساسی و وابستگی‌ها وقتی ترس از دست دادن باشد طرفین بیشتر خشمگین می شوند؛ چرا که این خشم یک واکنش مبتنی بر دلبستگی ناایمن هست.

عواملی که ذاتاً موجب خشم می شوند : برخی افراد به طور ذاتی آستانه‌ی تحریک پذیری پایینی دارند و زود عصبانی می شوند بنابراین لازم است که این عوامل را بشناسیم.

1) مثلاً اگر شخصی بداند که یک فرد عصبی مزاج است مرتباً رفتار خود را مورد نظارت قرار می دهد؛ اینکه الان چه حسی دارد و در چه شرایطی هست و این شناخت را از خود دارد که اگر صحبت یا رابطه را ادامه دهد موجب خشم و عصبانیت می شود بنابراین آن را برای زمان دیگری می گذارد.

2) افکاری که در آن لحظه از ذهن انسان می گذرد عموماً منفی هستند. منابع احساسات ما افکار ما هستند و اگر ما یک تسلط شناختی به افکار خود داشته باشیم در واقع می توانیم راحت خشم خود را کنترل کنیم. مثلاً اگر به جای اینکه منفی بافی کنیم که این شخص عمداً نمی خواهد کار ما را راه بیندازد و چوب لای چرخ من می گذارد به این فکر کنیم که این روال قانونی کار است باعث می شود که بهتر بتوانیم عصبانیت خود را کنترل کنیم.

*نکته : این یک مهارت فراشناختی است که ما بجای افکار منفی به خود بگوییم من اینطور فکر می کنم که شخص با من ناسازگاری دارد ولی در واقعیت اینطور نیست؛ این یک مهارت مهم در کنترل خشم است.

مهم ترین علل خشمگین شدن افراد :

1) **جلوگیری از رسیدن به هدف :** ناکامی در رسیدن به هدف یک علت بسیار کلاسیک در خشمگین شدن است. روان شناسان حوزه‌ی روان پویایی اعتقاد دارند علت خشم ناکامی است؛ چرا که می گویند وقتی شخصی یک هدفی را دنبال

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

می‌کند برای رسیدن به هدف یک انرژی در او انباشته می‌شود و وقتی در رسیدن ناکام است این انرژی بصورت خشم در جلوه‌های گوناگون بروز می‌کند.

نکته: بسیاری از مشکلات بین فردی و زندگی‌ها بخاطر خشمی است که جابجا می‌شود. مثلاً دانش‌آموزی توسط معلم مورد تنبیه قرار می‌گیرد اما چون نمی‌تواند یک پاسخ خشمگین به معلم بدهد خشم خود را نسبت به همکلاسی خود نشان می‌دهد و یا حتی اشیاء و دیگران.

2) تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن:

بنابراین اگر بخواهیم در مدرسه از خشمگین شدن دانش‌آموزان جلوگیری کنیم باید برخورد عادلانه داشته باشیم و یک فضای انسانی ایجاد کنیم. حتی اگر معلم به یک دانش‌آموز توجه بیشتری داشته باشد نه تنها به نفع او نیست بلکه خشم دیگر دانش‌آموزان را نسبت به او برمی‌انگیزاند.

3) مورد فریبکاری یا عهدشکنی قرار گرفتن: اینکه کسی ما را فریب بدهد قطعاً خشمگین می‌شویم.

4) بی‌توجهی به احساسات، ارزش‌ها و اقتدار فرد: هر کسی برای خود ارزش‌هایی دارد که قطعاً برای خودش محترم است و ما برای اینکه دیگران را عصبانی نکنیم باید سعی کنیم به ارزش‌های دیگران احترام بگذاریم و او و اقتدارش را زیر سؤال نبریم.

5) مورد بی‌مهری قرار گرفتن: دیده شدن نیاز همه‌ی افراد است و بی‌توجهی نوعی ناکامی است در دریافت محبت. بسیاری از افراد که در روابط خود دچار خشم می‌شوند فریاد "به من توجه کن" سر می‌دهند. این مشکل هم ناشی از فردی است که به طرف مقابلش بی‌توجهی کرده و هم فردی که به او بی‌توجهی شده؛ چرا که این "به من توجه کن" را به روش خوبی نگفته است. دلایل بسیاری از عصبانیت‌های کودکان و نوجوانان هم همین بی‌توجهی است. حتی خیلی وقت‌ها دلیل تخریب مدارس اعم از شیشه، دیوار، لامپ و غیره همین بی‌توجهی هاست که دانش‌آموز می‌خواهد به هر نحوی بگوید به من توجه کنید. تهیه شده توسط جمعی از مهارت‌آموزان

6) مورد بد رفتاری قرار گرفتن از سوی افراد مهم: در رابطه با اینکه چه افرادی برای کودکان و نوجوانان مهم هستند باید بگوییم در رتبه‌ی اول والدین و معلمان هستند. بنابراین توجه معلم خیلی مهم است و باید مراقب باشیم که این توجه را چگونه توزیع می‌کنیم.

7) رفتار حاکی از بی‌توجهی: که مشابه موارد قبلی است.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

8) صدمه دیدن در نتیجه ی بی توجهی به خود : اینکه گاهی فرد مراقب خود نیست و دچار مشکلاتی می شود؛ مثل رعایت نکردن بهداشت و در نتیجه بیمار شدن.

9) مورد حمله جسمی یا کلامی قرار گرفتن : مثل توهین یا مورد تمسخر قرار گرفتن.

10) قربانی شدن : اینکه شخص احساس کند که ارزشمند نیست و فقط ابزار دیگران بوده بسیار خشم برانگیز است؛ چرا که حس بسیار بدی است و لطمه ی بدی هم به شخص وارد می سازد و خشم او را برمی انگیزد.

مراحل خشم : (پیش از خشم ، خشم ، پس از خشم)-----این مراحل همیشه تکرار می شوند.

*پیش از خشم : در این مرحله اتفاقی که می افتد ممکن است بیرونی یا درونی باشد. مثل بدقولی دیگران؛ که در واقع عامل ایجاد خشم فراهم می شود، جرقه ی خشم زده می شود و یک سری علائم ظاهر می شوند که شناخت این علائم بسیار حائز اهمیت است.

همانطور که هنگام باریدن باران یک سری علائم می بینیم و تدابیری می اندیشیم که خیس نشویم. خشم هم همینطور است؛ شخص باید اقداماتی انجام دهد که پیشگیرانه باشد. مثلاً از ادامه ی حرف زدن یا ارتباط خودداری کنیم و بطور آگاهانه خشم خود را کنترل کنیم.

علائم ظهور خشم :

1- برانگیختگی بدنی (مثل داغ شدن بدن) 2- ضربان قلب تند می شود 3- نفس سریع و کوتاه می شود 4- صورت سرخ می شود 5- دست و پا شروع به لرزیدن می کند و در مجموع احساس بی قراری و نا آرامی می کند.

علت این تنش ها یا اتفاقی است که افتاده یا طرز فکری که داریم و اگر آنها را کنترل نکنیم وارد مرحله ی خشم می شویم. مثلاً برای آرام کردن خود بنشینیم، چند نفس عمیق بکشیم و ...و افکار مثبت را مرور کنیم که با تمرین فرد به این رفتار مسلط می شود و با خود بگوییم من اینطور برداشت کرده ام. لازمه ی اینکه افکار مثبت به موقع به ذهن ما برسند اینست که ما مثبت اندیشی را بعنوان سبک تفکر خود در زندگی داشته باشیم.

*مرحله ی خشم : زمانیست که شخص کنترل خود را از دست داده و رفتار پرخاشگرانه بروز می دهد؛ به عبارتی شخص نتوانسته خود را در مرحله ی قبل مهار کند.

ما با توجه به شناختی که از خود داریم می توانیم پیش بینی کنیم که در هنگام خشم چه رفتاری از خود بروز می دهیم که فکر کردن به اینها و آگاهی داشتن خود نوعی عامل بازدارنده است.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

***مرحله ی پس از خشم : در این مرحله شخص،خشم خود را به نحوی تخلیه کرده و دیگر عصبانی نیست و در یک حالت سبکی قرار دارد اما احساسات دیگری مثل عذاب وجدان،خجالت کشیدن و پشیمانی دارد که این احساسات هم آثار منفی بر سلامت جسم و روح شخص می گذارد.

توجه به پیامدهای خشم و خشمگین شدن :

مرور اتفاقات باعث می شود که کنترل ما را در مهار خشم افزایش دهد. مثلاً شخصی که عصبی مزاج است می تواند پیامدها را جایی که مدام دم دستش باشد یادداشت کند و با مرور اینها ملکه ی ذهنش شود،این خود یکی از مهارت های کنترل خشم است .

1)خشم به انسان صدمه می زند ؛ این صدمه می تواند جسمی،مالی و روانی باشد.صدمه ی مالی مثل وقتی شخص در اثر عصبانیت گوشی موبایل خود را می شکند یا ...

2)خشم،خشم می آموزد: نباید انتظار داشته باشیم وقتی با عصبانیت با کسی رفتار کنیم طرف مقابل با آرامش و متانت جواب بدهد.

3)خشم عینک های تیره به چشم انسان می زند : ایجاد یک فضای منفی در ذهن انسان را سبب می شود بطوریکه اگر در آن موقعیت کسی حتی بخواهد خوبی کند هم شخص عصبانی برداشت بد و منفی دارد.

4)خشم مانع فهم درست می شود:جلوی فکر منطقی و صحیح را می گیرد و ما به درستی حرف طرف مقابل را متوجه نمی شویم.

5)خشم موجب زورگویی می شود نه حل مشکل : شخص خشمگین فقط می خواهد طرف مقابل را از میدان به در کند.مثلاً کسی که دیگری را کتک می زند؛که این خود مشکلات دیگری را به دنبال دارد.

6)خشم موجب خشونت می شود : اعم از درگیری های فیزیکی و کلامی.

7)خشم به روابط بین فردی و خانوادگی آسیب می زند؛ چرا که باعث رفتارهای مخربی می شود که روابط را دچار مشکل می کند.

***رفتارهای مخربی که هنگام خشم بروز می کنند :

1- منفی بافی : چه در مورد خود یا دیگران

2- سرزنش کردن دیگران یا خود که میشود شخصی سازی : به عبارت دیگر سرزنش خود نوعی خودزنی یا خودتخریبی است.

3- بیش از حد خوردن یا نوشیدن : که گاهاً موجب چاقی مفرط می شود و این رفتار در اکثر افراد عصبی مزاج دیده می شود.

کنترل عصبانیت : از آنجا که ما نمی توانیم از عصبانی شدن خلاص شویم باید مهارتی پیدا کنیم تا بتوانیم این خشم را هرچه بهتر کنترل کنیم. ما عصبانی می شویم چون مجموعه ای از نیازها هستیم و دنیای پیرامون هم سرشار از مانع است. بنابراین هرگاه که منافع ما با دیگران در تضاد باشد امکان خشمگین شدن هست. اینجاست که ضرورت و اهمیت کنترل عصبانیت را متوجه می شویم.

*نکته : هیچ کس نمی تواند از عصبانیت خلاص شود، ما تنها می توانیم یاد بگیریم چگونه عصبانیت خود را کاهش داده و رفتار خود را کنترل کنیم و برخورد مناسب داشته باشیم.

چگونگی کنترل خشم : اول اینکه باید بدانیم هر پیشنهادی که در این زمینه می شود نیاز به تمرین دارد چراکه همیشه می گوییم کار نیکو کردن از پر کردن است؛ لذا اگر شخص، فرد خشمگینی است باید بطور هدفمند یک طرحی برای کنترل خشم خود داشته باشیم.

یکی از کارهای استراتژیک برای کنترل خشم اینست که هرگاه موقعیتی پیش آمد که شخص عصبی شد باید رفتار خود را تحلیل کند خواه رفتاری باشد که به موفقیت منجر شده یا نشده؛ یعنی اگر جایی رفتید و عصبانی شدید تحلیل کنید که چه اتفاقی افتاد و این خشم از کجا شروع شد که اصطلاحاً این کار را خودنظاره گری یا خودپایی (-confidence self) نام دارد. برعکس آن هم اتفاق می افتد هنگامیکه خوب از پس قضیه برمی آید هم باید شرایط را با خود تحلیل کنید مخصوصاً زمانی که شرایطی بوده که همیشه عصبانی می شده اما دیگر الان همه چیز خوب پیش رفته؛ باید ببینید تفاوت آنها در چه بوده که اینها یک تسلط شناختی و آگاهانه و یک مهارت عمومی برای کنترل خشم است.

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

*کنترل خشم :

1- به دنبال توضیح دیگری بگردید : مثلاً گاهی پیش می آید که می خواهیم چیزی را برای خود یا دیگری توضیح دهیم و با این کلام و شیوه ی فعلی اذعان پذیر و قابل توجیه نیست؛ اینجا می گوییم باید دنبال توضیح دیگری بگردیم، این خود یک مهارت کلامی است.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

2- حواس خود را به چیز دیگری معطوف کنید : یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش خشم، مشغول شدن به یک فعالیت جذاب است.

3- شوخی و مزاح : شوخی خشم را کاهش می‌دهد؛ چرا که باهم مغایرت دارند. یاد بگیریم به واکنش‌هایمان بخندیم؛ یک وسیله‌ی ارتباطی و فهم نامناسب بودن واکنش‌هایمان است، هرچند شوخی در این مواقع به یک فی‌البداهگی نیاز دارد اما همه‌ی اینها با تمرین درست می‌شود؛ لذا یک پادزهر خوب است.

4- ببینید چه چیزی شما را خشمگین می‌کند : مثل خاطرات، انتقاد دیگران یا هر چیز دیگری. هرگاه چیزی که موجب خشم می‌شود را به آن پی ببریم می‌توانیم برای آن برنامه‌ریزی کنیم و آن را برطرف نماییم.

5- خودگویی (talking-self) : به اعتقاد برخی روان‌شناسان فکر کردن یک گفت و گوی درونی است.

6- بپذیریم که زندگی همیشه منصفانه نیست : غالباً ما انسان‌ها بطور آرمان‌گرایانه‌ای انتظار داریم همه چیز عادلانه باشد و از آن جایی که در دنیای واقعی اینطور نیست، خشم ما را برمی‌انگیزد. اکثر ما علاقه به سازش نداریم اما وقتی یاد بگیریم که سازش بهتر از خشم طولانی مدت است می‌توانیم برای هنر ظریف سازش در مقام وسیله‌ای برای داشتن یک زندگی ساده‌تر ارزش قائل شویم. انتظارات زیاد یکی از دلایل خشمگین شدن است.

7- یاد بگیریم مذاکره کنیم : گفت و گو باعث می‌شود از نظریات طرف مقابل در مورد موقعیت نیز آگاه شویم. مذاکره یعنی آمادگی داریم از یک سری چیزها عقب نشینی کنیم.

***نکته :** مذاکره با سازگاری در ارتباط است

سازگاری (برون‌سازی - درون‌سازی) --- « امتیازگیری

برون‌سازی یعنی شرایط را وفق معیارهای درونی خود تغییر دهیم اما درون‌سازی که مبحث توضیح ماست یعنی خود را با شرایط محیطی وفق دهیم. بنابراین وقتی می‌گوییم مذاکره کنیم یعنی آماده‌ایم که خود را مطابق شرایط تغییر دهیم.

اگر انتظار داشته باشیم که همیشه شرایط و دیگران با ما جور باشند قطعاً خشم در انتظار ماست.

راه‌های رسیدن به آرامش :

✳ هر روز ورزش کنید (پیاده روی و قدم زدن)

✳ خواب کافی داشته باشید؛ چراکه خستگی خود یکی از دلایل خشم است. مثلاً انسان در ساعت‌های پایانی کار که خسته شده خیلی بیشتر عصبانی می‌شود.

✳ درباره‌ی احساسات خود بنویسید؛ یکی از راه‌های مفید برای تخلیه شدن نوشتن است.

✳ به مکان ساکت و آرام بروید.

✳ اجازه دهید زمان بگذرد؛ چرا که موجب تجدید قوا می‌شود و اینکه گذشتن زمان باعث خروج از آن موقعیت می‌شود.

✳ به کارهای مورد علاقه خود بپردازید.

✳ عاقلانه تصمیم بگیرید، تا کمتر خشم را به دنبال داشته باشید.

✳ بخشیدن و فراموش کردن را تمرین کنید؛ توصیه‌ای که در دین هم بسیار آمده و توسط بزرگان ما سفارش شده

✳ به جای داد زدن حرف بزنید؛ مهارت حرف زدن و گفت و گو بهترین راه برای جلوگیری از خشم است.

جلسه نهم

تفکر انتقادی و خلاق:

ما بقی تو استخوان و ریشه‌ای

ای برادر تو همه اندیشه‌ای

وجه تمایز ما نسبت به سایر حیوانات و موجودات، تفکرمان است. ما به واسطه تفکرمان یک موجود ویژه هستیم. پس کم و کیف این تفکر و نوع این تفکر منشاء همه خیرات و برکات و احیاناً مشکلات ما است. ما به هر خیری می‌رسیم یا به هر شری، از نوع تفکر ما است. و در این مسیر ما را همراهی می‌کند.

تفکر انتقادی چیست؟ عبارت است از تفکر منفعل و تاملی و فکر کردن به شیوه‌ای روشن و منطقی.

- تفکر انتقادی فرایندی است شامل: تامل روی معنای عبارت، بررسی شواهد و استدلال‌های ارائه شده و قضاوت راجع به واقعیت‌ها.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

- داشتن تفکر انتقادی به معنای مجادله یا انتقاد نسبت به دیگران نیست.
 - نوعی مهارت است که می‌تواند در افشاء سفسطه‌ها و استدلال‌های نادرست بکار گرفته شود و نقش مهمی در استدلال و تکالیف سازنده بازی می‌کند.
 - به ما کمک می‌کند تا به کسب دانش پردازیم، نظریه‌های خود را بهبود بخشیم و به استدلال‌های قوی دست یابیم.
 - می‌توان از آن برای پیشبرد فرایند کاری و ارتقاء نهاد‌های اجتماعی استفاده نمود. مثلاً ما آدم‌هایی را می‌بینیم می‌گوییم فلانی آدم دهن‌بینی است، یعنی تفکر مستقلی ندارد، از خودش خودی ندارد. دیگران به راحتی روی آن‌ها اثر می‌گذارند و به راحتی مخشان را می‌زنند. بسیاری از آسیب‌های اجتماعی که افراد می‌بینند به خاطر این است که تفکر انتقادی ندارند یعنی تفکرشان حالت غربالگری ندارد. معیارهای فکری درستی ندارند بنابراین این هر پیام و اندیشه‌ای به اینها منتقل شود، کورکورانه پیروی می‌کنند.
 - امروزه ما به آدم‌هایی نیاز داریم تا در جامعه اطلاعاتی و ارتباطی امروز که پردازشگرند، سره را از ناسره تشخیص دهند. چقدر در رسانه‌های مختلف، اطلاعات جدید ذهن آدم امروز را بمباران می‌کند.
 - اگر این ذهن توان انتخاب و ارزش‌گذاری و غربال و تشخیص نداشته باشد چه بر سرش می‌آید؟ دچار هر نوع آشفتگی می‌شود.
- طبق تعریف اول؛** تفکر انتقادی، توانایی تفکر تاملی است که درست برعکس تفکر تکانشی است. تکانشی یعنی تا یک محرک دیدیم نسنجیده واکنش نشان می‌دهیم. تامل برعکس است یعنی می‌شنویم و می‌سنجیم بعد تجزیه و تحلیل می‌کنیم بعد پاسخ می‌دهیم.
- تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مرکز آموزش‌های عالی با مدیریت آقای افساری
- در تعریف اول گفتیم که روش منطقی و روشن فکر کردن یک روندی دارد؛ یعنی مثلاً ما می‌خواهیم خرید کنیم، یک قاعده‌ای داریم که ابتدا با یک اهل فن مشورت کنیم بعد چند جا قیمت می‌گیریم و ویژگی‌ها را می‌بینیم بعد انتخاب می‌کنیم؛ این یک روند است.
- تعریف دوم:** یعنی ما وقتی عبارات را می‌شنویم روی عبارات تامل می‌کنیم به استدلال‌ها توجه می‌کنیم و با واقعیات می‌سنجیم یعنی باید معیار داشته باشیم. کسی به تفکر انتقادی می‌رسد که معیار داشته باشد، هویت روشنی داشته

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

باشد. مثلاً یک فرد اگر هویت دینی یا ملی و خانوادگی داشته باشد، مجموعه‌ای از معیارها دارد حالا هر چه می‌شنود به محک این معیار می‌زند و ارزش‌گذاری می‌کند.

تعریف سوم: انتقاد به معنای مجادله و کل‌کل کردن نیست به معنای این است که در ذهن ما وقتی پیامی می‌آید ما فیلتری گذاشتیم که این‌ها را بررسی می‌کند و هر رسانه‌ای هر چه گفت ما قبول نمی‌کنیم.

تفکر انتقادی عکس ساده لوح بودن است. آدم‌های ساده لوح هر چیزی را باور می‌کنند پس معنایش مجادله کردن نیست بلکه نقد و بررسی دریافت‌ها است.

تعریف چهارم: ما وقتی در مقام معلم، پدر یا ... هستیم و می‌خواهیم استدلال کنیم با تکالیفی روبرو هستیم که تفکر نقاد کمک می‌کند از پس تکالیف خوب بربیاییم و بتوانیم خوب استدلال کنیم و اینکه تشخیص دهیم چه کسی می‌خواهد سرمان کلاه بگذارد.

ضرورت تفکر انتقادی: چرا ما نیاز به تفکر انتقادی و آموزش آن داریم؟

- تفکر انتقادی در کنار تفکر خلاق پیش‌نیاز مهارت‌هایی است که تا کنون از آن‌ها حرف زدیم (حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباط موثر، خودآگاهی، کنترل خشم،...) اگر ما هر کدام از آن مهارت‌ها را نداشته باشیم اول باید تفکر انتقادی داشته باشیم. انسانی که متفکر و دارای تامل است، کنترل خشم دارد. یا مثلاً برای حل مسئله و یا تصمیم‌گیری ما نیاز به استدلال داریم. در برقراری ارتباط، هر اطلاعاتی که از دیگران دریافت می‌کنیم برای پردازش آن‌ها نیاز به تفکر انتقادی داریم. پس تفکر انتقادی یک مهارت یا پیش‌نیاز برای سایر مهارت‌ها است.
- توانایی تفکر به شیوه‌ای روشن و منطقی برای هر گونه انتخابی که پیش‌رو دارید، ضروری و حائز اهمیت است. ما در جای‌جای زندگی‌مان باید دست به انتخاب بزنیم از کوچک تا بزرگ و مهم. برای هر انتخابی نیاز به تفکر انتقادی داریم. وقتی می‌خواهیم با کسی دوست شویم باید استدلال داشته باشیم که چرا فلانی آره و فلانی نه.
- کسانی که نمی‌توانند در جریان انتخاب بر تعارضاتشان غلبه کنند و این تعارضات نفسشان را در امر انتخاب می‌گیرد بخاطر این است که تفکر انتقادی ندارند والا کسی که این تفکر را داشته باشد می‌تواند هر گزینه‌ای را استدلال کند و گزینه‌ها را باهم مقایسه کند اولویت بندی کند و به سهولت انتخاب کند
- تفکر انتقادی، مهارت‌های زبانی و ارائه را افزایش می‌دهد.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

مثلا یک سخنرانی را داریم گوش می دهیم این سخنران خیلی خوب در قالب فرایندی مستدل برای هر حرفی که میزند استدلال می کند. آن کس که می تواند به شکل یک فرآیند نظام دار صحبت کند، دارای تفکر انتقادی است. اما کسی که تفکر انتقادی ندارد، مواد خام (اطلاعات) دریافت می کند و مواد را به صورت به درد نخورمدون می کند. کسی می تواند مستدل صحبت کند که فکر خوبی داشته باشد. پشتوانه کلام اگر تفکر نباشد کلام مخرب و مضحک می شود.

- تفکر انتقادی، خلاقیت را ارتقاء می دهد.

مثلا یک وسیله ای می خریم این را تجزیه و تحلیل میکنیم م بینیم نقصی دار چیزی به آن اضافه می کنیم مثل ماشین. ماشینی که امروز می بینیم حاصل اضافه کردن امکانات است، وضع موجود خود را بررسی کرده به نقصی پی برده و تکمیلش کرده است.

- به منظور داشتن معنا در زندگی و سازمان دهی زندگیمان بر طبق آن، ما نیازمند توجیه و تامل روی ارزش ها، باور ها و تصمیماتمان هستیم که تفکر انتقادی ابزار این فرایند خود سنجی را برای ما فراهم می سازد. مهارت خودسنجی داشته باشیم وقتی هویت داشته باشیم مجموعه ای از ارزش ها و معیار هایی که به زندگی ما وحدت می بخشد. آن وقت هویت ما و ارزش گذاری ما کمک می کند که تکلیفمان مشخص شود.

در یک جهان عظیمی از اطلاعات و ارتباطات که ذهن ما را بمباران می کند اگر ما تفکر انتقادی نداشته باشیم روان پریش می شویم و سرسام می گیریم.

موانع رسیدن به تفکر انتقادی

- من بیشتر ترجیح می دهم دیگران به من بگویند چه کاری بکنم و چگونه انجام دهم تا اینکه خودم بخواهم به آن برسم.

- من همان کاری را انجام می دهم که بنظرم خوب است دوست ندارم راجع به تصمیماتم زیاد فکر کنم.

- من معمولا اشتباهاتی را که مرتکب شده ام مرور نمی کنم.

- از اینکه خودم به دنبال کشف چیزی باشم، متنفرم.

- از افرادی که مسائل را مبهم می گذارند و بجای اینکه پاسخ آن را بگویند، آن را به بحث می کشانند، خوشم نمی آید.

- دوست ندارم مورد انتقاد واقع شوم.

- اگر خودم با چیزی موافق باشم برایم مهم نیست که چرا دیگران با من موافق نیستند.

توضیح مورد اول: افرادی که از نظر فکری وابسته هستند این گونه اند. کسانی که می ترسند اشتباه کردن، هزینه برایشان داشته باشد. والدینی که برای فرزندانشان ببر و بدوز می کنند و بجای آن ها تصمیم می گیرند و بجایشان حرف می زنند، بچه ها را از چالش در موقعیت های تصمیم گیری باز می دارند از رشد تفکر انتقادی جلوگیری می کنند.

توضیح مورد دوم: یعنی همان تیر در تاریکی انداختن. بنظم رسید این خوب است. بررسی نکردم و مشورت نکردم. (مشورت با تفکر انتقادی مناقات ندارد اما به معنای این نیست که کسی بگوید که این کار را انجام بده و من هم انجام بدهم. بلکه جمع آوری اطلاعات است که نهایتاً خودمان تصمیمی از دل این اطلاعات در بیاوریم.

توضیح مورد سوم: هر اشتباه یک موقعیت درس آموزی است. اینکه بگوییم نمیخواهم درباره اش حرف بزنم یک اشتباهی انجام دادم و تمام شد و رفت غلط است بلکه باید تحلیل شود و درس بگیریم برای آینده

توضیح مورد چهارم: آماده های آماده خور که چیزی را حوصله ندارند کشف کنند. کسانی که حوصله کشف ندارند به این تفکر نمی رسند، زیرا کشف کردن نیاز به فرضیه سازی، تامل و غیره دارد.

توضیح مورد پنجم: تحقیقی بین دانش آموزان شده بود و مشعص شده بود که دانش آموزان باهوش طالب این هستند که معلم برایشان تعیین تکلیف نکنند. برعکس دانش آموزان ضعیف می خواهند معلم برایشان تعیین تکلیف کند. اگر به دنبال این هستیم که گوینده دو چیز را برایمان روشن کند دنبال تفکر انتقادی نیستیم. هنر معلم این است که دانش آموز را با ابهام روبرو کند.

توضیح مورد ششم: وقتی مورد انتقاد قرار بگیریم، لازم است همه اندیشه و آیدم هایمان را بازبینی کنیم.

توضیح مورد هفتم: اگر کسی خواهان پرورش تفکر انتقادی است، آدم های مخالف نعمتی برایش است. اگر ما مخالف در عقاید و افکارمان داشته باشیم به فمر استدلال می افتیم. موافقان که انسان را رشد نمی دهند و مخالفین موجب رشد فکری می شوند. موافقان فقط عزت نفس کاذب می دهند. یک نظریه داریم که نادرست و عده ای موافق هستند که باعث می شود به دنبال اصلاح نباشیم.

مؤلفه های تفکر انتقادی:

چه کارهایی باید انجام دهیم و چه اجزایی دارد؟

- گردآوری نظرات راجع به همه جنبه های وابسته به یک مسئله و همچنین استدلال های منطقی که هر یک را پشتیبانی میکند.

توضیح: ما وقتی که به یک موضوعی فکر میکنیم باید نظرات مختلف پیرامون آن را جمع آوری کنیم و این نظرات را دنبال استدلال هایش باشیم و هر نظری را قبول نکنیم. (فبشر عباد الذین یستمعون القول فیتبعون احسنه)

- شکستن استدلال ها به موضوعات تشکیل دهنده آن ها و استخراج تلویحات اضافی از این موضوعات

توضیح: استدلال ها را می شنویم و تحلیل می کنیم. مثل ما می گوئیم آموزش تفکر انتقادی برای دانش آموزان مفید است. استدلال می کنیم که این تفکر باعث می شود از آسیب های اجتماعی در امان بماند. حالا ما برویم دنبال ایمنی که جنبه های مختلف آسیب های اجتماعی. مثلا چطور میتواند این تفکر را از ابتلا به فساد اخلاقی یا مواد مخدر یا گرفتاری های سیاسی و امنیتی جلوگیری کند. پس ذهن ما اضافه میکند.

- بررسی این موضوعات و تلویحات از نظر تناقضات درونی:

به عنوان مثال می گوئیم برای رسیدن به انتخاب درست نباید به هر چیزی به نظرمان آمد انتخاب کنیم بعد جای دیگر بگوئیم اعتماد به نفس باعث می شود شخمی و همینطوری تصمیم بگیریم. پس این دو حرف باهم تناقض دارد. یکجا به تفکر توصیه میکنیم یک جا به تصمیم شخمی.

- تعیین ادعاهای ضدیت بین استدلال های مختلف، وزن دهی نسبی به این ادعاها:

وقتی ادعا ها مختلف می شود باید این هارا ببینیم کدام ضعیف است کدام قوی. در تصمیم گیری یک شیوه ای داریم به نام تحلیل سود و زیان. بعنوان مثال یک مسافرت می رویم که جنبه مثبت و منفی دارد. ما نمیتوانیم هر چیز مثبت را در مقابل یک جنبه منفی بگذاریم مثلا می گوئیم جنبه منفی آن این است که این مسافرت 5 میلیون برایمان هزینه دارد و جنبه مثبتش این است که ما می رویم فلان مکان تاریخی را میبینیم. باید ببینیم که این جنبه مثبت چقدر برایش ارزش قائلم؟ شاید تصمیم بخواهیم بگیریم که یک جنبه مثبت دارد اما چهار جنبه منفی دارد. وقتی به اینها امتیاز می دهیم میبینیم این جنبه مثبت به آن چهار تا می ارزد و غلبه می کند.

- وزن دهی را بر اساس میزان ارتباط و متناسب با اطلاعات، با مسئله اصلی تنظیم کنید.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

ادعاهای باور نکردنی برای توجیه، نیازمند حمایت و پشتوانه کافی اند در غیر این صورت باید این ادعاها را در زمان قضاوت نادیده بگیرید.

• وزن ادعاهای مختلف را ارزیابی کنید.

قوی و ضعیف بودن ادعاها و اولویت بندی کردن آنها

هفت قاعده برای تقویت تفکر انتقادی:

1) همواره سطح بهینه ای از شک گرایی را داشته باشید

ما اگر به یقین مطلق به چیزی نگاه کنیم این تفکر درونمان پرورش پیدا نمی کند. شک گرایی به معنای رد کردن نیست. میل داشته باشیم آن را بررسی کنیم. مثلا اگر در خرید شک گرایی نباشد همین جور خرید میکنیم بعد میبینیم تاریخ گذشته است. همین که تاریخ را نگاه میکنیم میزانی از شک گرایی است. حالا اگر افراطی شود نمیتوانیم انتخاب کنیم. یک محصول تاریخ و پروانه دارد اما ما بگوییم از کجا معلوم این علامت استاندارد پارتنی بازی نباشد؟

2) به دنبال داده های محکم و بنیادی باشید. نه فرضیات

استدلال ها و نتایج به سوی داده ها داریم. داده های نرم و داده هایی سخت. اگر یک فرد را ببینیم که رنگش پریده و ... این داده سخت است چون میبینیم اما وقتی خودش بگوید داده نرم است. داده ها هرچقدر سخت باشد معتبرتر است.

3) تا زمانی که داده ها و اطلاعات کافی در دسترس ندارید هیچ نتیجه ای نگیرید.

ما نمی توانیم 3 قطعه از پزل چیده شده ا تکمیل شده ببینیم.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

4) در جستجوی فرض ها و اصلاح آن ها باشید. با مدیریت آقای امسانی

5) از موقعیت هایی که ممکن است نتیجه شما غلط از آب دربیاید غافل نشوید.

مثلا یک سخنرانی در جمع عام کردیم و خیلی پسندیدند. از این غافل نشویم که این سخنرانی را شاید یک جمع متخصص نپسندند.

6) تلاش کنید تا در سوگیری های شخصیتان غلبه نمایید.

اینکه فلان شخص را دوست داریم حرفش را قبول میکنیم آیا واقعا حرفش حرف استخیلی اوقات تحت تاثیر احساسات قرار میگیریم.

7) در رویارویی با داده های جدید حاضر باشید که نتایج خود را تغییر دهید.

داده های جدید که پیش می آید باید نظرمان را اصلاح کنیم. نه اینکه فکر کنیم چیزی که داریم اخرش است.

تفکر خلاق

به دنبال تفکر انتقادی و مکمل آن تفکر خلاق است. تفکر خلاق چه تفکری است؟ ویژگی ها؟
را های تقویت تفکر خلاق:

- از خودتان سوال بپرسید: گفتگوی درونی داشته باشیم. یک فایده آن سوال پرسیدن است. چون دنبال جواب برای آن هستیم خلاقیت پرورش و بروز پیدا میکند.
- ارتباط برقرار کنید: چون در معرض افکار و ایده های متنوع قرار میگیریم فکرمان تازه می شود. یکی از موانع تفکر خلاق منزوی بودن است.
- تبادل کنید: بده بستان فکری داشته باشیم. اگر کسی کتاب می نویسد باعث میشود بازخوردهایی نسبت به کتابش باشد. باعث می شود کتاب بعدی معتبر شود.
- ریسک کنید: اگر زیاد به الگوهای موجود وابسته باشیم نمیتوانیم خلاق باشیم. مقداری جسارت داشتن لازمه تفکر خلاق است. بعضی اوقات افراد فکرهای خلاق به ذهنشان می آید اما جرئت بروز را ندارند.
- جستجو کنید
تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
- فکر کنید: مسائل را مرتب در ذهن حل کردن. نسبت به مسائل اطراف بی تفاوت رد نشویم تا چرا و چگونه برخورد کنیم. فلسفه وجودی هر چیزی. سودمندی و زیامندی اطرافمان.
- تصور کنید: هنرمندان مهمترین مهارتشان تصویر سازی ذهنی است
- متنوع رفتار کنید: کارهایمان را همیشه به یک روش انجام ندهیم. محل کار تا خانه را همیشه به یک روش نرویم. به روشهای مختلف اتاق یا ماشین را تمیز کنیم.

یک سری سوالات درباره تفکر خلاق وجود دارد :

- 1- تفکر خلاق یا خلاقانه چیست؟ مسائل قدیمی را به روش جدید حل کنیم مثلا امروز غذا می‌پزند، قدیم هم غذا می‌پختند. ولی قدیم‌ها با قابلمه ساده. امروز با مایکروفر. خلاقیت هم متضمن نو بودن روش است و هم پسندیده بودن آن مثلا لقمه را از پشت سر بخواهیم سمت دهان بیاوریم روش جدیدی است. اما پسندیده نیست پس مولفه‌های نو بودن و پسندیده بودن در تفکر خلاقانه مهم هستند.
- 2- چه تمایزی بین تفکر انتقادی و تفکر خلاق وجود دارد؟ تفکر انتقادی آن چیزی را که فرد دریافت می‌کند بررسی می‌کند. در تفکر خلاق از چیزهایی که به دست آورده فکر جدیدی تولید می‌کند. مثلا کتاب‌های مختلف می‌خوانیم. بعد کتاب می‌نویسیم از مسائل وارده و نقد و بررسی کتاب را انجام می‌دهیم. این یعنی تفکر خلاق. می‌گویند یک نویسنده خوب باید یک خواننده خوب باشد. چون کسی که خوب می‌خواند. خوب نقد هم می‌کند. و یک ترکیب جدید بوجود می‌آورد.
- 3- خلاقیت ذاتی است یا اکتسابی؟ مانند بسیاری توانایی‌های دیگر. ذاتی ممکن است داشته باشد. اگر در اثر فعالیت‌های آموزشی، تربیتی و پرورشی، پرورش پیدا می‌کند. دو جنبه وراثت و محیط این گونه‌اند. ما همیشه روی قسمت آموزشی کار. بیشتر دقت می‌کنیم.
- 4- چه ارتباط بین هوش و خلاقیت وجود دارد؟ ارتباط متوسطی وجود دارد (از متوسط کم تر) خلاقیت الزاما ملتزم هوش بالا نیست.
- 5- نماد و مظهر خلاقیت برای شما کیست یا چیست؟ یک شاعر توانا. یا شعر زیبا گاهی برای ما نماد و مظهر خلاقیت است. که از این طریق برای ما انگیزه‌والگو ایجاد کند.

پیامد های تفکر خلاق

- 1- افزایش احساس رضایت از خودمان، وقتی خلاقیت داشته باشیم گرفتار مسائل لاینحل نمی‌شویم. قدرت حل مسئله ما افزایش می‌یابد. انسان‌های افسرده اغلب برای شاد شدن چیزی به نظرشان نمی‌رسد. تفکر خلاق افراد فقط یک تابلوی نقاشی کشیدن یا فیلم ساختن نیست. مثلا الان حالمان خوب نیست احساس

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

کسالت می‌کنیم. برای خوب شدن حالمان چکار کنیم. یا بعضی خانمها گرفتار این هستند که چی درست کنند (چه غذایی) اما بعضی راحت‌خلاقیت به خرج می‌دهند. پس تفکر خلاق می‌تواند در زندگی ما جاری باشد.

2- یافتن پاسخ‌های متعدد برای یک سوال: یعنی گرفتار یک پاسخ نباشیم که آن هم نقاط ضعف داشته باشد دچار مشکل می‌شویم. مثلاً فردی در خانواده دچار مشکل شده باشد بعد می‌خواد آن را بامصرف مواد مخدر حل کند که از مشکل اول به مراتب بدتر است.

3- افزایش توان فکر: گاهی به جایی می‌رسیم که فکر می‌کنیم سقف تفکر در همین حد است. مثلاً در زندگی می‌گویند یا باید سوخت و ساخت یا باید جدا شد. خوب راه سومی هم می‌تواند باشد که تفکر خلاق می‌خواهد.

4- توسعه مهارت‌های جدید: در مشکلاتمان با مهارت‌های جدید برخورد می‌کنیم که تا حالا نداشتیم.

ویژگی‌های افراد خلاق

(1) بررسی ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری افراد خلاق نشان می‌دهد که آنها کار منظم و سیستماتیک را دوست ندارند... هنرمندان کارمندان خوبی نمی‌شوند. چون نمی‌توانند در ساعات مشخصی بروند و بیایند.

(2) اغلب حوصله افراد خلاق از بودن با مردم سر می‌رود. بی‌قرار و ناآرام هستند. از گوش دادن به سخنرانی‌ها رنج می‌برند.

(3) پیشنهادات سلطه‌گرایانه می‌دهند.

(4) کلام‌گویایی داشته‌اند و دوست دارند عقایدشان را برای دیگران بازگو کنند.

(5) زیاد مطالعه می‌کنند البته برای حل مشکلاتشان. مطالعه نه برای مدرک. و مطالعه آنها تابع میلشان است.

(6) پیوسته درگیر علاقه‌های هنری‌شان هستند.

(7) باور ندارند که فشار زندگی در آینده برای آنها درد سر درست می‌کند. در حقیقت بهترین ایده‌های آنان تحت فشار به ذهنشان می‌رسد.

جلسه دهم

بخش اول:

موضوع: تفکر انتقادی خلاق

این جلسه برنامه درسی آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان هست. ببینید قالب یک برنامه درسی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی و زندگی چطوری هست؟ همان طوری که مثلاً فرض کنید ک ما در درس ریاضیات مشخص می‌کنیم که چه موارد و مطالبی گفته شود. مثلاً چهار عمل اصلی گفته شود. به فرض کسرها گفته شود. جمع کسرها، ضرب کسرها و تناسب و نسبت و تعبیه درسه‌ها

همین طور در درس آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی هم چنین برنامه‌ای وجود دارد. یعنی ما هدفمان چی باشد؟ چه آیت‌هایی داشته باشد هدفمان؟ چه مولفه‌ها و مواردی داشته باشد تا به شکل نظام مند آموزش مهارت‌های اجتماعی را مثل سایر مهارت‌ها و مطالب درسی انجام دهیم به گونه‌ای که خروجی مدرسه‌ها مان دانش آموزانی باشند که صرفاً مجهز به مطالب درسی و محفوظات علمی نباشند. بلکه برای زندگی آماده شده باشند.

امروزه ما بسیاری از مشکلات را می‌بینیم که در زندگی فردی و اجتماعی افراد وجود دارد که نظام تعلیم و تربیت باید در برابر آنها احساس مسئولیت کند. یعنی نمی‌تواند در مورد بسیاری از مسائل بی تفاوت باشد.

چرا کودکان و نوجوانان ما دچار آسیب اجتماعی میشوند؟

چرا کودکان و نوجوانان ما دچار آسیب فردی میشوند؟

چرا برای برآورده کردن نیازهایشان در اجتماع مهارت‌های کافی ندارند؟

دستگاه تعلیم و تربیت به عنوان دستگاهی که قرار است مهارت‌های متنوعی در آنها پرورش دهد باید در قبال اینها مسئول باشد.

یکی از برنامه‌های درسی معروف برای آموزش مهارت‌های اجتماعی برنامه درسی (اسپکتس) هست. صاحب نظران و مولفان مختلف برنامه‌های متنوعی دادند که ما به این یکی بسنده می‌کنیم و خودتان اگر علاقه مند بود می‌توانید از منابع استفاده کنید و مطالعه کنید.

برنامه درسی و مؤثر کودکان:

به کودکان مهارت‌های که می‌خواهیم به عنوان برنامه درسی ارائه دهیم شامل چه چیزهای باید باشند؟ اینها به آن شکل در قالب کتاب درسی، حفظ کنید، نام ببرید، تعریف کنید. اینها اینجا به کار نمی‌آید پس ماباید اینجا برنامه و فرایند مان دقیق و روشن باشد.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

ما چه جور مهارت‌هایی در اینها پرورش دهیم. روش‌ها خیلی خلاقانه می‌تواند باشد. یعنی شما همکار عزیز به عنوان کسی که متولی آموزش‌های مهارت‌های اجتماعی هستید، هم زمان باید مولف و مدرس باشید. یعنی خلاقیت می‌طلبد. شما ببینید مثلاً یک معلم ریاضی، یک کتابی برایش نوشتند. می‌رود سرکلاس طبق یک برنامه یک مطلبی را که آماده شده، تمرین‌هایش و تکلیفش مشخص کرده، به بچه‌ها درس می‌دهد. فردا و پس فردا همین‌طور تا آخر سال. ولی شما به عنوان کسی که درگیر آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی هستید باید خیلی خلاق باشید. خودتان محتوا و روش تهیه کنید. تمرین طراحی کنید و متناسب با شرایط زندگی بچه‌ها اینها را آموزش دهید. مثلاً کتاب ریاضی بچه‌ی شهری و روستایی نمی‌تواند متفاوت باشد. متفاوت نیست یعنی ولی شیوه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی اجتماعی در شهر و روستا می‌تواند متفاوت باشد. لذا اینجا نقش شما پررنگ‌تر می‌شود. یعنی صرفاً مدرس یک کتابی که کسی دیگر تالیف کرده نیستید. خودتان مولف هستید و خودتان مدرس هستید.

برنامه درسی مهارت‌های مؤثر برای کودکان:

1_ مهارت‌های مربوط به کلاس درسی:

یک دسته از مهارت‌هایی که باید آموزش داده شود مهارت‌های مربوط به کلاس درسی هست. در کلاس درس به چه مهارت‌هایی لازم است؟

* گوش دادن به معلم

* هنگامی که از کودک بخواهد کاری را انجام دهد.

* بهترین کار را ارائه دادن

* پیروی از مقررات کلاس

کودک که می‌گوییم این حوزه‌اش را مشخص کنیم. منظور از کودک، دوره‌ی ابتدایی؛ بچه‌های پایان 6 سال تا 11 ساله دوره‌ی کودکی دوم در تقسیم‌بندی رشد چه مهارت‌های باید آموزش دهیم:

• مهارت‌های گوش دادن به معلم:

یکی از مهارت‌های این است که دانش‌آموز در کلاس به معلم چطور گوش بدهد. ما امروزه حتی به دانشجویانی برخورد می‌کنیم که می‌گویند سرکلاس تمرکز ندارند. دقت می‌کنید سرکلاس تمرکز ندارند نمی‌توانند گوش دهند. نمی‌توانند بنشینند.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

چطور یک دانش آموز گوش دهد. چطور تمرکزش را حفظ کند. مثلاً اغلب افراد نمی‌توانند سرکلاس یادداشت کنند. در حالیکه یادداشت کردن یکی از مهارت‌هایی است که انسان سرکلاس تمرکزش را حفظ کند. این را باید دانش آموز از همان اول که می‌آید مدرسه، گوش دادن به معلم را فرا بگیرد. مشکلاتی را کشف و برطرف کند.

• هنگامی که معلم از کودک بخواهد کاری را انجام دهد:

معلم وقتی که از کودک کاری را درخواست می‌کند، کودک انجام دهد. این یکی از مهارت‌های مربوط به کلاس درس است. یعنی دانش آموز بتواند دستورالعمل‌ها را اصطلاحاً پیگیری کند.

نکته: پیگیری دستورالعمل‌ها یعنی بتواند توجه کند. پیام معلم را بگیرد و ادامه دهد.

• بهترین کار را ارائه دهد:

بهترین کار منظور حدی از توانایی است که می‌تواند. یعنی حداکثر توانش را به نمایش بگذارد. بتواند توانمندی‌ها و قابلیت‌های خودش را در قالب کارهایی که ارائه می‌دهد نشان دهد. مثلاً یک دیکته می‌نویسد. یک نقاشی می‌کشد. یک کاردستی می‌سازد. اینها را ارائه دهد. یعنی از همان اول بچه‌ها را اهل دقت بار بیاریم. اینکه همه توانایی‌هایشان را به ثمر برسانند.

• پیروی از مقررات کلاس:

یکی دیگر از مهارت‌هایی که برای دانش‌آموزان ابتدایی باید آموزش داده شود، اینجا زمینه‌ای است که در آن فرد به یک شهروند قانونمند و منضبط تبدیل شود.

بخش دوم:

تهیه شده توسط جمعی از مهارت‌آموزان

مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

دومین مهارت اساسی که باید به کودکان آموزش داده شود

موضوع: تفکرانتقادی و خلاق

2- مهارت‌های اساسی مربوط تعامل:

• برقراری ارتباط با نگاه

• استفاده درست از لحن صدا

✱ شروع کردن پیدا کردن یک هم صحبت

✱ گوش دادن (نگاه کردن و توجه کردن به گوینده)

✱ پاسخ دادن (بیان مطلب خود بعد از اتمام کلام طرف مقابل)

✱ مفهوم داشتن سخن (درباره مسائل مشترک حرف زدن)

✱ رعایت نوبت در صحبت کردن

✱ سوال کردن

✱ ادامه دادن گفتگو (قطع نکردن سخن)

برقراری ارتباط با نگاه:

یعنی ما تماس چشمی باید یادش دهیم موقعی که با کسی حرف می‌زند، می‌خواهد خودش را معرفی کند، می‌خواهد درخواست کند، می‌خواهد چیزی به کسی توضیح دهید. مثل معلم دوره ابتدایی ضمن اینکه

دارد ریاضی، علوم، زبان، ادبیات، و انواع و اقسام درس‌های دیگر را یاد می‌دهد باید به اینها هم گوشه‌ی چشمی داشته باشد. که دانش آموز وقتی می‌آید نگاه کند ارتباط برقرار کند.

استفاده درست از لحن صدا:

آموزش دهیم بچه‌ها صدا تمرین کنند؛ مثلاً وقتی که می‌خواهند خواهش کنند چطور خواهش کنند. وقتی که می‌خواهند ابراز ناراحتی کنند چطور. وقتی می‌خواهند دستور دهند چطور؟ وقتی عصبانی هستن چطور؟ استفاده درست از لحن صدا. اینجا ما باید به بچه‌ها آموزش دهیم که از صدایشان درست استفاده کنند. ما وقتی وارد ارتباطات می‌شویم در همان اولین لحظات لحن صدایمان خیلی چیزها را می‌رساند. مثلاً شما بعضی جاها وارد می‌شوید. کسی به شما می‌گوید و یا شما به کسی می‌گویید انگار با نوکرش داره حرف می‌زنند. از کجا می‌فهمه که داره انگار با نوکرش حرف می‌زند؟ از آن لحن صدا.

شروع کردن ارتباط:

جزوه درس آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی

مثل صحبت کردن با یک هم صحبت. وقتی شما وارد کار شدید و بروید داخل حیاط مدرسه خواهید دید که بعضی بچه ها تنها ایستادند و نمی توانند ارتباط برقرار کنند و نمی توانند هم صحبت پیدا کنند. سر صحبت را باز می کنیم. درباره چی باید حرف بزنیم؟ موقع شروع درباره چی باید حرف بزنیم و اینها را برای دانش آموزان یعنی تمرین هایی برای اینها باید طراحی شود. role play انجام شود. (نقش بازی کردن) سناریو های ساده مثل اینکه روز اول هست به هم رسیدید شما خودت را معرفی کن. یا روز اول هست به هم رسیدید شروع کن صحبت کردن، ببینیم چطوری می خواهی صحبت کنی. اینجا وقتی بچه های مختلف این کار را انجام می دهند زمینه ای برای یادگیری اجتماعی هم به وجود می آید. یعنی بچه ها از همدیگر یاد می گیرند.

گوش دادن: (نگاه کردن و توجه کردن به گوینده)

یکی از مهارت هایی که باید آموزش داده شود. که راجع به این زیاد صحبت کردیم در مهارت های ارتباطی. باید باز شامل طراحی سناریو، طراحی بازی، بخصوص در سنین پایین تر دوره های ابتدایی، روش بازی خیلی می توانیم استفاده کنیم برای اینکه ما مهارت های ارتباطی اجتماعی را آموزش دهیم.

پاسخ دادن: (بیان مطلب خود بعد از اتمام کلام طرف مقابل)

وقتی که کسی که حرف می زند چطوری این باید پاسخ دهد؟ مثلا توقف کند تا حرف طرف تمام شود بعد پاسخ دهد. دیگه مهلت گرفتن برای پاسخ گویی. مثلاً یکی از مهارت هایی که باید آموزش ببیند این است که مهلت بگیرد و زمان بخرد. مثلاً شما دیدید وقتی که می خواهید جواب دهید می گوئید عرضم به حضور شما که. وقتی دارید می گوئید عرضم به حضور شما دارید زمان می خرید برای اینکه فکر کنید چطوری مادر مقابل مخاطب پاسخ بدهیم به گوینده؟ این یکی از مهارت هاست.

مفهوم داشتن سخن: (درباره مسائل مشترک حرف زدن)

یعنی اینکه در مورد مسائل مشترک حرف زدند. دیدید بعضی وقت ها یک جایی دارید حرفی می زنید یکی می آید و حرف بی ربطی می زند. یعنی اصلاً نسنجیده موقعیت را. این مفهوم داشتن سخن یعنی حرفی که می زنید به این موقعیت مربوط باشد. به این فرد مناسب باشد. مثلاً طرفتان کیه؟ متناسب با این فرد از علائق مشترک حرف بزنید. کسانی که باهم علائق مشترک دارند بیشتر با هم دوست می شوند. علت این است که خیلی حرف دارند با هم بزنند. مثلاً دوتا ورزشکار، دوتا هنرمند.

رعایت نوبت در صحبت کردن:

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

این یکی از مهارت‌هاست که خیلی مهم است. چون وقتی ما از مهارت‌های اجتماعی حرف می‌زنیم یعنی دیگران هستند. دیگران حقوقی دارند. دیگران انتظاراتی دارند. خیلی از این مهارت‌ها باعث می‌شود که کودکان از خود محوری خارج شوند. کودکان قبل از دوره ابتدایی در مرحله ای هستند به نام خود محوری یا خود میان بینی. در دوره ابتدایی ما باید زمینه ای فراهم کنیم. یعنی هم رشد و هم طبیعت این زمینه‌ها را فراهم کرده، هم ما در قالب آموزش باید این زمینه‌ها را فراهم کنیم که این بچه از خود محوری خارج شود و بداند دیگران طوری دیگری فکر می‌کنند. طور دیگری احساس می‌کنند. چیزهای دیگری دوست دارند، انتظارات دیگری دارند. بنابراین رعایت نوبت کردن، این چیزها را می‌تواند به دنبال داشته باشد.

سوال کردن:

سوال کردن یکی از مهارت‌های شروع می‌تواند باشد. مهارت‌های رفع ابهام و رفع سوء تفاهم می‌تواند باشد. سوال باز و سوال بسته، چه موقع سوال کردن. اینها را در برنامه آموزشی باید داشته باشیم.

ادامه گفتگو و قطع نکردن صحبت:

مثلا وقتی شما صحبت می‌کنید یکدفعه وسط کار بگذارید و بروید این یک بی‌مهارتی است. یعنی مشخص باشد کی ما باید پایان بدهیم به صحبت‌مان. کی باید پایان بدهیم به این گفتگویمان. اصلا چطور پایان بدهیم؟ بعضی‌ها هستند گرفتار یک موقعیت شوند. مثلا چطور باید عذر خواهی کنند و ادامه صحبت را به وقتی دیگر موکول کنند؟ چطور باید مثلا فرض کنید که یک طوری برخورد کنند که بی‌احترامی نشود. هم این که به کار خودشان برسند.

بعضی‌ها نمی‌توانند قطع کنند به موقع. بعضی‌ها ارتباطاتشان را نمیتوانند ادامه دهند، ادامه یعنی صحبت‌هایشان کوتاه است و زود تمام می‌شوند. خیلی نمی‌توانند پویایی ببخشند به گفتگویشان. جان پیدا نمی‌کند گفتگویشان

ما اینجا می‌توانیم تکلیف طراحی کنیم. تمرین طراحی کنیم که مثلا تو در رابطه با این موضوع 1 دقیقه صحبت کن. شما دوتا شروع کنید درباره موضوعی که تعیین می‌کنم. دانش آموزان شما شروع کنید در مورد این حداقل باید 2 دقیقه گفتگویتان طول بکشد، چنین موقعیت‌هایی می‌توانیم طراحی کنیم برای این منظور.

موضوع: تفکر انتقادی و خلاق

مهارت‌های مؤثر برای کودکان، مهارت بعدی مهارت همراهی کردن هست.

*برنامه درسی مهارت‌های مؤثر کودکان

3- مهارت همراهی کردن

* بکار بردن واژه های مؤدبانه

* تشریک مساعی

* پیروی از مقررات

* لمس کردن به شیوه ی مناسب (مثلا زدن به پشت و قرار دادن دست روی شانه به طریق صحیح)

همراهی کردن در واقع یکی از مهارت هایی است که منجر به این می شود که فرد تنها نماند. فرد تنها نماند چه از نظر کارهای خودش، چه از نظر روانی تنها نماند. چطور ما می توانیم در یک مسیر و یک گفتگویی کسی را همراهی کنیم؟ وقتی ما از همراهی حرف می زنیم. بگید همراهی ، این همراهی یک احساسی دارد. احساسی از صمیمیت ، یک احساس از دوست داشتن، از رفیق راه.

کی می تواند صمیمی شود و رفیق راه شود. این مهارت‌ها چی هستند؟

بکار بردن واژه های مؤدبانه :

بچه ها وقتی می خواهند به مدرسه می آیند بخصوص در دوره ابتدایی که به تازگی خانه ها را ترک کردند و خانواده ها، اینها زمینه های تربیتی متفاوت دارند. بنابراین ممکن است که گفتارشان استاندارد نباشد.

استاندارد یعنی گفتار متعارف، گفتاری که بیشتر مردم اون طوری که متداول هست و اونجوری صحبت می کنند. ممکن است نباشد.

بنابر این ما در مدرسه به قسمتی از کارمان در آموزش مهارت های اجتماعی این استاندار سازی کلماتی که بکار می برم. شیوه های ارتباطی که بکار می برم.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

استاندارد سازی، حتی بعضی بچه ها نمی دانند که مثلا یک کلمه ای معنای بدی دارد ممکن است در خانه بکار می برده مشکلی ایجاد نمی شده ولی در مدرسه می آید و بکار می برد و این منجر به این می شود که بچه ها ازش دور شوند. منجر به این می شود که تنها بماند در مدرسه. در بکار بردن واژه های مؤدبانه بخصوص وقتی، سناریو طراحی می کنیم. سناریوهای طراحی می کنیم شامل یک موقعیت هایی باشند که ممکن است به مقدار خشم را در فرد ایجاد کنند. چون کلمات غیر مؤدبانه زمانی بروز می کنند که فرد خشمگین باشد. حالا اگر چنین موقعیت هایی طراحی کنیم در سناریو هامون

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

در واقع این کودک، بکار بردن کلمات مؤدبانه را در موقعیتی یاد می‌گیرد که ممکن بود خشمگین شود و کلمه غیر مؤدبانه ای بکار ببرد.

تشریک مساعی:

باهم کار کردن، باهم همکاری کردن. ما در مدرسه ها خیلی بچه ها را، به رقابت نباید تحریک کنیم . ما بیشتر جامعه مان به همفکری، همراهی و تشریک مساعی نیاز دارد. مثلا پروژه های مشترک، تکالیف گروهی، کار دستی های گروهی بدیم. یعنی به هر حال کاری که باید گروهی انجام دهند. تشریک مساعی در واقع کمک کند که بچه ها، ضمن ارتباط کاری ارتباط های عاطفی هم برقرار کنند. بدانند که لازم نیست که کار به اسم ما تمام شود. کار به اسم گروه تمام شود. رقابت هم خواستیم بین بچه ها ایجاد کنیم. رقابت گروهی خوب است ایجاد کنیم. مثلا شما بچه های، یک کلاس را به 5 گروه، پنج نفره تقسیم وبه هر کدام یک مأموریت و پروژه ای می دهید. بعد این گروه ها، گروه های همگنی باشند. یعنی از نظر توانمندی گروه فردوسی با گروه رازی با گروه ابن سینا، این گروه ها یابد هم توان باشند که این گروه ها بتوانند باهم رقابت کنند. اگر شما دانش آموزان را به شکل فردی به رقابت بیندازید عده ای از گروه ها همیشه برنده اند. عده ای از گروه هایی که همیشه بازنده اند و این منجر به این می شود که یکسری دانش آموز مغرور، خودخواه و نخوت زده داشته باشید و یکسری دانش آموز فاقد اعتماد بنفس و سرخورده.

مهارت پیروی از مقررات:

برایشان روشن می کنیم که اصلا قانون چی هست؟ به درد چی میخورد؟ فلسفه اش چی هست؟ اصلا چرا باید پیروی کنیم و سناریوهایی که برایشان طراحی می کنیم؟

لمس کردن به شیوه مناسب:

لمس کردن مثلا دست دادن، روی شانه کسی زدن. مثلا فرض کنید وقتی با انگشت سبابه به طرف مقابلتان اشاره می کنید یا لمسش می کنید این شکل تشکیلی از خشونت است. لمس کردن های دوستانه. اینها را باید در برنامه ها داشته باشیم.

4- مهارت دوست یابی:

جزوه درس آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی

بسیاری از دانش آموزان مهارت صمیمی شدن و نزدیک شدن به دیگران ندارند. ممکن است نسبت به دیگران بدبین باشند. ممکن است نتوانند چطوری باید حرف بزنند. ندانند چطوری باید دوست شوند. یا ممکن است بترسند که اگر دوست شوند مثلاً برای مقابله با چالش های دوستی احساس کفایت نمی کنند لذا دوست نمی شوند .

مهارتهای دوست یابی:

※ ظاهر آراسته

※ لبخند زدن

※ تعریف و تمجید کردن

※ ایجاد دوستی (پیش قدم شدن در دوستی، رعایت نوبت در سخن گفتن، دعوت کردن)

ظاهر آراسته: معمولاً در روانشناسی اجتماعی، سطح اول ارتباط از ظاهر فیزیکی افراد تاثیر می پذیرد بنابراین ظاهر آراسته داشتن برای کلید خوردن ارتباط لازم است، که ارتباط شروع شود، بعد ادامه پیدا کند. مثلاً پاییدن ظاهر فرد، که آینه نگاه کن. مراقب ظاهر باش، سر و صورتت باش.

لبخند زدن: صمیمیت ایجاد می کند. این مهارت ها موجب می شود که انسان احساس کند جای امنی زندگی می کند. اینکه هر کی به آدم می رسد لبخند می زند اصلاً یک بهداشت روانی خیلی عالی تأمین می کند چنین محیطی.

تعریف و تمجید کردن: یعنی چطوری از دیگران تعریف کند. به نکات مثبت دیگران توجه کند. یکی از مهارت ها جلب دوستی دیگران تعریف کردن است. وقتی کار مهم و جالبی انجام می دهند از ظاهر فیزیکی شان تعریف کنیم.

ایجاد دوستی: مثلاً پیش قدم شدن در دوستی، رعایت نوبت در سخن گفتن، دعوت کردن. یعنی این کلید زدند دوستی خیلی مهم است مثلاً بعضی بچه ها خوراکی هایشان را تنها نمی خورند. با تعارف کردن یک مقدار خوراکی دوست پیدا می کنند. مثلاً دوسه تا مداد همراه خودشان دارند. دوستشان مدادش گم شده این یکی در می آورد بهش می دهد. این مهارت های دوست یابی است و رعایت کردن نکات صحبت کردن کمک کردن، کمک خواستن و اینها چیزهایی است که دوستی را کلید می زند و افراد به این وسیله یک ارتباط را آغاز می کنند.

بخش چهارم:

مهارت هایی که به کودکان آموزش داده می شود.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

5-مرحله پنجم (مهارت‌های مقابله‌ای یا مهارت‌های coping یا کنار آمدنموقعیت‌هایی که چالش دارند به عبارتی بعضی موقعیت‌ها در ارتباطات است که فرد با چالش روبرو می‌شود) مثل چه موقعیت‌هایی:

✓ هنگامی که شخص پاسخ منفی می‌دهد: یعنی شما چیزی یا کاری از کسی می‌خواهید و طرف پاسخ منفی می‌دهد چه باید کرد؟

مثلا تقاضای کمک می‌کنید پاسخ منفی می‌دهد یا از شما می‌خواهید که کتاب را از روی میزش ببرد کنار، اون موقع چه باید کرد؟

این‌ها را می‌گن مهارت‌های مقابله‌ای. باید سناریوهایی را طراحی کنیم که درش چالش باشه مثل مثالی که برای بعضی‌ها زده میشه: تو مثل ماشین در جاده ای می‌مونی که برای بعضی‌ها صاف صاف طراحی و ساخته شده یعنی فنرنداری و نمی‌تونی تو دست انداز بری. اجتماع یه جاهایی دست انداز داره، مهارت‌های ارتباطی اینجا خیلی مهمه. مثلا از کسی کمک می‌خواهیم، جواب نمی‌ده، پاسخ منفی می‌ده...ما این‌جا چه باید بکنیم؟

✓ هنگام ابراز خشم: (یعنی وقتی که کسی خشمگین میشه یا خودت خشمگین می‌شوی)...باید موقعیت‌هایی برای آموزش کنترل خشم طراحی کنیم.

✓ هنگامی که طرف شما را آزار و اذیت می‌کند: یعنی همکلاسی یا دوستت به نوعی آزار و اذیتت می‌کنه مثلا کتاب تو را بر می‌داره یا پاشو می‌زنه به میزتو، یعنی بچه‌ها این موقعیت‌ها را می‌فهمند و کنترل می‌کنند، این‌ها مهارت‌های مقابله‌ای هستند.

✓ هنگامی که طرف سعی می‌کند به شما آسیب برساند: آسیب جسمانی، روانی، اجتماعی...وقتی که می‌خواهد آسیب برساند چه کار کنیم؟ ما در ویژگی‌های روان‌شناختی افراد یه مفهومی داریم به نام آسیب‌پذیری: افرادی که آسیب‌پذیر هستند و این آسیب‌پذیر بودن را لو می‌دهند (آتو دست کسی دادن) و نقطه ضعف خود را آشکار می‌کنند برای دیگران...و دیگران هم سوءاستفاده می‌کنند، لذا اولاً باید کمک کنیم و آسیب‌پذیری افراد را کاهش بدهیم، مثلا در بحث کنترل خشم گفتیم که انتظار نداشته باشیم که دنیا همیشه منصفانه باشد، همیشه رفتارها منصفانه باشد. وقتی ما انتظاراتمان را از دیگران کم می‌کنیم زمینه آسیب‌پذیری‌ها کم می‌شود. مثل بچه‌هایی که وارد مدرسه می‌شوند و از خانواده‌های بسیار مراقبت‌کننده هستند این بچه‌ها آسیب‌پذیرند. و حالا این بچه‌های آسیب‌پذیر ممکنه در معرض آسیب‌رسانی از جانب دیگران قرار بگیرند این بچه‌ها باید به اندازه کافی مهارت جسارت پیدا کنند و

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

قدرت مخالفت کردن و نیز مهارت نه گفتن را پیدا کنند که مورد سوء استفاده قرار نگیرند. باید با حقوق خود آشنا شوند که بتوانند به راحتی زندگی اجتماعی خود را داشته باشند.

✓ هنگامی که کسی انجام کاری را از شما می‌خواهد و شما نمی‌توانید انجام دهید (یا نمی‌خواهید انجام دهید): این جا همون جایی هست که مهارت مخالفت کردن لازم است. یه وقته که نمی‌تونیم انجام بدهیم، چطوری عذرخواهی کنیم... یه وقت است که نمی‌خواهیم انجام بدهیم چطوری مخالفتمون و اعلام کنیم این‌ها مهارت‌های فکری و رفتاری می‌طلبه و خیلی قابلیت مانور دادن داره.

✓ هنگامی که کارها بر وفق مراد نیست: وقتی اوضاع و کارها بر وفق مراد نیست چطور کنار بیایم و چه مهارت‌هایی لازم است برای این موقعیت‌ها.

بخش پنجم:

برنامه درسی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان:

انچه تا حالا گفتیم مربوط به کودکان بود. و اما برای نوجوانان، آموزش مهارت‌های ارتباط با نوجوانان برنامه درسی برای برقراری ارتباط و مهارت‌های اجتماعی موثر در دوره نوجوانی:

1- برقراری ارتباط با همسالان:

- گوش دادن
- سلام و احوال‌پرسی با دیگران
- به گروه پیوستن
- گفتگو
- پیشنهاد دادن کمک
- تعریف و تمجید
- نشان دادن حس لطافت
- پیدا کردن دوست و حفظ آنها
- مباحثه

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

➤ بی توجهی به دیگران

➤ کنترل فشارهای گروه

➤ ابراز خشم

➤ مقابله با خشم

برقراری ارتباط با همسالان:

گروه همسالان و ارتباط با آنها در دوره نوجوانی اهمیت فوق العاده بسزایی پیدا می کنند. اگر چه خانواده نگرانند دست اندرکاران مدرسه هم یک توصیه ای نه چندان کارشناسانه ای ممکن است بکنند. نگذارید با دوستانشان بگردند. نگذارید با همسالانشان بگردند. در حالی که گروه‌های همسالان در واقع یک کارگاه‌هایی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی است. اینها فرصت است اگر ما آموزش کافی بدهیم. اگر دقت کافی کنیم فرصت است و اگر نکنیم تهدید. بنابراین گروه همسالان چیزی نیست که دانش آموز یا فرزندمان را از آن محروم کنیم. حتما باید گروه همسالان در زندگی نوجوان وجود داشته باشد ولی طبعاً استفاده از این فرصتها به مهارت‌هایی نیاز دارد. مهارت گوش دادن که قبلاً از آن صحبت کردیم، مهارت سلام کردن و مهارت سلام و احوال پرسی کردن با دیگران.

در دوره نوجوانی در واقع نوجوان ها یک حالتی دارند به نام خود محوری. نوجوان ها تصور می کنند انگار در یک سنی هستند که همه دارند آنها را نگاه می کنند. همه دارند ارزیابی می کنند. از این حالت احساس زیر نظر بودن ممکن است گاهی یک حالت هایی از خجالت و عدم تمایل به ارتباط را در آنها به وجود آورد. باید ما اینها را بشناسیم و با آنها مدارا کنیم و بپذیریم و با روشهای بسیار پذیرنده و صمیمانه از این مراحل گذر کنیم. یعنی سرزنش نکنیم. هرگونه سرزنش، نصیحت های افراطی و درس اخلاق های افراطی باعث می شود که نوجوانان در مقابل آن مقاومت کنند. سرزنش به شدت به عزت نفشان آسیب می زند و باید مراقب اینها باشیم.

تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

به گروه پیوستن:

مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

به گروه همسالان مثل عضو تیم ورزشی و درسی شدن. به گروه پیوستن یکی از مهارت‌های اجتماعی است که نوجوان بخصوص نیاز دارند. یعنی اینطوری می توانیم بگوییم که اولین گامهای زندگی بچه ها به معنای واقعی از دوره نوجوانی شروع می شود. مثلاً بعضی بچه ها عضو هیچ گروهی نیستند. داشتن مهارت‌های مختلف یکی از عوامل موثر است که بچه ها منظورم نوجوانان است بتوانند به گروه بپیوندند. اگر کسی ورزش بلد باشد می شود عضو گروه ورزشی. اگر کسی هنر بلد باشد می شود عضو گروه هنری. کسی باید یک چیزی داشته باشد و یک قابلیت داشته باشد. هیچ بهانه ای وجود ندارد از اینکه وارد یک گروه نشود.

گفتگو:

مهارت گفتن و شنیدن. مهارت گفتگو که دانش آموزان و نوجوانان باید کسب کنند. اینجا کمتر می‌توان سناریوی ساختگی ایجاد کرد. اینجا در دوره نوجوانی باید بیشتر با واقعیت‌ها روبرو کنیم. در دوره نوجوانی باید نوجوانان را بیشتر در موقعیت‌های واقعی راهنمایی کنیم.

پیشنهاد دادن کمک:

وقتی که ما می‌خواهیم ارتباط برقرار کنیم یعنی بعضی وقتها ارتباط اینطوری برقرار می‌شود که مثلا شخص می‌گوید: می‌بینم حالت بده! می‌تونم بهت کمک کنم؟ مثلا دنبال یک وسیله ای می‌گرده. فلانی من این وسیله را دارم اگه خواستی می‌تونم بهت امانت بدم. در واقع پیشنهاد کمک دادن یک نوع باب ارتباط باز کردن است.

تعریف و تمجید: در کودکان هم از آن صحبت کردیم. هنری است که وقتی ما با دیگران روبرو می‌شویم نقاط مثبتشان را ببینیم و آنها را بهشان بازخوردهیم. و این کمک می‌کند فرد به دیگران نزدیک شود. برعکس کسانی که وقتی می‌رسند نقطه منفی را می‌بینند و دور می‌شوند دیگران از افراد.

نشان دادن حس لطافت:

یعنی محبت و مهربانی. اگر افراد بخواهند دیگران در کنارشان احساس امنیت کنند باید بتوانند حس لطافتشان را به نمایش بگذارند بر عکس حس خشونت. حس خشونت باعث می‌شود دیگران از فرد بترسند. حتی اگر طرفش هم می‌آیند با ترس بیایند. ولی حس لطافت باعث می‌شود دیگران احساس امنیت کنند و در کنارش احساس راحتی کنند.

پیدا کردن دوست و حفظ آن: تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مربی امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

پایدارترین دوستی‌ها از دوران نوجوانی پی‌ریزی می‌شود. دوست را با استفاده از زمینه‌های مشترک پیدا کنیم و آن را حفظ کنیم اینها را یعنی مهارت‌های نگه داشتن دوست. چکار کنیم از ما ناراحت نشوند؟ چکار کنیم که اگر از دوستان ناراحت شدیم به گونه‌ای انتقال دهیم که هم ناراحتی رفع شود و هم رابطه حفظ شود. چون مهم است ما رابطه را در حالی حفظ کنیم که می‌دانیم ناراحت شدن و کدورت داشتن اجتناب‌ناپذیر است. یعنی این را نوجوانان باید بفهمند که کدورت در همه ارتباطات به وجود می‌آید. یعنی اگر شما امروز رابطه را به خاطر یک کدورت رها کردی در رابطه بعدی هم این مساله به وجود می‌آید. پس راه حل کدورت رها کردن رابطه در واقع نیست.

مباحثه: در واقع یکی از مهارت‌هایی است که در محیط‌های کلاسی و درسی به وجود می‌آید.

مهارت بی توجهی به دیگران:

بی توجهی به دیگران یکی از مهارت‌هاست. یعنی چی؟ یعنی اگر فردی نتواند بی توجهی کند خیلی وقت‌ها حرف‌های منفی تحریکات مغرضانه اینها می‌تواند مسیر زندگی اجتماعی فرد را عوض کند. مثلاً اگر کسی بیاید و به شما بگوید که فلانی پشت سرت فلان حرف را زد چکار می‌کنی؟ یک وقت کسانی می‌خواهند اعصاب شما را تحریک کنند. لذت بی توجهی کردن به دیگران هم یکی از مهارت‌های اجتماعی محسوب می‌شود.

کنترل فشارهای گروه:

فشارهای گروه مثل بسیاری از آسیب‌های اجتماعی از اینجا نشات می‌گیرد. اینجا عارض می‌شود. مثلاً نوجوان در گروه‌های همسالان قرار می‌گیرد که سیگار می‌کشند. فلانی یه پوک بزن! بچه ننه تو تو باغ نیستی و از این حرف‌های چرند و مزخرف ... اینها را می‌گویند فشارهای گروه. یعنی خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو. چنین حسی این مقاومت در برابر فشارهای گروه یکی از مهارت‌های اجتماعی است. یعنی باید فرد اینقدر عزت نفس و مهارت داشته باشد. ببینید صرفاً راهش ترک گروه‌ها هم نیست. اگر بخواهد گروه‌ها را ترک کند یک گروه را به یک علتی و گروه دیگر را به علت دیگر. کلاً زندگی خالی از گروه شد.

مقابله کردن با ترک کردن متفاوت است.

ابراز خشم: که در موردش صحبت کردیم.

مقابله با خشم: یعنی اگر کسی خشمگین شد باهاش چکار کنیم؟

تهیه شده توسط جمعی از مهارت‌آموزان

مری امورتربیتی با مدیریت آقای امسانی

بخش ششم:

درس مهارت‌های زندگی و اجتماعی (و مسائل کودکان و نوجوانان)

- برنامه‌ی درسی برای برقراری ارتباط و مهارت‌های اجتماعی مؤثر در دوره‌ی نوجوانی

موضوع: تفکر انتقادی و خلاق

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

برنامه‌ی بعدی آموزش‌های ارتباطی به نوجوانان، ارتباط با بزرگسالان هست. شامل بزرگسالانی که در خانواده تجربه‌شان می‌کنند، شامل: پدر، مادر، برادر، خواهر، در فامیل، در مدرسه، معلم، مدیر، ناظم، و در اجتماع.

- معمولا بین نوجوانان و بزرگسالان هم در خانواده و هم در مدرسه چالش‌های بدی وجود دارد.

2. برقراری ارتباط با بزرگسالان

- جلب توجه بزرگسالان

- مخالفت با بزرگسالان

- پاسخ دادن به تقاضاها

- انجام کار با کیفیت

- کار کردن به‌طور مستقل

- توسعه‌ی عادات کاری مطلوب

- پیروی از مقررات کلاس درس

- توسعه‌ی عادات مطالعه‌ی مطلوب

مثلا بین کودکان و والدین در خانه مشکلاتی وجود ندارد چون بچه‌ها موجودات منفعل‌تری هستند ولی بین نوجوانان هست. نوجوانان از طرفی استقلال‌طلبند، از طرفی نیازمندی‌هایی به بزرگسالان به ویژه والدین دارند، تعارضاتی برقرار هست. لذا در این ارتباط با بزرگسالان چالش‌های بیشتری وجود دارد.

- مهارت جلب بزرگسالان :

چطور توجه بزرگسالان را جلب کنیم؟ یعنی روش‌های مثبت برای جلب توجه بزرگسالان. مثلا

چطور یک نوجوان اعتماد پدر و مادرش را جلب کند.

شما ببینید اگر یک نوجوان توجه پدر و مادرش را جلب کرده باشد، هر روز سنگ اینک کجایی، کجا میروی را مشکل ندارند.

جلب توجه بزرگسالان مثلا باید بدانند که یک جاهایی باید امتیاز دهد، اگر امتیاز می‌خواهد. (مذاکره)

آمادگی این را داشته باشد که یک جاهایی امتیاز بدهد. اگر فکر کند که من همه جا باید امتیاز بگیرم در واقع مقاومت بزرگسالان را برمی‌انگیزد در مقابل خودش. چکار کنم که بزرگسالان توجه مثبت به من بکنند.

- مخالفت با بزرگسالان :

کاملا طبیعی است. نوجوانان از لحاظ رشد شناختی به مرحله‌ای رسیدند که دارای تفکر انتزاعی شدند. یعنی حالا دیگر از خودشان فکر دارند، می‌توانند انتقاد کنند چون فکر دارند، اعتراض کنند چون فکر دارند، مخالفت کنند چون فکر دارند.

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

یعنی بچه‌ها اگر انتقاد، اعتراض و مخالفت نمی‌کنند علتش این است که در واقع هنوز به آن رشد فکری نرسیدند. لذا اگر فرزند نوجوان در خانه، دانش‌آموز نوجوان در مدرسه انتقاد می‌کند این نشان می‌دهد که فکرش بزرگ شده است اما بعضی‌شان بلد نیستند. مثلا فرض کنید که اگر یک دانش‌آموز با روش تدریس دبیرش در کلاس مخالف هست وسط کلاس بلند شود و بگوید این چه درس دادنی است؟

ما متوجه نمی‌شویم. این منجر به این می‌شود که یک واکنش شدید از دبیر و اخراج از کلاس صورت بگیرد و ادامه‌ی کار... ولی اگر به او یاد دهیم در یک جای خلوت که دبیر تنهاست شما برو به ایشان سلام و خسته نباشید بگو، اول جنبه‌های مثبت کار دبیر را بگو بعدا یک انتقاد به ایشان بکن. انتقاد کردن به بزرگسالان، مخالفت کردن یعنی این به اصطلاح انگیزه و نیروی طبیعی که به واسطه‌ی رشد شناختی به وجود آمده این را بلد باشد در مسیر درست هدایت کند.

- پاسخ دادن به تقاضاها:

به چه تقاضاهایی پاسخ مثبت و به چه تقاضاهایی پاسخ منفی دهد. چطور پاسخ منفی بدهد. وقتی انسان در زندگی اجتماعی قرار می‌گیرد یکی از چیزهایی که انسان در معرض قرار می‌گیرد تقاضاهای دیگران هست. مثلا عده‌ای وارد ارتباط نمی‌شوند چون می‌ترسند اگر وارد ارتباط شوند در معرض تقاضاهایی قرار بگیرند بعد نتوانند با این تقاضا چکار کنند. از همان اول صورت مسئله را پاک می‌کنند و عطای رابطه را به لقای می‌بخشند. و این اگر مکررا اتفاق بیافتد زندگی فرد دچار انزوا می‌شود.

- انجام کار با کیفیت (در ارتباط با بزرگسالان):

بزرگسالان معمولا به نوجوانان مأموریت‌هایی می‌دهند. یکی از مهارت‌هایی که باید کسب کنند، کار با کیفیت انجام دهند. اعتماد بزرگسالان را جلب کند. شما در نظر بگیرید در دوران تحصیل
تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان
مرکز آموزش‌های عالی با مدیریت آقای امسالی
معلم‌ها یکسری کارها را به دانش‌آموزان می‌سپردند چون می‌دانستند آن دانش‌آموز کارها را خوب انجام می‌دهد. یعنی توانسته بود اعتماد معلم را خوب جلب کند.

- کار کردن به طور مستقل:

خودش بتواند به طور مستقل کار کند. این نوجوان رفته‌رفته از وابستگی باید خارج شود. باید از شیر خانواده گرفته شود. بتواند مستقل فکر کند، مستقل عمل کند، به گونه‌ای که فرض کنید که یک نوجوان به 18 سالگی می‌رسد. این نوجوان یا

جزوه درس آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

باید به دانشگاه برود یا به سربازی برود. به اینجا که میرسد مثل میوه رسیده شده باشد که از شاخه به راحتی جدا می‌شود. نه شاخه آسیب می‌بیند نه میوه. میوه هم شیرین و قابل استفاده است.

- توسعه‌ی عادات کاری مطلوب:

مثل با برنامه کار کردن، برنامه داشتن، مدیریت زمان، هدفمند کار کردن، صرفه‌جویی در زمان و هزینه. این‌ها عاداتی هست که در این دوره باید به‌هشون آموزش داده شود.

- پیروی از مقررات کلاس درس:

در دوره‌ی نوجوانی چالش‌برانگیز هست. چون نوجوان به علت آن ویژگی استقلال‌طلبی که پیدا کردند ممکن است در برابر قوانین کلاس و یا قوانین کلاسی چالش ایجاد کنند.

- توسعه‌ی عادات مطالعه‌ی مطلوب:

مثل مهارت‌های فراشناختی، روش‌های مطالعه، روش‌های خودارزیابی، روش‌های برنامه‌ریزی. این‌ها باید در دوره‌ی نوجوانی پرورش پیدا کنند که در مراحل بعدی از آن استفاده کنند.

3. برقراری ارتباط با خود:

ما با خودمان هم باید ارتباط داشته باشیم.

- حالت غرور گرفتن در ظاهر - سازمان‌یافته بودن
- استفاده از مهار خود - انجام دادن آنچه با آن موافق هستید
- پذیرش پیامدهای اعمال خود - مقابله با آشفتگی یا افسردگی

- احساس خوب داشتن درباره‌ی خود تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

مربی امور تربیتی با مدیریت آقای امسانی

- حالت غرور گرفتن در ظاهر:

در دوره‌ی نوجوانی یکی از مسائلی که نوجوانان دارند با خودشان هست. مثلاً چه مهارت‌هایی داشته باشند. مثلاً حالت غرور گرفتن در حالت ظاهر. منظور از غرور گرفتن یعنی حالت اقتدار داشتن. اقتدار بگوییم بهتر است تا غرور. اینجا غرور به معنی خودپسندی نیست. بلکه عزت نفس و ارزش قائل شدن برای خود هست. بعضی‌ها را دیگران مشاهده می‌کنند حس می‌کنند هرگونه میشود به حریم دیگران تجاوز کرد، بعضی دیگران نه. هرچیزی را نمی‌شود به این گفت.

- سازمان یافته بودن:

یعنی یک نظم و انضباط درونی داشته باشد. از نظر فیزیکی معلوم باشد. منظم باشد. اتاق منظمی، زمان منظمی، وسایل منظمی داشته باشد.

- استفاده از مهار خود:

یعنی خودکنترلی، مهار خشم و غضب و شهوت. مهارت خویشنداری

- انجام دادن آنچه که با آن موافق است:

یعنی موافق یک چیزی هست طبیعتا باید آنرا به انجام برساند. این کفایت را داشته باشد دنبال کند.

- پذیرش پیامدهای اعمال خود:

یعنی اعمالی که در واقع این فرد انجام می‌دهد باید بداند که مسئولش خودش هست. و من این خربزه را خوردم و پای لرزش هم نشستم.

- مقابله با آسردگی یا افسردگی:

یکی از مهارت‌هایی که جزء مهارت‌های زندگی هست، مقابله با افسردگی است. در دوره‌ی نوجوانی مقابله با افسردگی تا یک حدودی به‌طور طبیعی می‌آید. چرا؟ چون نوجوان یک فانتزی‌هایی دارد که دنیای واقعی با دنیای فانتزی او همخوانی ندارد. این ناهمخوانی بین دنیای واقعی و دنیای فانتزی او موجب می‌شود که او ناراضی شود و افسردگی می‌آورد و مقابله با افسردگی.

- احساس خوب داشتن: تهیه شده توسط جمعی از مهارت آموزان

درباره خود احساس خوب داشتن، مثلا: خودپنداری مثبت، تصویر بدنی مثبت. از اندام و قد و قیافه و ویژگی‌های خودش راضی باشد. از کفایت خودش راضی باشد تا بتواند با یک شادابی زندگی کند.