



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد



# مهارت‌های زندگی برای کودکان (۶ تا ۱۲ ساله)

«کتاب کار کودکان»

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدید آورنده | مهارت های زندگی برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال (کتاب کار کودکان) (۹۸-۱۳۹۷)                                                                                                                                                                                                                  |
| مشخصات ناشر :           | وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد و انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان؛ دکتر مژگان خادمی، دکتر رزیتا داوری آشتیانی، دکتر کتایون رازجویان، دکتر زهرا شهریور، دکتر الهام شیرازی، دکتر فریبا عربگل، دکتر مریم کوشا، دکتر جواد محمودی قرایی |
| مشخصات ظاهری :          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| شابک :                  | ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۷۶-۳۲-۰                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| وضعیت فهرست نویسی :     | فیپا                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| عنوان روی جلد :         | مهارت های زندگی برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال (کتاب کار)                                                                                                                                                                                                                                   |
| موضوع :                 | مهارت آموزی                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| موضوع :                 | فرزندپروری                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| شناسه افزوده :          | دکتر مژگان خادمی، دکتر رزیتا داوری آشتیانی، دکتر کتایون رازجویان، دکتر زهرا شهریور، دکتر الهام شیرازی، دکتر فریبا عربگل، دکتر مریم کوشا، دکتر جواد محمودی قرایی                                                                                                                      |
| شناسه افزوده :          | وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد                                                                                                                                                                                                  |
| شناسه افزوده :          | انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان                                                                                                                                                                                                                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی :   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                      |                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نام کتاب :           | مهارت های زندگی برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال (کتاب کار کودکان)                                                                                                       |
| نویسندگان :          | دکتر مژگان خادمی، دکتر رزیتا داوری آشتیانی، دکتر کتایون رازجویان، دکتر زهرا شهریور، دکتر الهام شیرازی، دکتر فریبا عربگل، دکتر مریم کوشا، دکتر جواد محمودی قرایی |
| سازمان :             | وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد و انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان                                             |
| ناشر:                |                                                                                                                                                                 |
| طراحی و صفحه آرایی : | فاطمه ملک محمدی، طناز حسینی                                                                                                                                     |
| شمارگان :            |                                                                                                                                                                 |
| شماره چاپ :          | اول                                                                                                                                                             |
| تاریخ چاپ :          |                                                                                                                                                                 |
| شابک :               | ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۷۶-۳۲-۰                                                                                                                                               |

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
|     | مقدمه                              |
| ۳   | سخنی با خانواده‌ها                 |
| ۴   | سخنی با کودکان                     |
|     | <b>فصل اول</b>                     |
| ۵   | خودآگاهی                           |
|     | <b>فصل دوم</b>                     |
| ۱۱  | همدلی                              |
|     | <b>فصل سوم</b>                     |
| ۱۹  | حل مسئله                           |
|     | <b>فصل چهارم</b>                   |
| ۲۷  | تصمیم‌گیری                         |
|     | <b>فصل پنجم</b>                    |
| ۳۹  | برقراری ارتباط                     |
|     | <b>فصل ششم</b>                     |
| ۴۷  | احساس، هیجان و سازگاری با آنها     |
|     | <b>فصل هفتم</b>                    |
| ۶۷  | دوست‌یابی                          |
|     | <b>فصل هشتم</b>                    |
| ۸۲  | بیان قاطعانه                       |
|     | <b>فصل نهم</b>                     |
| ۹۱  | فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی |
|     | <b>فصل دهم</b>                     |
| ۱۰۸ | فکر کردن همراه با خلاقیت و نوآوری  |

### سخنی با خانواده‌ها

کاربرد مهارت‌های زندگی نقش مؤثری در پیشگیری از بروز اختلالات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی دارد به ویژه وقتی آموزش آن از دوران کودکی آغاز گردد. آموزش مهارت‌های زندگی از اجزای پیشگیری اولیه در خدمات سلامت روان محسوب می‌گردد. بسته‌های آموزش این مهارت‌ها در بیشتر کشورهای توسعه یافته کاربرد گسترده‌ای دارد، و نمونه‌هایی از این بسته‌ها در زبان فارسی جهت استفاده در مدارس تهیه شده است. برنامه آموزشی «مهارت‌های زندگی برای کودکان ۶ تا ۱۲ ساله» با سفارش دفتر سلامت روان وزارت بهداشت و توسط انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان طراحی شده است. در تهیه این مجموعه از دانش، تجربه و همکاری اساتید به نام و متخصص در حوزه بهداشت روان کودکان، بهره گرفته شده است. این مجموعه را می‌توان در مراکز بهداشتی درمانی خصوصی و دولتی، مدارس، فرهنگسراها، ... توسط افراد آگاه و حرفه‌ای در زمینه رشد و تکامل کودکان و مشکلات روانشناختی و رفتاری آنان مورد استفاده قرار داد.

کتابچه‌ای که در اختیار شما قرار می‌گیرد (کتاب کار کودکان) با هدف فراهم آوری مجموعه‌ای کامل، جامع، ساده، کاربردی و متناسب با ویژگی‌های گروه سنی کودکان ۶-۱۲ ساله تهیه شده است. به این منظور مروری بر متون علمی مرتبط و بسته‌های آموزشی معتبر در این زمینه در سطح جهان صورت گرفته، و جنبه‌های بومی و فرهنگی آموزش این مهارت‌ها در نظر گرفته شده است.

ده مهارت اصلی زندگی که از طرف سازمان بهداشت جهانی معرفی شده و تمام مردم باید آنها را دارا باشند شامل هستند بر: خودآگاهی، همدلی، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط، روابط بین فردی مؤثر، کنار آمدن با هیجان، کنار آمدن با استرس، تفکر نقاد و تفکر خلاق. در مجموعه فعلی به بخش عمده و اصلی این مهارت‌ها پرداخته شده است. این مهارت‌ها توسط معلم‌ها، مربیان، روانشناسان، مشاوران، ... آموزش داده می‌شوند و برای یادگیری بیشتر و ایجاد تسلط و اعتماد به نفس در کاربرد آنها باید در محیط‌های طبیعی مانند خانه و مدرسه نیز مورد تمرین و تکرار قرار بگیرند. به همین دلیل تمرین‌هایی برای کار در خانه در پایان هر جلسه پیشنهاد شده تا در طول هفته و در صورت لزوم با کمک و نظارت خانواده انجام شوند. از شما درخواست می‌شود بستر انجام این فعالیت‌ها را برای فرزندتان فراهم کنید و آنها را کمک و تشویق کنید تا این مهارت‌های اساسی را در زندگی روزمره به کار ببرند. ممکن است برخی از پدر و مادرها احساس کنند خود نیز در انجام برخی از این مهارت‌ها قوی نیستند. در این صورت می‌توانند از مطالب همین کتاب یا کتاب‌های مشابه استفاده کنند یا در جلسات آموزشی که در مراکز مشاوره یا کلینیک‌ها برگزار می‌شود شرکت کنند. یادگیری این مهارت‌ها باید به کمک بزرگسالان، در فضایی شاد و گرم، و با رویکردی مهربان و تشویق‌گرانه از جانب اطرافیان صورت گیرد.

خواهشمندیم از کاربرد زور و تنبیه و سرزنش و لقب‌های ناپسند در انجام این فعالیت‌ها دوری کنید. انتظار نداشته باشید فرزندتان این مهارت‌ها را به سرعت و بدون نقص یاد بگیرند و به کار ببرند. یادگیری این مهارت‌ها مانند هر مهارت و آموزش دیگری نیاز به زمان، تکرار و تمرین، توجه و تشویق، کمک و حمایت شما دارد.

## سخنی با کودکان

ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم یعنی کنار دیگران زندگی می‌کنیم و با آنها ارتباط داریم، با مادر و پدر، خواهر و برادر، مادربزرگ و پدربزرگ، خاله و عمه، دایی و عمو، بچه‌های فامیل، دوستان، همسایه‌ها، معلم‌ها. رابطه ما با بعضی‌ها خیلی نزدیک است مثل کسانی که در خانواده خودمان هستند و با بعضی هم غریبه هستیم مثل افرادی که در خیابان از کنارشان رد می‌شویم یا در اتوبوس و مترو کنارشان می‌نشینیم و همدیگر را نمی‌شناسیم. اما با بیشتر آنها به نوعی ارتباط برقرار می‌کنیم، به مادر کمک می‌کنیم خریدهایش را جابجا کند، از معلم درخواست می‌کنیم مسئله‌ای را برایشان توضیح دهد، به دوستان می‌گوییم یادش باشد که فردا امتحان داریم، به راننده تاکسی سلام می‌کنیم، از آقایی که سفارش پیتزا را برایمان در خانه آورده تشکر می‌کنیم و پول می‌دهیم. برای این که بتوانیم در یک محیط اجتماعی زندگی کنیم، حقوق و خواسته‌هایمان برآورده شود و حقوق دیگران را هم رعایت کنیم باید دانش و مهارت مناسب آن را هم به دست آوریم.

«مهارت‌های زندگی» راهکارهای مهم و مؤثری هستند که به آدم‌ها کمک می‌کنند زندگی بهتر و شادتری داشته باشند و بتوانند کنار دیگران روابط اجتماعی مناسبی برقرار کنند. سازمان بهداشت جهانی که یک سازمان بین‌المللی و بسیار مهم است در مورد سلامت و بیماری‌ها اطلاعات زیادی دارد و به همه کشورها کمک می‌کند بهداشت و امنیت و رفاه مردم را تأمین کنند. این سازمان ۱۰ مهارت مهم را مشخص کرده که همه باید بلد باشند و از آنها استفاده کنند تا افراد جامعه سالم‌تر، شادتر و موفق‌تر باشند. بهتر است این مهارت‌ها را از دوران کودکی یاد بگیریم و با کمک آنها با مشکلات مختلف زندگی راحت‌تر و بهتر کنار بیاییم. با این ۱۰ مهارت آشنا شوید:

۱. خودآگاهی
۲. همدلی
۳. حل مسئله
۴. تصمیم‌گیری
۵. برقراری ارتباط
۶. روابط بین فردی مؤثر
۷. کنار آمدن با هیجان
۸. کنار آمدن با استرس
۹. تفکر نقاد
۱۰. تفکر خلاق

بعدها مهارت‌های دیگری به این فهرست اضافه شد و در گروه مهارت‌های اجتماعی قرار گرفت برای مثال: مهارت نه گفتن، عذرخواهی کردن، مقابله کردن با زور گویی و قلدری دیگران و ...  
مهارت‌های لازم برای زندگی خیلی زیاد و متنوع هستند اما بعضی‌هایشان مهم‌ترند و برای یادگیری مهارت‌های دیگر لازم هستند. به همین دلیل ما تعدادی از مهم‌ترین مهارت‌ها را انتخاب کردیم تا با هم روی آنها کار کنیم.  
این مهارت‌ها عبارتند از:

|            |                                |                                    |
|------------|--------------------------------|------------------------------------|
| خودآگاهی   | برقراری ارتباط                 | فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی |
| همدلی      | احساس، هیجان و سازگاری با آنها | فکر کردن همراه با خلاقیت و نوآوری  |
| حل مسئله   | دوست یابی                      |                                    |
| تصمیم‌گیری | بیان قاطعانه                   |                                    |

در کتاب کاری که برای شما طراحی و آماده کردیم، قسمت مهمی از این مهارت‌ها به زبان ساده معرفی شده‌اند و تمرین‌های زیادی در آن هست تا بتوانید متوجه هدف این مهارت‌ها بشوید و توانایی انجام آنها را به دست آورید. می‌توانید این مهارت‌ها را با کمک معلم، مربی ورزش، اعضای خانواده و فامیل یا دوستان خودتان تمرین کنید و لذت هم ببرید چون بیشتر آنها به صورت فعالیت‌ها و بازی‌های گروهی طراحی شده‌اند.

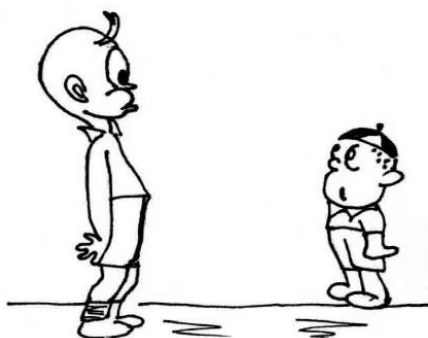
## فصل اول: خودآگاهی

### هدف‌ها

- از ویژگی‌های بدنمان و تصویری که از آن در ذهنمان داریم آگاه شویم.
- از ویژگی‌ها، علائق، خواسته‌ها و نیازهای خود آگاه باشیم.
- توانایی‌ها و ناتوانی‌های خودمان را بشناسیم.
- مسئولیت‌هایی را که در برابر خودمان و دیگران داریم بشناسیم.

### آگاهی نسبت به بدن و تصویر خود

در این بخش قرار است با شباهت‌ها و تفاوت‌های جسمی و ظاهری که با دیگران دارید آشنا شوید و بدانید که تفاوت داشتن با دیگران هیچ اشکالی ندارد و لازم نیست که آدم‌ها همه شبیه یکدیگر باشند.



#### تمرین ۱:

مربی از دو نفر داوطلب که ظاهر و لباس‌های متفاوت دارند می‌خواهد جلوی کلاس بیایند. حالا از بقیه می‌خواهد به ظاهر آنها دقت کنند و بگویند چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی می‌بینند. نظرتان را در گروه مطرح کنید.

#### تمرین ۲:

مربی از گروه می‌پرسد: «کدام عضو بدنمان از بقیه مهم‌تر است؟ و اگر قرار بود همه اعضای بدن مثل هم باشند و مثل هم کار کنند چه اتفاقی می‌افتد؟» نظرتان را در گروه مطرح کنید.



### تمرین ۳:



مربی از همه می‌خواهد اثر انگشت خود را با جوهر استامپ روی کاغذ بزنید و بعد با ذره بین به خط‌های آن و تفاوتی که با اثر انگشت دیگران دارد دقت کنند. بعد عکس کوچکی از خودتان را که برای امروز به کلاس آورده اید، روی مقوای بزرگی که مربی به دیوار زده بچسبانید، حالا اثر انگشتتان را زیر عکس خودتان بزنید. مربی از همه می‌خواهد که در مورد تفاوت انسان‌ها با هم صحبت کنید.

### تمرین ۴:

مربی از شما می‌خواهد نامه‌ای برای کسی که اصلاً شما را نمی‌شناسد بنویسید و در آن راجع به خودتان توضیح بدهید به صورتی که وقتی او نامه را می‌خواند بتواند تصور کند که شما چه شکلی هستید.



### تمرین ۵:

مربی از گروه می‌خواهد که امروز با هم یک بازی بکنید به اسم: «آینه و من!» و بگویید که چرا هر آدمی خاص، مهم و دوست داشتنی است.



## آگاهی به ویژگی‌ها، علائق، خواسته‌ها و نیازهای خود

### تمرین ۶:

مربی از شما می‌خواهد در مورد چیزهایی که دوست دارید یا دوست ندارید در جمع صحبت کنید. نظرتان را در گروه مطرح کنید.

### تمرین ۷:

مربی از شما می‌خواهد گروه‌های دو تا چهار نفره تشکیل دهید و درباره علائق یکدیگر از هم بپرسید و شباهت‌ها و تفاوت‌های همدیگر را کشف کنید. حالا حداقل یک شباهت و یک تفاوت را که بین اعضای گروه شما مطرح شده بیان کنید. آیا تفاوت داشتن با یکدیگر اشکالی دارد؟ اگر فردی به چیزی علاقه‌مند باشد و دیگری نه، اشکالی دارد؟ نظرتان را در گروه مطرح کنید.



### تمرین ۸:

مربی دو متن به گروه می‌دهد تا ایفای نقش کنید.

### تمرین ۹:

مربی می‌خواهد نامه‌ای راجع به خودتان برای کسی که شما را اصلاً نمی‌شناسد بنویسید تا او بتواند تصور کند شما چه چیزهایی را دوست دارید یا ندارید، چه خصوصیتی دارید و خواسته‌هایتان چیست.

### تمرین ۱۰:

مربی عکس چیزهای مختلفی را به گروه نشان می‌دهد و می‌پرسد: «چه کسانی این .... را دوست دارند و چه کسانی نه؟» با جواب دادن به این سؤال‌ها شباهت‌ها و تفاوت‌های میان انسان‌ها را بهتر متوجه می‌شوید.

### آگاهی به توانایی‌ها و ناتوانی‌های خود

#### تمرین ۱۱:



مربی از هر کدام از اعضای گروه می‌خواهد یک لیوان داشته باشید و روی کاغذهای کوچک چند کاری را که می‌توانید انجام دهید و چند کار را که نمی‌توانید خوب انجام بدهید بنویسید و در لیوان بیندازید. مربی لیوان‌ها را جا به جا می‌کند و از چند نفر می‌خواهد نوشته‌های روی کاغذهای لیوانی را که در دستشان است بخوانند.

#### تمرین ۱۲:

مربی عکس یک درخت را روی تخته می‌کشد و برگ‌های زیادی سر شاخه‌ها وصل می‌کند. او از هر کدام از شما می‌خواهد یکی از کارهایی را که می‌توانید انجام دهید بگویید و اسم آن کار را روی یک برگ بنویسید. بعد کارهایی را که نمی‌توانید انجام بدهید روی برگ‌هایی که دارند از درخت می‌افتند یا پای درخت هستند بنویسید. آیا توانایی‌های همه شما مثل هم و به یک اندازه است؟ ضعف‌هایتان چگونه؟



### تمرین ۱۳:

مربی از گروه می‌خواهد در گروه‌های سه تا چهار نفره تقسیم شوید و هر کدام یک یا دو خصوصیت مثبت و توانایی دوستان را به او بگویید و بعد مقایسه کنید که آیا همه اعضای گروه شبیه هم هستید؟ آیا اشکالی دارد که شبیه نباشید؟ نظراتان را در گروه مطرح کنید.

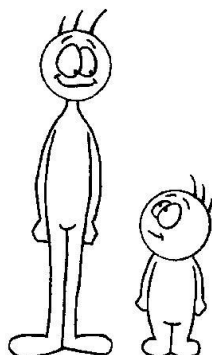
### تمرین ۱۴:

مربی از گروه می‌پرسد: «وقتی ستنان کمتر بود چه توانایی‌ها و ناتوانی‌هایی داشتید. حالا چطور؟ در آینده چه می‌شود؟» نظراتان را در گروه بگویید.



### تمرین ۱۵:

مربی از یک داوطلب می‌خواهد رفتارهایی نشان دهد یا چیزهایی بگوید و یکی دیگر از اعضای گروه دقیقاً همان رفتار یا گفتار او را تقلید کند. مربی می‌پرسد: «آیا از هم تقلید کردن و مثل هم رفتار کردن خوب است؟» به نظر شما اگر همه از هم تقلید کنند چه اتفاقی می‌افتد؟



### تمرین ۱۶:

مربی از چهار نفر از اعضای گروه که از نظر قد با هم تفاوت دارند می‌خواهد جلوی جمع بایستند و حالا به سؤال‌های مربی در مورد تفاوت این افراد با هم پاسخ دهید.

### تمرین ۱۷:

در جدول زیر که سه ستون دارد انواع کارها و توانایی آدم‌ها برای انجام آنها را بنویسید.

| کارهای مختلف | هیچ کس نمی‌تواند انجام دهد | همه می‌توانند انجام دهند | بعضی‌ها می‌توانند انجام دهند |
|--------------|----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| .....        | پرواز                      | کمک به دیگران            | شنا                          |
| .....        | .....                      | .....                    | .....                        |
| .....        | .....                      | .....                    | .....                        |
| .....        | .....                      | .....                    | .....                        |
| .....        | .....                      | .....                    | .....                        |

## مسئولیت‌هایی که در مورد خودمان و دیگران داریم

مسئولیت یعنی وظیفه، یعنی کاری که حتی وقتی به آن علاقه نداریم باید انجام بدهیم. ما باید از وظایف و مسئولیت‌های خودمان آگاه باشیم و تفاوت این مسئولیت‌ها را هم بدانیم.

### تمرین ۱۸:

مربی از گروه می‌پرسد: چه وسیله‌ای دارید که فیلی برایتان عزیز است؟ بطوری از آن مواظبت می‌کنید؟ بطوری از خودتان مواظبت می‌کنید؟

حالا مربی از شما می‌خواهد فعالیت‌های یک روز خودتان را از صبح تا شب در کتاب کارتان بنویسید و کارهایی را که لازم است برای مراقبت از خودتان انجام بدهید یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....

### تمرین ۱۹:

مربی کاغذهایی را در اختیار همه قرار می‌دهد که روی آنها انواع و اقسام مسئولیت‌هایی که در مورد خودتان، خانواده، دوستان، مدرسه، و جامعه دارید نوشته شده است. از بین این کارت‌ها، وظایفی را که انجام می‌دهید، و وظایفی را که باید انجام بدهید ولی معمولاً انجام نمی‌دهید مشخص کنید.

| مسئولیت‌های یک روز من |                              |                          |
|-----------------------|------------------------------|--------------------------|
| مسئولیت‌ها            | انجام می‌دهم / انجام نمی‌دهم | باید انجام بدهم چون      |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| .....                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |

## تمرین ۲۰:

مربی گروه را به چند قسمت تقسیم می‌کند تا با هم در مورد چند مسئولیت بحث کنند که چه کسی بهتر است آنها را انجام دهد و چه کسی یا کسانی از انجام آنها سود می‌برند، سپس یکی از افراد نتیجه بحث را برای کل گروه شرح می‌دهد.



وقتی در خیابان هستید به شباهت‌ها و تفاوت‌های انسان‌ها با یکدیگر دقت کنید. در صفحه ۸ کتاب کار توانایی و ناتوانی‌هایی را که دارید در لیوان‌های مربوطه بنویسید. چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا لیوان توانایی‌هایتان پرتر و لیوان ناتوانایی‌هایتان خالی‌تر بشود.

..... توانایی‌های من بیشتر می‌شود اگر:

..... ناتوانی من کمتر می‌شود اگر:

با اعضای خانواده خودتان در مورد مسئولیت‌هایی که در برابر خودشان، اطرافیان و جامعه دارند مصاحبه کنید و جواب‌هایشان را در کتاب کارتان بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تمرین خانه:

در این هفته از پدر، مادر و سایر بزرگ‌ترها علاقه‌هایشان را بپرسید و شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها را با خودتان یا دیگران معلوم کنید و در کتاب کارتان بنویسید یا نقاشی کنید.

| ..... | ..... | پدرم                                        | مادرم                     |        |
|-------|-------|---------------------------------------------|---------------------------|--------|
| ..... | ..... | .....                                       | هر دو عاشق ماکارونی هستیم | شباهت: |
| ..... | ..... | پدرم فوتبالیست است اما من دوست دارم شنا کنم | .....                     | تفاوت: |



### هدف‌ها

- بتوانیم احساسات دیگران را درک کنیم و خود را جای دیگران بگذاریم.
- متوجه شویم که رفتار مردم روی همدیگر اثر دارد.
- متوجه شویم که رفتارهای مردم دلیل دارد و این دلیل‌ها را تشخیص دهیم.
- بتوانیم به احساسات و نیازهای دیگران اهمیت بدهیم و احترام بگذاریم.
- بتوانیم مهربانی را در رفتار دیگران تشخیص دهیم و خودمان هم با مهربانی رفتار کنیم.



### مقدمه و اهمیت مهارت

یکی از مهارت‌های مهم برای برقراری روابط اجتماعی و کنار آمدن با دیگران این است که بتوانیم با آنها همدلی داشته باشیم. همدلی یعنی احساس دیگران را درک کنیم و خود را جای آنها بگذاریم تا بهتر بفهمیم چه حالی دارند، چه چیزی اذیتشان می‌کند، چرا عصبانی یا غمگین شده‌اند، و یا چه موضوعی باعث شده اینقدر ذوق زده باشند. با خود می‌گوییم اگر این موضوع برای ما پیش آمده بود چه فکری می‌کردیم، چه احساسی داشتیم، یا چه تصمیمی می‌گرفتیم. همدلی باعث می‌شود بیشتر به دیگران حق بدهیم، بیشتر به آنها کمک کنیم، و راحت‌تر با آنها کنار بیاییم. در این صورت کمتر با دیگران اختلاف پیدا می‌کنیم، کمتر دعوا و درگیری برآیمان پیش می‌آید و با آرامش و خوشرویی بیشتری با دیگران برخورد می‌کنیم.

### احساسات دیگران را درک کنیم و خود را جای دیگران بگذاریم

#### تمرین ۱:

مربی از گروه می‌پرسد که در موقعیت‌های زیر شخصیت مورد نظر چه احساسی دارد؟ آیا با او حس همدردی دارید؟ آیا دلتان برای او می‌سوزد؟ آیا تا به حالا چنین احساسی برای شما پیش آمده؟

۱. عروسک مریم از دستش افتاد و گلی شد. او این عروسک را فیلی دوست داشت چون هریه روز تولدش بود.
۲. آرش فیلی دلش می‌خواست در تیم فوتبال مدرسه دروازه بان باشد اما معلم ورزش سامان را انتخاب کرد.
۳. پدر فرزانه از او خواست برایش یک لیوان آب بیاورد تا قرص سردردش را بخورد اما فرزانه اهمیتی نداد.
۴. سمیرا فکر می‌کرد نمره ریاضی‌اش فیلی بر شده باشد اما معلم به او فبر داد که ۱۸ شده است.

### توجه کنیم که رفتار مردم روی همدیگر اثر دارد

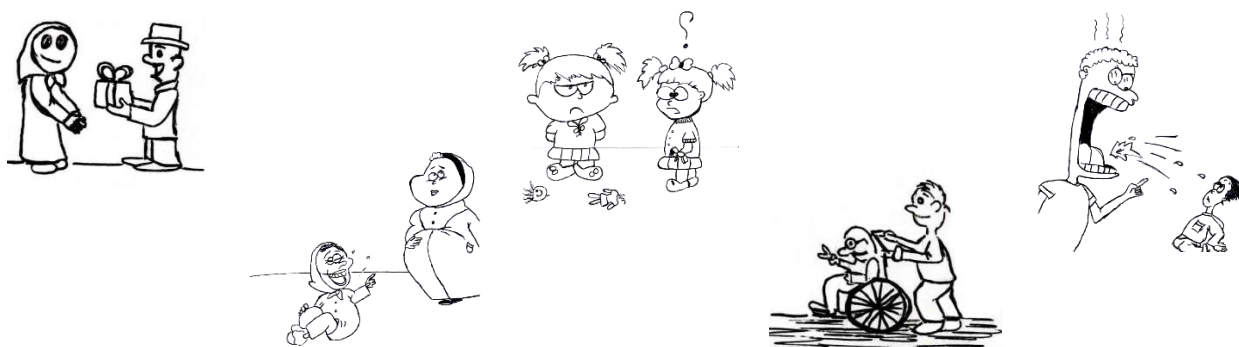
رفتار انسان‌ها روی همدیگر اثر می‌گذارد، این اثرها می‌تواند خوب باشید و ما را خوشحال کنند یا بد باشند و ما را آزار بدهند. بنابراین باید یاد بگیریم که چگونه می‌توانیم روی اطرافیان تأثیر خوبی بگذاریم تا آنها هم رفتار خوبی با ما داشته باشند. این کار به ما کمک می‌کند تا بتوانیم با دیگران دوست شویم و ارتباط مناسبی داشته باشیم.

## تمرین ۲:

مربی از گروه می‌خواهد به موقعیتی فکر کنید که رفتار یک نفر خیلی رویتان تأثیر گذاشته است و آن را در زیر یادداشت کنید.

## تمرین ۳:

مربی از گروه می‌خواهد عکس‌های زیر را نگاه کنید و ببینید رفتار این بچه‌ها چه اثری روی دیگران داشته: اثر خوب یا بد.



## تمرین ۴:

مربی از شما می‌خواهد در این قسمت جلوی هر جمله‌ای که می‌خوانید علامت بزنید که رفتاری که شخصیت مورد نظر داشته روی دوستش اثر مثبت گذاشته یا اثر منفی.



- |            |            |                                               |
|------------|------------|-----------------------------------------------|
| ..... منفی | ..... مثبت | ۱. مریم بی اجازه مراد سارا را برداشت.         |
| ..... منفی | ..... مثبت | ۲. اشکان بیسکویتش را به سپهر تعارف کرد.       |
| ..... منفی | ..... مثبت | ۳. وقتی سعید زمین خورد علی به او خندید.       |
| ..... منفی | ..... مثبت | ۴. تینا به نازنین کمک کرد دیکته‌اش را بنویسد. |

حالا مربی از شما می‌خواهد برای گروه توضیح دهید چه فکری کردید و چه جوابی دادید. توضیح بدهید چطور نتیجه گرفتید که کار بچه‌ها خوب بوده یا بد.

## دلیل رفتارهای مردم را تشخیص دهیم

برای این که بتوانیم قصد و نیت رفتار دیگران را تشخیص دهیم، باید تا حدی آنها را بشناسیم و به گفته‌ها و رفتارشان توجه کنیم، و فکر کنیم بهترین دلیل برای رفتار آنها چیست.

### تمرین ۵:



مری از چند نفر از بچه‌های گروه شما می‌خواهد نقش داستان‌های زیر را بازی کنید:  
الف) فرید از پدرش خواسته بود که برایش یک تبلت بخرد و پدرش قول داده بود که اگر نمرات کارنامه‌اش در آخر سال خوب باشد برایش بخرد می‌کند. حالیکه ماه است که فرید کارنامه‌اش را گرفته و معدلش هم خوب شده اما هنوز پدرش تبلت نخریده است. فرید خیلی ناراحت است.

مری سؤال می‌کند: «به نظر شما چرا پدر فرید برایش تبلت نفریده؟»  
نظرتان را در گروه مطرح کنید.

ب) مریم وارد حیاط مدرسه شد و دید شیوا کنار دیوار ایستاده و سرش پایین است، به او سلام کرد اما شیوا جواب نداد. مریم تعجب کرد چون انتظار داشت دوست صمیمی‌اش جواب او را بدهد.  
مری سؤال می‌کند: «به نظر شما چرا شیوا جواب سلام مریم را نداد؟»  
نظرتان را در گروه مطرح کنید.



«بچه‌ها! آدم‌ها با هم خیلی فرق دارند. همانطور که هر آدمی قیافه و قد و رنگ مو و صدایش مخصوص خودش است، فکر و نظر و عقیده‌اش هم با بقیه فرق می‌کند. ما نمی‌توانیم بفهمیم در ذهن هر کس چه چیزهایی می‌گذرد مگر این که خودش به ما بگوید اما می‌توانیم درس بزنیم چه فکری ممکن است داشته باشد. برای این که بفهمیم مردم چرا رفتاری را انجام می‌دهند باید چند تا کار بکنیم:

- به هر فشان خوب گوش کنیم!
- نگاه کنیم چه کاری دارند می‌کنند!
- ببینیم از نظر ما چه دلیل‌هایی برای رفتارشان وجود دارد و اگر نمی‌دانیم از خودشان بپرسیم!

- فکر کنیم بهترین دلیل برای رفتارشان چیست!
- اگر قرار است در مورد رفتارشان چیزی بگوییم یا کاری انجام دهیم دلیل رفتارشان را به قاطر داشته باشیم!

## تمرین ۶:

مربی از گروه می‌پرسد: «تا به حال برایتان پیش آمده که دوستان کاری کند و شما نفهمید چرا؟» نظرتان را در گروه مطرح کنید.

## تمرین ۷:

مربی از گروه می‌خواهد کودکانی که با هم دوست هستند گروه دوتایی تشکیل دهند. هر گروه یک سناریو دارید به این صورت که یکی از شما رفتاری را انجام می‌دهید و دوستان می‌گویند که به نظر او علت رفتار شما چیست. بعد می‌توانید جای نفر اول و دوم را با هم عوض کنید.

مثال‌ها:

- دوستش بر خلاف هر روز زنگ تفریح در حیاط تنها نشسته و با او بازی نکرده است.
- دوستش بدون اجازه فوراً کی او را به معلم تعارف کرده است.
- فواهرش امروز عصر دیر به خانه آمد و مستقیم به اتاقش رفت و در را بست.

## تمرین ۸:

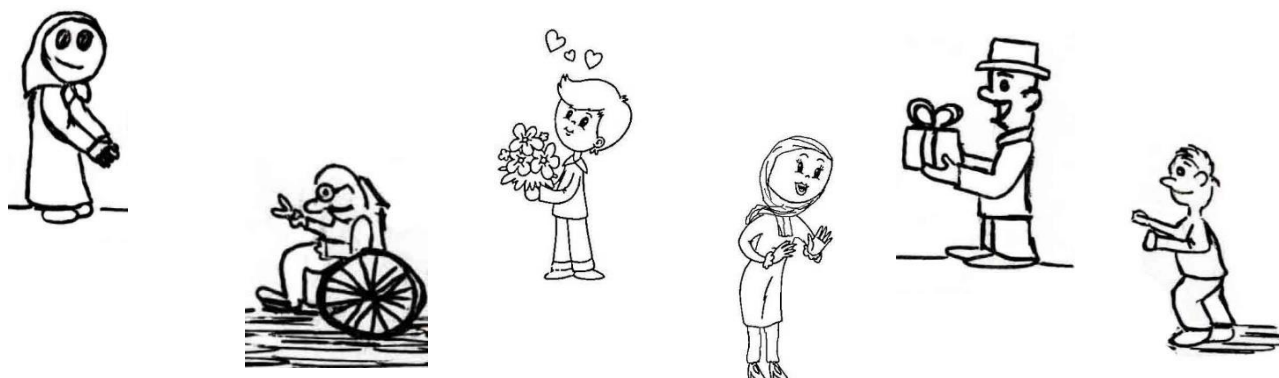
مربی از گروه می‌خواهد که یک نفر داوطلب شود و چند تا از کارهایی را که امروز انجام داده برای گروه تعریف کند. شما اعضای گروه نظر خود را در مورد علت رفتار او مطرح کنید.

## به احساسات و نیازهای دیگران اهمیت بدهیم و احترام بگذاریم

یکی از کارهای مهم این است که به دیگران نشان دهیم چقدر برای ما مهم هستند، یعنی با حرف‌هایی که به آنها می‌زنیم یا کارهایی که برایشان انجام می‌دهیم. مثلاً نشان می‌دهیم نگران‌شان هستیم، یا می‌خواهیم به آنها کمک کنیم، یا به خواسته‌هایشان توجه داریم. وقتی به کسی بیشتر توجه می‌کنیم و اهمیت می‌دهیم او برای ما آدم مهم‌تری است مثل اعضای خانواده، دوستان و هم‌کلاسی‌ها، معلم یا مربی ورزش ...

### تمرین ۹:

اکنون مربی از گروه می‌خواهد در تصویرهایی که در این صفحه می‌بینید، شکل‌های مربوط به یکدیگر را به هم وصل کنید. در این تصویرها یک نفر دارد به شخص دیگری توجه می‌کند و برایش کار مفیدی انجام می‌دهد.



### تمرین ۱۰:

در کتاب کار خود بنویسید چه راه‌هایی برای توجه کردن به دیگران می‌شناسید. کدام یک از این راه‌ها را خودتان تا به حال انجام داده‌اید. اگر دوست دارید می‌توانید خاطره یا داستانی در مورد تجربه خودتان یا اطرافیان بنویسید و برای گروه بخوانید.

.....

.....

.....

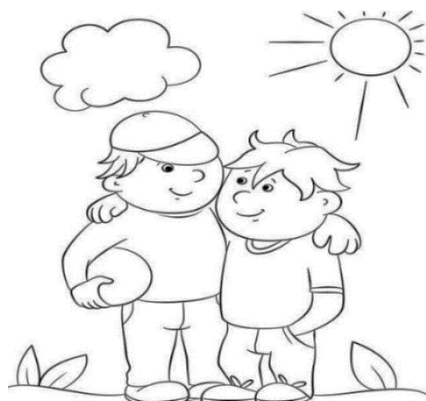
.....

### تمرین ۱۱:

مربی می‌خواهد پای تخته بیاید و یکی از رفتارهای محبت‌آمیز اطرافیان را که نسبت به خودتان تجربه کرده‌اید مطرح کنید.



### مهربانی را در رفتار دیگران تشخیص دهیم و خودمان هم با آنها با مهربانی رفتار کنیم



اگر ما با محبت و احترام و ادب با دیگران رفتار کنیم بدون این که انتظار داشته باشیم آنها هم برای ما کاری انجام دهند نشان می‌دهیم که با مردم مهربان هستیم. مهربانی یعنی آدم محبتش را به دیگران در عمل انجام بدهد. برای مثال، وقتی می‌بینیم دوستان زمین خورده و برای اینکه اذیت نشود به او کمک می‌کنیم از جایش بلند شود و وسایلش را جمع کند، وقتی همکلاسی ما امروز خوراکی‌اش را در خانه جا گذاشته و ما نصف کیک خودمان را به او می‌دهیم، وقتی می‌فهمیم امروز پدر سر کار خیلی خسته شده و برایش یک لیوان چای می‌آوریم، وقتی به مادر کمک می‌کنیم وسایلی را که خریده از ماشین بیرون بیاورد، ...

### تمرین ۱۲:

در میان تصویرهای زیر، تصویرهایی که مهربانی شخصیت‌ها را نشان می‌دهد پیدا و به سلیقه خود رنگ‌آمیزی یا تزئین کنید.

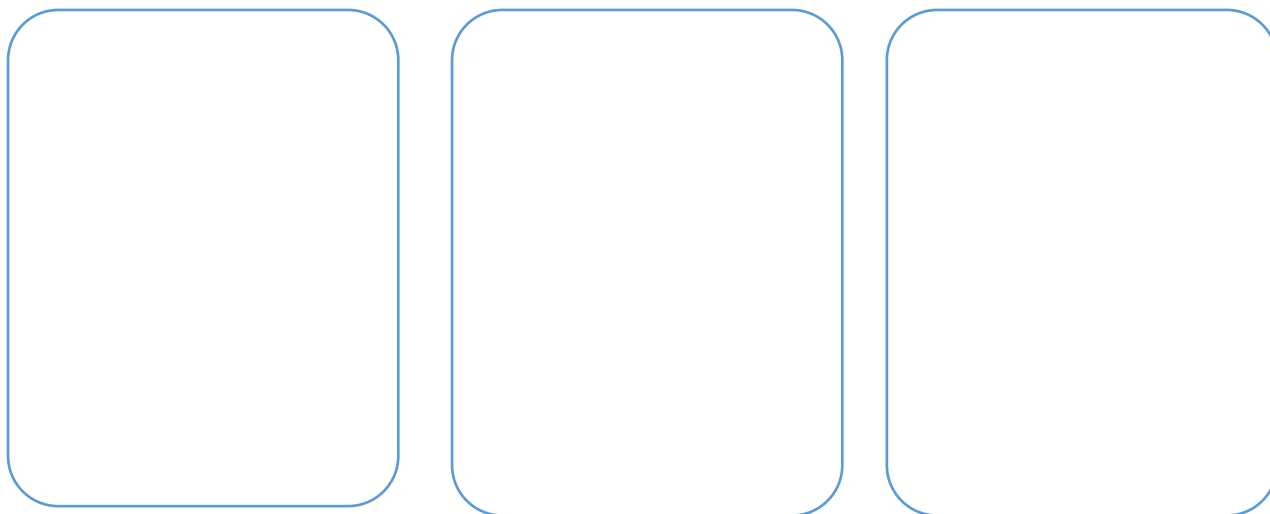


### تمرین ۱۳:

در مورد رفتارهای مهربانانه‌ای که خودتان انجام داده‌اید یا شاهد آن بوده‌اید یا در ذهن خود دارید، با دوستان صحبت کنید و به کمک هم یک نقاشی از آن بکشید. بعد آن را به گروه نشان بدهید. برای گروه بازگو کنید وقتی کسی با مهربانی رفتار می‌کند چه نظر و احساسی در خودش و طرف مقابلش ایجاد می‌شود.

### تمرین ۱۴:

با چشم بسته یکی از قلب‌های کاغذی را از سبدی که مربی به شما نشان می‌دهد در بیاورید و پشت قلب، مهربانی یا کار خوبی که می‌توانید برای دوستان انجام دهید بنویسید. وقتی همه مطلب خود را نوشتند جمله خودتان را برای گروه بخوانید.



### تمرین ۱۵:

در طول جلسه هر وقت یک رفتار مهربانانه با اعضای گروه انجام می‌دهید اسم خود را درون یکی از دایره‌های پوستری که مربی به دیوار زده بنویسید. هر وقت پوستر با نام همه تکمیل شود قرار است به عنوان پاداش گروهی یک بازی دسته جمعی انجام بدهید یا خوراکی بخورید.

### تمرین‌های خانه:

#### تمرین (۱)

طی هفته آینده به رفتار اطرافیان یا شخصیت‌های کارتون یا فیلم دقت کنید. دو مورد از کارها یا رفتارهای آنان را در صفحه ... کتاب کار یادداشت کنید و بنویسید نتیجه کار آنها روی دیگران چه بوده است. می‌توانید در این مورد از والدین کمک بگیرید.



## تمرین (۲)

در مورد هر عبارت نیت و هدف شخصیت ذکر شده را از انجام کاری که کرده بنویسید. می‌توانید مشخص کنید که قصدش مثبت یا منفی بوده و چه دلیلی برای نتیجه‌گیری خود دارید.

| داستان                                                          | قصد شخصیت داستان | مثبت                     | منفی                     |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|
| آرزو از مریم فواست موقع برگشت از مدرسه با هم در پارک بازی کنند. | .....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| مادر به اخشین اجازه نداد از لب تاب برادرش استفاده کند.          | .....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| آقای کریمی برای بپه‌هایش لباس ارزان قیمت فرید.                  | .....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| مونا بپه‌گربه را از اتاق بیرون کرد.                             | .....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| فرزاد توپش را به سمت شیشه همسایه پرت کرد.                       | .....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## تمرین (۳)

نام یکی از افرادی را که برایتان خیلی مهم است بنویسید و علت این اهمیت را هم توضیح دهید. در جلسه آینده اگر وقت باشد مربی از چند داوطلب می‌خواهد که نوشته‌هایشان را برای گروه بخوانند.

.....

.....

.....

.....

## تمرین (۴)

تا هفته آینده هر روز یک رفتار مهربانانه انجام دهید و روی یک کارت بنویسید. اسم این کارت را کارت مهربانی بگذارید.

## فصل سوم: حل مسئله

### هدف‌ها

- مفهوم مشکل یا مسئله را درک کنیم و بدانیم تشخیص آن در زندگی مهم است.
- با مراحل مهارت حل مسئله آشنا شویم.
- بتوانیم مراحل مهارت را به تنهایی در موقعیت‌های ساده به کار ببریم.

### مقدمه

مشکل‌ها و مسئله‌ها بخشی طبیعی از زندگی همه انسان‌ها هستند. بنابراین باید یاد بگیریم چطور آنها را بر طرف کنیم یا با آنها کنار بیاییم. یکی از مهارت‌های اصلی که به موفقیت ما در زندگی کمک می‌کند مهارت حل مسئله است. وقتی که با مشکلی روبرو می‌شویم مهم‌ترین موضوع این است که آن مشکل را تشخیص دهیم و در مورد آن تصمیم درستی بگیریم. تصمیم درست به این معنی است که وقتی مشکل را مشخص کردیم، در پی برطرف کردن آن باشیم، به این منظور باید صبر داشته باشیم، خوب فکر کنیم تا راه حل‌های مناسبی پیدا کنیم و بتوانیم رفتار سنجیده‌ای داشته باشیم.

### مراحل اصلی مهارت حل مسئله

#### تمرین ۱:

مربی از گروه می‌خواهد که به صورت گروهی با هم فکر و مشورت کنید و برای مشکل یکی از بچه‌ها به نام آرمان راه حل پیدا کنید و برای این کار روش حل مسئله را به کار ببرید. برای نمونه:

«صبح است و آرمان دارد برای رفتن به مدرسه حاضر می‌شود. او دارد وسایل مدرسه را در کیف می‌گذارد اما نمی‌تواند مدار پاک‌کنش را پیدا کند. او سر زنگ ریاضی به پاک‌کن احتیاج دارد»

#### مرحله اول: مشخص کردن و توصیف مشکل

آرمان برای زنگ ریاضی به پاک‌کن نیاز دارد اما آن را گم کرده است.

#### مرحله دوم: فکر و مطرح کردن راه‌های مختلف

راه حل‌های ممکن:

۱. آرمان می‌تواند مدت بیشتری در خانه دنبال پاک‌کنش بگردد.
۲. آرمان می‌تواند از پدر و مادرش برای پیدا کردن پاک‌کن کمک بخواهد.
۳. آرمان می‌تواند سر راه مدرسه یک پاک‌کن ببرد.
۴. آرمان می‌تواند در کلاس از دوستش یک مدار پاک‌کن قرض بگیرد.
۵. آرمان می‌تواند در خانه بماند و مدرسه نرود.
۶. ....
۷. ....

### مرحله سوم: مشخص کردن نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل

۱ - آرمان می‌تواند مدت بیشتری در خانه دنبال پاک‌کنش بگردد.

| نتایج مثبت                               | نتایج منفی                      |
|------------------------------------------|---------------------------------|
| ○ امکان زیادی هست که پاک‌کن را پیدا کند. | ○ ممکن است پاک‌کن را پیدا نکند. |
|                                          | ○ ممکن است از سرویس‌ها بماند.   |

۲ - آرمان می‌تواند از پدر و مادرش برای پیدا کردن پاک‌کن کمک بخواهد.

| نتایج مثبت                             | نتایج منفی                                           |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ○ امکان دارد آنها بدانند پاک‌کن کجاست. | ○ ممکن است آنها هم پاک‌کن را پیدا نکنند.             |
|                                        | ○ ممکن است از سرویس‌ها بماند.                        |
|                                        | ○ ممکن است آنها سرزنشش کنند که چرا منظم و مرتب نیست. |

۳ - آرمان می‌تواند سر راه مدرسه یک پاک‌کن ببرد.

| نتایج مثبت                                | نتایج منفی                           |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| ○ خیالش راحت می‌شود چون دیگر پاک‌کن دارد. | ○ پولش خرج می‌شود.                   |
| ○ پاک‌کنش نو می‌شود.                      | ○ راننده سرویس برای او توقف نمی‌کند. |

۴ - آرمان می‌تواند در کلاس از دوستش یک مرادپاک‌کن قرض بگیرد.

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ○ .....    | ○ .....    |
| ○ .....    | ○ .....    |

۵ - آرمان می‌تواند در خانه بماند و مدرسه نرود.

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ○ .....    | ○ .....    |
| ○ .....    | ○ .....    |

۶ - آرمان می‌تواند از پاک‌کن کوچک نوک مراد سیاهش استفاده کند.

| نتایج مثبت                                          | نتایج منفی                        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ○ با همین پاک‌کن کوچک می‌تواند کارش را راه بیندازد. | ○ ممکن است پاک‌کن خیلی خوب نباشد. |
| ○ .....                                             | ○ .....                           |

### مرحله چهارم: انتخاب مناسب‌ترین راه حل و عمل کردن به آن

آرمان تصمیم گرفت از پاک کن مدادسیاهش استفاده کند چون به این صورت هم از سرویس جا نمی‌ماند، هم پولش خرج نمی‌شد، هم کسی دعوايش نمی‌کرد، هم بعد که از مدرسه بر می‌گشت وقت داشت سر فرصت پاک کنش را پیدا کند.

### مرحله پنجم: ارزیابی در مورد راه حل به کار رفته و دادن پاداش به خود

آرمان در کلاس ریاضی با مشکلی روبرو نشد و از راه حل انتخابی و تصمیم خودش راضی بود. به همین دلیل به خودش گفت: «آفرین قوب فکری کردم، مشکل حل شد!»

## تمرین ۲:

مربی از گروه می‌خواهد مشکل کوچکی را در نظر بگیرید حالا طبق مراحل مهارت حل مسأله خودتان راه حل آن را انتخاب کنید. برای اینکه مهارت را بهتر یاد بگیرید و تمرین کنید مرحله ها را در کتاب کار خود بنویسید.

مرحله اول: مشخص کردن و توصیف مشکل؛ چه مشکلی پیش آمده؟

مرحله دوم: فکر و مطرح کردن راه حل‌های مختلف؛ چه راه حل‌هایی داریم؟

مرحله سوم: مشخص کردن نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل؛ نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل چیست؟

مرحله چهارم: انتخاب مناسب‌ترین راه حل و عمل کردن به آن؛ بهترین راه کدامه؟

مرحله پنجم: ارزیابی در مورد راه حل به کار رفته و دادن پاداش به خود؛ مشکل حل شد؟ آفرین به من!

برای کمک به مهارت و تمرین آن از کار برگ مهارت استفاده کنید.



### حل اختلاف‌ها و دعواها

وقتی ما مهارت حل مسئله را بیاموزیم و به کار ببریم این توانایی و تسلط را پیدا می‌کنیم که از آن برای پیشبرد کارهایمان در موقعیت‌های مختلف بهره بگیریم. یکی از مشکلات و مسائلی که به طور معمول برای آدم‌ها پیش می‌آید اختلاف بین آنها بر سر موضوع‌های مختلف است.

## تمرین ۳:

مربی از دو نفر از می‌خواهد نمایشنامه‌ای را در حضور جمع بازی کنند. در این متن دو خواهر یا برادر بر سر اینکه کدام باید اول با تبلت مادر بازی کنند جر و بحث می‌کنند. حالا با کمک گروه برای این مشکل راه حل پیدا کنید. برای کمک به یادگیری مهارت و تمرین آن از کاربرگ مهارت استفاده کنید.

مرحله اول: چه مشکلی پیش آمده؟

مرحله دوم: چه راه حل‌هایی داریم؟

مرحله سوم: نکته‌های مثبت و منفی هر راه حل چیست؟

مرحله چهارم: بهترین راه کدامه؟

مرحله پنجم: مشکل حل شد؟ آفرین به من!

حالا همین کار را در مورد یکی از دعوایی که برای نزدیکان یا دوستان خودتان پیش آمده انجام بدهید و در کتاب کار بنویسید. اگر لازم می بینید از مربی کمک بگیرید. نگران نباشید. مهم این است که هر راه حلی به ذهنتان می رسد بنویسید. مهم نیست اگر این راه ها به درد نخور یا اشتباه یا مسخره باشند. بعد بین آنها مناسب ترین را انتخاب می کنید.

.....

.....

.....

### حل مسائل دشوار و پیچیده و بر سردوراهی ها

بعضی از مسائلی که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید خیلی پیچیده هستند و به راحتی حل نمی شوند. خیلی وقت ها آدم ها احساس می کنند که بر سر دوراهی قرار گرفته اند و نمی توانند هیچ کدام از راه ها را انتخاب کنند. پیدا کردن راه حل برای این موقعیت ها خیلی سخت است و بسیاری وقت ها نیاز به کمک دیگران دارد.



### تمرین ۴:

مربی برای گروه داستانی را تعریف می کند:

«پدر و مادر مونا مدتی است که با هم اختلاف دارند و سر هر موضوعی درگیر می شوند. آنها مراقب نیستند که درگیری هایشان در حضور مونا او را می ترساند و غمگین می کند. پدر مونا خیلی پولدار است و هزینه های زندگی را پرداخت می کند. مادر خانه دار است و درآمدهای ندارد. در یکی از این درگیری ها، مادر قهقور کرد و تصمیم گرفت خانه را ترک کند و به منزل مادر بزرگ برود و مونا را هم با خود ببرد. اما پدر به مونا گفت که حق ندارد برود و باید در خانه بماند. مونا نمی دانست صرف کدام یک از آنها را قبول کند. مونا حس می کرد بر سر دوراهی قرار گرفته و نمی توانست راه درست را انتخاب کند. بیایید با هم فکر کنیم چرا مونا این حس را داشت.»

نظر خودتان را در جمع درباره فکری که مونا را آزار می داد بگویید. مونا چه راه حل هایی داشت؟ نکته های مثبت و نکته های منفی این راه حل ها چه بود؟ اگر تمایل دارید می توانید این نکته ها را در جای خالی زیر بنویسید.

.....

.....

.....

گاهی وقت ها انتخاب بین راه حل هایی که به ذهن آدم می رسد خیلی سخت است.

### تمرین خانه

این هفته سعی کنید وقتی مشکلی برایتان پیش می آید قبل از این که عملی انجام دهید مرحله های مهارت حل مسئله را به کار ببرید. از مشکل های ساده شروع کنید. هر چه بیشتر از این مهارت استفاده کنید حل کردن مسائل برایتان آسان تر می شود و نتیجه های بهتری می گیرید. فکرها را در کار برگ مهارت یادداشت کنید.

## کار برگ مهارت حل مسئله

مرحله اول: چه مشکلی پیش آمده؟

.....

مرحله دوم: چه راه حل هایی داریم؟

..... ۱ -

..... ۲ -

..... ۳ -

..... ۴ -

مرحله سوم: نکته های مثبت و منفی هر راه حل چیه؟

..... ۱ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ○

..... ○

..... ۲ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ○

..... ○

..... ۳ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ○

..... ○

..... ۴ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ○

..... ○

مرحله چهارم: بهترین راه کدامه؟

من راه حل ..... را انتخاب می کنم چون

.....

مرحله پنجم: مشکل حل شد؟ آخرین به من!

..... بله چون

آخرین به من که راه حل خوبی انتخاب کردم.

..... نه چون

آخرین به من که از مهارت حل مسئله استفاده کردم.

## کار برگ مهارت حل مسئله

مرحله اول: چه مشکلی پیش آمده؟

.....

مرحله دوم: چه راه حل هایی داریم؟

..... ۱ -

..... ۲ -

..... ۳ -

..... ۴ -

مرحله سوم: نکته های مثبت و منفی هر راه حل پیه؟

..... ۱ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ☐

..... ☐

..... ۲ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ☐

..... ☐

..... ۳ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ☐

..... ☐

..... ۴ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ☐

..... ☐

مرحله چهارم: بهترین راه کدامه؟

من راه حل ..... را انتخاب می کنم چون

.....

مرحله پنجم: مشکل حل شد؟ آخرین به من!

..... بله چون

آخرین به من که راه حل خوبی انتخاب کردم.

..... نه چون

آخرین به من که از مهارت حل مسئله استفاده کردم.

## کار برگ مهارت حل مسئله

مرحله اول: چه مشکلی پیش آمده؟

.....

مرحله دوم: چه راه حل هایی داریم؟

..... ۱ -

..... ۲ -

..... ۳ -

..... ۴ -

مرحله سوم: نکته های مثبت و منفی هر راه حل پیه؟

..... ۱ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ☐

..... ☐

..... ۲ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ☐

..... ☐

..... ۳ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ☐

..... ☐

..... ۴ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ☐

..... ☐

مرحله چهارم: بهترین راه کدامه؟

من راه حل ..... را انتخاب می کنم چون

.....

مرحله پنجم: مشکل حل شد؟ آخرین به من!

..... بله چون

آخرین به من که راه حل خوبی انتخاب کردم.

..... نه چون

آخرین به من که از مهارت حل مسئله استفاده کردم.

## کار برگ مهارت حل مسئله

مرحله اول: چه مشکلی پیش آمده؟

.....

مرحله دوم: چه راه حل هایی داریم؟

..... ۱ -

..... ۲ -

..... ۳ -

..... ۴ -

مرحله سوم: نکته های مثبت و منفی هر راه حل چیه؟

..... ۱ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ○

..... ○

..... ۲ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ○

..... ○

..... ۳ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ○

..... ○

..... ۴ -

| نکته های مثبت | نکته های منفی |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

..... ○

..... ○

مرحله چهارم: بهترین راه کدامه؟

..... من راه حل ..... را انتخاب می کنم چون

مرحله پنجم: مشکل حل شد؟ آخرین به من!

..... بله چون

آخرین به من که راه حل خوبی انتخاب کردم.

..... نه چون

آخرین به من که از مهارت حل مسئله استفاده کردم.

## فصل چهارم: مهارت تصمیم گیری

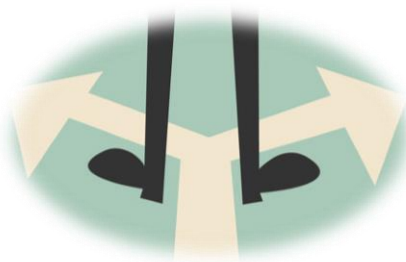
### هدف‌ها

- با مفهوم و اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی آشنا شویم.
- با انواع مختلف روش‌های تصمیم‌گیری آشنا شویم.
- موقعیت‌ها و مراحل مختلف تصمیم‌گیری را بشناسیم.
- بتوانیم با کمک این مهارت به تنهایی در موقعیت‌های ساده تصمیم مناسب بگیریم.

### مقدمه

بیشتر ما آدم‌ها در طول شبانه روز نیاز داریم که در مورد موضوع‌های متعددی تصمیم بگیریم. تصمیم گرفتن یعنی انتخاب بین دو یا چند گزینه. گاهی این گزینه‌ها کم اهمیت هستند و تصمیم‌گیری در مورد آنها آسان است مثل انتخاب بین بستنی قیفی و بستنی چوبی. گاهی گزینه‌ها خیلی مهم هستند و نیاز به تصمیم‌گیری‌های جدی و بزرگ دارند زیرا تأثیر زیادی روی زندگی ما می‌گذارند مثل تصمیم گرفتن در مورد رشته ورزشی یا تحصیلی ما در آینده. بیشتر وقت‌ها پدر و مادر برای ما تصمیم می‌گیرند اما باید کم‌کم یاد بگیریم که در مورد موضوع‌ها و برنامه‌های زندگی خودمان تصمیم‌گیری کنیم، همیشه پدر و مادر کنار ما نیستند.

### تمرین ۱:



مربی از گروه می‌پرسد: «بچه‌ها! تا حالا برایتان پیش آمده که لازم باشد بین دو یا چند گزینه یکی را انتخاب کنید؟ مثل وقتی که می‌فواهید به میهمانی بروید و لازم است لباس‌تان را خودتان انتخاب کنید؟ یا وقتی می‌فواهید برای دوستان هریه تولد بفرید؟ یا وقتی قرار است برای کلاس تابستانی خودتان یک رشته هنری یا ورزشی را انتخاب کنید؟»  
نظر خودتان را در گروه مطرح کنید.

### تمرین ۲:

با کمک مربی و سایر اعضای گروه فهرستی از تصمیم‌گیری‌های کم اهمیت و پر اهمیت تهیه کنید، یعنی تصمیم‌های ساده و معمولی یا تصمیم‌هایی که تأثیر زیادی در زندگی شما گذاشته است و آنها را در ستون‌های زیر بنویسید.

تصمیم‌های ساده (کم اهمیت)

مثال: انتخاب رنگ خودکار

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تصمیم‌های مهم (تأثیرگذار)

مثال: فوب درس خواندن

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### تمرین ۳:

مربی از شما می‌خواهد در گروه‌های ۲-۳ نفره تقسیم شوید و با هم بحث و مشخص کنید کدام یک از تصمیم‌های فهرستی که طراحی کرده‌اید مهم‌تر و کدام کم اهمیت‌تر هستند. علت کم اهمیت یا مهم بودن آنها را توضیح دهید یا در زیر بنویسید.

### تمرین ۴:

مربی از گروه می‌پرسد که: «تا به حال شده تصمیم ناپه‌وری بگیرید؟ ندانم کاری کنید؟ تصمیمی بگیرید که اوضاع خراب یا بدتر شود؟» نظراتان را در گروه مطرح کنید. و توضیح دهید چه دلیل‌هایی باعث این تصمیم‌گیری نامناسب شما شده بود.

**تصمیم‌گیری مناسب** یعنی در مورد موضوع و پیامدهای آن فکر کنیم، به موقع آن را انجام دهیم، خودمان آن را انجام دهیم، و مسئولیت پیامدهای تصمیم خود را به عهده بگیریم. در غیر این صورت ممکن است به صورت نادرست تصمیم بگیریم و دچار مشکل شویم یا دیگران را به دردسر بیندازیم.



## تمرین ۵:

حالا مربی از شما می‌خواهد برای هر یک از روش‌های مناسب و نامناسب تصمیم‌گیری، در مورد تصمیم‌گیری‌های شخصی خودتان یا دیگران مثال بنویسید. مثال‌ها را در جدول زیر بنویسید.

| روش‌های نامناسب تصمیم‌گیری            |
|---------------------------------------|
| ناگهانی تصمیم گرفتن                   |
| تصمیم خود را بیش از حد به عقب انداختن |
| تصمیم نگرفتن                          |
| تصمیم‌گیری را به عهده دیگران گذاشتن   |
| مسئولیت تصمیم خود را قبول نکردن       |

| روش‌های مناسب تصمیم‌گیری         |
|----------------------------------|
| تصمیم‌گیری بعد از مکث و فکر کردن |
| به موقع تصمیم گرفتن              |
| تصمیم گرفتن در مورد مسائل خود    |
| مسئولیت تصمیم خود را قبول کردن   |

مورد دیگری به ذهنتان می‌رسد؟

.....



## تصمیم‌های خوب و تصمیم‌های بد

می‌توانیم تصمیم‌گیری‌ها را به انواع درست یا خوب و نادرست یا بد هم تقسیم کنیم. منظور از تصمیم‌های خوب انتخاب‌هایی هستند که هدف خوبی دارند و از نظر اجتماعی و اخلاقی کار خوب و درستی به حساب می‌آیند. تصمیم‌های بد از نظر دیگران اخلاقی و انسانی نیستند و نتیجه‌ی آنها نامناسب و ناخوشایند است.

## تمرین ۶:

مربی از گروه می‌خواهد مثال‌هایی را که در مورد تصمیم‌های خوب و بد به خاطر می‌آورید روی تخته سیاه یا کتاب کار خودتان بنویسید.

## تصمیم‌های خوب

.....

.....

.....

.....

## تصمیم‌های بد

.....

.....

.....

.....

## تمرین ۷:

مربی از گروه می‌خواهد به موقعیت‌های زیر فکر کنید و برای هر کدام یک مثال بیاورید. می‌توانید مثال‌ها را در جاهای خالی یادداشت کنید.

- خاطره‌ای از تصمیمی که با آن به دردرس افتادید. ....  
.....  
.....
- خاطره‌ای از تصمیمی که با آن کسی را خوشحال کردید. ....  
.....  
.....
- تصمیمی که باعث می‌شود به خودتان افتخار کنید. ....  
.....  
.....
- تصمیمی که آرزو می‌کنید کاش آن تصمیم را نگرفته بودید. ....  
.....  
.....
- تصمیمی که با عجله و بدون فکر کردن گرفتید و بعد پشیمان شدید. ....  
.....  
.....
- تصمیمی که به موقع نگرفتید و دیگران به جای شما تصمیم گرفتند. ....  
.....  
.....

امروز می‌خواهیم یاد بگیریم که برای تصمیم‌گیری خوب باید این کار را در چند مرحله انجام بدهیم.

### مرحله اول - شناخت موقعیت‌های مختلف تصمیم‌گیری

به خودمان یادآوری می‌کنیم که در موقعیتی قرار گرفته‌ایم که باید تصمیم‌گیری کنیم، بنابراین می‌فواهیم فوب فکر کنیم و تصمیم درستی بگیریم.

### مرحله دوم - شناخت تصمیم‌های ممکن

با خودمان می‌گوییم که باید خوب فکر کنیم و تمام انتخاب‌های ممکن (مناسب و نامناسب یا فوب و بد) را که به تصمیم ما مربوط می‌شوند پیدا کنیم. می‌توانیم از والدین، دوستان و معلم‌ها کمک بفواهیم.

### مرحله سوم - ارزیابی تصمیم‌ها

فهرستی از انتخاب‌ها را می‌نویسیم و ویژگی‌های مثبت و منفی آنها را مشخص می‌کنیم. هنگام ارزیابی انتخاب‌ها موردهایی را در نظر می‌گیریم که نتایج آنها چه برای ما و چه دیگران مثبت‌تر و مهم‌تر است.

### مرحله چهارم - مشخص کردن بهترین تصمیم و عمل کردن به آن

مناسب‌ترین مورد را با در نظر گرفتن ویژگی‌های مثبت و منفی انتخاب می‌کنیم تا آن را انجام دهیم. دلیل‌هایی که برای این تصمیم‌گیری داریم یادداشت می‌کنیم. به این ترتیب زمان آن رسیده که به تصمیمی که می‌گیریم عمل می‌کنیم.

### تمرین ۸:

مربی از گروه می‌خواهد موقعیت‌های مختلفی را که در آنها تصمیمی گرفته‌اید، به خاطر بیاورید و در کتاب کار خود بنویسید.  
برای مثال:

○ مادرم دیشب برای درست کردن شام از من کمک فواست اما من گفتم که می‌فواهم تلویزیون نگاه کنم.

### تمرین ۹:

مربی از شما می‌خواهد که در مورد موقعیت‌هایی که برای تصمیم‌گیری یادداشت کردید انتخاب‌های ممکن را (چه مناسب و چه نامناسب) در گروه مطرح کنید. برای انجام این تقسیم‌بندی نکته‌های زیر را در نظر بگیرید: پیامدهای تصمیم‌گیری شما، عملی یا غیرعملی این تصمیم‌ها، ساده یا دشوار بودن این تصمیم‌ها.

### تمرین ۱۰:

مربی از گروه می‌خواهد که در هر یک از موقعیت‌هایی که مثال می‌زند بگویند چه فکری با خود می‌کنید و چگونه از بین انتخاب‌های ممکن تصمیم خود را مشخص می‌کنید. نظراتان را در گروه مطرح کنید.

مثال: فردا امتحان ریاضی دارید و امشب به تولد دختر عمه دعوت شده‌اید.

### انتخاب‌های ممکن

تصمیم اول: امشب به تولد نمی‌روم و در خانه می‌مانم تا برای امتحان تمرین کنم.

| نتایج مثبت                            | نتایج منفی                               |
|---------------------------------------|------------------------------------------|
| ○ وقت کافی برای درس خواندن دارم.      | ○ از اینکه به تولد نمی‌روم ناراحت می‌شوم |
| ○ استرس کمتری برای امتحان فوادم داشت. | ○ دفتر عمه‌ام ناراحت می‌شود.             |
| ○ نمره بهتری فوادم گرفتم.             |                                          |

تصمیم دوم: امشب به تولد می‌روم و فردا از مدرسه غیبت می‌کنم.

| نتایج مثبت                     | نتایج منفی                                |
|--------------------------------|-------------------------------------------|
| ○ با خیال راحت به تولد می‌روم. | ○ معلم و مدیر از غیبت من سؤال خواهند کرد. |
| ○ دفتر عمه‌ام فوشمال می‌شود.   | ○ از درس عقب می‌افتم.                     |
| ○ نمره بهتری فوادم گرفتم.      | ○ احساس گناه می‌کنم.                      |
|                                | ○ مادرم ناراحت می‌شود.                    |

تصمیم سوم: اول تمرین‌های ریاضی را انجام می‌دهم و کمی دیرتر به تولد می‌روم.

| نتایج مثبت                   | نتایج منفی                          |
|------------------------------|-------------------------------------|
| ○ به هر دو کار می‌رسم.       | ○ وقت کمتری برای خواندن فوادم داشت. |
| ○ دفتر عمه‌ام فوشمال می‌شود. | ○ به همه تولد نمی‌رسم.              |
| ○ از درس عقب نمی‌افتم.       |                                     |

تصمیم چهارم: امشب به تولد می‌روم و فردا با معلم صحبت می‌کنم که از من امتحان نگیرد.

| نتایج مثبت                        | نتایج منفی                  |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| ○ از اول تا آخر تولد در جشن هستم. | ○ ممکن است معلم قبول نکند.  |
| ○ دفتر عمه‌ام فوشمال می‌شود.      | ○ ممکن است معلم دعوایم کند. |
|                                   | ○ مادرم ناراحت می‌شود.      |

تصمیم پنجم: امشب به تولد می‌روم و فردا بدون اینکه درس خوانده باشم امتحان می‌دهم.

| نتایج مثبت                            | نتایج منفی                          |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ○ از اول تا آخر تولد حضور فوادم داشت. | ○ به احتمال زیاد نمره‌ام کم می‌شود. |
| ○ دفتر عمه‌ام فوشمال می‌شود.          | ○ ممکن است معلم دعوایم کند.         |
|                                       | ○ مادرم ناراحت می‌شود.              |

## کار برگ تصمیم‌گیری

### انتخاب‌های ممکن

تصمیم اول:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم دوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم سوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم چهارم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

در مرحله آخر تصمیم‌گیری باید با توجه به نکات مثبت و منفی انتخاب‌ها، بهترین گزینه را در نظر بگیریم و مناسب‌ترین تصمیم را بگیریم.

### تمرین ۱۱:

مربی از گروه می‌خواهد که در گروه‌های ۳ نفره درباره مثال‌های مطرح شده مشورت و بهترین انتخاب را مشخص کنید. هر وقت مطمئن نیستید که پیامدهای یک انتخاب مثبت است یا منفی، این سؤال‌ها را از خودتان بپرسید:

- آیا تصمیم من بر خلاف قوانین مدرسه و جامعه است؟
- آیا تصمیم من به سلامتی کسی آسیب می‌رساند؟
- آیا تصمیم من باعث دردسر کسی می‌شود؟
- آیا تصمیم من باعث نگرانی و ناراحتی خانواده‌ام می‌شود؟

### تمرین ۱۲:

مربی از گروه می‌پرسد: «تا به حال شده که تصمیم فوری بگیرید، اما آن را اجرا نکنید؟ چه اتفاقی افتاد که نتوانستید به تصمیم خود عمل کنید؟»  
نظراتان را در گروه مطرح کنید.



## تصمیم‌گیری‌های سخت / تصمیم‌گیری در مورد موضوع‌های

### حساس زندگی

#### تمرین ۱۳:

مربی از گروه می‌پرسد: «تصمیم‌گیری در چه موقعیت‌هایی برای شما سخت است؟ به نظر شما تصمیم‌گیری در این موقعیت‌ها برای دیگران هم سخت است؟»

نظراتان را در گروه مطرح کنید.

#### تمرین خانه:

در هفته آینده یکی از مواردی که پیش می‌آید و لازم است در مورد آن تصمیم بگیرید، مشخص کنید و مراحل تصمیم‌گیری را انجام دهید و آنها را در کاربرگ تصمیم‌گیری کتاب کار خود بنویسید.

---

---

---

---

---

---

## کار برگ تصمیم‌گیری

### انتخاب‌های ممکن

تصمیم اول:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم دوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم سوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم چهارم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

## کار برگ تصمیم گیری

### انتخاب های ممکن

تصمیم اول:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم دوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم سوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم چهارم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

## کار برگ تصمیم‌گیری

### انتخاب‌های ممکن

تصمیم اول:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم دوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم سوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم چهارم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

## کار برگ تصمیم‌گیری

### انتخاب‌های ممکن

تصمیم اول:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم دوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم سوم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

تصمیم چهارم:

| نتایج مثبت | نتایج منفی |
|------------|------------|
| ..... ○    | ..... ○    |
| ..... ○    | ..... ○    |

## فصل پنجم: برقراری ارتباط

### هدف‌ها

- ارتباط و اجزای آن را بشناسیم
- با مهارت ارتباط کلامی آشنا شویم و آن را به کار ببریم
- با مهارت ارتباط غیرکلامی آشنا شویم و آن را به کار ببریم
- با مهارت گوش کردن فعال آشنا شویم و آن را به کار ببریم

### ارتباط و اجزای آن

ارتباط یعنی اطلاعات از موجودی به موجود دیگر منتقل می‌شود. فرستادن و دریافت کردن اطلاعات از طریق کلمات، صداها، نشانه‌ها و یا رفتارها صورت می‌گیرد. در هر ارتباط ۵ جزء وجود دارد:

**فرستنده:** ارسال کننده اطلاعات

**گیرنده:** دریافت کننده اطلاعات

**راه ارتباطی:** مسیر انتقال پیام مثلاً از طریق تماس رو در رو، تلفن، پیامک، نامه، ایمیل و ...

**پیام:** اطلاعاتی که باید منتقل شود

**معنی:** مفهومی که در ذهن افراد از یک پیام شکل می‌گیرد.



### تمرین ۱:

دو نفر داوطلب نمایشی اجرا می‌کنند، به این صورت که مثلاً یکی اتفاقی را که دیروز برایش افتاده مانند مهمانی تولد، پارک رفتن برای دیگری تعریف کند. حالا مربی از شما می‌خواهد که اجزای ارتباط را در این مکالمه مشخص کنید.



### تمرین ۲:

مربی از گروه می‌خواهد چند وسیله ارتباطی قدیمی و جدید را نام ببرید و به نقاط قوت و ضعف آنها اشاره کنید.

---

---

---

---

### تمرین ۳:

به اجزای ارتباط مربی با اعضای گروه هنگام یاد دادن موضوع‌های امروز توجه کنید و آنها را در کتاب کار بنویسید.

---

---

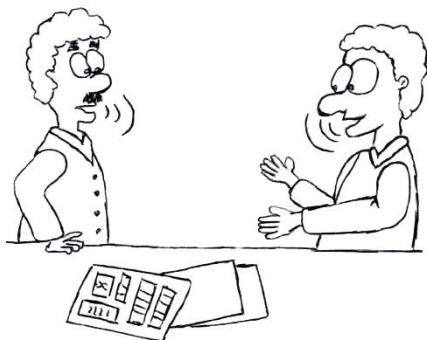
---

---

### تمرین ۴:

مربی از گروه می‌خواهد که ده نفر داوطلب شوند. آنها جمله‌ای را که مربی آهسته در گوش نفر اول می‌خواند از حفظ در گوش دوست کنار دستشان تکرار می‌کنند و به همین ترتیب هر کس پیام را به نفر کنار خود انتقال می‌دهد. آخرین نفر پیام را با صدای بلند برای بقیه می‌گوید. به سؤال‌های مربی جواب بدهید.

## ارتباط کلامی



برای ارتباط کلامی مؤثر باید از کلمات واضح و مشخص برای بیان منظور خودتان استفاده کنید زیرا در غیر این صورت طرف مقابل متوجه منظورتان نمی‌شود و یا پیام شما را اشتباه متوجه می‌شود.

### تمرین ۵:

مربی از گروه می‌خواهد که در مثال‌های زیر مشخص کنید آیا پیام به طور کامل و درست منتقل شده یا خیر. اگر پیام اشکال دارد شکل درست آن را پیشنهاد دهید. ممکن است مربی بخواهد که اعضای گروه این مثال‌ها را با ایفای نقش نشان دهند یا متن را در گروه بخوانند و به آنها پاسخ بدهند.

سارا از مادرش می‌خواهد هنگام برگشت به خانه برایش خوراکی بخرد و مادر هم برایش بستنی می‌گیرد. سارا با دیدن بستنی ناراحت می‌شود و می‌گوید: «شما که می‌دانید من پاستیل خیلی دوست دارم، چرا بستنی فریرید؟»

پیام درست:

سر کلاس جوهر خودکار مریم تمام می‌شود و از سارا می‌خواهد خودکار اضافی‌اش را به او قرض بدهد، ولی سارا قبول نمی‌کند. مریم از دست سارا ناراحت می‌شود و به او می‌گوید: «تو خیلی فسیسی»

پیام درست:

دوستان سعید از او می‌پرسند: راستی نتیجه فوتبال دیشب چی شد؟ و سعید جواب می‌دهد: «اول از همه فرزاد اومد توی دروازه ایستاد، بعرض بقیه بچه‌ها اومدن، بعد من رفتم برای حمله، راستی لباس ورزشی قرمز رو پوشیده بودم ...»  
بچه‌ها: «زور باش بگو نتیجه چی شد؟»

پیام درست:

مریم از مدرسه به خانه زنگ می‌زند، خواهر ۴ ساله‌اش گوشی را برمی‌دارد. به او می‌گوید: «به مامان بگو مادر مهتاب منو می‌بره فونه شون». بعد از قطع تلفن، خواهر مریم به مادرش می‌گوید: «مهتاب و مامانش قراره پایانر فونه ما»

پیام درست:

مادر به علی می‌گوید: «وقتی امشب به مهمانی رفتیم می‌فواهم با صدای بلند سلام کنی و هر وقت فواستی به پیزی دست بزنی اول از من اجازه بگیری»

پیام درست:

به خاطر داشته باشید که یک پیام کامل در یک ارتباط مؤثر باید خصوصیات زیر را داشته باشد:

- کوتاه و رسا باشد
- واضح و مشخص باشد
- مستقیم و بدون واسطه باشد
- محترمانه باشد



## اجزای غیر کلامی ارتباط و کاربرد آن

اهمیت ارتباط غیر کلامی برای آدم ها بسیار بیشتر از ارتباطات کلامی است. ارتباط برقرار کردن با راههایی غیر از کلمه و جمله هم ممکن است یعنی استفاده از:  
الف) زبان بدن یعنی حرکت ها و ایما و اشاره ها، ارتباط چشمی، وضعیت قرارگیری بدن، حالت چهره و فاصله ما با دیگران و اشیا  
ب) فرازبان یعنی تون صدا، بلندی صدا، لهجه و ....

### تمرین ۶:

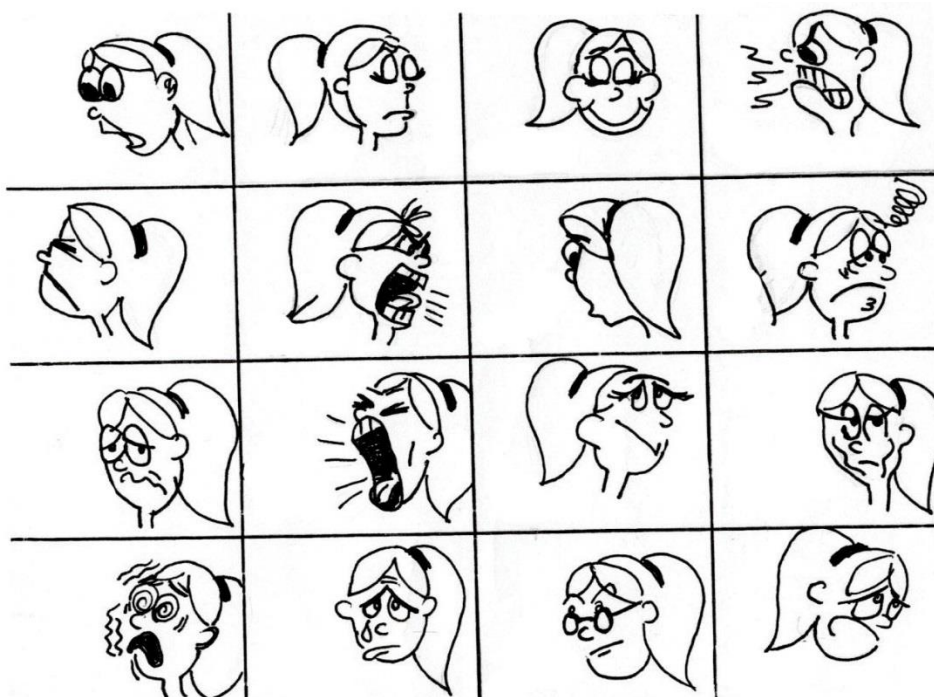
مربی از دو نفر داوطلب می‌خواهد که یکی از آنها تمام فعالیت‌های آموزش را از زمان خانه رفتن تا هنگام خواب برای فرد مقابل تعریف کند.  
به سؤال‌های مربی در مورد زبان بدن این دو نفر پاسخ دهید.

### تمرین ۷:

مربی از گروه می‌پرسد زمانی که به صورت مردم نگاه می‌کنید حالت صورتشان چه چیزی به شما می‌گوید. نظرتان را در گروه مطرح کنید.

### تمرین ۸:

روی برگه‌های بیان چهره که مربی در اختیارشان قرار می‌دهد، زیر هر چهره احساس او را بنویسید.



### تمرین ۹:

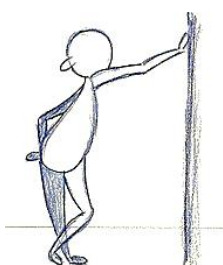
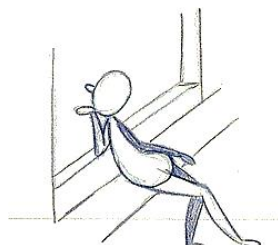
مربی از گروه می پرسد برای اجازه گرفتن در کلاس چه کاری انجام می دهید. نظرتان را در گروه مطرح کنید.

### تمرین ۱۰:

مربی از گروه می پرسد: «آیا تا به حال برایتان پیش آمده که پدر و مادرتان به خاطر حرکت یا اشاره ای از شما ناراحت شده و یا به شما تذکر داده باشند؟» نظرتان را در گروه مطرح کنید.

### تمرین ۱۱:

معنای ژست های مختلفی را که در تصاویر زیر می بینید بنویسید.



### تمرین ۱۲:

معنای ژست های مختلفی را که مربی در رفتارشان به گروه نشان می دهد بگویید.

### تمرین ۱۳:

مربی از چهار داوطلب می خواهد به نوبت نقش یک مادر و کودک را اجرا کنند و جمله های متن را با لحن های مختلف بگویند. به لحن بازیگران توجه کنید و به سؤالات مربی در مورد معنای گفته های آنها پاسخ دهید.

## تمرین ۱۴:

در برگه زیر در مورد این که در هر مکان چه بلندی و شدتی برای صحبت کردن مناسب است فکر کنید و روبروی آن علامت بزنید:

| بلند                     | معمولی                   | آهسته                    |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## تمرین ۱۵:

مربی در مورد رعایت فاصله مناسب با دیگران توضیح می دهد و از شما می خواهد در شکل زیر که فضای خصوصی شما و فضاهای اطراف آن را نشان می دهد، افراد زیر را در جاهای مناسب قرار دهید.  
پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست، خاله، همسایه، فروشنده سوپرمارکت، معلم، راننده تاکسی، پلیس سر چهارراه و ...



## تمرین ۱۶:

حالا نام همین افراد را در جدول زیر قرار دهید:

| حریم شخصی                | حریم صمیمانه             | حریم اجتماعی             | حریم عمومی               |                       |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | پدر                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | مادر                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | معلم                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | دوست مدرسه            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | فروشنده سوپرمارکت     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | راننده تاکسی          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | همسایه                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | بازیکن تیم ملی فوتبال |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | خواهر                 |

## تمرین ۱۷:

در جدول زیر علامت بزنید که کدام یک از انواع تماس‌های جسمی زیر مناسب هستند. با چه کسی می‌توان این تماس‌ها را برقرار کرد؟

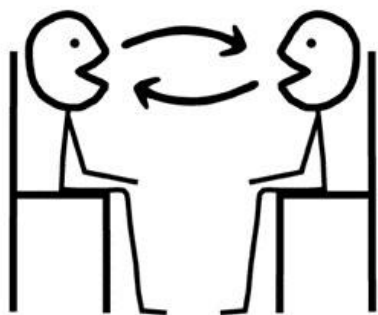
| بله                      | خیر                      | با چه کسی                        |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | دست دادن                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | سیلی زدن                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | کف دست‌ها را به هم زدن (بزن قدش) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هول دادن در صف                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | دست انداختن دور گردن کسی         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | بغل کردن                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | با دست روی شانه کسی زدن          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | نگه داشتن دستان دیگری در دست خود |

## گوش کردن فعال

«وقتی به حرف‌های دیگران فوب گوش می‌دهید، متوجه می‌شوید چه چیزی می‌گویند، چه حالتی دارند، چه چیزی می‌فاهند، از چه چیزی فوشالند و یا چه چیزی آنها را آزار می‌دهد. کسانی که به حرف دیگران فوب گوش نمی‌کنند در واقع این پیام را به آنها می‌دهند که حرف‌هایی که می‌زنی اصلاً برایم مهم نیست.»



## تمرین ۱۸:



مربی از دو نفر داوطلب می‌خواهد که یکی از آنها با ایفای نقش برای دوستش تعریف کند که دیشب به جشن تولد دختر عمویش رفته بودند ولی در مهمانی حالش بد شد و مجبور شدند به خانه برگردند.

نفر دوم یک بار مثل مجسمه به نفر اول نگاه می‌کند، اما بار دوم سعی می‌کند مهارت گوش دادن فعال را تمرین کند. مربی از کودک اول می‌خواهد که احساسش را در مورد دوستش و ادامه مکالمه بگوید.

حالا، مربی از بقیه گروه می‌خواهد نکات مثبت و منفی دو روش گوش دادن را توضیح دهند. شما هم نظر خودتان را مطرح کنید. اگر دوست دارید می‌توانید موارد مطرح شده را در زیر یادداشت کنید.

---

---

---

---

---

---

---

---

## تمرین‌های خانه:

### تمرین (۱)

این هفته به محیط اطراف خود توجه کنید و انواع راه‌های ارتباطی که مشاهده می‌کنید در جاهای خالی زیر یادداشت کنید.

---

---

---

### تمرین (۲)

وقتی با دیگران صحبت می‌کنید ببینید به شما به صورت فعال گوش می‌دهند؟ اگر این کار را نمی‌کنند به نظر شما چه علتی دارد؟ این علت‌ها را بنویسید.

---

---

---

## فصل ششم: احساس، هیجان و سازگاری با آنها

### هدف‌ها

- با احساس‌های شایعی که انسان‌ها معمولاً تجربه می‌کنند آشنا شویم.
- نشانه‌های کلامی و غیرکلامی بروز احساس‌ها و هیجان‌ها را بشناسیم.
- بتوانیم حالت‌های هیجانی خود و دیگران را تشخیص دهیم.
- بتوانیم احساس‌های خودمان را به صورت مناسب به دیگران نشان بدهیم.

### مقدمه

همه ما انسان‌ها در زمان‌های مختلف ممکن است احساساتی را تجربه کنیم. زمان‌هایی هست که اندوهگین و ناراحتیم و فکر می‌کنیم دیگر شاد نمی‌شویم، زمان‌هایی هم هست که شادیم، کیف می‌کنیم و از زندگی لذت می‌بریم و می‌اندیشیم زندگی چقدر زیبا است، زمان‌هایی می‌ترسیم، مضطربیم، به دیگران حسادت می‌کنیم، از موضوعی خشمگین هستیم، احساس ناکامی و شکست می‌کنیم، رنجیده‌ایم، دلتنگ شده‌ایم و غیره. کیست که این احساسات را تجربه نکند و با آنها ناآشنا باشد.

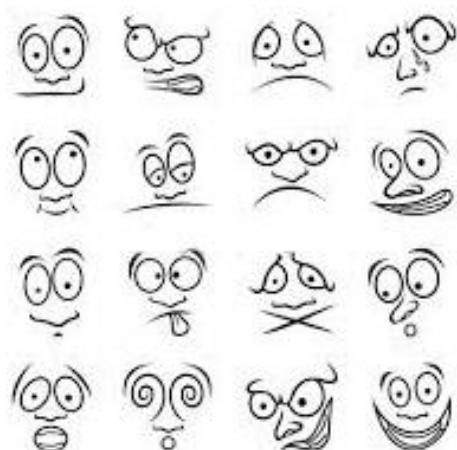


همه این احساس‌ها ویژگی‌های طبیعی هستند و برای هر کسی ممکن است ایجاد شود، در نتیجه باید هم با حالت‌های هیجانی خود آشنا باشیم و هم بتوانیم احساسات و هیجانات دیگران را تشخیص دهیم. به این دلیل باید بیاموزیم از حالت‌های کلامی و غیرکلامی دیگران پی به احساس آنها ببریم و همچنین بتوانیم راه‌های مناسبی را برای بیان و ابراز احساس خود پیدا کنیم. کسب توانایی تشخیص و ابراز متناسب حالت‌های هیجانی باعث تقویت ارتباطات بین فردی و همکاری بیشتر انسان‌ها با یکدیگر می‌شود.

برای اینکه بیاموزیم احساسات و هیجانات مختلف را تشخیص بدهیم از فعالیت‌های زیر استفاده کنیم:

### تمرین ۱:

مربی از همه گروه شما می‌خواهد که به سؤال‌های زیر فکر کنید و نظراتان را با صدای بلند بگویید. اگر دوست دارید می‌توانید جواب‌هایتان را یادداشت هم بکنید.



بچه‌ها تا حالا عصبانی و خشمگین شده‌اید؟

چه چیزی شما را عصبانی کرده بود؟

تا به حال به کسی حسادت کرده‌اید؟

تا به حال غمگین و ناراحت شده‌اید؟

تا حالا شاد و سر حال شده‌اید؟

چه چیزی شما را شاد کرده بود؟

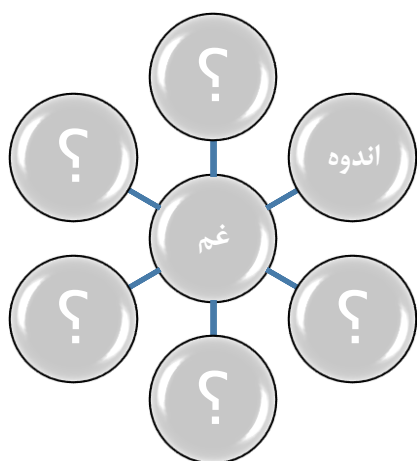
این احساسات را در اطرافیان خود دیده‌اید؟

کسی را می‌شناسید که هیچ احساسی از خودش نشان نرهد؟

## تمرین ۲:

لطفا در جاهای خالی زیر فهرستی از احساس‌های مختلف تهیه کنید مانند: عصبانیت، شادی، غم و .... اسم‌های مختلفی را که برای یک احساس می‌شناسید پیدا کنید و احساس‌های شبیه به هم را در یک گروه قرار دهید.

سپس زیر گروه‌های یک احساس اصلی را مشخص کنید. برای نمونه احساس‌هایی مانند: خوشحالی، خوشی، شادمانی، شادابی، سرحالی، سرزندگی، شمع، شوق، شنگول شدن و ... در دسته شادی قرار می‌گیرند. در دسته غم می‌توان برای مثال اندوه، دلتنگی، ناراحتی و کسالت را جای داد.



### تمرین ۳:

مربی از کل گروه می‌خواهد که به چند دسته اصلی تقسیم شوید و اسم هر دسته را یک احساس جداگانه بگذارید و بعد برای مثال در «گروه شادی» هر کدامتان یک اسم برای خودتان داشته باشید که معنی شادی بدهد مثل خوشی، شغف، خوشحالی، ذوق، شادابی و ... را برای خودش انتخاب کند. می‌توانید اسم هر کس را روی یک کارت بنویسید و به سینه‌تان وصل کنید تا همه راحت‌تر این اسم‌ها را یاد بگیرید.

### تمرین ۴:

مربی از شما می‌خواهد اگر شعری بلد هستید یا در را در مجله و کتاب سراغ دارید که در مورد احساس و هیجان است. مانند شعر زیر:

فوشال و شار و فندانم

قدر دنیا را من می‌دانم

فنده کنم من

دست بزنم من

پا بکوبم من، شادابم

به صورت گروهی بخوانید و هم زمان حرکتهای متناسب با آن را نیز انجام دهید برای مثال پا بکوبید، دست بزنید و بخندید.

### تمرین ۵:

مربی از شما با کمک دوستانتان از مطلب داستان‌ها، فیلم‌ها و کارتون‌هایی که می‌شناسید مواردی را پیدا کنید که احساس یا هیجان خاصی را نشان می‌دهند. می‌توانید داستان را بخوانید و درباره حالت هیجانی شخصیت‌های داستان صحبت کنید. می‌توانید نام داستان یا فیلم و کارتون را در اینجا یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

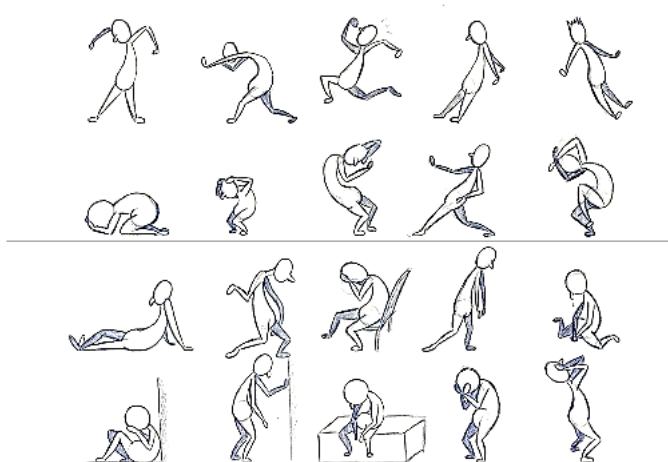
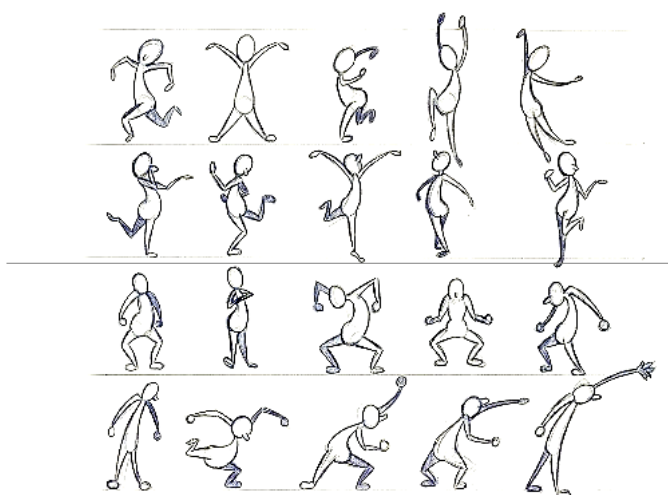
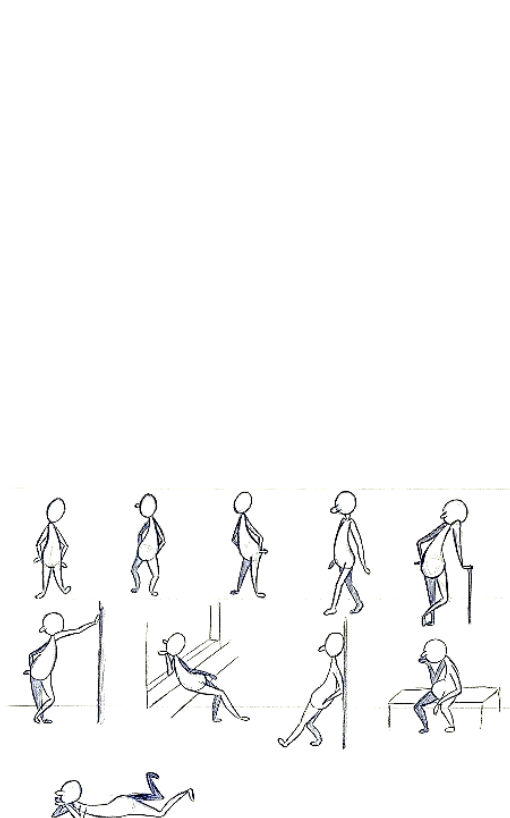
.....

.....

.....

## تمرین ۶:

به نظر شما ما از چه راه‌هایی احساس خودمان را نشان می‌دهیم؟ نظرتان را در گروه بگویید.  
به تصویرهای زیر توجه کنید و بگویید هر کدام چه احساس یا هیجانی دارند.



### تمرین ۷:

یکی از اعضای گروه برای معلم پانتومیم اجرا می‌کند.  
به نظر شما وقتی کسی ساکت است و حرف نمی‌زند از کجا بفهمیم چه احساسی دارد؟ نظرتان را در گروه بگویید.

### تمرین ۸:

وقتی نمی‌توانیم یک آدم عصبانی را ببینیم از کجا بفهمیم که عصبانی شده؟ مثل وقتی که داریم تلفنی با او صحبت می‌کنیم. نظرتان را در گروه بگویید.

### تمرین ۹:

مربی از یکی از دوستان شما می‌خواهد نقش کسی را بازی کند که فوشال و شاد است ولی او افع کرده است. به سؤال‌های مربی در این مورد که حالت صورت دوستان با فوشالی چور است یا نه جواب بدهید.



### تمرین ۱۰:

احساس‌ها و هیجان‌های مختلف را در نقاشی خود نشان دهید. برای نمونه صورتک‌هایی را بکشید که هر کدام هیجان متفاوتی را نشان می‌دهند.

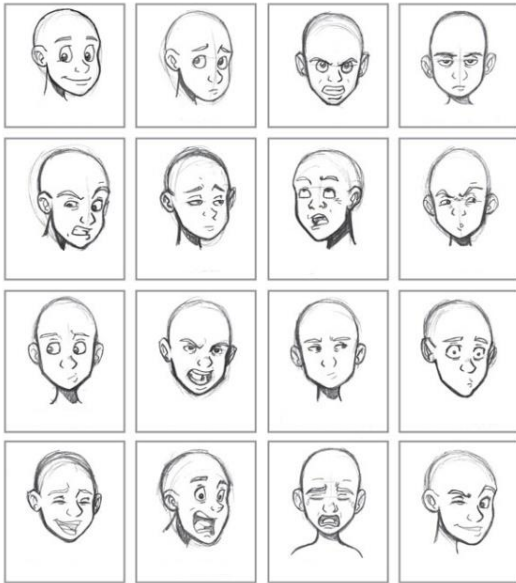
به یاد داشته باشید که ممکن است ما چند احساس یا هیجان را با هم تجربه کنیم. برای مثال از اینکه در مهمانی شیرینی خامه‌ای از دستان روی زمین افتاده خجالت می‌کشیم اما همان موقع به خودمان می‌گوییم «چه بهتر، کمتر پاق می‌شوم» و از این فکر خوشحال می‌شویم.

### تمرین (۱)

برای صورتک زیر، از میان قطعه‌های موجود، قطعه‌های مورد نظر خودتان را انتخاب کنید و روی صورت او بچسبانید. حالا بگویید او چه احساسی دارد.



## تمرین (۲)



تصویرها و صورتک‌هایی را از حالت‌های هیجانی مختلف از کتاب‌ها، روزنامه‌ها و مجلات جمع‌آوری کنید.

راجع به هر احساس، قصه، متن یا شعری بنویسید و صورتکی که با آن جور در می‌آید رویش بچسبانید.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## اضطراب و ترس

### هدف‌ها

- احساس اضطراب و موقعیت‌هایی که ما را نگران می‌کنند بشناسیم.
- بدانیم اضطراب تا اندازه‌ای طبیعی است و همه انسان‌ها ممکن است آن را تجربه کنند.
- روش‌های سازگاری با اضطراب را بیاموزیم و به کار ببریم.



### جلسه اول: اضطراب و نشانه‌های آن

اضطراب مفید (خوب) و اضطراب مزاحم (بد):

اضطراب یکی از احساس‌های ناخوشایند و نامطلوب است که بیشتر انسان‌ها در شرایط مختلف و به اندازه‌های متفاوت تجربه می‌کنند. اضطراب علائم جسمی و فکری مختلفی دارد.

بیشتر بچه‌ها وقتی اضطراب دارند بدنشان ناراحتی نشان می‌دهد و نشانه‌هایی مانند تهوع، استفراغ، دل درد و یا سردرد پیدا می‌کنند. کودکان در بسیاری مواقع نمی‌توانند احساس خود را بیان کنند یا حتی تشخیص دهند. این موضوع باعث می‌شود که آنها به نشانه‌های اضطراب خود توجه نداشته باشند و نتوانند با آن کنار بیایند. به همین دلیل برای برخورد مناسب با اضطراب، اول باید با اضطراب و علائم آن آشنا شویم. اگر با کلمه‌های مختلفی که معنای اضطراب می‌دهند آشنا باشیم و این اصطلاحات را از دوستان یا اطرافیان بشنویم، متوجه حال و احساس آنها هم می‌شویم. به همین ترتیب وقتی خودمان هم دچار احساس اضطراب می‌شویم می‌توانیم آن را ابراز کنیم و از دیگران کمک بگیریم.

### تمرین ۱: شناخت علائم اضطراب

مربی از شما می‌خواهد سعی کنید زمانی را به یاد بیاورید که اضطراب داشتید و یا کسی را می‌دیدید که مضطرب بوده است. توضیح دهید که در حالت اضطراب چه علائم و نشانه‌هایی را تجربه می‌کنیم. علائم اضطراب را در جدولی مانند زیر مشخص و تقسیم‌بندی کنید.

#### اضطراب

##### نشانه‌های فکری

فکر می‌کنم دزد می‌آید

##### نشانه‌های جسمی

سفتی بدن

##### نشانه‌های هیجانی

مثال: ترس

## تمرین ۲:

مربی از گروه می‌پرسد که انسان‌ها در چه زمان‌هایی اضطراب و نگرانی پیدا می‌کنند؟ نظرتان را در گروه بگویید. می‌توانید آنها را یادداشت کنید.

### تمرین ۳:

مربی از گروه می‌پرسد که چه کسانی را (چه کودک و چه بزرگسال) در بین نزدیکان خود دیده‌اید که اضطراب داشته باشند؟ نظرتان را در گروه بگویید.

## تمرین ۴: بازی نقش

حالا قرار است برای اینکه فرق اضطراب مفید (خوب) و اضطراب مزاحم (بد) را متوجه شوید سه داستان مختلف را با کمک دوستانتان طراحی و اجرا کنید.

**نقش اول:** پریسا فردا امتحان ریاضی دارد. او بی خیال مشغول بازی و سرگرمی است و سراغ درس نمی رود.

**نقش دوم:** نازیلا فردا امتحان ریاضی دارد. او برای مطالعه درسی برنامه‌ریزی می‌کند و سایر برنامه‌هایش را به عقب می‌اندازد تا برسد مطالب لازم را بخواند.

**نقش سوم:** نسیم فردا امتحان ریاضی دارد. او بی‌قرار و مضطرب است، مدام این سو و آن سو می‌رود و از مادرش می‌پرسد: «مامان من فردا قبول می‌شوم؟ اگر قبول نشوم چه؟» مادر به او اطمینان می‌دهد که نمره‌اش خوب می‌شود ولی نسیم آرامش پیدا نمی‌کند و در نتیجه نمی‌تواند روی درسش تمرکز داشته باشد.

مربی از گروه می‌پرسد که آیا به نظر شما اضطراب همیشه بد است و برای ما مشکل درست می‌کند؟ ممکن است گاهی اضطراب خوب باشد و به ما کمک کند؟ نظرتان را در گروه بگویید. می‌توانید نتیجه بحث را در زیر بنویسید.

## جلسه دوم: مدیریت و کنترل احساس اضطراب

حالا که با احساس اضطراب و نشانه‌های آن آشنا شده اید، قرار است تکنیک‌ها و راه‌هایی برای کنترل کردن ترس هایتان و کنار آمدن با آنها یاد بگیرید.

### تمرین ۵:

مربی از شما می‌پرسد: «تا به حال شره فیلی بترسید یا نگران بشوید؟ پیش آمده که این احساس فیلی شما را اذیت کند و دلتان بفواهد زودتر از دست آن راحت شوید و بتوانید آرامش پیدا کنید؟» نظراتان را در گروه بگویید.

### تمرین ۶:

با کمک دوستانتان روی تخته تصویر یک کوله پشتی مثل کیفی که در زیر می‌بینید بکشید. فلش‌هایی را رسم کنید و نوک هر فلش بنویسید که اگر این کوله آرامش شما باشد داخلش چه چیزهایی می‌گذارید. هر کدام از مواردی را که توضیح می‌دهید و تمرین می‌کنید به کوله پشتی اضافه کنید.



### تمرین ۷:

مربی از شما می‌خواهد به کمک دوستانتان تصویر یک خط کش یا دماسنج را روی تخته سیاه بکشید و زیر آن کلمه «اضطراب سنج» را بنویسید. می‌توانید جلسه بعد اضطراب سنجی را که خودتان درست کرده‌اید بیاورید. حالا یکی از موقعیت‌های اضطراب آوری را که به تازگی برایتان پیش آمده به خاطر بیاورید و با استفاده از اضطراب سنج میزان نگرانی خود را نشان دهید.

---

---

---

---

---

---

## تمرین ۸:

مربی از شما می‌خواهد به دو موقعیت دیگر فکر کنید که یکی خیلی ترسناک و یکی کمی ترسناک بوده است و عدد اضطراب سنج را برای هر کدام از این موقعیت‌ها در کتاب کار خودتان علامت بزنید. هر چقدر این عدد بالاتر می‌رود اضطراب زیادتر می‌شود و هر چقدر پایین‌تر، آرامش شما بیشتر. حالا درجه اضطراب خودتان را در زمان‌های مختلف با هم مقایسه کنید.

..... موقعیت کمی ترسناک:

.....

.....

..... موقعیت خیلی ترسناک:

.....

.....

## تمرین ۹:

مربی به شما یاد می‌دهد که برای اینکه بتوانید میزان اضطراب خودتان را کم کنید عمیق و طولانی نفس بکشید. چندین بار روش تنفس عمیق را به کمک مربی و به صورت بازی «شکم بادکنکی» به طور گروهی با دوستانتان تمرین کنید. برای این تمرین اول تمام ریه خود را پر از هوا کنید، هوا را در سینه خود نگه دارید و بعد آرام آرام هوا را فالی کنید. برای این کار فکر کنید که یک بادکنک در شکمتان هست و می‌فواهید تا جایی که می‌شود این بادکنک را پر از هوا کنید. دستتان را با انگشتان کشیده روی شکمتان بگذارید، نفس بکشید تا بادکنک را باد کنید، باد کنید... باد کنید... می‌بینید که انگشتانتان که روی شکمتان است دارد از هم باز می‌شود. موقعی که دارید بادکنک را باد می‌کنید تمام هواستان به نفستان باشد و با خودتان حرف‌های خوب بزنید یا زیر لب آواز بفوانید! وقتی که بادکنک کاملاً پر از هوا شد، از ۱ تا ۵ با خود بشمرید و بعد سر بادکنک را کمی شل کنید تا همه هوای آن فالی شود.

## تمرین ۱۰:

مربی به شما یاد می‌دهد که موقع اضطراب عضلات بدن ما سفت و منقبض می‌شوند و با روش تن آرامی می‌توانیم آنها را دوباره شل کنیم تا اضطراب ما کمتر شود. حالا چندین بار روش تن آرامی، شل کردن عضلات را به طور گروهی با دوستانتان تمرین کنید.

وقتی نگران و مضطرب هستیم بدون اینکه متوجه باشیم حرف‌های نگران‌کننده و منفی به خودمان می‌گوییم و این موضوع روحیه ما را ضعیف می‌کند و احساس می‌کنیم از پس مشکلات و ترس‌هایمان بر نمی‌آییم. حالا می‌فواهیم یاد بگیریم در زمان اضطراب یک ترمز مکمل بکنیم و جلوی حرف‌های منفی و بدی را که یکسره در ذهنمان تکرار می‌شوند بگیریم و بعد جمله‌های مفید و مثبتی را جایگزین آن فکرهای به درد نفور و مزاحم کنیم. می‌توانیم یک جمله قاص را همیشه با خودمان زیر لب تکرار کنیم و با خودمان بگوییم (همه چی آرومه... من چقدر فوشبتم...! حتی اگر به نظر فنده‌دار بیاید!) یا دفعه قبل هم من بی‌فودی ترسیدم این دفعه هم می‌گذرد و ... فقط باید کمی صبر کنم».

## تمرین ۱۱:

مربی از گروه می‌خواهد داستان زیر را ایفای نقش کنند و قهرمان داستان فکرهايش را با صدای بلند برای همه بگوید:

متین فردا صبح امتحان ریاضی دارد. مادر به او می‌گوید: «درس‌هایت را خواندی؟ می‌دانی که بابایت پقدر پول معلم خصوصی داده؟ پس هواس را فوب جمع کن! باز فردا نیایی بگویی وقت کم آوردم یا بهانه بیاوری...» متین راه می‌رود و بیقرار است، دست‌هایش را به هم می‌مالد و با خودش می‌گوید: «می‌دانم که گند می‌زنم، فردا امتحانم فراب می‌شود، بابا حسابم را می‌رسد، آبرویم می‌رود، وای وای پقدر بد می‌شود، من اصلاً هیچ چیز یاد نمی‌ست، مثل فنگ‌ها شدم، اصلاً فیلی اعمقم و...»

حالا مربی از گروه می‌خواهد به متین کمک کنید تا فکرهاي منفی‌اش را با فکرهاي مثبتی که اضطرابش را کاهش می‌دهد جایگزین کند. پیشنهادهایی که به ذهنتان می‌رسد در گروه مطرح کنید.



## تمرین ۱۲:

برای هر یک از موقعیت‌هایی که مربی مثال می‌زند تصویر آن شخص را بکشید و بالای سرش یک ابر خالی نقاشی کنید و خودگویی‌های منفی آن شخص را داخل ابر فکرش بنویسید یعنی بگویید از ذهن قهرمان داستان چه فکרהایی می‌گذرد.

در مرحله بعد به جای خودگویی‌های منفی شخصیت داستان جمله‌ای را در ابر فکر او بگذارید که اضطراب و نگرانی او را کاهش دهد.



گاهی اوقات در زمان اضطراب و ناراحتی یا وقتی موضوع‌های ناراحت‌کننده‌ای پیش آمده می‌توانید از افراد مورد اطمینان کمک بگیرید و راهنمایی و حمایت بخواهید. می‌توانید رابع به احساس نگرانی خودتان با کسی که با او احساس راحتی می‌کنید و آدم مطمئن و آشنایی است صحبت کنید. می‌توانید با خیال راحت و با اجازه مامان و بابا حرف‌هایتان را به روانپزشک، روانشناس کودک و یا مشاور هم بگویید. آنها به شما کمک می‌کنند تا راه‌هایی برای کم کردن اضطراب و کنار آمدن با موقعیت‌های نگران‌کننده پیدا کنید.

تمرین ۱۳: مربی از شما می‌خواهد برای اینکه یاد بگیرید چطور احساس نگرانی و اضطرابتان را با نزدیکان خودتان در میان بگذارید مثال‌های زیر را ایفای نقش کنید.

مهسا: «مامان! دلم یک بوریه ... فردا امتحان دارم. خیلی استرسم زیاده. می‌توانی کمک کنی؟ یک کم آرام‌تر بشوم».

شایان: «بابا! من شب‌ها که تو اتاقم می‌خوابم همش از دزد می‌ترسم. فکر می‌کنم شاید دزد به خانه‌مان بیاید».

علی: «فانم معلم! من خیلی از صدای رعد و برق می‌ترسم. پی‌کار کنم؟»

## تمرین‌های خانه:

### تمرین (۱)

در طول هفته هر وقت دچار اضطراب می‌شوید، جزئیات موقعیتی که باعث شد شما نگران شوید یا بترسید را در جدول زیر بنویسید. برای مثال:

| موقعیت                      | چه چیزی مرا مضطرب کرد                                | چه حالتی داشتم                           | چه کاری انجام دادم |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|
| داشتم در خیابان راه می‌رفتم | صدای خیلی بلندی شبیه موتور<br>سیکلت از پشت سرم شنیدم | قلبم تند تند زد و دست و<br>پاهایم یخ کرد | فودم را کنار کشیدم |

### تمرین (۲)

در منزل به کمک خط کش یک اضطراب سنج کاغذی درست کنید. تا جلسه بعد هر موقع مضطرب می‌شوید با تمرین شکم بادکنکی یا شل کردن عضلات سعی کنید آرامش بیشتری داشته باشید. در ضمن مشخص کنید اضطراب سنج شما قبل و بعد از این تمرین‌ها چه عددی را نشان می‌دهد. موقع این تمرین‌ها می‌توانید از پدر یا مادرتان کمک بگیرید یا تمرین‌ها را دسته جمعی انجام دهید تا بیشتر خوش بگذرد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## خشم و عصبانیت

### هدف‌ها

- احساس عصبانیت و موقعیت‌هایی که ما را عصبانی می‌کنند بشناسیم.
- رفتارهایی را که زمان عصبانیت بروز می‌کند بشناسیم.
- بدانیم عصبانیت تا اندازه‌ای طبیعی است ولی اجازه نداریم از روی خشم هر رفتاری که می‌خواهیم انجام دهیم.
- روش‌های سازگاری با خشم و عصبانیت را بیاموزیم و به کار ببریم.



### جلسه اول: آشنایی با عصبانیت و خشم

می‌خواهیم یاد بگیریم احساس عصبانیت خودمان را با توجه به حالات درونی که تجربه می‌کنیم و خشم دیگران را از روی حالت‌های کلامی و غیرکلامی آنها تشخیص دهیم زیرا اگر زودتر متوجه حالت عصبانیت خود بشویم راحت‌تر می‌توانیم جلوی آن را بگیریم. اگر بتوانیم این احساس را در دیگران هم به موقع تشخیص دهیم رفتارمان در برابر آنان (کمک به آرامش شخص مقابل، سکوت، فرار، برخورد قاطعانه ...) مناسب‌تر خواهد بود.

### تمرین ۱:

مربی از شما می‌خواهد در کتاب کارتان تصویر یک آدم عصبانی را نقاشی کنید. در این نقاشی حالت چهره (حالت صورت، اخم، چین لب‌ها، حالت چشم‌ها) و کل بدن (ژست کلی بدن و حالت دست‌ها و پاها) را می‌توانید نشان بدهید.

### تمرین ۲:

از بین عکس‌ها و تصویرهایی که مربی به گروه نشان می‌دهد، چهره‌های خشمگین را پیدا کنید و توضیح بدهید از کجا متوجه می‌شوید که آنها عصبانی هستند.





### تمرین ۳:

مربی از گروه می‌خواهد حالت یک فرد عصبانی را ایفای نقش کنید و با کمک او و دوستان خود توضیح دهید که در زمان عصبانیت حالت صورت، ابروها، چشم‌ها، لب‌ها، اندام‌ها، رنگ صورت، تون صدا و ... به چه صورتی در می‌آید.

انسان‌ها در زمان عصبانیت رفتارهای مختلفی از خود نشان می‌دهند، بعضی از این رفتارها درست و بجا و بعضی خطرناک و نامناسب است. شناسایی رفتارهایی که هنگام خشم از ما سر می‌زند به ما کمک می‌کند که بتوانیم این رفتارها را اگر نامناسب هستند مهار کنیم یا تغییر دهیم.

### تمرین ۴:

مربی از گروه می‌خواهد بگویند در فیلم‌ها، کارتون‌ها و داستان‌هایی که دیده یا خوانده‌اید شخصیت داستان در زمان عصبانیت چه کاری می‌کرد و چه رفتاری نشان می‌داد. مثال‌هایی را که به خاطر می‌آورید در گروه مطرح کنید و در زیر بنویسید.

### تمرین ۵:

مربی داستانی را برای گروه می‌خواند. لطفاً رفتارهای شخصیت داستان را در زمان خشم توصیف کنید.

### تمرین ۶:

مربی از گروه می‌خواهد آخرین باری که یک آدم عصبانی را دیده‌اید به خاطر بیاورید و بگویند که او در زمان عصبانیت چه رفتاری داشت. ممکن است این خاطره مربوط به زمان عصبانیت خودتان باشد. راجع به رفتارهای خودتان در زمان عصبانیت در گروه صحبت کنید یا در کتاب کارتان بنویسید.

جواب سؤال‌های زیر را جلوی آنها بنویسید:

- ۱- چه چیزهایی تو را عصبانی می‌کند؟ .....
- ۲- وقتی عصبانی هستی چه تغییری می‌کنی؟ چه شکلی می‌شوی؟ .....
- ۳- در زمان عصبانیت چه کارهایی می‌کنی؟ .....
- ۴- موقعی که عصبانی هستی به چه چیزهایی فکر می‌کنی؟ .....
- ۵- بعد از عصبانیت در مورد کارهایی که کرده‌ای چه فکری می‌کنی؟ .....
- ۶- پیش می‌آید که از رفتار پشیمان شوی؟ .....

### جلسه دوم: مدیریت احساس خشم و عصبانیت

خشمگین و عصبانی شدن طبیعی است و برای همه ممکن است پیش بیاید ولی کسی اجازه ندارد در زمان عصبانیت هر رفتاری که دلش می‌خواهد انجام دهد مثلاً پرخاشگری کند یعنی کارهایی که به دیگران، خودش یا اشیا و وسایل آسیب بزند. آسیب زدن به دیگران ممکن است به صورت کلامی باشد مثل ناسزا دادن، مسخره کردن و طعنه زدن. بعضی‌ها موقع عصبانیت به خودشان آسیب می‌زنند مثلاً سرشان را به جایی می‌کوبند یا به صورتشان سیلی می‌زنند. گاهی پرخاشگری زدن آسیب جسمی به دیگران است مثل هل دادن یا کتک زدن. بعضی کودکان موقع خشم به اسباب و اثاثیه صدمه می‌زنند برای مثال عروسکشان را پرت می‌کنند یا ماشین بازی‌شان را می‌شکنند. باید بیاموزیم که در زمان خشم و عصبانیت جلوی رفتارهای نامناسب خود را بگیریم.



#### تمرین ۷:

مربی از گروه می‌پرسد: «تا به حال وقتی عصبانی شده‌اید کاری کرده‌اید که باعث دلفوری کسی شود؟ کسی را برنیزاند یا ناراحت کند؟ مثل کتک زدن، هل دادن، حرف زشت زدن، شکستن و فراب کردن وسایل، پاره کردن دفتر و کتاب؟...» نظرتان را در گروه مطرح کنید.

#### تمرین ۸:

مربی از گروه می‌پرسد: «تا به حال کسی با عصبانیت با شما رفتاری کرده که شما آزرده خاطر شوید؟ یا کتکتان زده و هل داده باشد؟ یا وسایلتان را شکسته و فراب کرده باشد؟» نظرتان را در گروه مطرح کنید.

#### تمرین ۹:

مربی از گروه می‌پرسد: «تا به حال شده در زمان عصبانیت کاری انجام دهید که بعد پشیمان شوید و خود را به خاطر آن رفتار سرزنش کنید؟» نظرتان را در گروه مطرح کنید.

## روش‌های کنار آمدن با احساس عصبانیت و کنترل کردن آن

### روش «به خودم قول می‌دهم»

«بیایید همگی یک قول و قراری با خودمان بگذاریم! از این به بعد یادمان باشد که موقع عصبانیت رفتارهای پرفاشگرانه انجام ندهیم. پرفاشگری یعنی:

(۱) آسیب رساندن به دیگران (مثل کتک زدن و هل دادن که به جسم و بدن آدم‌ها، و ناسزا گفتن و مسخره کردن که به روح و فکر آدم‌ها آسیب می‌رساند)

(۲) آسیب رساندن به خودمان (مثل ضربه زدن به خود، کشیدن موها، حرف زشت زدن یا نفرین کردن)

(۳) آسیب رساندن به اسباب و اثاثیه (مثل شکستن شیشه یا وسایل خانه، پاره کردن پول و کتاب و ...)

پس قرار شد با خودتان یک عهد و پیمانی ببندید یعنی به خودتان قول بدهید موقع عصبانیت سه رفتار بالا را انجام ندهید. در عوض می‌توانید یاد بگیرید که در زمان عصبانیت می‌توانید کارهایی انجام بدهید که هم احساس خشمستان را آشکار کند، و هم خود و دیگران را ازیت نکرده باشید.»

### تمرین ۱۰:

مربی به شما کمک می‌کند برای تمرین این روش کارتهایی تهیه کنید و روی هر کدام رفتاری را بنویسید که در زمان عصبانیت اتفاق می‌افتد. یعنی رفتارهای نامناسب (موارد ممنوع) و هم رفتارهای مناسب (آزاد یا موارد مجاز). با دوستانتان هر کدام به نوبت یکی از کارت‌ها را بخوانید و آنها را در دو دسته «ممنوع» و «مجاز» (یا «بایدها» و «نبایدها») قرار دهید.

#### رفتارهای مجاز

#### رفتارهای ممنوع

من عصبانی هستم!



هر موقع عصبانی می‌شوید در ذهنتان میسم کنید که به چراغ قرمز ایستاده‌اید و باید حتماً همان موقع ترمز کنید. شاید برایتان سفت باشد ولی با تمرین می‌توانید موفق شوید. مثلاً هر موقع عصبانی هستید و میل به گفتن یک حرف زشت یا انجام یک رفتار فشن دارید به خودتان ایست بدهید. یعنی ترمز کنید، دهانتان را ببندید و هیچ چیزی نگویید. در عوض بروید یک گوشه بنشینید و فکر کنید تا ببینید چه کاری بهتر است، کاری که نه به دیگران آسیب برساند نه به خودتان. کاری که باعث شود احساس بهتری داشته باشید در عین حال که مواظب احساس دیگران هم هستید. این مرحله یعنی چراغ زرد؛ یعنی دارید فکر می‌کنید تا بهترین راه حل را انتخاب کنید.»

## تمرین ۱۱:

برای تمرین روش چراغ راهنمایی مربی از دو نفر داوطلب می‌خواهد که به وسط کلاس بیایند و یک نمایش اجرا کنند. در این نمایش بازیگر اصلی در موقعیتی قرار می‌گیرد که عصبانی می‌شود. او بلند بلند فکرها و خودگویی‌هایش را برای همه می‌گوید. بازیگری با پلاکارد قرمز وارد می‌شود و آن را جلوی چشم بازیگر اصلی می‌گیرد تا او به خودش ایست بدهد و رفتار پرخاشگرانه انجام ندهد. در عوض فکر کند و خودگویی‌های مناسبی جایگزین فکرها می‌کند. حالا بازیگر سوم با پلاکارد سبز جلوی او می‌آید تا تصمیم درستی که گرفته انجام دهد.

ممکن است برای بسیاری از شما سخت باشد که به خودتان ترمز بدهید و جلوی خشم‌تان را بگیرید اما اگر تمرین کنید موفق می‌شوید. کم‌کم یاد می‌گیرید که باید اول به خودتان ایست بدهید و کمی فکر کنید. به این ترتیب می‌توانید راهی را انتخاب کنید که هم عصبانیت و احساسات را به دیگران نشان ندهید و هم آسیب و ضرری به احساس و زندگی دیگران و خودتان نزنید. حالا که سعی دارید ماهر شوید و کارهای مدیر یاد بگیرید باید بابت تلاش مثبت خودتان و موفقیتی که کسب می‌کنید به خودتان پاداش بدهید.

## تمرین ۱۲:

مربی از شما می‌خواهد در گروه‌های کوچک با دوستان خودتان مشورت کنید و ببینید چطور می‌توانید به خودتان پاداش بدهید. فهرستی از این پاداش‌ها تهیه کنید و در کتاب کارتان بنویسید.

.....

.....

.....

.....

## کارهایی که مرا آرام می‌کند

راه‌های دیگری هم هستند که کمک می‌کند بدن ما در زمان عصبانیت به آرامش برسد، وقتی که بدن آرام باشد، فکر نیز آسایش بیشتری پیدا می‌کند. بعضی از این راه‌ها عبارتند از:

- مشت زدن به یک بالش یا کیسه بوکس
- پاره کردن روزنامه‌های قدیمی و به درد نخور
- خط خطی کردن یک کاغذ
- نقاشی کردن
- نوشتن فکرها و احساسات در یک دفترچه مخصوص



### تمرین ۱۳:

مربی از گروه می‌پرسد: «هالا شما به من بگویید که از کدام یک از این راه‌ها استفاده می‌کنید؟ فکر می‌کنید کدام روش را بهتر می‌توانید انجام دهید؟ راه‌های دیگری هم هست که ممکن است شما بشناسید.» نظرتان را در گروه مطرح کنید و اگر دوست دارید در زیر بنویسید.

### تمرین ۱۴:

مربی از شما می‌خواهد با کمک دوستانتان یک جعبه کاغذی درست کنید که در یک طرف یک شکاف داشته باشد، شبیه به سوراخ قلم. اگر از دست کسی عصبانی هستید می‌توانید احساسات را روی یک کاغذ کوچک بنویسید، تا کنید و داخل جعبه بیندازید. در خانه هم می‌توانید یک جعبه عصبانیت برای خودتان تهیه کنید تا در زمان عصبانیت، حرف‌ها و احساس‌هایتان را روی کاغذ بنویسید و داخل جعبه بیندازید.

### تمرین ۱۵:

مربی کل گروه را به چندین گروه کوچک تقسیم می‌کند و از هر یک از گروه‌های شما می‌خواهد یکی از داستان‌های زیر را بخوانند. با هم در این مورد صحبت کنید که قهرمانان داستان در زمان عصبانیت از کدام روش‌ها و چگونه برای خودداری از پرخاشگری و مهار خشم خود استفاده کرده‌اند.

#### داستان سوسن

من از دست پریسا، دوستم عصبانی بودم چون دفتر علوم مرا گم کرده بود، تصمیم گرفتم یک نامه برای او بنویسم. در آن نامه نوشتم که مرا اینقدر از دست او عصبانی هستم و چه فکرهایی کرده‌ام. ولی نامه را بلافاصله به او ندادم و یک روز آن را نزد فودم نگه داشتم. روز بعد قبل از آنکه نامه را به پریسا بدهم دوباره آن را خواندم و احساس کردم دلم می‌خواهد بعضی حرف‌ها و جمله‌ها را پاک کنم. احساس این بود که بعضی جاها در مورد او بی‌انصافی کرده‌ام و خیلی تند رفته‌ام. حالا که آرام‌تر شده بودم تصمیم گرفتم نامه دیگری به او بنویسم. آن را نوشتم و به پریسا دادم.

#### داستان بنیامین

من وقتی عصبانی هستم سعی می‌کنم تا چند شماره مثلاً عدد ۳۰ بشمارم و کمی قدم بزنم تا آرام شوم. اینطور وقت‌ها مرتب به فودم می‌گویم: «ارزشش را ندارد که فودت را اینقدر عصبانی کنی، دفعه پیش هم توانستی جلوی عصبانیتت را بگیری و بعد هم از این کار فوشار بودی. حالا هم می‌توانی...» وقتی این حرف‌ها را به فودم می‌زنم خیلی آرام‌تر می‌شوم.

## داستان آفرین

من وقتی عصبانی می‌شوم اول یک لیوان آب فنگ و سرد می‌نوشم، بعد می‌روم حمام و یک دوش می‌گیرم. آنجا خودم را به جریان آب که روی سر، صورت و بدنم می‌ریزد می‌سپارم و با خودم زمزمه می‌کنم که «حالم خوب است ... درست است که عصبی هستم ولی این حالت‌م برطرف می‌شود» و بعد فوشمال می‌شوم که توانستم فونسردی خودم را حفظ کنم.

## داستان رضا

من و فواهرم تصمیم گرفته‌ایم وقتی عصبانی می‌شویم، عکس یک پیز مسفره و فنده‌دار را در ذهنمان تصور کنیم. بعد زمزمه کنان با خودمان بگوییم: «همه پی آرومه... من پقدر فوشبفتم ... باور کنید من این کار را قبلاً چندین بار امتحان کردم و خیلی فنده‌ام گرفت! بعد همه عصبانیت‌ها تمام شد، من و فواهرم دو تایی با هم می‌فندیریم ...

## تمرین‌های خانه:

### تمرین (۱)

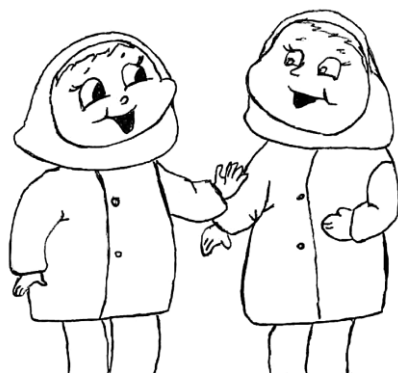
هدف از این تکلیف آماده کردن شما برای این است که احساس خشم خودتان را کنترل کنید و درباره احساس‌ها، رفتارها، و فکرایتان در زمان عصبانیت اطلاعات بیشتری داشته باشید. اگر دوست ندارید می‌توانید این مطالب را نزد خود نگه دارید و به کسی نشان ندهید، اما اگر مایلید می‌توانید در مورد آن با دیگران صحبت کنید. شما اجازه دارید مطالبتان را در گروه مطرح نکنید.

- ۱- چه چیزهایی تو را عصبانی می‌کند؟
- ۲- وقتی عصبانی هستی چه تغییری می‌کنی؟ چه شکلی می‌شوی؟
- ۳- در زمان عصبانیت چه کارهایی می‌کنی؟
- ۴- موقعی که عصبانی هستی به چه چیزهایی فکر می‌کنی؟
- ۵- بعد از عصبانیت در مورد کارهایی که کرده‌ای چه فکری می‌کنی؟ پیش می‌آید که از رفتارت پشیمان شوی؟

### تمرین (۲)

در خانه با یک تکه کاغذ و چند تا چوب بستنی سه پلاکارد قرمز، زرد و سبز درست کنید. از اعضای خانواده تان بخواهید تا آنها نیز در این کار با شما همکاری کنند. در طول روز هر بار که مسئله‌ای در خانه به وجود می‌آید که شما را عصبانی می‌کند (مانند ایفای نقشی که در کلاس تمرین شد) مراحل توقف کن ... فکر کن ... و انجام بده را تمرین کنید.

### هدف‌ها



- علاقه‌ها و ویژگی‌های خود را بشناسیم و برای دیگران توصیف کنیم.
- علاقه‌های مشترک میان خود و دوستانمان را تشخیص دهیم.
- قوانین اجتماعی که برای ادامه دوستی لازم است بیاموزیم و به کار ببریم.
- اشاره‌ها و حالت‌های غیرکلامی مناسب را برای برقراری ارتباط دوستانه تشخیص دهیم و به کار ببریم.
- برای دوست شدن با همسالان خودمان با آنها شریک شویم.
- نیازها و احساس‌های دیگران را درک کنیم و وقتی لازم است به آنها کمک کنیم.

### مقدمه

برای اینکه شاد باشیم و اعتماد به نفس داشته باشیم، باید بتوانیم با کودکان دیگر روابط دوستانه برقرار کنیم. بعضی کودکان خیلی راحت با سایر کودکان دوست می‌شوند و به خوبی از مهارت‌های اجتماعی خودشان استفاده می‌کنند. اما بعضی‌ها هم هستند که برای دوست پیدا کردن و ادامه آن با دوستان هم سن خود مشکل دارند. آنها بیشتر وقت‌ها احساس تنهایی می‌کنند و در زنگ تفریح و موقع بازی یا کار گروهی تنها می‌مانند. بعضی کودکان هم هستند که می‌توانند روابط دوستانه را شروع کنند ولی چون مهارت‌هایشان کم است، دوستی‌هایشان خیلی زود به هم می‌خورد.

### شناخت ویژگی‌های خود و توصیف کردن آنها به منظور برقراری دوستی

اول باید خودمان را بشناسیم و از خصوصیات، علاقه‌ها و نقاط قوت و ضعف خودمان باخبر باشیم. هر چقدر خودمان را بیشتر بشناسیم، در دوست‌یابی هم موفق‌تر می‌شویم چون دوست‌هایی که پیدا می‌کنیم با اخلاق و رفتار ما جورتر هستند.

### داستان سحر و مینا (بخش اول)

سحر که به تازگی وارد یک مدرسه جدید شده بود، هنوز دوستی پیدا نکرده بود و برای اینکه هوسله‌اش سر نرود زنگ‌های تفریح یک گوشه می‌نشست و کتاب داستان می‌خواند. قصه کتابی که می‌خواند در مورد یک دختر ماجراجو بود. یک روز مینا وقتی آن کتاب را در دست سحر دید به سمت او رفت و گفت که این کتاب را قبلاً خوانده و عاشق شفیصیت این داستان است. سحر که فرصت را برای شروع صحبت مناسب دید خودش را معرفی کرد و از مینا پرسید که چرا از شفیصیت داستان فوشش می‌آید؟ مینا از شفاعت و صداقت آن دختر تعریف کرد. سحر هم گفت که خیلی از آن داستان فوشش می‌آید و کتاب‌های زیادی از نویسنده این کتاب خوانده است. مینا که حسابی صحبت برایش جالب شده بود از ماجرای بقیه کتاب‌های پرسید و سحر شروع کرد تا آنها را تعریف کند. سحر و مینا هر دو به یک کتاب و شفیصیت اول آن علاقه نشان دادند. سحر با یافتن نقطه مشترک بین خودش و مینا صحبت را ادامه داد و سعی کرد با او دوست شود.

## تمرین ۱:

مربی از شما می‌خواهد جمله‌های زیر را کامل کنید. شاید پاسخ دادن به این سؤال‌ها کمی برای شما سخت باشد ولی با تکرار و کمک گروه کار آسان‌تر می‌شود.

|                                               |                 |                                                  |
|-----------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|
| من ..... هستم.                                | ..... سال دارم. | کلاس ..... هستم و در مدرسه ..... درس می‌خوانم.   |
| اعضای خانواده من ..... و ..... و ..... هستند. |                 | کتاب مورد علاقه من ..... است.                    |
| فیلم یا کارتون مورد علاقه من ..... است.       |                 | هیوان مورد علاقه من ..... است.                   |
| غذای مورد علاقه من ..... است.                 |                 | ورزش مورد علاقه من ..... است.                    |
| من در (این کار) ..... خیلی قویم.              |                 | من نیاز دارم در (این کار) ..... بیشتر تمرین کنم. |
| من به (این موارد) ..... اهمیت زیادی می‌دهم.   |                 | وقتی بزرگ شدم می‌فواهم (این گونه) ..... باشم.    |

## داستان سحر و مینا (بخش دوم)

سحر در ادامه صحبت شروع به معرفی کامل تر خودش کرد. او گفت: «اسم من سحر نیک نژاد است. ماه پیش تولدم بود و ۸ سالمه. کلاس سوم هستم و از مدرسه نیکان به این جا آمده‌ام. من با مامان و بابا و برادر کوچکم که خیلی شیطونه زندگی می‌کنم. من کتاب بابائنگ دراز را خیلی دوست دارم چون فکر می‌کنم جودی ابوت آدم خیلی جالبی است. تازگی در سینما فیلم فوب، بر، جلف را دیده‌ام که عاشقش شده‌ام. خیلی اسب دوست دارم و دلم می‌خواست یک اسب برای خودم داشتم. اگر هر روز هم زرشک پلو بخورم باز سیر نمی‌شوم. خیلی ورزش بدمینتون را دوست دارم، برای همین جمعه‌ها با مادر در پارک بدمینتون بازی می‌کنیم، خیلی نقاشی و کار دستی‌ام عالیست ولی امان از دست ریاضیات، ریاضی از آن چیزهایی است که حتماً باید برایش معلم کمکی داشته باشم، خیلی برایم مهم است که درسم فوب باشد و معلم‌ها از من راضی باشند، وقتی بزرگ شدم دلم می‌خواهد دکتر بشم و برای خودم یک مطب شیک باز کنم.

## یافتن علاقه‌های مشترک

وقتی علاقه‌های مشترک بیشتری با هم سالان خودمان داشته باشیم، بیشتر احتمال دارد که بتوانیم با آنها دوست بشویم. وقتی با هم کارهای مشترک انجام می‌دهیم به هم نزدیک‌تر می‌شویم و همدیگر را بیشتر می‌شناسیم.



## داستان سحر و مینا (بخش سوم)

سحر و مینا متوجه شدند که هر دو به خواندن کتاب علاقه زیادی دارند. هر دو درس علوم را خیلی دوست داشتند. مینا خیلی در بدمینتون مهارت نداشت ولی سحر به او قول داد که هر چه بلد است یادش بدهد. جالب‌تر اینکه فانه‌شان خیلی به هم نزدیک بود و می‌توانستند روزهای جمعه با هم قرار بگذارند و همراه مادرهایشان برای بازی به پارک بروند. مادر سحر فانه‌دار بود و مادر مینا در یک شرکت خصوصی حسابداری می‌کرد. پدر سحر مهندس شیمی بود و گاهی برای سفرهای کاری به جنوب کشور می‌رفت ولی پدر مینا معلم دبیرستان پسرانه بود. به نظر سحر، مینا دفتر فون گرم و مهربانی بود که در خیلی از موارد به او شباهت داشت. سحر با خود فکر کرد چون مینا دفتر درس فون و موفقی است مادرش با دوستی آنها مخالفتی نمی‌کند.

## تمرین ۲:

مربی از شما می‌خواهد به فرد یا دوستی که برایتان مهم است فکر کنید و به سؤال‌های زیر پاسخ دهید:

اگر بخواهید دوست خود را در چند کلمه توصیف کنید چه می‌گویید؟

۱ ..... ۲ .....

۳ ..... ۴ .....

هراقل دو مورد از ویژگی‌های مشترک میان شما و دوستان را نام ببرید.

.....

.....

هراقل دو مورد از تفاوت‌های میان شما و دوستان را نام ببرید.

.....

.....

دوست دارید چه چیزهای بیشتری از دوستان بدانید؟

.....

.....



## اگر رفتارمان دوستانه باشد دوست‌های بیشتری پیدا می‌کنیم

خیلی خوب است اگر بتوانیم از بین همسالان خودمان کسانی را که رفتارهای دوستانه بیشتری دارند زود تشخیص دهیم. وقتی یکی از هم کلاسی‌ها در زمین بازی به سمت ما می‌آید و با خوشروئی سلام می‌کند یعنی دلش می‌خواهد که با ما دوست بشود. اگر ما هم او را نگاه کنیم، به او لب‌خند بزنیم و جواب سلامش را بدهیم یعنی ما هم دوست داریم با او ارتباط داشته باشیم.

## داستان سپهر

سپهر فیلی علاقه داشت با هم کلاسی‌اش بهرام که عضو تیم فوتبال مدرسه بود رابطه دوستانه برقرار کند. اما بهرام معمولاً وقتش را با دوستان گروه خودش می‌گذراند و کمتر به دیگران توجه می‌کرد. یک روز که بهرام در گوشه حیاط تنها ایستاده بود سپهر به سمت او رفت و گفت: سلام بهرام. دیروز بازی را دیدم. فیلی فوب بازی می‌کردی. بهرام اول با تعجب به او نگاه کرد و گفت: فکر نمی‌کردم به فوتبال علاقه داشته باشی. سپهر جواب داد: فیلی از فوتبال سر رشته‌ای ندارم ولی از بازی تو فیلی فوشم آمد و فواستم به تو بگویم که به نظرم کارت حرف نداشت. بهرام لب‌فندی زد و گفت: فوشال شدم این را گفتم. امروز عصر هم تمرین داریم، اگر دوست داشتی تو هم بیا. دوست‌هایم فوشال می‌شوند تو را ببینند. شاید هم دلت بخواهد بازی کنی!

## تمرین ۳:

مربی از شما می‌خواهد به سؤال‌های زیر پاسخ دهید:

چه چیزهایی باعث می‌شود رفتار یک کودک دیگر از نظر شما دوستانه باشد؟

.....

.....

کودکانی که دوست داشتنی هستند چه چیزهایی می‌گویند و چه رفتارهایی دارند؟

چگونه می‌توانید به یک کودک دیگر نشان دهید که می‌خواهید با او دوست شوید؟



### اولین برخورد با دیگران برای دوست‌یابی خیلی مهم است

اثری که اولین صحبت یا رفتار ما روی دیگران می‌گذارد اهمیت زیادی در دوست پیدا کردن ما دارد.

#### تمرین ۴:

مربی از گروه می‌خواهد که به نوبت جلوی آینه بایستید و به روش‌های مختلف سلام کنید. حالت‌های مختلف را امتحان کنید. سعی کنید در خانه حالتی را که مناسب می‌دانید بیشتر تمرین کنید.

### داستان نیکو

نیکو معمولاً همراه مادرش برای بازی به پارک نزدیک خانه می‌رفت. یک روز آنها دفتری تقریباً هم سن و سال خودش را دید که تنها مشغول بازی بود. نیکو به سمت او رفت و پرسید: «دلت می‌خواهد با هم بازی کنیم؟» آن دختر به سردی نیکو را نگاه کرد و گفت: «بلدی بازی کنی؟» نیکو در حالی که از طرز سؤال کردن دختر فوشش نیامده بود جواب مثبت داد. آن دختر گفت: «پس هر چی که من می‌گویم باید انجام بدهی!» نیکو با دلفوری از او جدا شد و به سمت تاب رفت. در صف تاب دختر دیگری ایستاده بود که تا نیکو را دید با لبفند پرسید: «تو همونی که دفعه قبل هم با مامانت به پارک آمده بودی؟». نیکو جواب داد: «بله». آن دختر گفت: «خانه ما هم همین نزدیکی است. می‌خواهی بعد تاب سواری برویم با هم بازی کنیم؟». نیکو فوشش شد و گفت: «چه بازی دوست داری؟». دختر پاسخ داد: «فرفری برایم نمی‌کند. هر چه تو بگویی. فقط بگذار اول بروم به مادرم بگویم که می‌خواهم با تو بازی کنم».

#### تمرین ۵:

مربی از گروه می‌خواهد هر یک به تنهایی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید.

فکر می‌کنید دیگران در اولین برخورد چه نظری رایج به شما پیدا می‌کنند؟

از سایر اعضا خانواده و دوستانتان پرسید که به نظرشان در اولین برخورد شما با دیگران چه رفتار و حالتی دارید؟

به نظر خودتان لازم است روش اولین برقرردتان را با دیگران تغییر دهید؟ چه تغییری؟

## آشنایی با قوانین اجتماعی و درک و کاربرد آنها

برای اینکه دوستی را شروع و حفظ کنیم باید قانون‌های رابطه دوستانه را بلد باشیم و به کار ببریم. خیلی از کودکان راحت دوست می‌شوند اما چون قوانین دوستی را رعایت نمی‌کنند دوستانشان را از دست می‌دهند و تنها می‌مانند.

### داستان مهدی

مهدی دوست قدیمی به نام بهنام در مدرسه پیدا کرده بود. روزهای اول خیلی از بودن با او خوشحال می‌شد. اما کم‌کم بین آنها مشکلاتی پیش آمد. در بازی‌ها معمولاً بهنام می‌خواست حرف، حرف خودش باشد و به دیگران گوش نمی‌داد. همیشه اصرار داشت که خودش اولین نفری باشد که بازی را شروع می‌کند و اگر کسی با او مخالف بود پرفاش یا قهر می‌کرد. گاهی جلوی جمع مهدی را مسخره می‌کرد و باعث می‌شد بقیه به او بخندند. اگر مهدی موضوعی را با او در میان می‌گذاشت آن را بین بچه‌ها پخش می‌کرد. کم‌کم مهدی از او کناره‌گیری کرد و تصمیم گرفت دیگر با او دوست نباشد.

### داستان آیتا

معلم در کلاس علوم از بچه‌ها خواست که به چند دسته تقسیم شوند و برای جلسه بعدی در مورد حیوانات آبنزی یک کارگروهی انجام دهند. آیتا چون تازه وارد بود کسی را نمی‌شناخت و برای همین نمی‌دانست که آیا بچه‌ها او را در گروه می‌پذیرند یا نه؟ نقاشی او عالی بود و در مسابقه نقاشی مدرسه قبلی اش جایزه برده بود. شیدا که از بچه‌های درس‌خوان کلاس بود دید که آیتا تنها نشسته و از او خواست که به گروه آنها ملحق شود. شیدا در رأی‌گیری مدیر گروه شد و برای اینکه کار بین اعضا گروه تقسیم شود از همه پرسید که دوست دارند چه کاری انجام دهند و در چه کاری مهارت دارند؟ همه غیر از آیتا نظرشان را اعلام کردند. شیدا از آیتا پرسید دوست دارد چه کاری را به عهده بگیرد. آیتا گفت که می‌تواند نقاشی‌های میله دیواری را بکشد و چند تا از طرح‌هایش را نشان داد. آنها از نقاشی‌های قشنگ آیتا خیلی خوششان آمد و تشویقش کردند و خواستند که در گروه آنها بماند تا با هم کارگروهی فوبی انجام دهند. بعد از زنگ علوم هم همگی به حیاط رفتند و وسطی بازی کردند. آن روز خیلی به آیتا خوش گذشت و برای مادرش تعریف کرد که چه شد آن همه دوست پیدا کرد.

## تمرین ۶:

مربی از گروه می‌خواهد که با دوستان درباره موضوع‌های زیر بحث کنید و جواب را در جاهای خالی زیر بنویسید.

به نظر شما برای اینکه افرادی که در یک گروه هستند با هم دوست بشوند چرا لازم است علاقه‌های مشترک داشته باشند؟

دوست دارید در چه گروهی شرکت کنید؟ چرا؟

## تمرین ۷:

مربی می‌خواهد اگر تجربه‌هایی مثل مثال‌های بالا دارید در گروه تعریف کنید.

## کاربرد کلمات و لحن مناسب در روابط دوستانه

پیزه‌هایی که شما می‌گویید و روشی که حرف‌هایتان را بیان می‌کنید باعث می‌شود دیگران با شما احساس راحتی داشته باشند و یا برعکس، دلسرد شوند و شما را ترک کنند. اگر کلمه‌های بی‌ادبانه و تحقیرآمیز بگویید به احساس طرف مقابل آسیب می‌زنید و او را از خودتان دور می‌کنید. اما اگر حرف‌های دوستانه و مؤدبانه بزنید و شوقی‌های جالب (که توهین‌آمیز نباشند) بکنید رابطه‌تان گرم‌تر می‌شود و دوستان را فوشمال می‌کنید.

### داستان نوید

تمرکز یکی از همکلاسی‌های شما به اسم مسعود ضعیف است و برای اینکه هواسش پرت نشود و دقت بیشتری برای انجام تکلیف‌هایش داشته باشد طبق نظر پزشک باید سر کلاس دارو بخورد. هر بار که او می‌خواهد دارویش را بخورد چند نفر از بچه‌های کلاس به قرص خوردن او می‌فندند و او را مسخره می‌کنند. این کار بچه‌ها مسعود را خیلی آزار می‌دهد و به همین خاطر تا جایی که می‌شود از آنها دوری می‌کند. حتی گاهی تصمیم می‌گیرد دارویش را مصرف نکند و با این کار توجهش در کلاس کم می‌شود و نمره‌هایش افت می‌کند.

### داستان محمد

محمد کلاس چهارم بود و خیلی فوب شطرنج بازی می‌کرد اما چون فوتبالتش ضعیف بود در بازی راهش نمی‌دادند. سهیل که متوجه این موضوع شده بود زنگ ورزش که محمد گوشه حیاط ایستاده بود و جلو نمی‌آمد، به سراغ او رفت و پرسید که چرا تنهاست؟ محمد توضیح داد که بازیکن فوبی نیست و وقتی فوتبال بازی می‌کند اعصاب بچه‌ها فرد می‌شود. سهیل لب‌فندی زد و گفت: «فوب لازم نیست که همه فوتبالتان عالی باشد! چه کاری را فوب بلدی؟» محمد از بازی شطرنج خودش تعریف کرد. سهیل جواب داد: «فوب به حالت من اصلاً شطرنج بلد نیستم. می‌شود فواعتش کنم که به من هم یاد بدهی. چون شطرنج بلد نیستم مرتب به پسر قاله‌ام می‌بازم. اگر کمک کنی فوب یاد بگیرم می‌توانم این دفعه شکستش بدهم. حوصله داری؟ بروم از دختر مدرسه شطرنج بگیرم؟» محمد فندید و رضایت داد و با هم به سمت دختر مدرسه رفتند.

## تمرین ۸:

مربی از گروه می‌خواهد که موضوع‌های زیر را در جمع به بحث بگذارید و بعد جواب‌ها را در جاهای خالی بنویسید.

کیف دوستان روی زمین افتاده و وسایزش پخش شده است. شما در این شرایط به او چه می‌گویید؟

موقع بازی با دوستانتان متوجه می‌شوید که کودک دیگری تنها کنار زمین ایستاده و شما را نگاه می‌کند. او تازه به مدرسه شما آمده و هنوز دوستی پیدا نکرده است. به او چه می‌گویید؟

یکی از هم‌کلاسی‌های شما در امتحان ریاضی نمره خوبی نگرفته است. به او چه می‌گویید؟

فکر کنید آیا تا به حال شده که در موقعیتی قرار بگیرید که نتوانید حرف‌های مناسبی بزنید. چه موقعیتی بود؟

چه چیزی باعث شد نتوانید صحبت‌های مناسبی بگویید؟



### توجه به زبان غیر کلامی و تشخیص نشانه‌های آن

یکی از راه‌های ارتباط با دیگران کاربرد کلام است اما این تنها راه نیست. بدن ما زبانی مخصوص به خود دارد که خیلی وقت‌ها بیشتر از زبان کلامی احساسات ما را بیان می‌کند و تأثیرات زیادی روی فرد مقابل می‌گذارد. اگر به زبان بدن خود آشنا باشیم رفتارهایمان را بهتر کنترل می‌کنیم و ارتباط بهتری با دوستانمان داریم. اگر زبان بدن دوستان خود و دیگران را نیز بشناسیم بیشتر متوجه می‌شویم که در موقعیت‌های مختلف با دوستان خودمان چگونه عمل کنیم.

### داستان ناهید

ناهید زنگ تفریح برای بازی کردن به سمت گروهی از بچه‌های کلاس رفت. نپوشا تا ناهید را دید افعم کرد و پرسید: «می‌خواهی با ما بازی کنی؟». بعد رویش را برگرداند و با صورتش شکلکی درآورد و بچه‌های دیگر با دیرنش شروع به خندیدن کردند.

### داستان علی

علی خیلی از رفتار دوستش ناراحت بود چون او اصلاً نگاهش نمی‌کرد و به سردی با او حرف می‌زد. برای همین علی سراغ دوستش رفت و از او فواست که علت ناراحتی اش را بگوید. وقتی علت ناراحتی دوستش را فهمید از او معذرت فواست و سعی کرد دل او را به دست بیاورد.

## تمرین ۹:

پیش از این یاد گرفتید که حالت‌های بدن آدم‌ها را در موقعیت‌هایی که احساس‌ها و هیجان‌های مختلف دارند تشخیص و نشان دهید. برای یادآوری و تمرین بیشتر با توضیح یا نقاشی نشان دهید که در حالت‌های زیر زبان بدن به چه صورت است:

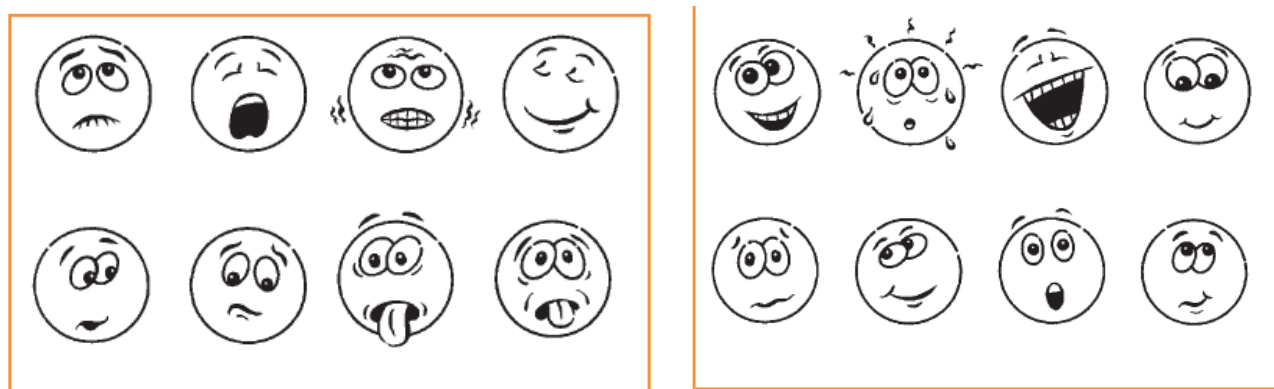
| فوشالی | عصبانیت | فستگی |
|--------|---------|-------|
| .....  | .....   | ..... |
| .....  | .....   | ..... |
| .....  | .....   | ..... |
| .....  | .....   | ..... |

| ترسیده | در آرامش | اضطراب |
|--------|----------|--------|
| .....  | .....    | .....  |
| .....  | .....    | .....  |
| .....  | .....    | .....  |
| .....  | .....    | .....  |

## تمرین ۱۰:

مربی از اعضای گروه شما می‌خواهد بازی زیر را انجام دهید.  
برای یک یا دو مورد از صورتک‌های زیر مشخص کنید حالت‌های بدن این آدمک‌ها به چه صورت در می‌آید این کار را با حالت و ژست بدن خودتان نشان دهید.



## رابطه‌ها و بده بستان‌های دوستانه، شریک شدن با دیگران

یک مسأله مهم در ایجاد و حفظ دوستی این است که وسایل و کارها را با دیگران قسمت کنیم. با این کار به بقیه نشان می‌دهیم که برایمان اهمیت دارند.

## داستان مسعود

مسعود خیلی اسباب بازی‌هایش به فصول ماشین‌های کنترلی‌اش را دوست داشت. به همین دلیل همیشه آنها را در کمد می‌گذاشت و درش را قفل می‌کرد. هر بار که مسعود به خانه عمویش می‌رفت، پسر عمویش نیما همه اسباب بازی‌هایش را در اختیار مسعود می‌گذاشت. اما وقتی نیما به خانه آنها می‌رفت مسعود به بهانه اینکه کلید کمد دست مادرش است و اجازه ندارد در کمد را باز کند اسباب بازی‌هایش را بیرون نمی‌آورد. یک روز نیما به مسعود گفت که خیلی از دست او عصبانی است و دیگر نمی‌خواهد با او دوست باشد و دیگر اسباب بازی‌هایش را به او نمی‌دهد.

## تمرین ۱۱:

مربی از گروه می‌خواهد که در گروه درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنید و جواب سؤال‌ها را در جاهای خالی بنویسید.

آیا وسیله‌ای دارید که سفتان باشد به کسی برهید. چرا؟

---

---

وقتی دیگران اجازه می‌دهند از وسایلشان استفاده کنید چه احساسی دارید؟

---

---

وقتی شما وسایلتان را در اختیار دوستانتان می‌گذارید و با هم بازی می‌کنید چه احساسی دارید؟

---

---

## رعایت نوبت

کسی که در روابطش به حق و حقوق سایرین احترام می‌گذارد و انصاف را رعایت می‌کند برای دوستی مناسب‌تر است. دوستان شما انتظار دارند که در بازی‌ها و فعالیت‌های دیگر نوبتشان را رعایت کنید. وقتی که خیلی ذوق زده یا خسته هستید شاید برایتان سخت باشد که نوبت دیگران را رعایت کنید و دلتان خیلی بخواهد که زودتر به خواسته‌تان برسید ولی اگر یاد بگیرید که نوبت را رعایت کنید بقیه هم فرصت پیدا می‌کنند که مثل شما از موقعیت لذت ببرند. اگر حق دیگران را رعایت کنید همه شادتر و راضی‌تر می‌شوند.



## داستان محدثه

مدرسه و فاطمه هر دو دوست داشتند که موقع معلم بازی نقش خانم معلم را داشته باشند. آنها با هم فکر کردند برای اینکه حق یکی از آنها نادیده گرفته نشود بهتر است که به ترتیب هر بار یکی از آنها نقش معلم و دیگری نقش دانش آموز را به عهده بگیرد.

## داستان نیما

نیما و کیوان برای مدت طولانی با هم دوست بودند ولی نیما همیشه شاکلی بود که وقتی معلم از او می خواهر سؤال کند یا نوبت نیما برای پاسخ دادن است کیوان وسط حرف معلم می پرد و زود جواب می دهد. هر چقدر هم نیما به کیوان تذکر می داد کیوان رعایت نمی کرد.

## تمرین ۱۲:

مربی از گروه می خواهد که در جمع درباره موضوع های زیر با هم صحبت کنید و جواب ها را در جاهای خالی زیر بنویسید.  
به چهار موقعیت فکر کنید که لازم است در آنها نوبت رعایت شود:

موقعیت اول:

موقعیت دوم:

موقعیت سوم:

موقعیت چهارم:

یکی از موقعیت های بالا را انتخاب کنید و بگوئید اگر کسی نوبت را رعایت نکند چه اتفاقی می افتد:

تا به حال شده در موقعیتی باشید که کسی در صف از شما جلو بزند یا موقع بازی نوبت شما را رعایت نکند؟ چه احساسی داشتید؟ چه کار کردید؟

## گوش دادن با دقت و توجه

کسانی که با هم رابطه دوستانه دارند خیلی وقت ها در مورد مشکلات و موضوع های زندگی با هم درد دل می کنند و به صحبت های همدیگر گوش می کنند. با خوب گوش کردن به دوستان به او نشان می دهیم که برایمان مهم است و او را به صحبت کردن و ادامه دوستی با ما تشویق می کنیم (می توانید برای یادآوری قسمت گوش کردن فعال را ببینید).

## داستان نیوشا

نیوشا از اینکه دیروز فواهر کوپولویش دختر ریاضی اش را فط فطی کرده بود خیلی ناراحت بود. در مدرسه هم فیلی غمگین بود و دلش نمی خواست با بچه ها بازی کند. سهر که دیر نیکو ساکت و پکر است به سراغش رفت و پرسید: «پیزی شده؟ ناراحتی؟» وقتی نیوشا موضوع

دخترش را تعریف می‌کرد، سمر با صبر و حوصله به حرف‌های او گوش می‌داد. بعد دست نیوشا را گرفت و گفت: «متأسفم که دخترت فراب شده». نیوشا بعد از اینکه حرف دلش را زد احساس می‌کرد راحت‌تر شده است.

### تمرین ۱۳:



مربی از گروه می‌خواهد که در جمع درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنید و جواب‌ها را در جاهای خالی زیر بنویسید.

وقتی دوستان دارد با شما حرف می‌زنند باید چه کار کنید؟ به چه نکته‌هایی باید توجه داشته باشید؟

وقتی کسی با دقت به حرف‌های شما گوش می‌دهد چه احساسی می‌کنید؟

اگر وقتی دارید با کسی حرف می‌زنید، او به شما توجه نداشته باشد چه احساسی می‌کنید؟

آیا به یاد داشتن حرف‌های دیگران برای شما آسان است؟ چه مشکلی وجود دارد؟

### تعریف کردن

اگر از دوستان تعریف کنید، حس خوبی در هر دوی شما ایجاد می‌شود. تحسین کردن رفتار دیگران، رفتار آنها را تشویق می‌کند و احساس رضایتشان را بالا می‌برد. توجه کردن به ویژگی‌ها و کارهای خوب دوستان و در میان گذاشتن احساس خوبی که از این بابت دارید باعث می‌شود رابطه‌تان عمیق‌تر شود و احساس نزدیکی بیشتری با هم پیدا کنید.

### داستان آیدین

آیدین به نقاشی علاقه داشت ولی معمولاً نقاشی‌هایی که می‌کشید جالب از کار در نمی‌آمد. بر عکس رضا طرح‌های هنرمندانه‌ای نقاشی می‌کرد که باعث می‌شد همیشه معلم از او تعریف کند. هفته قبل در کلاس نقاشی، آیدین فیلی تلاش کرد تا طرح کلاس درس‌شان را رسم کند و نتیجه فیلی خوب بود. وقتی رضا نقاشی او را دید با فوشروی از کارش تعریف کرد و گفت که از رنگ‌آمیزی که در نقاشی‌اش استفاده کرده فوشش آمده است. آیدین از این تعریف دوستش فوشال شد و از رضا فواست هر موقع فرصت داشت نقاشی‌هایش را به او نشان دهد و نظرش را در مورد آنها بگوید.

## تمرین ۱۴:



مربی از گروه می‌خواهد که در جمع درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنید و جواب‌ها را در جاهای خالی زیر بنویسید.

دوست شما روز گذشته موهایش را کوتاه کرده است. به او چه می‌گوئید؟

مادر شما برای اولین بار دسری را که شما دوست دارید درست کرده است. مزه آن فیلی فوب نیست ولی او زحمت زیادی برای درست کردن آن کشیده است. به او چه می‌گوئید؟



تا به حال برایتان پیش آمده دوستان از شما تعریف‌کننده‌ای که شما فوشتان نیاید و یا بر عکس دوست‌تان از تعریف شما فوشتان نیاید؟ اشکال کار کجا بود؟

بهترین تعریف‌هایی که تا به حال در مورد خودتان شنیده‌اید چه بوده است؟

بهترین تعریف‌هایی که تا به حال در مورد دیگران شنیده‌اید چه بوده است؟

## با نرمی و ملایمت رفتار کنید و انعطاف داشته باشید

اگر در برنامه‌ها و رفتارهایتان خیلی خشک و مقرراتی باشید، ممکن است دوستانتان را خسته کنید. خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که برنامه‌هایی که با دوستان گذاشته‌اید به دلیلی به هم می‌خورد. اگر هم مرتب و منظم باشید و هم با مشکل‌ها و تغییر پیش آمده در کارها با خوشرویی و ملایمت برخورد کنید دوستانان احساس می‌کنند با شما راحت هستند. اگر به جای ناامید یا عصبانی شدن، برنامه مناسب دیگری پیشنهاد بدهید تا با هم بتوانید تصمیم‌های جدید بگیرید دوست‌های بیشتری برای خودتان جمع می‌کنید.

## داستان امید

علی و امید قرار گذاشته بودند که روز جمعه با پدرهایشان به کوهنوردی بروند. پنجشنبه شب اخبار اعلام کرد که روز جمعه هوا برفی است و پدر علی برنامه کوه را به خاطر هوای بد به هم زد. علی خیلی ناراحت و دلفور شد و شروع به داد و بیداد کرد. بعد به امید زنگ زد تا به او خبر بدهد که نمی‌توانند کوهنوردی کنند و زیر گریه زد. امید با آرامش سعی کرد به علی دل‌داری بدهد و پیشنهاد داد به جای کوهنوردی با هم به استفرس پوشیده بروند. علی خوشحال شد و قبول کرد.

## تمرین ۱۵:

مربی از گروه می‌خواهد که در جمع درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنید و جواب‌ها را در جاهای خالی زیر بنویسید.



تا به حال چند بار برایتان پیش آمده که برنامه‌هایی که با دوستانتان داشتید در لحظه آخر تغییر کند؟ چه احساسی پیدا کردید؟ دوست شما چه احساسی داشت؟

.....

.....

.....

.....

اگر دوستان با یک دزدگی بفواید برنامه قبلی را اجرا کنند و بگویند که اگر حرفش را گوش نکنید و برنامه را به هم بزنید دیگر با شما دوست نمی‌شود، چه احساسی پیدا می‌کنید؟

.....

.....

دوست داشتید بر فرود دوستان بطور بود؟

.....

.....

## کنترل خشم و عصبانیت

همه ما ممکن است در موقعیت‌هایی دچار احساس خشم و عصبانیت بشویم ولی بیشتر وقت‌ها موقع عصبانیت خود را کنترل می‌کنیم و به خودمان یا دیگران آسیب نمی‌زنیم. دوستان کسی که موقع عصبانیت خودش را کنترل نمی‌کند از او می‌رنجند و دوست ندارند با او رابطه داشته باشند. (قسمت کنترل خشم را ببینید)



## داستان محمدرضا

محمدرضا دروازه بان تیم فوتبال مدرسه بود. موقع بازی دوستانه با یک مدرسه دیگر، محمدرضا بی‌موقع از دروازه بیرون آمد و باعث شد تیم آنها یک گل بفورد. جواد که از این موضوع خیلی عصبانی شده بود سمت او رفت و با صدای بلند حرف‌های زشتی به او زد. از آن روز به بعد محمدرضا دیگر با جواد حرف نزد و دوستی‌اش را با او به هم زد.

## داستان بیتا

بیتا دیروز سردرد داشت و یک زنگ زودتر به خانه رفته بود. فردا صبح وقتی به مدرسه رسید بچه‌ها به او گفتند که زنگ اول امتحان ریاضی داریم. بیتا تعجب کرد اما بچه‌ها به او گفتند که قرار بوده نازنین به او خبر بدهد. بیتا خیلی ناراحت شد و از نازنین دوست صمیمی‌اش پرسید که چرا در مورد امتحان چیزی به او نگفته؟ نازنین گفت که چند بار به خانه‌شان زنگ زده ولی کسی گوشی را برنداشته بود. بیتا یادش آمد که شب قبل به مهمانی رفته بودند و هنگام برگشت پیغام گیر تلفن را چک نکرده بودند. برای همین از نازنین عذرخواهی کرد و از او خواست که تا وقت امتحان با او کار کند.

## تمرین ۱۶:

مربی از گروه می‌خواهد که با مروری بر قسمت کنترل عصبانیت در جمع درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنید و جواب‌ها را در جاهای خالی زیر بنویسید.

از چه راه‌هایی می‌توانید عصبانیت خود را با دوستان مطرح کنید بدون آنکه به دوستی‌تان آسیبی برسد؟

چگونه می‌توانید با حالت‌های بدنی خودتان به دیگران بفهمانید که عصبانی هستید؟

از چه راه‌هایی می‌توانید فشم خود را کنترل کنید؟



## درک کردن دیگران و کمک به آنها

وقتی دیگران می‌بینند که ما در مواقع لازم به کودکان دیگر کمک می‌کنیم، دید مثبت و خوبی به ما پیدا می‌کنند و دلشان می‌خواهد که دوستی‌شان را با ما ادامه دهند. کمک کردن به معنای این نیست که از حق و حقوق خودمان بگذریم یا به خودمان ضرر بزنیم تا بقیه را خوشحال کنیم، اما با توجه به شرایط خودمان سعی می‌کنیم مشکلات دیگران تا حد ممکن کمتر شود.

## داستان بابک

دکتر به بابک گفته بود به خاطر سرماخوردگی باید سه روز استراحت کند و به مدرسه نرود. او خیلی نگران بود که از درس‌ها عقب بماند و نتواند این زمان را بپیران کند. فرشار که از همکلاسی‌های بابک بود برای احوال‌پرسی به او زنگ زد و وقتی متوجه نگرانی او شد گفت که می‌تواند جزوه‌ها را کامل بنویسد و از آنها عکس بگیرد و هر شب با ایمیل پدرش برای او بفرستد. اگر هم بابک در قسمتی از درس مشکل داشت می‌توانست برای او پای تلفن توضیح بدهد.

## داستان لیلا

لیلا قرار بود با گروهی از بچه‌ها برای مدرسه روزنامه دیواری درست کنند. متأسفانه همان روزها مادرش به دلیل بیماری در بیمارستان بستری شد و او باید در خانه می‌ماند و از خواهر کوچکش مراقبت می‌کرد. لیلا از نگین خواست که این بار به جای او کارهای روزنامه دیواری را انجام دهد و دفعه دیگر لیلا به جای او روزنامه را آماده کند ولی نگین گفت که حوصله این کارها را ندارد و لیلا خودش باید کارش را انجام دهد.

## تمرین ۱۷:

مربی از گروه می‌خواهد که در جمع درباره موضوع‌های زیر با هم صحبت کنید و جواب‌ها را در جاهای خالی زیر بنویسید.

تا به حال دیگران از چه راه‌هایی به شما کمک کرده‌اند. دو مورد آنها را بنویسید.

---

---

وقتی دیگران به شما کمک می‌کنند چه احساسی دارید؟

---

---

وقتی شما به دیگران کمک می‌کنید چه احساسی دارید؟

---

---

## تمرین‌های خانه:

### تمرین (۱)

در این هفته اگر موقعیتی پیش می‌آید که با کودکان جدید ملاقات می‌کنید، موفقیت را بررسی کنید و ببینید آیا می‌توانید با او دوست شوید. از مهارت‌هایی که در این جلسه یاد گرفتید استفاده کنید.

### تمرین (۲)

سعی کنید به دیگران کمک کنید و ببینید آنها چه رفتاری در برابر کمک شما نشان می‌دهد.

### هدف‌ها

- تشخیص دهیم که موقع برخوردهای قاطعانه، پرخاشگرانه و منفعلانه چگونه صحبت کنیم.
- یاد بگیریم چگونه از دیگران درخواست کنیم.
- یاد بگیریم مخالفت با دیگران را به صورت محترمانه انجام دهیم.
- یاد بگیریم چگونه در مقابل درخواست‌های غیر منطقی دیگران «نه» بگوییم.



کودکانی که رفتار خجالتی دارند نمی‌توانند درباره احساسات و خواسته‌هایشان به راحتی صحبت کنند. خیلی وقت‌ها دیگران به آنها زور می‌گویند و آنها نمی‌توانند از حق خودشان دفاع کنند. کودکانی که زورگویی و پرخاشگری دارند به حقوق و احساسات دیگران توجهی نمی‌کنند و تنها به خواسته‌های خودشان اهمیت می‌دهند. بعضی کودکان هم هستند که رفتار و بیان قاطعانه دارند، احساسات

و عقاید خود را می‌شناسند و می‌توانند آنها را به روش درست‌تری بیان کنند. آنها هم به نیازها و خواسته‌های دیگران احترام می‌گذارند، هم با مشکلات و مخالفت‌ها بهتر کنار می‌آیند، و راحت‌تر دوست پیدا می‌کنند.

### بیان منفعلانه

یعنی احساس‌ها و فکرهای خودمان را به صورت غیرمستقیم بیان کنیم، یا ساکت بمانیم، یا مبهم صحبت کنیم.

### داستان محسن

پندر روز قبل محسن و مادرش برای فریر کیف مدرسه به بازار رفته بودند. محسن فیلی وقت بود که دلش می‌خواست یک کیف سبز داشته باشد. برای همین وقتی در فروشگاه چشمش به یک کوله سبز رنگ افتاد فیلی فوشال شد و احساس کرد به آرزویش رسیده است. مادر هم با فریرن همان کیف موافقت کرد چون جنس و قیمتش هم خوب بود. اما وقتی می‌خواست پول کیف را حساب کند پسر بچه دیگری هم که در فروشگاه مشغول فریر بود جلو آمد و از مادرش خواست که از همان مدل و همان رنگ کیف برایش ببرد. فروشنده به آنها گفت که از کیف‌های سبز همین یکی برایشان مانده. پسر بچه شروع به گریه کرد و با اصرار از مادرش خواست قتماً کیف را ببرد. مادر محسن دلش برای پسر بچه سوخت و از محسن خواست که رنگ دیگری را انتخاب کند و کیف سبز رنگ را به آن پسر بچه بدهد. محسن اصلاً دلش نمی‌خواست اینکار را بکند ولی حرفی نزد و با ناراحتی گوشه‌ای ایستاد. محسن با اینکه صاحب یک کیف نو شده بود اما اصلاً آن را دوست نداشت و همیشه به آن کیف سبز رنگ فکر می‌کرد.

### داستان مرجان

هم کلاسی مرجان که اسمش نسرين است از او فواست که تکلیفی را که معلم برایش مشفص کرده بود به جایش انجام دهد. نسرين گفت: «ما امشب در خانه مهمان داریم و من اصلاً نمی‌رسم این تکلیف‌ها را انجام بدهم، تو فیلی مهربانی، مهمان هم که ندارید، می‌توانی تمرین‌های من را انجام بدهی». فردای آن روز قرار بود معلم از همه دانش آموزان کلاس امتحان ریاضی بگیرد و مرجان فیلی وقت لازم داشت تا خودش را برای امتحان آماده کند. مرجان با اینکه دلش نمی‌خواست تکلیف مرجان را انجام بدهد اما رویش نشد که مخالفت کند و این کار را قبول کرد.

### بیان پرخاشگرانه

یعنی نظر خودمان را بگوییم اما به عقیده و احساس دیگران توجهی نداشته باشیم، صحبت دیگران را راحت قطع کنیم، با لحن تهدیدآمیز با دیگران حرف بزنیم و بلد نباشیم از آنها خواهش کنیم.

### داستان سهیل

سهیل بسیار زورگویانه و پرفاشگرانه رفتار می‌کند. او و دوستانش در مدرسه گروهی را تشکیل داده‌اند و کودکان کوچک‌تر و ضعیف‌تر را آزار و اذیت می‌کنند. او بچه‌ها را مجبور می‌کند کارهایی که دستور می‌دهد انجام دهند. سر همه دارد می‌زند و می‌فواهد همه چیز در اختیار خودش باشد، مثلاً دیروز وقتی متوجه شد کتابش را در خانه جا گذاشته، جلوی یکی از همکلاسی‌هایش را گرفت و به او گفت یاالله کتابت را بره وگرنه بر می‌بینی!! سهیل در کارهای گروهی هم همیشه می‌فواهد سرگروه باشد و به بقیه می‌گوید که هیچ کدام بلد نیستند کاری را درست انجام بدهند.

### بیان قاطعانه

یعنی فکرها و احساس های خودمان را بشناسیم و آنها را به روش درست بیان کنیم بدون اینکه دیگران را برنجانیم یا از حق خودمان بگذریم.

### داستان کیان

کیان همکلاسی سهیل است و گاهی وقت‌ها دیده که سهیل بچه‌های دیگر را اذیت می‌کند. یک روز معلم علوم بچه‌های کلاس را به چند گروه تقسیم کرد و به هر گروه پروژه‌هایی داد تا انجام دهند. کیان و سهیل در یک گروه قرار گرفتند. سهیل که هر بار رئیس گروه شده بود این بار هم به اعضای گروه گفت که فقط در صورتی همکاری می‌کند که رئیس باشد. کیان فیلی مری و با لحنی آرام جواب داد که کار گروهی یعنی هر کس قسمتی از کار را انجام دهد و هر بار هم به نوبت یک نفر رئیس شود. این بار هم نوبت بقیه است که مسئول شوند. سهیل شروع کرد به داد زدن و تهدید کردن اما کیان دوباره و به آرامی گفت که اگر سهیل این رفتارش را ادامه دهد مجبور می‌شود این موضوع را به معلم بگوید.

### داستان مینا

هفته قبل که مینا کتاب ریاضی‌اش را گم کرده بود پیش زهرا آمد و از او فواست که کتاب خودش را برای امتحان فردا به او قرض دهد. فکری کرد و جواب داد که فیلی دلم می‌فواهد کمکت کنم ولی فردم هم امتحان دارم و کتابم را لازم دارم. بینم چه کار می‌شود کرد؟ ام.... اگر بفواهی می‌توانم کتابم را مدت کوتاهی به مادرت بدهم که از درس‌هایی که قرار است در امتحان بیاید برایت کپی بگیرد و تو هم بتوانی تمرین‌ها را انجام بدهی.

## تمرین ۱:

مربی از گروه می‌خواهد که در گروه‌های کوچک تقسیم شوید و در نمونه‌های زیر با همفکری یکدیگر انواع رفتارهای منفعلانه، پرخاشگرانه و قاطعانه را مشخص کنید.

در یک مهمانی خانوادگی همه بچه‌ها با هم مشغول بازی هستند. درسا عروسکش را که علاقه زیادی به آن دارد با خود به مهمانی آورده است. مونا دلش می‌خواهد عروسک درسا را ببیند و از مونا می‌خواهد که عروسک را به او بدهد. درسا مخالفت می‌کند اما مونا با تندخویی می‌گوید: «فیس! و عروسک را به زور از دست درسا میکشد».

| رفتار پرخاشگرانه | رفتار منفعلانه | رفتار قاطعانه |
|------------------|----------------|---------------|
|------------------|----------------|---------------|

پدرام برای ناهار مدرسه یک ساندویچ الویه که مادرش درست کرده آورده بود. زنگ ناهار که شد دوست پدرام به او گفت که: «فکر کنم ساندویچت خیلی فوشمزه باشه! می‌دهی من بفورم؟» پدرام خیلی گرسنه بود و خوراکی دیگری هم نداشت اما خجالت کشید به دوستش بگوید و می‌ترسید که او ناراحت شود و ساندویچش را به او داد.

| رفتار پرخاشگرانه | رفتار منفعلانه | رفتار قاطعانه |
|------------------|----------------|---------------|
|------------------|----------------|---------------|

هفته گذشته دوست مرتضی از او هزار تومان قرض گرفت تا از بوفه مدرسه خوراکی بخرد. او امروز هم دوباره به سراغ مرتضی رفت و از او خواست دو هزار تومان دیگر به او قرض بدهد تا یک پاک کن بخرد. مرتضی عذرخواهی کرد که نمی‌تواند این کار را انجام بدهد و گفت که او هنوز قرض هفته پیش او را هم پس نداده است.

| رفتار پرخاشگرانه | رفتار منفعلانه | رفتار قاطعانه |
|------------------|----------------|---------------|
|------------------|----------------|---------------|

## تمرین ۲:

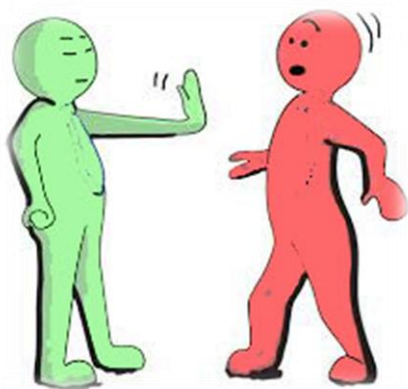
مربی می‌خواهد مثال‌هایی از رفتارهای قاطعانه‌ای که در دیگران مشاهده کرده‌اند بنویسند. می‌توانید یک نمونه را در جای خالی زیر یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....



## مخالفت کردن محترمانه با درخواست یا پیشنهاد دیگران

وقتی می خواهید با درخواست یا پیشنهاد و نظر دیگران مخالفت کنید، بهتر است از جمله‌هایی که با «من» شروع می‌شوند استفاده کنید. این کار به شما کمک می‌کند بهتر بتوانید در مورد خودتان به دیگران اطلاعات بدهید. اگر از جمله‌هایی که با «تو» شروع می‌شوند استفاده کنید حس و برداشت دیگران این است که قصد دارید به آنها حمله و محکومشان کنید. شروع جمله با «من» به خصوص در موقعیت‌های ناراحت کننده این حس فرد مقابل را کاهش می‌دهد.

برای قاطعانه صحبت کردن، سه قسمت زیر را در جمله‌هایتان قرار بدهید:

- من احساس می‌کنم ..... (احساس خاصی که دارید بیان کنید)
- وقتی که شما ..... (فعالیت یا رفتار شخص مقابل را بیان کنید)
- چون من ..... (دلیل احساسی را که دارید بیان کنید)

## تمرین ۳:

در مثال‌های زیر این سه قسمت را در جمله مطرح شده مشخص کنید:

### مثال اول

من خیلی ناراحت می‌شوم که در زمان امتحانات تو می‌فواهی من تکالیف را انجام دهی. چون این کار باعث می‌شود که من هم از درس‌هایم عقب بمانم.

احساس: .....  
عمل عصبانی کننده دوستش: .....  
علت عصبانیت: .....

### مثال دوم

من از اینکه تو همیشه می‌فواهی سرگروه باشی عصبانی می‌شوم چون همه بچه‌ها روز اول تصمیم گرفتند که به نوبت سرگروه شوند.

احساس: .....  
عمل فوشمال کننده دوستش: .....  
علت فوشالی: .....

### مثال سوم

من خیلی فوشمال می‌شوم اگر در درست کردن روزنامه دیواری به من کمک کنی چون باعث می‌شود زودتر بتوانیم آن را تمویل معلم بدهیم. بازی کردن باعث می‌شود که کارمان انجام نشود و نمره‌مان کم شود.

احساس: .....  
عمل ..... کننده دوستش: .....  
علت .....: .....

### مثال چهارم

با اینکه برای امروز از قبل فیلی برنامه گذاشتم ولی اگر می‌خواهی بیا اینجا با هم بازی کنیم.

احساس: .....  
عمل ناراحت‌کننده دوستش: .....  
علت ناراحتی: .....

### داستان ندا

پندر روز پیش که ندا از مدرسه به خانه آمد کمی نگران بود چون به نظرش درس جدی تاریخ فیلی سفت بود و باید چند بار آن را دوره می‌کرد تا فردا بتواند در پرسش‌کلاسی نمره خوبی بگیرد. عصر که شد یکی از دوستانش که در همسایگی آنها زندگی می‌کرد به او زنگ زد و گفت که می‌خواهد برای دیرن او به خانه بیاید. ندا به او گفت که فردا امتحان دارم اما دوستش اصرار کرد و گفت که فقط نیم ساعت می‌ماند و زود می‌رود. ندا شک داشت که دوستش فقط نیم ساعت بماند، برای همین فیلی مکالمه پاسخ داد: «من هم فیلی دلم برایت تنگ شده و دوست دارم ببینمت، ولی فردا یک امتحانی دارم که فیلی مهم است و اگر اینجا بیایی من دیگر نمی‌رسم درسم را تمام کنم. برای همین لطفاً به جای امروز، فردا به خانه ما بیا تا قشنگ وقت داشته باشیم و با هم بازی کنیم».

### تمرین ۳:

مربی از گروه می‌خواهد مثال‌هایی را که در جدول آمده در دو ستون بیان قاطعانه و غیرقاطعانه تقسیم کنید و علت این انتخاب را توضیح دهید.

| بیان                                                                    | بیان قاطعانه | بیان غیرقاطعانه |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|
| من متوجه سؤال شما نشدم. لطفاً ممکن است سؤالتان را تکرار کنید؟           | .....        | .....           |
| لباسم نو است و تازه مادرم برایم فریده ولی اگر فیلی دوستش داری بیا بپوش. | .....        | .....           |
| من از رنگ این مدار فیلی فوشم می‌آید. من همین مدار را بر می‌دارم.        | .....        | .....           |
| از اینکه با من اینطوری حرف می‌زنی ناراحت می‌شوم.                        | .....        | .....           |
| اصلاً دلم نمی‌خواهد ناراحتت کنم. بیا جلوی من در صف بایست.               | .....        | .....           |



### شیوه درخواست کردن از سایرین

با استفاده از کلمه‌هایی مانند لطفاً، خواهش می‌کنم و .... خواسته‌های خود را از دیگران مؤدبانه و محترمانه بیان کنید. این کلمات را با صدای آرام و بدون خشونت و پرخاشگری بگویید. وقتی از کسی می‌خواهید کاری را انجام دهد خواسته‌تان را محکم و مؤدبانه مطرح کنید.

### داستان رایان

رایان و امیر حسین در کلاس روی یک نیمکت دونفره کوچک نشسته‌اند. رایان فیلی را می‌گوید: «لطفاً کمی آن طرف‌تر بشین تا من هم راحت‌تر بنشینم».

### داستان مینو

مینو مردادش را در خانه جا گذاشته است. در کلاس رو به هم کلاسی‌هایش می‌گوید: «بچه‌ها من مردادم را جا گذاشته‌ام. می‌شود یک نفر مردادش را به من قرض بدهد؟»



### نه گفتن (پاسخ منفی به درخواست غیرمنطقی)

بعضی از کودکان تصور می‌کنند که همیشه باید به حرف دیگران، چه بزرگ‌ترها و چه همسالان خود شان گوش کنند. اما خواسته‌های دیگران، همیشه هم درست یا مناسب نیست.

باید یاد بگیریم که در صورت لزوم به درخواست‌های دیگران «نه» بگوییم. درخواست‌ها یا پیشنهادهای دیگران ممکن است خطرناک باشند، یا ما را به دردسر بیندازند و عاقبت بدی داشته باشند. نه گفتن به معنی لجبازی و پرخاشگری نیست. نه گفتن یعنی به صورت محترمانه درخواستی را که به نظر ما درست نیست یا احساس خوبی در مورد آن نداریم رد کنیم.

### داستان حمید

حمید که با علی همکلاسی است دیروز از اوفواست که ظهر موقع رفتن به منزل، زنگ همسایه‌ها را بزنند و فرار کنند. حمید دوست نداشت این کار را انجام بدهد ولی از طرفی نگران بود که اگر قبول نکنند حمید او را مسفره کند و دیگر نفواید با او دوست باشد. به این ترتیب علی ظهرها موقع برگشتن به خانه تنها می‌ماند برای همین با دوستش مخالفت نکرد. موقع زدن زنگ خانه همسایه، یکی از همسایه‌ها آنها را دید و شب به پدر علی خبر داد که او چه کاری کرده است. پدر علی هم فیلی از این کار علی ناراحت شد و یک هفته او را از بازی با تبلت محروم کرد.

## داستان محسن

یکی از دوستان محسن در مدرسه به او پیشنهاد داد سر زنگ ریاضی که معلم فیلی سفت‌گیری دارد یواشکی فرار کنند و بیرون مدرسه با هم بستنی بخورند. محسن فیلی جری به دوستش گفت که حاضر نیست این کار را بکند. دوستش او را مسخره کرد و گفت که فیلی ترسو و بزدلی اما محسن گفت که مهم نیست او چه فکری می‌کند ولی اگر از مدرسه بی‌اجازه بیرون برود همه در مورد او بد فکر می‌کنند، در ضمن او نمی‌فواست کلاس ریاضی را از دست بدهد.

## تمرین ۴:

مربی از گروه می‌خواهد که در مورد موقعیت‌های زیر صحبت کنید و پاسخ‌های مناسبی را در برابر درخواست‌های مطرح شده پیشنهاد بدهید.

یکی از هم‌کلاسی‌ها دختر شما را می‌فواهد، ولی شما به آن دختر نیاز دارید.

مغازه دار سر کوچه از شما فواسته که به قسمت‌های خصوصی بدنتان دست بزنند.

- یکی از هم‌کلاسی‌ها دختر شما را می‌فواهد، ولی شما به آن دختر نیاز دارید.
- آقای راننده سرویس از شیرین فواسته که برای فداها فطی او را بیوسد.
- مغازه دار سر کوچه از شما فواسته که به قسمت‌های خصوصی بدنتان دست بزنند.
- مریم از دوستش فاطمه دعوت کرده که پنهانی فیلمی ممنوع را در گوشی همراه مادرش، نگاه کنند.
- آرمین که پسر کلاس ششمی مدرسه است از شما فواسته که با هم به حیاط پشتی مدرسه که فیلی فلوت است، بروید.

## تمرین ۵:

مربی از گروه می‌خواهد در نمونه زیر در مورد نکته‌های مثبت و منفی قبول کردن یا رد کردن درخواست با هم بحث کنند و نظرشان را در جاهای خالی یادداشت کنند.

دوست نازنین به او پیشنهاد می‌کند که سیگار پدرش را بردارند و با هم امتحان کنند.

اگر نازنین درخواست دوستش را بپذیرد

| نکات منفی               | نکات مثبت                    |
|-------------------------|------------------------------|
| • ممکن است حالش بد شود. | • دوستش او را مسخره نمی‌کند. |
| • .....                 | • .....                      |
| • .....                 | • .....                      |
| • .....                 | • .....                      |

## تمرین ۶:

مربی از گروه می‌خواهد هر کس به صورت جداگانه در کتاب کارش نکته‌های مثبت و منفی پذیرفتن درخواست پسر غریبه را بنویسد.

وقتی سپهر در کوچه داشت دوچرخه سواری می‌کرد یک پسر غریبه به او نزدیک شد و از او خواست که از دوچرخه‌اش پایین بیاید تا او سوار شود.



به خاطر داشته باشید هنگام «نه گفتن» استفاده از زبان بدنی مناسب اهمیت زیادی دارد.

### هنگام نه گفتن:

۱. وقتی قرار است که با کسی صحبت کنید، روبرو و با فاصله مناسب از او قرار بگیرید (ایستاده یا نشسته).
۲. ارتباط چشمی مناسبی با او برقرار کنید یعنی به چشم‌هایش نگاه کنید ولی خیره نشوید.
۳. با آرامش صحبت کنید و کلمات واضح به کار ببرید.
۴. با صدای بلند حرف بزنید اما فریاد نکشید.
۵. حالت چهره‌تان جدی و بدون خجالت و تردید باشد.

## تمرین ۷:

مربی از دو نفر از اعضای گروه می‌خواهد روبروی هم قرار بایستند و یک نفر از دیگری درخواست پول کند.

### روش‌های نه گفتن

برای نه گفتن روش‌های مختلفی وجود دارد از جمله:

|                                                              |                                  |                                              |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|
| نه، دوست ندارم                                               | نه، کار درستی نیست               | «نه گفتن» با آوردن دلیل                      |
| نه، فطرتاً است                                               | نه، فوشم نمی‌آید                 |                                              |
| نه، دلم نمی‌خواهد                                            |                                  |                                              |
| نه                                                           | نه، متشکرم                       | «نه گفتن» بدون توضیح دادن                    |
| نه، متأسفم                                                   | نه، اصرار نکنید                  |                                              |
| نه، دوست ندارم                                               |                                  |                                              |
| نه، می‌دانم که ممکن است ناراحت شوی ولی شرمندهام که نمی‌توانم |                                  | «نه گفتن» همراه با همدلی                     |
| نه، عجله دارم                                                | نه، کار دارم                     | «نه گفتن» همراه با بهانه آوردن               |
| نه، فعلاً نمی‌توانم                                          |                                  |                                              |
| نه، شاید یک وقت دیگر                                         | نه، باید راجع به آن فکر کنم      | «نه گفتن» همراه با پشت گوش انداختن           |
| نه، راستی فیلم دیشب را دیدی؟                                 | نه، کی نتیجه فوتبال را می‌دانند؟ |                                              |
| نه، نه، نه                                                   |                                  | تکرار کردن نه (روش رو کم کنی)                |
| نه و دور شدن از محل و فرود                                   |                                  | «نه گفتن» و ترک موقعیت                       |
| نه و گوش نکردن و جواب ندادن به فرد                           |                                  | «نه گفتن» همراه با بی‌اعتنایی و نادیده گرفتن |

|                                 |                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| «نه گفتن» همراه با توصیه به فرد | نه، من این کار را نمی‌کنم و بهتر است تو هم نکنی چون کار خوبی نیست و به دردم می‌افتی |
| «نه گفتن» همراه با شوخی         | نه، بابا من اصلاً جرأت این کارها را ندارم<br>نه، من از مامانم می‌ترسم               |

یادتان باشد لازم نیست برای تصمیم‌ها و رفتارهایتان همیشه برای دیگران دلیل ارائه کنید!

## تمرین ۸:

مربی از گروه می‌خواهد در هر یک از موقعیت‌های زیر با هم بحث کنید و توضیح بدهید که هر پاسخ چه نوع بیان یا رفتاری به حساب می‌آید و چرا.

سهیلا سر راه مدرسه نگین را دید. نگین به او گفت: «بیا با هم به کافی شاپ برویم و کیک بستنی بخریم». سهیلا گفت: «مادرم فانه است و فبر ندارد». اما نگین اصرار کرد که «فیلی طول نمی‌کشد و زود بر می‌گردیم».

| بیان قاطعانه                                                              | بیان پرخاشگرانه | بیان منفعلانه |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| فوب بگذار فکر کنم ببینم چه می‌شود. شاید بتوانیم زود برگردیم.              |                 |               |
| فیلی پررو و بی ادبی! این کارها پیه؟ من به همه می‌گم که چه جور آدمی هستی!  |                 |               |
| نه نمی‌توانم پیامم. فواهش می‌کنم اصلاً اصرار نکن چون مادرم منتظرم است.    |                 |               |
| باید اول به مادرم بگویم و نظرش را بپرسم. در غیر این صورت نمی‌توانم پیامم. |                 |               |

## تمرین خانه:

این هفته مثال‌هایی از رفتارهای قاطعانه‌ای که خودتان انجام می‌دهید در کتاب کار یادداشت کنید.

---

---

---

---

---

---

---

---

## فصل نهم: فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی

### هدف‌ها

- معنای انتقاد و ارزیابی را بدانیم.
- فایده فکر کردن با انتقاد و ارزیابی را بدانیم.
- یاد بگیریم چطور همراه با انتقاد و ارزیابی فکر کنیم.
- راه‌های به دست آوردن اطلاعات را یاد بگیریم.
- راه‌های تقویت مهارت انتقاد و ارزیابی را یاد بگیریم.
- بدانیم چه چیزهایی مهارت انتقاد و ارزیابی را ضعیف می‌کند.



### تعریف

ارزیابی و انتقاد یعنی دقیق بررسی کردن، یعنی پیدا کردن خوبی‌ها و بدی‌های هر چیز. اگر هر چیزی را کامل و درست ارزیابی کنیم، می‌توانیم جنبه‌های مفید و غیرمفید آن را بشناسیم و از آنها درست استفاده کنیم.

### تمرین ۱:

مربی از گروه می‌خواهد که یک یا چند مورد از موضوع‌های زیر را انتخاب کنید و بنویسید چه خوبی‌ها و چه بدی‌هایی دارند.

|                                       |                                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| وقتی با مادرم (یا پدرم) فرید می‌روم.  | وقتی برای بازی به خانه دوستم می‌روم.    |
| وقتی با پدرم (یا مادرم) بازی می‌کنم.  | وقتی دوستم برای بازی به خانه ما می‌آید. |
| وقتی با مادرم (یا پدرم) درس می‌خوانم. | وقتی تنها بازی می‌کنم.                  |
| وقتی در کارهای خانه کمک می‌کنم.       | وقتی با بچه‌های دیگر بازی می‌کنم.       |
| وقتی برای بازی به پارک می‌روم.        |                                         |

| موضوع | نکته‌های خوب | نکته‌های بد |
|-------|--------------|-------------|
| ..... | .....        | .....       |
| ..... | .....        | .....       |
| ..... | .....        | .....       |
| ..... | .....        | .....       |
| ..... | .....        | .....       |
| ..... | .....        | .....       |
| ..... | .....        | .....       |

## فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی چه فایده‌ای دارد؟

در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم بیشتر چیزها مثل آدم‌ها، نظرها، رفتارها، فیلم‌ها، اینترنت و فضای مجازی، تلویزیون، کتاب‌ها، حیوانات، اشیاء، اتفاق‌ها و ... می‌توانند در مواردی مفید باشند و در مواردی آسیب‌زننده. وقتی ارزیابی یا نقد انجام می‌دهیم نمی‌خواهیم فقط این خوبی یا بدی را نشان دهیم. هدف این است که با شناخت درست و کامل هر چیز، بدی‌های آن را اصلاح کنیم، مسائل زندگی را بهتر تشخیص بدهیم و تصمیم‌های درست‌تری بگیریم.



## تمرین ۲:

مربی از گروه می‌خواهد یکی (یا بیشتر) از موضوع‌های زیر را انتخاب کنید و بنویسید چه خوبی‌ها و بدی‌هایی دارد:

یکی از ورزش‌ها

خوبی:

بدی:

یکی از غذاها

خوبی:

بدی:

یکی از خوراکی‌ها (تنقلات)

خوبی:

بدی:

یکی از فیلم‌ها یا سریال‌های تلویزیون

خوبی:

بدی:

یکی از بازی‌های کامپیوتری

خوبی:

بدی:

## چگونه همراه با انتقاد و ارزیابی به موضوع‌ها فکر کنیم.

توانایی ارزیابی و انتقاد از توانایی‌هایی نیست که وقتی به دنیا می‌آییم داشته باشیم، باید آن را یاد بگیریم و خیلی تمرین کنیم تا آن را در خودمان پرورش دهیم.

برای ارزیابی و انتقاد در مورد هر چیز، باید درباره آن فکر کنیم، سؤال بپرسیم و اطلاعات جمع کنیم. برای به دست آوردن اطلاعات می‌توانیم از کتاب‌های علمی، اینترنت، آموزگار، پدر و مادر، افراد متخصص و تجربه‌های خودمان و دیگران کمک بگیریم.

مثلاً وقتی می‌خواهید یک جامدادی را ارزیابی کنید به نکته‌های زیر توجه کنید و درباره آنها اطلاعات به دست آورید:

۱. اندازه جامدادی؛ آیا تمام لوازم التفریحی که باید هر روز با خودم به مدرسه ببرم در آن جا می‌شود؟
۲. جنس و نوع ساخت؛ آیا با دوام است و طوری سافته شده که زود خراب نشود یا نشکند؟
۳. وزن؛ آیا سبک است تا وزن کیفم زیاد نشود؟
۴. زیبایی؛ آیا با سلیقه‌ام جور است؟ آیا ممکن است به خاطر زیبایی‌اش به کارآیی، دوام، قیمت و... توجه آن نگرفته باشم؟
۵. ایرانی است یا خارجی؟ آیا می‌توانم با فرید آن به کارخانه‌های کشورمان کمک کنم؟

### تمرین ۳:

مربی از گروه می‌پرسد: با هم بحث کنید و بگویید در ارزیابی جامدادی چه نکته‌های دیگری اهمیت دارد؟ آیا در ارزیابی بالا به همه نکته‌های لازم دقت کرده بودید؟ با توجه به چیزهایی که الان یاد گرفتید، ارزیابی قسمت قبل را کامل‌تر کنید.

### تمرین ۴:

مربی از گروه می‌خواهد یکی (یا بیشتر) از مثال‌های زیر را انتخاب کنید و بنویسید برای ارزیابی آن به چه نکته‌هایی باید توجه کنید:

دفتر مشق، پالتو، کیف مدرسه، کفش، اسباب بازی، مداد رنگی، شیرینی، ساندوچ، نوشیدنی، میوه، میز تحریر، کتاب، بازی کامپیوتری، سایت اینترنتی

حالا بنویسید اطلاعاتی را که برای شناختن هر نکته لازم دارید از کجا می‌خواهید به دست آورید.

## ما چگونه و از کجا اطلاعات به دست می‌آوریم؟

ما معمولاً اطلاعات خودمان را از این منبع‌ها به دست می‌آوریم:

۱. تجربه شخصی؛ یک مدار سیاه را از مارک قاضی فریدیم و دیریم که نرم و روان می‌نویسد ولی نوکش زود می‌شکند، باید دائم آن را بتراشیم و زود کوچک و دور انداختنی می‌شود، در این حالت ما با تجربه شفقی ویژگی‌های مدار سیاه‌های این مارک را شناخته‌ایم.
۲. مطالعه شخصی؛ کتاب، مجله، روزنامه، فیلم، تلویزیون، اینترنت و رسانه‌های دیگر از منبع‌هایی هستند که می‌توانند به ما اطلاعات بدهند.
۳. استفاده از اطلاعات افراد دیگر؛ ما بعضی اطلاعات را از افراد دیگر به دست می‌آوریم مثلاً ممکن است دوستان قبل از ما آن مدار سیاه را فریده باشد و تجربه‌اش را به ما بگوید.

## تمرین ۵:

مربی از گروه می‌خواهد در کتاب کار بنویسد که معمولاً اطلاعاتی را که لازم دارید از کجا به دست می‌آورید:

| راه‌های گردآوری اطلاعات | کم    | متوسط | زیاد  |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| تجربه‌های خودم          | ..... | ..... | ..... |
| مطالعه                  | ..... | ..... | ..... |
| پرسیدن از دیگران        | ..... | ..... | ..... |

برای اینکه مشخص شود اطلاعاتی که به دست آورده‌اید درست است تا چه اندازه کارهای زیر را انجام می‌دهید؟

| ارزیابی اطلاعات                                                                                         | کم<br>(به ندرت)          | متوسط<br>(بیشتر وقت‌ها)  | زیاد<br>(همیشه)          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| درست و کامل بودن اطلاعاتی را که به دست می‌آورم ارزیابی می‌کنم.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| وقتی مطلبی را مطالعه می‌کنم، درست و کامل بودن آن را ارزیابی می‌کنم.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| وقتی از اطلاعات افراد دیگر استفاده می‌کنم، به این دقت می‌کنم که اطلاعاتشان را از کجا آورده‌اند.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| وقتی از اطلاعات افراد دیگر استفاده می‌کنم درست و کامل بودن اطلاعات آنها را ارزیابی می‌کنم.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| می‌دانم که ممکن است تجربه‌ای که من از یک چیز دارم با تجربه‌ای که کس دیگری از همان چیز دارد متفاوت باشد. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| دلیل‌هایی را که افراد برای نظرشان مطرح می‌کنند بررسی می‌کنم.                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| می‌توانم دلیل‌های درست و کاملی را برای نظرم توضیح دهم.                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| به یاد دارم که ممکن است نظر کارشناسان با تجربه هم درباره یک موضوع متفاوت باشد.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## تمرین ۶:



مربی از گروه می‌خواهد یکی (یا بیشتر) از شغل‌های زیر را انتخاب کنید و نکته‌های مثبت و منفی آن را بنویسید. برای هر شغل حداقل پنج نکته مثبت و پنج نکته منفی بنویسید:

آشپز، آموزگار، بازیگر، برق کار، بنا، پرستار، پزشک، پلیس، جنگل بان (محیط بان)، خانه دار، خیاط، راننده، پاکبان، سلمانی، کارگر، کارمند اداره، کارمند خدمات، کشاورز، مغازه دار، نظامی، نقاش ساختمان و ...

بعد در هر مورد بنویسید اطلاعاتی را که درباره این نکته‌های مثبت و منفی هر شغل دارید، از کجا به دست آورده‌اید (مثلاً تجربه خودم، مطالعه و اطلاعات دیگران).

این اطلاعات چقدر قابل اعتماد و کامل است (کم، متوسط، زیاد).

از کجا فهمیدید اطلاعاتی که درباره هر شغل دارید، چقدر درست و کامل است؟

| از کجا می‌دانید؟<br>(شاخص اعتبار اطلاعات) | اطلاعات قابل اعتماد است؟<br>(اعتبار اطلاعات) | از کجا اطلاعات را به دست آوردید؟<br>(منبع اطلاعات) | نکته‌های منفی | نکته‌های مثبت |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|---------------|
| .....                                     | .....                                        | .....                                              | .....         | .....         |
| .....                                     | .....                                        | .....                                              | .....         | .....         |
| .....                                     | .....                                        | .....                                              | .....         | .....         |

## تمرین ۷:

مربی یکی از وسایل زیر را به هر یک از اعضای گروه می‌دهد تا یک آگهی یا تبلیغ برای آن درست کنید و جلوی کلاس نمایش بدهید.

یک دفتر مشق، یک خودنویس، یک کیف پول، یک خوراکی، یک بسته دستمال کاغذی و یک کلاه

هر چه در زمان کوتاه‌تر تبلیغ بهتری بکنید امتیاز بیشتری می‌گیرید. مربی و دوستانان درباره تبلیغ شما به هر کدام از این نکات از ۱ تا ۵ امتیاز می‌دهند (کوتاه بودن، جذاب بودن، راست گویی و کامل گویی).

| عنوان آگهی: | ۱                        | ۲                        | ۳                        | ۴                        | ۵                        |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| کوتاه بودن  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| جذاب بودن   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| راست گویی   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| کامل گویی   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| مورد دیگر؟  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### تمرین ۸:

مربی یک آگهی تبلیغاتی به هر یک از گروه‌های شما می‌دهد تا آن را ارزیابی و در جمع مطرح کنید.



### چه چیزهایی مهارت انتقاد و ارزیابی را ضعیف می‌کند؟

۱. فکر کنیم نظر ما بهترین نظر است.
۲. کم ظرفیت باشیم و از شنیدن نظرهایی که با نظر ما فرق دارد ناراحت شویم.
۳. جنبه‌های مختلف هر کس یا هر چیز را نبینیم و فکر کنیم هر کسی یا هر چیزی فقط خوب یا فقط بد است.
۴. بی طرف نباشیم و احساساتمان روی فکرهايمان اثر بگذارد.
۵. نرمش پذیر (انعطاف پذیر) نباشیم و تغییر دادن نظرمون برایمان سخت باشد.
۶. به جای اینکه خودمان مستقلانه فکر کنیم، تلقین پذیر باشیم و تسلیم نظر دیگران شویم.
۷. به هر چیز فقط از دریچه چشم خودمان نگاه کنیم.
۸. به نظر دیگران احترام نگذاریم و آنها و نظرهايشان را تحقیر یا مسخره کنیم.

### تمرین ۹:

مربی از گروه می‌خواهد در جمع مطرح کنید وقتی کسی کم ظرفیت است یعنی تحمل ندارد نظر دیگران را بشنود یا بپذیرد چه ضررهایی می‌تواند داشته باشد؟

.....

.....

.....

.....

### تمرین ۱۰:

مربی از گروه می‌خواهد فرض کنید برای خانه یک دستگاه رایانه بخرید و با هم فکری دوستانتان فایده‌ها و ضررهای این کار را بررسی کنید.

| ضررها | فایده‌ها |
|-------|----------|
| ..... | .....    |
| ..... | .....    |
| ..... | .....    |
| ..... | .....    |
| ..... | .....    |
| ..... | .....    |
| ..... | .....    |
| ..... | .....    |

## تمرین ۱۱:

مربی از گروه می‌خواهد در مورد انتخاب وسایل مسافرت با دوستان خودتان بحث و همفکری کنید.  
(الف) به چه جنبه‌هایی باید دقت کنید؟

.....

.....

.....

.....

(ب) در مورد یکی از وسایل نقلیه زیر جنبه‌هایی را که مطرح کردید در نظر بگیرید.

دوچرخه: .....

.....

.....

موتور: .....

.....

.....

ماشین: .....

.....

.....

اتوبوس: .....

.....

.....

قطار: .....

.....

.....

هواپیما: .....

.....

.....

(ج) بنویسید کدام جنبه‌های این وسیله نقلیه ممکن است برای بعضی افراد مفید و برای بعضی افراد مضر باشد؟ مثال بزنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

د) بنویسید کدام جنبه‌های این وسیله نقلیه ممکن است در بعضی شرایط مفید و در بعضی شرایط مضر باشد؟ مثال بزنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تمرین ۱۲:

مربی از گروه‌های ۲-۳ نفره می‌خواهد که یک داستان را از کتاب‌های درسی (مثل فارسی یا تاریخ) انتخاب کنید:

۱. ویژگی‌های خوب و بد شخصیت آن را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

۲. توضیح دهید که از کجا فهمیدید این ویژگی‌ها را دارد.

.....

.....

.....

.....

۳. بنویسید اگر شما جای او بودید چه می‌کردید.

.....

.....

.....

.....

۴. توضیح دهید که چرا شما این کار می‌کردید.

.....

.....

.....

.....

### تمرین ۱۳:

مربی از شما می‌خواهد پنج موقعیت را به یاد بیاورید که احساساتتان باعث شده چیزی را درست و کامل ارزیابی نکنید و آنها را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

### تمرین ۱۴:

مربی از گروه می‌خواهد پنج موقعیت را به یاد آورید که وقتی اطلاعات جدیدتر، کامل‌تر یا درست‌تری به دست آوردید نظر قبلی خودتان را تغییر دادید. جمله‌های زیر را درباره هر موقعیت پر کنید:

|             |       |                         |       |
|-------------|-------|-------------------------|-------|
| من درباره   | ..... | نظرم را تغییر دادم زیرا | ..... |
| نظر قبلی من | ..... |                         |       |
| نظر جدید من | ..... |                         |       |
| من درباره   | ..... | نظرم را تغییر دادم زیرا | ..... |
| نظر قبلی من | ..... |                         |       |
| نظر جدید من | ..... |                         |       |
| من درباره   | ..... | نظرم را تغییر دادم زیرا | ..... |
| نظر قبلی من | ..... |                         |       |
| نظر جدید من | ..... |                         |       |
| من درباره   | ..... | نظرم را تغییر دادم زیرا | ..... |
| نظر قبلی من | ..... |                         |       |
| نظر جدید من | ..... |                         |       |
| من درباره   | ..... | نظرم را تغییر دادم زیرا | ..... |
| نظر قبلی من | ..... |                         |       |
| نظر جدید من | ..... |                         |       |

### تمرین ۱۵:

مربی از گروه می‌خواهد پنج موقعیت را که در آنها تسلیم نظر دیگران شده‌اید را به یاد بیاورید و جمله زیر را درباره هر کدام از آنها پر کنید:

|           |       |           |       |          |       |
|-----------|-------|-----------|-------|----------|-------|
| من درباره | ..... | تسلیم نظر | ..... | شدم زیرا | ..... |
| .....     | ..... | .....     | ..... | .....    | ..... |
| .....     | ..... | .....     | ..... | .....    | ..... |

|           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| من درباره | تسلیم نظر | شدم زیرا |
| من درباره | تسلیم نظر | شدم زیرا |
| من درباره | تسلیم نظر | شدم زیرا |
| من درباره | تسلیم نظر | شدم زیرا |

حالا پنج موقعیت را که در آنها تسلیم نظر دیگران نشده‌اید به یاد آورید و جمله زیر را درباره هر کدام از آنها پر کنید:

|           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| من درباره | تسلیم نظر | شدم زیرا |
| من درباره | تسلیم نظر | شدم زیرا |
| من درباره | تسلیم نظر | شدم زیرا |
| من درباره | تسلیم نظر | شدم زیرا |
| من درباره | تسلیم نظر | شدم زیرا |

## تمرین ۱۶:

مربی گروه را به چهار بخش تقسیم می‌کند و از هر بخش می‌خواهد یکی از موارد ۱ تا ۴ را انتخاب کنند. حالا در هر گروه یک مرتبه در موافقت با گزینه «الف» و یک مرتبه در موافقت با گزینه «ب» صحبت کنید و دلایل خود را توضیح دهید.

۱. الف) بهتر است ساعت‌های مدرسه از صبح تا ظهر باشد.

موافقم چون:

مقالفم چون:

ب) بهتر است ساعت‌های مدرسه از صبح تا بعد از ظهر باشد.

موافقم چون:

مقالفم چون:

۲. الف) بهتر است در هفته یک روز تعطیلی داشته باشیم.

ب) بهتر است در هفته دو روز تعطیلی داشته باشیم.

۳. الف) بهتر است در تعطیلات تکالیف داشته باشیم.

ب) بهتر است برای تعطیلات تکالیف ندهند.

۴. الف) بهتر است مسئولیت نظافت کلاس با دانش آموزان باشد.

ب) بهتر است مسئولیت نظافت کلاس با کارکنان مدرسه باشد.

## تمرین ۱۷:

مربی از گروه می‌خواهد که هر یک به تنهایی فکر کنید و به خاطر بیاورید.  
 الف) آیا تاکنون کسی را به دلیل فکر و نظرش مسخره کرده‌اید؟  
 ب) آیا پیش آمده از نگرانی این که شما را به خاطر نظرتان مسخره کنند بترسید حرف بزنید؟

## تمرین ۱۸:

مربی از گروه می‌خواهد که هر یک از اعضا به تنهایی جدول زیر را پر کنید. برای اینکه بتوانیم چیزی را درست و کامل ارزیابی کنیم باید ویژگی‌هایی داشته باشیم. این ویژگی‌ها در جدول زیر آورده شده است. مشخص کنید این ویژگی‌ها چقدر در شما وجود دارد. اگر ویژگی‌های دیگری هم به ذهنتان می‌رسد به جدول اضافه کنید.

| زیاد                     | متوسط                    | کم                       | ویژگی‌هایی که برای فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی لازم است                                                                        |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | می‌دانم هر چیزی می‌تواند نکته‌های مثبت (فوب) و منفی (بد) داشته باشد و سعی می‌کنم در ارزیابی هر موضوعی فوبی‌ها و بدی‌هایش را پیدا کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | نظر خودم را هم ارزیابی می‌کنم و نکته‌های مثبت و منفی نظر خودم را هم دوباره بررسی می‌کنم.                                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | دنبال اطلاعات جدیدتر می‌روم و با توجه به چیزهای جدیدی که می‌فهمم نظر خودم را نو و کامل می‌کنم.                                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | از دیگران می‌فواهم نظرهای مرا ارزیابی کنند و نکات فوب و بد آن را به من بگویند.                                                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | اگر دیگران اشکال‌های نظر من را می‌گویند، ناراحت و رنجیده نمی‌شوم و با دقت و حوصله به آنها گوش می‌دهم.                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | اگر کسی نکته‌های منفی نظر مرا بگوید، خوشحال می‌شوم و از او تشکر می‌کنم.                                                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | قبول دارم که نظرهایی که بهتر و کامل‌تر از نظر من باشد هم وجود دارد.                                                                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | قبول دارم که هر کسی اجازه دارد نظر و ارزیابی مستقل خودش را داشته باشد.                                                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | به نظرهای دیگران حتی اگر با نظر من فرق داشته باشد با دقت گوش می‌دهم و دلیل‌های آنها را بی‌طرفانه بررسی می‌کنم.                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | سعی می‌کنم بی‌طرف باشم و احساساتم روی ارزیابی‌هایم اثر نگذارد.                                                                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | حتی اگر نظر دیگران را قبول نداشته باشم، به آن کاملاً احترام می‌گذارم.                                                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | اجازه نمی‌دهم کسی به خاطر نظرش مسخره و تمقیر شود.                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | سعی می‌کنم خودم را جای دیگران بگذارم و هر موضوعی را از نگاه دیگران هم ببینم.                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | سعی می‌کنم جنبه‌های مختلف هر موضوع را در نظر بگیرم و همه جنبه‌هایش را بررسی کنم.                                                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | همیشه وقتی نظرم را می‌گویم، نکته‌های مثبت (فوب) و منفی (ضعیف و اشکال‌دار) نظرم را هم می‌گویم.                                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | نظر خودم را بدون ترس یا فعالیت می‌گویم.                                                                                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | بدون فکر نظر دیگران را نمی‌پذیرم بلکه با استفاده از فکر خودم و فکرهای دیگران، به نظر مفصوص خودم می‌رسم.                               |

| زیاد                     | متوسط                    | کم                       | ویژگی‌هایی که برای فکر کردن همراه با انتقاد و ارزیابی لازم است |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                                                          |



### تمرین ۱۹:

مربی از گروه می‌خواهد با هم فکر کنید و پیشنهاد بدهید که اگر بخواهید سه قانون بگذارید که همه مردم دنیا حتی از آن پیروی کنند، چه قانون‌هایی وضع می‌کنید؟  
دلیل‌های خود را توضیح دهید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

در این جلسه درباره موضوع‌های زیر گفت و گو و تمرین کردیم و نکته‌های زیر را یاد گرفتیم:



۱. انتقادی فکر کردن و ارزیابی یعنی پیدا کردن نکته‌های مثبت (خوبی‌ها) و منفی (بدی‌ها و اشکال‌ها) هر چیز.

۲. تفکر انتقادی یک مهارت مفید است که باید یاد بگیریم و تمرین کنیم تا در آن قوی شویم.

۳. تفکر انتقادی به ما کمک می‌کند که هر چیزی را بهتر و کامل‌تر بشناسیم و بتوانیم از قسمت‌های مفید آن استفاده کنیم و نگذاریم قسمت‌های غیر مفید آن به ما آسیب بزند.

۴. برای تفکر انتقادی باید:

- همیشه دنبال اطلاعات جدیدتر، درست‌تر و کامل‌تر باشیم.
- همیشه اعتبار، درستی و کامل بودن اطلاعاتی را که به دست می‌آوریم بررسی کنیم.
- دنیا را از چشم دیگران هم ببینیم.
- به همه جنبه‌های خوب و بد هر چیزی دقت کنیم.
- در ارزیابی بی‌طرف باشیم و نگذاریم احساساتمان روی فکرمان اثر بگذارد.
- از نظرهایی که با نظر ما فرق دارد استقبال کنیم.
- فکر کنیم هر چیزی چه وقت، در چه شرایطی، برای چه کسی، و از چه جنبه‌ای می‌تواند مفید یا غیر مفید باشد.

## تمرین‌های خانه:

می‌توانید از بین تمرین‌های زیر یک یا چند مورد را انتخاب کنید و انجام دهید.

### تمرین (۱)

الف) یک مطلب یا یک تبلیغ را از یک روزنامه، مجله یا اینترنت انتخاب و جدول زیر را درباره آن پر کنید:

| مطلب:                                                       | بله                      | نه                       | نمیدانم                  |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| این مطلب معتبر (درست) و کامل است؟                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| آیا نویسندگان این مطلب متفحص و کارشناس این موضوع هستند؟     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| آیا متفحصین دیگر هم درباره این موضوع همین نظر را دارند؟     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| آیا نظر بیشتر کارشناس‌ها درباره این موضوع به هم شبیه هستند؟ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| آیا نظر بیشتر کارشناس‌ها درباره این موضوع متفاوت هستند؟     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ب) با توجه به جدولی که پر کردید، چقدر این مطلب را باور می‌کنید؟

- ☐ اصلاً باور نمی‌کنم.      ☐ تقریباً باور می‌کنم.  
☐ کمی باور می‌کنم      ☐ کاملاً باور می‌کنم.

### تمرین (۲)

درباره یکی از موضوع‌های زیر، جدول زیر را پر کنید:

- ☐ زمین‌گرد است      ☐ بچه‌ها باید در ۶ سالگی به مدرسه بروند  
☐  $4 = 2 + 2$       ☐ انجام تکالیف به یادگیری کمک می‌کند  
☐ ما برای زنده ماندن باید نفس بکشیم      ☐ شب دیر خوابیدن برای سلامتی ضرر دارد

| از کجا به این نتیجه رسیده‌ام | کم                       | متوسط                    | زیاد                     |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| تجربه‌های خودم               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| مطالعه                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| دیگران اینطور می‌گویند       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### تمرین (۳)

الف) با یکی از افراد خانواده درباره شغلش صحبت کنید و نکته‌های خوب و بد شغل او را از نظر خودش بنویسید.

---



---



---

ب) نکته‌های مثبت و منفی شغل او را از نظر خودتان بنویسید.

---

---

---

ج) نظر شما دو نفر در چه قسمت‌هایی با هم فرق دارد؟

---

---

---

د) فکر می‌کنید دلیل این تفاوت‌ها چیست؟

---

---

---

#### تمرین (۴)

به نظر شما تفاوت میان «نیاز به داشتن چیزی» با «علاقه به داشتن چیزی» چیست؟

---

---

---

---

#### تمرین (۵)

الف) یکی از چیزهایی که ندارید اما لازم دارید نام ببرید. به چه دلیل‌هایی به آن نیاز دارید؟ فرض کنید پدر و مادرتان با تهیه آن مخالف هستند، تلاش کنید دلیل‌هایتان را به قدری خوب و کامل بنویسید و از اطلاعات درست و کامل استفاده کنید که آنها راضی شوند.

---

---

---

ب) فرض کنید جای پدر و مادرتان هستید و با تهیه آن وسیله مخالفید، دلایل مخالفت خودتان را به عنوان پدر و مادر بنویسید و تلاش کنید این قدر خوب و کامل بنویسید و از اطلاعات درست و کامل استفاده کنید که بتوانید فرزندتان را قانع کنید که آن وسیله را نباید تهیه کرد.

---

---

## تمرین (۶)

الف) یکی از چیزهایی را که نیاز دارید نام ببرید و دلایل نیاز به آن را توضیح دهید.

---

---

ب) یکی از چیزهایی را که دوست دارید نام ببرید و دلایل علاقه به آن را توضیح دهید.

---

---

ج) اگر اجازه داشته باشید یکی از چیزهایی را که دارید و به آن نیاز دارید، با یکی از چیزهایی که ندارید ولی به آن نیاز دارید عوض کنید، چه چیزهایی را با هم عوض می‌کنید؟ جمله‌های زیر را کامل کنید:

من به (این وسیله) ..... که دارم نیاز دارم زیرا .....  
من به (این وسیله) ..... که ندارم نیاز دارم زیرا .....  
من ..... را که دارم و به آن نیاز هم دارم، با ..... که ندارم ولی لازم دارم، عوض می‌کنم زیرا .....

د) اگر اجازه داشته باشید یکی از چیزهایی را که دارید و دوستش دارید، با یکی از چیزهایی که ندارید ولی دوست دارید داشته باشید عوض کنید، چه چیزهایی را با هم عوض می‌کنید؟ جمله‌های زیر را کامل کنید:

من این (وسیله‌ای) ..... را که دارم دوست دارم زیرا .....  
من دوست دارم این (وسیله) ..... را که هنوز ندارم داشته باشم زیرا .....  
من ..... را که دارم و دوستش دارم با ..... که ندارم و دوست دارم داشته باشم عوض می‌کنم زیرا .....

## تمرین (۷)

از میان لباس‌هایی که در پایین مثال زده شده کدام را بیشتر دوست دارید؟ دلایل‌هایتان را بنویسید و نکته‌های مثبت و منفی آن لباس را توضیح بدهید.

|                 |               |                |
|-----------------|---------------|----------------|
| لباس رسمی و جدی | لباس منزل     | لباس‌های گشاد  |
| لباس مهمانی     | لباس‌های روشن | لباس‌های چسبان |
| لباس ورزشی      | لباس‌های تیره |                |

---

---

---

می‌توانید این تمرین‌ها را در منزل، مدرسه و مهمانی، با افراد خانواده، فامیل و دوستان‌تان نیز انجام دهید. اگر دوست داشته باشید می‌توانید برای بهترین پاسخ‌ها جایزه تعیین کنید.

## فصل دهم: فکر کردن همراه با خلاقیت و نوآوری

### هدف‌ها



- معنای خلاقیت و نوآوری را بدانیم.
- راه‌های تقویت خلاقیت / نوآوری را در خودشان بشناسیم.
- با ویژگی‌های افراد خلاق / نوآور آشنا شویم.
- مانع‌های فکر کردن خلاقانه / نوآورانه را بشناسیم.
- با راه‌های بر طرف کردن موانع خلاقیت / نوآوری آشنا شویم.

مربی از گروه می‌پرسد: «بچه‌ها به نظر شما نوآوری یعنی چه؟ به آن خلاقیت هم می‌گویند» نظرتان را در گروه مطرح کنید.

**نوآوری یا خلاقیت**، یعنی شما بتوانید به چیزهای جدیدی فکر کنید یا چیزهای جدیدی درست کنید که تا حالا وجود نداشته، یا چیزی را که الان وجود دارد طوری تغییر دهید و بهتر کنید به صورتی که تا حالا به ذهن کسی نرسیده باشد. داشتن فکرهای نو یا انجام دادن کارها با روش‌های تازه از بلد بودن و حفظ کردن درس‌ها مهم‌تر است. خلاق بودن به ما کمک می‌کند تا:

- از موضوع‌هایی که یاد می‌گیریم استفاده کنیم و چیزهای جدید و مفید بسازیم.
- همیشه در حال مطالعه و یادگرفتن باشیم، چون دنبال فکرهای جدید و راه‌های جدید می‌گردیم.
- برای مشکلاتمان راه حل‌های بیشتر و مؤثرتری پیدا کنیم و بتوانیم تصمیم‌گیری‌های بهتری داشته باشیم.

**همه ما استعداد نوآوری داریم و می‌توانیم این توانایی را در خودمان تقویت کنیم.**



## تمرین ۱:

مربی از گروه می‌خواهد فکر کنید و اگر نوآوری‌هایی تا به حال به ذهنتان رسیده بنویسید و بعد برای گروه تعریف کنید.

## تمرین ۲:



مربی یک شکل روی تخته می‌کشد، یا از گروه می‌خواهد به نوبت یا داوطلبانه شکلی روی تخته بکشید که معلوم نباشد چه چیزی است، سپس از بقیه می‌خواهد به نوبت یا داوطلبانه بگویند چه چیزی می‌بینید و این شکل شبیه چیست. سپس از گروه می‌خواهد هر کدام به نوبت یا داوطلبانه چیزی به آن شکل‌ها اضافه کنید تا در پایان به یک شکل واضح تبدیل شود.

## ویژگی‌های کسی که فکر خلاقانه و نوآورانه دارد



- ذهن او باز است یعنی به تمام ایده‌ها اجازه می‌دهد که به ذهنش بیایند و بعد آنها را ارزیابی می‌کند.
- به چیزهای جدید و نو فکر می‌کند.
- خیال پردازی می‌کند.

## تمرین ۳:

مربی گروه را به گروه‌های ۳ تا ۵ نفری تقسیم می‌کند و می‌خواهد فکر کنید که با وسایل دور ریختنی فهرست زیر چه چیزهایی می‌توانند بسازید و برای هر وسیله حداقل سه کاربرد پیدا کنید. هر گروه به انتخاب مربی یا خودتان روی یکی از مثال‌ها کار کنید و سپس پیشنهادها را در گروه بزرگ ارائه کنید.

یک دفتر مشق نوشته شده و قدیمی، پنج مدرار تراشیده و کوچک شده، سه بطری پلاستیکی آب معرنی قالی، ده لوله قالی قمیر دندان

#### تمرین ۴:

حالا مربی از هر گروه می‌خواهد برای وسایل زیر حداقل پنج مورد استفاده دیگر پیدا کنید. هر گروه به انتخاب مربی یا خودتان روی یکی از مثال‌ها کار کنید و سپس پیشنهادهای را در گروه بزرگ ارائه کنید.

بوراب غیر از پوشیدن، لیوان غیر از نوشیدن، صندلی غیر از نشستن، دوچرخه غیر از سواری، آبر غیر از سافتمان‌سازی

#### تمرین ۵:

مربی از شما می‌خواهد که در مورد موقعیت‌های زیر فکر کنید و پاسخ‌های خود را در کتاب کار بنویسید. سپس داوطلبانه یا به انتخاب مربی آنها را برای گروه نقل کنید.

الف) اگر می‌توانستید یک شبانه روز نامرئی شوید چه اتفاقی می‌افتاد یا چه کاری می‌کردید؟

ب) اگر قرار بود یک میلیون تومان را یک ساعته خرج کنید، با آن چه کاری می‌کردید؟

ج) اگر ده میلیون تومان سرمایه داشتید و می‌فواستید آن را بیشتر کنید، چه کاری می‌کردید؟



#### تمرین ۷:

مربی از گروه می‌خواهد در کتاب کار خودتان یادداشت کنید اگر قرار باشد وسایل زیر را طراحی کنید، چه نوآوری‌هایی در آنها انجام می‌دهید:

صندلی، ماشین، فرش، یفپال، پنجره

## تمرین ۸:

مربی از گروه می‌خواهد در کتاب کار خودتان یادداشت کنید که اگر بخواهید وسایل یا مکان‌های زیر را برای پنج سال بعد طراحی کنید، چه توانایی‌ها یا امکانات پیشرفته‌ای برای آنها در نظر می‌گیرید:

ماشین، مدرسه، سطل زباله، سوپر مارکت، ماشین لباسشویی

.....

.....

.....

## تمرین ۹:

مربی از گروه می‌خواهد که یک داستان مشهور یا یکی از داستان‌های کتاب درسی خود را انتخاب کنید و از نیمه داستان به بعد آن را هر طور که دوست دارید تغییر دهید. اگر بخواهید می‌توانید شخصیت‌هایی را به داستان وارد یا از داستان خارج کنید و پایان داستان را تغییر دهید.

می‌توانید تمرین‌هایی را که در گروه انجام داده‌اید با مثال‌های دیگر، در منزل با افراد خانواده یا در مهمانی با فامیل و دوستانشان نیز انجام دهید.



## عواملی که مانع از نوآوری و خلاقیت می‌شوند

بعضی آدم‌ها، بعضی قانون‌ها یا بعضی فکرها ممکن است جلوی خلاقیت و ابتکار ما را بگیرند. اگر ما این مانع‌ها را بشناسیم، می‌توانیم خیلی از آنها را از بین ببریم. گاهی این مانع‌ها اصلاً در واقعیت وجود ندارند و فقط در فکر ما وجود دارند و ما بی‌فودی از آنها می‌ترسیم». برای نمونه:

۱. فکرهای اشتباه؛ ممکن است ما فکر کنیم استعداد نوآوری نداریم و حتی اگر سعی هم بکنیم فکر به درد بخوری به ذهنمان نمی‌رسد و نمی‌توانیم چیز مفیدی بسازیم.
۲. ترس از مسخره شدن؛ ممکن است بترسیم که اگر فکر جدیدی داشته باشیم یا چیز جدیدی بسازیم، دیگران آن را قبول نداشته باشند یا حتی آن را مسخره کنند.
۳. ناراضی بودن بزرگ‌ترها؛ ممکن است بعضی بزرگ‌ترها مثل پدر و مادرها یا معلم‌ها دوست داشته باشند که ما وقتمان را بیشتر صرف درس خواندن یا انجام تکالیف و کارهای خانه بکنیم.
۴. نگرانی از نداشتن وسایل لازم؛ بیشتر دانشمندان، مخترعین و کسانی که نوآوری کردند وسایل یا پول کافی نداشتند. آنها سعی کردند از همان وسایل ساده‌ای که دور و برشان وجود داشت استفاده کنند و چیزهای مفید و نو بسازند.
۵. ترس از خطرناک بودن؛ ممکن است بترسیم که آزمایش‌هایی که می‌کنیم خطرناک باشند یا وسایل خانه را خراب کنند و بزرگ‌ترها از دست ما ناراحت شوند.

## تمرین ۱۲:

مربی از گروه می‌خواهد جدول «مانع‌های خلاقیت» زیر را در مورد خودتان پر کنید و اگر دلیل‌های دیگری به ذهنتان می‌رسد به جدول اضافه کنید.

| اصلاً وجود ندارد | وجود دارد ولی مانع من نشده است | وجود دارد و خلاقیت من را کم می‌کند |
|------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| .....            | .....                          | .....                              |
| .....            | .....                          | .....                              |
| .....            | .....                          | .....                              |
| .....            | .....                          | .....                              |
| .....            | .....                          | .....                              |
| .....            | .....                          | .....                              |

فکرهای اشتباه

ترس از مسخره شدن

ناراضی بودن بزرگ‌ترها

نداشتن ابزارهای لازم

ترس از خطرناک بودن یا خرابکاری

ناتوانی در معرفی کردن فکر یا ابزار جدید به دیگران

## تمرین ۱۳:

مربی از گروه می‌خواهد به نوبت یا داوطلبانه، یکی از فکرهای خلاقانه خود را با چند جمله کوتاه و در ۵-۳ دقیقه زمان برای کلاس توضیح دهید. سعی کنید فکرهایتان را به صورت کوتاه‌تر، ساده‌تر و در مدت کمتر توضیح دهید.

.....

.....

.....

.....

## شوخی کردن و شوخ بودن یک نوع خلاقیت است

آدم شوخ کسی است که از نوآوری و ابتکار فکری خودش برای خنداندن دیگران استفاده می‌کند. شوخی و طنز را می‌توان در نوشته، نمایش، داستان، فیلم، نقاشی، لطیفه، مجسمه و بسیاری هنرهای دیگر نشان داد. شوخ طبعی می‌تواند موانع نوآوری را کاهش دهد و به افراد خلاق کمک کند تا ابتکارهای خودشان را دنبال کنند و به نتیجه برسند.

## تمرین ۱۴:

مربی از گروه می‌خواهد تمرین‌های زیر را به صورت تک نفره یا گروهی با دوستانتان انجام دهید.  
الف) فنده‌دارترین جاندار تفیلی را که به ذهنتان می‌رسد تصور کنید و شکل آن را بکشید.

ب) حداقل دو کاربرد فته‌دار برای هر کدام از وسایل زیر پیدا کنید: چرثقیل، نردبان، رومیزی، تانک، بشقاب

.....

.....

.....

.....

ج) جمله‌های ناتمام زیر را به صورت فته دار کامل کنید:

- یک روز یک سوسک به بچه‌اش گفت: .....
- یک هزارپا جلوی مغازه کفش فروشی ایستاده بود و .....
- یک آتش نشان داخل استخر پرید و .....
- یک پلیس وارد شیرینی فروشی شد و .....
- یک آمپول روی میز نشست و گفت: .....

.....

.....

.....

.....

د) یکی از خواب‌های بدی را که دیده‌اید تعریف کنید و سعی کنید یک پایان فته‌دار برای آن بسازید.

ه) یک داستان ترسناک را در پنج خط شروع کنید، سپس سعی کنید در پنج خط بعدی داستان را به صورت فته دار ادامه دهید.

.....

.....

.....

.....

می‌توانید این بازی‌ها را در منزل با افراد خانواده یا در مهمانی با خامیل و دوستانتان نیز انجام دهید.

تمرین خانه:

در طول هفته؛

الف) هر فکر نو یا جالب و بامزه‌ای که به ذهنتان می‌رسد در کتاب کار یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ب) اگر با مشکلی مواجه می‌شوید سعی کنید آن را شوخی بگیرید، یعنی طوری به آن فکر کنید که موضوع خنده‌دار به نظر بیاید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ج) به اطراف خودتان توجه کنید تا اگر خلاقیت یا ابتکاری از سوی دیگران صورت گرفته ببینید و در کتاب کار خود بنویسید. می‌توانید به آن افراد خلاق بگویید که متوجه نوآوری‌شان شده‌اید و به آنها تبریک بگویید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....