

نام‌هستی‌نخست

مهارت‌های زندگی

(برای کودکان)

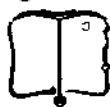
گوشه گیری، انزوا، تنهایی
انتخاب دوست و همبازی
اداره خشم، مقابله با زورگویی و تمسخر
اضطراب جدایی، ترس از مدرسه
کمرویی، خجالت



تالیف

دکتر سید اصغر ساداتیان

انتشارات



ما و شما

شناخت بیماریها و توصیه های پزشکی

توضیحات

سید حمیدرضا ساداتیان

سید حسن ساداتیان

سیدحسین ساداتیان

مدیر اجرایی و معاون انتشارات

مهندس سید جعفر ساداتیان

تایپ و صفحه آرایی

مریم السادات صانعی

روابط عمومی و بین الملل

مهندس سید محسن ساداتیان

زینب سادات ساداتیان

نشرین شهریار

ساداتیان، اصغر - ۱۳۴۴

مهارت های زندگی (برای کودکان)

گروه گیری، انزوا و تنهایی انتخاب دوست -

لورلد اصغر ساداتیان

تهران - ما و شما، ۱۳۹۰

۱۳۶ هنر - نشر

۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۶۹-۰

فیبیا

کودکان - سروان شناسی

کودکان - بهداشت روانی

۱۳۹۰-۹۶۴-۸۸۷۵-۶۹-۰

۱/۱۰۰

۶۱/۷۱۳۲

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

و قیمت فهرست نویسی

موضوع

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

مهارت های زندگی (برای کودکان)

انتشارات ما و شما

دکتر سید اصغر ساداتیان

چاپ اول پاییز ۱۳۹۰، ۲۰۰۰ نسخه

سید حسن ساداتیان

۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۶۹-۰

۳۵۰۰ تومان

ناشر

تالیف

نوبت چاپ و تیراژ

طراح و ناظر چاپ

شابک

قیمت

انتشارات ما و شما و مرکز پخش:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین-پلاک ۳

تلفن: ۷۹۱۰۷۹۱-۸۸۲۷۰۸۸۲۳۳۶۴۷ صندوق پستی تهران: ۷۸۸۸-۱۴۱۵۵

www.uvpub.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشته ترجمه و تکثیر آن منوط به اجازه کتبی می باشد

چرا آمده‌ایم؟!

راحت‌ترین راه برای توجیه بدبختی‌ها و مشکلاتمان (و شانه خالی کردن از بار مسئولیت)، محول کردن مسئولیت و مقصر دانستن دیگران است. اما در واقع امر، اکثر مشکلات، نابسامانی‌ها و ناراحتی‌هایی که بر ایمان پیش می‌آید، خود ما مسئول و مقصر هستیم. قصور و کوتاهی ما چیست که فلان شخص یا مسئول، وظایف خودش را به خوبی انجام نمی‌دهد؟! گناه ما، عدم آگاهی از قوانین، راه‌های احقاق حق و روش جلوگیری از انحرافات است؛ اگر بیکار هستیم، گناه ما عدم آگاهی از وظایف مسئولین مربوطه (و در صورت لزوم بازخواست آنها)، عدم آگاهی از توانمندیهای خود و شرایط و امکانات در دسترس، عدم آگاهی از روشهای بالا بردن اراده و بهره‌وری اصولی از امکانات و عدم آگاهی از روشها و اصول کار و ... است؛ اگر نوجوان ما دچار انحراف، سستی و رخوت شده است، گناه ما عدم شناخت از خصوصیات طبیعی دوران نوجوانی و بیکار نبستن اصول علمی پرورش و تربیت است؛ اگر دچار فشارخون یا عوارض آن می‌شویم، گناه یا قصور ما عدم آگاهی از علل بوجود آورنده فشار خون و روش‌های مقابله با استرس، اصول تغذیه صحیح و پیشگیری از آنها است. اگر ...! اگر ...! و در یک کلام، اگر در زندگی احساس سعادتمندی و خوشبختی نمی‌کنیم، گناه ما جهل و نادانی است و همین بس که خدا به قلم، قسم یاد می‌کند. آمده‌ایم تا چراغ راهتان باشیم.

بجای اینکه تاریکی است بفرستید بر خیزد و شمع روشن کند

از کجا آمده‌ایم؟!

سال ۱۳۷۳ با انتشار یک دوره دوازده جلدی از مجموعه شناخت بیماریها و توصیه‌های پزشکی در قطع جیبی با عناوین مختلف نظیر تب روماتیسمی، صرع، تب و تشنج، فواید و مضرات نور خورشید بر روی پوست، سرماخوردگی و گلو درد، یبوست، نفخ شکم، هپاتیت و ... متولد شدیم و تصمیم گرفتیم با همه قشرهای مختلف جامعه همراه شویم و با آنها دانسته‌های علم پزشکی خود را تقسیم کنیم. اما عوامل مختلفی از جمله کم لطفی و هجوم‌های منفی برخی، موجب شد توانمان برای ادامه کار تضعیف و اندیشه‌مان خاموش

گردد. پس، برخلاف میل باطنی دست از کار کشیدیم. اما با گذشت زمان و پس از دریافت نامه‌های پر مهر و محبت بسیاری از مردم، باور کردیم که خیلی‌ها تولدمان را فراموش نکرده‌اند و چشم به آثار ما دوخته‌اند. پس با دلگرمی و پشتوانه مردمی تصمیم گرفتیم، باشیم و این بار با کارشکنی و کوته نظری‌ها مقابله کنیم و سختی‌های راه را به جان خریده و تا حد امکان هموار کنیم.

به کجا می‌رویم؟!

بدین سان بود که با نگاهی نو بر آن شدیم تا راهی پیدا کنیم ما و شما را به هم نزدیک‌تر سازد. لذا پایه‌های کاریمان را در انتشاراتی که پل ارتباطی ما و شماست طرح‌ریزی کرده و انتشارات ما و شما را در سال ۱۳۸۳ تأسیس کردیم. انتشاراتی که قصد دارد در تمامی زمینه‌های علوم پزشکی، روانشناسی و مفاهیم علمی و اجتماعی مورد نیاز تمامی اقشار جامعه، کتب و وسایل کمک آموزشی مورد نیاز را تهیه و در دسترس عموم قرار دهد. بر آن هستیم تا با یاری شما، با ایجاد تشکیلات جانبی، کلاس‌های آموزشی، ارجاع بیماران به متخصصین، حمایت از مستمندان (در زمینه‌های خدمات پزشکی) و دهها طرح دیگر را به اجرا بگذاریم. همراهی و همیاری شما قوت قلب و چراغ راهنما خواهد بود، از آن محروم مان نسازید.

ما می‌توانیم

ما باید بتوانیم

اما با شما

مدیر و صاحب امتیاز انتشارات ما و شما
دکتر سید اصغر ساداتیان

بجز بعضی از شغل‌ها و زمان خواب، اکثر اوقات زندگی ما در رابطه با دیگران می‌گذرد و اساساً آدمی فقط در بودن با دیگران است که خود را ساخته و بارور و متعالی کرده و در یک کلام، معنی پیدا می‌کند. از خانه گرفته تا کوچه، محله، خیابان، مدرسه، دانشگاه، محل کار، شهر و دیگر مردمان دنیا، انسانها در حال تعامل و گفت و گو با یکدیگر هستند.

به میمنت پیشرفتهای علمی و تکامل عقلی و عاطفی انسان، دایره دشمن و غیرخودی‌ها روز به روز کوچکتر می‌شود و به معنی واقعی جهان به یک دهکده بزرگ تبدیل شده است و اگرچه سردمداران بیمار برخی از کشورها بدنبال دور کردن انسانها از یکدیگر هستند ولی عموم مردم جهان به سمت نزدیک شدن و رفاقت با هم در حرکت هستند.

یکی از مهمترین اجزاء رشد و تکامل کودکان، رشد احساسی عاطفی و اجتماعی آنها است. این که کودک دریابد چگونه با دیگران رابطه درستی برقرار کند، چگونه نظر و احساس خود را بدرستی ابراز کند، چگونه دیگران را بفهمد، چگونه از حق و حقوق خود دفاع کند و به حق و حقوق و حریم دیگران تجاوز نکند.

اگرچه در برخی از خانواده‌ها، جوامع و فرهنگ‌ها خجالت و کمرویی (و حتی اضطراب اجتماعی) نه تنها اختلال به حساب نمی‌آیند بلکه به نوعی ارزش تلقی می‌شوند ولی هم چنان که ملاحظه خواهید نمود، این اختلالات بر بسیاری از جنبه‌های زندگی افراد تأثیرات منفی عمیق و ماندگاری می‌گذارد که در صورت عدم درمان، نه تنها در بیشتر موارد باقی می‌مانند بلکه با عواقب و حتی اختلالات جدی‌تری همراه خواهند بود.

همچنانکه مطالعه خواهید نمود، کمرویی و انواع اضطراب اجتماعی (و در واقع بسیاری از اختلالات رفتاری) ریشه در برخی از باورهای غلط و نادرست و فقدان مهارت‌های اجتماعی دارد و در این کتاب سعی شده است تا به زبانی ساده راه کارهای علمی و عملی برای اصلاح این اختلالات ارائه شوند. نکته کلیدی در موفقیت این روشها، تمرین و تداوم در آنها است و نایستی انتظار داشت که فقط با خواندن این کتاب همه چیز یک شبه تغییر کند. زیرا لازمه چنین مسئله‌ای تغییر بنیادی افکار خودکار منفی و مخربی است که در طی چندین سال در ذهن فرد شکل گرفته‌اند. به عبارت دقیق‌تر، برای غلبه بر خجالت و کمرویی و اضطراب اجتماعی بایستی حداقل برخی از ویژگیهای شخصیتی فرد تغییر کرده و اصلاح شود. امید است این کتاب در این راه سخت و دشوار همدم و کمک مناسبی برای شما والدین و مربیان گرامی باشد.

دکتر سید اصغر ساداتیان

فهرست

فصل اول: ماهیت احساسات و عواطف ۱۵ - ۲۵

جایگاه و مراکز عواطف ۱۶

ضمیر ناخودآگاه و عواطف ۱۹

خاصیت وجودی و کارکردی احساسات و عواطف ۲۱

تظاهرات احساسات و عواطف ۲۲

شکل‌گیری احساسات و عواطف ۲۳

- پیوند عاطفی (Attachment or Bonding) ۲۴



فصل ۲: تفاوت کمرویی با خجالت، شرم، حیا، گناه، افتخار ۲۶ - ۳۶

اصطلاحات و تعاریف ۲۶

- کمرویی (Shyness or Bashfulness) ۲۶

- اضطراب یا هراس اجتماعی (Social Anxiety or Phobia) ۲۶

- ننگ، عار و خجالت (Shame) ۲۷

- شرم، حیا و خجالت (Embarrassment) ۲۸

- احساس عذاب وجدان و گناه (Guilt) ۳۱

- شخصیت منزوی یا گوشه‌گیر (Social Avoidance or Avoidant Personality) ۳۲

- احساس افتخار و سربلندی (Pride) ۳۲

- احساس نخوت، تکبر و غرور (Hubris, Arrogance) ۳۲

نقش و جایگاه حرمت نفس در عواطف ۳۳

- عزت یا حرمت نفس (Self-esteem) ۳۳



فصل ۳: کمرویی، گوشه‌گیری، انزوا و اضطراب یا هراس اجتماعی ۱۲۷ - ۳۷

باورهای غلط ۳۸

خجالت کشیدن، کمرویی و ترسوئی (Shyness & Timidiness) ۴۰

عوامل و موقعیت‌های بوجود آورنده یا برانگیزاننده خجالت و شرم ۴۲

- طبع و مزاج ۴۲

- والدین خجالتی ۴۴

- پیوند عاطفی ناامن ۴۴

- والدین کنترل کننده یا خشن ۴۴

- سابقه مورد تمسخر یا سرزنش قرار گرفتن در جمع ۴۴

- خانواده انتقادگر یا کمال پرست ۴۴

- جابجایی محل زندگی یا تحصیل کودک ۴۵

- وجود مسئله خجالت‌آور در خانواده ۴۵

- خانواده خشک و سرد ۴۵

گوشه‌گیری، انزوا و تنهایی ۴۵

- بی‌میلی اجتماعی یا غیر اجتماعی بودن ۴۶

Social Disinterest or unsociability

- ناظر و تماشاچی یا مردد بودن *Reticency* ۴۷

- انزوای اجتماعی *Social Avoidance* ۴۷

- علل گوشه‌گیری و تنهایی در کودکان ۴۹

- - خلق و خو و پیوند عاطفی ۴۹

- - افسردگی ۴۹

- - اختلال شخصیتی ۴۹

- - در خود فروماندگی ۴۹

- - اضطراب و ترس اجتماعی ۵۰

- - کمبود توجه و تمرکز و بیش فعالیتی *ADD & ADHD* ۵۰

نحوه برخورد با کمروبی، خجالت و گوشه‌گیری در کودکان ۲ تا ۵ ساله ۵۰

اجتناب از اشتباهات تربیتی ۵۰

ایجاد احساس امنیت و اطمینان و اعتماد ۵۲

تقویت حرمت و اعتماد به نفس ۵۵

آموزش مهارت‌های اجتماعی ۵۸



- الگو و مفهوم بازی، همبازی و دوست در ذهن کودک ۵۸

- - کودک ۲ ساله ۵۹

- - کودک ۳ و ۴ ساله ۵۹

- - کودک ۴ ساله ۵۹

- - کودکان ۵ ساله ۵۹

- کودکان چگونه دوست انتخاب می کنند ۶۰

- کمک به کودک در برقراری ارتباط و دوستی ۶۲

- - سرآغاز رابطه ۶۲

- - بیخ شکن ها ۶۲

- - خلق فرصت های آشنایی و بازی ۶۳

- - یک فعالیت یا تردستی خاصی به او بیاموزید ۶۵

- - آموزش مشارکت ۶۵

- - آموزش درک احساسات و عواطف و همدلی ۶۶

- - آموزش و تقویت صبر کردن و خویشتن داری (self-control) ۶۸

- - آموزش رعایت کردن نوبت ۷۰

۷۲ نحوه برخورد با کمرویی، خجالت و اضطراب اجتماعی

در کودکان ۶ تا ۱۲ ساله

ویژگیهای تکاملی کودکان ۶ تا ۱۲ ساله ۷۱

- ویژگیها و توانایی های کودک ۶ تا ۷ ساله ۷۱

- ویژگیها و توانمندیهای کودکان ۸ تا ۹ ساله ۷۲

- توانایی و ویژگیهای کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله ۷۳

تکاملی اخلاقی ۷۳

- کودکان زیر ۷ ساله ۷۴

- کودکان ۷ تا ۱۲ ساله ۷۴

علائم و نشانه های کمرویی و فقدان مهارتهای اجتماعی ۷۵

فنون و راهبردهای اصلی در آموزش مهارتهای اجتماعی ۷۵

- تمرین ۷۵



- تشویق و تحسین ۷۶

- تذکر ۷۶

- تحریک ۷۶

آموزش مهارت‌های اجتماعی ۷۶

- آموزش نحوه برخورد با مشکلات و مسائل ۷۶

- درک و اعتبار بخشیدن به احساسات کودک ۷۷

- کمک به بیان و ابراز احساسات ۸۱

- گذاشتن حد و مرزها و محدودیت‌ها ۸۲

- مشخص کردن اهداف ۸۲

- به فکر انداختن در مورد راه‌حل‌هایی ممکن ۸۲

- تطابق دادن راه‌حل‌ها با ارزش‌ها ۸۳

- کمک به برگزیدن راه حل ۸۳

- آموزش اداره خشم ۸۵

- سرکوب یا انکار ۸۵

- خشونت و تهاجم ۸۵

- جابه‌جا کردن ۸۵

- ابراز و اداره ۸۶

- الگوی خوبی برای او باشید ۸۶

- بدست آوردن آرامش ۸۶

- بکار بردن تکنیک حل مسئله ۸۶

- آموزش خویشتن‌داری self-regulation & self-control ۸۶

- آموزش تحمل و تقبل پیروزی و شکست (روحیه ورزشکاری و جوانمردی) ۸۷

- هر از گاهی نیز برنده باشید ۸۷

- بجای برنده به بازی تمرکز و توجه کنید ۸۷

- هدف از بازی و مسابقه را یادآور شوید ۸۸

- دیگران را مقصر شکست ندانید ۸۸

- از تمسخر و تحقیر بازنده و حریف خودداری کنید ۸۸



- از یکدیگر تشکر و قدردانی نمایید ۸۸
- آموزش مقابله با تمسخر و دست انداخته شدن ۸۸
- آموزش مقابله با قلدری و زورگویی ۸۹
- علل زورگویی و اذیت و آزار ۹۰
- کمک به کودک ۹۱
- - - اگر کودک مورد اذیت و آزار قرار گرفته باشد ۹۲
- - - اگر کودک شاهد زورگویی و اذیت و آزار باشد ۹۳
- - - اگر فرزند شما مرتکب زورگویی و پرخاشگری شده باشد ۹۳
- نقش و جایگاه مربیان و مسئولین مدرسه ۹۴
- آموزش نحوه برخورد و کنار آمدن با طرد شدن ۹۵
- - با او ابراز همدلی کنید ۹۶
- - گفت و گوی درونی منفی او را اصلاح کنید ۹۷
- - تذکر عدم توان و امکان کنترل برخی از چیزها ۹۷
- - تفاوتها را متذکر شوید ۹۷
- - به او کمک کنید تا راه حلی پیدا کنید ۹۸
- - مهارت‌های اجتماعی را به او آموزش دهید ۹۸
- - اعتماد به نفس او را تقویت کنید ۹۸
- آموزش ابراز وجود و جرأت و جسارت ۹۸
- - او را با حق و حقوقش آشنا کنید ۹۸
- - به او بیاموزید که قرار نیست همه او را دوست داشته باشند ۹۹
- - قرار نیست کامل و بی‌عیب و نقص باشد ۹۹
- - مسائل و حوادث را شخصی نکند ۹۹
- - چگونه از پیامهای (من) استفاده کند ۱۰۰
- - خواسته خود را بیان کند ۱۰۰
- - الگوی خوبی برای او باشید ۱۰۱
- شروع مدرسه و عدم تمایل و اجتناب کودک از رفتن به مدرسه ۱۰۲**
- تغییرات تکاملی و مدرسه ۱۰۴**
- نقش و جایگاه والدین ۱۰۴**



نقش و جایگاه معلمین و مربیان ۱۰۶

- شناخت خود و دیگران و مفهوم رابطه و دوستی ۱۰۶

- کفایت و لیاقت ۱۰۷

- پذیرفته شدن و اهمیت داشتن ۱۰۸

- رفع تبعیض و آموزه‌های غلط ۱۰۸

- تقویت روابط دوستانه ۱۰۹

- آموزش مسائل اخلاقی ۱۰۹

آماده‌سازی کودک برای مدرسه ۱۱۰

- توجه به سن کودک ۱۱۰

- آشنا کردن کودک با محیط مدرسه ۱۱۰

- ملاقات با معلم ۱۱۱

- تمرین در منزل ۱۱۱

اولین روزهای مدرسه ۱۱۱

- گفت و گوهای مناسب روزانه بعد از مدرسه ۱۱۲

اضطراب جدایی ۱۱۶

- علائم و نشانه‌های اضطراب جدایی ۱۱۶

- عواقب اضطراب جدایی ۱۱۶

- برخورد صحیح با اضطراب جدایی ۱۱۶

- اضطراب جدایی در رفتن به مدرسه ۱۱۸

- والدین ۱۱۸

- اولیاء مدرسه ۱۲۱

تکنیک تنفس عمیق و آرامبخش ۱۲۲

- کودکان بزرگسال و نوجوانان ۱۲۲

- کودکان دبستانی و کوچکتر ۱۲۳

اضطراب و هراس از مدرسه ۱۲۴

پایانی ۱۲۸

