

٥٦

3

میخا:ها در کودکان:

ہندو، ماننے والے، کون کا

مدرسہ اسلامیہ عربیہ اسلامیہ

1395 9597 9721 E

16 FEB 1971

4341

نویسنده: مارج ایتون هیگارد

ترجمہ و نگارش: محمد علی مینائی

ویراستار: پریوش طلائی

صفحہ آرا: زہرا سید صالحی

حروفچین: زهرا شعبانی

بازخوانی نهایی: علی تاتار

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شایک: ۵-۷۷۹-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-236-779-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نوآندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفون: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

naslenowandish
انتشارات نسلی - نوآندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

پیشگفتار برای ترجمه و نگارش

با ترجمه نقش اساسی احساسات و عواطف در زندگی انسان، لازم است آموزش مناسب مرتبط به آن از دوران کودکی آغاز شود.

آموزش و تربیت مرتبط با احساسات، همچنین ایجاد و تقویت رفتارهای مناسب در این زمینه می‌تواند به رشد عاطفی، تکوین شخصیت سالم و بهداشت روانی کودکان بینجامد. افزون بر آن، درک احساسات دیگران و نشان دادن پاسخ‌ها و رفتارهای مناسب با آن، موفقیت فرد در کودکی و بزرگسالی را به همراه داشته و در برقراری ارتباط انسانی لازم مؤثر خواهد بود. از این رو می‌تواند در موقعیت اجتماعی و بیشتر، وی در زندگی، نقش قابل توجه داشته باشد. نگارنده این پیشگفتار طی بررسی کتاب‌های متعدد که به زبان انگلیسی نگارش یافته‌اند، در زمینه کاربرد معاهد و مهارت‌های پایه در رشد شخصیت و سلامت روانی کودکان، موفق به انتخاب چند کتاب شده که علاوه بر نوشته حاضر، کتاب دوم آن با عنوان *نقاشی کنیم تا خشم خود را کنترل کنیم* نیز توسط ناشر همین کتاب، در دست چاپ و انتشار است. به علاوه، سعی بر آن است تا سایر کتاب‌های منتخب مورد اشاره نیز به تدریج انتشار یابند.

از ویژگی‌های کتاب حاضر، برخورداری از زبان و بیان ساده و قابل درک برای مخاطبان به‌ویژه کودکان و کاربرد روش هنری و فعال در دنبال کردن اهداف مورد نظر است.

در کتاب حاضر گرچه مؤلف (هیگارد) تأکید اصلی خود را بر نقاشی قرار داده، ولی استفاده از دیگر فعالیت‌های هنری مانند نوشتن خاطره یا داستان، اجرای نمایش یا بیان حالت‌های احساسی و عاطفی در قالب شعر می‌تواند روش‌های جذاب و مؤثری در دنبال کردن هدف‌های آموزشی و پرورشی مورد نظر باشد. از این رو می‌توان علاوه بر نقاشی، سایر قالب‌های هنری مورد اشاره را در فعالیت‌های پیشنهادی سراسر کتاب به کار گرفت. به عنوان مثال، می‌توان در مواردی که بیان یک احساس یا نمایش یک تجربه در قالب نقاشی برای کودک دشوار است یا کودک به انجام آن تمایلی ندارد، از سایر قالب‌های هنری استفاده کرد. همچنین در برخی فعالیت‌ها به منظور تأثیرگذاری بیشتر با استفاده از روش‌های دیگر همان فعالیت از طریق داستان، به نتایج بهتر دست یافت.

علاوه بر آنچه بیان شد، در نگارش تکالیف توسط مترجم، سعی بر آن بوده با ارائه برخی از توضیحات لازم، نوشته حاضر را تأثیرگذاری بیشتر برخوردار شود.

از آنجا که علاوه بر استفاده مستقیم کتاب توسط کودکان، راهبردهای بزرگ‌ترها نیز در برخی از موارد مفید خواهد بود. والدین، معلمان و مربیان از دیگر مخاطبان این کتاب محسوب می‌شوند. همچنین کتاب می‌تواند برای مشاوران، کارشناسان و کتابداران کودک مراکز فرهنگی - هنری کودکان و نوجوانان و دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی مورد استفاده قرار گیرد.

راهنمای عملی والدین و مربیان برای کمک به کودک ۱۱-۱۲

تایپ، تنظیم و آماده‌سازی طرح‌های اولیه در برگردان فارسی توسط همسر، پوران میرزایی، انجام شده، از ایشان سپاسگزارم. امید است خوانندگان گرامی با ارائه نظرات، انتقادات و پیشنهادات سازنده خود به نشانی زیر، در اصلاح و بهبود کتاب حاضر در چاپ‌های بعدی همچنین انتشار کتاب‌های مشابه، نقشی برجسته ایفا کنند.

دکتر محمد علی میرزاییگی

دانشیار دانشگاه تهران

تابستان ۱۳۹۵

Email: mbeigi@ut.ac.ir

www.ketab.ir

درباره کتاب

این کتاب به کودکان و بزرگ‌ترها کمک می‌کند با هم کار کنند تا به درک و تبادل احساسات خود بپردازند. کتاب حاضر درحالی که ابراز خود و توجه به احساسات دیگران را مورد تشویق قرار می‌دهد، به آموزش مفاهیم سلامت نیز می‌پردازد.

این کتاب برای کودکان بین ۳ تا ۷ سال طراحی شده تا تصاویری را که خود انتخاب کرده‌اند نقاشی کنند.

ممکن است کودکان کم‌سرساز برای درک بعضی از واژه‌ها و مفاهیم به کاررفته در کتاب، به توضیحات بیشتر نیاز داشته باشند، اما این موارد زیاد نیستند زیرا کتاب خودشان است. بگذارید کودکان در مورد آنچه که می‌خواهند ترسیم کنند یا بنویسند، خود تصمیم بگیرند.

بسیاری از کودکان از نقاشی با ماژیک لذت می‌برند. این به شنهاد من این است که یک جعبه مدادشمعی به کودک بدهید، چوب مدادشمعی بیشتر کودک را تشویق به ابراز خود می‌کند. کودکان بزرگ‌تر ممکن است مدادرنگی را ترجیح دهند.

کودکان کوچک‌تر دوست دارند داخل کتاب‌ها نقاشی کنند زیرا تصاویر ذهنی طبیعی‌تر برایشان آشکار می‌شوند تا واژه‌ها. کودکان بزرگ‌تر از

این که خود را در قالب کلام بیان کنند راحت‌ترند و ممکن است به همراه نقاشی از واژه نیز استفاده کنند.

هنگام کار کردن براساس این کتاب، بیشتر به ایده‌ها و آنچه بیان می‌شود توجه داشته باشد نه توانایی نقاشی کردن. هنگام بروز احساسات دشوار سعی نکنید از کودک حمایت کنید. کودکان هم‌زمان با درک و بیان احساسات خود، به تقویت مهارت‌های مداوم مواجهه و مقابله با احساسات می‌پردازند. اگر یک نقاشی نشان‌دهنده درک نادرست کودک از یک چیز است، به آرامی آن را تصحیح کنید. به خاطر داشته باشید آنچه کودک واقعیت می‌داند به اندازه هر واقعیتی برایش قدرتمند است.

در فواصل بین از کودک بخواهید بیشتر درباره نقاشی‌هایش با شما صحبت کند. در پایان هر بخش می‌توانید چیزی را که فرا گرفته‌اید شرح دهید و از کودک بخواهید آنچه که فرا گرفته به شما بگوید. وقتی کار روی کتاب کامل شد، کودک را تشویق کنید کار خود را با فرد بزرگسال دیگری در میان بگذارد. این اقدام می‌تواند باعث مرور مطالب و یادگیری مداوم شود. کتاب را به عنوان یادگار قسمتی از آموزش کودک نگه دارید.

بزرگسالان می‌توانند به کودکان کمک کنند به درک احساسات خود بپردازند. تا همین اواخر، جامعه افراد را تشویق می‌کرد احساسات ناخوشایند خود را سرکوب کنند. خیلی از بزرگسالان هنوز برای سهم‌گیری دیگران در احساسات خود مشکل دارند. امروزه کودکان در مدرسه یاد می‌گیرند به درک عواطف و احساسات خود بپردازند و برای بیان احساسات خود از شیوه‌های قابل قبول استفاده کنند. همچنین، لازم است کودکان حساسیت خود در مورد احساسات دیگران را هم پرورش دهند.

والدین ممکن است در مورد عواطف یک کودک آگاهی نداشته باشند. کودکان اغلب هنگام بروز مشکلات احساسی به اتاق خود می‌روند تا در خلوت گریه کنند یا احساسات خود را با رفتارهای مستقل که با مشکل مربوط ارتباط ندارند، تخلیه کنند. بسیار مهم است کودکان با بروز تغییرات، به‌ویژه مواردی از قبیل طلاق، بیماری و مرگ در زندگی، احساسات خود را ابراز کنند. آن‌ها اگر نتوانند غم و اندوه خود را بیان کنند ممکن است سیوهای ناسالم مواجهه با مشکلات را فرا بگیرند.

تفکر و آزمایش احساس غلط ناشی از قدرت غلبه بر حوادث، می‌توانند در کودکان دوره آنچه که انجام داده یا نداده‌اند، احساس گناه به وجود آورند. آن‌ها می‌توانند بگردند دیگران را در احساس گناه خود سهیم کنند و بپذیرند افکار بد ممکن است نشود حوادث بد رخ دهند. برای کودکان خجالتی دشوار است مهارت‌های اجتماعی خود را پرورش دهند و غالباً به تنهایی احساسی خوشایند ندارند. این باید پذیرای چنین احساساتی در کودک خود باشند و فرصت‌هایی را فراهم کنند تا فرزندشان در کودکی، اجتماعی شدن را فرا گیرد.

خشم از زمره عواطف دشوار است. کودکان کم‌سن‌تر از ابتدا خشم را در دهان، دست‌ها یا پاهای خود احساس می‌کنند. مکرراً است آن‌ها بخواهند گاز بگیرند، فریاد بزنند یا دست یا پای خود ضربه بزنند. آن‌ها وقتی می‌آموزند این نوع رفتارها قابل قبول نیستند، به سرکوب احساسات خود پرداخته و آن‌ها را در شکم، سر یا پشت خود انباشته می‌سازند. این امر به ایجاد درد می‌انجامد.

احساسات دردناک دور نمی‌شوند. فقدان توجه احساسات را پیچیده و بغرنج می‌کند، اما سهیم کردن دیگران در احساسات، افراد را به یکدیگر

نزدیک می‌سازد. احساسات مورد بررسی در این کتاب، به کودکان و بزرگسالان می‌آموزند راحت‌تر احساسات خود را تشخیص دهند. احساساتی که درونی تجربه می‌شود، می‌توانند به شیوه‌های مناسب رها شوند.

www.ketab.ir