

ع

آموزش مهارت‌های زندگی
برای دوره دبستان

رشد هیجانی، اجتماعی،
شناختی و رشد خود



مؤلف: **ان ورنون**

مترجم: **مهرداد فیروزبخت**

سرشناسه	ورنون، آن. Vernon, Ann.
عنوان و نام پدیدآور	آموزش مهارتهای زندگی: رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود/ نوشته آن ورنون
مشخصات نشر	ترجمه: مهرداد فیروزبخت. تهران: داتژه، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص. مصور، جدول: ۲۹×۳۳ س.م.
شابک	دوره: 7-18-978-600-5070-18-8 ج 1، 8-24-5070-600-978 قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال
یادداشت	عنوان اصلی: The passport program: a journey through emotional, Social, Cognitive and Self-development.
یادداشت	ج ۱ برای دوره دبستان کلاس‌های ۵-۱، ج ۲ برای دوره راهنمای کلاس‌های ۸-۶ کودکان -- رشد آموزش و پرورش -- فعالیت‌های فوق برنامه نوجوانان -- رشد آموزش و پرورش
شناسه افزوده	فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - مترجم.
رده‌بندی کنگره	LB۱۱۱۵ /۲۱۸ ۱۳۸۷
رده‌بندی دیوپی	۳۷۰/۱۵
شماره کتابشناسی ملی	۱۳۳۷۲۴۹

آموزش مهارتهای زندگی

برای دوره دبستان

تألیف: آن ورنون

ترجمه: مهرداد فیروزبخت

کتاب آراء، راحله سادات بیطرفان

نمونه خوان: ستاره سازمند

لیتوگرافی: شهریار / چاپ و صحافی: اطلس چاپ

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک دوره: ۷-۱۸-۵۰۷۰-۶۰۰-۹۷۸

شابک ج ۱ ۸-۲۴-۵۰۷۰-۶۰۰-۹۷۸



کلیه حقوق محفوظ است

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۲۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

آشنایی با آثار نشر داتژه و فروش اینترنتی

<http://danjeh.persianbook.net>

سایت اختصاصی نشر داتژه

www.danjehpub.com

فهرست

۱۳	دبیاجه
۱۵	قدرتانی
۱۷	مقدمه

کلاس اول

رشد خود

فعالیت

۲۷	۱ من می توانم، آنها می توانند
۳۰	۲ دوست دارم خودم باشم
۳۴	۳ دارم بزرگ می شوم
۳۷	۴ یک نمونه

رشد هیجانی

فعالیت

۴۱	۱ احساسات عالی
۴۴	۲ احساسات بد
۴۷	۳ عمل کردن به احساسات
۴۹	۴ من می ترسم

رشد اجتماعی

فعالیت

۵۳	۱ دوست شدن
۵۵	۲ دوست شدن و نگهداشتن دوستی ها
۵۹	۳ بیا تقسیم کنیم
۶۲	۴ با من دوست می شوی؟

رشد شناختی

فعالیت

۶۵	۱ آیا حق انتخاب دارم؟
۶۸	۲ پیانم چیست؟
۷۲	۳ راه حل ها، راه حل ها
۷۴	۴ باید چه کار کنم؟

کلاس دوم

رشد خود

فعالیت

- ۱ برای "من" به طرف "ز" بچرخان
 ۲ این من هستم!
 ۳ من مهم هستم
 ۴ آن رابده به من

رشد هیجانی

فعالیت

- ۱ تجربه‌های جدید
 ۲ احساس حماقت می‌کنم!
 ۳ مدیریت عصبانیت!
 ۴ خیلی یا یک کم؟

رشد اجتماعی

فعالیت

- ۱ تمام خانواده‌ها
 ۲ حقایق دوستی
 ۳ دوستانی با هر شکل و هیكلی
 ۴ حلقه‌های دوستی

رشد شناختی

فعالیت

- ۱ مسئله چیست؟
 ۲ آیا حقیقت است؟
 ۳ تصمیمات، تصمیمات، تصمیمات
 ۴ گزینه‌های دیگر

کلاس سوم

رشد خود

فعالیت

- ۱ کی هستم، چطور عمل می‌کنم
 ۲ کاملاً کامل
 ۳ یک، دو، سه من
 ۴ کی، من! بله تو!

درباره مولف

دکتر آن ورنون استاد و مسئول هماهنگی مشاوره در گروه رهبری تربیتی، مشاوره و تحصیلات دبیرستانی دانشگاه آیوای شمالی در سدر فاکز است. دکتر ورنون علاوه بر تدریس در دانشگاه، مشاوره خصوصی نیز انجام می‌دهد و متخصص مشاوره با کودکان، نوجوانان و والدین می‌باشد. ورنون مولف چند مقاله و کتاب است. برخی از کتابهای ورنون عبارتند از: مشاوره با کودکان و نوجوانان، سنجش رشدی و مداخله در ارتباط با کودکان و نوجوانان؛ فکر کردن، احساس کردن، رفتار کردن، برنامه تربیت هیجانی کودکان و نوجوانان و کل ماجرای بزرگ شدن راهنمای رشد کودک و نوجوان برای والدین (با همکاری رازی المبوک). دکتر ورنون مدیر مرکز غرب میانه رفتار درمانی عقلانی هیجانی است. در ضمن در ایالات متحده آمریکا و کانادا، کارگاههایی در زمینه رفتار در مسأله عقلانی هیجانی کودکان و نوجوانان و موضوعات مرتبط با کودکان و نوجوانان برگزار می‌کند.

www.khannam.com

رشد هیجانی

فعالیت

- ۱۴۳ ۱ چه احساسی دارم؟
 ۱۴۷ ۲ درست کردن احساسات
 ۱۵۰ ۳ مضطرب بودن
 ۱۵۳ ۴ احساس خوب، یک کم خوب یا نه خیلی خوب

رشد اجتماعی

فعالیت

- ۱۵۵ ۱ کارهای پسرانه، کارهای دخترانه
 ۱۵۸ ۲ با هم بهتر است
 ۱۶۲ ۳ یک دوست پیدا کن
 ۱۶۵ ۴ انتخابم نکردند

رشد شناختی

فعالیت

- ۱۷۱ ۱ تصمیمات بزرگ، کوچک یا بینابین
 ۱۷۵ ۲ چه اتفاقی می‌افتد اگر؟
 ۱۷۸ ۳ حاش کن
 ۱۸۳ ۴ بغاظر فکرت است

کلاس چهارم

رشد خود

فعالیت

- ۱۸۹ ۱ فقط یک اشتباه بود
 ۱۹۴ ۲ کل وجودم
 ۱۹۷ ۳ مهربانید
 ۲۰۱ ۴ من کسی هستم که -

رشد هیجانی

فعالیت

- ۲۰۳ ۱ تحمل تمسخر
 ۲۰۵ ۲ جنگیدن یا نگرانی‌ها
 ۲۰۸ ۳ نمی‌توانم احساس بدهم
 ۲۱۴ ۴ راه حل‌های غم

رشد اجتماعی

فعالیت

- ۲۱۷ ۱ با هم می‌توانیم

- ۲۲۰ ۲ برای من قلدری نکن
 ۲۲۶ ۳ چند نکته درباره تحقیر
 ۲۲۸ ۴ قواعد روابط

رشد شناختی

فعالیت

- ۲۲۲ ۱ دید یک بعدی
 ۲۲۶ ۲ بلند مدت و کوتاه مدت
 ۲۲۲ ۳ واقلاً عاقلانه
 ۲۲۶ ۴ مشکلات و راه حل‌ها

کلاس پنجم

رشد خود

فعالیت

- ۲۵۱ ۱ تحت تعقیب: بجای مثل من
 ۲۵۴ ۲ خطای من
 ۲۵۶ ۳ من، غیر من
 ۲۵۹ ۴ من کدام هستم؟

رشد هیجانی

فعالیت

- ۲۶۳ ۱ رها شده و تنها
 ۲۶۶ ۲ آنها نمی‌توانند احساسی در تو ایجاد کنند
 ۲۷۲ ۳ چرا این احساس را دارم؟
 ۲۷۹ ۴ مسخره شده و مطرود

رشد اجتماعی

فعالیت

- ۲۸۳ ۱ همکاری می‌خواهد
 ۲۸۵ ۲ دعوا با دوستان
 ۲۸۹ ۳ به هم ریختن بخاطر مسخره شدن
 ۲۹۲ ۴ از درجه چشم آنها

رشد شناختی

فعالیت

- ۲۹۹ ۱ این یک انتخاب است
 ۳۰۱ ۲ آیا معقول است؟
 ۳۰۷ ۳ واکنش زنجیری
 ۳۱۰ ۴ تصمیمات سوال برانگیز

فهرست

کلاس اول

۳۶	۱	دارم بزرگ می‌شوم - کاربرگ
۳۹	۲	یک نمونه - کاربرگ
۴۳	۳	احساسات عالی - کارت‌ها
۴۶	۴	احساسات بد - کارت‌ها
۶۱	۵	بیا تقسیم کنیم - نمودار
۷۱	۶	پیرامند چیست - نمودار

کلاس دوم

۸۵	۱	من مهم هستم - نمودار
۱۰۶	۲	دوستانی با هر شکل و هیکلی - کاربرگ
۱۱۰	۳	حلقه‌های دوستی - رفتارهای مثبت و منفی
۱۱۴	۴	مسئله چیست؟ کاربرگ
۱۲۲	۵	تصمیمات، تصمیمات، تصمیمات - کاربرگ

کلاس سوم

۱۲۲	۱	کی، من؟ بله تو! نخته بازی
۱۴۵	۲	چه احساسی دارم؟ برگه ثبت‌کننده
۱۵۷	۳	کارهای پسرانه، کارهای دخترانه - نمودار
۱۶۰	۴	با هم بهتر است - دستورالعمل‌های نیچو
۱۶۱	۵	با هم بهتر است - برگه مشاهده
۱۶۴	۶	یک دوست پیدا کن - اظهار نظرها و پاسخها
۱۶۷	۷	انتخابم نکردند - داستان
۱۷۴	۸	تصمیمات بزرگم، کوچکم تا بنیابین - تردیدهای تصمیم
۱۷۷	۹	چه اتفاقی می‌افتد اگر... وضعیت‌ها
۱۸۱	۱۰	حالش کن - مراحل حل مسئله
۱۸۲	۱۱	حالش کن - دوراهی‌ها

کلاس چهارم

۱۹۱	۱	فقط یک اشتباه بود - کارت‌های نشانه
۱۹۶	۲	کل وجودم - نمودار

۱۹۹	۳	مهر تأیید - انواع
۲۰۰	۴	مهر تأیید - گواهینامه
۲۰۶	۵	جنگیدن با نگرانی‌ها - داستان
۲۱۰	۶	نمی‌توانم انجاش بدهم - پوستر ۱
۲۱۱	۷	نمی‌توانم انجاش بدهم - پوستر ۲
۲۱۲	۸	نمی‌توانم انجاش بدهم - صفحه بازی
۲۱۳	۹	نمی‌توانم انجاش بدهم - کارت‌های بازی
۲۱۴	۱۰	راه‌حل‌های غم - کاربرگ
۲۱۹	۱۱	با هم می‌توانیم - فهرست مشاهده‌کننده
۲۲۲	۱۲	برای من قدری بکن - سناریو
۲۲۰	۱۳	قواعد روابط - صفحه بازی
۲۳۸	۱۴	راه‌حل بلندمدت و کوتاه‌مدت - صفحه بازی
۲۴۱	۱۵	راه‌حل بلندمدت و کوتاه‌مدت - برگه‌های جواب
۲۴۵	۱۶	واقعاً علاقه - وضعیت نمایشی
۲۴۸	۱۷	مشکلات و راه‌حل‌ها - مراحل حل مسئله

کلاس پنجم

۲۵۳	۱	تحت تعقیب: بچهای مثل من - جملات ناقص
۲۵۸	۲	من، غیر من - جملات
۲۶۱	۳	من کدام هستم؟ مطالعات موردی
۲۶۵	۴	رها شده و تنها - کاربرگ
۲۶۸	۵	آنها نمی‌توانند احساسی در تو ایجاد کنند - سناریوها
۲۷۰	۶	آنها نمی‌توانند احساسی در تو ایجاد کنند - کاربرگ
۲۷۵	۷	چرا این احساس را دارم؟ صفحه بازی
۲۷۶	۸	چرا این احساس را دارم؟ برگه وضعیت‌ها
۲۸۱	۹	مسخره شده و مطرود - داستان
۲۸۷	۱۰	دعوا با دوستان - گزینش راه‌حل
۲۸۸	۱۱	دعوا با دوستان - گزینش‌های اختلاف
۲۹۲	۱۲	به هم ریختن به خاطر مسخره شدن - کاربرگ
۲۹۶	۱۳	از درجه چشم آنها - کاربرگ
۳۰۴	۱۴	آیا معقول است؟ پوستر علائم خطر
۳۰۵	۱۵	آیا معقول است؟ کارت‌های بازی

تعلیم و تربیت عقلانی - هیجانی در اوایل دهه ۱۹۷۰، بارقه امید در چشمان آبرت ایس بود. یکی از اولین نفعات آن هم مدرسه زندگی بود که موسسه زندگی علائق نیویورک آن را اداره می‌کرد.

از آن زمان تا به حال، متولیان تعلیم و تربیت و متخصصان سلامت روان در استفاده از دو مهارت تفکر علائقانه و مدیریت هیجانی خود برای بالا بردن سلامت روان کودکان و نوجوانان، پیشرفت‌های مهمی کرده‌اند. یکی از این پیشرفت‌ها، کارهای بسیار ارزشمند و خلاقانه آن ورتون است. ورتون مربی و مشاور برجسته است و کتاب دوجلدی او که برنامه درسی تربیت عقلانی هیجانی می‌باشد در مدارس و مراکز مشاوره آمریکا و خارج از آمریکا تدریس می‌شود.

دکتر ورتون در این کتاب جدید و مهم، راه و رسم تبدیل کودکان امروز به بزرگسالان شاد، خودبذیر و کارآمد فردا را یاد می‌دهد. کودکان امروز نه تنها با مشکلات متداول رشدی مواجه هستند بلکه هزاران فشار روانی غیرقابل تصور نسل‌های قبل را نیز باید تحمل کنند. ما به عنوان مربی، پدر و مادر و متخصصان سلامت روان باید تمام امکانات و منابع خود را بسیج کنیم تا فرزندانمان را از تحقیر کردن خودشان، تفکر نامعقول، هیجانات عاجزکننده و رفتارهای ناکام‌کننده مصون نگاهداریم.

یکی از جنبه‌های بی‌نظیر این کتاب آن است که مشکلات زندگی کودکان را از هر فرهنگ و پیشینه اجتماعی اجتماعی پوشش می‌دهد. این کتاب، کنار آمدن با وضعیت‌هایی همچون خراب شدن نمرات، بی‌عدالتی و طرد شدن و کنار آمدن با موقعیت‌های مخمل خاب‌رویی و وسوسه امتحان کردن مواد مخدر را پوشش می‌دهد. دکتر ورتون، استاد زود به دنیای کودکان و نوجوانان است. بسیاری از تشریح‌های این کتاب، برگرفته از توضیحات کودکان و سخنان آنان درباره دعوای‌شان و نحوه استفاده آنان از مهارت‌های تفکر علائقانه جهت بالا بردن خودبذیری، رسیدگی به هیجانات مشکل‌ساز و غلبه بر رفتارهای ناکام‌کننده است. این دروس گویا - که در کلاس درس و مراکز مشاوره قابل اجرا هستند - حاوی فعالیت‌های تحریک‌کننده‌ای که متناسب با رشد کودکان است، مهارت‌های لازم برای اجرای این فعالیت و یک رشته سوالات برای پیگیری و مجموعه فعالیت‌هایی هستند که به کودکان کمک می‌کنند از بیش‌عقلی به مرحله کاربرد عملی مفاهیم و مهارت‌ها در زندگی برسند.

این کتاب برای کسانی که می‌خواهند در کودکان و نوجوانان احساس امنیت ایجاد کنند، به کودکان و نوجوانان کمک کنند در رسیدگی به فشارهای روانی و چالش‌های زندگی انعطاف به خرج دهند و با دیگران به شکلی کارآمد و مسئولانه رابطه برقرار کرده و اعمال و رویه‌های خود را تعقیب کنند، منبعی بسیار کاربردی محسوب می‌شود.

دکتر زانت ولف

مدیر اجرایی موسسه آبرت ایس

این کتاب و دو مجلد همراه آن که ویژه پایه‌های درسی ۶ تا ۸ و ۹ تا ۱۲ هستند، محصول این طرز فکر می‌باشند که نمی‌توانیم خطرها و چالش‌های رشد را به شانس و اقبال بسپاریم، باید به بچه‌ها یاد بدهیم هر مرحله رشد را چطور سیری کنند تا در برابر مراحل رشد تسلیم نشوند. به نظر من برای رسیدن به این هدف، راهی بهتر از این نیست که به کودکان و نوجوانان یاد بدهیم مشکلات رشدی خود را با اصول رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی حل کنند. سالها است کودکان و نوجوانان را با روش رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی درمان می‌کنم. همین جا از دکتر استیو، ژانت و لطفه ری دی‌گوسپ^۱ و دومینیک دی‌ماتیا^۲ بخاطر آن که مرا در تشخیص و تشخیص‌شان سهیم کردند و از تلاش من برای کاربرد مفاهیم رفتاردرمانی-عقلانی-هیجانی در امور تربیتی حمایت کردند، تشکر کنم.

از همکارم دیوید مارتینو^۳ بخاطر مرور دقیق کتاب و انتقادهایش و نقشی که در تدوین دو جلد دیگر این مجموعه بازی کرد، تشکر می‌کنم. در ضمن از ماریا کولومبو^۴ نیز به خاطر کمک‌هایش در تهیه برخی از فعالیت‌های دو قسمت رشد اجتماعی و شناختی تشکر می‌کنم. همچنین از مشاوران مدرسه‌ای که بسیاری از آنها قبلاً دانشجوی خودم بوده‌اند و این تمرین‌ها را روی بچه‌ها آزموده‌اند و پیشنهادات ارزشمندی داده‌اند، تشکر هستم.

یک تشکر بزرگ هم به آن دو کتابکار، رابین پنس^۵ و کارن استاینر^۶ - کارکنان انتشارات ریور پرس^۷ بدهکارم که اجزای این طرح را پذیرفتند و با پیشنهادات مفیدشان از من حمایت کردند. همکاری با این افراد واقعاً لذتبخش بود.

و بالاخره اما نه آخر همه می‌خواهم از پدر و مادرهای مراجعینم تشکر کنم که به من اعتماد کردند و اجازه دادند با کودکان و نوجوانان آنها مشاوره‌های خصوصی انجام بدهم. از کودکان و نوجوانانی که زمانی مراجع من بوده‌اند نیز کمال قدردانی را دارم. بسیاری از ایده‌های خودم در این مجموعه سه جلدی را مدیون کارهاییم با آنها هستم. آنها درسهایی ارزشمندی به من دادند و چقدر دلیزیر است که انسان به دنبال مداخلاتش، شاهد سالم‌تر شدن فکر، احساس و رفتار کودکان و نوجوانان باشد. داستانهای این کتاب متعلق به خود کودکان است. داستانها و اشعار دو کتاب دیگر را نیز نوجوانان با این امید نوشته‌اند که شاید "داستان آنها" به رشد همسالان‌شان کمک کند.

آن زمان آن طور بود و این زمان این طور. بعضی چیزها تغییر می‌کنند و بعضی تغییر نمی‌کنند. این دو جمله دقیقاً برداشت من از رشد کودک و نوجوان را وصف می‌کنند. کودکی در این دوران از جهانی با کودکی در دوران ما فرق دارد. در زمان ما کودکان و نوجوانان بخاطر بیماری‌های جسمی دارو مصرف می‌کردند و امروز برای تسکین آلام هیجانی‌شان در زمان ما، خشونت گاهی اوقات و آن هم در شهرهای بزرگ رخ می‌داد. امروزه خشونت همه جا دیده می‌شود و زندگی کودکان و نوجوانان را به شدت تحت تاثیر قرار داده است. در دوران ما، افسردگی کودکان و نوجوانان پدیده کمیابی بود ولی امروزه بین کودکان و نوجوانان تقریباً همه گیر شده است. در زمان ما خانواده‌ها عمدتاً شبیه خانواده کلیور^۱ در داستان Leave it to Beaver بودند ولی حالا اکثر بچه‌ها در خانواده‌های بزرگ می‌شوند که پدر و مادر هر دو شاغل هستند. عده‌ای از کودکان هم بخشی از عمرشان را در خانواده‌های تنگ‌دستی یا خانواده‌های ناشن زندگی می‌کنند. در زمان ما از خودکشی کودکان و نوجوانان خبری نبود ولی حالا خودکشی دومین علت مرگ و میر نوجوانان است.

این مقایسه‌ها نه ندارند. زندگی برای کودکان و نوجوانان امروزی از جهانی تغییر کرده و از جهانی تغییر نکرده است. بحث خودم و پسر من بعد از آن که سال آخر دبیرستان را تمام کرد، خوب به یاد دارم دوست نداشتم با خانواده به ویسکانسین بیایم. پسر من گفت: «ممنان تو اسلاً نمی‌توانی». می‌خواهم با دوستانم در خانه بمانم چون این آخرین تعطیلات تابستانی دوران دبیرستانم است. دوستانم برای من خیلی مهم هستند. من نمی‌خواهم با این مسافرت همه چیز را از دست بدهم.^۲ به نظر می‌رسید به این نتیجه رسیده است که من دنیای او را نمی‌فهمم ولی حرف‌های او خاطراتم را زنده کردند. بدون آن که یک کلمه حرف بزنم، سراج مدارک و نامه‌هایم رفتن و نامه‌های را که در تابستان همان سال بعد از گرفتن دیپلم به منم نوشته بودم، برداشتم. در آن زمان من و مادر من بر سر رفتن به ویلایمان بحث داشتیم. نامه را به اریک دادم. در نامه نوشته بودم: «مادر عزیزم، من باید در خانه بمانم. خودت خوب می‌دانی که در ویلا حوصله‌ام سر می‌رود. شاید درک نکنی ولی بچه‌های همسن من تحرک می‌خواهند. ما جوان‌ها این طوری هستیم. دوست دارم پیش دوستانم بمانم. خواهش می‌کنم مجبورم نکن بیایم ویلا»^۳

اریک نامه را خواند و چیزی نگفت. من، شوهرم و اریک در مورد مدت زمانی که اریک باید در ویسکانسین می‌ماند مذاکره کردیم. تصور نمی‌کنم اریک در آن چند روز بیشتر از من که «تحرک را از دست داده بودم» چیزی را از دست می‌داد ولی من و

از یک در ۱۸ سالگی، قضیه را این طور نمی‌دیدیم. این فقط مثالی بود تا نشان بدهم بعضی از چیزها تغییر نمی‌کنند. وقتی در جلسات مشاوره به افکار و احساس کودکان و نوجوانان گوش می‌دهم، یکسره به یاد این حقیقت می‌افتم که مراحل رشد نسبتاً ثابت ماندند.

ما باید با مراحل رشد و خصوصیات رشدی آشنا باشیم. اگر آشنا نباشیم ممکن است در واکنش به نشانه‌های مشکل‌ساز، به دام افراط و تفریط بیفتیم و حقیقت امر را نبینیم. وقتی در خانه به نواز یکی از دانشجویان واحدهای عملی گوش می‌دادم، متوجه این نکته شدم. دانشجوی من معتقد بود مادر مراجع احتمالاً با فرزندش بدر رفتاری می‌کند. به دانشجویم گفتم "اجازه بده به نواز تو گوش بدهم." نواز، مربوط به دختر ۱۵ ساله‌ای بود که با مادرش خیلی اختلاف داشت. دختر در سازه‌های حرف می‌زد که مادرش نمی‌گذارد هیچ کاری کند. همیشه سر او فریاد می‌کشید و او را مجبور می‌کند کارهایی را که دوست ندارد انجام بدهد. از دانشجویم پرسیدم آیا مصادیق را بررسی کرده‌است. برای او توضیح دادم که نوجوانان تصمیم افرادی می‌دهند و مسائل را دوگانه می‌بینند. برای مثال، یا باید هر کاری بکنم یا نباید هیچ کاری بکنم. البته نمی‌خواستم بگویم مادر این دختر با او بدر رفتاری نمی‌کند بلکه منظورم این بود که دانشجویم باید مسائل را از زوایای مختلف ببیند. مثالهایی خاص بخواهد و چیزهایی را که در مورد دختران نوجوان می‌دانیم، در نظر بگیرد. - برای مثال در نظر بگیرد که بسیاری از دختران نوجوان با مادر خود رابطه‌ای آمیخته با عشق و نفرت دارند، معمولاً احساس می‌کنند به آنها ظلم شده‌است و دوست ندارند کاری را به زور انجام بدهند چون با نیاز آنان به استقلال همخوانی ندارد. دانشجویم با دیدگاه جدیدش سراغ مشورت‌جو رفت. بعد از چند جلسه و پس از مصاحبه با مراجع و مادرش فهمید این مورد یکی از مصادیق مشکلات رایج نوجوانی است و بدر رفتاری مادر با نوجوان در بین نیست.

خصوصیات رشدی را نه تنها در سنجش مشکلات بلکه در بررسی تفسیر وقایع توسط کودکان و نوجوانان نیز باید در نظر بگیریم. یک بچه کلاس سومی وصیت‌نامه‌ای نوشته بود مبنی بر این که اگر برای او اتفاقی افتاد، جوایزش را به کدامیک از دوستانش بدهد. پدر و مادر او نگران شده بودند و می‌ترسیدند فرزندشان قصد خودکشی داشته باشد. اما این بچه به این دلیل چنین وصیت‌نامه‌ای نوشته بود که معلم، ماجرای گیر افتادن بچه در غار را برای او و بچه‌های دیگر بازگو کرده بود. بچه نیز فکر کرده بود برای او هم ممکن است چنین اتفاقی بیفتد. به همین دلیل می‌خواست مطمئن شود وسایلی را به دوستانش می‌دهند. کودکان به دلیل آن که متفکران عینی‌نگر هستند، مسائل را تحت القفظی تفسیر می‌کنند. رشد شناختی این کودک باعث شده بود تفسیر بسته و رفتاری متناسب با رشد شناختی بسته خودش داشته باشد.

در ضمن نباید فراموش کنیم که اگرچه مراحل رشد و خصوصیات رشدی در طول چند دهه گذشته زیاد تغییر نکرده‌اند ولی عوامل فرهنگی و اجتماعی موثر بر زندگی کودکان و نوجوانان خیلی تغییر کرده است. بچه‌ها در مدارس امروزی سریع‌تر رشد می‌کنند. همان طور که مری پایفر^۱ مولف زنده شدن ایلیا می‌نویسد: «ماوا و مقطعی که به آن دوران کودکی می‌گفتیم کوچکتر و کوتاه‌تر شده است» (ص ۲۸، ۱۹۹۴). در ضمن امروزه کودکان علاوه بر معضلات معمول رشد که فی نفسه دشوار و گیج‌کننده‌اند باید با چیزهای دیگری نیز کنار بیایند. بسیاری از کودکان در فتر بزرگ می‌شوند، قربانی سوء رفتار می‌شوند یا با طلاق و ازدواج مجدد والدین روبرو می‌شوند. اگر این مشکلات را به مشکلات معمول رشد بیفزایید، تعجبی نخواهد داشت که بسیاری از کودکان و نوجوانان با مشکلات خود درست کنار نیایند. پاسخ‌های نادرست در همین حال ظرفیت‌های رشدی را متعکس می‌کنند. چون نوجوانان همین این مکانی و این زمانی زندگی می‌کنند و تفکر آنها هنوز تا حد زیادی عینی است. کم کردن رنج خود با مواد الکلی، برای آنها آسان‌ترین راه است. آنها هنوز نمی‌توانند پیامدها را با دقت در نظر بگیرند.

نکته نگران‌کننده در مورد نحوه کنار آمدن کودکان و نوجوانان با مشکلات رشدی و وضعیتی این است که این مشکلات می‌توانند تأثیر منفی عمیقی بر زندگی آنها بگذارند. ولی چون نوجوانان در زمان حال زندگی می‌کنند و طرح و برنامه‌ای برای آینده ندارند، به نسبت سطح رشدی خود با این اشکالها کنار می‌آیند. به عبارت دیگر اگر نتوانند دیدگاه‌ها و شقوق مختلف را ببینند نمی‌توانند قضاوتی را که ما بزرگترها آن را صحیح می‌دانیم داشته باشند. باید به یاد داشته باشیم که کودکان دنیا را طور دیگری تفسیر می‌کنند.

اگرچه بسیاری از کودکان و نوجوانان از عهده چالش‌های رشد بر می‌آیند ولی خود ما نیز احتمالاً در دوران کودکی و نوجوانی دغدغه «بهنجار بودن» داشته‌ایم. وقتی به مراجعانی مطمئنان خاطر می‌دهم که بهنجار هستند و به آنها می‌فهمانم چرا این گونه فکر، احساس و رفتار می‌کنند، نفس راحتی می‌کشند. به نظر من، ما فرض را بر این گذاشته‌ایم که کودکان و نوجوانان می‌دانند چه چیزهایی بهنجار هستند، در حالی که هیچ نیازی برای فرض خود نداریم. این فرض، اضطراب‌آور و گیج‌کننده است. اگر این ترس از طرف نشود، مشکلات دیگری ایجاد می‌کند و موجب می‌شود کودکان و نوجوانان زیر فشار قرار بگیرند و دلسرد شوند. در این مقطع اکثر آنها به مداخله احتیاج پیدا می‌کنند.

برنامه درسی سلامت هیجانی

جلد اول از مجموعه سه جلدی مهارت‌های زندگی، برنامه درسی جامعی در اختیار مربیان و متخصصان سلامت روان می‌گذارد تا به بچه‌های مقطع دبستان، مفاهیم

سلامت روان را یاد دهند و به آنها بیاموزند مسیرشان را در میان مشکلات وضعیتی و رشدی پیدا کنند. این کتاب حاوی ۸۰ فعالیت است که به طور میدانی روی دانش‌آموزان کلاس اول تا کلاس پنجم اجرا شده‌اند. این فعالیت‌ها نه تنها به کودکان یاد می‌دهند چه چیزی بهنجار است بلکه راهبردهای کنار آمدن با مشکلات ویژه گروه سنی آنها را یاد می‌دهند. این فعالیت‌ها که بر اساس پایه تحصیلی مرتب شده‌اند چهار حیطه اصلی را پوشش می‌دهند. این چهار حیطه عبارتند از رشد خود، رشد هنجاری، رشد اجتماعی و رشد شناختی.

فعالیت‌ها متوالی هستند و چنانچه در کنار فعالیت‌های دو جلد دیگر این مجموعه که مربوط به اوایل و اواسط نوجوانی می‌باشند مورد استفاده قرار گیرند، برنامه درسی جامعی می‌شوند که کلاس اول تا دوازده را پوشش می‌دهد. هر فعالیت با توضیحات کوتاهی در خصوص دیدگاه رشدی شروع می‌شود و اهداف، درس‌نامه به گام و سوالات محتوایی و شخصی دارد. سوالات محتوایی در مورد محتوای فعالیت هستند و معلوم می‌کنند کودک بر مفاهیم و پردازش آنها مسلط شده است. سوالات شخصی، کودکان را ترغیب می‌کنند مفاهیم را در زندگی به کار برند. این سوالات بچه‌ها را از فکر کردن به آموخته‌هایشان به سوی استفاده از آن مفاهیم تشویق می‌کنند. در وسط هر فعالیت، روش خلاقانه و رشدی مناسب برای رسیدن به اهداف آن فعالیت آمده است. روش اجرا، بچه‌ها را با مشکلات رشدی معمول گروه سنی خود و مهارت‌های لازم برای رسیدگی به این مشکلات آشنا می‌کند. در پایان هر فعالیت نیز عنوان پیگیری فعالیت وجود دارد که به اجزاء مختلف، از جمله با تعریف عملی، مفاهیم را تقویت می‌کند.

مبانی نظری

یکی از ویژگی‌های مهم این برنامه درسی، مبنای رشدی و استفاده از اصول رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی است. در مباحث بعدی این دو را مرور خواهیم کرد ولی خوانندگانی را که می‌خواهند در مورد این دو اطلاعات بیشتری داشته باشند، به منابع انتهایی مقدمه رجوع می‌دهیم.

خصوصیات رشدی اواسط کودکی

یکی از متخصصان می‌گویند اواسط کودکی (یعنی ۶ تا ۱۱ سالگی)، بهترین دوران زندگی است چون رشد در این سالها کند و یکنواخت می‌شود. اواسط کودکی با تسلط شدن بر تکالیف، رابطه نزدیکی دارد و سن تفکر عملیاتی عینی است که شیوه پردازش اطلاعات توسط کودک را نشان می‌دهد. در این دوره رشد وابستگی کودکان به والدین بتدریج کم می‌شود و بچه‌ها انرژی خود را صرف یادگیری و اکتشاف می‌کنند. خودشناسی کودک، بیشتر می‌شود، اجتماعی شدن در بافت گروه همسالان محوریت پیدا می‌کند و کودک مهارت‌های بهتر حل کردن مسئله را کسب می‌کند. اواسط کودکی دوره اولین‌ها است، دندان‌های شیری کودک می‌ریزد، برای اولین بار از خانه بیرون می‌ماند و چیزهای جدیدی یاد می‌گیرد.

الگرنه بسیاری از صاحب نظران می‌گویند این دوره رشد کمترین مشکلات را دارد ولی الکلایند^۱ (۱۹۸۸) می‌گوید کودکان در این دوره زیر فشار «زوده بزرگ شدن هستند و روز به روز بر شمار کودکانی که در این مقطع دچار مشکلات اجتماعی، هیجانی و رفتاری می‌شوند افزوده می‌شود. کودکان در این مقطع به دلیل آن که در مفهوم‌بندی و بیان شفاهی تجربه‌هایشان با محدودیت‌هایی مواجه‌اند، در مورد مشکلات روزمره و در وضعیت‌های دشوار، به حمایت نیز دارند. ما بزرگسالان گاهی اوقات فراموش می‌کنیم دعوا با یک دوست و اضطراب روخوانی در حضور دیگران به اندازه مشکلات و فشارهای روانی ما برای بچه‌ها سخت و مشکل‌ساز هستند.

اصول رفتار درمانی عقلانی هیجانی

رفتار درمانی عقلانی هیجانی که آلبرت ایس (ایس، ۱۹۶۰-۱۹۶۱) و درآیدن^۲ (۱۹۶۷) آن را بنیان نهاد، بر این فرض استوار است که فکر احساس و رفتار را تعیین می‌کند. ایس برای تبیین رابطه رویدادهای فعال کننده (A)، باورها (B) و پیامدهای هیجانی و رفتاری (C)، مدل A-B-C ناراhti هیجانی را مطرح کرد. طبق نظریه رفتار درمانی عقلانی هیجانی، رویدادهای فعال کننده، ناراhti هیجانی ایجاد نمی‌کنند چون دو نفر به یک رویداد فعال کننده، دو واکنش متفاوت نشان می‌دهند بلکه فکر ما درباره آن رویداد است که واکنش هیجانی و رفتاری را پدید می‌آورد. ایس می‌گوید هیجانات ناراhti کننده و منفی معمول مزاج‌اندیشی، مطلق‌اندیشی و توقع یا به طور کلی معقول باورهای نامعقول هستند. باورهای نامعقول به سه دسته تقسیم می‌شوند: بایدها که بازتاب توقعات غیرواقع‌نگه مردم و وضعیت‌ها هستند؛ ارزشمندی‌ها که خوب عمل کردن و تایید شدن را ملاک ارزشمندی می‌دانند؛ اظهارات نیازمدار که احتیاج ما به راحتی و ناکام نشدن را نشان می‌دهند. بایدها در کودکان و نوجوانان خود را به این صورت نشان می‌دهند که باید همیشه به خواسته‌هایم برسم، مردم باید آن طور که من می‌خواهم با من رفتار کنند و زندگی باید همیشه منصفانه باشد. ارزشمندی‌ها نیز در این نوع جملات نمود می‌یابند: من باید کامل باشم، من نمی‌توانم اشتباه کنم، و اگر دیگران بر من طرد کنند یا خوب عمل نکنم، بچه بی‌ارزشی می‌شوم. اظهارات نیازمدار هم این طور را که همه چیز باید آسان باشد، منعکس می‌کنند. مصادیق این اظهارات عبارتند از: نباید کارهای سخت و گسل‌کننده انجام بدهم و طاقت ناراhti و سختی را بخارم. این باورهای نامعقول، هیجانات منفی شدیدی پدید می‌آورند و مانع حل مسائل توسط کودکان می‌شوند.

1. Elkind

2. Ellis and Dryden

در ارتباط با سلامت روان، باید باورهای معقول را جایگزین باورهای نامعقول کنیم. باورهای معقول به هیجانات متعادل و کمتر ناراحت‌کننده منتهی می‌شوند؛ واقعیت مدار هستند؛ و به مردم در رسیدن به اهدافشان کمک می‌کنند. باورهای نامعقول در فرایند زیر سوال بردن (D) مشخص می‌شوند. زیر سوال بردن، مجموعه فنی برای تغییر فکر، احساس و رفتار است. روشهای اصلی زیر سوال بردن عبارتند از: پیدا کردن باورهای غیرمنطقی و غیرواقع بینانه از طریق سوال کردن؛ تجسم عقلانی - هیجانی و صحبت با خود و تجویز درونی. در ضمن از روشهای رفتاری، برای مثال تقویت، مهارت‌آموزی و تکالیف منزل هم به وفور استفاده می‌شود.

پس از شناسایی باورهای نامعقول، هیجانات ناراحت‌کننده کم می‌شوند. ولی منظور من این نیست که آدمهای افسرده، شاد شده یا آدمهای عصبانی، آرام می‌شوند. بلکه چون باورهای معقول‌تر را جایگزین باورهای غیرمنطقی و نامعقول کرده‌اند، شدت هیجان‌شان کم می‌شود. به عنوان مثال، فرض کنیم کودکی چون به جشن تولد دعوت نشده به طرز نامعقوبی فکر می‌کند هیچکس او را دوست ندارد و هیچکس با او دوست نخواهد شد و آدم بی‌ارزشی است چون او را طرد کرده‌اند. در نتیجه خیلی غمگین می‌شود. وقتی این کودک با زیر سوال بردن می‌فهمد حتی اگر او را به جشن تولد دعوت نکنند، بچه ارزشمندی خواهد بود و این دلیل می‌شود که هیچکس او را دوست نداشته باشد و با او دوست نشود. اگر چه همچنان غمگین خواهد بود ولی غم و غصه او کم می‌شود. با کم شدن غم و غصه‌اش، می‌تواند راه‌های دیگری برای سرگرم کردن خود بیابد و از چیزهای دیگری لذت ببرد. آخرین مرحله مدل A-B-C، فلسفه جدید و اثر بخش (E) و احساس جدید (F) است.

سابقه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی در تعلیم و تربیت و درمان کودکان و نوجوانان، پس طولانی است. اصول رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی روی کودکان و نوجوانان اجرا شده و بسیاری از مشکلات آنان را حل کرده است.

السی که از طرفداران قدیمی استفاده از رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی در تعلیم و تربیت است، بر لزوم تدوین یک برنامه درسی پیشگیرانه برای کودکان و نوجوانان که مفاهیم سلامت روان را به آنان تعلیم بدهد تاکید دارد. تربیت عقلانی هیجانی یک برنامه درسی نظام‌مند است که با یک رشته دروس برنامه‌ریزی شده و منوالی، تربیت هیجانی را امکان‌پذیر می‌سازد. هدف اصلی در تربیت هیجانی، تعلیم مهارت‌های معقول‌اندیشی است تا کودکان مشکلاتشان را بهتر حل کنند، بهنش هیجانی کسب کنند و ناراحتی‌های دوران کودکی خود را به حداقل برسانند. هدف نهایی چنین برنامه‌ای آن است که کودکان به احساسی بهتر برسند و بهتر شوند. در ضمن تجربه‌های رفتاری و هیجانی خاصی داشته باشند تا به مشکلات حال و آینده‌شان بهتر رسیدگی کنند. فعالیت‌های این کتاب مبتنی بر اصول رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی هستند و کاربرد این اصول در رفع مشکلات رشدی را نشان می‌دهند.

با توجه به این که امروزه رشد از هر زمانی سخت‌تر شده است، نیازی به تأکید بر اجرای برنامه‌های پیشگیری نیست. برنامه‌های پیشگیری در حوزه سلامت روان، رشد را در جمیع جهات تسهیل می‌کنند و به کودکان امکان خودپذیری، کسب مهارت‌های میان‌فردی، فراگیری راهبردهای حل مسئله و تصمیم‌سازی، کنار آمدن با هیجانات مشکل‌ساز و دیدگاه انعطاف‌پذیرتر در مورد زندگی را می‌دهند. اگر این برنامه‌ها به صورت هدفدار و متوالی اجرا شوند، اطلاعات و مهارت‌هایی به کودکان می‌دهند که اگرچه تمام مشکلاتشان را حل نمی‌کنند ولی شدت و مدت مشکلات آنها را کم می‌کنند.

فعالیت‌های این کتاب برای اجرا در کلاس درس و گروه‌های کوچک مشاوره طراحی شده‌اند، هرچند با کمی دخل و تصرف در مشاوره‌های انفرادی، مدارس و مراکز سلامت روان هم قابل اجرا هستند. مفاهیم رشدی این کتاب در مورد تمام کودکان کاربرد دارند ولی در مورد جمعیت‌های دیگر، برخی جرح و تعدیل‌ها در اجرا یا ماهیت فعالیت‌ها ضروری به نظر می‌رسد. سوالات انتهایی هر فعالیت با هدف ماندگاری بحث و گفتگو طراحی شده است و به فراخور نیازهای فردی یا گروهی، کم و زیاد یا جرح و تعدیل خواهند شد.

فعالیت‌ها طوری طراحی شده‌اند که اجرای آنها ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد و با بحث و گفتگو دنبال شوند. بدهی است این زمان به گروه بستگی دارد. بعضی از دروس را باید تقسیم کنید؛ به این شکل که یک روز فعالیت انجام شود و روز بعد، بحث، بحث یکی از قسمت‌های بسیار مهم دروس است چون اهداف دروس را تقویت می‌کند و به بچه‌ها اجازه می‌دهد مفاهیم را در زندگی خود بکار ببرند. چون بسیاری از فعالیت‌ها بچه‌ها را به افشای خود ترغیب می‌کنند، قبل از اجرای برنامه باید اعتماد بچه‌ها را جلب کرده و انسجام گروهی ایجاد کنید. اگرچه اکثر فعالیت‌ها بی‌خطرند ولی بچه‌ها در صورت تمایل می‌توانند برخی از آنها را «انجام ندهند». شنیدن نظرات و بحث سایر شرکت‌کنندگان، به عادی‌سازی احساسات کودکان کمک خواهد کرد. فعالیت‌ها با تنظیم قواعد به بچه‌ها یاد می‌دهند به نظرات و اظهارات دیگران احترام بگذارند. بچه‌ها باید اطمینان حاصل کنند که بحث آنها جایی درز نمی‌کند و از گروه خارج نخواهد شد. همچنین باید بدانند می‌توانند فعالیت‌هایی را که دوست ندارند انجام ندهند و کسی حق ندارد دیگری را تحقیر کند. این قواعد به بچه‌ها امنیت خاطر می‌دهند و در استفاده از این اصول به آنها کمک می‌کنند.

مادران و معلمان و متخصصان سلامت روان باید بدانند چطور از کودکان و نوجوانان در برابر تحقیر خود، تفکر نامعقول، هیجانات غلاب‌آور و رفتارهای خودمخرب حفاظت کنیم. ما باید با تعلیم تفکر، احساس و رفتار سالم از آنها استل‌های انعطاف‌پذیر بسازیم. این ابزارها به این دلیل در اولویت هستند که پیشگیری خیلی آسان‌تر از درمان است. اجرای این برنامه درسی، به نفع رشد خود و رشد اجتماعی، هیجانی و شناختی کودکان است.

منابع و خواندنی‌های پیشنهادی

- DiGiuseppe, R., & Bernard, M. (1990). The application of rational-emotive theory and therapy to school-aged children. *School Psychology Review, 19*, 287-293.
- Dryden, W., & DiGiuseppe, R. (1990). *A primer on Rational-Emotive Therapy*. Champaign, IL: Research Press.
- Elkind, D. (1988). *The hurried child*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Carol.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of REBT*. New York: Springer.
- Pipher, M. (1994). *Reviving Ophelia: Saving the selves of adolescent girls*. New York: Ballantine.
- Vernon, A. (1993). *Developmental assessment and intervention with children and adolescents*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Vernon, A., & Al-Mabuk, R. (1995). *What growing up is all about: A parent's guide to child and adolescent development*. Champaign, IL: Research Press.
- Walen, S., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to Rational-Emotive Therapy*. New York: Oxford University Press.
- Wilde, J. (1992). *Rational counseling with school-aged populations: A practical guide*. Muncie, IN: Accelerated Development.