

کتابچه راهنما و کار  
بسته آموزشی  
توانمندسازی روانی- اجتماعی  
در  
فرزندان زندانیان



---

ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی  
ویژه مشاوران زندان‌ها

مجری: انجمن حمایت از زندانیان مرکز  
به سفارش دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد ایران  
پروژه: UNODC TDIRNI55  
«اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران»

مدیر پروژه: حمیدرضا طاهری نخست

نویسندگان:

**نسرین امامی نائینی**

محمد شهبازی و سپیده علیزاده

بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی در فرزندان زندانیان  
آموزش مهارت‌های زندگی با هدف ارتقای سلامت و پیشگیری از مصرف مواد  
ویژه مشاوران زندان‌ها  
کتابچه کار

**مدیر پروژه:**

- حمیدرضا طاهری نخست

**نویسندگان:**

- نسرین امامی نائینی

- محمد شهبازی

- سپیده علیزاده

**مشاور عالی طرح:**

- محمد شهبازی

**ناظر عالی:**

- محسن نصیری

**ویراستار علمی:**

- جواد آرامی

**همهانگ کنندگان:**

- آمنه مسن آبادی

- آنی میناس میرزا بیک

**مجری:**

- انجمن حمایت از زندانیان مرکز

**صفحه آرایی و چاپ:**

- موسسه چاپ ساحلی

**طرح و چاپ روی جلد:**

- یاشار درفشه

**حروفچینی:**

- مرضیه حبیب اللهی

- ندا سلجوقی

**اطلاعات فیفا کتابچه کار:**

- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۶۲۶۳-۵

- رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۵۳ ب ۷۷ الف / HQ796

- رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۰۰۸۳۵

- شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۴۹۷۰۷

## فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۲.....	فصل اول: مهارت‌های زندگی چیست
۳.....	برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی چیست
۴.....	چه مهارت‌هایی در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود
۵.....	تعریف ده مهارت زندگی اصلی
۶.....	چگونگی برگزاری کلاس‌های آموزشی مهارت‌های زندگی
۱۵.....	فصل دوم: مهارت خود آگاهی
۱۶.....	درس اول: شناخت ویژگی‌ها
۱۹.....	درس دوم: الگوهای فکری ناسالم
۲۳.....	درس سوم: استعدادها و توانایی‌ها
۲۷.....	فصل سوم: مهارت برقراری ارتباط مؤثر
۲۸.....	درس اول: تعریف ارتباط و ماهیت آن
۳۱.....	درس دوم: الگوهای مخرب ارتباط
۳۲.....	درس سوم: مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط مؤثر
۳۸.....	فصل چهارم: مهارت جرأت‌مندی
۴۰.....	درس اول: آشنایی با انواع سبک‌های ارتباطی
۴۶.....	درس دوم: چگونگی برقراری ارتباط به سبک ارتباطی جرأت‌مند
۴۸.....	فصل پنجم: مهارت مقابله با احساسات ناخوشایند
۴۹.....	درس اول: شناخت عصبانیت و علائم و دلایل آن
۵۲.....	درس دوم: مقابله با عصبانیت
۵۵.....	درس سوم: غمگینی
۵۷.....	فصل ششم: مهارت مقابله با استرس (مدیریت استرس)
۵۹.....	درس اول: رابطه بین استرس و عملکرد
۶۲.....	درس دوم: مقابله با استرس
۶۶.....	فصل هفتم: مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری
۶۷.....	درس اول: آشنایی با مفهوم مهارت حل مسئله
۶۸.....	درس دوم: فرایند حل مسأله و مراحل آن



## مقدمه

سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز در مدارس مشغول به تحصیل می‌باشند و تقریباً هر دانش‌آموز حدود شش ساعت از عمر خود را در طول روز با معلمان، همکلاسی‌ها، دوستان و کتاب‌های درسی خود می‌گذراند. مابقی ساعات روز را هم با تکالیف خانگی خود سپری می‌کند. والدین کودکان خود را به مدارس می‌سپارند تا هر چه بیشتر علم بیاموزند، تربیت شوند و برای زندگی آینده آماده شوند. در این راستا معلمان و مدیران نهایت تلاش خود را جهت رساندن کودکان به خواست‌های والدین و جامعه فراهم می‌آورند. ساعات آموزشی مدرسه، کلاس‌های تقویتی داخل مدرسه، کلاس‌های تقویتی بعد از مدرسه، کلاس‌های خصوصی در خانه تا برنامه‌ریزی برای تعطیلات نوروزی و تابستان همه نشان دهنده‌ی تلاش‌های معلمان و والدین در تعلیم و تربیت کودکان می‌باشد.

علی‌الرغم فعالیت‌ها و تلاش‌های ذکر شده در نظام آموزش و پرورش شاهد خبرهای نگران‌کننده‌ایی در مورد وضعیت تحصیلی، اخلاقی، عاطفی و اجتماعی کودکان هستیم. کودکانی که قادر به استفاده از آموخته‌های خود نیستند، توانایی‌های لازم برای حل مسائل خود را ندارند، قادر به تصمیم‌گیری صحیح در مورد مسائل شخصی و اجتماعی خود نیستند، تکرو و خودمحور هستند، ارزش‌ها و فرهنگ جامعه‌ی خود را خوب نمی‌شناسند، به راحتی تحت تأثیر فیلم‌ها و تبلیغات قرار می‌گیرند و ...

اگرچه با توجه به تغییرات عمیق فرهنگی، در حال حاضر همه کودکان و نوجوانان ما نیاز به یادگیری بیشتری در زمینه‌ی مهارت‌ها و رشد توانایی‌هایی روانی-اجتماعی خود دارند اما در این میان نوجوانانی که یکی از والدین آنها زندانی است با چالش‌های بیشتری مواجه هستند که ماندن در آن چالش‌ها و ناتوانی در حل آنها ممکن است آسیب‌های جدی‌ای را برای نوجوان و خانواده‌اش در پی داشته باشد، به همین دلیل هم آموزش مهارت‌هایی از این دست و به کارگیری آنها در زندگی روزمره از ضروریات اساسی این گروه می‌باشد. آنها نیاز دارند یاد بگیرند و بدانند چه می‌خواهند بگویند، چه می‌خواهند انجام دهند، در موقع لزوم از چه کسی کمک بگیرند، یا چه راهکارهایی را برای حل مشکلات خود به کار گیرند. آنها نیاز دارند تا اعتماد به نفس و عزت نفس خود را افزایش دهند.

علاوه بر این، این گروه از کودکان و نوجوانان ما نیاز دارند تا نگرش‌ها، ارزش‌ها، و رفتارهایی که مسوولیت‌پذیری و مشارکت آنها را افزایش می‌دهد را کشف کرده و در طول زندگی از آنها استفاده نمایند. آنها باید خود کشف کنند که چرا نیاز به مراقبت دارند و یا از خطرات و آنچه به عنوان خطر با آن مواجه هستند آگاه شوند.

به نظر می‌رسد به علت پیچیدگی‌های جامعه‌ی حاضر، با دروس و فعالیت‌های آموزشی که دانش‌آموزان در طی دوره‌های آموزش عمومی کسب می‌کنند، به اهداف رشد اخلاقی، معنوی، فرهنگی، روانی و اجتماعی لازم به طور کامل نرسیده و از همه مهم‌تر آمادگی لازم برای تمرین مسوولیت‌ها و تجارب زندگی بزرگسالی را کسب نکنند. در نتیجه به سطح مناسبی از بهداشت روان نرسیده و در مواجهه با چالش‌های زندگی دچار مشکل شوند. لذا، لازم است علاوه بر آموزش‌های عمومی، برنامه‌های مدون و منسجمی را جهت کسب توانایی‌ها و مهارت‌های لازم برای رسیدن به اهداف ذکر شده بیاموزند. در این راستا برنامه‌های آموزشی مختلفی جهت رسیدن به رشد اخلاقی، معنوی، فرهنگی، روانی و اجتماعی طراحی و تدوین گشته است که در این میان برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌های معتبری است که در سطح پیشگیری اولیه بر افزایش و تقویت توانایی‌های روانی اجتماعی افراد تأکید دارد.

# فصل اول

---

**مهارت‌های زندگی چیست؟**

## برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه‌ی پیشگیرانه و ارتقایی می‌باشد. این برنامه به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی تهیه گردیده است. شاید بهتر باشد قبل از آشنا شدن با برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی تعریفی از بهداشت روان، برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقایی داشته باشیم.

بهداشت روان، به زبان ساده یعنی توانایی شاد، سازنده، سالم و بدون دردسر و گرفتاری زیستن. بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت<sup>۱</sup> (WHO) بهداشت روان فقط به معنی نبود بیماری روانی نیست؛ بلکه بیشتر با نوعی سلامت ذهنی ارتباط دارد. افرادی از نظر روانی سالم هستند که احساس کنند به خوبی با زندگی، مسائل و تغییرات آن کنار می‌آیند، می‌توانند زندگی خود را تحت کنترل داشته باشند، مسؤلیت‌پذیر باشند، از توانایی‌های ذهنی خود به خوبی استفاده کنند، با دیگران ارتباط خوب و مناسبی برقرار کنند و به فعالیت‌های سازنده و مفید بپردازند.

سلامت روان دامنه‌ی بسیار گسترده‌ای دارد و هیچ تضمینی وجود ندارد که اگر کسی امروز از سلامت روانی نسبی برخوردار است، این سلامت همواره تداوم داشته باشد.

همه‌ی ما در طول زندگی، با فشارها و استرس‌های بزرگ و کوچکی مانند مراحل رشدی، بلوغ، بیماری‌ها، فشار اقتصادی، از دست دادن شغل، سر و صدا و شلوغی و... سر و کار داریم. به همین دلیل، دردسر و گرفتاری را در تمام دوره‌های زندگی تجربه می‌کنیم. این دردسرها و گرفتاری‌ها روی احساس رضایت و شادی ما از زندگی تأثیر می‌گذارد و به تدریج سلامت روانی - اجتماعی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای رسیدن به سطح مطلوبی از بهداشت روان و حفظ آن، برنامه‌های مختلفی ارایه شده است که به طور کلی این برنامه‌ها حول دو محور اصلی ارتقاء و پیشگیری در حرکت است. اما منظور از برنامه‌های ارتقایی چیست؟ و برنامه‌های پیشگیرانه چه برنامه‌هایی هستند؟

طبق تعریف، به هرگونه عملی که بهداشت روانی و بهزیستی را در خلال جامعه و افراد افزایش دهد، برنامه‌های ارتقایی گفته می‌شود. به عنوان مثال برنامه‌هایی مانند استفاده‌ی مناسب از اوقات فراغت، ورزش، تفریحات سالم و... در زمره و برنامه‌های ارتقایی گنجانده شده که باعث می‌شود فرد احساس شادی، رضایت و توانمندی بیشتری کند.

برنامه‌های پیشگیرانه به هرگونه مداخله‌ای اشاره دارد که قبل از شروع ابتدایی مشکل اجتماعی یا شروع هرگونه بیماری، انجام می‌شود تا از رشد مشکل و آسیب‌های اجتماعی یا رشد هرگونه بیماری جلوگیری کند.

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی، به منظور ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی تهیه و تدارک دیده شده است. فرض زیربنایی برای طراحی این برنامه، پژوهش‌های انجام شده در مورد آسیب‌های روانی و اجتماعی می‌باشد؛ و هدف اصلی آن، این است که از طریق اجرای این برنامه، در طول زندگی فرصت‌هایی فراهم گردد تا افراد علاوه بر کسب توانایی‌های حرفه‌ای - شغلی، مهارت‌های زندگی را نیز فرا گیرند؛ مهارت‌هایی که به آن‌ها کمک می‌کند، بتوانند هم در مورد خود، هم در مورد انسان‌های دیگر و کل اجتماع به شکلی بالغانه و موثر عمل نمایند.

---

۱ - سازمان جهانی بهداشت: (WHO) یک سازمان بین‌المللی است که تمام کشورهای جهان در آن عضو می‌باشند و در زمینه‌های بهداشت جسمانی و روانی در تمام کشورها فعالیت می‌کند.

### چه مهارت‌هایی در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود؟

اصطلاح "مهارت" در معانی مختلفی به کار رفته است. وقتی می‌گوییم کسی مهارت انجام کاری را دارد، مثلاً مهارت تایپ کردن، این بدان معنی است که او به دلیل آموزش و تمرین‌های قبلی، اکنون می‌تواند به راحتی و به بهترین وجه مطلبی را تایپ نماید. او کاربرد تمام کلیدهای ماشین تایپ را می‌داند و به طرز صحیح از انگشتان خود استفاده می‌کند، او می‌تواند بدون نگاه کردن به کلیدهای ماشین تایپ، با سرعت مطلبی را تایپ نماید. ممکن است همه ما بتوانیم از دستگاه ماشین تایپ،

استفاده کنیم و مطلبی را تایپ نماییم. اما فرق بین ما و یک فرد ماهر در این است که او مطلب را در حداقل زمان و با کمترین خطا تایپ می‌کند و ما با حداکثر زمان و بیشترین خطا.

واقعیت این است که داشتن مهارت در همهٔ زمینه‌ها مطرح است. چرا که مهارت، یعنی توانایی‌های لازم برای انجام صحیح یک کار. بنابراین نجاری، رانندگی، لوله‌کشی، آشپزی، نقاشی و ... همه و همه مهارت هستند. اما از آنجا که هدف برنامهٔ آموزشی مهارت‌های زندگی ارتقاء سطح سلامت روان افراد و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی می‌باشد، مهارت‌هایی در این برنامهٔ آموزشی مطرح می‌شود که با هدف برنامه متناسب باشد.

بطور کلی برای رسیدن به سطح مناسبی از بهداشت روان، بهزیستی و غلبه بر استرس‌های موجود، آموزش‌های زیادی مطرح می‌شود. به عنوان مثال آموزش‌هایی مانند آموزش شهروندی، فرزندپروری، شغل یابی، برنامه ریزی شغلی، آموزش بهداشت و خیلی از دیگر موضوعات که همگی برای رسیدن و ماندن در سطح مناسبی از بهداشت روان و بهزیستی لازم است. اما ده مهارت اصلی و پایه‌ای برای تمام موضوعات ذکر شده در بالا، مشترک است و در واقع پایه و اساس برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی است. به عبارت دیگر، جهت ارتقای سطح سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی اساساً از ده مهارت اصلی و پایه‌ای استفاده می‌شود که عبارتند از:

- ۱- مهارت خود آگاهی
- ۲- مهارت همدلی
- ۳- مهارت برقراری رابطه موثر (ارتباطات اجتماعی)
- ۴- مهارت روابط بین فردی سازگارانه (ارتباطات بین فردی)
- ۵- مهارت تصمیم‌گیری
- ۶- مهارت حل مساله
- ۷- مهارت تفکر انتقادی
- ۸- مهارت تفکر خلاق
- ۹- مهارت مقابله با هیجان
- ۱۰- مهارت مقابله با استرس

مهارت‌های زندگی را می‌توان به علت نزدیکی و همپوشی دو به دو به پنج حوزه که در شکل (زیر) نشان داده شده تقسیم کرد. برای ارتقای سلامت، آموزش هر یک از این حوزه‌ها، با هدف ایجاد توانایی‌های روانی و اجتماعی انجام می‌گردد.



مقابله با هیجان و مقابله با استرس	تصمیم گیری و حل مسأله	تفکر خلاق و تفکر انتقادی	ارتباطات موثر و ارتباطات بین فردی	خود آگاهی و همدلی
---	-----------------------------	--------------------------------	---	-------------------------

شکل (۱) - پنج حوزه اصلی مهارت‌های زندگی

### تعریف ده مهارت اصلی و پایه‌ای

**مهارت همدلی:** "همدلی" یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و بتواند دیگران را با همه تفاوت‌هایشان بپذیرد و به آنها احترام گذارد.

**مهارت خودآگاهی:** "خودآگاهی" توانایی شناخت هویت فردی و جمعی خود است، آگاهی از خصوصیات فردی، نقاط قوت و ضعف، پیشرفت‌ها و ناکامی‌ها و چگونگی تأثیر افکار بر رفتار و احساسات، معرف هویت فردی ماست. آگاهی از گروه‌هایی که عضو آن هستیم، چگونگی عملکرد ما در گروه و نقش‌هایی که در گروه‌های مختلف ایفا می‌کنیم معرف مفهوم "ما" و هویت جمعی ماست. شناخت هویت فردی و جمعی به فرد کمک می‌کند که بتواند خودش و دیگران را بهتر بپذیرد و روابط اجتماعی موثر و همدلانه‌ای با دیگران برقرار کند.

**مهارت برقراری ارتباط موثر:** این مهارت به فرد کمک می‌کند تا بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید، مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

**مهارت روابط بین فردی:** این مهارت به ایجاد روابط بین فردی مثبت و موثر فرد با دیگر افراد کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد و ابقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی و قطع روابط اجتماعی ناسالم، نقش بسیار مهمی دارد.

**مهارت تصمیم‌گیری:** این مهارت به فرد کمک می‌کند تا به نحو موثری در مورد مسائل زندگی تصمیم‌گیری نماید. تصمیم‌هایی مانند انتخاب دوست، انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب شغل، یا انتخاب همسر، اگر افراد بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری نمایند، جوانب مختلف انتخاب‌ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روان قرار خواهند گرفت.

**مهارت حل مسأله:** این مهارت تصمیم‌گیری‌های هیجانی را در افراد کاهش می‌دهد و به افراد کمک می‌کند به مسایل زندگی‌شان فرایند مدار نگاه کرده و به شکلی فرایندی در جهت حل آن اقدام نمایند.

**مهارت تفکر انتقادی:** تفکر انتقادی یا نقادانه، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. به عنوان مثال چقدر تحت تأثیر شایعات قرار می‌گیریم، چقدر تحت تأثیر تبلیغات، رسانه‌ها و یا حرف‌های دیگران قرار می‌گیریم؟ جهت قبول یک حرف یا خبر، چقدر تحقیق و تفحص می‌کنیم؟ آیا راه‌های کسب اطلاعات و تحلیل آن را می‌دانیم؟ آموزش این مهارت، افراد را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.

**مهارت تفکر خلاق:** این نوع تفکر، به حل مسأله و تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

**مهارت مقابله با هیجان‌ها:** این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد.

**مهارت مقابله با استرس:** این مهارت، شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. به عنوان مثال ارتقاء شغلی، ازدواج، اولین روز کاری، از دست دادن شغل، قرض، بیماری، از دست دادن پدر، مادر همه و همه تنش‌زا هستند. شناسایی منابع بالقوه تنش‌زا و چگونگی تأثیر آنها، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های مناسب خود، فشار و استرس را کاهش دهد.

### **روش آموزش برنامه مهارت‌های زندگی چگونه است؟**

در رویکردهای معمول یادگیری (رویکرد سنتی) مدرس نقش یاد دهنده را دارد؛ اوست که فعال است، صحبت می‌کند، توضیح می‌دهد و مخاطبین او نقش منفعلی داشته و به آنچه مدرس می‌گوید توجه دارند. این سبک آموزش در زمینه یادگیری دانش می‌تواند کاربرد داشته باشد. اما وقتی موضوع یادگیری مهارت مطرح است؛ یعنی آنچه که باید به عمل درآید، این سبک چندان موثر نیست. مطالعات و پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهد وقتی به هنگام آموزش به افراد فرصت تجربه کردن و فعالیت داده شود، یادگیری آنها به مراتب افزایش می‌یابد. این مسأله به اضافه موضوعاتی دیگر منجر به ایجاد تغییراتی در سبک‌های آموزش گردید.

آموزش به روش یادگیری فعال، الگویی است که این روزها بیش از پیش مورد توجه فعالان در عرصه آموزش قرار گرفته است. در این سبک از آموزش، مدرس و مخاطب هر دو در فرایند پویای یادگیری شرکت دارند. مدرس، گوینده و مخاطب نیز فقط گیرنده اطلاعات نیست بلکه هر دو در فرایند یادگیری فعال و پویا هستند، در هنگام آموزش به افراد فرصت داده می‌شود تا مطالب آموزشی را تجربه کنند، نظر دهند و صحبت کنند. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به خاطر اهداف آموزشی خاصی که دارد (تغییر نگرش، بهبود سطح بهداشت روان و ...) بر مبنای آموزش یادگیری به شیوه فعال جهت دهی شده است.

### **روش یادگیری فعال چگونه اجرا می‌شود؟**

یادگیری فعال مخاطب مدار است و احساسات، افکار، عقاید و تجارب مخاطبین را درگیر یادگیری می‌کند. در این روش مخاطبین محور اصلی می‌باشند. مدرس فقط نقش تسهیل‌گر را بازی می‌کند و با پرسیدن یک یا چند سوال از شرکت کنندگان جلسه را شروع می‌کند. اجازه می‌دهد تا خود شرکت کنندگان با توجه به دانش آموخته در قبل و تجارب و افکار خود، برای پیدا کردن پاسخ سوالات، به بحث و تبادل نظر بپردازند. به این طریق مدرس با مطرح کردن سوال در انجام برخی فعالیت‌ها مخاطبین را گام به گام به هدف آموزشی مورد نظر نزدیک تر می‌کند. در آخر شرکت کنندگان حاضر در برنامه، خود با کمک تسهیل‌گر به اهداف آموزشی مورد نظر خواهند رسید.

مهمترین شیوه‌های آموزشی در یادگیری فعال و مبتنی بر تجربه، عبارتند از: بارش فکری، ایفای نقش، بازی، بحث و مناظره، فعالیت در گروه‌های کوچک و گروه‌های دوتایی. در این جا به تعدادی از مهم‌ترین شیوه‌های آموزشی اشاره شده است.

## بارش فکری:

بارش فکری شیوه ای خلاق و بارآور در ایجاد نظرها و عقاید مختلف و متعدد درباره موضوعی خاص است. در این شیوه، مسأله یا موضوعی مطرح می‌شود و از گروه خواسته می‌شود تا در مورد این موضوع، عقاید خود را به اجمال بیان کنند. سپس نظرها و عقاید مطرح شده از سوی گروه، روی تخته نوشته می‌شود تا همه افراد گروه آن را ببینند.

بارش فکری فرصتی را فراهم می‌کند تا نظرها و عقاید افراد بدون انتقاد پذیرفته شده و مورد بحث قرار گیرد. همچنین اطلاعات مهمی به مدرس می‌دهد از جمله مخاطبین چگونه به یک مطلب خاص می‌نگرند، از آن موضوع چه می‌دانند و چگونه به زبان خود آن مطلب را توصیف می‌کنند. این روش برای شنیدن نظر همه افراد گروه، در زمانی کوتاه، بسیار مفید است. در پایان جلسه، افکار و نظرها گوناگون به دست آمده در رابطه با مفاهیم آموخته شده ارزیابی می‌شود.

به علاوه، این تکنیک به افراد کمک می‌کند تا قبل از اینکه تصمیم‌گیری نمایند، به جستجوی اطلاعات بپردازند. همچنین به آنان کمک می‌کند تا راه‌ها و روش‌های مختلف حل مسأله را کشف نمایند. در واقع، بارش فکری یکی از مراحل اساسی فرایند حل مسأله نیز می‌باشد.

## ایفای نقش – تعویض نقش

در این شیوه، براساس یک متن یا براساس موقعیتی که تسهیل‌گر یا مخاطبین توصیف کرده اند، نمایشی اجرا می‌شود. در این روش، جوانب مختلف یک موقعیت مطرح می‌شود و به افراد فرصت داده می‌شود تا مهارت‌هایی را که راجع به آن بحث شده است، در عمل اجرا نمایند. ایفای نقش مهم‌ترین شیوه و تکنیک آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد، زیرا افراد می‌توانند موارد استفاده مهارت‌های آموخته شده را در موقعیت‌های متفاوت تمرین نمایند. ایفای نقش، به خصوص، در مورد مهارت‌هایی که اجرای آنها در محیط واقعی زندگی سخت و اضطراب آور می‌باشد، بسیار مفید و باارزش است. با استفاده از این شیوه آموزشی افراد می‌توانند در محیطی امن و کنترل شده، رفتارها را مشاهده کرده و آنها را بیاموزند، تمرین کنند و پس از تسلط بر آنها در محیط واقعی زندگی به کار برند.

در واقع این شیوه آموزشی را می‌توان برای موقعیت‌های مختلف زندگی، برای مشخص شدن نقش‌ها، مسئولیت‌ها و روابط به کار برد. افرادی که ایفای نقش می‌کنند و یا نقش‌های دیگران را مشاهده می‌نمایند، فرصت دارند تا در خصوص احساسات و رفتارهای خود در شرایط و اوضاع و احوال مختلف بینش و بصیرت کسب کنند. این شیوه آموزشی به آنها کمک می‌کند تا در عمل، احساس و تجربه نمایند، که در صورت انجام دادن یک رفتار به چه وضعی دچار خواهند گردید و اجرای آن رفتار چگونه است. همچنین در می‌یابند که چگونه با موقعیت‌های سخت زندگی روبرو شده و با آنها مقابله کنند. در تعویض نقش، افراد می‌توانند احساس کنند که اگر فرد دیگری این رفتارها را نشان دهد، آنها چه احساسی خواهند داشت و همدلی آنان را افزایش می‌دهد.

## فعالیت در گروه‌های کوچک و بزرگ

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند، هنگامی که افراد با یکدیگر به فعالیت مشترک و گروهی می‌پردازند، یادگیری آنان افزایش یافته و نتایج این یادگیری بسیار چشمگیر بوده است. بدین منظور سعی می‌شود شرکت کنندگان در گروه‌های کوچک و یا دو نفری با یکدیگر به فعالیت، تعامل و تبادل نظر بپردازند. با استفاده از تکنیک‌های گروهی،

نه تنها یادگیری افراد افزایش می‌یابد؛ بلکه همکاری، هم‌فکری، مهارت و تعاملات اجتماعی آنان نیز رشد می‌کند. زیرا هنگامی که افراد بدانند کارها و فعالیت‌های آنان به طور گروهی ارزیابی می‌شود، همکاری و فعالیت بیشتری از خود نشان می‌دهند؛ به عنوان یک گروه، با همدیگر رقابت نمی‌کنند و هر عضو مایل است تا آنجا که می‌تواند به سایر اعضای گروه کمک بیشتری کند. انواع گروه‌ها شامل گروه‌های دو نفری، گروه‌های کوچک و گروه‌های بزرگ می‌باشد، که ویژگی‌های هر گروه عبارتند از:

- گروه‌های بزرگ (۸ تا ۱۰ نفر): در تولید ایده و نظرات بیشتر، موفق‌تر از گروه‌های دیگر هستند.
  - گروه‌های کوچک (۴ تا ۶ نفر): همکاری و مشارکت را بین افراد گروه تقویت می‌کند و مهارت‌های ارتباط بین فردی را از قبیل بحث و گفتگو و گوش دادن به دیگران افزایش می‌دهد. ارتباطات نزدیک در گروه‌های کوچک، شرکت‌کنندگان را قادر می‌سازد تا در مقایسه با موضوعات کلی بیشتر روی مسائل فردی بحث و گفتگو نمایند.
  - گروه‌های دو نفری، خاص بحث در مورد موضوعات شخصی می‌باشد که افراد می‌توانند به طریقه موثری با هم گفتگو کنند در نتیجه، یادگیری‌های انفرادی در چنین ارتباطی اتفاق خواهد افتاد. زیرا در چنین گروه‌هایی تعامل بیشتر بوده و این تعاملات افراد را قادر می‌سازد تا تجارب و ارتباطات همدیگر (شنونده و صحبت‌کننده) را نسبت به سایر گروه‌ها، عمیق‌تر درک کنند.
- ترکیب و تقسیم‌بندی اعضای گروه‌ها در تعامل و عملکرد گروه، نقش اساسی دارد. انواع ترکیب و تقسیم‌بندی اعضای گروه بدین قرار می‌باشد:
- **گروه‌های تصادفی:** اعضای این گروه بر حسب تصادف در یک گروه قرار گرفته‌اند. مثلاً متولدین ماه بهمن در یک گروه و متولدین ماه شهریور در گروه دیگر قرار می‌گیرند و یا می‌توان از طریق شمارش اعداد، نام بردن شعرا و... افراد را گروه‌بندی کرد. اعضای چنین گروه‌هایی دارای ویژگی‌ها و خصیصه‌های متفاوتی هستند و همین تفاوت‌ها، تعاملات بیشتری را ایجاد می‌کند. اما چنین گروه‌هایی، برای فعالیت‌هایی که احتیاج به شناخت و نزدیکی افراد دارد توصیه نمی‌شود. به عنوان مثال این تقسیم‌بندی در فعالیت‌هایی که نیازمند بحث و گفتگو در مورد تجارب، احساسات، عواطف و ویژگی‌های شخصی است، مناسب نمی‌باشد.
  - **گروه‌های خودانتخابی:** در چنین گروه‌هایی اعضای گروه بر حسب تمایل خود، یا خود را انتخاب می‌کنند. چنین گروه‌هایی براساس دوستی‌ها تشکیل می‌شود و به خاطر همگنی و شباهت اعضای گروه از یادگیری‌های شخصی حمایت کرده و باعث تقویت نگرش‌های موجود می‌شود. اما مانع تولید نظرات و ایده‌های جدید می‌شود.
  - **گروه ترکیبی:** چنین گروه‌هایی براساس یک ویژگی خاص و مشترک تشکیل می‌شوند. مانند افراد آرام، یا افراد جرات‌ورز یا افراد شلوغ یک گروه را تشکیل می‌دهند. در چنین گروه‌هایی فرصت مشارکت و همکاری برای تمام اعضای گروه مهیا می‌باشد. این انسجام برای افرادی که دارای ناتوانی و مشکل هستند بسیار مناسب می‌باشد.

### سوال کردن

این شیوه آموزشی را می‌توان در ابتدا و انتهای هر جلسه مطرح کرد. مطرح کردن سوال افراد را بیشتر درگیر آموزش می‌کند. همچنین نحوه ادراک مخاطبین و آموخته‌های آنان را برای مدرس مشخص می‌سازد. در ابتدای

هر جلسه می‌توان سؤالاتی در مورد موضوع درس مطرح کرد تا توجه شرکت کنندگان بیشتر جلب شود و در انتهای جلسه نیز می‌توان با مطرح کردن برخی سؤالات متوجه شد که آیا شرکت کنندگان مطالب جلسه را فهمیده‌اند و یا دچار سوء تفاهم شده‌اند. در پایان جلسه می‌توان پرسید:

- موضوع درس چه بود؟
- از این درس چه یاد گرفتید؟
- این درس چه افکار و احساساتی در شما ایجاد کرد؟
- با آنچه یاد گرفتید چه باید بکنید؟
- چگونه می‌توان از آموخته‌هایتان در زندگی استفاده کنید؟

### جملات ناتمام

در این شیوه آموزشی، جمله‌ای به طور ناقص مطرح می‌شود و شرکت کنندگان باید ادامه آن را بگویند مثلاً:

«امروز یاد گرفتم که ...»

«نتیجه رفتار حمید این بود که ...»

«از آنچه که امروز یاد گرفتم می‌توانیم ...»

این شیوه آموزشی به افراد کمک می‌کند که احساسات و رفتارهایی که تاکنون چندان توجهی به آن نمی‌کردند را کشف کنند. همچنین به آنان کمک می‌کند تا عواقب و پیامدهای رفتاری خود را دریابند. بنابراین هر زمانی که مدرس مایل بود می‌تواند توجه شرکت کنندگان را به موضوعی خاص جلب کند.

### بحث و گفتگو

در این شیوه آموزشی، ابتدا موضوع و مساله‌ای مطرح می‌گردد و اعضای گروه در مورد آن موضوع بحث و گفتگو کرده و نظرات و عقاید خود را در این باره برای سایرین بیان می‌کنند. این شیوه آموزشی به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا بدین وسیله افکار و ایده‌های خود را در قالب کلمات و جملات ساده بیان نمایند. این شیوه باعث تقویت مهارت‌های کلامی، جرأت ورزی و ابراز وجود در شرکت کنندگان می‌گردد. همچنین انعطاف پذیری و تحمل در برابر عقاید و نظرات متفاوت در بین افراد را افزایش می‌دهد. اصل اساسی برای این شیوه، ارایه فرصت مساوی برای همه، جهت شرکت در بحث و گفتگو است. این روش گروه‌های کوچک و دو نفری بسیار سودمند و موثر می‌باشد.

چگونه بر محدودیت‌های روش اجرایی یادگیری فعال غلبه کنیم؟

- یکی از شایع‌ترین مشکلات مدرسان برای اجرای این روش، مساله مکان مناسب است. تسهیلگران می‌توانند برای اجرای این برنامه از فضای نماز خانه، کتابخانه، سالن کنفرانس و ... استفاده کنند. در چنین مکان‌هایی شرکت کنندگان به راحتی می‌توانند در گروه‌های بزرگ دور هم جمع شده و با هم تعامل بیشتری داشته باشند.
- در روش یادگیری فعال، چون اکثر فعالیت‌ها گروهی است و فرصت‌هایی برای بحث و گفتگو به افراد داده می‌شود، لذا اکثر شرکت کنندگان می‌خواهند در بحث و تبادل نظر شرکت کرده و نظرات خود را ارائه دهند. همین امر باعث می‌شود که نظم کلاس به هم بریزد، لذا می‌بایست

در ابتدای شروع برنامه و در جلسه اول که زمان معارفه و آشنایی با درس مهارت‌های زندگی است، مدرس در مورد این مساله که باید همه ما یکسری قوانین و قواعد را رعایت کنیم با شرکت کنندگان صحبت کند.

- تسهیلگر به اتفاق شرکت کنندگان در کارگاه قوانین و نکات لازم را پیدا کرده و آنها را روی کاغذ نوشته و در کلاس نصب می‌کند تا در طول دوره آموزشی شرکت کنندگان با قوانینی که در کلاس باید رعایت شود آشنا شوند. قوانینی مانند این که موبایل‌ها ساکت باشد، حرف هم دیگر را قطع نکنیم، قضاوت نکنیم، همدیگر را تحقیر نکنیم و ...
- برای فائق آمدن بر مشکل کمبود وقت جهت ارائه نظرات و نتایج کار گروهی، تسهیلگر می‌تواند از شیوه زمان‌بندی استفاده کند. مثلاً به شرکت کنندگان بگوید که برای انجام این فعالیت ۱۰ دقیقه فرصت دارید. علاوه بر این همزمان می‌تواند به افراد گروه برای انجام فعالیت، نقش‌های متفاوتی دهد. مثلاً یکی از اعضای گروه نقش رهبر، دیگری نقش نگهدارنده زمان، یکی ثبت‌کننده نتایج فعالیت و دیگری به عنوان سخنگوی گروه، گزارش نتایج به دیگران را برعهده بگیرد. می‌توان این نقش‌ها را برای هر فعالیت عوض کرد. در این صورت همکاری بین شرکت کنندگان هم بیشتر خواهد شد. همچنین می‌توان برای صحبت‌ها و بیان نظرات فردی و گروهی زمان معینی را برای هر کس در نظر گرفت تا افراد با توجه به فرصت و زمان در نظر گرفته شده نظرات خود را مطرح کنند.
- برای رفع مشکل شلوغی و به هم ریختگی کلاس می‌توان ابتدا فعالیت‌ها را با گروه‌های کوچک دوتایی یا سه تایی شروع کرد، تا بعد از آشنایی تدریجی شرکت کنندگان با روش یادگیری فعال، در گروه‌های بزرگتر، فعالیت‌ها را انجام داد.

علاوه بر این برای رفع مشکلات دیگر از جمله فعال نمودن افراد ساکت و منزوی استفاده از ترکیب کاملاً تصادفی گروه‌ها موثر می‌باشد. تسهیلگر می‌تواند از طریق شمارش اعداد، نام بردن رنگ‌ها، ماه تولد و ... افراد را به صورت کاملاً تصادفی گروه بندی کند.

### **نقش مدرس و ویژگی‌های رفتاری او در اجرای روش یادگیری فعال چه می‌باشد؟**

همان‌طور که بیان شد نقش مدرس در اجرای روش یادگیری فعال و غلبه بر مشکلات این روش بسیار مهم است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند علاقه و انگیزه مدرس برای تدریس به این سبک، عامل مهم و تأثیرگذاری است که بر روی رفتار شرکت کنندگان در گروه و تعاملات آنها با یکدیگر اثر می‌گذارد. اگر مدرس به سودمندی کار گروهی و روش یادگیری فعال اعتماد نداشته باشد، نمی‌تواند کار خود را به خوبی انجام داده و از اثربخشی برنامه کاسته می‌شود.

برای اجرای برنامه به روش یادگیری فعال مدرس باید:

- ابتدا به سودمندی و اثرات سریع یادگیری این روش اعتقاد داشته باشد.
- بتواند با مخاطبین ارتباط خوبی برقرار کند.
- سعی کند با روحیات تک تک شرکت کنندگان آشنا شود. مثلاً کدام فرد خجالتی است، کدام فرد گوشه‌گیر است، کدامیک در جمع به راحتی صحبت می‌کند و ...

- سعی کند با مخاطبین ارتباط چشمی برقرار کند. مثلاً در موقع صحبت کردن به همه افراد نگاه کند. در کلاس راه برود، در همه جای کلاس حضور داشته باشد و ...
  - تن صدای خود را در حین درس دادن تغییر دهد و بالا و پایین ببرد.
  - از هر گونه قضاوت، ارزشیابی، پند و اندرز دادن خودداری کند.
  - از سوال های باز و تشریحی مانند، «شما در این مورد چه فکر می کنید؟»، «احساس شما در این مورد چیست؟»، «آیا کسی در این مورد پیشنهادی دارد؟» و غیره استفاده کند.
  - فرصت دهد تا شرکت کنندگان فکر کرده و به سوالات پاسخ دهند.
  - سوالاتی مطرح کند که برای کل کلاس قابل فهم باشد و مخصوص به تعداد خاصی از افراد نباشد.
  - شنونده فعالی باشد.
  - درس را با خلاصه‌ای از مبحث قبلی آغاز کند.
  - مدرس باید بتواند در حین درس دادن به تنظیم وقت بپردازد (مهارت مدیریت زمان)؛ و در حین تنظیم زمان فرصت لازم برای بحث و گفتگو و درگیر نمودن همه افراد را فراهم سازد.
- برای اجرای روش یادگیری فعال در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، مهمترین و اولین نکته این است که مدرس بتواند نقش یک تسهیلگر را ایفا کند.

ویژگی‌های رفتاری مدرس برنامه آموزش مهارت‌های زندگی عبارت است از:

- تحمل بالا:** در این روش به علت بحث و گفتگو، فعالیت در گروه‌ها، بازی و در کل شلوغی و سروصدا، به هم ریختگی در جلسه آموزش ممکن است بوجود آید که صبر و تحمل مدرس در اداره جلسه نقش تعیین کننده‌ای دارد.
- علاقه مدرس نسبت به تنوع و گوناگونی:** چون در این روش از انواع مختلف تکنیک‌ها مثل ایفای نقش، بازی، فعالیت گروهی استفاده می‌شود، مدرس باید نسبت به استفاده از انواع مختلف روش‌های یادگیری فعال علاقمند باشد.
- خلاقیت و ابداع:** مدرس باید بتواند از خلاقیت و نوآوری خود جهت اداره کلاس و غلبه بر مشکلات روش یادگیری فعال استفاده کند.
- صمیمیت و مهربانی:** مدرسی که خشن و سختگیر است و فقط در چارچوب نظم و قانون عمل می‌کند، به سختی می‌تواند نقش یک تسهیلگر را بازی کند.
- انعطاف پذیری:** برای اجرای این روش مدرس باید انعطاف پذیر باشد و هیچگونه قضاوت و ارزش گذاری نکند. در پاره‌ای اوقات شرکت کنندگان به گونه‌ای رفتار می‌کنند که مطابق با میل و سلیقه مدرس نیست، پذیرش تفاوت‌های فردی و احترام به آن در این فضای آموزشی بسیار مهم است.

### نتایج و پیامدهای برنامه مهارت‌های زندگی چیست؟

همان طور که در قسمت های قبل ذکر گردید، اهداف اصلی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان افراد و جامعه می‌باشد. اما در کنار این هدف کلی، اهداف اختصاصی‌تر دیگری هم به نتیجه می‌رسند که این اهداف جزئی و اختصاصی، در کل هدف اصلی برنامه آموزش

مهارت‌های زندگی که پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقاء سطح سلامت و بهداشت روان می‌باشد را تشکیل می‌دهد. این اهداف شامل:

- توانمند کردن افراد
- افزایش مسئولیت پذیری
- ایجاد و افزایش مهارت تصمیم گیری
- پیشگیری از سوء مصرف مواد
- ارتقای مهارت تفکر انتقادی و خلاق
- پیشگیری از خشونت و پر خاشگری
- تقویت فرایند حل مساله
- تحقق توانایی های بالقوه و انطباق با
- تغییرات زندگی (مانند ساختارهای
- خانوادگی، جامعه و تغییرات طبیعی
- فرهنگ)
- افزایش انطباق افراد با شرایط شهرنشینی
- تقویت اعتماد به نفس، عزت نفس و هویت
- فردی
- ارتقای مهارت‌های اجتماعی
- تقویت فرآیند اجتماعی شدن
- افزایش سازگاری روانی اجتماعی
- شکل گیری و تقویت ارزش‌های سالم
- اجتماعی
- آموزش شهروندی
- بهبود ارتباطات بین فردی در خانواده
- استحکام نهاد خانواده در جامعه
- ارتقای سطح فرهنگ جامعه
- افزایش مشارکت های مردمی
- افزایش هویت ملی
- افزایش خلاقیت و نوآوری در زمینه های
- اجتماعی، اقتصادی - صنعتی



مدرس عزیز شما می‌توانید به منظور بازنگری بر چگونگی عملکرد خود در کلاس، برگه زیر را در پایان هر جلسه تکمیل نمایید.

برگه خودپایایی مدرس

.....✍

بله	خیر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱ - قبل از شروع درس کتاب راهنما را مطالعه کردم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲ - درس را با خلاصه‌ای از روز قبل شروع کردم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳ - در حین گفتگوی کلاسی، افراد خاطرات، تجارب و احساسات خود را بیان کردند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴ - بر احساسات افراد تأکید کردم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵ - گفته‌ها و احساسات آنها را به کل کلاس انعکاس دادم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶ - سعی کردم شرکت کنندگان فعالیت‌ها را به صورت مشارکتی انجام دهند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷ - در گروه‌بندی افراد سعی کردم در هر نوبت اعضای گروه تغییر کنند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸ - افراد در گروه‌ها مشارکت فعال داشتند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹ - برای انجام فعالیت‌ها توانستم زمان را کنترل کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰ - موقع درس دادن به زبان بدنم توجه داشتم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱ - در حین درس، سعی کردم شرکت کنندگان ساکت و خجالتی در فعالیت‌ها و بحث‌ها شرکت فعال داشته باشند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲ - پس از انجام تمرین‌ها به شرکت کنندگان فرصت تحلیل و بحث و تبادل نظر دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳ - برای خودم فرصت هم سطح شدن با شرکت کنندگان را ایجاد کردم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴ - در فواصل بین جلسات از شرکت کنندگان خواستم چک لیست مندرج در کتاب کار را علامت بزنند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵ - فعالیت‌های خلاقانه‌ام را در صفحه سفید کتاب راهنما یادداشت نمودم.

آماده سازی برای آموزش در کلاس:

گروه هدف: فرزندان والد زندانی سنین ۱۳ تا ۱۶ سال

تعداد جلسات: ۷ جلسه متناسب با نیاز گروه هدف (در صورت نیاز می‌توان تعداد جلسات را افزایش داد)

طول مدت هر جلسه: ۲ ساعت

تعداد شرکت کنندگان در جلسات: حد اکثر ۱۲ نفر

وسایل مورد نیاز: میز صندلی، تخته وایت برد، ماژیک، کتابچه آموزش گیرندگان و کتابچه کار تکثیر شده به

تعداد شرکت کنندگان

## فعالیت ۱-۱ شناخت همدیگر

برای این که با دوستان خود بیشتر آشنا شوید فعالیت زیر را انجام دهید:  
لطفاً همگی، اسم و فامیل‌تان را در برگه‌های کوچکی که در اختیارتان گذاشته می‌شود یادداشت کنید. حال کاغذهایتان را تا زده و همه را داخل این ظرف بریزد. سپس هر کدام یک کاغذ بردارید دقت کنید که نام خودتان را بر ندارید. بروید پیش فردی که کاغذش در دست شماست و اطلاعات زیر را از او پرسید.  
چند سالت هست؟ در چه ماهی متولد شده‌ای؟ چند برادر و خواهر داری؟ یکی از ویژگی‌های مثبت تو چیست؟ و به چه چیزی علاقه داری؟  
به نظر شما برای این که کلاس خوب و پربراری داشته باشیم، به چه قوانینی احتیاج داریم.

قوانین کلاس ما
۱.....
۲.....
۳.....
۴.....
۵.....
۶.....
۷.....
۸.....
۹.....

حالا تمامی اعضای گروه در پایین این قوانین که با هم‌فکری یکدیگر نوشته‌اند را امضاء می‌کنند و نسخه‌ای از آن را در روی دیوار به گونه‌ای که همه آن را می‌بینند نصب می‌کنند، این قوانین هر چیزی می‌تواند باشد ولی آنچه مهم است پایبندی اعضای گروه به موارد آن و رعایت مفادش تا پایان کلاس است.

## فعالیت ۱-۲ تقویم کلاسی:

با راهنمایی معلم به چند گروه تقسیم شوید و برای کلاس یک تقویم درست کنید، هر گروه باید یک فصل را تهیه و به سلیقه خود تزیین کند. سپس روز تولد هر دانش‌آموز را با رنگ متفاوت مشخص کرده و سپس روزهایی که درس مهارت‌های زندگی دارید را تعیین نمایید. فکر می‌کنید چرا چنین تمرینی را برای شما در نظر گرفتیم؟ دلایل خودتان را در پایان در انتهای هر فصلی که مسئول تهیه آن شدید یادداشت کرده و پس از اتمام تقویم برای سایر گروه‌ها بخوانید.

هدف نهایی از یادگیری مهارت‌های زندگی ایجاد تغییرات مثبت در زندگی است برای یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی و ایجاد تغییر نیاز داریم ذهن و فکر خود را برای تغییر آماده کنیم تا اولاً اشتیاق به تغییر زندگی در ما بوجود بیاید و دوماً انتظار تغییرات ایجاد شده در آینده را داشته باشیم

## فصل دوم

---

### مهارت خود آگاهی

## درس اول: شناخت ویژگی ها

### تمرین ۱-۲:

نامه ای به خود بنویسید و در آن نامه بگویید من کیستم؟ چه ویژگی‌هایی دارم؟ و رفتارهای من در مقابل پدرم  
زمان ملاقات و مادرم چگونه است؟

نامه ای به خود

لی



### تمرین ۲-۲:

آگهی سازمانی را می‌بینید که از میان فرزندان زندانیان قصد انتخاب افرادی را برای شرکت در تور علمی تفریحی  
دارد، در یک نامه خودتان را معرفی کرده و خصوصیات خود را مطرح کنید (البته صداقت را به عنوان شرط اصلی  
در نظر بگیرید).







خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجرای وجود خود. انسان وقتی به مقصدی می‌رسد  
که شروع به حرکت کند و انسان وقتی سریع تر به مقصد می‌رسد که مسیر صحیح تری را انتخاب نماید.

تمرین ۳-۲:




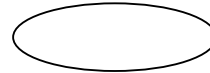

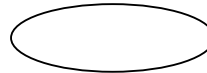
فهرست زیر را به دقت بخوانید و دور خصوصیات خود دایره بکشید. اگر مایل باشید می توانید خصوصیات جدیدی به آن اضافه کنید.

.....	تنبل	.....	خونگرم	پرخاشگر	راستگو	خجالتی
.....	مسئولیت پذیر	.....	خونسرد	پرو	زرنگ	لوس
.....	غمگین	.....	مهربان	بی اراده	ترسو	زودرنج
.....	عجول	.....	کنجکاو	دروغگو	حسود	.....
.....	گوشه گیر	.....	خوش اخلاق	.....	پرحرف	لجباز
.....	.....	.....	رازدار	ناامید	همدرد	بی مسئولیت

کدام خصوصیات خود را دوست دارید؟

از کدامیک از خصوصیات خود خوشتان نمی آید و دلتان می خواهد آن را تغییر دهید؟

آیا در بین شما فردی وجود دارد که از همه خصوصیات خود راضی باشد؟

فکر می کنید دوستانتان در گروه خصوصیتی متفاوت از شما دارند؟

علت تفاوت های شما در این ویژگی ها چیست؟

فکر می کنید خانواده چه نقشی در تفاوت ما با دیگران دارد؟

نقش شما در تفاوتتان با دیگران چقدر است؟

**تکلیف هفته**

حالا برای بررسی تفکر هر یک از اعضای خانواده نسبت به خودتان، تمرین زیر را انجام دهید.  
در سالن ملاقات با پدر و در خانه با مادر و خواهر و برادر خود صحبت کنید (حداقل دو نفر) و از آن‌ها بخواهید پنج تا از ویژگی‌های مثبت شما و یکی از ویژگی‌هایی که به نظر آن‌ها منفی می‌رسد را بیان کنند.

**📌 ویژگی من:**

ویژگی های مثبت: .....

ویژگی های منفی: .....

- چه میزان بین آنچه اعضای خانواده در مورد شما گفتند با آنچه خودتان فکر می‌کردید ارتباط وجود دارد؟
- حالا چطوری می‌توانید بین آنچه خودتان در مورد خصوصیاتتان فکر می‌کردید و آنچه نزدیکانتان گفتند ارتباط برقرار کنید؟

**درس دوم: الگوهای فکری ناسالم**

**تمرین ۵-۲:**

آقایی را در نظر بگیرید که در حال حاضر به خاطر چک بی محل در زندان است او معتقد است اگر کسان دیگری که من از آنها چک داشتم چکشان پاس می‌شد من زندان نمی‌افتادم. آنها مقصر وضعیت من هستند، من خودم هیچ مسئولیتی در قبال مشکلم ندارم.  
نظرتان را در چند سطر بنویسید.

.....  
.....  
.....

**۲- الگوی فکری سرزنش**

**تمرین ۶-۲:**

«همیشه دیگران را مقصر کردن، از پذیرفتن اشتباه راحت تر است» آیا این جمله مورد تایید شما است؟  
نظرتان را در چند سطر بنویسید.

.....  
.....

**تمرین ۷-۲:**

«عباس همیشه از مادرش برای خرید لباس‌های مد روز پول ماهانه طلب می‌کند و تازه لباس‌هایی هم که می‌خرد پس از چند بار پوشیدن کنار می‌گذارد اون آنقدر برای این موضوع به مادرش فشار می‌آره که مادرش دیگر

قادر به تأمین نیاز او نیست حتی در مواقعی هم که به عباس می‌گه چرا این قدر لباس می‌خری تو که می‌دونی پدرت نیست و وضعیت مالی ما نامناسب است، عباس می‌گه همش تقصیر شما و بابا است به من چه مربوطه که بابا زندان است، من هم باید بهتر از همکلاسی‌هایم لباس بپوشم و اصلاً وضعیت شما به من ربطی ندارد». نظرتان در مورد مشکل عباس با مادرش چیه؟

.....  
.....

### ۳- الگوی فکری درماندگی:

تمرین ۸-۲:

خانواده ناهید را در نظر بگیرید که پدرش به خاطر تصادف در زندان است، آنها بارها با وجود اینکه طرف در تصادف فقط پایش شکسته به خانواده‌اش برای رضایت مراجعه کرده‌اند ولی همواره جواب منفی شنیده‌اند دیگر امیدی ندارند از طرفی پولی هم برای پرداخت دیه آن فرد مصدوم ندارند. بنابراین دیگر عقل‌شان برای حل مشکل به جایی نمی‌رسد. شما چه پیشنهادات دیگری برای خانواده ناهید جهت حل مشکل شان دارید؟

.....  
.....

### ۴- الگوی فکری حق ویژه داشتن:

تمرین ۹-۲:

شاهین که پدرش مدتی است به خاطر خرید و فروش مواد مخدر در زندان است برای دریافت وام اشتغال به صندوق مهر امام رضا مراجعه می‌کند با توجه به تعداد متقاضی زیاد، شاهین پس از چند بار رفت و آمد یک روز عصبانی می‌شه و در صندوق به داد و بیداد می‌پردازه که من باید در اولویت باشم من خرج یک خانواده را می‌دهم و... این در حالیه که اون با وجود اینکه یک سال از سربازی‌اش می‌گذره حاضر به کار کردن نبوده. شما چه نظری در مورد شاهین دارید و فکر می‌کنید به چه طریقی می‌توان الگوی فکری غلط او را مبنی بر اینکه «حق ویژه ای نسبت به سایرین دارد» را تغییر داد؟

.....  
.....

تمرین ۱۰-۲:

نزدیک عید بود نغمه خیلی دوست داشت پدرش مرخصی بگیره و چند روزی در کنار آنها باشد ولی آنها سندی نداشتند تا با وثیقه قرار دادن اون این کار را عملی کنند ولی یکی از همسایه‌ها که از وضعیت آنها آگاه بود به مادر نغمه گفت من می‌تونم سند خانها را برای فقط ۱۰ روز گرو بگذارم ولی بعد از آن زمان مجبورم آن را از وثیقه خارج کنم، نغمه خیلی ناراحت شد و هی غر می‌زد چرا اون فقط برای ۱۰ روز این کار را می‌کنه سندش را که نمی‌خوریم، حالا چه می‌شه یک ماه بشه. در مورد رفتار نغمه با افراد گروه خود بحث کنید.

## ۵- الگوی فکری نادیده گرفتن امور مثبت و توجه بیش از حد به منفی‌ها

تمرین ۱۱-۲:

حامد در مرحله اول المپیاد ریاضی برگزیده شده است و کمتر از ۴ ماه به مرحله دوم آن جهت ورود به تیم کشوری باقیمانده است و در صورت قبولی در المپیاد جهانی شرکت خواهد کرد ولی متأسفانه به دلیل تصادف پدر با عابر پیاده، پدر وارد زندان شده است و به این دلیل حامد دیگر قادر به تمرکز بر روی درس نیست. در مورد رفتار حامد در گروه بحث کرده و نظرات خود را بنویسید.

.....

.....

## ۶- الگوی فکری فاجعه سازی:

تمرین ۱۲-۲:

شیرین شاهد دستگیری پدرش توسط نیروی انتظامی در حضور تعدادی از همسایه‌ها بدلیل سرقت بود و پدر او به کلانتری منتقل شد. او بسیار غمگین و ناراحت شد به شکلی که حتی چند روزی است حاضر به خروج از منزل نیست و به مدرسه هم نرفته. شیرین حتماً شرایط سختی را تجربه کرده است. آیا رفتار او در مورد حادثه بوجود آمده صحیح است؟

.....

.....

تمرین ۱۳-۲:

به چند گروه تقسیم شوید، معلم به هر گروه یکی از الگوهای فکری مورد نظر را می‌دهد، شما داستانی چند سطر برای آن بسازید. این داستان سه مشخصه باید داشته باشد.

الف) داستانی که می‌سازید باید بیانگر الگوی فکری باشد که معلم به شما داده است:

ب) فرد به خاطر داشتن این الگو چه احساساتی را تجربه می‌کند.

ج) بر اساس این الگوی فکری شخصیت اصلی داستان شما با دیگران چگونه رفتار می‌کند.

.....

.....

تمرین ۱۴-۲:

با توجه به مطالب فوق جملات ناتمام زیر را کامل کنید:

الف) امروز وقتی دیدم پدر مریم جلوی در مدرسه منتظر مریم هست پیش خودم فکر کردم .....

و خیلی غمگین شدم و شروع کردم به .....



ب) از موقعی که پدرش به زندان رفته و وضعیت مالی شان بدتر شده است، همواره با مصطفی دعوا دارد، چون نمی‌خواهد لباس‌هایی که برای مصطفی کوچک شده را بپوشد، از طرفی وقتی می‌بیند دوستانش در بیرون یا در مدرسه لباس‌های جدید و قشنگی به تن دارند حسایی ..... می‌شود و نسبت به آنها ..... می‌کند.

ج) وقتی ..... پیش خودم گفتم ..... و حسایی ..... شدم و شروع کردم به .....

به مثال زیر توجه کنید:

الگوی منفی	توقف	الگوی مثبت
همه بدبختی ماتقصیر باباست	کلمه ایست با صدای بلند	درست است که غیاب پدرم در زندگی ما تأثیر داشته ولی ما می‌توانیم با این مشکل تا برگشت بابا کنار بیاییم

#### فعالیت ۱-۲:

به موقعیت‌های زیر توجه کنید و پیام‌های منفی را به پیام‌های مثبت تبدیل نمایید. پیش از آن به مثال‌های ابتدایی دقت نمایید.

**پیام منفی:** همه همسایه‌ها با دید بدی به ما نگاه می‌کنند چون می‌دانند پدر من معتاد است و الان به خاطر سرقت در زندان حضور دارد، دیگر نمی‌توانیم در این محله زندگی کنیم.

**پیام مثبت:** درست است پدرم اشتباهات زیادی در زندگی‌اش داشته و بیشترین عوارض آن نصیب خودش و ماها شده ولی باخواست خدا این بار که از زندان آزاد شد با توجه به گفته خودش تغییر می‌کند و از طرفی اعتیادش را در زندان ترک می‌کند.



**پیام منفی:** ما حتی وقتی بابام خانه بود مشکل مالی داشتیم، الان که نیست شرایط بدتر هم شده، یک مواقعی فکر می‌کنم یک نقشه‌ای بکشم که بتوانم از راه خلاف خیلی زود پول دار بشوم تا بتوانم خانواده‌ام را از این مشکلات خلاص کنم.



**پیام مثبت:** درست است که ما مشکل مالی داریم ولی اگر دست به کاری بزنم که خطر جرم و مشکل قانونی برایم بوجود بیاد مامانم دیگر هیچ حمایتی ندارد، مطمئنم مادرم با وجود سختی‌هایی که در غیاب پدرم می‌کشد اصلاً حاضر نیست مرا هم از دست بدهد، بنابراین همین که برایش کمک باشم خودش کلی کار است.

**پیام منفی:** دخترهای دیگه مانتوهای قشنگ می‌پوشند، موبایل و کیف‌های آنچنانی دارند ولی من سر و وضع خیلی ناچوره.



پیام مثبت:

.....

.....

**پیام منفی:** یک وقتیایی فکر می کنم شاید نبود بابا چندان بد هم نباشد چون هر وقت خونه بود با مامانم زد و خورد و دعوا و مرافه داشتند، اگر دوباره برگرده همان آش و همان کاسه می شه.



پیام مثبت:

.....

.....

پیام منفی

.....

.....

پیام مثبت



.....

.....

حالا فکر می کنید داشتن نگاه منفی به زندگی و ادامه آن کمک می کند یا نگاه مثبت؟

## درس سوم: استعدادها و توانایی ها

### فعالیت ۲-۲:

خوب فکر کنید و بنویسید در زمینه‌های زیر چه توانایی‌هایی دارید.

استعدادها و توانایی	موقعیت ها
	در زمینه تحصیلی -۱ -۲
	در زمینه ارتباط با دوستان -۱ -۲
	در زمینه ارتباط با فامیل -۱ -۲
	در زمینه برخورد با مشکلات -۱ -۲
	در زمینه کنترل احساسات -۱ -۲
	در زمینه های ورزشی -۱ -۲
	در زمینه های هنری -۱ -۲
	در زمینه های دیگر -۱ -۲

## موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها

### فعالیت ۲-۳:

حالا با خودتان فکر کنید و پیشرفت‌ها و موفقیت‌هایی را که از زمان حضور پدر یا مادر در زندان داشته‌اید یادداشت کنید.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

### فعالیت ۲-۴:

من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون توانایی ..... را دارم.

من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون ویژگی مثبت ..... را دارم.

من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون پیشرفت ..... را داشته‌ام.

## شناخت نقاط ضعف

### فعالیت ۵-۲:

با خود فکر کنید و بنویسید در هر یک از زمینه‌های زیر چه نقاط ضعفی دارید.

نقاط ضعف	موقعیت‌ها
-۱ -۲	در زمینه تحصیلی
-۱ -۲	در زمینه ارتباط با دوستان
-۱ -۲	در زمینه ارتباط با خانواده و اقوام
-۱ -۲	در زمینه برخورد با مسایل و مشکلات
-۱ -۲	در زمینه کنترل احساسات
-۱ -۲	در زمینه‌های دیگر

**تمرین ۱۵-۲:**

نامه‌ای به خود بنویسید و در آن نامه بگویید من کیستم؟ چه ویژگی‌های دارم؟ و رفتارهای من مقابل پدرم در زمان ملاقات و مادرم چگونه است و باید باشد؟

**تمرین ۱۶-۲:**

پس از مواجهه با آگهی استخدام ذکر شده در ابتدای فصل در یک نامه به آن اداره ضمن معرفی خود، خصوصیات خود را مطرح کنید (البته صداقت را بعنوان شرط اصلی در نظر بگیرید)

حالا نامه‌های اول خود در بخش خودآگاهی را با این نامه‌ها مقایسه کنید. کدامیک را بیشتر می‌پذیرد و چه تفاوت‌ها و تشابه‌هایی در آن تشخیص می‌دهید؟ تفاوت‌ها و تشابهات آن را در برگه‌ای بنویسید.  
تفاوت‌ها: .....

تشابه‌ها: .....

**از این درس یاد گرفتیم که**

.....  
.....

**تمرین ۱۷-۲:**

**تکلیف هفته:**

**تحقیق و مقاله**

به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید در مورد مجرمین یا افراد شکست خورده‌ای در گذشته و خانواده‌های آنان که در حال حاضر شهروند خوبی برای جامعه شده‌اند تحقیق کرده و نتیجه آن را برای کلاس بیاورید.  
معلم شما می‌تواند از مجموعه تحقیقات بچه‌های کلاس دفترچه تحقیق گروهی (دفترچه‌ای که متعلق به همه بچه‌های کلاس می‌باشد) تهیه نماید.

## فصل سوم

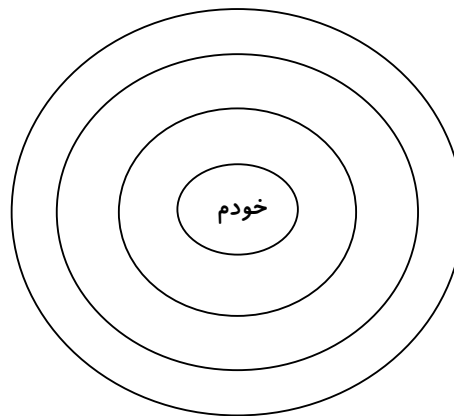
---

### مهارت برقراری ارتباط مؤثر

## درس اول: تعریف ارتباط و ماهیت آن

### فعالیت ۱-۳:

درون دایره وسط اسم خود را بنویسید و بعد در دایره اول نام کسانی را بنویسید که ارتباط با آنها برای شما بسیار اهمیت دارد، در دایره بعد اسم کسانی را بنویسید که اهمیت با آنها در درجه دوم قرار می‌گیرد و در دایره سوم اسم کسانی را بنویسید که ارتباط با آنها از اهمیت درجه سوم برخوردار است.



به نظر شما چرا ارتباط با این افراد برای شما مهم است؟ آن‌ها چه نیازهایی را برای شما برآورده می‌سازند؟ به نظر شما آیا وجود فیزیکی افرادی که ارتباط با آنها برایمان مهم است حتماً ضروری است یعنی اگر من به رابطه با پدر، مادر، خواهر، برادرم اهمیت می‌دهم فقط زمانی که هستند رابطه برایم مهم است یا نبود آنها نیز می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس به من دهد؟

### فعالیت ۲-۳:

تصویری در اختیار یکی از دوستان شما گذاشته می‌شود، او بدون اینکه تصویر را به شما نشان دهد، یا با دست خود تصویر را در فضا بکشد؛ فقط توضیح می‌دهد و شما بر اساس توضیحات او تصویر را می‌کشید، شما اصلاً نمی‌توانید صحبت کنید حتی یک کلمه، فقط خوب گوش دهید و هر آنچه او می‌گوید همان را بکشید؟

سؤال: در این فعالیت

۱- فرستنده یا گوینده چه کسی بود؟

۲- گیرنده یا شنونده پیام چه کسی بود؟

۳- پیام چه بود؟

حالا تصاویری را که کشیده اید بالا بگیرید، و شما هم که تصویر دستتان بود آن را به دوستانتان نشان دهید.

هنگام کشیدن تصویر چه احساسی داشتید؟

دوست داشتید چکاری می‌توانستید انجام دهید؟



به نظر شما چرا تصویری که کشیدید، شبیه تصویری که دوستان توضیح داد نشد؟

### اجزای ارتباط

#### تمرین ۱-۳:

سیاوش در حال صحبت با بهروز بود در همین موقع جاوید هم به آنها رسید. سیاوش داشت به بهروز می گفت اون اصلاً آدم نیست من ازش خوشم نمی آید، جاوید ناراحت شد گفت منظورت من بودم، سیاوش گفت نه ما داشتیم در مورد وحید صحبت می کردیم تو دچار سوء تفاهم شدی حالا به این سوالات پاسخ دهید؟

گوینده چه کسی بود؟

پیام چی بود؟

گیرنده چه کسی است؟

باز خورد به چه صورت اتفاق افتاد؟

#### تمرین ۲-۳:

بیست آبان تولد الهه است، آخرین باری که بابای الهه از زندان به خانه آمده بود، قول داد که برای تولدش بازهم مرخصی بگیرد و به خانه بیاید. امروز بیستم آبان ماه است و الهه و مامانش سعی کردند هر طور شده تولد کوچولوی خانوادگی برای الهه بگیرند. مامانش یک درست کرده، خودش با کاغذ رنگی اتاق را تزئین کرده و خیلی خوشحاله که امروز بابا می آید خانه و همه دور هم خواهند بود. یک دفعه تلفن زنگ می زنه، الهه گوشی را بر می داره و صدای باباش را می شنوه!!! با تعجب می گه چرا هنوز راه نیفتادی؟ ما همه منتظریم. پدر مکتی می کنه و می گه دخترم تولدت مبارک. خیلی دوست داشتم الان پیش تو و مامانت بودم، ولی متاسفانه نتوانستم مرخصی بگیرم و خداحافظی می کنه. الهه خیلی غمگین شد. آخه خیلی منتظر آمدن باباش بود.

این دفعه الهه و مامانش خواستند ببینند چطوری می توانند به چیزهای مثبت فکر کنند، شروع کردند به حرف زدن، یک چیز مثبت مامان می گفت، یک چیز مثبت الهه.

**مامان:** همین که بابا تلفن کرد و تولدت را یادش بود و در این روز خوب با بابا صحبت کردی خیلی خوب است.

**الهه:** آره، تازه می توانیم هروقت بابا توانست مرخصی بگیره و بیاد خانه دوباره این کیک ها را درست کنیم و یک مهمونی بگیریم.

بقیه گفته ها را شما کامل کنید:

عبارت مثبت مامان: .....

عبارت مثبت الهه: .....

#### فعالیت ۳-۳:

یک مثال از نحوه ارتباط خود با یکی از دوستانتان را بنویسید و مولفه های پیام را مشخص نمایید.

### تمرین ۳-۴:

چند لحظه‌ای با خودتان فکر کنید، آیا می‌توانید مثالی بزنید از این که بین شما و هم کلاسی‌تان، یا بین شما و خواهر و برادرتان مادرتان و معلمان مشکلی پیش آمده باشد و طرف مقابل تلاش کند که شما را مقصر جلوه دهد.

### تمرین ۳-۵:

شما چطور می‌توانید مثالی بزنید از این که بین شما و فرد دیگری مشکلی پیش آمده و شما می‌گفتید: «تقصیر او بود که این اتفاق افتاد»؟

به داستان زیر دقت کنید:

محسن حدود ۱۶ سالش است. از زمانی که پدرش در زندان است یکسالی می‌گذرد، با توجه به ارتباط نزدیکی که با پدرش داشته بسیار غمگین شده بود ولی چند ماهی است دوستی بنام مانی پیدا کرده که با هم خیلی جور شدند با همدیگر مدرسه، سینما و پارک می‌روند و کلی از زمانشان را با هم می‌گذرانند ولی مانی هر از گاهی سیگار می‌کشد، البته تا چند روز پیش که محسن مشکل زندانی بودن پدرش و غم ناشی از دوری او را مطرح نکرده بود مشکلی نبود ولی از آن روز مانی یک موقعی به محسن پیشنهاد می‌کند برای آرام شدن یک سیگار دود کنه، محسن قبول نمی‌کرد، ولی توجیه مانی این بود که کسی با یکی دوتا سیگار، سیگاری نمی‌شه ولی اصرار مانی بالاخره جواب داد و دیروز که محسن سیگار را از مانی گرفت و تازه اولین پک را زد مادرش سر رسید و آنها را در کوچه دید. محسن بسیار شرمنده شد و سریعاً رفت خانه، از آن موقع هم دیگر، رابطه اش را با مانی قطع کرده است.

### تمرین ۳-۶:

از نکات مثبت داستان بالا یکی را مطرح نمایید:

ارتباط محسن و مانی باعث شده بود محسن به آرامش دست پیدا کند (البته به چه قیمتی؟)

آگاهی مادر محسن از سیگار کشیدن محسن چه نکته مثبتی داشت؟ .....

عدم ارتباط محسن با مانی با وجود اینکه وی باز هم تنها شد چه نکته مثبتی داشت؟ .....

در این مورد بحث کنید

### تمرین ۳-۷: بارش فکری<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - بارش فکری تکنیکی است که فرد در مورد یک موضوع تمامی گزینه‌ها، روش‌ها، راه حل‌ها، انتخاب‌هایی که به ذهنشان می‌رسد را بدون اینکه ارزیابی کند مطرح می‌نماید و پس از پایان تمامی نظرات، هر کدام از راه حل‌ها و انتخاب‌ها را بررسی کرده و در نهایت بهترین گزینه را به کار می‌گیرند.

- به نظر شما منظور از این که می‌گوییم مهارت برقراری ارتباط مؤثر هنری است قابل یادگیری چیست؟
- به نظر شما افرادی که به راحتی با دیگران ارتباط اجتماعی موثر برقرار می‌کنند و دامنه دوستان زیادی دارند از چه خصوصیاتی برخوردارند؟ (مثلاً دانش آموزی که توانایی کلامی و ارتباطی خوبی دارد چه برتری بر سایرین از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی دارد؟

### درس دوم: الگوهای مخرب ارتباط

#### تمرین ۸-۳:

در مورد تفکر سیاه و سفید مثالی از تفکرات دوستانتان را بنویسید.

.....

.....

#### تمرین ۹-۳:

به تجارب خود برگردید و یک مورد از مواردی که شتاب زده نتیجه‌گیری کردید را بنویسید.

.....

.....

#### تمرین ۱۰-۳:

حالا نوبت شماست دو مورد از بزرگ‌نمایی‌ها یا تان در مورد موضوعات مختلف را یادداشت نمائید.

.....

.....

#### تمرین ۱۱-۳:

داریوش با مادر و خواهرش برای مهمانی رفته بودند خانه خاله‌اش، خاله شروع به احوال‌پرسی کرد از وضعیت بچه‌ها پرسید در این میان از داریوش پرسید خاله جان بابات چگونه؟ رفتی ملاقاتش زندان. دلم برای بچه‌ها می‌سوزه بیچاره‌ها توی این سن نبود پدر خیلی براشون سخته، داریوش خیلی ناراحت شد. این صحبت خاله‌اش را به عنوان کنایه برداشت کرد و پس از خروج خاله از اتاق به مادرش اصرار کرد هر چه سریع‌تر از اینجا بریم من نمی‌خواهم دیگه اینجا بمونم اگر شما نیاید خودم می‌روم.

فکر می‌کنید داریوش چگونه می‌تواند الگوی غیر منطقی خود را تغییر داده و واقع بین باشد؟

.....

.....

تکلیف هفته

در طول این هفته به برنامه های تلویزیونی که نگاه می کنید توجه کرده و دو الی سه تا از الگوهای فکری ناکارآمد آن ها را پیدا کنید. سپس سعی کنید آن الگو را با یک الگوی کارآمد جایگزین کنید و نتیجه احتمالی آن را حدس بزنید. شما می توانید نتیجه کارتان را جلسه آینده در کلاس ارائه دهید.

درس سوم: مهارت های لازم برای برقراری ارتباط مؤثر

فعالیت ۴-۳:

در کلاس مهارت های زندگی معلم از سه دانش آموز می خواهد که پانتومیمی (اصلاً حرف نمی زنید بلکه با حالات چهره و بدن ارتباط برقرار می کنید) را برای دیگران بازی کنند، بچه هایی که داوطلب هستند دستشان را بلند می کنند.

معلم از آنها می خواهد بروند بیرون از کلاس با همدیگر مشورت کنند و از بین احساسات زیر هر کدام یک احساس را انتخاب نمایند و آن را به صورت پانتومیم برای دوستان خود در کلاس اجرا کنند (هر یک به تنهایی وارد شده و فقط یک احساس را به نمایش گذارند).

خشم	یاس و ناامیدی
غمگینی	غرور
ترس	شادی
دلشوره و نگرانی	تکبر
خجالت	

معلم پس از حضور هر یک از دانش آموزان از بقیه می پرسد خوب بچه ها دوست شما چه احساسی را به نمایش گذاشت؟

چه رفتارهایی داشت که شما این گونه برداشت کردید؟

.....

.....

تمرین ۱۳-۳:

معلم این بار از بچه ها می خواهد صندلی های خود را دو نفر دو نفر روبروی هم قرار دهند و فعالیت های زیر را دو به دو انجام دهند.

الف) دست های تان را روی کف صندلی بگذارید و روی آن بنشینید.

پشتتان را به صندلی بچسبانید به طوری که تنه و ران با هم زاویه ۹۰ درجه بسازد، سرتان را هم پائین بیاورید به طوری که هیچ تماس چشمی‌ای نداشته باشید. هیچ گونه لبخندی هم ننزید، حالا شروع کنید با همدیگر حرف زدن.

**سؤال:** در حین اجرای این فعالیت چه احساسی داشتید؟ چرا؟

.....  
.....

#### تمرین ۱۴-۳:

این دفعه همان تمرین را تکرار می‌کنیم با این تفاوت که دست‌هایتان آزاد است. بدنتان کمی مایل به جلوس است. به چشم‌های طرف مقابل نگاه می‌کنید و چهره‌ای متبسم و خندان دارید، حال شروع به صحبت کردن با یکدیگر کنید.

**سؤال:** در حین اجرای این فعالیت چه احساسی داشتید؟ چرا؟

.....

#### تمرین ۱۵-۳:

چند دقیقه‌ای با خودتان فکر کنید و ببینید شما به هنگام صحبت با دیگران چگونه هستید؟

#### تمرین ۱۶-۳:

هائیه مدتی است پس از حضور پدرش در زندان دچار افت تحصیلی شده است چند باری مادرش به مدرسه فراخوانده شد و در مورد وضعیت وی از او توضیح خواسته اند. هر بار هم مادر هائیه از وی خواسته درسش را بخواند و از زمان رفتن به خانه دوستانش بکاهد ولی هر بار بدون اینکه رودرروی مادرش بنشیند و به حرف‌های او گوش دهد و با او صحبت کند او خیلی سرسری قبول می‌کند. قول داده و سرش را تکان می‌دهد ولی بار دیگر همان جریان در وضعیت درسی اش تکرار می‌شود.

به نظر شما مادر هائیه زمانی که بار دیگر به او قول می‌دهد چه احساسی پیدا می‌کند؟

چه چیزی باعث می‌شود مادر هائیه این احساس را پیدا کند؟

#### تمرین ۱۷-۳:

به نظر شما کدام یک از دو عبارت زیر بازخورد است؟

الف) خیلی سخته، بابا مسولیت کارهای خانه را به بچه‌ها هم بده، معلومه کشیدن این همه بار به تنهایی خیلی

سخته

ب) به نظر می‌رسد، کارهای خانه و مسایل همسرت تو را حسابی خسته و کلافه کرده

در خصوص بازخورد در کلاس بحث شود

**تمرین ۱۸-۳:**

فاطمه داشت از لباس جدیدی که خریده برای سیما صحبت می کرد و تمام خصوصیات اون را توضیح می داد ولی سیما انگار نه انگار که با اون داره صحبت می کنه هر از گاهی می گفت | چه خوب، چند خریدی؟ حالا یکبار که اومدم خونتون می بینم فعلاً کاری نداری من باید برم خونه می خواهم بروم مهمونی. ایراد این ارتباط به نظر شما در رابطه فاطمه و سیما چی است؟

.....  
.....

**تمرین ۱۹-۳:**

با خودتان فکر کنید و موقعیتی را به یاد بیاورید که شما صحبت کرده اید اما طرف مقابل برداشت اشتباهی از حرف شما داشته است.

.....  
.....  
.....

این سوء برداشت در شما چه احساسی ایجاد کرد؟

.....

**باز خورد دادن بسیاری از سوء تفاهات را از بین می برد.**

**تمرین ۲۰-۳:**

به گروه های دو نفری تقسیم شوید و درباره موضوعی با همدیگر صحبت کنید. در این تمرین گوینده با دقت حرف می زند اما شنونده با توجه به مطالب گفته شده شنونده خوبی نیست و آن چه را که باید رعایت کند نمی کند.

وقتی شما صحبت می کردید ولی طرف مقابل به صحبت های شما گوش نمی داد. چه احساسی داشتید؟

.....  
.....

**تمرین ۲۱-۳:**

حال این دفعه باز دو نفر، دو نفر شوید اما این دفعه شنونده اصول گوش دادن را رعایت می کند.

در این مرحله شما که گوینده بودید چه احساسی داشتید؟

باز یک گروه دیگر بطور داوطلب بیاید و آن را برای جمع اجرا کند.

حال می توانید توضیح دهید که چرا می گویند گوش کردن هنر است؟

کلمات با بار عاطفی مثبت	کلمات با بار عاطفی منفی
کنجکاو	فضول
پیگیر	سمج
انعطاف پذیر	دهن بین
.....	.....

### تمرین ۲۲-۳:

کدام گروه از کلمات دارای بار عاطفی مثبت هستند، کدام گروه دارای بار عاطفی منفی هستند؟

.....

.....

کلمات مثبت چه تأثیری بر روابط ما با دیگران می گذارند؟ کلمات با بار عاطفی منفی چه تأثیری بر روابط ما می گذارند؟

### تمرین ۲۳-۳:

حالا خودتان را در شرایط زیر فرض کنید و داستانی برای آن بنویسید:

محمد می خواهد از معلمش برای شرکت در مراسم دعای کمیل که در خانه ایشان شب جمعه برگزار می شود دعوت کند با توجه به مطالب ارائه شده او چگونه می تواند به بهترین نحو این کار را انجام دهد.

.....

.....

### تمرین ۲۴-۳:

نفیسه می خواهد به جشن تولد یکی از دوستانش برود ولی نمی داند چگونه از مادرش برای رفتن به این مهمانی اجازه بگیرد با توجه به نکات هشتمانه بیان شده او را راهنمایی کنید؟

.....

.....

### تمرین ۲۵-۳:

تکلیف هفته
------------

در طول این هفته چند موقعیت را انتخاب کنید و سعی کنید اصول خوب گوش دادن و خوب صحبت کردن را تمرین کنید.

## مراحل یک گفت و گوی موثر

### تمرین ۲۶-۳:

به مواردی در تجربیات فردی خود فکر کنید که یک گفت و گو را به خوبی شروع کرده اید اما ناگهان همه چیز به هم خورده است... دلیل آن چه بوده است؟ این دلایل را در دفتر یادداشت خود بنویسید و با مواردی که در ادامه می آید مقایسه کنید.

در مورد گفت و گوی موثر بحث شود

### فعالیت ۵-۳:

هر یک از موقعیت‌های زیر را با دقت بخوانید و بنویسید هر موقعیت بیانگر کدام مانع است.

۱- دیروز عصر زهرا و دختر خاله‌هایش دور هم جمع بودند و با هم صحبت می‌کردند. همین که زهرا آمد حرف بزند، فاطمه به زهرا گفت برو بابا تو چی می‌گی، با اون بابایی که معلوم نیست کارش چیه.

.....  
.....

۲- پدر علیرضا به او گفت اگر یکبار دیگر نمره کم بگیری تو خونه راحت نمی‌دهم.

.....  
.....

۳- معلم پریسا وقتی اون نتونست پاسخ سوالاتش را بده بهش گفت تو اصلاً دختر بی انضباط و تنبلی هستی و مسئولیت پذیری نداری.

.....  
.....

۴- علی با چند تا از دوستاش رفته بودند خانه محمود، پس از مدتی محمود سیگاری روشن کرد و از علی خواست که چند تا پک بزنه ولی علی گفت نه من سیگاری نیستم محمود هم ناراحت شد به اون گفت تو هنوز خیلی بچه‌ای هنوز دهننت بوی شیر می‌دهد.

.....  
.....

۵- خانواده علی می‌خوان مهمونی برن، علی یک پیراهن قرمز داره که آنرا خیلی دوست داره و همه جا می‌پوشه، امشب باز هم همون لباس را پوشیده، تا مامانش آنرا دید گفت واه چرا دوباره این لباس را پوشیدی؟ این همه لباس هست حالا همه فکر می‌کنند همین یک دونه را داری.

.....  
.....

۶- مریم و مامانش می‌روند زندان به ملاقات پدر، ولی مریم از یکی از مراقبین زندان خوشش نمی‌آید، مریم اصلاً تا حالا با او یک کلمه هم حرف نزده و این در حالی است که او رفتار بدی هم از زندانبان ندیده ولی هر بار می‌خواهند بروند ملاقات پدر، دعا می‌کنه اون زندانبان نباشد.

.....  
.....



۷. حسن همیشه با موتورش با سرعت از بین ماشین‌ها و آدم‌ها حرکت می‌کند آنقدر بی‌مهابا اینکار را انجام می‌دهد که چند بار نزدیک بود تصادف شدید کند، دیروز از فرامرز خواست که با اون بیاد برن لباس ورزشی بخرند ولی فرامرز گفت تو بد موتور می‌رونی من نمی‌آم حسن هم عصبانی شد بهش گفت برو بابا تو یک آدم ترسو هستی.

.....  
.....

### تمرین ۲۷-۳:

به گروه‌های چند نفری تقسیم شده و نمایشنامه‌ای بنویسید که شخصیت‌هایی در آن وجود داشته باشند که در ارتباط با دیگران دچار مشکل بوده و از سوی دیگر شخصیت‌های دیگر هم خلق کنید که برعکس در برقراری ارتباط با دیگران توانمند باشند.

### دو اصل مهم در ایجاد یک رابطه موثر

اعتماد باید بر اساس عقل و منطق باشد. یکی از موارد مهم در باره زندانیان، اعتماد بیش از حد و فکر نشده به دیگران است که شامل برخی دوستان، شریک شغلی و همسر است. این موضوع بخصوص در مورد کسانی که بخاطر جرائم مالی در زندان هستند، زیاد دیده می‌شود.

### تمرین ۲۸-۳:

- در محیطی که زندگی می‌کنید به چه کسانی بیش از همه اعتماد دارید؟
- آیا این اعتماد معقول است و بر اساس سوابق خوبی که از رفتارهای شخص مورد نظر داشته‌اید به وجود آمده است؟
- چگونه این اعتماد می‌تواند برای ایجاد یک رابطه خوب و موثر، مورد استفاده قرار گیرد

.....  
.....

## فصل چهارم

---

### مهارت جرأت‌مندی (ابراز وجود)

#### فعالیت ۱-۴:

جملات ناتمام زیر را خوانده و آن را کامل نمایید:

- ارسلان دوست ندارد کسی در مورد پدرش از او سؤال کند، چون .....
- مرجان دوست ندارد به مشاوره مدرسه خود مراجعه کند، چون .....
- محسن دوست ندارد وقتی در مورد ارزش‌ها و اعتقاداتش صحبت می‌کند دیگران او را مسخره کنند، چون.....
- علی دوست ندارد وقتی از ملاقات پدر برمی‌گردد کسی از او سوال کند؛ چون .....
- ابراهیم دوست ندارد کسی بدون اجازه سر جیبش برود، چون .....
- من دوست ندارم ..... ، چون .....

#### تمرین ۱-۴:

الف) چند لحظه‌ای با خود فکر کرده و بنویسید کجاها دیگران به حریم خصوصی شما بدون اجازه وارد شده‌اند؟

ب) چند لحظه‌ای با خود فکر کرده و بنویسید کجاها شما به حریم خصوصی دیگران بدون اجازه وارد شده‌اید؟

فکر می‌کنید زمانی که فردی جرمی انجام می‌دهد چگونه ممکن است حریم دیگران را از بین برده باشند؟

ج) به نظر شما چرا انسان‌هایی را که حریم قانونی، شخصی و اجتماعی دیگران را از بین می‌برند زندانی می‌کنند و حریم آزادی آنها را محدود می‌سازند؟

در مورد حریم خصوص و رعایت احترام بحث شود

#### تمرین ۲-۴:

به نظر شما افراد مختلف در مقابل فشارهای دیگران برای ورود به حریم خصوصی‌شان چه احساسی دارند و به چه شیوه‌هایی پاسخ می‌دهند؟

.....  
.....

قاطع بودن و جرات مندی به این معنا نیست که اگر متوجه شدید نظرتان نادرست است و یا کار اشتباهی را انجام داده اید، همچنان روی نظر خود و درستی کارتان اصرار داشته باشید. برعکس یکی از خصوصیات افراد قاطع این است که اشتباه‌های خود را می‌پذیرند. پس بهتر است وقتی متوجه می‌شوید کار اشتباهی انجام داده اید یا نظرتان درست نبوده آن را بپذیرید و بی‌جهت روی درست بودن آن اصرار نکنید

## درس اول: آشنایی با انواع سبک های ارتباطی

### فعالیت ۲-۴: تهیه روزنامه دیواری

به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید و در هر گروه برای هر سبک سه ویژگی را بیان دارید.

پرخاشگر	جرأت‌مند	سلطه پذیر
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- فکر می‌کنید افرادی که در زندگی بیشترین احتمال را دارد که در ارتباط با دیگران مشکلات بیشتری را درک کنند کدامیک از سبک‌های بالا را استفاده می‌کنند؟ به چه دلیل؟

### تمرین ۳-۴:

۱- مشخص کنید در اطراف خود با چند نفر از این نوع افراد ارتباط دارید؟

۲- چه ویژگی‌هایی از این افراد بیشتر آزارتان می‌دهد؟

۳- واکنش شما نسبت به اینگونه افراد چیست؟

۴- تاکنون چه اقداماتی برای بهبود وضعیت آنها انجام داده‌اید؟

### تمرین ۴-۴:

مرضیه مدتی است پسری مزاحمش می‌شه ولی او نمی‌داند چیکار کند، پسر همیشه اصرار داره با اون دوست بشه، مرضیه بخاطر ترس از اینکه پسر آبروی او را پیش مادر و خانواده‌اش و دیگران بیره قبول کرده، به نظر شما سبک ارتباطی مرضیه چیست؟ و چه راهکارهایی برای رهایی از مشکل داره؟

.....  
.....

#### تمرین ۴-۵:

- ۱- مشخص کنید در اطراف خود با چند نفر از این نوع افراد ارتباط دارید؟
- ۲- چه ویژگی‌هایی از این افراد بیشتر آزارتان می‌دهد؟
- ۳- واکنش شما نسبت به اینگونه افراد چیست؟
- ۴- به منظور تأثیر کمتر بر شما چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
- ۵- فکر می‌کنید واکنش افراد پرخاشگر در مقابل شخصی با سبک ارتباطی خودشان چگونه است و چه برخوردهایی بین آنها اتفاق می‌افتد؟

#### فعالیت ۴-۳:

اما با توجه به این گفته‌ها پس چرا در پاره‌ای اوقات آدم‌های خیلی آرام و سلطه‌پذیر یک دفعه رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند که به هیچ شکل نمی‌توان باور کرد که این همان آدم قبلی است؛ و یا بعضی اوقات برعکس یک آدم خیلی پرخاشگر به یکباره برای مدتی آرام و سلطه‌پذیر می‌شود؟ فکر می‌کنید علتش چی است؟

حال به کمک آموزشگر خود جواب این سؤال را یادداشت نمایید

---

---

#### تمرین ۴-۶:

- ۱- مشخص کنید در اطراف خود با چند نفر از این نوع افراد ارتباط دارید؟
  - ۲- چه ویژگی‌هایی از این افراد بیشتر آزارتان می‌دهد؟
  - ۳- واکنش شما نسبت به اینگونه افراد چیست؟
  - ۴- به منظور تأثیر کمتر بر شما چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
  - ۵- فکر می‌کنید واکنش افراد جرات مند در مقابل شخصی با سبک ارتباطی خودشان چگونه است و چه واکنش‌هایی بین آنها اتفاق می‌افتد؟
- بار دیگر به مرضیه و مشکل مزاحمت آن پسر برمی‌گردیم (تمرین ۴-۴). اگر مرضیه در بار اول که پسر مزاحمش شد قاطعانه به او می‌گفت سراغ او نیاید در غیر اینصورت به خانواده اش می‌گوید تا حالش را جا بیاورند و اگر دوباره مزاحم شود از پلیس کمک می‌گیرد، فکر می‌کنی پسر جرات می‌کند به رفتارش اصرار نماید؟
- در مورد آن بحث کنید

تمرین ۷-۴:

به چهار عبارت زیر توجه کنید و به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید.  
عبارت اول: تو از خانواده من خوشش نمی‌آید، هر وقت در مورد آن‌ها صحبت می‌کنم اخم می‌کنی.  
عبارت دوم: به نظر من هر کسی مسئول رفتار خودش است و باید عواقب آن را بپذیرد.  
عبارت سوم: امروز صبح وقتی از خانواده‌ام صحبت می‌کردم، اخم کردی، احساس کردم از این بحث خوشش نمی‌آید.  
عبارت چهارم: تو حقت است که در زندان هستی چون هر کسی باید عواقب رفتارش را بپذیرد.

سؤال

- ۱ - به نظر شما کدام جملات امکان ادامه گفتگو را بیشتر مهیا می‌سازد؟
- ۲ - به نظر شما بین جملات چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

فعالیت ۸-۴: بارش فکری

فکر می‌کنید شما به عنوان یک فرد در ارتباط با خود و دیگران چه حقوقی دارید؟ هر چه به ذهن‌تان می‌رسد بیان کنید. سعی کنید این حقوق در زمینه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و... باشد.  
اکنون با کمک آموزگارتان لیستی از این حقوق را یادداشت کنید:

من می‌دانم که بقیه نیز چنین حقوقی را دارا می‌باشند.

#### تمرین ۹-۴:

به گروه های سه نفره تقسیم شوید و با توجه به مولفه های کلامی، غیر کلامی، و رفتاری به گونه ای عبارت زیر را بیان کنید که بتوانید به خوبی ویژگی های کلامی، غیر کلامی و رفتاری هر سه سبک را به نمایش بگذارید.

**الف)** از زمانی که پدرتان در زندان به سر می برد یکی از طلبکاران وی بطور مداوم به منزل شما مراجعه می کند و شما و خانواده تان را برای دریافت بده اش تحت فشار می گذارد.

#### - پاسخ سلطه پذیر:

سکوت کردن و خجالت کشیدن و احساس شرمندگی همیشگی.

#### - پاسخ پر خاشگرا نه:

اصلاً ما پولی به شما نمی دهیم حالا که پدرم را انداختی زندان دیگر از پول خبری نیست.

#### - پاسخ جرات مندانه:

اینکه شما از ما طلبکار هستی را می پذیریم ولی در حال حاضر توان پرداخت پول شما را نداریم اگر شما اجازه دهید پدرم از زندان خارج بشود و به شغلش برگردد می تواند بدهی اش را به شما در مدت کوتاهی پرداخت نماید لطفاً مزاحم ما نشوید.

**ب)** حسین مدتی است که می داند چند تا از دوستان صمیمی اش قرص های روان گردان استفاده می کنند و هر وقت دور هم جمع می شود از او هم می خواهند که وی هم امتحان کند و هیچ مشکلی بوجود نمی آید چون اگر قرار بود مسئله و یا اتفاقی بیافتد برای آنها هم می افتاد.

#### - پاسخ سلطه پذیر:

حسین سر تکان می دهد و می گوید، نمی دانم، خوب شاید شما درست بگوئید ولی با وجود شنیدن عوارض قبول می کند که امتحان کند.

#### - پاسخ پر خاشگرا نه:

حرف بی خود نزنید من خودم تو تلویزیون دیدم چه بلایی سر آنها می که مصرف می کردند افتاده شما حالتون نیست.

#### - پاسخ جرات مندانه:

با وجود اینکه شما دوستای من هستید و برایتون احترام قائلم ولی من از این قرص ها مصرف نمی کنم از این به بعد هم جلوی من مصرف نکنید.

**ج)** فرض کنید معلم در کلاس در حال درس دادن است کلاس هم ساکت است ولی صادق وقتی او در حال نوشتن مطلبی روی تخته است بخاطر لطیفه ای که دوستش می گوید یکباره می خندد، معلم برمی گردد و با عصبانیت می پرسد کی بود.

#### - پاسخ سلطه پذیر:

صادق هیچ صحبتی نمی کند و اصلاً با معلم چشم تو چشم هم نمی شود مبادا وی از حس صورتش متوجه شود و هر چه معلم از آن شخص بد می گوید با وجودی که همه کلاس می دانند کار کیست حرف نمی زند.

- پاسخ پرخاشگرانه:

وقتی معلم به صادق شک می‌کند او با صدای بلند انکار می‌کند و می‌گوید نه آقا کار ما نبود چرا به ما گیر می‌دهید.

- پاسخ جرات‌مندانه:

صادق خودش بلند می‌شود و می‌گوید آقا من بودم که خندیدم، ببخشید دوباره تکرار نمی‌شود.

فعالیت ۴-۴:

اکنون خودتان ویژگی‌های کلامی، غیرکلامی و رفتاری هر سه سبک را در موارد زیر کامل نمایید.  
الف) هفته پیش دوست شما، از شما مبلغی پول گرفت تا برای خودش چیزی بخرد، او گفته بود که فردای همان روز پول را به شما برمی‌گرداند، اما هنوز او هیچ پولی به شما برنگردانده است.

- پاسخ سلطه پذیر:

- پاسخ پرخاشگرانه:

- پاسخ جرات‌مندانه:

ب) امشب عمو و زن عمو آمده‌اند منزل شما میهمانی، همین که از در وارد شدند، عمو به عادت همیشه سیگارش را روشن کرد و شروع به حال و احوال کرد، اما شما چند روزی است که تنگی نفس شدیدی پیدا کرده و دود سیگار حال شما را خراب می‌کند.

- پاسخ سلطه پذیر:

- پاسخ پرخاشگرانه:

- پاسخ جرات‌مندانه:

ج) یکی از همکلاسی‌هایتان از شما می‌خواهد که جزوه/کتاب‌تان را به او قرض دهید ولی شما به آن احتیاج دارید و نمی‌خواهید آن را قرض دهید.

- پاسخ سلطه پذیر:

- پاسخ پرخاشگرانه:

- پاسخ جرات‌مندانه:

فواید و مضرات هریک از سبک‌های ارتباطی

فعالیت ۴-۵:

به نظر شما رفتارهای سلطه‌پذیرانه چه فواید و چه مضراتی برای فرد سلطه پذیر دارد؟

مضرات

فواید

-----  
-----  
-----

-----  
-----  
-----

به نظر شما رفتارهای پرخاشگرانه چه فواید و چه مضراتی برای فرد سلطه پذیر دارد؟



مضرات

-----

-----

-----

فواید

-----

-----

-----

به نظر شما رفتارهای جرات‌مندانه چه فواید و چه مضراتی برای فرد جرات‌مند دارد؟

مضرات

-----

-----

-----

فواید

-----

-----

-----

۱- سبک ارتباطی سلطه‌پذیر

فعالیت ۴-۶:

چند دقیقه‌ای با خود فکر کنید، دو موقعیتی را که رفتار غیر جرات‌مندانه‌ای (رفتار پرخاشگرانه و سلطه‌پذیرانه) داشته‌اید به خاطر آورید، اکنون بنویسید احساس شما در آن موقعیت چه بود؟ و عواقب و نتیجه این رفتار چه بود؟

موقعیت	احساس	رفتار	عواقب

تمرین ۴-۱۰:

تکلیف هفته

در طول هفته به رفتارهای اطرافیان خود توجه کنید. برنامه‌های تلویزیونی را با دقت نگاه کنید و سعی کنید یک مورد از رفتارهای سلطه‌پذیرانه، یک مورد رفتار پرخاشگرانه و ۴ مورد رفتار جرات‌مندانه را پیدا کنید آنها را نوشته و برای همکلاسی‌هایتان بیاورید.

موقعیت کی، کجا، چه اتفاقی	مؤلفه	مؤلفه غیر کلامی	مؤلفه رفتاری	پیامد

## درس دوم: چگونگی برقراری ارتباط به سبک ارتباطی جرأت‌مند

### انواع مهارت‌های جرأت‌مندی

#### تمرین ۱۱-۴:

پدر مهدی یک موتور دارد ولی از زمانی که در زندان است کسی از آن استفاده نمی‌کند بارها دوستانش وی را تشویق کرده‌اند حالا که بابات نیست موتور را بردار با هم بریم بگردیم و همیشه او را وادار به این کار می‌کنند. حالا شما فکر کنید آیا برای شما هم چنین اتفاقاتی افتاده است؟ یک مورد از آن را یادداشت کنید.

#### فعالیت ۱۲-۴:

۱ - فرض کنید در مدرسه تان مسابقه با حضور پدرها و بچه‌ها برگزار می‌شود و از شما هم که می‌خواهند با پدرتان در مسابقه شرکت نمایند ولی شما نمی‌خواهید از عدم حضور پدرتان در منزل آگاه شوند چگونه به درخواست مربی‌تان جواب رد می‌دهید؟

.....  
.....

۲ - فرض کنید یکی از دوستان شما قصد دارد برای درس خواندن با شما به منزلتان بیاید ولی شما در آن روز مهمان دارید و تمایل ندارید او را دعوت کنید چگونه به درخواست او جواب رد می‌دهید.

.....  
.....

#### تمرین ۱۳-۴:

موقعیت‌هایی را که نه گفتن در آنها برای شما دشوار است شناسایی کنید و به همراه دوستان خود سه گام بیان شده را تمرین کنید. به خاطر داشته باشید مدتی طول می‌کشد، تا این رفتار در شما نهادینه شود. فقط با تمرین زیاد می‌توانید بر این مهارت تسلط یابید و بدون احساس گناه پاسخ «نه» بدهید.

.....  
.....

#### تمرین ۱۴-۴:

پسرعمویتان دوچرخه شما را قرض گرفته و وقتی برمی‌گرداند متوجه می‌شوید که چرخ جلوی آن تاب برداشته و لنگ می‌زند. حالا قصد دارید که به او بگوئید که دوچرخه‌تان را درست کند. با توجه به گام‌های ذکر شده در بالا در قالب بازی نقش با یکی از دوستانتان این درخواست را تمرین نمایید.

.....  
.....

#### تمرین ۱۵-۴:

به یکی از دوستان خود مقداری پول قرض دادید. اخیراً او در بازپس دادن پولتان کوتاهی می‌کند. لذا شما تصمیم گرفته‌اید موضوع را با او در میان بگذارید و بخواهید هرچه سریع‌تر پولتان را به شما برگرداند. با توجه به گام‌های ذکر شده در بالا در قالب بازی نقش با یکی از دوستانتان این درخواست را تمرین نمایید.

.....  
.....

## فصل پنجم

---

### مهارت مقابله با احساسات ناخوشایند

### تمرین ۱-۵:

چند لحظه‌ای با خود فکر کنید و بنویسید شما چه احساساتی را زیاد تجربه می‌کنید؟ یعنی شما بیشتر عصبانی، غمگین و یا شاد هستید؟ اکنون چند نفر داوطلب شوید و نوشته‌هایتان را برای دوستانتان بخوانید.

### تمرین ۲-۵:

حالا آنچه در هنگام هر یک از احساسات بالا بدست آورده یا از دست می‌دهید و حالتی که بیشتر اوقات به آن شکل عمل می‌کنید را بنویسید.

عصبانیت	غمگینی	شادی
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

شما می‌توانید کاغذهای نوشته شده خود را به معلم داده و با کمک او یک دفترچه خاطرات گروهی درست کنید.

### درس اول: شناخت عصبانیت و علایم و دلایل آن

**فعالیت ۱-۵:** چند لحظه ای با خود فکر کرده و به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- ۱- چه کسانی بیش از بقیه باعث عصبانی شدن شما می‌شوند؟
- ۲- در چه زمان‌هایی و در چه شرایطی بیشتر احتمال دارد عصبانی شوید؟
- ۳- در چه مکان‌هایی بیشتر احتمال دارد عصبانیت شما بروز کند؟

### عصبانیت و پرخاشگری

### تمرین ۳-۵:

به نظر شما چه تفاوتی بین عصبانیت و پرخاشگری وجود دارد؟

### تمرین ۴-۵:

چند لحظه ای با خود فکر کنید و ببینید وقتی عصبانی می‌شوید کدامیک از علایم زیر را تجربه می‌کنید، کنار آن علامت (✓) بزنید.

علامت بزنید	علائم عصبانیت
	تند شدن ضربان قلب
	تند تند نفس کشیدن
	منقبض شدن عضلات
	لرزش صدا
	لرزش دست و پا
	سرخ شدن صورت
	رنگ پریدگی
	عرق کردن
	داغ کردن
	خشک شدن دهان
	سرخ شدن گوش ها
	عرق کردن کف دست
	خیره نگاه کردن
	مشت شدن دست ها
	چین خوردن پیشانی
	به هم ساییدن دندانها
	سردرد

- حالا چند نفر از شما لیست تیک زده خود را برای دیگران بخواند.
- آیا همه علائم عصبانیت در بین همه شما یکسان بود؟
- فکر می کنید چه عواملی باعث می شود علائم عصبانیت افراد با هم متفاوت باشد؟

#### تمرین ۵-۵:

یکی از موقعیت‌هایی که شما را شدیداً عصبانی کرده بیاد آورید و بنویسید علت عصبانیت شما چه بود؟ چه علائم بدنی‌ای داشتید؟ و در آن موقعیت چه رفتاری انجام دادید؟

موقعیت	علت عصبانیت	علائم بدنی	رفتار
چه وقت بود؟ کجا بود؟ چه کسانی بودند؟ و چه اتفاقی افتاد؟	فرد یا شرایطی که باعث عصبانیت شما شد را یادداشت نمایید	چه علائم بدنی داشتید؟	چه کاری در آن زمان انجام دادید؟

تمرین ۶-۵:

تکلیف هفته

در طول این هفته یک مورد از مواردی که با فردی عصبانی، مواجه شدید را در نظر بگیرید و عوامل زیر را در زمینه عصبانیت او مشخص کنید و در جلسه بعد چند نفر از شما یادداشت خود را برای دیگران بخواند.

موقعیت	علت عصبانیت	علائم بدنی	رفتار
چه وقت بود؟ کجا بود؟ چه کسانی بودند؟ و چه اتفاقی افتاد؟	فرد، شرایط و الگوهای فکری ای که باعث عصبانیت آن فرد شد را یادداشت نمایید	چه علائم بدنی داشت؟	چه کاری در آن زمان انجام دادید؟

## درس دوم: مقابله با عصبانیت

### فعالیت ۲-۵:

فکر کنید شما در کیف مدرسه‌تان ۲۰ هزار تومان پول داشتید ولی پس از زنگ تفریح کیف‌تان را نگاه کردید پول نبود. از طرفی می‌دانستید یکی از همکلاسی‌هایتان که شما هم چندان از او خوشش‌تان نمی‌آید در هنگام زنگ تفریح در کلاس بوده است و شما به او شک دارید و بسیار از او عصبانی شده‌اید. حال به دقت به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- ۱- از کجا متوجه شدید که عصبانی هستید؟ عصبانیت شما با چه علایمی همراه بود؟
- ۲- فکر می‌کنید علت عصبانیت شما چه بود؟
- ۳- هنگام عصبانیت چه کار انجام دادید؟
- ۴- نتیجه آن چه بود و چه اتفاقی افتاد؟

بنابراین هنگام عصبانیت سه قاعده را به خاطر داشته باشید:

- ۱- نباید به خود صدمه بزنم
- ۲- نباید به دیگران صدمه بزنم
- ۳- نباید به اموال و اشیاء خود و دیگران صدمه بزنم

### فعالیت ۳-۵:

یکی از شما بر روی تخته کلاس ستون‌هایی را شامل علائم عصبانیت یا علت عصبانیت، فعالیت‌هایی که در هنگام عصبانیت انجام دادید و نتیجه عصبانیت ترسیم نماید و سپس هر یک از شما در مورد این عوامل نظر خود را بگویید تا او در زیر هر ستون یادداشت نماید.

علائم عصبانیت	علت عصبانیت	فعالیتی که در هنگام عصبانیت انجام دادید	نتیجه عصبانیت

حالا نتایج و اتفاقاتی که پس از عصبانیت شما بوجود می‌آید را با هم مقایسه کنید فکر می‌کنید کدامیک از فعالیت‌هایی که در هنگام عصبانیت از خود بروز دادید با توجه به نتیجه‌اش موثر بوده و کدامیک علاوه بر اینکه موثر نبوده مضر هم بوده؟

### تمرین ۷-۵:

فکر می‌کنید شما معمولاً وقتی عصبانی می‌شوید از کدامیک از روش‌های فوق استفاده می‌کنید؟ و کدامیک از روش‌های فوق را بهتر می‌دانید؟ دلیل بیاورید.



بیشترین اتفاقات منجر به ضرب و جرح و حتی قتل ناشی از عدم توانایی فرد در کنترل خشم و عدم بروز آن به شیوه مناسب است. خشونت و پرخاشگری یکی از خصوصیات افراد شرور در جامعه است

### تمرین ۸-۵:

**الف)** علی یک ماه است که پدرش را ندیده، قرار بود همین روزها به پدرش مرخصی بدهند اما متأسفانه مرخصی او لغو شد، وقتی علی این خبر را شنید خیلی عصبانی شد و شروع کرد به بهانه‌گیری کردن، لجبازی کردن با مادر، داد زدن سر خواهر کوچکترش، علاوه بر این‌ها از وقتی این خبر را شنیده دیگر درس هم نمی‌خواند. و هر چه مادر می‌گوید، درس بخوان، علی فقط داد می‌زند.  
فکر می‌کنید این شیوه پرخاشگرانه چه عواقبی دارد.

نتایج مثبت	نتایج منفی
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**ب)** امروز سر سفره ناهار مادر بزرگ مرجان، شروع کرد از پدر او بد گفتن، "آخه این چه روزگاریه که دختر من باید داشته باشد، شوهر ندونم کارش تو زندونه، بار زندگی را یک تنه این دختر باید به دوش بکشه، به خدا آدم دختر کر و کور داشته باشه بهتر از این که دختر دسته گلش را بفرسته زیر دست یک مرد نادونی که عقلش به کارش نرسه و این همه مشکل برای خانواده اش ایجاد کنه، این بچه چه گناهی کرده که باید همچین پدری داشته باشه"، مرجان همین طور که این حرف‌ها را می‌شنید، عصبانی و عصبانی‌تر می‌شد، چرا مادر بزرگ نمی‌فهمه که اون پدر منه، من پدرم را دوست دارم و دیگران حق ندارن جلوی من از او بد بگن. اما مرجان هیچی نگفت فقط پاشد و رفت توی اطاق دیگه و شروع کردن به خود خوری کردن.  
فکر می‌کنید این شیوه برخورد (خود خوری کردن و به درون خود ریختن) چه عواقبی دارد؟

نتایج مثبت	نتایج منفی
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**ج)** امروز عصر مادر حسن پیش خانواده‌اش شروع کرد از پدر حسن بد گفتن، "چقدر بدبختم، به جای این که شوهرم پیشم باشه و کمک حالم، از صبح تا شب باید تو این دادگاه و آن دادگاه باشم، دنبال سند و ضامن بگردم که چی، آقا بیاد بیرون و دوباره روز از نو روزی از نو، خسته شدم دیگه، دیگه بسه، می‌خواهم این زندگی را تمام کنم، جدا بشم و برم برای خودم زندگی کنم".  
حسن از شنیدن حرف‌های مادرش خیلی عصبانی شد اما خودش را کنترل کرد و پس از این که کمی آرام شد و احساس کرد مادرش هم آرام شده رفت پیش مادر و شروع کرد با مادرش آرام و مؤدب صحبت کردن «مادر می‌دونم چه قدر داری اذیت می‌شی. مسؤولیت من و زندگی و کارهای بابا حساسی تو را خسته کرده. اما یادته وقتی بچه بودی چقدر پدرت را دوست داشتی، می‌دونم پدرم کارهای خوبی نکرده و تو هم دیگه تحمل نداری اما به من

هم حق بده که پدرم را دوست داشته باشم و دلم نخواد جلوی بقیه، به پدرم توهین بشه، آخه هر چی باشه اون پدر منه، می‌شه لطفاً جلوی من با بقیه در مورد بدی‌های پدرم حرف نزنی، آخه من واقعاً ناراحت می‌شم.»

به نظر شما این شیوه جرأت‌مندانه چه عواقبی دارد.

<u>عواقب مثبت</u>	<u>عواقب منفی</u>
.....	.....
.....	.....

#### فعالیت ۴-۵:

مادر حبیب پس از رفتن پدرش به زندان و مشکلاتی که برایشون مانند نداشتن کرایه خانه، خرید مواد غذایی، لباس برای بچه‌ها، بدهی پدرشان، افت تحصیلی حبیب و... پیش آمده بسیار عصبی شده، زود از کوره در میره و داد و فریاد می‌کنه، همیشه اخم هایش توهم است و حتی گاهی آنقدر عصبانی می‌شه که حبیب را هم کتک می‌زند. فکر می‌کنید رفتارهایی که مادر حبیب انجام می‌دهد چه عواقبی برای خودش و حبیب و رابطه آنها داره؟ و چگونه او می‌تواند از میزان عصبانیت خودش کم کنه؟ نقش حبیب در کمک به مادرش چیه؟ پس از اتمام این فعالیت به مدت ۱۰ دقیقه در مورد سوالات بالا با هم مشورت کنید و بهترین راهکارها را روی تخته بنویسید.

#### فعالیت ۵-۵:

هادی قبل از اینکه پدرش به خاطر مواد مخدر به زندان بیفته، همیشه با او به خاطر رفتارش و اینکه کار آبرومندی نداشت جر و بحث می‌کرد. صحبت های آنها بیشتر اوقات به بگو مگو می‌کشید. هادی از اعتیاد پدرش، وضعیت مالی خانواده، رفتار بد پدرش با مادر و برادر و خواهرهاش گله می‌کرد، پدرش هم با کلمات زشت و حتی گاهی کتک، سعی می‌کرد هادی را کنترل کند. ولی اون با سر و صدا و بیان مکرر این مشکلات و گذشته به زندگی نامناسبی که پدرش برای آنها درست کرده بود، اعتراض می‌کرد.

حالا شما با توجه به مراحل کنترل و بیان عصبانیت اگر جای هادی بودید چه رفتاری را نشان می‌دادید؟

.....  
.....

#### فعالیت ۶-۵ ایفای نقش:

به گروه های چند نفره تقسیم شوید. هر گروه دو نمایشنامه بسازید در قسمت اول: نمایشی بسازید که راه های ابراز صحیح عصبانیت را بلد نیستید؟ عواقب عصبانی شدن چگونه خواهد بود؟ در قسمت دوم نمایشنامه قبلی را تکرار کنید اما این بار با استفاده از شیوه‌های عملی کنترل عصبانیت، نشان دهید که عصبانیت خود را کنترل کرده و سپس در مورد موضوعی که شما را عصبانی کرده جرأت‌مندانه عمل نمایید.

تمرین ۹-۵:

تکلیف هفته

در طول این هفته سعی کنید دو الی سه موقعیت از موقعیت‌هایی که قبلاً به عنوان موقعیت‌های عصبانیت برانگیز، مطرح کرده بودید را مدیریت کنید. لطفاً موقعیت و چگونگی عملکرد خود را یادداشت نمایید.

درس سوم: غمگینی

فعالیت ۷-۵:

چند لحظه‌ای با خود فکر کنید و بنویسید چه چیزهایی باعث می‌شود شما غمگین شوید.

تمرین ۱۰-۵:

یکی از موقعیت‌هایی که برای شما یا خانواده‌تان پیش آمده و شما را به شدت غمگین کرده است به خاطر آورید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) در هنگام غمگینی چه حالت‌هایی داشتید؟

ب) خودگویی‌های منفی شما چه بودند؟

ج) فکر می‌کنید علت غمگینی شما چه بود؟

تمرین ۱۱-۵:

در طول هفته به رفتارهای خود و اطرافیان دقت کنید و هر کجا الگوی فکری مخرب اراپه شده در این فصل را مشاهده کردید، یادداشت نمایید و برای جلسه بعد با خود به کلاس بیاورید.

فعالیت ۸-۵:

آخرین باری که شدیداً غمگین شدید به خاطر آورید، صحبت‌های درونی شما با خودتان چه بود؟ شدت احساس شما چقدر بود (از ۱ تا ۱۰۰ نمره دهید)؟ و در آن موقع چه رفتارهایی از خودتان نشان می‌دادید.

موقعیت	الگوی فکری	گفتگوهای درونی منفی	احساس	شدت احساس ۱-۱۰۰	رفتار
چه وقت؟ کجا؟ چه اتفاقی افتاد			غمگینی		

آخرین باری را که غمگین شدید مجدداً به خاطر آورید و بنویسید عواقب این احساس چه بود.

عواقب مثبت

.....

.....

.....

عواقب منفی

.....

.....

.....

### فعالیت ۹-۵:

وقتی غمگین هستید، چه کارهایی انجام می‌دهید که احساس بهتری پیدا کنید؟

### تمرین ۱۲-۵:

۱۰ مورد از علائمی که در هنگام غمگینی ممکن است در کسی ظاهر شود را نوشته و رفتار مخالف آن را در مقابلش یادداشت نمایید.

### تمرین ۱۳-۵: ایفای نقش

به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید و نمایشنامه‌ای بسازید در آن نمایش نشان دهید که با استفاده از راهکارهای مقابله با غمگینی چگونه می‌توان بر غمگینی خود غلبه کرد.

### فعالیت ۱۰-۵:

اکنون فهرستی از افکار و فعالیت‌هایی که می‌توانند احساس خوبی در شما ایجاد کنند، فراهم نمایید و پیش خود نگه دارید یا به دیوار بچسبانید.

### تمرین ۱۴-۵:

#### تکالیف خانه

- چند مورد از مواردی که مادر، پدر یا سایر اعضای خانواده‌تان غمگین بودند را یادداشت کرده. سپس راهکارهایی برای رهایی آنها از این احساس ارائه نمائید و در هفته بعد راهکارهایتان را برای دیگران بخوانید.
- به گروه‌های چند نفره تقسیم شوید و تحقیقی در خصوص این که غمگینی چه عواقبی به دنبال دارد و چه راهکارهایی برای غلبه بر آن وجود دارد، انجام دهید. شما می‌توانید راهکارهای جدیدی را پیدا کنید و به راهکارهای ارائه شده در این فصل اضافه نمایید.

## فصل ششم

---

### مهارت مقابله با استرس (مدیریت استرس)

### فعالیت ۱-۶:

موقعیت‌های استرس‌زای زیر را خوانده و شدت آنها را براساس مقیاس ۱ تا ۱۰۰ نمره‌گذاری کنید. به این معنی که موقعیتی که حداقل استرس را ایجاد می‌کند نمره ۱، و وضعیتی که حداکثر استرس را ایجاد می‌کند نمره ۱۰۰ بدهید.

شدت ۱-۱۰۰	موقعیت
_____	تغییر محل سکونت
_____	شلوغی اتوبوس
_____	رفتن به زندان برای ملاقات پدر
_____	ملاقات کردن پدر یا مادر در زندان
_____	مرخصی آمدن پدر یا مادر از زندان
_____	امتحانات پایان ترم
_____	نه گفتن به افراد مهم زندگی
_____	باخت تیم ورزشی مورد علاقه
_____	خراب شدن کولر در یک روز گرم
_____	تغییر مقطع تحصیلی (ورود به مقطع راهنمایی یا دبیرستان)
_____	آزاد شدن پدر یا مادر زندانی از زندان
_____	از دست دادن دوستان محل سکونت قبلی
_____	سخنرانی در جمع
_____	دعوی والدین
_____	جدایی والدین
_____	تغییر مدرسه و هم‌کلاسی‌ها
_____	پی بردن هم‌کلاسی‌ها به زندانی بودن پدر
_____	مراسم جشن تولد
_____	قضا شدن نماز عصر
_____	به دنیا آمدن یک فرزند جدید در خانواده
_____	رفتن به منزل فامیل و آشنایان
_____	گم کردن کیف
_____	محکوم شدن پدر به اعدام
_____	شنیدن خبر اعتیاد پدر

سؤال: اکنون به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) آیا همه موضوعات مطرح شده در تمرین فوق رویدادهای منفی بودند؟

ب) آیا پاسخ‌های افراد به موقعیت‌های مشابه، یکسان بود؟

در مورد استرس بحث کنید

### تمرین ۱-۶:

- فهرستی از استرس‌هایی که در طی چند ماه اخیر تجربه کرده‌اید، تهیه کنید و به هر یک از ۱ تا ۱۰۰ نمره دهید.
- فکر می‌کنید در کدام یک از استرس‌هایی که نام بردید احتمال اینکه کنترل خود را از دست دهید بیشتر است و چه راهکارهایی برای کاهش و مقابله با آن استرس‌ها دارید؟
- در کلاس با سایر بچه‌ها پر استرس‌ترین موقعیت‌های زندگی را مشخص کنید و راهکارهای عملی بر آن مشخص نمایید؟

### درس اول: رابطه بین استرس و عملکرد

#### فعالیت ۲-۶:

- به نظر شما چه ارتباطی بین میزان استرس و سطح عملکرد شما یا (توانایی انجام دادن فعالیت‌های مختلف) وجود دارد؟ به عبارت دیگر وقتی استرس دارید، عملکرد شما چگونه خواهد بود؟
- کاظم از ابتدای امسال در عملکرد تحصیلی‌اش افت کرده، بارها مادرش به مدرسه فرا خوانده شده و در مورد وضعیت کاظم به وی بازخورد داده‌اند، معلمین در مدرسه از او ناراضی هستند و مادرش هم با توجه به اینکه نمی‌تواند در درس‌ها به او کمک کند کاملاً مستأصل شده، کاظم هم هیچ علاقه‌ای به تحصیل نشان نمی‌دهد، از سوی دیگر هر بار که به ملاقات پدرش که می‌رود، او به تحصیل وی اشاره می‌کند و خواستار درس خواندن کاظم می‌شود مدتی است که کاظم در فکر فرار از مدرسه و رفتن به سرکار است چون معتقد است دیگر نمی‌تواند ادامه تحصیل دهد و از طرفی نمی‌تواند فشارهای مالی که در نبود پدرش به مادر وی وارد می‌شود تحمل نماید.
  - به نظر شما چه استرس‌هایی کاظم را به فرار از مدرسه و اشتغال به کار مجبور می‌کند؟  
.....  
.....

## علائم استرس

فعالیت ۳-۶:

موقعیت‌های زیر را خوانده و مشخص کنید. در شرایط تنش‌زا کدامیک از علائم زیر را تجربه می‌کنید و شدت آن چگونه است؟

					شدت	علامت
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم		
					۱- تپش قلب پیدا می‌کنم.	
					۲- سردرد می‌گیرم.	
					۳- دست و پاهایم شروع به لرزش می‌کند.	
					۴- زانوهایم می‌لرزد.	
					۵- تمرکز کم می‌شود.	
					۶- بی‌حوصله می‌شوم.	
					۷- غیبت‌های مدرسه ام زیاد می‌شود.	
					۸- انرژی‌ام تخلیه می‌شود.	
					۹- غر می‌زنم.	
					۱۰- بهانه‌گیر می‌شوم.	
					۱۱- دوست دارم گریه کنم.	
					۱۲- خود خوری می‌کنم.	
					۱۳- غذا خوردنم افزایش پیدا می‌کند.	
					۱۴- غذا خوردنم کاهش می‌یابد.	
					۱۵- شروع به راه رفتن می‌کنم.	
					۱۶- قفسه سینه‌ام درد می‌گیرد.	
					۱۷- ناخن‌هایم را می‌جویم.	
					۱۸- تکرر ادرار پیدا می‌کنم.	
					۱۹- شکم روی پیدا می‌کنم.	
					۲۰- بدنم عرق می‌کند.	
					۲۱- داغ می‌شوم.	
					۲۲- خوابم زیاد می‌شود.	
					۲۳- موهایم را می‌کنم.	
					۲۴- دیگران را تحقیر و سرزنش می‌کنم.	
					۲۵- داد می‌زنم و پرخاشگری می‌کنم.	
					۲۶- لکنت زبان می‌گیرم.	
					۲۷- .....	



#### فعالیت ۴-۶:

دو مورد از موقعیت‌هایی که در آنها دچار استرس با شدت زیاد و شدید را بنویسید و علائم فیزیولوژیک رفتاری و روانی خود را به طور مجزا مشخص نمایید.

#### علت خشم

#### تمرین ۲-۶:

به گروه‌های دو نفری تقسیم شوید و لیستی از استرس‌هایی که طی هفته گذشته با آن مواجه بوده‌اید تهیه کنید. با هم فکری دوستان سعی کنید یک یا دو الگوی فکری ناکارآمدی که در آن موقع در ذهن شما فعال شده بود را شناسایی کنید.

رفتارهایی که از خود نشان دادید	شدت فشار روانی ۱-۱۰۰	الگوی فکری		موقعیت تنش زا کی؟ کجا؟ چه اتفاقی؟
		صحبت های درونی	الگوی فکری مخرب	

#### تمرین ۳-۶:

دفترچه‌ای را همیشه در دسترس و به همراه خود داشته باشید و احساسات و استرس‌های خود را در آن بنویسید، همچنین موقعیت‌هایی که باعث می‌شود این تنش‌ها و احساسات به سراغتان بیاید را یادداشت کنید. سپس سعی کنید بفهمید که آیا الگوهای فکری خاصی در این موقعیت‌ها در ذهن شما فعال شد؟ اگر جوابتان مثبت است آن الگوها را بنویسید و بنویسید این الگوی فکری احتمالاً چه گفتگوی درونی منفی‌ای را در شما ایجاد می‌کند، حال سعی کنید بفهمید که چه ارتباطی بین الگوی فکری، صحبت درونی و احساس و رفتار شما وجود دارد.

رفتار	احساس	صحبت درونی	شدت تنش ۱-۱۰۰	موقعیت تنش زا

تحقیق و مقاله:

**الف)** به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید و در طول هفته در خصوص عوارض یا اثرات استرس تحقیق کرده، نتیجه تحقیق خود را به صورت مقاله در آورده و جلسه آینده سر کلاس ارائه دهید.

**ب)** در طول این هفته سعی کنید سه تا از الگوهای فکری منفی استرس زای خود را شناسایی کنید و سعی کنید افکار مثبت را جایگزین افکار منفی نمایید.

**درس دوم: مقابله با استرس**

تمرین ۵-۶:

موقعیت‌های زیر را بخوانید و به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید.

**الف)** مهرداد خیلی دوست دارد با بقیه بچه‌های مدرسه رابطه دوستانه‌ای برقرار کند و با آن‌ها صمیمی شود، اما نمی‌داند برای ایجاد رابطه دوستانه چه باید کرد، به همین دلیل قلدری و پرخاشگری می‌کند.

- آیا این روش، روش مناسبی است؟

- این شیوه برخورد چه عواقبی می‌تواند داشته باشد؟

**ب)** مادر مهدی خیلی سخت گیر است، او فرزندش را خیلی دوست دارد ولی چون می‌خواهد مهدی از همه بچه‌های فامیل بهتر باشد، مرتب از کارهای پسرش ایراد می‌گیرد و از او انتقاد می‌کند، مهدی از دست رفتارهای مادرش خسته و کلافه شده، از دست خودش هم خسته و کلافه شده است. مهدی به تازگی خود را با سیگار مشغول می‌کند و فکر می‌کند که سیگار به او آرامش می‌دهد، دوستش حسن به او می‌گوید «اگر سیگار به آدم‌ها آرامش می‌داد، الان افراد سیگاری آرام‌ترین افراد دنیا بودند، ولی آنها اغلب ناراحت‌ترین و عصبی‌ترین آدم‌ها هستند» ولی مهدی می‌گوید در حال حاضر بهترین دوست من سیگار است.

- آیا این شیوه مقابله روش مناسبی است؟

- این شیوه برخورد (سیگار کشیدن) چه عواقبی می‌تواند داشته باشد؟

**ج)** پدر منصوره مدتی است که در زندان است، غم دوری از پدر برای منصوره سنگین است. او تصمیم گرفته است هر وقت بسیار غمگین شد، برای آرام کردن خود، یکی از کارهای مورد علاقه پدر را انجام دهد. او تاکنون ده عدد شعمدانی در گلدان کاشته است.

- آیا این شیوه مقابله روش مناسبی است؟

- این شیوه مقابله چه عواقبی در پی خواهد داشت؟

**د)** رحمان مدتی است برای تأمین هزینه‌های خودش از کیف مادرش و گاهی اوقات از دوستانش پول بر می‌دارد، او معتقد است من راه دیگری ندارم چون اگر از مادرم پول درخواست کنم او نمی‌پذیرد.

- آیا این شیوهٔ مقابله، شیوه مناسبی است؟
- این روش چه عواقبی در پی خواهد داشت؟

#### تمرین ۵-۶:

موقعیت‌های تمرین قبل را مجدداً بخوانید و بنویسید، کدام راه حل مساله مدار کدما هیجان مدار و کدام یک ناسازگارانه است و چرا؟

#### تمرین ۶-۶:

**الف)** افشین مدتی است حشیش مصرف می‌کند علت مصرف خودش کاهش فشارهای خانواده و افزایش انرژی ناشی از مصرف آن می‌داند، به نظر شما او از چه راهکاری جهت مقابله با استرس استفاده کرده؟ و روش مناسب بر کاهش و یا رفع فشارهای خانواده اش چه می‌باشد؟

**ب)** محیا دختری خجالتی است، خیلی وقت‌ها به خاطر همین رودربایسی و عزت نفس پایین نتوانسته از حق خودش در میان دوستانش دفاع کند، تنها راهی که اکثر اوقات پس از ایجاد مشکلی استفاده می‌کند این است که می‌ره داخل اتاقش، به کسی اجازه وارد شدن نمی‌دهد و گریه می‌کند، به نظر شما محیا از چه شیوه مقابله‌ای استفاده می‌کند؟ چه پیشنهادهایی برای حل مشکل او دارید؟

#### فعالیت ۵-۶:

- الف)** موقعیتی را که طی آن به شدت نگران بودید به خاطر بیاورید، در آن موقعیت چگونه عمل کردید؟
- ب)** به نظر شما این روش مقابله، مسئله مدار بود یا هیجان مدار و ناسازگار؟

#### فعالیت ۶-۶:

آخرین باری که در شرایط استرس زا قرار گرفتید را به خاطر آورید، خوب دقت کنید و به خاطر بیاورید در آن موقعیت چه کار کردید؟ اکنون که به رفتارهای خود مجدداً نگاه می‌کنید، فکر می‌کنید شیوه برخورد شما مساله مدار بود؟ یا هیجان مدار و یا ناسازگار؟

عواقب آن چه بود	شیوه مقابله			شما در آن موقعیت چه کردید؟	شدت استرس	موقعیت کی؟ کجا؟ چه اتفاقی افتاد؟
	ناسازگار	هیجان مدار	مساله مدار			

### تمرین ۶-۷:

به نظر شما برای این که ما بتوانیم قدرت تحمل خود را بالا برده و استرس‌ها را بهتر مدیریت کنیم چه مهارت‌هایی را باید در خودتان افزایش دهیم؟

.....  
.....

### تمرین ۶-۸:

به نظر شما افراد تا چه اندازه‌ای می‌توانند استرس‌های محیطی را کاهش دهند و به آرامشی حداقل نسبی برسند؟ به عنوان مثال وقتی برادر فردی بخاطر ضرب و جرح در زندان است چگونه می‌تواند با این استرس کنار بیاید؟

### فعالیت ۶-۹:

ستاره هر وقت از مدرسه تعطیل می‌شود، خیلی مراقب وضعیت ظاهر و رفتارش است تا باعث توجه جنس مخالفش نگردد، با این وجود پسری مزاحمش می‌شود، او از ماجرا بسیار عصبانی است و از طرفی خجالت می‌کشد که به مادر و یا اولیاء مدرسه موضوع را مطرح کند، از سوی دیگر از ترس اینکه پسره پررو تر شه، به او اعتراض هم نمی‌کند. او به شدت دچار ترس می‌گردد و دست و پایش را گم می‌کند، به گونه‌ای که حتی تا لحظاتی بعد از آنکه به خانه می‌رسد، قلبش تند تند می‌زند. شما در چنین شرایطی چه راهکاری را به او پیشنهاد می‌کنید؟

### فعالیت ۶-۷:

به نظر شما انجام آرامیدگی عضلانی چه ارتباطی با کاهش استرس می‌تواند داشته باشد، نقش بدن ما در استرس چیست؟

### فعالیت ۶-۸:

لیستی از سرگرمی‌هایی که با حداقل هزینه و انرژی می‌توانید از آن‌ها لذت ببرید، تهیه نمایید.

### فعالیت ۶-۹:

فکر می‌کنید مشاوران و روانشناسان در چه حوزه‌هایی فعالیت می‌کنند و در موقعیت‌های دشوار چه کمکی‌هایی می‌توانند ارائه نمایند؟

### تمرین ۶-۹:

به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید و هر گروه دو نمایشنامه بسازد.

**الف)** نمایشنامه‌ای از یک موقعیت تنش‌زا بسازید و نشان دهید که وقتی فرد راهکارهای مقابله با استرس را بلد نیست چگونه عمل می‌کند و چه اتفاقاتی برای او می‌افتد؟

**ب)** نمایشنامه‌ای از یک موقعیت تنش‌زا بسازید و نشان دهید که وقتی فرد راهکارهای مقابله با تنش را آموخته است، این آموخته‌ها چگونه او کمک می‌کند، و او چگونه عمل می‌کند؟

### فعالیت ۱۰-۶:

درخواست عفو پدر سحر در زندان رد شده است و وقتی سحر از این موضوع باخبر می‌شود، ناراحت و عصبانی شده، با مادر و خواهر خود حرف نمی‌زند، با دوستان خود بیرون می‌رود و دائم سیگار می‌کشد و با خود می‌گوید چه دختر بدبختی هستم.

**الف)** رفتارهای سحر در مقابله با استرس را ارزیابی نمایید و بگویید آیا این رفتارها وضع او را بهتر کرده است یا بدتر؟

**ب)** راهکارهایی برای مقابله با استرس سحر ارائه دهید.

از این درس یاد گرفتیم که:

.....  
.....

تمرین ۱۰-۶:

تکلیف هفته

تحقیق و مقاله

به گروه‌های چند نفره تقسیم شوید و طی هفته آینده اطلاعاتی در خصوص چگونگی مدیریت زمان و استفاده مناسب از وقت و زمان خود تهیه کنید و برنامه هفته‌ای، ماهانه، و سالیانه برای خود ترسیم نموده و هفته آینده به کلاس بیاورید.

تمرین ۱۰-۶:

تکلیف هفته

در طول هفته سعی کنید ۳ الی ۴ بار تمرینات آرام سازی و تنفسی شکمی را تمرین کنید و گزارش از اثر آن بر خودتان در هنگام استرس تهیه نمایید.

## فصل هفتم

---

### مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری

## درس اول: آشنایی با مفهوم مسئله و برخورد با آن

### فعالیت ۱-۷: سؤال بارش فکری

با توجه به آنچه تا اینجا ذکر شد، طی یک عبارت **مسئله** را تعریف نمایید.

اکنون با کمک معلم **تعریف مسئله** را یادداشت کنید:

.....  
.....

### فعالیت ۲-۷: سؤال بارش فکری

به نظر شما منظور از حل مسئله چیست؟

اکنون با کمک معلم کلاس و سایرین تعریفی از حل مسئله را یادداشت کنید:

.....  
.....

### تمرین ۱-۷:

**الف)** چند دقیقه‌ای با خود فکر کنید و ببینید در طی هفته گذشته با چه مسأله‌ی و مشکلاتی مواجه بوده‌اید، همه را یادداشت کنید (چه کوچک و چه بزرگ).

**ب)** سه تا از مسأله‌ی را که در طی هفته گذشته با آن مواجه بوده‌اید، مشخص کنید و بنویسید به هنگام روبرو شدن با این مسئله چه احساسی داشتید و چه رفتارهایی از خودتان نشان دادید (چکار کردید؟)

### مثال:

مسئله	احساس	رفتار
مامان می‌خواست به ملاقات پدر برود ولی اجازه نمی‌داد من باهاش برم	عصبانی بودم	لجبازی می‌کردم، غر می‌زدم، بهانه‌گیری می‌کردم

حال شما جدول زیر را کامل کنید

مسأله	احساس	رفتار
۱-		
۲-		
۳-		

#### تمرین ۲-۷:

اکنون لیستی از خودگویی‌های منفی خود که به هنگام روبرو شدن با مسأله تجربه می‌کنید، تهیه نمایید.

#### فعالیت ۳-۷:

چند جمله مثبت که به هنگام روبرو شدن با مشکلات به شما کمک کرده است که روحیهٔ بهتری داشته باشید را بنویسید و سپس آنها را به دیوار اتاقتان نصب نمایید.

#### تمرین ۳-۷:

تکلیف هفته

در طول این هفته دو الی سه تا از مشکلات چند تا از گفتگوهای منفی خود را شناسایی کنید و سعی کنید آن را با افکار مثبت جایگزین کنید.  
دو الی سه موقعیت سخت مسأله برانگیز که فکر می‌کنید نمی‌توان آنها را حل نمود یادداشت نمایید و راهکارهایی که به ذهنتان می‌رسد را بنویسید، سپس در کلاس برای این مشکلات با سایر همکلاسی‌هایتان همفکری نموده و راهکارهایتان را روی تخته بنویسید.

#### درس دوم: فرایند حل مسأله و مراحل آن

#### فعالیت ۴-۷:

عبارات زیر را بخوانید و بگویید در کدامیک از گزینه‌ها، مسأله بهتر بیان شده است.  
(۱) فاطمه می‌گوید:

(الف) مسأله من این است که با خواهرم همیشه اختلاف دارم.

(ب) مسأله من این است که خواهرم بدون اجازه من به وسایلم دست می‌زند

(۲) حامد می‌گوید:

(الف) مسأله من این است که مدرسه را دوست ندارم

(ب) مسأله من این است که پدر من، مثل بقیهٔ پدرها نمی‌تواند بیاید مدرسه دنبال من



۳) منیژه می‌گوید:

**الف)** مسأله من این است که دوست ندارم خانۀ مادر بزرگم زندگی کنیم.

**ب)** مسأله من این است که وقتی مادر بزرگم راجع به پدرم بدگویی می‌کند من نمی‌توانم چیزی بگویم.

۴) عباس می‌گوید:

**الف)** مسئله این است که من چک و چک بازی بدم می‌آید.

**ب)** مسئله این است از زمانی که پدرم به خاطر چک بی‌محل به زندان افتاده از هر چی چک و چک بازی

متنفرم.

### فعالیت ۵-۷:

چند مورد از مسایل خود را که در ارتباط با اعضای خانواده در هفته گذشته داشته‌اید بنویسید و سپس آنها را در کلاس بخوانید تا دوستان شما در مورد نحوه بیان آن نظر دهند و تا می‌توانید در مورد آنها راه حل بنویسید.

.....  
.....  
.....  
.....

### تمرین ۴-۷:

تصور کنید یکی از دوستانتان به شما ماده‌ای (الکل حشیش، اکستازی، قرص‌های روان گردان یا هر ماده ناشناخته دیگری) تعارف می‌کند و اصرار دارد شما از آن استفاده کنید چه راه‌هایی برای رهایی از این موقعیت وجود دارد؟ پس از انجام تمرین پاسخ‌هایتان را در کلاس به اشتراک بگذارید.

### تمرین ۵-۷:

اکنون به راه‌هایی که نوشته‌اید، نگاه کنید و در بین آنها راهکارهایی که به خودتان یا به دیگران صدمه می‌زند را حذف کنید.

مجدداً به راه حل‌های باقی مانده دقت کنید و راه‌هایی را که به نظرتان راهکار مناسبی نیستند حذف کنید.

حال برای راهکارهای باقی مانده جدول معایب و محاسن را ترسیم کنید.

این جدول دو ستون دارد یکی محاسن و دیگری معایب

### راه حل اول:

معایب	محاسن
.....	.....
.....	.....
.....	.....

راه حل دوم: .....

معایب	محاسن
.....	.....
.....	.....
.....	.....

راه حل سوم: .....

معایب	محاسن
.....	.....
.....	.....
.....	.....

راه حل چهارم: .....

معایب	محاسن
.....	.....
.....	.....
.....	.....

تمرین ۶-۷:

تکلیف هفته:

۱- فکر کنید و مهمترین مسائلی که فرزند یک فرد زندانی با آن دست به گریبان است را یادداشت نموده و راه حل‌های موجود آن را مشخص ساخته و با توجه به الگوی ارائه شده در درس بهترین راه حل را انتخاب نمایید.

۲- کارگروهی: به گروه‌های چند نفره تقسیم شوید و زندگی نامه افراد موفق را که در زندگی خود با مشکلات و سختی‌های عدیده‌ای مواجه بوده‌اند مطالعه کنید. در مورد راهکارهایی که آنها در حل مشکلات خود پی گرفته و به موفقیت دست یافتند با سایر همکلاسی‌هایتان به هم فکری پرداخته و آنها را در نهایت بر روی کاغذی نوشته و در اتاق خود نصب نمایید.

یاداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing.

یاداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing.

