



پودمان ۲

پرورش آگاهی کودک از احساسات دیگران



آگاهی از احساسات دیگران، سرآغاز همدلی است.

زمان: ۶۰ ساعت (نظری ۲۴ ساعت + عملی ۳۶ ساعت)

واحد یادگیری ۲

پرورش آگاهی کودک از احساسات دیگران

استاندارد عملکرد

پرورش آگاهی کودک از احساسات دیگران با هدف پرورش رشد عاطفی - اجتماعی بر اساس منابع معتبر علمی و آموزشی وزارت آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی کشور

شایستگی های فنی:

- ۱ توسعه درک احساس دیگران از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی؛
- ۲ پرورش ابراز همدلی با دیگران؛
- ۳ پرورش ابراز وجود.

شایستگی های غیرفنی:

- ۱ یادگیری؛
- ۲ شرکت در اجتماعات و فعالیتها؛
- ۳ اجتماعی بودن؛
- ۴ احترام گذاشتن به ارزش های دیگران.

هدف توانمندسازی ۱-۲: درک احساسات دیگران از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی را توضیح دهد.

توسعه درک احساسات دیگران

تصاویر زیر را مشاهده کنید.



شکل ۱- ارتباط کودکان

فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی، با توجه به تصاویر بالا، در مورد احساس و ارتباط بین کودکان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت در کلاس



شکل ۲- نمایش بی‌کلام

ارتباط بین انسان‌ها همیشه در گفتار و حرف زدن خلاصه نمی‌شود. ارتباط هم می‌تواند با کلام و زبان گفتار باشد و هم با نشانه‌های غیرکلامی و به اصطلاح زبان بدن. بنابراین به صورت یک اشاره یا تغییر حالت چهره و بدن، می‌توان پیامی را انتقال داد. ارتباط غیرکلامی به وسیله زبان بدن دامنه وسیعی دارد. بیان چهره‌ای، اشاره، ادای احترام با حرکت ساده سر، تئاتر، موسیقی و نمایش بی‌کلام^۱ از جمله ارتباطات غیرکلامی است. (شکل ۲).

۱- پانتومیم

ارتباط^۱ فرایندی است که به واسطه آن فرستنده از طریق یک مسیر ارتباطی، پیامی را به گیرنده انتقال می‌دهد و گیرنده پس از دریافت پیام، بازخورد آن را به فرستنده منتقل می‌کند. ارتباط شامل ارتباط کلامی و ارتباط غیرکلامی است.

ارتباط کلامی

پیام‌هایی است که به صورت گفتار مانند حرف زدن، گفت‌وگو، دستور دادن و... بین دو منبع پیام ردوبدل می‌شود.

ارتباط غیرکلامی

پیام‌هایی است که با زبان بدن مانند ایما و اشاره، حالات گوناگون چهره، سر تکان دادن، استفاده از حرکت دست‌ها و پاها و... بین دو منبع پیام ردوبدل می‌شود. یکی از مهارت‌های ضروری برای کودکان آن است که هیجانات خود را به هر دو صورت کلامی و غیرکلامی نشان دهند و همچنین بتوانند واکنش‌های هیجانی کلامی و غیرکلامی دیگران را بشناسند و درست درک کنند.

هیجانات اولیه و ثانویه

توانایی‌های هیجانی کودک هم در بیان و ابراز هیجانات و هم در سطح شناخت حالات و ویژگی‌های هیجانی خود، به موازات افزایش سن، تحول می‌یابد. آثار این تحول را می‌توان در رفتارهای اجتماعی، انگیزه‌های رفتاری و خودآگاهی کودک دید.

هیجانات را در دو گروه اولیه و ثانویه قرار می‌دهند. هیجان‌اتی چون شادی، اندوه و ترس به عنوان هیجانات اولیه یا پایه شناخته شده‌اند؛ برای مثال لبخند، یکی از رفتارهای اجتماعی و هیجانی کودک است و نقشی مهم در رشد همه‌جانبه او ایفا می‌کند. اولین لبخند نوزاد را لبخند درون‌زاد^۲ نامیده‌اند، زیرا این نوع لبخند در غیاب محرک بیرونی و اغلب در موقع خواب بروز می‌یابد.

لبخند برون‌زاد^۳ در برابر محرک خارجی ابراز می‌شود. حدود هفته‌های سوم و چهارم بعد از تولد، کودک در حالت بیداری در پاسخ به نوازش پوست، لبخند می‌زند. خنده نسبت به لبخند، بیانگر حالت عاطفی مثبت‌تر است و تنش‌زدایی بیشتری دارد. خنده معمولاً بین هفته‌های ۱۲ تا ۱۶ بروز می‌یابد و از آن به بعد، جزء هیجان‌های اولیه کودک محسوب می‌شود.

هیجانات پیچیده یا ثانویه مانند خجالت، احساس گناه، غرور، حسادت، دستپاچگی و غیره، در اواخر دوسالگی بروز می‌کنند و ویژگی برجسته آن کمک به درک کودک از خود است. هیجانات ثانویه می‌توانند «مفهوم خود» را تقویت کنند یا برعکس به آن آسیب وارد سازند؛ برای مثال احساس خجالت، ناراحتی یا دستپاچگی، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات درونی کودک باشد.

۱- برای کسب اطلاعات بیشتر به کتاب درسی ارتباط مؤثر پایه دهم مراجعه شود.

۲- endogenous

۳- exogenous

پرورش درک احساسات دیگران

فعالیت در کلاس



فعالیت ۲: تجربه‌ای را برای دوستان خود تعریف کنید که در آن به دلیل انجام نشدن کاری مطابق میل تان، اعتراض کردید یا اینکه با سکوت از آن گذشتید. سپس به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

- اگر امروز دوباره آن اتفاق بیفتد چه روش یا روش‌هایی را به کار می‌گیرید؟
- آیا این احتمال وجود داشته است که تنها به دلیل درک احساس و شرایط دیگران، از ادامه بیان و ابراز نظر خود پرهیز کرده باشید؟

یکی از اهداف مهم در پرورش کودک، کمک به رشد مهارت درک احساسات دیگران است، به شکلی که او بتواند به دیگران احترام بگذارد و در تعامل با دیگران، همدلی کند. اما تأکید زیاد بر این موضوع که کودک به خواسته و احساسات دیگران توجه کند یا شیوه نادرست تأکید، ممکن است تأثیر معکوسی داشته باشد. هنگامی که کودک حس کند خواسته‌ها و احساسات دیگران مهم است، ولی خواسته‌ها و احساسات خودش اهمیتی ندارد و به آن توجه نمی‌شود، ممکن است احساس بدبینی و گاه تنفر یا حسادت شکل بگیرد. تصور کنید مربی تعداد محدودی وسیله بازی در اختیار کودکان ۳ تا ۵ ساله قرار داده است. کودکی مدت طولانی با یکی از وسیله‌ها مشغول بازی است و آن را در اختیار کودک دیگری که کنارش نشسته است، قرار نمی‌دهد. به طور معمول در این شرایط، مربی به کودک می‌گوید: «کمی هم اجازه بده دوستت مشغول بازی باشد». ممکن است بین دو کودک در حین بازی درگیری هم به وجود آمده باشد. در چنین موقعیت‌هایی، مربی می‌تواند به صورت غیرمستقیم و با طرح سؤال‌هایی از قبیل «چه اتفاقی باعث شد که با دوستت دعوا کنی؟»، «خیلی دوست داری الان بازی کنی؟» و «وقتی بازی می‌کنی، چه حسی داری؟»، به توصیف احساسات دیگران و هم‌بازی کودک بپردازد. در این صورت، کودک احساس می‌کند نیازهایش دیده شده است و با آرامش بیشتری می‌تواند به احساسات دیگران نیز توجه کند. پس، موقعیت‌ها می‌توانند به یک فرصت آموزشی تبدیل شوند، فرصتی که مربی با نشان دادن توجه به خواسته‌ها و احساسات کودک، احساس امنیت او را تقویت کند تا کودک هم چگونگی درک احساسات دیگران را یاد بگیرد.



شکل ۳- اعتراض کودک



فعالیت ۳: در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۳، در مورد ناراحتی کودک به دلیل اینکه نمی‌تواند هم‌زمان از وسیله بازی‌ای که در اختیار کودک دیگر قرار دارد، استفاده کند، گفت‌وگو کنید. تصور کنید در چنین شرایطی قرار گرفته‌اید؛ چه واکنشی از خود نشان می‌دهید؟ دلایل رفتار خود را در کلاس ارائه دهید.



فعالیت ۴: در بازدید از مرکز پیش از دبستان، داستان ناتمامی را برای کودکان سنین چهار، پنج ساله بخوانید و نتایج بازدید را در کلاس ارائه دهید.

در روستای زیبایی مردمی بسیار منظم زندگی می‌کردند. زمین‌ها را قبل از پاییز شخم می‌زدند و دانه‌ها را در آن می‌کاشتند و...
 آنها برای رشد گیاهان به نور و گرمای خورشید خیلی نیاز داشتند. آنها یادشان می‌ماند که هر شب از به موقع آمدن شب تشکر کنند و حالا می‌توانند بخوابند و خستگی در کنند، اما حواسشان نبود که از آمدن هر روزه خورشید هم قدردانی کنند. یک روز خورشید با خودش فکر کرد: باید کاری کنم که متوجه آمدن من بشوند تا همان‌طور که از شب تشکر می‌کنند، قدر روز را هم بدانند و یادشان باشد که اگر من نباشم چه اتفاقاتی می‌افتد. در همین وقت ...

در این بخش از داستان به ترتیب از کودکان حاضر در جمع بخواهید خودشان را جای خورشید بگذارند و بگویند چه کاری انجام می‌دادند. لازم است مربی تلاش کند تا هر کودک دلیل انتخاب رفتار خاص را شرح دهد و بگوید که چرا این تصمیم را گرفته است؟
 در ادامه، از کودکان بخواهد تا داستان را بر اساس تصمیم تازه ادامه دهند و بگویند که به نظرشان هر یک از رفتارهای خاص چه نتیجه احتمالی را در پی خواهد داشت.

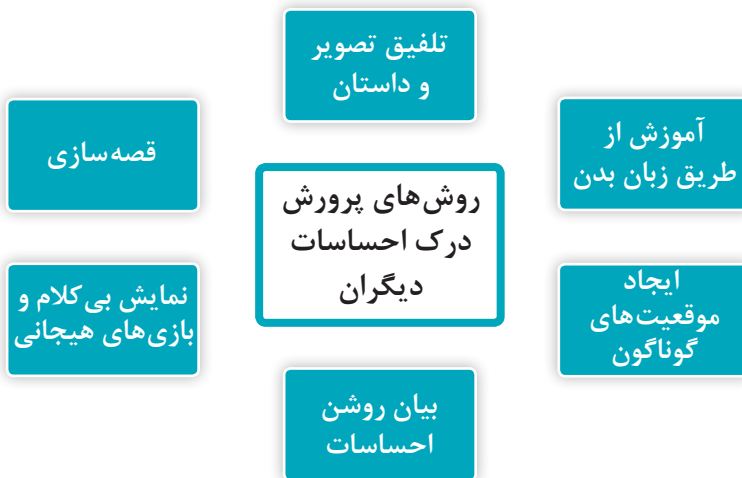


در موقعیت‌های پرچالش، اختلاف‌نظر کودکان درباره انجام دادن یک کار مشترک و نیز دعوا بر سر استفاده از وسایل گوناگون، گاه می‌تواند به کتک‌کاری یا بیان الفاظ نامناسب منجر شود. البته در صورتی که پیش از آن مربی بتواند بر احساسات و هیجانات خود کنترل داشته باشد، این اتفاق (کتک‌کاری و...) نخواهد افتاد.
 به عبارت دیگر، خودتنظیمی مربی در مورد هیجاناتش، می‌تواند الگوی عملی در شناخت و درک احساسات برای کودکان باشد.

هدف توانمندسازی ۲-۲: فعالیت‌های آموزشی برای پرورش درک احساسات دیگران طراحی و اجرا کند.

روش‌های پرورش درک احساسات دیگران

برخی از روش‌های پرورش درک احساسات دیگران در نمودار ۱ نشان داده شده است.



نمودار ۱- روش‌های پرورش درک احساسات دیگران

۱ تلفیق تصویر و داستان: داستان‌گویی از جمله شیوه‌هایی است که امکان درک احساسات گوناگون را برای کودک فراهم می‌آورد. تلفیق این شیوه با تمرکز بر شناخت احساسات، می‌تواند به پرورش و رشد هیجانی و عاطفی کودک کمک کند؛ برای مثال، مربی داستانی را برای کودکان می‌خواند. در بخش‌هایی از داستان متوقف می‌شود و از کودکان می‌خواهد تا احساس و هیجان شخصیت داستان را در آن بخش، با کمک تصاویری که در اختیار دارند (مانند شکل ۴) نشان دهند.



شکل ۴- هیجانات

فعالیت ۵:

- در گروه‌های کلاسی، با توجه به تصویر روبه‌رو، در مورد اثرگذاری این شیوه آموزش به کودکان گفت‌وگو کنید.
- اگر شما بخواهید هیجانی را به کودک آموزش دهید، از چه شیوه یا شیوه‌هایی استفاده می‌کنید؟ آنها را فهرست کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت در کلاس





فعالیت ۶: داستان زیر را برای کودکان بخوانید و از آنها بخواهید در هر قسمت هیجان متناسب با آن را (با استفاده از شکل‌های فعالیت ۵) نمایش دهند.

اژدهایی که از پرواز می‌ترسید^۱

در روزگاران قدیم اژدهای کوچولویی تنها و غمگین در غاری بالای کوه زندگی می‌کرد. چون از پرواز می‌ترسید سعی می‌کرد جرئت پرواز پیدا کند. هر روز عصر، خواهر و برادرها و دوست‌هایش قصه‌های جالب و هیجان‌انگیزی از اتفاقات آن روز تعریف می‌کردند. خواهرها همیشه از او می‌پرسیدند: «خیلی خوب! تو تعریف کن چه کار کردی؟» اژدها کوچولو هم با غصه جواب می‌داد: «ام ... م ... م ... من ... این کار را کردم و آن کار را کردم.» یک روز اژدها کوچولو به طرف پایین کوه راه افتاد. گفت شاید من هم بتوانم کار هیجان‌انگیزی بکنم.»

او آن قدر از فکر ماجراجویی هیجان زده شده بود که شروع به دویدن کرد. یک دفعه خودش را در دنیایی از حیوانات دید. او فکر می‌کرد که آنها خیلی عجیب و غریب‌اند! حیوانات هم فکر می‌کردند او خیلی عجیب و غریب است. شیر با عصبانیت و خشم گفت: «چه عجیب! حیوانی که بال دارد!» ببر غرش کرد و گفت: «این موجود خنده‌دار را با این دم کنگره‌دارش ببینید!» اژدها کوچولو ناراحت شد اما درست در همین لحظه، صدای مهربانی گفت: «سلام. به سیرک ما خوش آمدی. من دلک سیرک هستم، تو کی هستی؟!»

اژدها کوچولو گفت: «من یک اژدها هستم.»

دلک گفت: «به‌به! یک اژدها! دوست داری وارد سیرک ما بشوی؟»

اژدها کوچولو جواب داد: «وای، بله! دوست دارم!»

اژدها کوچولو جزء اعضای سیرک و قهرمان پرتاب آتش به طرف سقف تاریک سیرک شد.

یک روز بعد از ظهر که اژدها کوچولو تازه کارش را تمام کرده بود، داشت میمون را که روی طناب راه می‌رفت، نگاه می‌کرد. یک دفعه تعادلش به هم خورد. اژدها کوچولو بدون آنکه فکر کند، بال‌هایش را محکم به هم زد. همان‌طور که میمون در حال افتادن بود، آرام او را گرفت و روی پشتش گذاشت و به طرف زمین پرواز کرد. جمعیت همگی او را تشویق کردند و برایش دست زدند. آنها فکر می‌کردند همه این حرکات جزء برنامه سیرک است. میمون در گوش اژدها کوچولو گفت: «متشکریم! تو زندگی مرا نجات دادی.»

اژدها کوچولو خیلی خیلی خوشحال بود. نه تنها به خاطر این که زندگی میمون را نجات داده است، بلکه او حالا یاد گرفته بود، پرواز کند.

۲ آموزش از طریق زبان بدن: گاهی لازم است مربی از زبان بدن خود به راحتی استفاده کند و پیام‌هایی غیرکلامی را نیز به گونه‌ای انتقال دهد که درک و برداشت آن توسط کودک، به سادگی و روشنی ممکن شود. این رفتارها می‌تواند مربوط به وضعیت و حالات بدنی مانند: شکل قرار گرفتن دست‌ها، پاها، نحوه نشستن،

ایستادن، راه رفتن، خوابیدن، ژست‌ها، حالت‌ها، حرکات و اشارات بدنی، جلوه‌های هیجانی صورت و حرکات چشم‌ها باشد. عمومی‌ترین پیام‌ها عبارت‌اند از آرامش یا بی‌قراری و دوست داشتن یا دوست نداشتن. آرامش، زمانی نشان داده می‌شود که فرد اگر ایستاده است، دست و پاهایش را بدون نظم و ترتیب خاصی، قرار دهد و اگر نشسته است، به عقب تکیه دهد و دست‌ها و پاهایش را باز کند. دوست داشتن زمانی بروز می‌یابد که فرد به سوی طرف مقابل، شی یا موضوع موردنظر، اندکی خم شود^۱.

فعالیت ۷

- مقابل آینه‌ای بزرگ قرار بگیرید یا دوبه‌دو مقابل یکدیگر، تلاش کنید تا با تمرکز و توجه به حرکات خود، پیام آرامش یا بی‌قراری و نیز دوست داشتن و دوست نداشتن را نشان دهید.
- به‌عنوان یک مربی، کدام یک از حالات مطرح‌شده، در کار با کودکان لازم و ضروری است؟ دلایل خود را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت در کلاس



۳ ایجاد موقعیت‌های گوناگون برای بیان احساسات: هر موقعیت می‌تواند موجب ایجاد احساس یا هیجان خاصی در افراد شود. شاید یک اتفاق برای کسی به حس خشم و برای دیگری، به حس غم یا درماندگی منجر شود. درک اینکه افراد در مواجهه با اتفاقات احساسات گوناگونی دارند، به شناخت بهتر احساسات دیگران کمک می‌کند. مربی می‌تواند در هر موقعیت، اعم از اتفاقاتی روزمره، داستان، خاطرات، نقاشی‌ها و...، یک پرسش اساسی را با کودک در میان بگذارد: چه احساسی به تو دست می‌داد اگر به جای فرد یا شیء خاصی مرتبط با هر موقعیت بودی؟
بدیهی است هیچ پاسخی الزاماً خوب یا بد، درست یا غلط و... نیست و تنها هدف از این فعالیت آن است که کودک بتواند احساس خود را، که شاید متفاوت از دیگران هم باشد، تجربه کند و در عین حال، به هیجان‌ها و تصورات دیگر دوستانش در این باره گوش دهد.

فعالیت ۸: فیلم «خانه دوست کجاست؟»^۲ را تماشا کنید و به این سؤالات پاسخ دهید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید:

- ۱ پس از آنکه شخصیت اصلی داستان متوجه می‌شود دفتر دوستش را به اشتباه برداشته است، چه احساسی پیدا می‌کند؟
- ۲ اگر شما به جای او بودید، چه احساسی داشتید؟ و چه رفتاری از خود نشان می‌دادید؟

فعالیت در کلاس



۴ بیان روشن احساس: یکی از شیوه‌های پرورش درک هیجان و احساس دیگران این است که کودک تشویق شود تا احساس خود را با کلمات روشن بیان کند. این روش در شرایطی عملی می‌شود که مربی نیز بتواند به‌عنوان یک الگوی عملی، کلمات و رفتارهایی ابراز کند که معنای دقیق و روشنی از احساس و هیجان

۱- برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به بودمان ۳ کتاب مهارت‌های کلامی پایه ۱۱ مراجعه کنید.

۲- به نویسندگی و کارگردانی زنده‌یاد عباس کیارستمی (۱۳۹۵-۱۳۱۹)، کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس معروف ایرانی که بیش از ۴۰ فیلم سینمایی، فیلم کوتاه و مستند ساخته است.

خود را نشان دهد. به مثال زیر توجه کنید:

پس از برگزاری یک بازدید علمی، مربی از کودک سؤال می‌کند: «چطور بود؟»
کودک پاسخ می‌دهد: «خوب بود.»

عبارت «خوب بود»، به درستی احساس کودک را نشان نمی‌دهد و می‌توان از آن برداشت‌های گوناگونی داشت. شاید منظور کودک این باشد که احساس خوبی داشته است. ممکن است منظورش این است که می‌توانست بهتر هم باشد. شاید هم به این معناست که تنها، فعالیت خوب بود، ولی احساس با رضایت او می‌تواند متفاوت باشد.

بهتر است سؤال و جواب بالا به شکل زیر تغییر پیدا کند:

پس از برگزاری یک بازدید، مربی از کودک سؤال می‌کند: «از اینکه در این بازدید شرکت کردی، چه احساسی داشتی؟» «چه چیزهایی از آن را دوست داشتی و چه چیزهایی را دوست نداشتی؟»
کودک پاسخ می‌دهد: «خوشحال شدم»، «جالب بود، اما دوست نداشتم با اتوبوس به آنجا برویم، دلم می‌خواست می‌توانستم با اتومبیل خودمان برویم.»

۵ نمایش بی‌کلام و بازی‌های هیجانی: برای تقویت شناخت احساسات دیگران، بازی‌های گوناگونی می‌توانند تأثیرگذار باشند. از جمله این بازی‌ها، نمایش بی‌کلام است. نمایش بی‌کلام، تلاش برای نشان دادن مقصود خود از طریق بهره‌گیری از زبان بدن و رفتار است. هنگامی که مربی تلاش می‌کند با کمک این بازی از کودکان بخواهد تا مضمونی را بدون حرف زدن نشان دهند، آنها، بیشتر از فعالیت‌های دیگر، به زبان بدن حساس و متمرکز می‌شوند و مهارت درک احساسات دیگران را به صورت غیرکلامی در خود پرورش می‌دهند. بازی‌های دیگر، به‌ویژه بازی‌هایی که در آنها هیجان بیشتری در رفتار کودکان نمود می‌یابد، از فرصت‌های شناخت احساس خود و دیگران است. از آن جمله می‌توان به بازی جست‌وجوی شیء پنهان‌شده اشاره کرد. در این بازی، کودک باید تلاش کند تا با کمک نشانه‌های رفتاری و صوتی، که دیگر دوستان از خود نشان می‌دهند، شیئی را که با کمک مربی پنهان کرده بودند، بیابند. کودکان شرکت‌کننده باید هنگامی که کودک یابنده به محل اختفای شیء موردنظر نزدیک می‌شود، حالت خوشحالی و شغف خود را نشان دهند و هنگامی که او از آن شیء دور می‌شود، حالت اندوه یا نگرانی خود را نشان دهند. ابراز این هیجان‌ها و نیز شناخت و تشخیص آنها، می‌تواند زمینه مناسبی را برای شناخت و درک احساسات دیگران فراهم آورد.

فعالیت ۹: در گروه‌های کلاسی، مفاهیمی را به روش نمایش بی‌کلام اجرا کنید و نتایج را پس از بررسی در کلاس ارائه دهید.

روش کار: افراد کلاس به دو گروه تقسیم شوند. ابتدا یکی از گروه‌ها مفهومی را با کمک نمایش بی‌کلام به گروه دیگر نشان دهند و آنها باید آن مفهوم را حدس بزنند. برای این منظور، اعضای گروه مقابل با هم مشورت می‌کنند و یک مفهوم را در نظر می‌گیرند. پس نماینده گروه دیگر می‌آید و مفهوم به او گفته می‌شود. او باید تلاش کند تا مفهوم را با کمک حالات و رفتار بدن و چهره خود و بدون بیان کلام به اعضای گروه خود نشان دهد و آنها حدس بزنند که چه چیزی مورد نظر بوده است. این بازی با رعایت همین قواعد با گروه دیگر ادامه پیدا می‌کند.

- این نوع فعالیت را با کودکان در مراکز پیش از دبستان هم می‌توانید انجام دهید.

فعالیت در کلاس



۶ **قصه‌سازی گروهی:** از جمله فعالیت‌هایی که به شناخت بهتر احساسات دیگران کمک می‌کند، قصه‌سازی جمعی است. در این فعالیت، کودکان با یک یا چند جمله در آغاز یک داستان روبه‌رو می‌شوند که توسط مربی مطرح می‌شود. سپس آنها باید با رعایت نوبت، یک یا دو جمله به داستان اضافه کنند، به‌صورتی که داستان ادامه پیدا کند و با حفظ شخصیت‌های اصلی، در صورت تشخیص خودشان، شخصیت‌های دیگری با اتفاقاتی تازه به داستان اضافه شود.

در این شرایط، مهم آن است که کودکان با داستان بسیار ساده‌ای روبه‌رو شوند که مربی آغاز کرده و تعداد شخصیت‌ها در آن به دو یا سه مورد محدود شده است، اما این اختیار را داشته باشند که داستان را به شیوه خود دنبال کنند.

این کار می‌تواند به شیوه انفرادی نیز ادامه پیدا کند. برای مثال، کودکان در جریان یک داستان ناتمام قرار می‌گیرند و در ادامه، خودشان داستان را با کشیدن تصویر یا بریدن و چسباندن تصاویری از میان تصاویر یک مجله یا تصاویری که مربی به‌صورت هدفمند در اختیار آنها قرار داده است، تکمیل می‌کنند. جریان هیجان‌های هر کودک در مواجهه با داستان و نیز درک هیجان شخصیت‌های داستان، از جمله اهداف و نتایج این فعالیت است.

فعالیت ۱۰: با استفاده از روش‌های پرورش درک احساسات دیگران (قصه‌سازی، نمایش بی‌کلام و...)، برای کودکان چهار ساله فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.

فعالیت در کلاس



هدف توانمندساز ۲-۳: ابراز همدلی با دیگران را توضیح دهد.

ابراز همدلی با دیگران



شکل ۵- کمک به دیگران و رفتار نوع‌دوستانه در کودکان



فعالیت ۱۱: در گروه‌های کلاسی در مورد تصویر بالا و احساس کودکان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

همدلی به معنای توانایی تشخیص هیجانات دیگران و درک احساسات آنان است و می‌تواند به ارزش‌گذاری و احترام به احساسات دیگران منجر شود. این مهارت، کودکان را نسبت به احساسات اطرافیان حساس می‌کند و آگاهی آنها را از افکار و عقاید دیگران افزایش می‌دهد. همدلی احساسی است که کودک را به تعهدات خود در مقابل دیگران هشیار می‌سازد و می‌تواند به شکیبایی، درک نیازهای دیگران، و به مراقبت کافی از کسانی که آسیب دیده یا دچار مشکل شده‌اند، منجر شود.

اهمیت پرورش مهارت همدلی در کودک

- تشخیص و درک احساسات دیگران؛
 - درک و پذیرش دیگران با وجود تفاوت‌ها؛
 - بهبود تعاملات کودک با دیگران؛
 - ایجاد توانایی برای کمک به دیگران و نیز رفتارهای نوع‌دوستانه؛
 - ثبات بیشتر در احساسات و خود تنظیمی در مهار عواطف؛
 - افزایش احترام و اعتماد به دیگران.
- به‌منظور تقویت همدلی و ابراز رفتارهای همدلانه، ابتدا باید کودک قادر باشد هیجان‌های خود را بشناسد و مهارت لازم را برای درک احساسات دیگران به‌دست آورد.



فعالیت ۱۲: از آیین خانواده خود برای استقبال از شب یلدا گزارش تهیه کنید. سپس ضمن جست‌وجو و بررسی رفتارهای سنتی اقوام خود، گزارش آن را در کلاس به صورت کارت‌های تصویری ارائه دهید و سؤالات زیر را به گفت‌وگو بگذارید:

- ۱ چه احساسات و هیجان‌اتی در روند تدارک و برگزاری آیین‌های ملی، مذهبی تبادل می‌شود؟
- ۲ در چنین مراسمی توجه به احساسات افراد تا چه اندازه حائز اهمیت است؟
- ۳ آیا در نحوه اجرای آیین‌هایی از این دست می‌توان پیام همدلی را دریافت کرد؟



فعالیت ۱۳: همراه با هنرآموز خود به یک مرکز پیش از دبستان بروید و در فضای بازی کودکان به تماشای بازی آنها بنشینید. در زمان حضورتان توجه کنید کودکان چگونه با دیگران وارد بازی می‌شوند؟ در صورتی که دچار مسئله‌ای شوند، مانند زمین خوردن، چگونه دیگران به آنها توجه می‌کنند؟ رفتارها و نشانه‌هایی از همدلی بین کودکان را فهرست کنید. و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

هدف توانمندسازی ۲-۴: فعالیت‌های آموزشی برای پرورش ابراز همدلی با دیگران طراحی و اجرا کند.

روش‌های پرورش همدلی در کودکان

از جمله مهم‌ترین زمینه‌های رشد همدلی در کودکان ارائه رفتارهای همدلانه است. کودکان، پیش از آنکه در معرض آموزش همدلی قرار گیرند، باید شاهد الگوهای عینی همدلی بزرگسالان باشند. الگوبرداری همدلی می‌تواند از طریق نحوه ارتباط مربی با خود کودک و کودکان دیگر تجلی یابد. همدلی از درک احساسات دیگران آغاز می‌شود. بنابراین روش‌هایی که برای پرورش درک احساسات دیگران بیان شد، درباره همدلی هم می‌توانند کاربرد داشته باشند. روش‌های پرورش همدلی در کودکان در نمودار ۲ آمده است:



نمودار ۲- روش‌های پرورش همدلی در کودکان

فعالیت ۱۴: با توجه به پاسخ‌های همکلاسی‌هایتان در فعالیت شماره ۱۳ توانمندی کودکان به همدلی را تا چه اندازه ضروری احساس می‌کنید؟ با دوستان خود در این مورد گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت در کلاس



۱- همراهی با کودک در موقعیت‌های مختلف

آیا همراهی شما در قدم‌زدن با یک کودک با راه رفتن شما با یک بزرگسال تفاوتی دارد؟ کودک زمانی برداشت درستی از مهارت همدلی را به دست می‌آورد. که مربی بتواند هماهنگ با او حرکت کند و در رفتار و گفتارش تغییراتی به وجود آورد که برای کودک قابل فهم باشد و همچنین احساس او را بشناسد. بهره‌گیری مناسب از عنصرهای مورد علاقه کودکان، که با دوره‌های رشدی آنان تناسب دارد، می‌تواند این پیام ضمنی را به کودک بدهد که مربی، او و دنیایش را می‌شناسد و برای این علاقه‌مندی‌های وی ارزش و اهمیت قائل است. برای مثال، غذاهای مناسب کودکان، ویژگی‌هایی خاص، در اندازه و شکل دارد که می‌تواند متفاوت از علاقه‌مندی‌های بزرگسالان باشد. بازی‌ها و نمایش‌های ویژه کودکان هم منحصر به این گروه است

و بیش از دیگر فعالیت‌ها علاقه‌های آنها را نشانه می‌گیرد. شناخت این موارد و توجه به آنها کودکان را در فهم معنای رفتارهای همدلانه کمک می‌کند.

فعالیت در کلاس



فعالیت ۱۵: اگر به‌عنوان مربی در شرایط زیر قرار بگیرید چه واکنشی از خود نشان می‌دهید؟ دلایل رفتار خود را در کلاس ارائه دهید.

کودک در ظرفی پر از شیرینی (برای پذیرایی از همه افراد خانواده) مشغول خوردن آنها می‌شود. در واکنش به رفتار این کودک کدام مورد را انتخاب می‌کنید:

(الف) به او اجازه می‌دهید تا همچنان به کار خود ادامه دهد.

(ب) ظرف شیرینی را از مقابل او برمی‌دارید و توضیح دیگری نمی‌دهید.

(ج) به او می‌گویید که اگر تمام شیرینی‌ها را بخورد ممکن است مریض شود.

(د) همراه با یک ظرف میوه قاچ شده، آرام کنار او می‌نشینید و از او می‌خواهید که همراه شما میوه بخورد.

(ه) اگر کودک از خوردن شیرینی منع شود و شیرینی‌ها توسط افراد دیگر خانواده خورده شود، چه احساسی پیدا می‌کند؟ بررسی می‌کنید.

نکته



در هنگام گفت‌وگو با کودک، قرار گرفتن در سطح نگاه او نشان‌دهنده میزان توجه به احساس و درک کودک است و می‌تواند تداعی‌کننده رفتار همدلانه باشد. به همین دلیل، لازم است مربی با نشستن یا خم کردن پای خود برای قرار گرفتن در سطح نگاه کودک، امکان ارتباط چشمی عادلانه با کودک را فراهم آورد. در هنگام تماشای یک تصویر نیز، که بالاتر از دید کودک قرار دارد، مربی باید تصویر را در سطح قابل مشاهده برای کودک قرار دهد یا او را در موقعیت بالاتری قرار دهد تا بتواند به راحتی مشاهده کند.

فعالیت در کلاس



فعالیت ۱۶: در گروه‌های دو نفره قرار بگیرید. به صورت نمایشی به نوبت یکی نقش مربی و دیگری نقش کودک را عهده‌دار شوید و ویژگی‌های نشستن مقابل کودک را به‌عنوان مربی تمرین کنید.

۲- استفاده از فرصت‌ها

هر کودکی ممکن است بنا بر دلایل گوناگون عصبانی شود و واکنش‌هایی ناشی از عصبانیت نشان دهد. نکته مهم این است که در چنین شرایطی، رفتار مربی می‌تواند برای رشد مهارت همدلی کودک یک فرصت تلقی شود. برای مثال، زمانی که کودک عصبانی مشغول صحبت با مربی است، مربی می‌تواند برای نشان دادن همدلی و درک متقابل، رفتار و لحن مناسب را انتخاب کند: شانه‌ها را کمی پایین بیندازد، چهره‌ای به نسبت غمگین به خود بگیرد و با تن صدای پایین با او صحبت کند. اما اگر مربی لبخند بزند و بگوید موضوع مهمی نیست؛ راه ارتباط و همدلی را قطع کرده است، چون این پیام را به کودک منتقل می‌کند که: «من تو را نمی‌فهمم!».



فعالیت ۱۷: به کمک دوستان خود یا با جست‌وجو از منابع گوناگون موارد زیر را انجام دهید. در صورت امکان یکی از آنها را در کلاس اجرا کنید.

- ۱ سه پویانمایی مورد علاقهٔ کودکان را فهرست کنید.
- ۲ سه بازی انفرادی مورد علاقهٔ کودکان را انتخاب کنید.
- ۳ سه بازی گروهی، که می‌تواند بسیار مورد توجه کودکان قرار گیرد را انتخاب کنید.

۳- داستان گویی همراه با فعالیت‌های هنری

خواندن داستان‌ها یکی از مهم‌ترین راه‌های پرورش همدلی در کودکان است زیرا آنها با تأثیرپذیری از قصه‌ها احساسات خود و دیگران را خواهند شناخت و بهتر درک خواهند کرد. قصه‌ها باعث می‌شوند کودکان تصور کنند بخشی از داستان‌اند. همدلی و همراهی با شخصیت‌های داستانی، پیام حساس بودن نسبت به انسان‌های دنیای واقعی را به مغز مخابره می‌کند.

همچنین خواندن داستان‌ها به بچه‌ها کمک می‌کند «تفاوت‌ها» را درک کنند، پرسش‌هایی از این دست که: «اگر به جای شخصیت خاصی از داستان بودی، چه می‌کردی؟» این امکان را برای کودک فراهم می‌آورد تا خود را جای شخصیت‌های داستان بگذارد، احساسات و تجربه‌های او را بفهمد و دایرهٔ واژگان خود را برای شناسایی و بیان احساسات و عواطف گسترش دهد. مهم‌ترین کار در استفاده از قصه‌ها برای پرورش همدلی، یافتن داستان‌های مناسب است؛ داستان‌هایی که به کودکان نشان دهند دیگران در زندگی چه تجربه‌هایی داشته‌اند. کودکان داستان را می‌توانند به صورت نمایش در کلاس اجرا کنند و نقاشی آن را بکشند سپس آن را رنگ کنند.



فعالیت ۱۸: داستان زیر را بخوانید و به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید.

«قصه‌های کوتی کوتی^۱»

نام داستان: بی‌دردسر

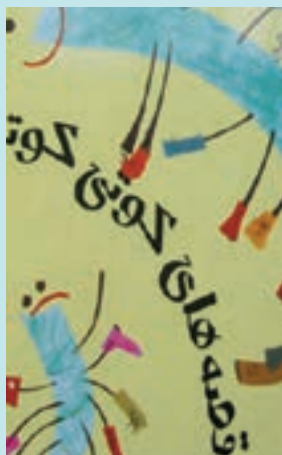
کوتی کوتی^۲ فوتبال بازی را خیلی دوست دارد، اما هیچ‌کس بازی با او را دوست ندارد. (همین‌جا به خود پاسخ دهید که چرا دیگران بازی با او را دوست ندارند؟)

خودش که فکر می‌کند قهرمان است، آقای گل است، اما همه می‌دانند که او بازیکنی هزارپاست با هزار دردسر.

در خط حمله که بازی کند، توپ‌ها زیر پاهایش گم می‌شوند. دفاع که باشد، پای همه را خرد می‌کند.

دیروز مربی‌اش فکر تازه‌ای کرد: بهترین‌جا برای کوتی کوتی دروازه است!

حالا ببیندیشید، کوتی کوتی در زندگی خود چه هیجان‌ها و احساس‌هایی را تجربه می‌کند؟ (شکل ۶)



شکل ۶- قصه‌های کوتی کوتی

۱- قصه‌های کوتی کوتی، فرهاد حسن‌زاده، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

۲- «کوتی کوتی» نام یک هزارپاست، که شخصیت داستان است و به سبب داشتن این پاها، اتفاقات بسیاری برایش رخ می‌دهد.

۴- گفت‌وگو درباره همدلی

یکی از فعالیت‌های مؤثر در رشد همدلی کودکان این است که آنها بتوانند در موقعیت‌های گوناگون و اتفاقات روزمره، ضمن درک و ابراز احساس‌شان، با دوستان خود به گفت‌وگو بنشینند و بگویند که چه رفتاری از دیگران به آنها آرامش بیشتری می‌دهد. در این گفت‌وگوهاست که کودکان قوانین مهمی را برای رفتارهای همدلانه می‌آموزند. از جمله کودک می‌آموزد: «آنچه مرا ناراحت می‌کند، می‌تواند موجب رنجش دیگران هم بشود. پس، اگر دوست ندارم کسی به لوازم شخصی من دست بزند، خودم هم نباید به لوازم شخصی دیگران دست بزنم. پیش‌بینی احساس دیگران در مواجهه با رفتاری که می‌تواند در اثر شناخت احساس خود به وجود آید، به درک بهتر احساس دیگران و نیز به پرهیز از رفتارهایی غیردوستانه کمک می‌کند. در این صورت، مهارت همدلی به کودک می‌آموزد رفتارهایی را در برخورد با دیگران انتخاب کند که نه تنها آزاردهنده نیست بلکه باعث شادی آنها می‌شود.

۵- بازی

فعالیت‌های گروهی مناسب در قالب «بازی» می‌تواند زمینه درک یکدیگر و ابراز رفتارهای همدلانه را برای کودکان فراهم آورد. شرایط تشکیل گروه برای کودکان دارای ویژگی‌هایی است که باید مورد توجه قرار گیرد. به‌طور کلی بازی، و به‌ویژه بازی‌های گروهی، به دلیل داشتن هیجان و لذت بیشتر، ابراز همدلی بیشتری را نیز در پی دارد. نمونه‌هایی از بازی‌های پیشنهادی را آورده‌ایم. شما نیز می‌توانید مواردی به آنها اضافه کنید.

■ **بازی (قطاربازی):** برای این بازی به چند جعبه مقوایی بزرگ نیاز دارید که کودک و دوستانش بتوانند راحت داخل آن بنشینند. کاغذ رنگی، چسب، ماژیک، مداد رنگی و... هم به آنها بدهید و بخواهید تا هر کدام جعبه خود را به قطار تبدیل کنند. وقتی بچه‌ها می‌خواهند قسمت بیرونی واگن‌شان را تزئین کنند و برای آن چرخ، پنجره یا ... بگذارند، آنها را راهنمایی کنید تا با همکاری هم، چند واگن پشت سر هم قطار کنند.

انجام دادن این نوع فعالیت‌ها مبتنی بر کار گروهی است و کودکان در طول آماده‌سازی قطار و استفاده از آن، بودن در کنار یکدیگر و کمک به هم را می‌آموزند.

■ **بازی (به جای دیگران):** از کودک بخواهید تا برای مدتی معین و محدود خود را به جای فردی با مشخصات خاص قرار دهد. برای مثال، یک کهن‌سال باشد، یا فردی توان‌یاب^۱ که پایش شکسته و مشغول حرکت است و... در هر نقش، کودک باید تلاش کند ضمن استفاده از وسایل ویژه آن فرد، احساسش را درک کند و نشان دهد. این نمایش می‌تواند به درک هیجان‌های دیگران و نیز رفتارهای همدلانه بیشتر در مواجهه با آنها کمک کند.

■ **بازی (اجازه دارم):** کودکان را در طول خطی، مقابل خود قرار دهید. از آنها بخواهید تا مطابق فرمان‌هایی که صادر می‌شود رفتار کنند، به شرط آن که پیش از اقدام، اجازه این کار را دریافت کنند و بپرسند: «اجازه دارم؟». به پاسخ توجه کنند و در صورتی که اجازه داده شد، آن فرمان را انجام دهند. در حین بازی، فرمان‌هایی را پس از ذکر نام هر کودک مطرح کنید. برای مثال: مریم، تو سه قدم جلو بیا. در این زمان، کودک مخاطب باید بگوید: اجازه دارم و در صورتی که پاسخ مثبت بود، سه قدم جلو بیاید. اگر یادش رفت که سؤال موردنظر را مطرح کند و پیش از سؤال اقدام کرد، باید به اول خط برگردد. این بازی، توجه کودکان و نیز تجربه

۱- توان‌یاب یا کم‌توان یعنی کسی که در حوزه شناختی یا جسمی مشکل دارد و درصدد کاهش مشکل خود است.

هیجان‌های گوناگون آنها را افزایش می‌دهد.

■ **بازی (تکمیل جمله):** جمله ناتمامی را در اختیار کودکان قرار دهید و از آنها بخواهید تا با کمک تجربه‌های قبلی خود آن جمله را کامل کنند. جملات ناتمام زیر نمونه‌هایی هستند که هر کدام با یکی از هیجان‌ها در ارتباط است. مناسب است در هر دور از تکمیل جمله‌ها، که حالتی بازی‌گونه دارد، مربی نیز جمله را با توجه به تجربه‌های خود کامل کند.

- من می‌ترسم وقتی...

- من خوشحال می‌شوم وقتی...

- من خیلی تعجب می‌کنم وقتی....

- من عصبانی می‌شوم وقتی....

- من ناراحت می‌شوم وقتی....

■ **بازی (هدف‌گیری):** ضمن تهیه چند توپ کوچک پارچه‌ای کودکان را به چند گروه دو نفره تقسیم کنید. در هر گروه، یک نفر مقابل دیگری می‌ایستد و در هر دور بازی جایش را با او عوض می‌کند. هم‌گروهی باید توپ را برای نفر مقابل که یک سبد در دست دارد پرتاب کند و او هم باید تلاش کند تا توپ درون سبد جا بگیرد. ملاک موفقیت در بازی، تلاش متقابل همه کودکان برای رساندن توپ به سبد است. در این بازی، توجه به حس مشترک جمعی اهمیت بالایی دارد، زیرا در هر موفقیت یا شکست، همه اعضای گروه با یکدیگر در ارتباط‌اند. در صورت کمتر به زمین افتادن توپ، گروه نتیجه بهتری می‌گیرد.

فعالیت‌های پیشنهادی برای تقویت همدلی در کودکان در مراکز پیش از دبستان

در ادامه، به نمونه فعالیت‌هایی که لازم است همراه با کودک انجام شود، اشاره شده است. هر فعالیت بیانگر بخشی از ویژگی و ماهیت همدلی است و به درک بهتر این مفهوم نیز کمک می‌کند.

مهربانی‌های بی‌مانند: موضوع مهربانی، مثلاً غذا دادن به حیوانات اهلی مانند گربه‌ها و پرنده‌ها را با کودک در میان بگذارید و تجربه‌های او را بشنوید. تجربه‌های احتمالی خود در این باره را نیز (مثلاً دادن صندلی خود به یک فرد ناتوان در اتوبوس) در میان بگذارید (شکل ۷).



شکل ۷ - مهربانی

تصور کنید: یک سری موقعیت‌های فرضی را برای کودک مثال بزنید و از او بپرسید: «چه احساسی دارد؟»، از جمله:

- مامان خیلی خسته است. چه احساسی دارد اگر به او کمک کنی؟
 - تولد دوست است. چه احساسی دارد اگر به او تبریک بگویی؟
 - یکی از بچه‌ها در داخل حیاط تنها نشسته است. چه احساسی دارد اگر به او لبخند بزنی یا پیش او بروی؟
 - چند موقعیت دیگر را مثال بزنید و از کودک بخواهید بگوید: «اگر به جای آنها بود، چه احساسی داشت؟»
- درک دوجانبه احساسات:** هدف این تمرین آن است که کودک متوجه شود گاهی رفتاری که برای خودش خوشایند است، شاید باعث ناراحتی دیگران شود. مثلاً کودکی که برای شیطنت و خنده، نقاشی یک دوست را خط‌خطی می‌کند، خودش احساس شادی دارد ولی ممکن است دوستش را ناراحت کند.
- در این فعالیت، بیان قصه‌های یک‌خطی می‌تواند مناسب باشد، مثال:
- شیر از این که می‌توانست یک دل سیر غذا بخورد، خوشحال بود، اما روباه از ترس می‌لرزید.
 - با آمدن زلزله، همه ناراحت بودند، اما موش‌ها جشن به راه‌انداخته بودند، چون کلی خانه‌های جدید و خوراکی‌های گوناگون داشتند.
 - اولین پرواز پرنده کوچک برای مادرش خیلی خوشحال‌کننده بود، اما پرنده کوچک از این که مادر او را در یک بلندی تنها رها کرد، از دستش عصبانی بود یا پروین از کشیدن نقاشی خوشحال بود اما از اینکه نقاشی او را به دیوار نزده‌اند، ناراحت شد.
- یک جمله و چند احساس:** جملاتی مانند موارد زیر را با لحن‌های گوناگون برای کودک بخوانید و از او بخواهید تا احساس جمله را بیان کند:
- وای چه جالب!
 - از اینکه این کار را انجام بدهم، خوشحال نیستم.
 - دوست داری به منزل دوستت بروی؟
 - چقدر اینجا آشفته است!
 - دیگر صبرم تمام شده است.
- آینه‌ها:** از کودک بخواهید تا مقابل شما یا مقابل یکی از کودکان بنشیند. سپس با دقت در چهره فرد مقابل سعی کند تغییرات احساسی را که کودک مقابل در چهره خود ایجاد می‌کند، او هم در صورت خود نشان دهد. در صورت آشنا نبودن کودک با انواع متنوع احساساتی که می‌توان با چهره نشان داد، مربی این نقش را خودش برعهده بگیرد و در برابر گروه کودکان انجام دهد و آنها تقلید کنند.
- قوانین تازه در نمایش:** از کودک بخواهید تا برای نمایش یک گفت‌وگو قوانینی را رعایت کند. برای مثال، شما نقش کودکی را دارید که به زمین خورده است، زانویش درد می‌کند و او باید نشان دهد که می‌تواند درد شما را درک کند. برای درک موضوع، مثال‌های روشنی بزنید، مانند این که نباید بخندد؛ بهتر است بگوید از اینکه درد را تحمل می‌کنی، متأسفم یا نباید او را سرزنش کند و بگوید که باید بیشتر مراقب خودش باشد. لازم است هر از گاهی جای خودتان را با او عوض کنید.
- بخشش راهی به سوی همدلی:** کودکی که با مفهوم همدلی آشنا می‌شود، با سهولت بیشتری به کودکان هدیه می‌دهد، بخشش می‌کند و با آنها رفتار پرمهر دارد. بر این اساس، از کودک سؤال کنید: «چه چیزهایی می‌تواند به دیگران هدیه دهد؟» ممکن است پیشنهادهای او شامل برخی وسایل، نقاشی و دیگر چیزهایی باشد که کودک

در اختیار دارد یا رفتارهایی باشد که می‌تواند موجب خوشحالی دیگران شود، مانند لبخند و مهربانی. در صورت موافقت کودک، روزی را به منظور هدیه دادن برنامه‌ریزی کنید تا در آن روز کودک بتواند به اطرافیان خود از جمله اعضای خانواده و دوستانش هدیه دهد. این انتخاب را بر عهده کودک بگذارید تا به میل خود هدایایی را آماده کند. در صورت هماهنگی بیشتر، می‌توانید شرایط را به گونه‌ای فراهم سازید تا کودک نیز بتواند از دیگران هدایایی دریافت کند (شکل ۸).



شکل ۸ - بخشش

خیلی کم، خیلی زیاد: برای کمک به درک عمیق‌تر و روشن‌تر هیجان و احساس کودک، لازم است او بتواند میان کم و زیاد بودن یک هیجان تفاوت قائل شود. به همین دلیل، در مراحل پیشرفته‌تر خوب است کودک در معرض موقعیت‌های گوناگون قرار گیرد و از بین چهره‌هایی که چهار احساس را نشان می‌دهد، دست به انتخاب بزند: «خیلی غمگین، غمگین، خوشحال و خیلی خوشحال». در ادامه، به نمونه‌های اتفاقاتی در زندگی او اشاره کنید و بخواهید واکنش احساسی نسبت به هر موقعیت را با کمک تصاویر نشان دهد.

- به سبب بارندگی، برنامه رفتن به پارک لغو می‌شود.
- می‌خواهیم همراه دوستان به باغ وحش برویم.
- مادر فراموش می‌کند کیک را که منتظرش بودی برایت آماده کند.
- پدر از اینکه اتاقت را مرتب نکرده‌ای، ناراحت می‌شود.
- اسباب‌بازی‌ات زیر پای مادر بزرگ می‌رود و پای او آسیب می‌بیند.
- قرار است خود را با یکی از بازی‌های جالب «شهرسازی» مشغول کنی.
- دوست صمیمی‌ات به جشن تولدت نمی‌آید.

■ دوست اجازه می‌دهد تا با اسباب‌بازی او بازی کنی.
در این فعالیت، کودک می‌تواند با احساس‌های دیگر دوستان و همسالان خود در موقعیت‌هایی که لزوماً با احساس او یکی نیستند، آشنا شود و به این نتیجه برسد که هیجان افراد در هر موقعیت می‌تواند متفاوت باشد.

هدف توانمندسازی ۵-۲: ابراز وجود را توضیح دهد.

ابراز وجود^۱

فعالیت در کلاس



فعالیت ۱۹: تصور کنید در موقعیتی قرار گرفته‌اید که احساس می‌کنید بین شما و دیگران تبعیضی رخ داده است و بسیار عصبانی و ناراحتید. برای مثال، دوست صمیمی‌تان از دیگر دوستان برای یک مهمانی دعوت کرده، اما به شما اطلاع نداده است. یا در خانواده، مادر یا پدرتان از خرید نیازهای معمول شما به بهانه ضروری نبودن آنها خودداری می‌کند، اما وسایلی برای خواهر یا برادر شما تهیه می‌کند که از نظر شما چندان هم ضروری نیستند. در این موارد پیش‌بینی می‌کنید کدام ویژگی‌های زیر را تجربه خواهید کرد؟ در این مورد با دوستان خود گفت‌وگو کنید.

- به فکر کشیدن نقشه‌ای می‌افتید تا مطابق آن در زمان معین از افرادی که فکر می‌کنید رفتار تبعیض‌آمیز داشته‌اند، انتقام بگیرید.
- به فکر ایجاد رقابت با دیگران می‌افتید تا به این ترتیب ثابت کنید که از آنها برتر هستید و حقتان بیشتر از دیگران است.
- درباره احساسات با آنها صحبت می‌کنید و دلیل کارشان را می‌پرسید.

هر یک از رفتارهای یاد شده می‌تواند نشان‌دهنده میزان دوری شما از مهارت ابراز وجود یا نزدیکی شما به آن باشد؛ مهارتی که برای داشتن زندگی سالم به آن بسیار نیازمندیم.

ابراز وجود یکی از مؤلفه‌های روابط اجتماعی کودکان است. ابراز وجود موجب می‌شود فرد بتواند از حق و عقیده خود، بدون تجاوز به حق و عقیده دیگران، حمایت کند.

ابراز وجود شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های زیر است:

■ ابراز صادقانه و آشکار افکار و احساسات است، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب باشد و به احساسات و آسایش دیگران لطمه وارد نکند.

■ توانایی ابراز صادقانه دیدگاه‌ها، احساسات و نگرش‌هاست بدون احساس اضطراب و شامل دفاع فرد از حقوق خود، تا جایی که حقوق دیگران پایمال نشود.

■ مهارتی که به فرد اجازه می‌دهد تا بدون بهره‌گیری از هرگونه خشونت، پرخاشگری و تجاوز به حقوق دیگران، با رفتاری معقول، آرام، آزادانه و با اعتمادبه‌نفس، نسبت به ابراز مستقیم و صادقانه افکار، احساسات، خواسته‌ها و ارزش‌های خود اقدام کند.



در مورد ابراز وجود به دیدگاه‌های زیر توجه کنید:

- ۱ در بهره‌گیری از مهارت ابراز وجود، برای خواسته‌ها، نیازها و ارزش‌های خود به اندازه‌ی سایرین و نه بیشتر، احترام قائل هستیم.
- ۲ به حریم و فضای شخصی دیگران احترام می‌گذارم و به همان اندازه برای حریم خود نیز، ارزش و احترام قائل هستیم.

هدف توانمندسازی ۶-۲: فعالیت‌های آموزشی برای پرورش ابراز وجود طراحی و اجرا کند.

روش‌های پرورش ابراز وجود

روش‌های پرورش ابراز وجود در نمودار ۳ نشان داده شده است.



نمودار ۳- روش‌های پرورش ابراز وجود

با آموزش ابراز وجود می‌توان به کودکان رفتار قاطعانه را آموزش داد. در این نوع رفتار به کودک می‌آموزیم بدون آنکه حقوق دیگران را پایمال کند، با رفتار مناسب و بدون پرخاشگری از حقوق خود دفاع کند. شناخت و رعایت موارد زیر در آموزش رفتارهای جرأت‌مندانه به کودکان مؤثر است.

۱- ارائه الگوی رفتار ابراز وجود بزرگسالان

برای پرورش رفتارهای ابراز وجود لازم است والدین، مربیان و دیگر بزرگسالانی که در تربیت کودک سهم دارند، خود دارای این سبک ارتباطی باشند و با پرهیز از باورهای نادرست، تلاش کنند کودک را به مشاهده و تجربه عملی چنین «سبک ارتباطی» ترغیب نمایند.



فعالیت ۲۰: با اشاره به چند رفتار رایج در سطح جامعه که بر مبنای فرهنگ عمومی، رفتاری مؤدبانه تلقی می‌شود، اما با سبک ارتباطی جرئت‌مندانه در تضاد است، باورهای نادرست مانند مثال‌های زیر را تحلیل کنید و چند نمونه از این باورهای نادرست را ارائه دهید.
نفر اول: چه لباس زیبایی به تن داری!
نفر دوم: نه بابا! آن قدر هم زیبا نیست. شما قشنگ می‌بینی؛ قابلی ندارد.

۲- آموزش نه گفتن و پذیرش آن

- لازم است مربی به این عقیده پایبند باشد که همه افراد حق دارند:
- به یک درخواست «نه» بگویند.
 - دیگران را از تقاضا و اصرار زیاد در مورد موضوعی، منصرف کنند.
 - از دیگران بخواهند تا دیدگاه‌هایشان را بشنوند و اشتباهاتی را که مرتکب شده‌اند، تصحیح کنند.
- کودک نیز از این قاعده مستثنی نیست و لازم است او هم بداند که دیگران حق دارند با قاطعیت خواسته‌ها و نیازها، عقاید و احساساتشان را بروز دهند و او نیز حق دارد به مواردی از آنها «نه» بگوید.



فعالیت ۲۱: داستان «به کبوتر اجازه نده اتوبوس را براند»^۱ را برای کودکان بخوانید. ابتدا از آنها بخواهید تا مراقب اتوبوس باشند و به کبوتر اجازه ندهند رانندگی کند. سپس از قول کبوتر، متن را با صدای بلند بخوانید تا کودک فرصت بیابد در پاسخ به درخواست‌ها، نه گفتن را تمرین کند.

۳- تقویت ابراز احساسات

زمینه‌سازی برای اینکه کودک بتواند احساسات خود را ابراز کند، از جمله فعالیت‌هایی است که به رفتارهای جرئت‌مندانه^۲ وی منجر می‌شود. تأیید این رفتار کودک و تمرکز بر اینکه او توانسته است حس خود را بیان کند، می‌تواند موجب تقویت رفتار شود.



فعالیت ۲۲: بازی‌های نمایشی در آموزش این مهارت تأثیرگذار است. برای مثال، کودکان را به تماشای نمایش‌های کوتاهی در هر یک از موقعیت‌های زیر دعوت کنید و از آنها بخواهید تا جملات زیر را با توجه به احساس و برداشت خود کامل کنند.

۱) موقعیت نمایشی: دوستش با او قهر کرده است.
من (بیان احساسی که پیدا می‌کند)
مثال: من غمگین می‌شوم، چون فکر می‌کنم ...

۱- «به کبوتر اجازه نده اتوبوس را براند» نام کتابی برای آموزش نه گفتن، ویژه کودکان اثر «مو ویلمز» از انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان است.
۲- رفتار جرئت‌مندانه یعنی بیان مناسب هر احساسی بدون اضطراب.

۲ موقعیت نمایشی: دوستش می خواهد با او بازی کند.

من (بیان احساسی که پیدا می کند)

۳ موقعیت نمایشی: دوستش به او تغذیه می دهد.

من (بیان احساسی که پیدا می کند)

۴- استفاده از موقعیت های خاص

هنگامی که کودک با احساسات گوناگون مانند خشم یا ناامیدی روبه روست، موقعیت مناسبی برای نزدیک شدن و کمک به او و شناسایی حس درونی اش فراهم شده است. این کمک می تواند از طریق رفتار همدلانه و نیز بیان ویژگی احساس مورد نظر ابراز شود.

فعالیت در کلاس



فعالیت ۲۳: الگوی چهارگانه زیر را در یکی از موقعیت هایی که برای شما اتفاق می افتد، دنبال کنید. قرار بود همراه دوست خود به کتابخانه بروید، اما دوستان این قرار را به هم می زنند. در این شرایط، چهار مرحله زیر را با خودتان تمرین کنید:

۱ **موقعیت را توصیف کنید:** یعنی اتفاقی را که افتاده است فقط توضیح دهید و قضاوت نکنید. این کار را با آرامش و قاطعیت انجام دهید. اجازه ندهید فکرها و باورهایتان وارد حرف هایتان شود. به طور مثال بگویید: «من خیلی ناراحتم، چون برنامه ات را تغییر دادی.»

۲ **احساسات خود را بیان کنید و طرف مقابل را مقصر ندانید:** بیان احساسات نشان می دهد که شما نه از دوستان، بلکه از رفتارشان ناراحت هستید. بنابراین، دوستان را سرزنش نمی کنید. برای مثال بگویید: «این کار شما مرا ناراحت می کند، چون فکر می کنم نمی خواهی با من دوست باشی یا برای وقت من، ارزش قائل نیستی.»

۳ **خواستار تغییر مختصر و اختصاصی شوید:** به روشنی بگویید که دوست دارید چه چیزی تغییر کند و چیزی را که مایل به تغییرش هستید، مطرح کنید. در واقع راه حل ارائه دهید.

۴ **احساسات خود را از این تغییر بیان کنید:** با این روش، هم احساس ناراحتی تان را گفته اید، هم طرف مقابل را سرزنش نکرده اید و هم او می داند که چه باید بکند. برای مثال بگویید: «دفعه بعد اگر قرارمان به هم نخورد، خیلی خوشحال می شوم.» دقت کنید که در بیان خود، کلمه «تو» را به کار نبرید. اگر بگویید: «تو قرار را به هم زدی؛ تو مرا ناراحت کردی» و امثال آن، طرف مقابل در برابر تان مقاومت می کند و ممکن است حرفتان را قبول نکند.

۵- پرهیز از زیاده روی در واکنش یا سرکوب احساسات کودک

از جمله نکات کلیدی در مواجهه با احساسات کودک، رعایت میانه روی در واکنش رفتاری خود و نیز تمرکز بر تأیید کودک در شناخت و بیان احساسات است و باید به او آموزش داد تا ضمن توجه به مشکل ابراز وجود کند. برای مثال، ممکن است کودک بر اثر حس درونی اش، احساس گریه داشته باشد. در چنین مواقعی، احترام به حس او ایجاب می کند تا بتواند دقایقی گریه کند. اما در این شرایط لازم نیست مربی همراه او گریه

کند یا او را در زمان طولانی به حال گریه رها سازد. در این موقعیت، به کارگیری جملاتی مانند: «کافی است، دیگر گریه نکن» یا «تو زیاد ناله می کنی» و مواردی از این دست، به معنای سرکوب احساس کودک یا نادیده گرفتن نیاز اوست.

۶- آشنایی با حقوق و مسئولیت‌ها

از جمله آگاهی‌هایی که به ابراز وجود و رفتار جرئت‌مندانه قابل قبول کمک می‌کند، آشنایی با محدوده حقوق و مسئولیت‌های هر یک از افراد است. به طور کلی، هنگامی که کودک از حقوق خود و اطرافیانش آگاهی پیدا می‌کند، می‌تواند در برابر درخواست از دیگران یا رد انتظارات آنان، با سهولت بیشتری رفتار کند. در جدول ۱ به نمونه‌هایی از حقوق افراد اشاره شده است.

جدول ۱ - حقوق فردی

احترام حق همه افراد است. هیچ‌کس حق ندارد دیگری را مورد تحقیر، سرزنش و تمسخر قرار دهد و به او بی‌احترامی کند.
هر انسانی حق دارد اشتباه کند. در عین حال، لازم است نتایج و پیامدهایش را نیز بپذیرد و مسئولیت آن را خود بر عهده گیرد.
حق دارد خواسته خود را ابراز کند و می‌داند که طرف مقابل، حق دارد جواب رد بدهد.
حق دارد بدون داشتن احساس بد، اگر موضوعی را متوجه نمی‌شود، آن را ابراز کند و خواستار توضیح و اطلاعات بیشتر شود.
حق دارد دیده و شنیده شود و برای اطرافیانش دارای اهمیت باشد.
داشتن رفتار محترمانه و دوستانه با دیگران ضروری است، اما راضی نگه‌داشتن همه لازم نیست.
شکست خوردن هم بخشی از زندگی است. پس، هر فردی ممکن است اشتباه کند.
همه اتفاقات تنها به دلیل کوتاهی کردن فرد رخ نمی‌دهد. مقصر دانستن خود در شرایطی که بر آن کنترلی نداریم، خلاف حقوق انسان است، اما حق این است که در حد مسئولیت خود، برای حل مسائل تلاش کنیم.

فعالیت ۲۴: با توجه به متعدد بودن موارد ابراز وجود و ارتباط با دیگران، سه مورد از آنها را به جدول (۱) اضافه کنید.

فعالیت در کلاس



تمرین کنید

- ۱ فعالیت برای توسعه درک احساس دیگران از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی کودک طراحی و اجرا کنید.
- ۲ برای توسعه درک احساس دیگران از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی کودک یک داستان تصویری درست کنید.
- ۳ برای توسعه درک احساس دیگران از طریق ارتباط غیرکلامی کودک یک بازی هیجانی (پانتومیم) اجرا کنید.
- ۴ برای پرورش ابراز همدلی کودک با دیگران فعالیتی طراحی و اجرا کنید.
- ۵ برای پرورش ابراز همدلی کودک با دیگران یک بازی طراحی و اجرا کنید.
- ۶ برای پرورش ابراز همدلی کودک با دیگران قصه‌ای انتخاب و اجرا کنید.
- ۷ برای پرورش بیان ابراز وجود کودک فعالیتی طراحی و اجرا کنید.
- ۸ برای پرورش ابراز وجود کودک چند نمایش کوتاه طراحی کنید.

خود ارزیابی				
واحدیادگیری: پرورش آگاهی کودک از احساسات دیگران				
درس: پرورش مهارت‌های عاطفی - اجتماعی کودک				
این کاربرد برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحدیادگیری پرورش آگاهی کودک از احساسات دیگران تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز سه و کمترین امتیاز یک است. براین اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.				
ردیف	موارد	۱	۲	۳
۱	تا چه حد می‌توانید فعالیت‌هایی برای توسعه درک احساس دیگران از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی کودک طراحی و اجرا کنید؟			
۲	تا چه حد می‌توانید از تصویر و داستان برای توسعه درک احساس دیگران از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی کودک استفاده کنید؟			
۳	تا چه حد می‌توانید فعالیت‌هایی برای پرورش ابراز همدلی کودک با دیگران طراحی و اجرا کنید؟			
۴	تا چه حد می‌توانید بازی‌هایی برای پرورش ابراز همدلی کودک با دیگران طراحی و اجرا کنید؟			
۵	تا چه حد می‌توانید فعالیت‌هایی برای پرورش ابراز وجود کودک طراحی و اجرا کنید؟			
۶	تا چه حد می‌توانید ابراز وجود کودک را با طراحی نمایش‌های کوتاه پرورش دهید؟			

ارزشیابی شایستگی پرورش آگاهی کودک از احساسات دیگران

<p>شرح کار</p> <p>طراحی و اجرای یک فعالیت آموزشی برای توسعه درک احساس دیگران از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی و موقعیت‌سنجی (بازی‌های تقلیدی، دزد و پلیس بازی، آشپزی، هدیه دادن کودکان به یکدیگر، آشنایی با کودکان با نیازهای ویژه و...) (طراحی و اجرای یک فعالیت آموزشی برای پرورش ابراز همدلی با دیگران، از طریق اقدام به احوال‌پرسی، نمایش عروسکی، تشکر کردن و...) (طراحی و اجرای یک فعالیت آموزشی برای پرورش ابراز وجود، با استفاده از نمایش عروسکی، تعریف خاطره، ایجاد فرصت برای سخن‌گویی کودک و...) (طراحی و اجرای فعالیت‌ها با توجه به موارد زیر انجام می‌شود:</p> <p>نام فعالیت: نوع فعالیت:</p> <p>هدف فعالیت: مکان فعالیت:</p> <p>زمان فعالیت: وسیله و ابزار مورد نیاز:</p> <p>سن کودکان: تعداد کودکان:</p> <p>تعداد مربی و مربی یار: روش کار:</p>			
<p>استاندارد عملکرد: پرورش آگاهی کودک با هدف درک احساسات دیگران، براساس دستورالعمل‌های وزارت آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی کشور</p> <p>شاخص‌ها:</p> <p>توسعه درک احساس دیگران از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی (حالت چهره، حرکات، تغییر لحن و...) (پرورش ابراز همدلی با دیگران (خودداری از خنده در هنگام ناراحتی دیگران و...) (پرورش ابراز وجود (انجام دادن احوال‌پرسی و...))</p>			
<p>شرایط اجرای کار: طراحی و اجرای فعالیت‌های آموزشی در کارگاه هنرستان با توجه به شرایط زیر:</p> <p>مکان: مرکز آزمون</p> <p>مواد و تجهیزات و ابزار: لوازم‌التحریر و وسایل هنری</p> <p>استاندارد و سایر شرایط: منابع علمی و آموزشی معتبر و استانداردهای آموزشی موجود در آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی)</p> <p>ابزار و تجهیزات: لوازم اداری مناسب - لوازم هنری</p> <p>اسناد: دستورالعمل‌های سازمان بهزیستی، جدول رشد عاطفی اجتماعی طبق منابع معتبر</p> <p>منابع: کتب آموزشی مرتبط - سی دی‌های آموزشی</p>			
<p>معیار شایستگی:</p>			
<p>نمره هنرجو</p>	<p>حداقل نمره قبولی از ۳</p>	<p>مرحله کار</p>	<p>ردیف</p>
	۲	توسعه درک احساس دیگران (از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی)	۱
	۲	پرورش ابراز همدلی با دیگران	۲
	۱	پرورش ابراز وجود	۳
	۲	<p>شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش</p> <p>شایستگی‌های غیرفنی: یادگیری، احترام گذاشتن به ارزش‌های دیگران، شرکت در اجتماعات و فعالیت‌ها، اجتماعی بودن</p> <p>ایمنی: رعایت استانداردهای بهداشتی موجود در آیین‌نامه‌های بهزیستی - رعایت نکات ایمنی در به‌کارگیری ابزار و تجهیزات بهداشتی</p> <p>بهداشت: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌ها</p> <p>توجهات زیست‌محیطی: رعایت بهداشت و سالم‌سازی محیط - صرفه‌جویی در وسایل مصرفی</p> <p>نگرش: احترام به دیگران در بیان کلمات و ارتباط عاطفی، اجتماعی، رعایت صرفه‌جویی هنگام استفاده از مواد، احترام به محیط‌زیست</p>	
*		<p>میانگین نمرات</p>	
<p>* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی «۲» است.</p>			