



سبب الله الرحمن الرحيم



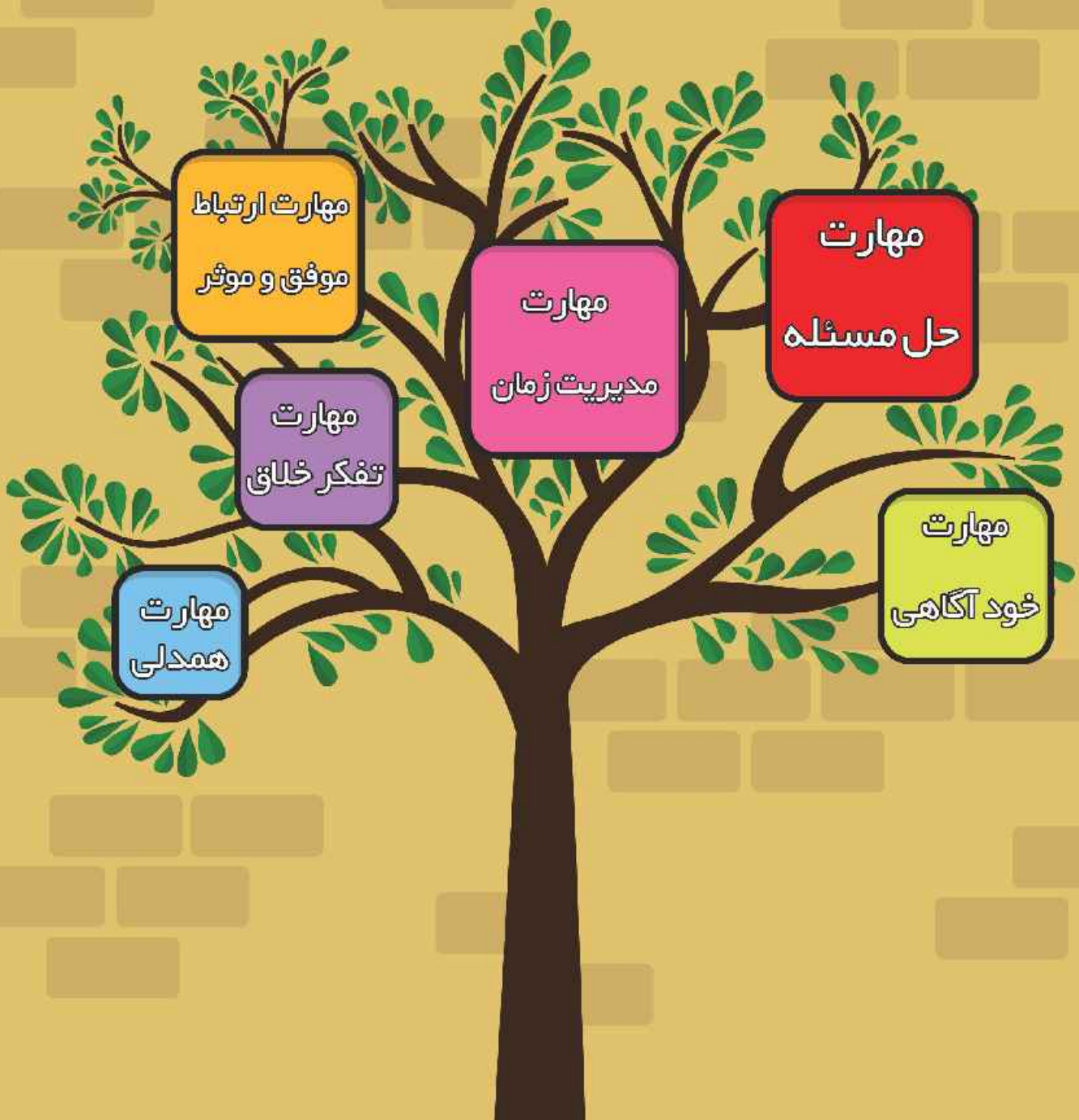
مجموعه کتاب‌های کار علوی

مهارت‌های زندگی پنجم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواسانی - دکتر راحله گرجی - مریم ردایی

ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی

لیست مهارت های زندگی



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱	مدیریت استرس	واقعیت‌گرایی	بحث گروهی پرسش و پاسخ

واقع‌گرا باشیم



سارا در بیشتر اوقات دختر آرام و معقولی است. درنا همیشه با خود فکر می‌کند سارا چگونه استرس‌های خود را کنترل می‌کند و رفتارهای معقولی از خود نشان می‌دهد. یک روز درنا از سارا سؤال کرد: سارا تو از هیچ چیزی نمی‌ترسی؟ آیا هیچ چیزی تو را نگران نمی‌کند؟ سارا جواب داد: من هم مانند دیگران ترس‌ها و نگرانی‌های خود را دارم. درنا از او

پرسید: خوب در چنین شرایطی چه کار می‌کنی؟ سارا جواب داد: بیشتر اوقات با مادر و یا پدرم صحبت می‌کنم. برخی زمان‌ها که آن‌ها نتوانند کمکم کنند از مشاور کمک می‌گیرم. در این زمان مشاور به من پیشنهاد می‌کند که ترس‌ها و نگرانی‌هایم را بر روی کاغذ بنویسم و سپس با هم به آن‌ها می‌پردازیم.



با هم فکر کنیم

دوستان خوبم، فهرستی از نگرانی‌های خود را تهیه کنید و سپس مشخص کنید پدر و مادرتان در برطرف کردن کدام یک از نگرانی‌ها می‌توانند به شما کمک کنند؟ شما می‌توانید از کدام یک از جمله‌های زیر استفاده کنید؟

- من الان خیلی احساس نگرانی می‌کنم و نیاز دارم در موردش صحبت کنم.
- من در دفترم نکاتی درباره احساساتم نوشته‌ام و در مورد چیزهایی یاد گرفته‌ام. می‌توانیم در مورد احساساتم صحبت کنیم؟
- مادر ناچاراً شده در مورد چیزی خیلی نگران شوید؟ من الانم خیلی نگرانم.
- پدر صحبت کردن در مورد این مسئله برایم سخت است اما من از بعضی چیزها می‌ترسم و می‌خواهم درباره آن‌ها با شما صحبت کنم.
- بعضی وقت‌ها از احساساتم سر در نمی‌آورم. به زبان آوردن آن‌ها سخت است اما من می‌خواهم درباره آن‌ها صحبت کنم.
- من روی فهرستی از نگرانی‌هایی که احساس می‌کردم، کلمه کرده‌ام. این‌ها چیزهایی است که نوشته‌ام. ممکن است لطفاً نگاهی به آن‌ها بیندازید و مرا کمک کنید.





تکلیف

دوستان خوبم، جدول زیر را تکمیل کنید.



موضوع ترس یا نگرانی	واقعیت‌نگری	چه کسی و چگونه در کلهش این استرس می‌تواند به شما کمک می‌کند؟
من به سارا دروغ گفتم، حتماً با من قهر می‌کند.	او امکان دارد با من قهر کند، من حقیقت را به او می‌گویم و سپس از او معذرت خواهی می‌کنم. امکان دارد من را ببخشد.	صحبت کردن با مادر

ما برخی اوقات ولمود می‌کنیم که ترس‌هایمان وجود ندارند یا این‌که سعی می‌کنیم آن‌ها را نادیده بگیریم به امید این‌که از بین بروند یا سعی می‌کنیم که طوری ولمود کنیم که انگار بی‌خیال هستیم، درست مانند برخورد با چیزهایی که ما را اذیت نمی‌کنند. برخی اوقات به خاطر احساس ترسی که داریم، خودمان را سرزنش می‌کنیم. ما فکر می‌کنیم: «حتماً تقصیر من است که از همه چیز می‌ترسم» یا «اگر قبلاً طور دیگری عمل می‌کردم، الان از چیزی نمی‌ترسیدم» اما ما علت ترس خودمان نیستیم و سرزنش کردن، کمکی به ما نمی‌کند.



یاد گرفتیم

راه حل چیست؟ این مسئله را بپذیریم که ما هم مانند بسیاری از مردم دیگر، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را داریم. نوشتن آن‌ها روی کاغذ می‌تواند راه مناسبی برای شروع کار باشد. ما می‌توانیم در مورد چیزهایی که آزارمان می‌دهد با خانواده و دوستانمان صحبت کنیم و به آن‌ها اجازه دهیم به ما کمک کنند.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲	مدیریت استرس	آشنایی با تله‌های فکری	بحث گروهی پرسش و پاسخ

تله‌های فکری را شناسایی کنیم



یک روز درنا وارد حیاط مدرسه شد و به سمت دوستانش رفت. دیبا و سارینا به محض دیدن درنا حرف خود را قطع کردند و به بهانه‌ای از او دور شدند و به صحبت خود ادامه دادند. درنا بسیار ناراحت شد. او با خودش فکر کرد: حتماً دوستانش با او قهر کرده‌اند و هیچ‌گاه دوباره با او دوست نخواهند شد و تنهاترین دانش‌آموز

مدرسه خواهد شد. درنا تمام روز به رفتار دوستانش فکر می‌کرد و مدام ناراحت‌تر می‌شد تا این‌که زنگ آخر شد. زمانی که درنا از مدرسه خارج می‌شد، مادر و دوستانش را دید. او متوجه شد که دوستانش برای تولدش او را غافلگیر کردند و تمام مدت روز در مورد این‌که چطور او را غافلگیر کنند، با هم پِچ‌پِچ می‌کردند.

یک خاطره که در آن دچار استرس شده‌اید را به خاطر بیاورید. شما در کدام یک از تله‌های فکری «فاجعه‌انگاری» و یا «نعمیم» گیر افتاده بودید؟ خاطره را برای دوستان خود تعریف کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.



● آیا این اتفاق واقعاً اینقدر وحشتناک بود؟

● آیا این مشکل حل‌نشده بود؟

● آیا می‌توان جور دیگری به این مسئله نگاه کرد؟

● شما در چه تله فکری گیر افتاده‌اید؟ فاجعه‌انگاری یا نعمیم؟

● فکر جایگزین مناسب چه فکری است؟





دوستان خوبم، در این هفته تله‌های فکری که در آن گیر می‌افتید را شناسایی کنید و برای آن‌ها فکرهای جایگزین مناسب پیدا کنید.

تکلیف



فکر اشتباه	نام تله‌ی فکری	فکر جایگزین مناسب

یکی از علت‌هایی که استرس ما افزایش پیدا می‌کند این است که فکرهای اشتباه می‌کنیم. به فکرهای اشتباه تله‌های فکری می‌گویند زیرا ما در آن‌ها گیر می‌افتیم و به راحتی نمی‌توانیم از آن‌ها بیرون بیاییم. ما برای این‌که از این تله‌های فکری در بیاییم باید بتوانیم از فکرهای جایگزین مناسب استفاده کنیم.



یاد گرفتیم

فاجعه‌نگاری یعنی انشاقات را به بدترین نحو ممکن تعبیر کردن.



- مثال: دوستم بدون این‌که به من سلام بکند از جلوی من رد شد.
- فاجعه‌نگاری: حتماً دست من بسیار عصبانی است و هیچ‌گاه با من دوست نخواهد شد.
- واقعیت: دوستم اصلاً مرا ندیده است.

فکر جایگزین: شاید دوستم من را اصلاً ندیده باشد.

تعمیم دادن یعنی یک تجربه ناگوار را در مورد دیگر انشاقات زندگی تعمیم دهیم.



- مثال: کسی که تصادف کرده می‌ترسد دوباره سوار ماشین بشود.
- تعمیم دادن: فکر می‌کند همیشه تصادف خواهد کرد.
- واقعیت: این انشاق برای یک فرد به ندرت می‌افتد.
- فکر جایگزین: در سال گذشته من چند بار تصادف کردم؟ فقط همین یک بار

