



## منش والدین، کودکان و نوجوانان

(مهارتهای نرم شخصی)



Soft Skills for Parents, Kids & Teens

\*\*\*\*\*

### چرا لازم است در این دوره شرکت کنیم؟

با بیش از ۲۰ سال کار آموزشی، مشاوره مدیریت و رفتار سازمانی به این نتیجه رسیده ایم که فراگرفتن مهارتهای نرم شخصی (منش) برای بزرگسالان کاری چالشی و دشوار است و سنین کودکی و نوجوانی، زمان مناسب تری برای تغییر و یادگیری است. با این تجربه بر آن شدیم که فراگیری مهارتهای نرم که خلا آن در سیستم آموزشی موجود به شدت آسیب زاست را با طراحی دوره منش مخصوص کودکان، نوجوانان و والدین جبران کنیم و فعالیتمان را معطوف به سرچشمه کنیم. آینده، در گرو والدین و مخصوصا مادران توانمند است تا آینده ای درخور برای آنان و برای جامعه فردا رقم بخورد و والدین نیز لازم است همزمان مهارتهای نرم مورد نیاز برای توسعه مهارتهای نرم در فرزندانشان را بیاموزند.

با این رویکرد، محتوای طراحی شده شامل موضوعات "روانشناسی موفقیت و مثبت گرایی" و "هستی شناختی" است. در روانشناسی موفقیت و مثبت گرایی در مورد استفاده از ظرفیت های ذهنی برای موفقیت و کامیابی گفتگو می شود. نکته مهم اینست که این دوره به مباحث روانشناسی مربوط به اختلالات و بیماریها نمی پردازد و قول این دوره هم نمی باشد. در مورد این موارد لازم هست به روانشناسان که کار بالینی می کنند مراجعه شود. در صورتی که چنین مواردی شناسایی شود به والدین اطلاع رسانی خواهد شد.

برخی از محتوای ارائه شده مربوط به هستی شناختی است که به "شیوه بودن" می پردازد و جهان بینی و نگاهی که کودک به خود، دیگران و جهان هستی دارد. برای این محتوا از محتوای ارائه شده در دوره "بودش" استفاده می شود. این محتوا از دوره های بین المللی الگوبرداری شده و با فلسفه کابردی و تکنولوژی زبانشناسی، غنی سازی شده است. کودکان و نوجوانان بیشتر از ریاضی و علوم، به فلسفه نیاز دارند!

SSP-SSK-SST-990624



## منش والدین، کودکان و نوجوانان

علاوه بر محتوای (content) ارایه شده در این دوره بستر (context) برای تعامل بین کودکان و نوجوانان به وجود می‌آید زیرا به تدریج با افزایش سن سهم والدین در آموزش فرزندان کاهش می‌یابد و گروه همسالان سهم بیشتری پیدا می‌کنند.

ما قول می‌دهیم این دوره برای شما به عنوان والدین و برای فرزندتان، عملکرد موثری داشته باشد و بتوانید بستری برای پرورش فرزندتان به طور متمایز خلق کنید.

### محتوای دوره چیست؟

مهارتهای نرم شخصی (منش) برای "کودک و نوجوان" با یک عنوان و با محتوای متفاوت برای هر گروه طراحی شده است. هر محتوا برای کودکان و نوجوانان متناسب با رده سنی آنان در زبان قابل انتقال و مخصوصا از طریق بازی و گفتگو فراهم شده تا آنها با آن مفهوم آشنا شوند و بعدا بتوانند آن را تمرین کنند.

همچنین در منش والدین محتوای تدارک شده برای والدین، در زمینه کار با کودک و نوجوان است و مهارتهایی که آنان در ارتباط با توسعه همان مهارت در کودک نیاز دارند بدانند.

در حال حاضر دوره منش والدین برگزار نمی‌شود و این خلا با یک گروه واتس‌آپی که به پرسش‌های والدین پاسخ داده می‌شود و موارد مطرح شده در دوره‌ها به اشتراک گذاشته می‌شود و یک پیج اینستاگرام که محتوای آموزشی به اشتراک گذاشته می‌شود. (محتوای آموزشی دیگری تحت عنوان منش والدین طراحی شده است که به توسعه مهارت‌های نرم مطابق برنامه در فرزندان می‌پردازد. صفحه اینستاگرام [@manesh.parents](https://www.instagram.com/manesh.parents) را ببینید.)

### شیوه ارایه محتوا چگونه است؟

محتوا در یک نیمروز ارایه می‌شود.

برای منش نوجوانان، در هر نیمروز آموزشی در دو جلسه یک «مهارت نرم» ارایه و تا نیمروز بعد فرصتی برای تمرین و بازخور فراهم می‌گردد.

برای منش کودکان و والدین، محتوا به صورت همزمان ولی جداگانه در یک نیمروز ارایه می‌شود. هر نیمروز شامل دو جلسه است که در دو سالن آموزشی مجزا برای کودکان و والدین ارایه می‌شود. به صورت ضربدری، استاد اول

## منش والدین، کودکان و نوجوانان

در جلسه اول برای کودکان و در جلسه دوم برای والدین ارایه دارد و استاد دوم در جلسه اول برای والدین و در جلسه دوم برای کودکان ارایه دارد تا بتوانند آن مهارت را با کودک تمرین کنند. در هر نیمروز آموزشی در دو جلسه دو مهارت ارایه و تا هفته بعد فرصتی برای تمرین و بازخور فراهم می گردد.

### آیا این مسیر ادامه دارد؟

هر ماه یک عنوان مهارت در نظر گرفته می شود تا پیوستگی یادگیری و ارتباط بین کودکان و نوجوانان حفظ شود. این مهارت در یک جلسه نیمروزه آغاز و پایان می باید و پیش نیاز ندارد. در هر زمان می توان به مسیر دوره ها پیوست و برخی از مهارت ها را می توانند در دوره حضور نداشته باشند. در انتهای جلسات یک نیمرخ از وضعیت هوشمندی و توانمندی کودک تهیه و با والدین گفتگو خواهد شد. تمام یافته ها و بررسی ها در قالب یک پرونده شخصی محرمانه مدون خواهد شد. همچنین ما یک بستر خلق کرده ایم برای مربی گری زندگی و هدایت تحصیلی و در ادامه مشاوره شغلی و حتی در آینده مشاوره ازدواج مبتنی بر سوابق تجمعی که در طول سالیان فراهم خواهد شد.

### دوره در چه زمانی برگزار می شود؟

ساعت برگزاری دوره ها عصرهای جمعه ساعت ۱۵:۱۴ تا ۱۸:۴۴ است.

از ساعت ۱۷:۱۴ تا ۱۸:۴۴	از ساعت ۱۶:۴۴ تا ۱۷:۱۴	از ساعت ۱۵:۱۴ تا ۱۶:۴۴
جلسه دوم	پذیرایی و تعامل اجتماعی	جلسه اول

تاریخ های برگزاری در هر ماه، از قبل اطلاع رسانی می شود.

### مخاطب دوره کیست؟

هر دوره به صورت متمایز برای یک دوره سنی طراحی شده است و مناسب سنین کمتر و بیشتر نیست. در سنین مرزی بین دو گروه با توجه به شناخت نسبی از نیازها و علایق و توانمندی کودک و نوجوان، مشاوره داده می شود که کدام دوره مناسب تر خواهد بود.

## منش والدین، کودکان و نوجوانان

\*\*\* دوره منش والدین و دوره منش کودک (۶ تا ۹ ساله) در حال حاضر برگزار نمی‌گردد.

گروه سنی	دامنه سنی	نام دوره	وضعیت برگزاری
الف 	کودکان ۶ و ۷ و ۸ و ۹ ساله	هما	به همراه منش والدین برگزار می‌شود.
ب 	نوجوانان ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ ساله	ققنوس	در حال برگزاری است.
ج 	نوجوانان ۱۴ و ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۸ ساله	سیمرغ	در حال برگزاری است.

### بهای دوره‌ها چگونه است؟

هر نیمروز آموزشی برای هر شرکت‌کننده ۳,۵۰۰,۰۰۰ ریال محاسبه می‌گردد. با احتساب تخفیف مربوط به ثبت نام زود هنگام بهای هر نیمروز ۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.

### آیا در دنیا قبلاً روی موضوعات مشابه برای این رده‌های سنی کار شده است؟



در ایالات متحده، 4H سازمانی مربوط به امور جوانان است که رسالت آن «به کارگیری جوانان به منظور رسیدن به نهایت استعداد آنان و همچنین پیشبرد حوزه توسعه جوانان» است.

نام 4H نمایانگر چهار حوزه توسعه فردی مورد توجه این سازمان است: سر (Head)، دل (Heart)، دست (Hand) و سلامت (Health).

این سازمان در ایالات متحده بیش از ۶٫۵ میلیون در ۹۰۰۰۰ هزار کانون، عضو دارد که سن آنها بین ۵ تا ۲۱ سال است. هدف 4H این است که شهروندی، رهبری، مسئولیت و مهارت‌های زندگی

کودکان، نوجوانان و جوانان را از طریق برنامه‌های آموزش تجربی و رهیافتی مثبت به رشد آنها، پرورش دهد. امروزه 4H به طرح‌های مربوط به شهروندی، زندگی سالم، علم، مهندسی و تکنولوژی نیز توجه می‌کند. 4H و برنامه‌های مرتبط با آن در بیش از ۸۰ کشور در سراسر جهان وجود دارند؛ این سازمان و اداره‌کنندگان آن در هر کشوری متفاوت است. هر یک از این برنامه‌ها به طور مستقل اما

## منش والدین، کودکان و نوجوانان

به کمک تبادلات بین‌المللی، برنامه‌های آموزشی جهانی و ارتباطات جهانی اجرا می‌شوند. شعار 4H «بهترین را ساختن» است و آرام آنها «آموزش از طریق عمل کردن» است.

### مهارتی که در این ماه ارایه خواهد شد چیست؟

#### مسئولیت پذیری:

یک موضوع که در نسل Z (متولدین ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۰) و نسل آلفا (متولدین ۲۰۱۰ به بعد) بسیار مهم است پذیرش مسئولیت در آنهاست که به دلیل نوع فرزندپروری والدین و کاهش تعداد فرزندان در خانواده این مهارت کاهش یافته و باعث نگرانی خانواده‌ها شده است.

مسئولیت و آزادی به عنوان مفاهیمی فلسفی سالهاست که ذهن بشر را به خود مشغول کرده است. انسان اگر آزادی بیشتری داشته باشد دارای مسئولیت بیشتری است و به همین دلیل اروپا یالوم آزادی را به عنوان یکی از اضطراب‌های وجودی برشمرده است. از سویی همین فقدان مسئولیت پذیری خود مایه و دلیل برخی از اختلالات شخصیتی و روانی است و در سازوکارهای دفاع روانی شخص را در جایگاه قربانی قرار می‌دهد و وی قادر نخواهد بود برای زندگی خود هدفگذاری کند و تصمیم بگیرد و اجرا کند و سطح عامل بودن افراد بسیار کاهش پیدا می‌کند.

در این دوره درباره این موضوعات با هم گفتگو خواهیم کرد و تمرین‌هایی درباره مسئولیت‌پذیری انجام خواهیم داد و به نوجوانان خواهیم گفت که چگونه دایره مسئولیت و عامل بودن خود را تعیین کنند.

### مهارتهایی که قبلا ارایه شده چه هستند؟

#### شمال حقیقی:

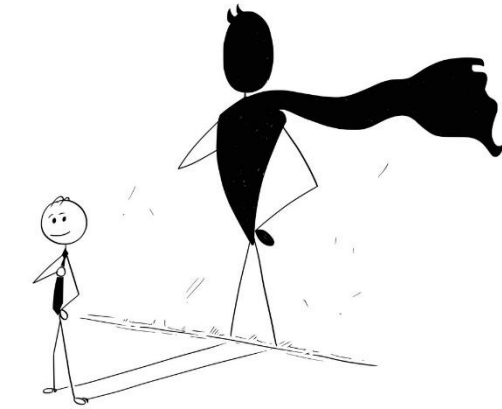


## TRUE NORTH

یک دسترسی مناسب برای تضمین موفقیت و کامیابی کودکان در حال و آینده، جهت یابی مناسب برای کودکان و توجه و احترام به تفاوتها و کارکرد ویژگیها و استعدادها و علایق آنان است. این مهارت پیدا کردن یک قطب نما برای هر کودک و نوجوان به صورت منحصر به فرد است. این مهارت شامل خودآگاهی، شخصیت شناسی و تعیین الگوی رفتاری است.

## منش والدین، کودکان و نوجوانان

### خودپنداره:



کودک و نوجوان بر اساس خودپنداره ای که از خودش در ذهنش شکل گرفته است، رفتار می کند. خودپنداره یک انرژی و نیروی پیش برنده و کنترل کننده به صورت طبیعی برای کودک فراهم می کند. اگر یک خودپنداره قوی در کودک شکل بگیرد والدین نیاز کمتری به کنترل و نظارت بیرونی خواهند داشت و همان خودپنداره به شکل یک نیروی درونی به طور طبیعی عمل خواهد کرد.

به عنوان مثال وقتی در یک کودک خودپنداره ورزشکار بودن شکل می گیرد، رفتارهایی در وی به طور طبیعی شکل می گیرد که از یک ورزشکار انتظار می رود یا از برخی ناهنجاریها که در تناقض با این خودپنداره است با کنترل درونی پیشگیری می شود. وقتی که او بعدا در معرض کاری آسیب زا مثلا استفاده از سیگار قرار بگیرد، بدون کنترل بیرونی با این خودپنداره که "ورزشکار سیگار نمی کشد"، کمتر در معرض قرار خواهد گرفت.

### هوش اخلاقی:

یکی از ویژگیهای این مهارت، نگاه تحولی به مفاهیم و ارزشهای اخلاقی در طول دوران رشد است. هریک از خصوصیات هفتگانه رشد اخلاقی از بدو تولد تا پایان دوره نوجوانی مطابق با مراحل تحول روانی تبیین می شود، تا والدین با آگاهی از روند شکل گیری هفت فضیلت و منش اخلاقی شامل همدلی، مهربانی، بردباری، خویشتن داری، احترام، وجدان و انصاف در فرزندان خود متناسب با هر مرحله راه کارهای تربیتی را انتخاب کنند. فرهنگ و مقوله های مرتبط با آن در سنین اولیه عمر انسان شکل می گیرد.



خوشبختانه هوش اخلاقی اکتسابی است و می توانید از هنگامی که کودکتان یکی دو ساله است، آن را در او پرورش دهید. اگرچه در آن سن، کودکان توانایی شناخت و بررسی استدلالهای اخلاقی پیچیده را ندارند، اما در همان سن است که مبانی عاداتهای اخلاقی همچون خویشتن داری، با انصاف بودن، احترام گذاشتن، مشارکت و همدلی یاد گرفته می شود.

این فضایل اخلاقی هفتگانه در مورد کودکان با بازی های آموزشی و در معرض تجربه قرار دادن آنها و به صورت غیر مستقیم آموزش داده خواهد شد.

## منش والدین، کودکان و نوجوانان

### عزت نفس:

اعتماد به نفس نتیجه ارتباطی است که فرد با دیگران می‌گیرد و عزت نفس ارتباطی است که با خودش دارد! برای تقویت عزت نفس، لازم است کودک و نوجوان با خودش مواجه شود و به یک اصالت دست یابد. ارزشمندی خود را کشف کند و به خودش نگاه مناسبی داشته باشد. تکنیک‌های عزت نفس برای کودکان و برای والدین در جهت شکل دهی به عزت نفس کودکان در دسترس قرار می‌گیرند تا مورد تمرین و تکرار قرار گیرند.

این محتوا، تکمیل‌کننده مهارت "خودپنداره" است. خودپنداره بار فلسفی بیشتری دارد و مهارت عزت نفس تکنیکی و عملیاتی است.



Digital Intelligence Quotient  
#DQEveryChild

### هوش دیجیتال:

حضور کودکان و نوجوانان در فضای مجازی در عصر کنونی امری اجتناب ناپذیر است. شما نیز اگر نگران حضور فرزندان در فضای مجازی و دیجیتال هستید و از ریسک‌های قابل تحمیل این فضا به فرزندان و حتی خانواده خود نیز دلواپسی دارید، این را بدانید که شما تنها نیستید.

در سالهای اخیر با توجه به گسترش حضور افراد در فضای مجازی و دیجیتال و نگرانی‌های آنها، مفهومی با نام هوش دیجیتال ایجاد شده است که افراد را برای زندگی در فضای دیجیتال آماده می‌سازد علی‌الخصوص کودکان که برای اولین بار در زندگی‌شان به صورت جدی دارای هویت دیجیتال می‌شوند و پا به عرصه زندگی پر رمز و راز دیجیتال می‌گذارند. هوش دیجیتال اولین بار برای افزایش مهارت‌های زندگی در فضای دیجیتال برای کودکان ۶ تا ۱۲ ساله ایجاد شده و البته هم اکنون برای تمامی سنین کاربرد دارد. در این دوره با هشت حوزه کاربردی در هوش دیجیتال آشنا می‌شوید و کودکان و نوجوانان نیز نقاط بحرانی و اهمیت شیوه حضورشان را تمرین می‌کنند.

در این مهارت تست بین‌المللی هوش دیجیتال از کودکان گرفته شده و تحلیل آن در اختیار والدین قرار می‌گیرد.

### حافظه و تمرکز:

تمرین‌هایی برای بهبود وضعیت تمرکز و بهبود حافظه انجام خواهد شد. البته "حافظه" از "هوش" متمایز است.



## منش والدین، کودکان و نوجوانان

### هوش هیجانی:

این مهارت درباره بهبود آگاهی از هیجان های خود و دیگران و شیوه مدیریت ارتباط با خود و دیگران است. تکنیک های موثری در زمینه ارتباط موثر بین کودک و نوجوان با والدین و دوستان و سایر افراد ارایه می شود.

### سبک شناسی رفتار با استفاده از مدل DISC:



در این مهارت سبک رفتاری کودکان و نوجوانان بررسی و در مورد شیوه مناسب پرورش انواع سبکها با والدین گفتگو می شود. شیوه موثر ارتباط بین هر کودک و والدین یک امر اقتضایی است که به سبک رفتاری و شخصیتی طرفین مربوط می شود. در مورد سبک شناسی و شیوه پرورش موثر برای هر زوج از سبکها تمرین خواهیم کرد.

### اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس بنیادی ترین بخش شخصیت انسان است که بر تمام جوانب زندگی فرد نفوذ دارد. برخورداربودن از اعتمادبه نفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی است. اعتمادبه نفس را می توان چنین تعریف کرد: باور و اعتقاد بدون قید و شرط فرد نسبت به توانایی های خود و ارزیابی صحیح و دقیق و پذیرش نقاط ضعف و قوت خویش برای مواجه و کنار آمدن با چالش های اساسی زندگی است. اعتمادبه نفس موجود در افراد سه حالت می تواند داشته باشد: اعتمادبه نفس منطبق با توانایی ها و ظرفیت های وجودی، اعتمادبه نفس کمتر از توانایی ها و ظرفیت های وجودی، اعتمادبه نفس بیشتر از توانایی ها و ظرفیت های وجودی.

### تاب آوری



چه چیزی باعث می شود با کوچکترین مساله و مشکلی که فرزندان با آن مواجه شوند، می شکنند، افسرده و دچار تروما و آسیب های جسمی و روحی می شوند و نمی توانند از آن عبور کنند؟ چه تفاوتی در کودکان و نوجوانان ما نسبت به دوره کودکی خودمان رخ داده است؟ چه مهارتی در عصر کنونی برای کودکان و نوجوانان بیشتر لازم است و اتفاقا ما در پرداختن به آن غافل هستیم؟



## منش والدین، کودکان و نوجوانان

پاسخ یک مهارت نرم بسیار مهم به نام «تاب آوری» است. تاب‌آوری ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه دار و توانایی در ترمیم خویشتن است. این ظرفیت انسان می‌تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و براساس خوداصلاح‌گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل گیرد.

این مهارت مهم از دوره کودکی و نوجوانی باید مورد توجه قرار گیرد. اتفاقاً بر اثر عدم آگاهی برخی والدین به شیوه تقویت این مهارت، ممکن است حمایتگری والدین به شکل افراطی، فضای لازم برای تقویت این مهارت را از بین ببرد و والدین با نیت خیر، یک مساله جدی برای فرزندانشان به وجود آورند.

همچنین بروز برخی از پدیده‌های اجتماعی ناپه‌نجان در سنین نوجوانی مانند خودکشی، می‌تواند نشانه فقدان مهارت تاب‌آوری در آنان باشد. تاب‌آوری کودکان و نوجوانان و والدین از محورهای مهم مهارت‌آموزی زندگی در عصر کنونی است.

---

### حل مساله:

یکی از مهارتهایی که همواره در طول زندگی با آن مواجه هستیم حل مساله است. اگر به درستی با مساله مواجه نشویم یک مشکل خلق می‌شود. نوجوانان مهارت حل مساله را می‌آموزند تا در مساله‌های مختلف بتوانند راه حل یابی موفق داشته باشند.

مدل ذهنی که در کودکان و نوجوانان در مورد مساله و شیوه مواجهه با آن شکل می‌گیرد تعیین کننده اینست که در بروز یک مساله آنها چگونه فکر کنند و بعد چگونه عمل کنند.

---

### تفکر خلاق:

دام‌های ذهنی مانع خلاقیت می‌شوند. این دام‌های ذهنی به تدریج در انسان شکل می‌گیرند. دام‌های ذهنی را با تمرین و بازی کشف می‌کنیم و به آگاهی پیدا می‌کنیم. موانع ذهنی بر روی ماده اولیه تصمیم‌گیری و انتخاب تاثیر می‌گذارند. این ماده اولیه مدل ذهنی نامیده می‌شود.

---

### تصمیم‌گیری:

## منش والدین، کودکان و نوجوانان

تا زمانی که والدین همه تصمیمات را برای کودکان و نوجوانان می‌گیرند آنها فرصتی را برای تمرین کردن تصمیم‌گیری به دست نمی‌آورند. توسعه مهارت تصمیم‌گیری مانند بدن سازی و تقویت ماهیچه است که با تمرین و تکرار و در معرض فشار قرار گرفتن رشد و تقویت رخ می‌دهد. اگر نوجوانان مهارت تصمیم‌گیری را به موقع نیاموزند در سنین بزرگسالی، آنها و خانواده هزینه تصمیم اشتباه بیشتری را خواهند پرداخت.

---

### همدلی:

با توسعه دانش و تکنولوژی به تدریج مهارتهایی که اکنون انسانها می‌آموزند به فراموشی سپرده خواهد شد زیرا این مهارتها به وسیله ماشین ها و هوش مصنوعی به شکل شایسته تری انجام خواهند پذیرفت اما برخی مهارتها همچنان در اختیار انسان باقی خواهند ماند و مهارتهای کلیدی برای موفقیت خواهند بود. اصلی ترین این مهارتها مهارت "همدلی" است. پس آینده جایی است که مهارت همدلی در بقا و موفقیت حیاتی خواهد بود.

---

### تفکر نقاد:

تفکر نقاد یکی از ۱۰ مهارت برتر مورد نیاز برای اشتغال در دهه ۲۰۲۰ معرفی شده است. این مهارت به ما می‌آموزد که چه چیزی را باور کنیم و چه چیزی را به چه دلیل باور نکنیم. مهارت پرسش‌گری از واقعیت هاست و به نوعی با فلسفیدن در ارتباط است. این مهارت با رویکرد فلسفی ارایه خواهد شد.

---

### یادگیری:

طبق پیش بینی برخی از آینده پژوهان در آینده ملت ها و سازمان ها و افرادی که نتوانند یاد بگیرند بقا نخواهند داشت. یادگیری به این مفهوم است که چطور بتوانیم آنچه یاد گرفته ایم را فراموش کنیم و دوباره بیاموزیم. با توجه به سرعت و شتاب تغییر افراد آموخته ها و اندوخته های ذهنی قبلی امکان پایداری در زندگی و کارشان را نخواهند داشت مگر اینکه بتوانند یادگیری را یاد بگیرند.