

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

همدلی را به فرزندت بیاموز

فاطمه جعفر نژاد

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خود خواهی در آنها



www.fatemehjafarnejad.com
www.fatemehjafarnejad.ir
instagram:@jafarnejad_fatemeh



برای دانلود دوره رایگان صوتی «زندگی اخلاقی
کودکان» به سایت های زیر مراجعه کنید.
www.fatemehjafarnejad.com
www.fatemehjafarnejad.ir

بعضی از لحظه ها همیشه در حافظه ما انسان ها یاقی می مانند و هیچ وقت آنها را فراموش نمی کنیم. یکی از این لحظه ها زمانی است که دکتر اعلام می کند به زودی صاحب فرزندی می شویم. مطمئنا لحظه به لحظه رشد کودک، تصاویر سونوگرافی، حرکات، چرخش های ناگهانی، لگد زدن ها و ... را با جزئیات ثبت می کنیم و هر روز بر شگفت زدگی ما از خلقت موجودی شبیه به خودمان در سایز کوچک اضافه می شود!

بعد از تولد این شگفت زدگی با تغییر سایز او بیشتر می شود. انسانی کوچک با تمام آنچه در خلقت ما به کار رفته است! جای هیچ چیز در خلقت او خالی نیست. همه چیز تمام و کمال است و موجودی در سایز عروسک گریه می کند و به ما وابسته است. احساسی دیوانه وار دوست داشتنش را به ما القاء می کند تا جایی که اگر نباشد زندگی ما مختل می شود. بنابراین ما پدر ها و مادرها با خودمان عهد می کنیم تمام نیازهای این کوچولوی نو رسیده را تامین کنیم و حاضریم برای او جانمان را هم فدا بکنیم.

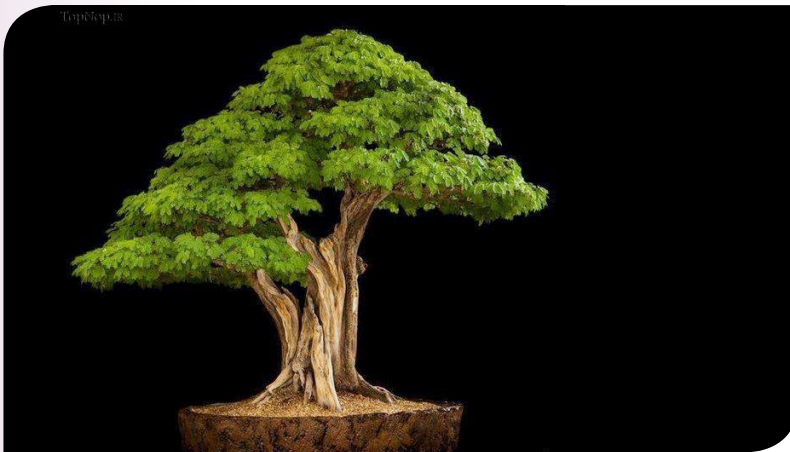
کم کم نیازهای او بیشتر و بیشتر می شود و ما به هر سختی این نیازها را تامین می کنیم. او تبدیل می شود به همه چیز ما. لبخند رضایت او تأییدی است بر تلاش های ما که طعم خستگی را از تمام سلول هایمان به در می برد. و ناراحتی او آواری است که بر سر ما خراب می شود. خودمان را به آب و آتش می زنیم تا رضایتش را جلب کنیم و غم را از چهره لطیفش پاک کنیم. پس تلاش می کنیم تا بهترین های هر چیز را برایش فراهم کنیم.



رهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

ما غرق این کار می شویم. تهیه لباس خوب، خوراک خوب، جای زندگی خوب، امکانات خوب. هر چیزی که وارد بازار شود اولینش برای بچه ماست. در تلاشی دیوانه وار سعی می کنیم هیچ چیزی در زندگی او کم نباشد و تالب تر کند به هر قیمتی که شده برایش تهیه می کنیم حتی اگر مجبور باشیم از نیازهای خودمان چشم پوشی کنیم.

خوشحالیم از اینکه بهترین پدر و مادر او هستیم. و چه حسی بهتر از این احساس! اما کمی توقف کنید! به این بونسای زیبا نگاه کنید!



شاید برایتان آشنا باشد. بسیار زیبا است و به نسبت گیاهان زینتی دیگر قیمت بالایی دارد. وقتی آن را می خریم بهترین جای خانه را به آن اختصاص می دهیم. مراقب نور، خاک، آب و هوای آن هستیم. سعی می کنیم دستورات گلفروش را در مورد نگهداری آن با دقت اجراء کنیم. حواسمان به مواد تقویتی هست. برای اطمینان از اینکه دستورات را درست انجام داده ایم در اینترنت هم می گردیم و مقالاتی را پیدا می کنیم.

حالا مراقبت های خودتان را در مورد فرزند و این گیاه زینتی مقایسه کنید. خیلی شبیه هم نیستند؟ آیا به نظر شما این گیاه و فرزند شما واقعا شبیه هم هستند؟ آیا فرزند شما فقط آب و نان و خوراک می خواهد و بس تا مثل این گل قد بکشد و رشد کند؟

یقینا این حرف را تایید نمی کنید. فرزند شما نیازهای زیادی دارد که انسان بودن او برایش ایجاب می نماید. دردرون او احساسات زیادی وجود دارد که بعضی مثبت و

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی،
بسه کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

بعضی منفی هستند. اگر احساسات مثبت او را پرورش و تقویت کنیم درون او مملو از خوبی می شود و آرامش، صداقت، دوستی، همدلی و ... در درون او شکل می گیرد.



اما اگر احساسات منفی در درون او پرورش یابد و بر احساسات مثبت غلبه پیدا کند هیولای درون او بیدار می شود. هیولایی که جز عصبانیت، دروغ، خشونت و سنگدلی و ... چیزی ندارد.



www.fatemejhafarnejad.com
www.fatemejhafarnejad.ir
instagram:@jafarnejad_fatemejh

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

پس باید فکری کنیم و در کنار مراقبت های جسمی به فکر پرورش روح و روان و اخلاق فرزندانمان نیز باشیم.

برای همین اول باید پایه های اخلاقی او را بنا کنیم و احساسات مثبت او را پرورش بدهیم. در اولین گام ایجاد چارچوب های اخلاقی همدلی را در اولویت قرار می دهیم و به پرورش و تقویت آن می پردازیم.



راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

همدلی چیست؟

همدلی به معنی ساده عبارت است از توانایی درک احساسات و نگرانی های دیگران از طریق مشاهده علائم ظاهری احساسات مختلف. همدلی را می توان پرورش داد و تقویت نمود. این احساس از بدو تولد در حال شکل گیری می باشد و با تولد کودک فرآیند تدریجی رشد همدلی آغاز می شود. پس ضرورت دارد توجه ویژه ای به این موضوع داشته باشیم.

زیرا پرورش درست همدلی در این دوران و یا صدمه زدن به آن تاثیر زیادی در آینده کودک شما دارد. پس باید مراقب همدلی کودکمان باشیم و با کسب آگاهی از آسیب دیدن آن جلوگیری کنیم و با راهکارهای مناسب همدلی را در کودکان پرورش بدهیم.

شاید سوالی برایتان مطرح شود که کودکی که دارای رشد همدلی مناسبی است چه تفاوتی با سایر کودکان دارد. پاسخ این است که کودک شما از طریق پرورش همدلی به این ویژگی ها دست پیدا می کند:

➤ احساسات را به درستی می شناسد.

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

- ◀ قادر به شناسایی درست هر احساس در درون خود و دیگران می شود.
- ◀ نسبت به نیازها و احساسات دیگران حساس می شود.
- ◀ تمایل به یاری رسانی به دیگران به ویژه افراد آسیب دیده دارد.
- ◀ عطفوت بیشتری نسبت به دیگران دارد.
- ◀ به دلیل درک احساسات دیگران و برخورداری از توانایی تصور کردن خودش به جای دیگران از آسیب زدن احساسی به دیگران خودداری می کنند.
- ◀ نسبت به ظلم کردن به دیگران به هر شکلی حساس می شود.



چرا پرورش همدلی اهمیت دارد؟

- عدم رشد و پرورش مناسب همدلی در کودکان اثرات منفی و غیر قابل جبرانی را به دنبال دارد. زیرا در این صورت:
- ◀ احساسات را به درستی نمی شناسد .
 - ◀ قادر به شناسایی درست هر احساس در درون خود و دیگران نیستند .
 - ◀ نسبت به نیازها و احساسات دیگران حساسیت ندارند .
 - ◀ تمایل به یاری رسانی به دیگران به ویژه افراد آسیب دیده در آنها شکل نمی گیرد.
 - ◀ نسبت به دیگران عطفوت ندارند.
 - ◀ به دلیل عدم درک احساسات دیگران و عدم توانایی تصور کردن خودشان به جای دیگران به راحتی به دیگران آسیب احساسی وارد می کنند.
- و این موارد کودکان را مستعد خشونت، سنگدلی و بی عاطفگی می کند. زیرا تا زمانی که فرزندان ما به طرز درستی مفهوم احساسات را درک نکنند نمی توانند بر

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

حالات درونی خودشان مسلط بوده و آگاهانه عمل نمایند و همین امر سبب می شود نتوانند شناخت درستی از احساسات دیگران داشته باشند. به همین دلیل ضرورت دارد والدین زمان مناسبی را برای پرورش این فضیلت بسیار مهم صرف نمایند تا در آینده از بروز مشکلات فردی و اجتماعی جلوگیری کنند.



راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خود خواهی در آنها



تمرین عملی ۱

مطالعه را متوقف کنید. کمی درباره تعریف همدلی و اثرات اشاره شده مثبت و منفی فکر کنید. شما برای انتقال این مفهوم به فرزندان نیازمند این هستید که ابتداء خودتان درک درستی از موضوع داشته باشید. برای راحتی کار می توانید قلمی به دست بگیرید و در برگه یادداشت زیر چند مورد را بنویسید:

- ◀ ابهامات، سوالات و یا نکات مدنظر خودتان را در مورد آنچه تا اینجا خوانده اید در برگه یادداشت زیر بنویسید.
- ◀ سایر اثراتی را که فکر می کنید همدلی ممکن است در فرزند شما ایجاد کند و در این متن اشاره نشده است یادداشت کنید.

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

یادداشت



همدلی چه چیزهایی نیست؟

- همدلی، همدردی نیست!

بعد از مطالعه بخش بالا و انجام تمرین عملی ۱ لازم است بدانیم که احساسات گاهی در ادبیات روزمره به جای یکدیگر استفاده می شوند و یا مرزهای مشترکی با هم دارند. به همین دلیل بعضی وقت ها احساسات را جای یکدیگر استفاده می کنیم. به عنوان مثال گاهی همدلی و همدردی جای یکدیگر استفاده می شوند. برای جلوگیری از این موضوع در این بخش به تفاوت همدلی و همدردی اشاره می کنم.

تفاوت های همدلی و همدردی

همدردی	همدلی
احساس اندوه و ترحم نسبت به بدشانسی و بدبختی دیگران	توانایی شناسایی و درک موقعیت و احساس دیگران
عدم توانایی درک موقعیت دیگران	توانایی درک موقعیت دیگران
عدم امکان برخورداری از تجربه مشابه در گذشته	امکان برخورداری از تجربه مشابه در گذشته
استفاده از ترحم، اندوه و نگرانی در برخورد با موقعیت دیگران	استفاده از درک و پذیرش موقعیت افراد

www.fatemejhafarnejad.com
www.fatemejhafarnejad.ir
instagram:@jafarnejad_fatemejh

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

- همدلی، شفقت هم نیست!

همدردی
احساس اندوه و
نگرانی نسبت به
دیگران

شفقت
احساس مراقبت و
ملاطمت نسبت به
دیگران

همدلی
احساس هیجانات
مشابه با دیگران

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها



تمرین عملی ۲

برای درک بهتر تفاوت های اشاره شده پس از مرور مجدد تفاوت ها سعی کنید بدون نگاه به جدول و دایره های کلمات، آموخته های خودتان را در برگه زیر بنویسید. سپس کاربرگ را با اطلاعات بالا مقایسه کنید و میزان خطاهای خودتان را بنویسید.



سعی کنید در دفعات بعد این تکلیف را انجام دهید و تا آنجا پیش بروید که همه موارد را به درستی بنویسید و هیچ خطایی نداشته باشید

همدلی یعنی:

.....

تفاوت همدلی با همدردی:

.....

.....

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

تفاوت همدلی و شفقت:.....

واژه های مبتنی بر همدلی و همدردی بعد از آشنایی با تفاوت های همدلی و کلمات دیگر لازم است از هر کدام از این واژه ها به درستی استفاده کنیم و این تفاوت ها را به فرزندانمان نیز آموزش بدهیم. همچنین کلمات دیگری نیز وجود دارند که به نوعی احساس همدلی و همدردی را منتقل می کنند. در مورد این کلمات نیز باید دقت کنیم و آنها را به جای یکدیگر استفاده نکنیم. بخشی از این کلمات در تصاویر زیر خلاصه شده اند:

کلمات مرتبط با همدلی

احساسات، خود، تجربه کردن، موضوع، دیگری،
نیاز، احساس، پاسخ، انسان،
ادراک کردن، ذاتی، همدلی، بیان،
درک، درونی،
معرفت، توانایی،
مولفه، عاطفی، شناختی، موقعیت، جسمانی،
شعور، صدمه،
شکست، تعریف

کلمات مرتبط با همدردی

احساس، تاسف،
نیاز، سوگ، دعا،
شفقت، کمک، فکر، فقدان، آغوش،
همدردی،
نگرانی، خانواده،
مراقبت، یکدیگر، تسهیم،
سهم، حمایت

بخش دوم: طرح یک نگرانی یا سوال:

اگر در حال حاضر مشغول مطالعه این بخش هستید به دلیل مسوولیت پذیری
مادرانه و پدرانه به شما تبریک می گویم!

www.fatemejhafarnejad.com
www.fatemejhafarnejad.ir
instagram:@jafarnejad_fatemejh

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

زیرا مادران و پدران زیادی هستند که اصلاً توجهی به رشد روحی فرزندانشان ندارند و حاضر نیستند دقایقی را به مطالعه درباره آن بپردازند و مسوولیت خودشان را فقط در حد تامین نیازهای جسمانی و مادی فرزندان می دانند. خوشحال هستم که شما از این دسته والدین نیستید. ممکن است شما با خواندن و مشاهده اطلاعات بخش های قبل دچار نگرانی شده باشید و سوالاتی شبیه این سوالات به ذهنتان خطور کند: آیا فرزند شما همدلی را آموخته است یا خیر؟ آیا یاد دادن همدلی به او دیر نشده است؟ میزان همدلی فرزند شما چقدر است؟ وضعیت او خوب است یا در معرض خطر قرار دارد؟ اگر تاکنون با این موضوع آشنا نبوده اید چگونه می توانید گذشته را جبران کنید و ...

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها



تمرین عملی ۳

پیشنهاد می شود در این بخش کمی تامل نمایید و به جای خواندن ادامه متن به این فکر کنید که چه سوالات دیگری برای شما در این زمینه مطرح می باشد که در بالا به آنها اشاره نشده است و آنها را در برگه یادداشت زیر بنویسید. این کار از درگیری فکری شما می کاهد و به تمرکزتان کمک می کند.

یادداشت



www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

حالا که فکر کردن و نوشتن سوالات را به پایان رساندید در ادامه در مورد نحوه اندازه گیری وضعیت همدلی فرزندان راهکاری عملی را ارائه می کنم.

خانم میکل بوربا به عنوان روانشناس تربیتی که بیش از ۲۰ سال عمرش را به مطالعات مختلف در زمینه هوش اخلاقی صرف نموده است پرسشنامه کوتاهی را برای ارزیابی وضعیت همدلی طراحی نموده است. این پرسشنامه شامل سوالات کوتاه می باشد. معیار سنجش سوالات بچه هایی هستند که از همدلی بالایی برخوردار می باشند لذا شما باید از میان امتیازات آن را که بیشتر گویای وضعیت فعلی فرزند شما است انتخاب و امتیاز آنرا در قسمت امتیاز جدول بنویسید.

امتیازها:

۱: هیچ وقت ۲: به ندرت ۳: گاهی اوقات ۴: اغلب اوقات ۵: همیشه
جدول ۱: پرسشنامه سنجش میزان همدلی

امتیاز	سوال	ردیف
	از لحاظ اجتماعی حساس است و علاقه زیادی به دیگران دارد.	۱
	نسبت به نیازها و احساسات دیگران حساسیت نشان می دهد.	۲
	نشانه های غیر کلامی دیگران - مثل اشارات، زبان بدن، حالت های چهره، و لحن صدا - را به درستی تشخیص می دهد.	۳
	به سرعت حالت های چهره دیگران را درک می کند و واکنش مناسب نشان می دهد.	۴
	حالت درماندگی دیگران را تشخیص می دهد و واکنش مناسب نشان می دهد.	۵
	نشان می دهد که احساسات دیگران را درک می کند.	۶
	وقتی کسی دچار درماندگی باشد، گریه می کند یا ناراحت می شود.	۷
	وقتی با کسی ظالمانه یا غیردوستانه رفتار شده باشد، ناراحت می شود.	۸
	به درک دیدگاه دیگران تمایل دارد.	۹
	می تواند احساسات شخص دیگری را از طریق کلام بشناسد.	۱۰
		جمع امتیاز

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

بعد از اتمام پرسشنامه امتیازهایی را که نوشته اید با هم جمع کنید و نتیجه را با جدول زیر مقایسه کنید و ببینید فرزند شما در کدام گروه قرار می گیرد.

ردیف	امتیاز	وضعیت
۱	بین ۴۰-۵۰	بهترین حالت
۲	بین ۳۰-۴۰	قادر به تقویت همدلی است.
۳	۲۰-۳۰	مشکلات بالقوه در زمینه همدلی دارد.
۴	۱۰-۲۰	با خطر بالقوه مواجه است و لازم است اقداماتی برای بهبود وضعیت انجام شود.

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها



تمرین عملی ۴

اطلاعات، امتیاز و شرح گروهی را که فرزندان در آن قرار گرفته است را بنویسید.

نام و نام خانوادگی: سن:
جمع امتیاز: وضعیت براساس جدول بالا:

در حال حاضر شما از وضعیت همدلی فرزندان مطلع هستید و همین آگاهی می تواند در ادامه مسیر به شما کمک کند و از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری نماید. در ادامه راهکارهایی برای پرورش همدلی ارائه می گردد. با توجه به وضعیت فرزندان می توانید فعالیت ها و اقدامات مناسب را انتخاب کنید.

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fatemej

نکات ساده ولی تاثیرگذار در مورد همدلی

به خاطر داشته باشیم همانطور که همدلی را می توانیم پرورش بدهیم یا تقویت کنیم با انجام ندادن کارهایی می توانیم صدمات جبران ناپذیری را به آن وارد کنیم. اگر می خواهیم همدلی به درستی در فرزندان ما شکل بگیرد در گام اول باید به این نکات ساده اما تاثیرگذار اهمیت بدهیم و بدانیم انجام ندادن آنها صدمات بسیاری را به فرزندانمان وارد می کند. پس از همین لحظه تصمیم بگیریم در این خصوص کاملا جدی عمل کنیم.

به فرزندانمان زمان کافی اختصاص بدهیم

➤ پرورش همدلی نیازمند صرف زمان کافی از طرف پدر و مادر به طور همزمان می باشد. ما مسوولیت فرزندانمان را به عهده داریم پس باید در کنار مسائل شغلی، مشغله های مختلف زندگی، بیماری، خستگی و سایر عوامل محدود کننده زمان، به طور اختصاصی زمان هایی را به آنها اختصاص بدهیم و تقویت همدلی را انجام دهیم.

➤ اگر یکی از والدین به دلیل مرگ یا طلاق از زندگی کودک خارج می شود ما به عنوان یکی از والدین یا سرپرست او باید با دقت و صرف زمان بیشتری این خلاء را جبران و نیازهای همدلانه او را ارضاء کنیم.

به عنوان یک پدر در زندگی فرزندانمان نقش فعالی داشته باشیم

➤ این تفکر که مادر مسوول تربیت فرزندانمان می باشد و ما تنها موظف هستیم نیازهای مادی او را مرتفع کنیم کاملا غلط است. از همین لحظه تصمیم بگیریم وظیفه خودمان را به عنوان یک پدر مسوول به دقت و درستی انجام بدهیم.

➤ کودکانی که پدرانشان نقش فعالی در ارتباط با مسائل آنها دارند به میزان قابل توجهی نسبت به کودکانی که پدرانشان این مسوولیت را نادیده می گیرند از همدلی بیشتری برخوردار هستند.

www.fatemejhafarnejad.com
www.fatemejhafarnejad.ir
instagram:@jafarnejad_fatemejh

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

از فرزندانمان در برابر هجوم بی رحمانه رسانه های مختلف مراقبت کنیم

◀ اگر متوجه بشویم کسی قصد دارد به فرزندمان آسیب برساند چه کار می کنیم؟ آیا غیر از این است که از تمام توان و حتی جان خود برای جلوگیری از این موضوع استفاده می کنیم؟ واکنش ما در برابر رسانه ها چگونه است؟ آیا غیر از این است که به راحتی فرزندانمان را به دست آنها می سپاریم؟

◀ برنامه های مختلف تلویزیون، فیلم های ویدئویی، بازی های ویدئویی و کامپیوتری، مطالب اینترنتی، صفحات مجازی، شبکه های اجتماعی مختلف و ... مدت های زیادی است که حمله های ناجوانمردانه ای را بر علیه فرزندان ما آغاز کرده اند. صدمات آنها بسیار بیشتر و خطرناک تر از حمله های بیرونی است اما به دلیل اینکه ما ابزار فیزیکی تهدید را نمی بینیم این خطرات را جدی نمی گیریم و گاهی خودمان این برنامه ها را در اختیار فرزندانمان قرار می دهیم.

◀ آموزش خشونت، رذالت و سنگدلی کمترین اثر این حمله های ناجوانمردانه است. واجب است اطلاعاتمان را در این خصوص بیشتر کنیم و همانند والدین مسوول این خطرات را مدیریت نماییم تا همدلی فرزندمان خدشه دار نشود.

◀ باید در برابر رسانه ها خسیس باشیم و گزینشی عمل کنیم. یعنی فقط و فقط بهترین های آنها و برنامه هایشان را در اختیار فرزندانمان قرار بدهیم.

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

در سه سال اول زندگی کودک به طور ویژه ای مراقب همدلی او باشیم

◀ سه سال اول زندگی کودک تاثیر بسزایی در رشد همدلی او دارد. اگر در این سه سال خودمان مسوولیت پرستاری از کودک را به عهده داریم و یا آن را به پرستار می سپاریم کاملا مراقب نحوه برخورد هایمان با او باشیم.

◀ طبق نتایج تحقیقات، هرگونه برخورد خشونت آمیز، سوء استفاده جسمی و جنسی، آزار و اذیت در این سه سال و به ویژه در سی و شش ماه نخست زندگی کودک می تواند کودک را مستعد گرایش به خشونت نماید. پس به شدت مراقب همدلی در این دوران باشیم و بی توجه از کنار آن نگذریم.

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

احساسات پسرانمان را سرکوب نکنیم

◀ فرزندان پسر همانند فرزندان دختر از مجموعه ای از عواطف و احساسات برخوردار هستند. خداوند این احساسات را برای سرکوب شدن یا مخفی کردن در درون آنها قرار نداده است و باید برای سلامت روحی خودشان و اجتماع به درستی آنها را پرورش بدهیم.

◀ بر اساس بعضی از سنت ها در بسیاری از جوامع این احساسات نادیده گرفته می شوند. مثلاً از زمان کودکی به فرزندان پسر می آموزیم که مردها گریه نمی کنند و آنها باید احساساتشان را مخفی نگه دارند و گریه و ابراز احساسات کاری دخترانه و زنانه است. این کار خطرناکترین کاری است که می توانیم با فرزندانمان انجام بدهیم.

◀ با این نحوه تربیت فرزندان پسر، هیچ وقت فرصت درک درست احساسات را به آنها نمی دهیم. به همین دلیل آنها نمی توانند احساسات خود و دیگران را به درستی تشخیص بدهند و اثر رفتارهای خود را بر احساس دیگران بفهمند به همین دلیل توانایی برخورد همدلانه با دیگران را از دست می دهند.

◀ تنها احساسی که در جوامع مختلف در خصوص پسران به رسمیت شناخته می شود احساس خشونت و سنگدلی است. این موضوع صدمات جبران ناپذیری را به همدلی پسران وارد می کند.

همدلی را چگونه پرورش بدهیم؟

همراهی مسوولانه شما تا این قسمت از کتاب جای تبریک دارد. خوشحالم که دغدغه پرورش فرزندانمان را دارید و در این زمینه احساس مسوولیت می کنید. همانطور که متوجه شدید تا این قسمت از این کتاب کلیات همدلی را با هم مرور کردیم و حالا نوبت آن است که روش هایی را در مورد چگونگی پرورش همدلی بدانیم. برای استفاده بهتر در گام اول مروری بر مراحل رشد سنی همدلی خواهیم داشت تا بدانیم فرزند ما در چه مرحله ای از رشد سنی همدلی قرار دارد و در گام های دوم و سوم به راه های شناساندن صحیح احساسات به فرزندانمان و توجه به احساسات دیگران اشاره می کنیم.

www.fatemejhafarnejad.com
www.fatemejhafarnejad.ir
instagram:@jafarnejad_fatemejh

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

گام اول : مراحل رشد همدلی

تحقیقات انجام شده توسط مارتین هافمن نشان می دهد که رشد همدلی در کودکان به طور تدریجی شکل می گیرد. یعنی کودکان از مرحله خودمداری و خودمحوری شروع می کنند و با گذشت زمان توانایی درک و توجه به احساسات دیگران را به دست می آورند. آگاهی از این مراحل رشد، به ما کمک می کند تا در هر مرحله اقدامات مناسب با شرایط سنی فرزندمان را انجام بدهیم.

لازم است این نکته را به خاطر بسپاریم که ممکن است طول مدت این مراحل در کودکان متفاوت باشد. به طور یقین مشاهده کرده ایم که بعضی کودکان سریع تر از بعضی دیگر دندان در می آورند یا راه رفتن را شروع می کنند و بعضی دیگر دیرتر. رشد همدلی هم به همین شکل است. ممکن است کودکی از نظر سنی در یکی از مراحل جدول زیر قرار داشته باشد ولی رشد همدلی او جلوتر یا عقب تر از توضیحات آن سن باشد. در این صورت نباید نگران شویم و باید آن را به حساب تفاوت های رشد ویژگی های مختلف در انسان ها در نظر بگیریم. با در نظر گرفتن این توضیحات به سراغ اطلاعات جدول رشد همدلی می رویم.

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از بروز
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها



تمرین عملی ۵

پس از مطالعه دقیق جدول زیر:

- ۱- سن فرزندتان را در جدول پیدا کنید و ویژگی های او را بخوانید.
- ۲- سپس ویژگی های آن سن را با رفتارهای فرزندتان مقایسه کنید و به سوالات زیر پاسخ بدهید.
- با توجه به سن، فرزند شما در کدام ردیف جدول قرار می گیرد:
- براساس شناختی که از فرزندتان دارید در کدام ردیف قرار می گیرد:
- اگر جواب سوال های بالا یکی نیست چرا فکر می کنید رشد همدلی در فرزند شما در ردیف پایین تر یا بالاتر قرار دارد؟

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

www.fatemejhafarnejad.com
 www.fatemejhafarnejad.ir
 instagram:@jafarnejad_fatemejh

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
 به کودکان و جلوگیری از برخورد
 خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

ردیف	مرحله	زمان	ویژگی
۱	مرحله همدلی کلی	سال اول زندگی	در این مرحله کودک خودش و دنیا را به عنوان یک کل مشترک می بیند و همه چیز را بر اساس احساسات خودش می سنجد. یعنی تمام احساسات خود و اطرافیان را به عنوان احساسات خودش درک می کند. به همین دلیل وقتی کسی احساسی از خود نشان می دهد او هم همان را انجام می دهد.
۲	مرحله همدلی خودمحو رانه	آغاز از حدود سال اول زندگی	در این زمان کودک متوجه تمایز خودش و دنیای بیرون می شود و در مواقع بروز احساسات دیگران همان را انجام نمی دهد بلکه با شخص همدلی می کند. مثلاً سر بچه ای را که در حال گریه کردن است نوازش می کند.
۳	مرحله همدلی عاطفی	حدود ۰ تا ۳ سالگی	در حدود این سن کودک قابلیت به عهده گرفتن نقش را پیدا می کند و متوجه می شود که احساسات او با دیگران فرق دارد. بهتر از قبل دلیل درد و ناراحتی دیگران را تشخیص می دهد و راه های تسلی دادن به دیگران را پیدا می کند. عزیزم گریه نکن الان مامانت برمی گرده
۴	مرحله همدلی شناختی	سال های دبستان، آغاز از حدود شش سالگی	در این مرحله کودک می تواند مسائل را از زاویه دید دیگران ببیند. در این مرحله به طور قابل ملاحظه ای توانایی همدلی او افزایش می یابد و با بیان زبانی این همدلی را ابراز کند. « نترس! من دستت را می گیرم که بتوانی از روی پل رد شوی»
۵	مرحله همدلی انتزاعی	از ده تا دوازده سالگی	در این مرحله کودک توانایی این را دارد که بدون ارتباط مستقیم با افراد با آنها همدلی داشته باشد. «من برای مردم زلزله زده آذربایجان خیلی ناراحت هستم. دلم می خواهد به آنها کمک کنم.»

گام دوم: احساسات را به درستی به کودکان آموزش بدهیم

نتایج بررسی های انجام شده بر روی تعداد زیادی از کودکان و نوجوانانی که از همدلی بالایی برخوردار هستند نشان می دهد ویژگی بارز این افراد این است که با احساسات به خوبی آشنا هستند. این کودکان نام صحیح و ویژگی هر احساس را می دانند و می توانند در درون خودشان این احساسات را به روشنی شناسایی و درک کنند. در مقابل کودکان و نوجوانانی که از همدلی پایینی برخوردار هستند شناخت صحیحی از احساسات ندارند و قادر به شناسایی و تشخیص آن در درون خودشان نیز نیستند. پس ضرورت دارد به فرزندانمان کمک کنیم تا بتوانند احساسات را به درستی بشناسند. برای این کار روش های مختلفی وجود دارد که می توانیم ضمن استفاده از آنها و خلاقیت خودمان بستر جدیدی را خلق کنیم. خاطرمان باشد بهترین روش برای آموزش به کودکان استفاده از بازی و فعالیت های مشارکتی است.

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

به فرزندانمان کمک کنیم احساسات خودش را بشناسد

از احساسات او آگاه باشیم

در صورت بیان احساساتش با تمام وجود به او گوش کنیم
◀ حتی اگر مشغول انجام کاری هستیم با نگاه، زبان بدن و گفتن کلمات تایید کننده و تکان دادن سر توجه خودمان را به او نشان بدهیم. به زبان بدن او توجه کنیم

به زبان بدن او توجه کنیم

◀ به زبان بدن او توجه کنیم زیرا زبان بدن او به ما کمک می کند که احساس او را درست شناسایی کنیم و متناسب با آن واکنش نشان بدهیم.

احساسات او را کم اهمیت جلوه ندهیم

◀ از گفتن «اینکه موضوع مهمی نیست که عصبانی شدی»، «تو همیشه همه چیز را بزرگ می کنی» و جملات مشابه پرهیز کنیم.
◀ با گفتن کلماتی مثل «خب!» «واقعا» و «آخ آخ» و غیره نشان بدهیم که احساس او برای ما مهم است و دوست داریم ادامه صحبت او را بشنویم.
نکته مهم: اگر احساس او را کم اهمیت جلوه بدهیم اواز بیان احساساتش به ما خودداری می کند.

او را تشویق به بیان احساساتش کنیم

◀ اگر موارد بالا را به درستی انجام بدهیم فرزند ما تشویق می شود که احساساتش را بیان کند.

www.fatemejhafarnejad.com
www.fatemejhafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fatemejh

دلیل احساسات او را بدانیم

اگر رفتار و گفتار او گویا است علت بروز احساساتش را بفهمیم

اگر رفتار و گفتار او گویا نیست با طرح سوالات مناسب علت های رفتار او را پیدا کنیم
◀ با طرح سوالات درست علت رفتارهای او را شناسایی کنیم.
◀ براساس آن، جمله درستی را مطرح کنیم. مثلا «فکر می کنم هر وقت وارد محیط جدید می شوی دستانت شروع به لرزیدن می کند...»

هر احساس را به درستی به او بشناسانیم

از فرصت احساسات او برای آموزش استفاده کنیم
◀ نام صحیح هر احساسی را که از فرزندمان بروز می کند به او بگوییم «تو الان عصبی هستی پس...» «هر وقت اسم امتحان می آید تو مضطرب می شوی...»
◀ اگر احساس را درست تشخیص داده باشیم فرزندمان حس می کند او را درک می کنیم.

در استفاده از راه حل های مناسب به او کمک کنیم

تشخیص بدهیم که هدف فرزند ما از بیان احساساتش چیست
◀ اگر هدف او از بیان احساس فقط این است که او را درک کنیم همین کار را برایش انجام بدهیم. مثلا بگوییم: «حق داری اگر این مساله برای من هم پیش می آمد همین قدر ناراحت می شدم.»
◀ اگر هدف او این است که به او کمک کنیم راه حل مناسبی برای رفع مساله پیدا کند در این زمینه به او کمک کنیم. می توانیم از او بپرسیم که آیا مایل است به او کمک کنیم یا خیر.

بازی ها و فعالیت های مشارکتی با استفاده از جدول احساسات

برای شروع این بخش لازم است لیستی از احساسات مختلف را تهیه کنیم. برای راحتی کار تعدادی از آنها در اینجا ذکر می شود. شما می توانید موارد دیگری را به خانه های خالی این جدول اضافه کنید.

آرام	امیدوار	بدبخت	بزدل	بی رمق	حریص	ترسیده	پرخاشگر	دست پاچه
صبور	شاد	عصبی	غضبناک	کج خلقی	لوده	مایوس	وحشتزده	ساده لوح
هراسان	مضطرب	مطرود	مغرور	شوریده	عبوس	دلزده	راغب	سراسیمه
شادمان	شجاع	شرمسار	پیروز	ترسان	تنبل	احتیاط کار	اندوهگین	بشاش
بهت زده	بی اعتماد	حسود	غضب آلود	کنجکاو	متحیر	مشکوک	نالان	ناآرام
نگران	همدرد	هیجان زده	شوخ طبع	خشنود	دلسوز	دلسرد	دوست داشتنی	سراسیمه

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

بازی های و فعالیت های مشارکتی قابل انجام با جدول احساسات

۱. اجرای پانتومیم

- نام یکی از احساسات را انتخاب کنید.
- به نشانه های رفتاری و زبان بدن آن احساس فکر کنید.
- آن نقش را بدون کلام برای شخص یا گروه مقابل نمایش دهید.
- منتظر حدس آنها بمانید.

۲. تهیه فلش کارت های احساسی

- با فرزندتان مقواهای رنگی را به ابعاد مربع های کوچک ببرید.
- هر احساس را روی یک مربع بنویسید.
- آنها را در ظرفی ریخته و خوب به هم بزنید.
- یکی از آنها را انتخاب کنید.
- در مورد آن به طور کامل صحبت کنید(نام احساس، چه زمانی بروز می کند، علائم و نشانه های آن چه چیزهایی هستند، احساس مثبت است منفی، چگونه می توانید آن را کنترل کنید و ...)
- از این فلش کارت ها می توانید در بخش پانتومیم هم استفاده کنید.

۳. احساس را حدس بزن

- بر روی کاغذ کوچکی نام احساسی را بنویسید.

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram:@jafarnejad_fateme

- ◀ بدون اینکه طرف مقابل آنرا ببیند کاغذ را به پیشانی او بچسبانید.
- ◀ از او بخواهید با طرح ۱۲ سوال آن احساس را حدس بزند.

۴. تهیه مجموعه عکس های احساسی

- ◀ با فرزندان مقواهای رنگی را به ابعاد متوسط ببرید.
- ◀ هر احساس را روی یک مربع بنویسید.
- ◀ از مجلات، روزنامه ها و سایر منابع در دسترس عکس ها و تصاویر مربوط به هر احساس را جدا کنید و بر روی کارت مورد نظر بچسبانید.
- ◀ بعد از اتمام چندتا از آنها را انتخاب کنید و با فرزندان راجع به هر کدام از احساسات صحبت کنید.
- ◀ بعد از یادگیری کامل، سایر احساسات را نیز به همین شیوه به او بیاموزید.

بازی ها و فعالیت های مشارکتی با استفاده از شکلک های احساسی



بازی های و فعالیت های مشارکتی قابل انجام با شکلک های احساسی

۱- شناسایی احساسات هر شکلک

- ◀ ابتداء خودتان به دقت شکل ها را بررسی کنید.
- ◀ تفاوت های هر شکلک با شکلک های دیگر را متوجه بشوید.
- ◀ نام مناسب هر احساس را به درستی پیدا کنید.
- ◀ سپس هر کدام از آنها را با جزئیات به فرزندان بشناسانید.

۲- احساست را پیدا کن!

◀ شکلک های احساسی را تهیه و به دیوار اتاق یا جایی که فرزندتان آن را می بیند بچسبانید.

◀ به فرزندتان یاد بدهید در زمانی که دچار احساسی می شود آن احساس را روی دیوار پیدا کند و به شما نشان بدهد.

◀ اجازه بدهید فرزندتان جزئیات احساسش را بیان کند.

◀ با برخورد همدلانه با احساس او همراهی کنید.

۳- احساست را بکش!

◀ به فرزندتان یاد بدهید چطور خودش هر صورتک را بکشد.

◀ سپس از او بخواهید در مواقعی که دچار احساسی می شود آنرا با مداد بر روی کاغذ و یا با انگشت در کف دست شما بکشد.

◀ می توانید کاغذ یا مقوای بزرگی را به دیوار اتاق یا در کمد فرزندتان بچسبانید و از او بخواهید در این مواقع احساسش را روی آن بکشد.

◀ سپس اجازه بدهید راجع به آن احساس صحبت بکند.

می توانید با ترکیب بازی ها و فعالیت های اشاره شده و همچنین استفاده از خلاقیت خودتان بازی های دیگر را بسازید و اجراء کنید.

گام سوم: فرزندانمان را نسبت به احساسات دیگران حساس کنیم

۱- رفتارهای همدلانه را تشویق کنید

◀ هرگاه فرزند شما توانست احساسی را در دیگران شناسایی کند به دلیل توجه همدلانه، او را تشویق کنید.

◀ اگر بعد از شناسایی، نام آن احساس را به درستی بیان کرد او را تشویق کنید.

◀ اگر اقدام همدلانه ای توسط او در درک احساسات دیگران اتفاق افتاد حتما چندباره این رفتار او را تشویق کنید.

۲- اثر رفتار همدلانه را به او توضیح بدهید

◀ برای او توضیح بدهید که رفتار همدلانه او چه اثری در دیگران ایجاد می کند.

مثلا: به چهره مینا دقت کردی که چقدر بعد از کمک تو شاد شد.

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

◀ سارا می گفت تو چقدر خوب او را آرام کردی تا ناراحتیش را فراموش کند.

۳- زبان بدن هر احساس را به او بیاموزید

◀ از چهره مریم احساس کردم در جمع خانوادگی ما کمی معذب است کاش در این مورد از او سوال کنی تا اگر همینطور است به اتاق خودت بروید.
◀ وقتی پدر بزرگ خواست تو را ببوسد و صورتت را کشیدی خیلی ناراحت شد پدر بزرگ فکر می کند تو او را دوست نداری یا از او فرار می کنی.

۴- از او بخواهید احساسات دیگران را حدس بزنند و یا خودش جای آنها بگذارد

◀ شنیدم که ندا تصادف کرده است. فکر می کنی الان چه حسی دارد؟
◀ شادی در امتحان ورودی مدارس نمونه دولتی پذیرفته شده است می توانی خوشحالی او را تصور کنی؟
◀ نامه ای برای بچه هایی که پدر و مادرشان را در زلزله از دست داده اند بنویس و به آنها بگو که اگر جای آنها بودی چه احساسی داشتی.

۵- شناخت احساس و ارائه راه حل را به او یاد بدهید

◀ سعی کنید با سوال و جواب راجع به احساسات دیگران به او کمک کنید. مثلاً:
مادر: فکر می کنی چرا مادر میلاد اینقدر عصبانی است؟
فرزند: برای اینکه او از اول مهمانی مشغول شلوغ کاری است
مادر: به نظر تو چطور می شود میلاد را آرام کرد؟
فرزند: شاید با یک بازی دسته جمعی بشود او را آرام کرد.

۶- راجع به دلیل احساسات خودتان یا سایر اعضای خانواده با او صحبت کنید

◀ امروز خیلی خوشحال هستم چون نوشتن کتابم تمام شد.
◀ روزه به خاطر جایزه ای که گرفته بود خیلی مغرور شده است.

بازی ها و فعالیت های مشارکتی

۱- کی چه حسی داره؟

◀ صدای تلویزیون را قطع کنید و بعد با توجه به تصاویر حدس بزنید فرد بازیگر

www.fatemejhafarnejad.com
www.fatemejhafarnejad.ir
instagram:@jafarnejad_fatemejh

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از برخورد
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

چه احساسی دارد.

◀ در مکان های عمومی بدون ایجاد حساسیت توجه فرزندتان را به رفتار دیگران جلب نمایید و از او بخواهید با توجه به زبان بدن حدس بزند فرد منتخب چه احساسی دارد.

۲- چگونه می توانی کمک کنی؟

◀ به طور واقعی یا ساختگی احساسی را انتخاب کنید.
◀ از او بخواهید با پانتومیم نشان بدهد که چه کارهایی در مورد آن احساس می تواند انجام بدهد.

۳- کی بیشتر می تونه شرایط کمک کردن پیدا کنه؟

◀ چند وقت یک بار با فرزندتان مسابقه ای راجع به اینکه در یک فضای عمومی چه کسی می تواند زودتر آدمی را پیدا کند که نیاز به کمک دارد. بعد از پیدا کردن اگر مشکلی ایجاد نمی شود با همراهی یکدیگر به او کمک کنید. مثلا:
- نابینایی که در پیدا کردن آدرس مشکل دارد.
- شخص سالخورده ای که نمی تواند به راحتی وسایلی را که خریده جابجا کند.
- کودکی که می خواهد از خیابان عبور کند.
- حضور در مکان های خیریه، آسایشگاه های سالمندان، شیرخوارگاه ها و سایر مکان های تجمع افراد خاص و انجام فعالیت های همدلانه به طور مشترک با فرزندتان.
◀ بعد از پایان کار حس انسان دوستی خودتان و فرزندتان را تحسین کنید.

۴- خواندن احساسی

◀ خودتان را جای شخصیت های مختلف قرار بدهید و ژست احساسی را به خود بگیرید و با در نظر گرفتن آن احساس سعی کنید متن را بخوانید. مثلا متنی را با حالت گریه بخوانید.
◀ سپس از فرزندتان بخواهید اگر سواد دارد آن متن را بخواند و اگر مدرسه نمی رود احساس شخص را اجراء کند.

۵- گنجینه همدلی

◀ با هم قرار بگذارید که از این به بعد هر روز یا هر هفته یک کار انفرادی یا

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

مشترک همدلانه انجام بدهید.

➤ آنها را در دفتری یادداشت کنید.

➤ می توانید این کار را به سایر اعضای خانواده هم بیاموزید.

➤ در آخر هفته یا ماه آن دفتر را با هم مرور کنید و احساس خوب هراقدام را با یکدیگر مطرح کنید.

➤ می توانید این نوشته ها را به داستان های کوچک و واقعی همدلانه تبدیل کنید.

تقویت همدلی برای درک دیدگاه های دیگران

مطالعات انجام شده در زمینه همدلی نشان می دهد بهترین فعالیت برای آموزش همدلی این است که از فرزندان بخواهیم خودش را جای فرد دیگری بگذارد. برای این کار روش های زیر پیشنهاد می شود. همچنین شما می توانید روش های دیگری را پیشنهاد کنید:

۱- از جابه جایی نقش استفاده کنید

➤ یک نمایش راه بیندازید.

➤ جای نقش ها را عوض کنید. مثلا شما جای نقش او را بازی کنید و او نقش شما را.

➤ اجازه بدهید آزادانه احساسات مطرح شود.

➤ متناسب با احساسی که پیدا می کنید واکنش نشان بدهید.

۲- اگر تو جای او بودی

➤ این روش بسیار موثر را واقعا جدی بگیرید. مثلا اگر او از دست پدرش عصبانی شده است از او بخواهید

خودش را جای او بگذارد.

➤ شرایط پدر را برای او توضیح بدهید.

➤ حالا بخواهید با این شرایط واکنشی را که نشان می دهد توضیح بدهد.

➤ مثلا: پدر در محل کار به دلیل یک سوء تفاهم مورد مواخذه قرار گرفته و به او اجازه دفاع از خودش داده نشده است. وقتی از اداره بیرون آمده با ناراحتی با ماشین کناری درگیر شده و پلیس او را جریمه کرده است. به خانه که رسیده تو در را باز کردی و بلافاصله از او خواستی که تو را به شهر بازی ببرد... الان خودت را جای پدر بگذار. با این شرایط چه احساسی داری؟

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

۳- از کنار بدر رفتاری های فرزندتان بی توجه عبور نکنید

نسبت به رفتارهای نامهربانانه به سرعت واکنش نشان بدهید

◀ اینکه دایی بارها از تو خواست برایش یک لیوان آب بیاوری و تو انجام ندادی خیلی بی ادبی بود.

◀ اینکه وقتی نیلوفر آمد با هستی بازی نکردی خیلی بی رحمانه بود.

◀ مسخره کردن نرگس کار خوبی نبود.

علت بد بودن رفتارهای نامهربانانه را با قراردادن خودش جای فرد توضیح بدهید

◀ اگر تو جای دایی بودی که اینقدر در حق تو محبت دارد چه احساسی داشتی؟

◀ اگر نیلوفر و هستی با هم بازی می کردند و تو را راه نمی دادند چه احساسی

به تو دست می داد؟

◀ اگر بچه های دیگر نقطه ضعف تو را مسخره می کردند چه اتفاقی می افتاد؟

عواقب بد آن رفتار را توضیح دهید

◀ فکر می کنی بعد از این کار تو، الان دایی چه احساسی دارد؟

◀ فکر می کنی اگر هستی بزرگتر بود چه چیزی به تو می گفت؟

◀ فکر می کنی نرگس چقدر از این قضیه ناراحت شده باشد؟

نارضایتی خود را از این رفتار ابراز کنید

◀ احساس خودتان را در مورد رفتار او توضیح بدهید: وقتی رفتار تو را با نرگس دیدم واقعا ناراحت شدم.

◀ بگویند چرا این رفتارهای او باعث نگرانی شما می شود: وقتی رفتار تو را با هستی دیدم نگران شدم که شاید تو سنگدل شده ای!

◀ توضیح بدهید که رفتار او چگونه بر احساس دیگران تاثیر می گذارد: وقتی با این لحن با من و مامان بزرگ حرف می زنی واقعا ناراحت می شوم. انتظار من از تو رفتار مودبانه با همه است.

◀ عواقب تاثیر او را بر احساس دیگران برایش تعریف کنید: می دانی رفتار تو با نرگس باعث شده او اعتماد به نفسش کم شود و دیگر نتواند در جمع حرف بزند؟

◀ انتظاراتتان را از او به طور کاملا روشن بیان کنید: تو دختر مهربانی هستی از تو انتظار دارم همانطور که دوست داری دیگران با تو رفتار کنند با آنها رفتار کنی.

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از سرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها

www.fatemejafarnejad.com
www.fatemejafarnejad.ir
instagram: @jafarnejad_fateme

سخن پایانی

از اینکه تا پایان این مجموعه با من همراه بودید بسیار خوشحال هستم. امیدوارم توانسته باشم بخش کوچکی از مبحث مهم همدلی را با شما مطرح کنم و توانسته باشید از این مفهوم عمیق در زندگی فرزندتان استفاده کنید. تلاش می‌کنم در کتاب های بعدی اطلاعات بیشتری را در این زمینه در اختیار شما قرار بدهم.

فکر می‌کنم با مطالعه این مجموعه تا حدودی متوجه شده باشید که چرا همدلی اهمیت دارد و فقدان آن می‌تواند چه صدماتی را در زندگی فردی و اجتماعی هر فردی ایجاد کند.

لازم می‌دانم به این موضوع اشاره کنم که همدلی یکی از هفت فضیلت هوش اخلاقی می‌باشد که ضرورت دارد مورد توجه قرار بگیرد.

هوش اخلاقی به معنی توانایی افراد در درک اعمال درست از نادرست و درونی کردن این توانایی به قصد بروز در اعمال و رفتارهای روزانه افراد می‌باشد.

هوش اخلاقی از هفت فضیلت همدلی، وجدان، خویشتنداری، احترام، مهربانی، بردباری و انصاف تشکیل شده است. که سه فضیلت اول نقش بسیاری مهمی دارند و پایه بقیه فضیلت ها می‌باشند.

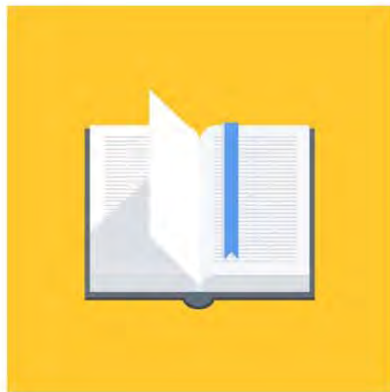
در این کتاب تلاش کردم به طور مختصر شما را با مفهوم همدلی و موضوعات مرتبط با آن آشنا کنم. در کتاب های بعدی مجموعه همدلی این مفهوم بیشتر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

همچنین شما می‌توانید با پیگیری سایر مطالب و رویدادهای مرتبط با همدلی مانند مقالات، کارگاه ها و همایش های اینجانب در صفحه اینستاگرام و یا آدرس وب سایت اینترنتی هوش اخلاقی، اطلاعات بیشتری در زمینه همدلی و سایر فضیلت های هوش اخلاقی آشنا شوید.

ضمناً شما می‌توانید فعالیت های این کتاب را پس از انجام و تکمیل از طریق بخش ارتباط با ما در سایت اشاره شده برای نویسنده ارسال کنید تا با ثبت نام شما در بانک اطلاعاتی همدلی، از رویدادهای مرتبط آگاه شوید.

www.fatemejhafarnejad.com
www.fatemejhafarnejad.ir
instagram:@jafarnejad_fatemejh

راهکارهای عملی برای آموزش همدلی
به کودکان و جلوگیری از پرورش
خشونت، سنگدلی و خودخواهی در آنها



آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

www.karnil.com

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  Karnil.com

