





سرشناسه: بهروان، فاطمه. ۱۳۶۸ - . عنوان و پدیدآور: چتری برای خویشتن: (تسهیلگری مفاهیم پایه برای تربیت جنسی و عاطفی کودک)/ تألیف و تدوین فاطمه بهروان، مرضیه حکمتی، طیبه اژه‌ای؛ با همکاری مرکز پژوهشی مطالعات تخصصی نهج‌البلاغه. شاپک: ۷۲-۷۶۶۸-۶۲۲-۹۷۸. وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا. مشخصات ناشر: تهران، نشر لکا، ۱۴۰۳. عنوان دیگر: تسهیلگری مفاهیم پایه برای تربیت جنسی و عاطفی کودک یادداشت: موضوع: مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی (پیش‌دستانی) -- ۲۱. موضوع: امور جنسی -- آموزش به کودکان -- ایران. موضوع: خودشناسی در کودکان. شناسه افزوده: حکمتی، مرضیه، ۱۳۷۱- شناسه افزوده: اژه‌ای، طیبه، ۱۳۶۷- . رده‌بندی کنگره: HQ۲۰۳۷. رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۰۷۶. شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۷۸۹۷۷۸



چتری برای خویشتن

تسهیلگری مفاهیم پایه برای
تربیت جنسی و عاطفی کودک

تألیف و تدوین:

فاطمه بهروان، مرضیه حکمتی و طیبه ازهای



از مجموعه «فلسفه برای کودکان و نوجوانان» لگا
با همکاری مرکز پژوهشی مطالعات تخصصی نهج البلاغه

چتری برای خویشتن

تسهیلگری مفاهیم پایه برای تربیت جنسی و عاطفی کودک

تألیف و تدوین: فاطمه بهروان، مرضیه حکمتی و طیبه اژه‌ای

دبیر مجموعه: مرتضی براتی . ویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور

چاپ اول، زمستان ۱۴۰۳، ۱۰۰۰ نسخه . تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج، ساختمان ۴۰۰، طبقه ۲
واحد ۵، نشر لگا . تلفن تماس: ۶۶۹۶۶۵۹۹ (۰۲۱) .. کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است .
فروشگاه آنلاین و وب سایت نشر لگا: www.legapress.ir . اینستاگرام: [lega.press](https://www.instagram.com/lega.press)

فهرست مطالب

مقدمه	v
بخش اول: طرح درس ها	Error! Bookmark not defined.
جلسه آغازین	Error! Bookmark not defined.
۱. هویت و خودشناسی / داستان بانیپ	Error! Bookmark not defined.
۲. زیبایی / داستان بانیپ	Error! Bookmark not defined.
۳. پذیرش خود / داستان مشکل زرافه ای	Error! Bookmark not defined.
۴. پذیرش بدن / داستان لیندا و کلارا	Error! Bookmark not defined.
۵. وانمودکردن / داستان پترا	Error! Bookmark not defined.
۶. اعتماد به نفس / داستان ای همچین	Error! Bookmark not defined.
۷. عزت نفس / داستان کتاب مهم	Error! Bookmark not defined.
۸. احساسات / داستان زبان زرافه	Error! Bookmark not defined.
۹. استدلال ورزی	Error! Bookmark not defined.
۱۰. دوستی / داستان خانه تو یا من	Error! Bookmark not defined.
۱۱. اعتماد / داستان خانه تو یا من	Error! Bookmark not defined.

۱۲. کلیشه‌زدایی جنسیتی / داستان دریا قرمز نیست	Error! Bookmark not defined.
۱۳. افکار خوب و بد / داستان تو خیلی خرس بدی هستی	Error! Bookmark not defined.
۱۴. حریم خصوصی / داستان تو خیلی خرس بدی هستی	Error! Bookmark not defined.
۱۵. جرئت ورزی / داستان من صندلی نیستم	Error! Bookmark not defined.
۱۶. نه گفتن / داستان من صندلی نیستم	Error! Bookmark not defined.
۱۷. فکر کردن به عواقب کار / داستان خرس شمشیر به دست	Error! Bookmark not defined.
۱۸. مسئولیت‌پذیری / داستان خرس شمشیر به دست	Error! Bookmark not defined.
۱۹. خویشاونداری / داستان بابا/ژدها و پسرش	Error! Bookmark not defined.
۲۰. نه شنیدن / داستان بابا/ژدها و پسرش	Error! Bookmark not defined.
۲۱. قانونمندی / داستان شیر کتابخانه	Error! Bookmark not defined.
جلسه پایانی	Error! Bookmark not defined.
بخش دوم: توضیح ساختار فعالیت‌ها و روش‌ها	Error! Bookmark not defined.
۱. فعالیت‌های استخراج سؤال	Error! Bookmark not defined.
۲. فعالیت‌های پرورش درک مفهومی	Error! Bookmark not defined.
۳. مجموعه فعالیت‌های گسترش مفهوم	Error! Bookmark not defined.
۴. معرفی روش زبان زرافه	Error! Bookmark not defined.
بخش سوم: متن داستان‌ها	Error! Bookmark not defined.
منابع و مأخذ	Error! Bookmark not defined.

از همه عزیزانی که در تدوین این اثر یاری‌مان کردند، به‌ویژه دکتر زهرا امی، دکتر زینت مبصری، دکتر کبری فرجی و دکتر سیدکمیل حسینی که در بخش مبانی و منابع علمی این پژوهش ما را همراهی کردند؛ صمیمانه متشکریم.

مقدمه

تربیت و آموزش برای افراد جامعه در هر سنی که باشند یکی از مهم‌ترین مسائلی است که باید به‌طور خاص مورد توجه قرار گیرد. این تربیت از سنین کودکی تا بزرگسالی ادامه دارد و یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های اجتماعی در جهان است. هر مرز و بومی باتوجه به فرهنگ و ارزش‌های حاکم بر آن نوعی از تربیت را برای فرزندانش برمی‌گزیند، تا بتواند از طریق آن جامعه و تمدنی پیشرو و موفق بسازد. تربیت وجوه گوناگونی دارد، اما یکی از مهم‌ترین وجوه آن، تربیت جنسی و عاطفی است، زیرا امروزه فضای مجازی دسترسی به محتوای متنوع را گسترش داده است و فرزندان ما پیش از پیش در معرض تهدیدهای تربیتی، به‌خصوص در این حوزه هستند.

با جست‌وجویی سطحی و گذرا می‌توانیم به کتب و مقالات زیادی پیرامون آموزش و تربیت جنسی دست یابیم که هرکدام نکات بسیاری در این حوزه به مریبان ارائه خواهند داد؛ از آنجاکه این موضوع در تمام کشورها به شکل یکسان و با دغدغه‌هایی نسبتاً مشترکی وجود دارد، کتب و مقالات زیادی پیرامون این موضوع نوشته و منتشر شده است. مطرح شدن این موضوع در اسناد و بیانیه‌های یونسکو (سازمان تربیت علمی و فرهنگی ملل متحد جهان) نشان‌دهنده اهمیت آن است و این مباحث در سال‌های اخیر طی طرح ۲۰۳۰ در ایران نیز مورد بررسی مسئولان قرار گرفته است.

زمانی که به پیشینه این موضوع در کشورهای مختلف نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که تا اواخر قرن نوزدهم هیچ آموزشی برای این موضوع در جوامع رایج نبوده است. بدین‌سان که در بسیاری از فرهنگ‌ها، بحث دربارهٔ همهٔ موضوعات جنسی به‌طور سنتی تابو در نظر گرفته شده بود و هیچ اطلاعاتی دربارهٔ مسائل جنسی به نوجوانان داده نمی‌شد. همچنین دستورالعمل پیشگیری، به‌طور سنتی به والدین کودک واگذار می‌شد، و غالباً این امر تا قبل از ازدواج آن‌ها برایشان مطرح نمی‌شد. با این حال، در اواخر قرن نوزدهم، جنبش آموزش مترقی، منجر به معرفی آموزش جنسی به‌عنوان «بهداشت اجتماعی» در برنامه‌های درسی مدارس آمریکای شمالی و معرفی آموزش جنسی مبتنی بر مدرسه شد.

اساساً تربیت جنسی به تمام اقداماتی گفته می‌شود که پیش از تولد نوزاد و در طول زندگی‌اش برای رشد متعادل و متناسب قوه‌های خدادادی او در زمینهٔ جنسی و جنسیتی صورت می‌گیرد. تربیت جنسی امری بسیار فراتر از آموزش جنسی یا آموزش‌های خودمراقبتی است، هرچند ممکن است بسیاری از موارد آن دو مشترک باشد. آموزش جنسی به افراد کمک می‌کند تا اطلاعات و مهارت‌های لازم برای گرفتن بهترین تصمیم در روابط، از جمله رابطه با خود، رابطه با خانواده، رابطه با دوستان و روابط عاطفی کسب کنند. این اطلاعات شامل شناخت آناتومی بدن، گرایش جنسیتی و هویت جنسی، و آشنایی با مهارت‌هایی چون مهارت تصمیم‌گیری، مهارت‌های گفت‌وگو و مهارت‌های مشخص کردن حدود حریم شخصی است. علاوه بر این، آموزش جنسی به فرد کمک می‌کند سلامت جنسی خود را مدیریت کند. موضوعاتی را که در بحث تربیت جنسی مطرح می‌شود می‌توان این‌گونه دسته‌بندی کرد: ایجاد بینش، گرایش و رفتار مطلوب جنسی در فرد، شکل‌دهی هویت جنسی مطلوب و رضایت از آن، پیشگیری از بلوغ زود هنگام، محافظت از آزار، تجاوز و بیماری‌های جنسی و ایجاد شرایط لازم برای تأمین نیاز جنسی.

باتوجه به این موضوع، آموزش مربیانی برای تربیت کودکان و نوجوانان در زمینه‌های جنسی و عاطفی ضرورت می‌یابد. آنچه باید در تمام مواضع تربیتی مورد توجه قرار گیرد؛ تربیت و رشد «تفکر» است، چراکه بلوغ تفکر به‌نوعی بالغ‌شدن انسان در تمامی جنبه‌های تربیتی را هموارتر می‌کند. به همین منظور، مسیری که ما در پژوهش حاضر برای تبیین دقیق

تر و موشکافانه‌تر تربیت جنسی و عاطفی کودکان پیش گرفته‌ایم، تفکر درباره مفاهیم بنیادین این جنبه از تربیت است.

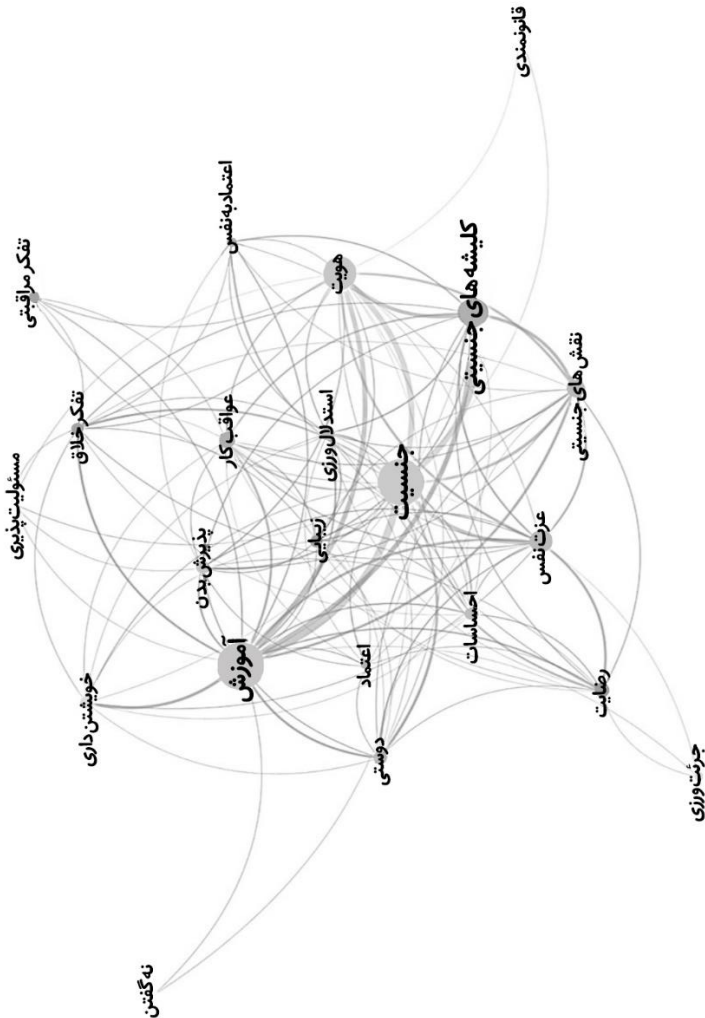
در جهان برنامه‌های متفاوتی در راستای پرورش تفکر کودکان و نوجوانان طراحی شده است که یکی از آن‌ها برنامه آموزشی فلسفه برای کودکان است. بنیان‌گذار این برنامه درسی، پروفیسور متیو لیپمن از فیلسوفان تعلیم و تربیت است. او دکترای خود را در سال ۱۹۴۵ از گروه فلسفه دانشگاه کلمبیا گرفت. بعد از هجده سال تدریس در آنجا به دانشگاه مونت‌کلر رفت و در آنجا موسسه توسعه و پیشبرد فلسفه برای کودکان (IAPC) را راه‌اندازی کرد. لیپمن متوجه شد دانشجویان فاقد قدرت استدلال، تمییز و داوری هستند، اما برای تقویت قابل ملاحظه قدرت تفکر آن‌ها دیگر بسیار دیر شده است و به این نتیجه رسید که این کار باید در دوران کودکی انجام می‌گرفته است. هرچند در ابتدا او این آموزش‌ها را از سن ۱۴ سالگی شروع کرد اما طولی نکشید که برنامه‌اش را بر مبنای نظرات ویگوتسکی، روان‌شناس روسی، تغییر داد. ویگوتسکی، تفکر انتزاعی را برای کودکان از ۴ سالگی قابل فهم می‌دانست. بر همین اساس، لیپمن نیز این برنامه و داستان‌های آن را برای سنین ۴ تا ۱۸ سال بازطراحی کرد. فلسفه در این برنامه به معنای تقویت مهارت تفکر در کودکان، برای آگاهی از زوایای مختلف یک مقوله فردی یا اجتماعی است. در واقع او سه جنبه از تفکر را برای رسیدن به قضاوت صحیح و تربیت فردی آزاداندیش در نظر می‌گیرد. این سه نوع تفکر عبارت‌اند از: تفکر خلاق، تفکر نقاد و تفکر مراقبتی. معقول اندیشیدن که با این سه نوع تفکر منطبق است در تمام جوانب تربیتی می‌تواند فردی اصیل و درعین حال به‌روز پرورش دهد. به همین دلیل شاید بتوان گفت اگر ما بتوانیم پایه چنین اندیشیدنی را در کودکانمان به‌درستی طرح‌ریزی کنیم، می‌توانیم امیدوار باشیم که در آینده آن‌ها در ابعاد فردی و اجتماعی توانایی تصمیم‌گیری و عملکردی معقول خواهند داشت. با چنین نگاهی، ما از روش تسهیلگری فلسفه برای کودکان در گفت‌وگو با کودکان و نوجوانان، پیرامون مفاهیم مهم تربیت جنسی و عاطفی بهره گرفته‌ایم.

مخاطبان این کتاب کودکان ۵ تا ۹ سال هستند، و باتوجه به آنچه در بالا ذکر شد به نظر می‌رسد تا قبل از سن بلوغ در مواردی که کودکان دچار بحران‌های جنسی عاطفی هستند بهتر است مسائلشان به صورت خصوصی، با مربی و والدین مطرح شود. اما همان‌طور که قبلاً ذکر شد، مفاهیمی مثل اعتماد به نفس، عزت نفس، قانونمندی، نه گفتن، رضایت از بدن، شناخت خود و... که مبانی تربیت جنسی کودک هستند، لازم است به صورت گروهی در کلاس‌هایی با رده‌بندی سنی مشخص، زیر نظر مربیان متخصص پرورش یابد.

نوشته پیش رو برای آموزش مفاهیم تربیت جنسی-عاطفی به تسهیلگرانی آماده شده است که با کودکان ۵ تا ۹ سال در ارتباط هستند. این مفاهیم باتوجه به نکات روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و تربیتی ذکرشده در منابع تخصصی و مقالات مرتبط با این موضوع، استخراج و طبقه‌بندی شده است. نقشه مفهومی زیر حاصل تحلیل کلیدواژه‌های ۵۵۴۰ مقاله در زمینه مطالعات جنسیتی، آموزش و روان‌شناسی، از مجموعه مقالات موجود بر روی پایگاه Web of Science است که توسط نرم‌افزار VOSViewer تولید شده است. در این پژوهش، ۲۱ مفهوم از این مجموعه مفاهیم، باتوجه به اهمیت و فراوانی ارتباط آن‌ها با مفاهیم دیگر و مفهوم آموزش جنسی، و علاوه بر این، باتوجه به متناسب بودن آن‌ها با روش تسهیلگری، انتخاب شده‌اند.

کتاب حاضر سه بخش دارد. بخش اول شامل ۳۲ طرح درس است که برای یک سال تحصیلی طراحی شده است. هر طرح درس شامل اهداف جلسه، لوازم مورد نیاز، فعالیت آغازین، جزئیات روند کلاس، تأمل پایانی و چتر جلسه بعدی است. فعالیت آغازین معمولاً فعالیتی برای پیوند کودکان با محتوای جلسه قبل و آمادگی برای شرکت در جلسه حاضر است. تأمل پایانی برای گفت‌وگو درباره دریافت‌ها و احساسات کودکان در پایان هر جلسه طراحی شده است. در بخش چتر جلسه بعد، تمام فعالیت‌هایی که باید تا پیش از آن جلسه انجام شود، شامل فعالیت‌های تسهیلگر و فعالیت‌های کودک، توضیح داده شده است. باید توجه داشت که در برخی طرح درس‌ها باتوجه به سن کودکان از ۵ تا ۹ سال و یا جنسیت آن‌ها، فعالیت نیاز به تغییراتی دارد که البته آن تغییرات خاص برای مربی در نظر گرفته شده است. در بخش دوم، روش‌های استخراج سؤال‌های خوب، مجموعه فعالیت‌های پرورش

درک مفهومی و معرفی روش «زبان زرافه» آمده است. در بخش سوم متن داستان‌های استفاده‌شده در طرح درس‌ها آورده شده است. در ادامه، تعاریف هریک از مفاهیم انتخاب‌شده برای تسهیلگر آمده است. طرح درس‌ها نیز بر اساس همین مفاهیم ۲۱ گانه دسته‌بندی شده است.



تعریف مفاهیم کتاب

۱. هویت

از سال‌های دور تا به امروز افراد و گروه‌های مختلف به دنبال یافتن کیستی یا چیستی خود و دیگران هستند. این موضوعی است که با عنوان هویت از آن یاد می‌شود و به شناخت مجموعه ویژگی‌هایی می‌پردازد که مقوله مورد مطالعه (یعنی خود یا هر چیز دیگر) را از سایر مقوله‌ها متمایز می‌کند. فرهنگ معین، هویت را این‌گونه تعریف می‌کند: «هستی، وجود، آنچه موجب شناسایی شخص باشد، شناسنامه.» انسان‌ها برای یافتن هویت شخصی خود راه‌های متنوعی را در مسیر زندگی در پیش می‌گیرند، عده‌ای در این مسیر جلوتر و بعضی نیز عقب‌ترند؛ چیزی که مهم است این است که سرگردانی و بلاتکلیفی موجب می‌شود شخص در ارتباط با نقش‌های مختلفی که در هستی دارد با چالش روبه‌رو شود و عملکرد متناسبی نداشته باشد. این ابهام و سرگردانی درباره هویت‌یابی جنسی و جنسیتی بسیار مهم‌تر می‌شود و گاه ممکن است آدمی را با مشکلات جدی مواجه کند.

طبق گفته دنیل گولمن، خودشناسی و خودآگاهی موجب سلامت روان‌شناختی و دیدگاه مثبت در زندگی می‌شود. افراد خودآگاه از خُلق‌وخواهای خود، حین بروز و حضور آن‌ها آگاه هستند، برای اداره زندگی هیجانی و عاطفی خود تا حدودی مهارت دارند. شفافیت آن‌ها در مورد هیجان‌هایشان ممکن است سایر خصایص شخصیتی آن‌ها را تقویت کند؛ آن‌ها بر خود تسلط دارند و حدومر‌های خود را به خوبی می‌شناسند. (دنیل گولمن، ۱۳۹۲، ص ۷۸). در داستانی که در بخش هویت در این کتاب آمده است، بانپا، شخصیت اصلی داستان، سعی می‌کند با سؤال کردن از دیگران بفهمد چیست. کودکان از طریق این داستان یاد می‌گیرند که پیرامون خودشناسی و یافتن راه‌های مناسب برای آن کندوکاو کنند.

۲. زیبایی

وقتی می‌گوییم چیزی زیباست یعنی دارای کیفیتی است که می‌تواند رضایت و خوشایندی را برای کسی که آن را دارد و یا آن را زیبا می‌پندارد، ایجاد کند. امر زیبا ممکن است از زیبایی روح تا زیبایی بدن را شامل شود. اندیشمندان از زمان‌های گذشته تعاریف متفاوتی از زیبایی، متناسب با هستی‌شناسی‌شان ارائه داده‌اند. هربرت رید، زیبایی را تشخیص روابط لذت‌بخشی می‌داند که انسان در نسبت با جهان پیرامونش به آن دست می‌یابد. اما برخی از متفکران در تعریف زیبایی نگاهی بسیار مادی‌تر دارند. ارسطو می‌گوید میل به جسم زیبا امری طبیعی است که پرسش از آن بسیار ساده‌لوحانه است چراکه انسان اساساً به چیزی که از آن خوشش می‌آید تمایل دارد و آن را زیبا می‌داند، اما در جوامع بشری گاهی این غریزه و تمایل طبیعی به زیبایی نیاز به چارچوب‌بندی دارد تا انسان را از افراط و تفریط برای زیبا انگاشته‌شدن و زیبادانستن چیزی برحذر دارد. در داستان بانیاپ، در جست‌وجوی فهم خود، به مفهوم زیبایی و نگاه کودکان به امر زیبا خواهیم پرداخت و با بررسی معیار آن‌ها درباره زیبایی، سعی می‌کنیم معنای این مفهوم را در نگاه آن‌ها گسترش دهیم.

۳. پذیرش خود

خودپذیری یا پذیرش خود مفهومی است که به خوشحالی و رضایت فرد از خودش اشاره دارد و یکی از پایه‌های ضروری سلامت روان است. پذیرش خود این‌گونه تعریف می‌شود: درک و شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌های خود یا قرارگرفتن در وضعیت چنین درک و شناختی. چیزی که مشخص است این است که ارزیابی واقع‌بینانه از استعدادها، قابلیت‌ها و ارزش‌های عمومی فرد، می‌تواند منجر به احساس رضایت از خود (باوجود کمبودها و بدون توجه به رفتارها و انتخاب‌های گذشته) شود. هر موجودی بسیار پیش از اینکه دستاورد یا موفقیتی

۱. مدخل «افلاطون درباره دوستی و عشق»، دایرةالمعارف استنفورد

۲. Herbert Read (۱۸۹۶-۱۹۷۸): مورخ تاریخ هنر، منتقد ادبی و فیلسوف انگلیسی

۳. مدخل «زیبایی»، لغتنامه کالینز

4. Self-Acceptance

۵. مدخل «پذیرش خود»، لغتنامه مریام وبستر

برای خود و جهان پیرامونش کسب کند (از همان آغاز پیدایشش)، موجودی منحصر به فرد و ارزشمند است؛ اما آدمی از نقطه‌ای به بعد در رقابتی فرسایشی با دیگران برای به دست آوردن ارزشمندی خود از طریق کسب موقعیت‌ها و تأییدهای بیرونی قرار می‌گیرد. ما با استفاده از طرح درسی که ذیل این مفهوم طراحی شده برآنیم که از طریق گفت‌وگوها و داستان‌ها، به کودکان کمک کنیم به ارزشمندبودن بی‌قید و شرط خودشان پی ببرند و در نتیجه، خودشان را بپذیرند و به رضایتمندی از خودشان برسند.

۴. پذیرش بدن^۱

اینکه چگونه بدن خود را می‌بینیم، درباره آن فکر می‌کنیم، و آن را احساس می‌کنیم و نسبت به آن عمل می‌کنیم، به عنوان تصویر ذهنی ما از بدنمان تعریف می‌شود. این ادراکات، افکار، احساسات و رفتارها اغلب دارای بار عاطفی هستند، به این معنی که ماهیت مثبت یا منفی دارند. در ساده‌ترین مفهوم، اگر مجموع این بارهای عاطفی منفی باشد، گفته می‌شود که فرد تصویر بدنی منفی‌ای دارد. و بالعکس، اگر مثبت باشد، گفته می‌شود که فرد تصویر بدنی مثبتی دارد. پذیرش بدن به معنای تأیید و دوست داشتن بدنمان، با وجود عیوب واقعی یا درک شده آن است، اینکه بتوانیم فارغ از اینکه تصویر ذهنی مورد تأییدی از بدنمان داشته باشیم آن را به هر شکلی که هست بپذیریم، دوست بداریم و قدردان و رضایتمند از آنچه می‌تواند انجام دهد باشیم. لازمه پذیرش بدن این است که تنوع بدن‌های مختلف را به رسمیت بشناسیم و از داشتن یک الگوی استاندارد برای همه بدن‌ها دوری کنیم. بدن، واضح‌ترین و ملموس‌ترین نمود از خویشتن است که پذیرش آن موجب آشتی با خود و افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس خواهد شد.

۵. وانمودکردن

این مفهوم یکی از مفاهیمی است که به سختی می‌توان تعریف دقیقی برای آن ارائه داد، چراکه چند مفهوم دیگر مانند نقش بازی کردن، الگوداشتن، خود را جای کسی گذاشتن،

تقلید کردن و .. با آن همپوشانی دارد. این مفاهیم همواره مثبت یا منفی نیستند به این معنا که نقش بازی کردن ممکن است امری مثبت یا منفی باشد، همچنین تقلید می‌تواند امری ظاهری و یا امری کاملاً درونی و اخلاقی باشد. چیزی که می‌توان بی‌شک به آن اذعان داشت این است که کودک، در سیر و انمود کردن، به دنبال یافتن هویت خود در موقعیت‌های متفاوت است. مثلاً ممکن است کودک چون ظاهر باری را دوست دارد، مثل آن لباس بپوشد، راه برود یا حرف بزند، اما اینکه این تقلید و یا نقش بازی کردن، تا چه میزان مضر یا بی‌اشکال است، ضرورت بررسی مفهوم و انمود کردن را توضیح می‌دهد. در داستان پترا، شخصیت اصلی داستان با و انمود کردن در موقعیت‌های مختلف سعی می‌کند به تعریف دقیق‌تری از خود برسد. فعالیت چراغ‌راهنمایی این داستان به کودک کمک می‌کند تا درباره این طیف رفتاری کندوکاو کند.

۶. اعتماد به نفس

اعتماد به نفس خصیصه‌ای مربوط به مهارت‌ها و توانایی‌های فرد است. به این معنا که انسان به خود اعتماد می‌کند، احساس تسلط بر زندگی دارد و خود را همان‌گونه که هست می‌پذیرد. نقاط قوت و ضعف خویش را به خوبی می‌شناسد و دیدگاهی مثبت نسبت به هویتش دارد. اهدافی واقع‌بینانه تعیین می‌کند، قاطعانه ارتباط برقرار می‌کند و توانایی مواجهه با انتقاد را دارد. در طرح درس مربوطه، کودک از طریق گفت‌وگو درباره ویژگی‌ها و مهارت‌های خود و دیگران به درک واقع‌بینانه‌ای از توانمندی‌های خود می‌رسد.

۲

۷. عزت نفس

تعریف عزت نفس و متمایز کردن آن از سایر واژه‌های مشابه کار دشواری است اما وجه اشتراک بیشتر تعاریفی که از این واژه وجود دارد، احساس ارزشمندی و احترام فرد نسبت به خود است که بسیاری آن را لازمه رشد و شکوفایی و روابط صلح‌آمیز بین فردی می‌دانند. این احساس ارزشمند مانند بسیاری از احساسات و افکار آدمی، متناسب با شرایط و اتفاقات،

دستخوش اُفت و خیز و تغییرات می‌شود؛ اما چیزی که مهم است جست‌وجوگری برای افزایش حد متوسط آن است. ناتانیل براندن یکی از معروف‌ترین روان‌شناسانی است که در زمینه عزت‌نفس مطالعه کرده است. او خود‌پذیری را یکی از عوامل مهم در افزایش عزت‌نفس می‌داند؛ یعنی به جای اینکه شخص خودش را تحقیر کند، احساسات، افکار و رفتار را بپذیرد و خودش را دوست داشته باشد. از نظر او، عامل دوم در افزایش عزت‌نفس، داشتن زندگی آگاهانه است، به این معنی که هر آنچه را که وجود دارد همان‌گونه که هست بپذیریم. ما در این طرح درس‌ها از طریق تأکید بر ارزشمندی جایگاه و نقش هر کودک در اجتماع و همچنین پرداختن به داستان و گفت‌وگو دربارهٔ ملاک‌های ارزشمندی، روند افزایش عزت‌نفس و پایداری آن را تسهیل خواهیم کرد.

۸. احساسات

احساسات حالات روان‌شناختی و پیچیدهٔ درونی هستند که در تعامل ما با هستی و در واکنش‌مان نسبت به رویدادها و اتفاقات مختلف ایجاد می‌شوند. از آنجاکه احساسات در پیوندی نزدیک با افکار و رفتارها قرار دارند، شناخت آن‌ها می‌تواند در گام اول کمک شایانی به خودشناسی کند و در گام‌های بعدی موجب مدیریت هیجانی و رفتاری در انسان شود. شناخت احساسات برای هر فرد ممکن است تجربه‌ای منحصربه‌فرد باشد و حتی میزان شدت احساسات ما براساس ساختارهای ژنتیکی و شخصیتی‌مان ممکن است متفاوت از هم باشد. هنگامی که فردی احساسات خود را تشخیص نمی‌دهد به نوعی از صمیمیت و رابطهٔ مستقیم با خویشتن دور شده است و همین باعث می‌شود از درک دیگران و برقراری ارتباط مؤثر با آن‌ها نیز احساس ناتوانی کند. بهترین زمان برای شروع آموزش احساسات به انسان همان دورهٔ کودکی و در بافت خانواده است. بافت مناسب دیگری که برای این آموزش می‌توان از آن بهره گرفت اجتماعی از همسالان کودک است. کودکان در این اجتماع و با

۱. Nathaniel Branden (۱۹۳۰-۲۰۰۵) روان‌درمانگر و نویسندهٔ کانادایی-آمریکایی، که شهرت زیادی به دلیل کار بر روی روان‌شناسی عزت‌نفس داشت.

حضور یک تسهیلگر، با کلمات گوناگون برای ابزار احساسات خود آشنا می‌شوند و به درک بهتر احساسات خود و دیگران می‌پردازند.

۹. استدلال‌ورزی^۱

استدلال‌ورزی فرایند استفاده از دلیل است، فرایندی که ما برای پشتیبانی از دیدگاه‌هایمان و برای تصمیم‌گیری بهتر از آن استفاده می‌کنیم. هنگام ارائه دلیل، باید ارتباط آشکاری میان دلیل و موضوع مورد بحث وجود داشته باشد. میزان این ارتباط و قدرت پشتیبانی‌کننده یک دلیل، چیزی است که آن دلیل را به دلیلی خوب تبدیل می‌کند. در دو طرح درس مرتبط با استدلال‌ورزی، ابتدا به بحث منطقی بودن پرداخته‌ایم و سپس به سراغ بررسی خوب و بد بودن دلایل رفته‌ایم. اما اهمیت استدلال‌ورزی در بحث تربیت جنسی و عاطفی کودکان چیست؟ تربیت اساساً به این معناست که روندها و شیوه‌هایی را به کودکان بیاموزیم که بتوانند از طریق آن‌ها به طور مؤثر، یک موضوع را بررسی و درک کنند و در نهایت خودشان بتوانند دربارهٔ مسائلی که حول آن موضوع برایشان پیش می‌آید فکر کنند. درست است که^۲ با تبیین منطقی نمی‌توان به جوابی برای تمام مشکلات کودکان در حوزه جنسی و عاطفی رسید اما تمرین دلیل‌آوری، درخواست دلیل و سنجش دلایل خوب و بد به کودک کمک می‌کند در تصمیم‌گیری‌هایش در این حوزه، همه‌جانبه‌تر به مسائل نگاه کند و در نهایت تصمیمی با پشتوانهٔ محکم‌تر بگیرد.

۱۰. دوستی

دوستی ارتباط نزدیک بین دو یا چند نفر است که با احساس مراقبت، احترام، تحسین، نگرانی یا حتی عشق مشخص می‌شود. نهاماس نویسندهٔ کتاب فلسفهٔ دوستی، دوستی را بسیار عمیق می‌داند و می‌گوید دوستی هیچ ژست، تیپ، طرز قرارگیری بدن، حالت، احساس یا عاطفه، هیچ عمل یا موقعیت به‌خصوصی ندارد که بتوان با قطعیتی کافی با چشم

۱. reasoning

۲. فکرهايمان را روى هم بگذاريم، ليپمن، ص ۴
۳. کودکان و مهارت تفکر، ليپمن، ص ۶

تشخیصش داد. به این ترتیب، غیرممکن است که صرفاً با دیدن تعامل دو نفر و بدون اطلاعات بیشتر بدانیم آن دو در قامت دوست عمل می‌کند یا نه. دوستی^۱ بین افراد در سطوح مختلف بر مبنای نیاز و منفعت، لذت یا فضیلت شکل می‌گیرد. در داستان خانه تو یا من با تأمل پیرامون این مفهوم به بررسی ملاک‌های متفاوت دوستی می‌پردازیم.

۱۱. اعتماد

اعتماد را می‌توان به تکیه کردن همراه با اطمینان به شخصیت، توانایی، قدرت یا راستی یک فرد یا یک چیز معنا کرد. این مفهوم در روابط مختلفی که کودکان در طول زندگی تجربه می‌کند اهمیت انکارناپذیری دارد و درعین حال ممکن است بسیار آسیب‌زا باشد. گفت‌وگو درباره مفهوم اعتماد و استخراج ملاک‌های مختلف برای اعتماد کردن یا اعتماد نکردن، به کودکان کمک می‌کند اعتماد خود را بر مبنای عقلانیت موجه کنند. از طریق چنین موجه سازی‌ای است که می‌توان آسیب‌های اعتماد را به حداقل رساند.^۲

۱۲. کلیشه‌زدایی جنسیتی

زنانه بودن و مردانه بودن دو مفهومی است که برای کلیشه‌زدایی جنسیتی باید به دقت مورد بررسی قرار گیرند. این دو واژه در زمان‌های مختلف، بار هنجاری و قانونی متفاوتی داشته‌اند، و متناسب با تفکر حاکم بر جامعه تعریف متفاوتی از مسئولیت‌ها، سلیقه‌ها و حتی خواسته‌هایی که باید هرکدام از افراد در نسبت با خود و دیگران داشته باشند، در ذهن افراد شکل می‌گیرد.

تفاوت‌ها و شباهت‌های این دو گروه (مرد و زن) در دو قسمت اصلی فیزیولوژیک و روان‌شناختی قابل بررسی است. آن چیزی که همواره مورد اختلاف نظر بوده است بخش روان‌شناختی زنانگی و مردانگی است که بحث کلیشه‌زدایی جنسیتی نیز در این بخش مورد

۱. فلسفه دوستی، صص

۷۷ و

۹

۷

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/trust>

<https://plato.stanford.edu/entries/trust/>

Gender stereotyping

2.

3.

4.

توجه و بررسی قرار می‌گیرد، چراکه در بخش فیزیولوژیک عموماً بر ظواهری که به‌طور قراردادی مردانگی و زنانگی را تعریف کردند، اتفاق نظر دارند.

وقتی از امور روان‌شناختی حرف می‌زنیم به‌نوعی از طبیعت مردانه و زنانه صحبت می‌کنیم. مثلاً اینکه مرد چه شغلی داشته باشد و یا زن چه وظیفه‌ایی در اجتماع داشته باشد، طی پیشرفت جوامع و اتفاقات تاریخی که بشر با آن درگیر بوده است، تغییر کرده است. اما به‌طور کلی وقتی اینجا دربارهٔ کلیشه‌زدایی جنسیتی حرف می‌زنیم، منظورمان جست‌وجو و بررسی دوبارهٔ تمام آن چیزی است که به‌عنوان دختر بودن و یا پسر بودن به‌شکل سنتی از جامعه و خانواده در ذهن کودک شکل گرفته است، این به‌معنای اشتباه بودن و یا قضاوت دربارهٔ احکام حاکم بر جامعه نیست، بلکه بازاندیشی و به‌روزکردن این هنجارها برای رشد و شکوفایی بهتر افراد در جامعه است. با گفت‌وگو دربارهٔ داستان دریا قرمز نیست، می‌توان به‌طرز ساده اما جالبی دربارهٔ توانایی‌ها، سلیقه‌ها و انتظارات افراد از هر چیز، بازاندیشی کرد.

۱۳. افکار خوب و بد

به‌طور کلی، واژه‌هایی مانند خوب، بد، درست و غلط به ارزش‌ها و نوع جهان‌بینی هر شخص برمی‌گردد. این کلمات به‌صورت مشخص با فلسفهٔ اخلاق مرتبط‌اند. فیلسوفان دربارهٔ چیستی اخلاق و نحوهٔ سازوکار آن نظرات بسیار متفاوتی دارند. می‌توان به پرسش‌هایی از قبیل «چه چیز یک شخص را خوب یا بد می‌کند؟» یا «چه افکاری خوب و چه افکاری بد هستند؟» پاسخ‌های متعدد و متفاوتی داد. چیزی که مهم است این است که بتوانیم از طریق گفت‌وگو در فضایی امن، به ملاک‌های اجتماعی برای خوب و بد دست پیدا کنیم و بدانیم که این خوب‌ها و بد‌ها بسته به شرایط مختلف ممکن است متفاوت باشند. در داستان تو خیلی خرس بدی هستی با استفاده از افکار خوب و بد خرسی، به گفت‌وگو و کندوکاو دربارهٔ افکار خوب و بد و ملاک‌های آن می‌پردازیم؛ موضوعی که برای تربیت و ساختارمندشدن ذهن کودک و تشخیص و تمایز وقایع مختلف در دنیای جنسی‌اش اهمیت بسیاری دارد.

۱۴. حریم شخصی

حریم خصوصی یک حق انسانی است که رعایت و حفظ آن، احساس امنیت و آرامش افراد جامعه را در پی دارد. حریم شخصی یا خصوصی مرزهایی است که افراد برای محافظت از خود در برابر مداخلات غیرمجاز در زندگی‌شان ایجاد می‌کنند. آموزش اینکه چگونه می‌توانیم در مواجهه با دیگران، حریم شخصی خود را حفظ کنیم و درعین حال به حریم دیگران احترام بگذاریم، از موضوعاتی است که در تربیت جنسی و عاطفی کودکانمان بسیار تأثیر دارد. کودک از آغاز تولد خود را چیزی جدا از مادر نمی‌داند و بعد از ۴ ماهگی شروع به تشخیص فردیت خود از دیگری می‌کند. از امور اولیه‌ای که کودک برای فهم این تمایز درک می‌کند مرز بدن او با دیگری است و اختیاری که فرد درباره آن دارد. در تمرین‌های این بخش، تسهیلگر با پرداختن به مسئله اختیار افراد در ارتباط با دیگری، به بررسی و گفت‌وگو پیرامون این موضوع می‌پردازد.