



## چراغ راهنمایی مهارت‌های زندگی<sup>۱</sup>

### هدف:

این چراغ در یک نگاه به شما نشان می‌دهد کتابی که در دست دارید به رشد کدام مهارت‌های<sup>۲</sup> کودک کمک می‌کند.

### این چراغ راهنمایی چطور کار می‌کند؟

براساس جدیدترین یافته‌های دانشمندان آنچه ضامن موفقیت یک کودک است، رشد یکپارچه‌ی او در سه حیطه‌ی مشخص است. هیچ نوزادی با مهارت‌های این سه حیطه به دنیا نمی‌آید، اما به‌صورت بالقوه پتانسیل فراگیری این مهارت‌ها را دارد. بازه‌ی زمانی تولد تا پیش از دبستان «دوران طلایی» رشد و شکوفایی مهارت‌های این سه حیطه است. بنابراین اگر ما شرایطی را فراهم کنیم تا کودک در این دوران توانایی‌های لازم در این سه حیطه را کسب کند، مسیر موفقیت او را هموار کرده‌ایم.

این چراغ راهنمایی طوری طراحی شده است که درباره‌ی این سه حیطه به ما اطلاعات می‌دهد. در این چراغ هر رنگ به یک حیطه اختصاص دارد. برای این‌که ببینیم کتابی که در دست داریم به رشد مهارت‌های کدام حیطه کمک می‌کند، کافی است به چراغ راهنمایی پشت جلد کتاب نگاهی کنیم و ببینیم کدام چراغ‌ها روشن است (رنگی است) و کدام خاموش (خاکستری رنگ است). همان‌طور که مشاهده می‌کنید در این کتاب ۲ چراغ روشن است. حالا بیایید کمی با این سه حیطه آشنا شویم:

### Cognitive Skills مهارت‌های شناختی

به آن دسته از عوامل ذهنی که کمک می‌کند تا ما محیط پیرامون خود را بشناسیم و با آن ارتباط برقرار کنیم «مهارت‌های شناختی» می‌گویند. یکی از مهم‌ترین عوامل این حیطه «زبان» است. از دیگر عوامل این حیطه می‌توان از حافظه، قدرت تفکر، توانایی تصمیم‌گیری، توجه و تمرکز، توانایی حل مسئله، درک مفاهیمی مانند زمان، مکان، مقدار، تفاوت‌ها و تشابه‌ها و... نام برد.

### Emotional Skills مهارت‌های هیجانی

هیجان‌ها (احساسات) از بدو تولد تا پایان عمر پیوسته همراه ما هستند و نقشی حیاتی در زندگی‌مان بازی می‌کنند. مهارت‌های این حیطه سه مرحله دارد:

- ۱- شناخت حس‌های گوناگون (خشم، ترس، غم، شادی، شرم، نگرانی، اضطراب، حسادت و... و آشنایی با ویژگی‌های هرکدام
- ۲- توانایی تشخیص این حس‌ها در خودمان و دیگران (ازچهره، لحن‌صدا و...)
- ۳- شیوه‌ی صحیح ابراز و مدیریت احساسات

دانشمندان دریافته‌اند که عدم ابراز احساسات (سرپوش گذاشتن بر آن‌ها و فروخوردنشان) سبب بروز مشکلات جسمی و روانی گوناگونی می‌شود. از همین رو آشنایی با مهارت‌های هیجانی برای حفظ سلامت جسم و روان کودکان (و بزرگسالان) و نیز موفقیت ایشان ضروری است.

### Social Skills مهارت‌های اجتماعی

به مهارت‌هایی که برای برقراری ارتباط مؤثر و تعامل سازنده با دیگر افراد جامعه (در خانواده، مهدکودک، مدرسه، دانشگاه، سر کار و...) ضروری هستند، مهارت‌های اجتماعی می‌گویند. این‌جا به چند نمونه از عوامل این حیطه اشاره می‌کنیم:

- آداب رفتاری (چگونه، چه‌زمانی و چطور می‌توان سپاسگزاری کرد، معذرت خواست، اجازه گرفت و درخواست کرد).
- همکاری کردن
- قسمت کردن و به اشتراک گذاشتن
- پیروی کردن از قوانین
- نه گفتن بجا و به‌موقع
- احترام گذاشتن به حریم خصوصی خود و دیگران
- آشنایی با حقوق و وظایف خود (به‌عنوان فرزندی در خانواده، شاگردی در مدرسه، شهروندی در جامعه و...)
- هرچه توانایی‌های ما در این حیطه بیشتر باشد، زندگی و تعامل با دیگران برای ما لذت‌بخش‌تر و ساده‌تر خواهد بود.

براساس یافته‌های پژوهشگران، کودکان و به‌طورکلی انسان‌هایی که در این سه حیطه از توانایی خوبی بهره‌مند باشند، نه تنها انسان‌های موفق‌تری خواهند شد، بلکه میزان سلامت روانی و حس رضایت از زندگی<sup>۳</sup> در ایشان افزایش می‌یابد.

حالا که کمی با این سه حیطه و اهمیت آن در زندگی آشنا شدیم، بیایید ببینیم با چه ابزارهایی می‌توانیم به کودک کمک کنیم تا توانایی‌هایش را در این سه حیطه افزایش دهد. پژوهشگران در جواب این پرسش به ما می‌گویند که یکی از بهترین، ساده‌ترین و مؤثرترین ابزارها برای دستیابی به این هدف «کتاب تصویری»<sup>۳</sup> است. البته لازم است بدانیم یک کتاب تصویری خوب چه ویژگی‌هایی دارد و با شیوه‌ها و شیگردهای کار با کتاب کودک آشنا باشیم.

۱- مفهوم «چراغ راهنمایی مهارت‌های زندگی برای کتاب‌های کودکان» اولین بار در ایران توسط دکتر نیلوفر کشتیاری مطرح شده است و حقوق مادی و معنوی آن متعلق به وی است. استفاده از این چراغ راهنمایی و نیز توضیحات مربوطه (به هر شکل و در هر جا) بدون اجازه‌ی کتبی وی غیرقانونی و مغایر با اخلاق حرفه‌ای است. انتشارات گیسوا حق استفاده از این چراغ را برای این کتاب خریداری کرده است. در صورت تمایل به کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانید با مؤلف تماس بگیرید. niloofar.keshiari@gmail.com

۲- برخی از متخصصان هنگام پرداختن به این مفاهیم به‌جای واژه‌ی مهارت از کلمه‌ی «هوش» / Intelligence و یا «سواد» / Literacy استفاده می‌کنند. مثلاً: هوش هیجانی، هوش اجتماعی، هوش کلامی، سواد عاطفی، سواد ارتباطی و...

۳- کتاب تصویری کتاب داستانی است که در آن تصاویر و متن به یک اندازه اهمیت دارند. در چنین کتابی نوشته‌ها تنها بخشی از داستان را روایت می‌کنند و شرح باقی داستان به عهده‌ی تصاویر است.