

به نام خدا

کارگاه تابستانی دوستی و دوست یابی

ویژه دانش آموزان پایه هفتم

دوستی چیست؟ به چه ارتباطی دوستی گفته میشود؟

تعریف دوستی بستگی به نوع آن دارد:

A. دوستی منفعتی: ارتباطی که دو نفر به نوعی از رابطه نفع می‌برند و تا زمانی که چنین امتیازی برای هر دو طرف وجود داشته باشد، دوستی ادامه پیدا میکند.

B. دوستی خوشگذرانانه: بیشتر نوعی همیازی بودن است که در آن دو یا چند نفر که از فعالیت یا سرگرمی مشترک لذت می‌برند. تقریباً تمامی دوستی‌های دوران کودکی از این نوع هستند.

C. دوستی‌های واقعی یا صمیمی: این همان چیزی است که تقریباً همه در ذهن خود از دوستی انتظار دارند. فرد آنچه را که برای خود می‌پسندد برای دوست خود می‌خواهد و با وجود حفظ استقلال فردی به نوعی از هم می‌آموزند. این دوستی از ویژگی‌های دو نوع قبلی هم برخوردار است.



چرا داشتن دوست بسیار مهم است؟

مهم ترین درس هایی که ما یاد میگیریم

هنگام بازی کردن، اردو رفتن و در مدرسه با دوستان مان

یا زمانی که با آنها گفتگو میکنیم یا فعالیت مشترکی انجام میدهیم

اتفاق می افتد.


مهارت های مهم و کلیدی زندگی که از دوستی یاد میگیریم:



- همدلی و درک نظرات مختلف
- همکاری، رعایت نوبت، مشارکت و کنار آمدن با دیگران
- جبران خطاها و اشتباهات
- ایجاد اعتماد و وفاداری


مهارت های مهم و کلیدی زندگی که از دوستی یاد میگیریم:

- حل مساله، مشکلات و اختلافات
- تصمیم گیری و تشخیص درست و غلط
- شناخت نقاط قوت و ضعف خود
- یادگیری دفاع از خود و عقیده خود



مهارت های مهم و کلیدی زندگی که از دوستی یاد میگیریم:

- بیان نظر، احساس و نیازها
- کنترل عواطف و احساسات
- یادگیری تواضع و قروتنی
- به دست آوردن اعتماد به نفس در گروه ها و موقعیت های استرس زا



مهارت های مهم و کلیدی زندگی که از دوستی یاد میگیریم:

• مسئولیت پذیری

• اقرار به اشتباهات و عذرخواهی

• انعطاف پذیری

• داشتن سرگرمی ها و خوش گذرانی های سالم

مهم ترین مشکلات دوستی

مشاجره یا جر و بحث مداوم که دوستان مان را از ما دور میکند.

مهارتی که باید یاد بگیریم: کنترل اختلاف ها و حل مشکلاتی که پیش می آید؛ آن هم با آرامش و به شکلی که دوستانمان هم احساس برنده بودن بکنند (روش برنده- برنده).

مهم ترین مشکلات دوستی

دوستی با فردی که تفاوت فکری، فرهنگی یا خانوادگی بسیار زیادی با ما دارد.

مهارتی که باید یاد بگیریم:

بررسی تاثیر دوستی بر سلامت روانی، ارتباط خانوادگی و موفقیت فردی و تصمیم گیری درباره اینکه آیا میخواهیم به ارتباطمان ادامه بدهیم یا خیر.

مهم ترین مشکلات دوستی

وقتی به فرد مهر طلبی تبدیل میشویم.

مهارتی که باید یاد بگیریم:

- بالا بردن عزت نفس
- بالا بردن اعتماد به نفس
- سنجیدن آنچه میدهیم و آنچه دریافت میکنیم.

مهم ترین مشکلات دوستی

انتخاب دوستان نامناسب (کسانی که رفتارهای پرخطر دارند)

مهارتی که باید یاد بگیریم: دور شدن از فرد نامناسب.

مهم ترین مشکلات دوستی

وقتی به فرد وابسته ای تبدیل میشویم.

مهارت هایی که باید یاد بگیریم:

- ابراز کردن خود: بیان خواسته ها و نیازهای خود بدون ترس از دست دادن و طرد شدن و نه گفتن در زمان هایی که علاقه ای به انجام آن کار نداریم.
- قدرت تصمیم گیری: باید بدانیم که توان تصمیم گیری ما نه کمتر و نه بیشتر از دیگران است. هر فردی امکان دارد اشتباه کند پس یاد میگیریم که به قدرت تصمیم گیری خود اعتماد کنیم.
- قدرت حل مساله: مشکلها را بررسی کرده و سعی می کنیم بهترین تصمیم ممکن را بگیریم.

مهم ترین مشکلات دوستی

دوستی با فردی که مدام احساس گناه میدهد.

مهارت هایی که باید یاد بگیریم:

- درک این واقعیت که بسیاری از احساس گناه های از این جنس، دلایل منطقی و واقعی ندارند.
- درک این واقعیت که گاهی افراد دیگران را زیر سؤال می برند تا حس بهتری به خودشان داشته باشند.
- سعی نکنیم تأیید شخصی را که به ما احساس گناه میدهد به دست بیاوریم و به جای آن، برای روابط خود مرزی تنظیم کرده و آن را حفظ کنیم.

مهم ترین مشکلات دوستی

فردی که در قالب شوخی یا صمیمیت حریم شخصی دیگران را زیر پا میگذارد.

مهارتی که باید یاد بگیریم:

با احترام از حریم شخصی خود محافظت کنیم.



مهم ترین مشکلات دوستی

ریاست طلبی: به حرفها، نیازها و خواسته های دیگران بی توجه بودن

مهارتی که باید یاد بگیریم: احترام به دیدگاه دیگران حتی اگر هیچ وقت انتخاب ما نباشد.

مهم ترین مشکلات دوستی

تندخویی، دعا کردن و پرخاشگری

مهارتی که باید یاد بگیریم: بیان احساسات و نیازها بدون پرخاشگری



مهم ترین مشکلات دوستی

دوستی با فرد دمدمی مزاج و بی ثبات

دمدمی مزاج بودن چیزی نیست که افراد انتخابش کرده باشند. پس بدگویی از آنها مجاز نیست. سن نوجوانی زمان دمدمی مزاج بودن است. این سن و هورمون‌های آن ممکن است کاری کنند که نوجوان نداند احساساتش را چطور مدیریت کند. فرد دمدمی مزاج ممکن است در زندگی خود مراحل دشواری را بگذراند. او ممکن است خسته یا نگران باشد. چنین افرادی نیاز به شنیده شدن، حمایت و مراقبت دارند اساتش را چطور مدیریت کند.

مهم ترین مشکلات دوستی

اما نوع دیگری از دمدمی مزاج بودن وجود دارد که از خلق و خوی خود برای ترساندن و امتیاز گرفتن استفاده می کنند. دمدمی مزاج بودن هر علتی که داشته باشد، باز هم اقتضا می کند در برابر آن از خود محافظت کنید.

مهارتهایی که باید یاد بگیریم:

- از پاداش و امتیاز بی مورد دادن به افراد پرهیز کنیم (وارد بازی شان نشویم).
- سوال کنیم.
- خودمان را سرزنش نکنیم.

بهترین راه یادگیری، تمرین در زندگی واقعی است.

پایان