



با هم فکر کنیم

دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ بده.

۱. شما چه مواقعی در روز احساس غمگینی دارید؟

۲. آیا شنیدن موسیقی‌های غمگین شما را ناراحت می‌کند؟

۳. آیا در طی روز زمان‌هایی هست که احساس کنید بدون دلیل غم دارید؟ اگر این‌طور است برای مدیریت آن چه کاری انجام می‌دهید؟

۴. آیا وقتی به کسی علاقه‌مند می‌شوید، همراه با آن احساس غمگینی نیز می‌کنید؟



مهارت‌های زندگی ششم دبستان

علوی

تکلیف دوست خوبم، با پدر و مادر خود مشورت کن و به کمک آن‌ها جدول زیر را تکمیل کنید.



موقعیت	روش مواجهه با غم	آیا کارآمد است؟	توصیه والدین
وقتی مادرم با من قهر می‌کند به شدت غمگین می‌شوم.	به شدت گریه می‌کنم.	خیر	می‌توانم با مادر صحبت کنم و با بررسی موضوع سعی کنم که این مسأله تکرار نشود.

با هم فکر کنیم

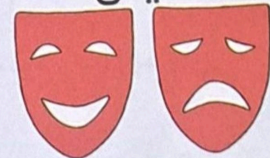
دوست خوبم، ابتدا روش‌های مدیریت غم را از صفحه بعد خوانده و سپس مشخص کن در چه موقعیت‌هایی می‌توانی از این روش‌ها استفاده نمایی؟

روش‌های مدیریت غم	موقعیت
ورزش / بازی کردن	
صحبت کردن با دوستان / والدین / مشاور	
خاطره‌نویسی / نقاشی کردن	
گذشت زمان	

۵۴

نمایش

در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرید. در این نمایش نشان دهید که به چه صورت غم خود را مدیریت می‌کنید و همچنین نشان دهید که ما به چه صورت می‌توانیم با غم دوستان خود همدلی کنیم؟



مهارت‌های زندگی ششم دبستان

یک خاطره غم‌انگیز را به یاد آورید و سپس نقاشی در مورد خاطره بکشید و یا در مورد این خاطره بنویسید. کشیدن نقاشی و یا خاطره‌نویسی چه تأثیری روی سطح غم شما می‌گذارد؟

تکلیف



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۵	جشن مهارت‌های زندگی	-	نقاشی

دوست خوبم، با توجه به موضوعات زیر، به صورت دلخواه یک نقاشی در مورد یکی از مهارت‌های زندگی بکش.

«ورزش کردن برای رفع غم - آب خوردن هنگام عصبانیت - تصویر ترسناک در تبلت - با مادر با عصبانیت حرف زدن - دماغ بزرگ در صورت»

تکلیف

