



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



نسخه

مجموعه کتاب‌های کار علوی

مهارت‌های زندگی ششم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواساتی - دکتر راحله گرجی، مریم ردایی

ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی



علوی

نام کتاب: مهارت‌های زندگی ششم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواسانی - راحله گرجی - مریم ردایی

مدیریت پروژه: نکیسا رحمانی

مدیریت تولید: علی مجتهدین

ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی

صفحه آرای: مهناز احراری

ناشر: علوی فرهیخته

لیتوگرافی: آریوفام

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: چاپ و صحافی آرپاک

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۹-۸۵۱-۷

قیمت: ۲۹۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات: تهران، ضلع شمال غربی پل سیدخندان - بین خیابان پیشداد و شقایق - پلاک ۱۹ | تلفن: ۲۲ ۸۹ ۲۵ ۵۰ | نمبر: ۲۲ ۸۹ ۲۵ ۴۹

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات علوی (فرهیخته) است و هر گونه نسخه برداری و برداشت به هر صورت و شیوه به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشران قابل پیگرد است.



سخنی با اولیا و مربیان

سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی را توانایی‌هایی برای رفتارهای سازگارانه و مثبت معرفی می‌کند که افراد را برای رویارویی مؤثر و کارآمد با چالش‌های روزمره زندگی آماده می‌کند.

مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های شخصی و اجتماعی می‌شود که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور مؤثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند.

یکی از اهداف اصلی برنامه مهارت‌های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات

بسیاری در مورد تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف سلامت روان انجام گرفته

و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت‌ها سبب افزایش عزت نفس، بهبود رفتارهای

اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش

مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است.

از یک طرف مدرسه علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه‌های

آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان نیز ایفای نقش کند. از طرف دیگر خانواده اصل و

اساس تربیت اجتماعی است و به‌عنوان نخستین گروه مرجع جهت جامعه‌پذیری افراد بشمار

می‌رود، لذا توجه به خانواده و نقش آن در آموزش مهارت‌های زندگی نیز حائز اهمیت

می‌باشد. به‌طور کلی کارشناسان مسایل اجتماعی بر این باورند که امنیت اجتماعی رابطه

مستقیم با آموزش مهارت‌های زندگی در خانواده دارد، زیرا کودک تمامی آنچه را که

خانواده به او منتقل می‌سازد را جذب می‌کند و در جمله پیاده‌سازی می‌کند، بنابراین

همراه بودن خانواده در کنار مدرسه برای آموزش مهارت‌های زندگی از اولین ارکان

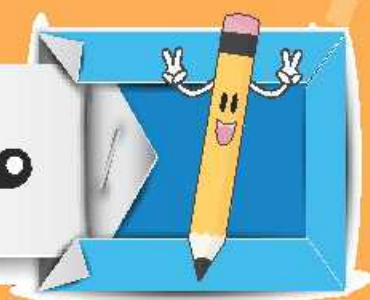
به ثمر رسیدن آموزه‌های مهارت‌های زندگی در مدرسه است. والدین با همراهی

دانش‌آموزان در انجام تکالیف مهارت‌های زندگی و یادگیری هر مهارت همراه با

فرزندان خود موجب می‌شوند که این مهارت‌ها در نوآموزان آن‌ها نهادینه شود.



مقدمه اولف



دانش‌آموزان پس از گذراندن دوره‌ی مهارت‌های زندگی در سال ششم دبستان با مقوله‌های زیر آشنا می‌شوند:

- ☆ احساسات خود را بشناسند.
- ☆ نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند.
- ☆ نسبت به خود و دیگران پذیرش داشته باشند.
- ☆ نیازها و آرزوهای خود را بشناسند.
- ☆ به صورت واقع‌بینانه تقاضای استقلال کنند.
- ☆ هویت جنسیتی خود را بپذیرند.
- ☆ رفتارهای جرات‌مندانه داشته باشند.
- ☆ دوستان مناسب انتخاب کنند.
- ☆ به دیگران حسادت نکنند.
- ☆ به بزرگترها احترام بگذارند.
- ☆ صبور باشند.
- ☆ یکدیگر را مسخره نکنند.
- ☆ دنیای مجازی را بشناسند.
- ☆ احساسات و افکار مرتبط با دنیای مجازی را بشناسند.
- ☆ منافع دنیای مجازی را بشناسند.
- ☆ مضرات دنیای مجازی را بشناسند.
- ☆ تفکر انتقادی نسبت به دنیای مجازی داشته باشند.
- ☆ استفاده از دنیای مجازی را مدیریت کنند.
- ☆ احساس خشم را بشناسند.
- ☆ خشم خود را مدیریت کنند.
- ☆ احساس استرس را بشناسند.
- ☆ استرس خود را مدیریت کنند.
- ☆ احساس غم را بشناسند.
- ☆ احساس غم خود را مدیریت کنند.

تقدیم به تمامی
بچه‌های ایران زمین



ارتباط با ما



۰۲۱-۶۴۰۲۷۲۷۰

دریافت سفارشات



۰۲۱-۲۲۸۹۲۵۵۰

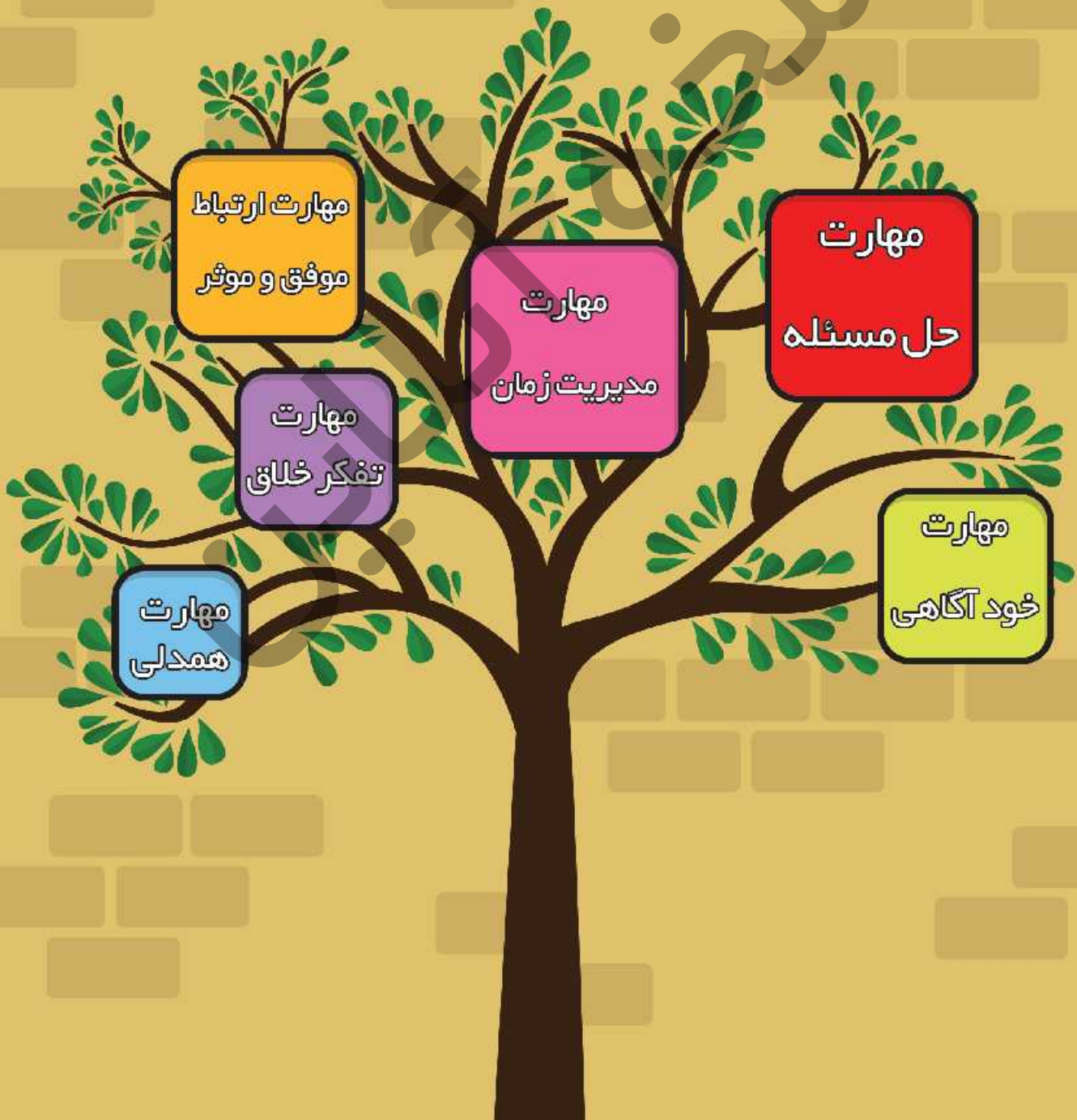


www.alavi.ir



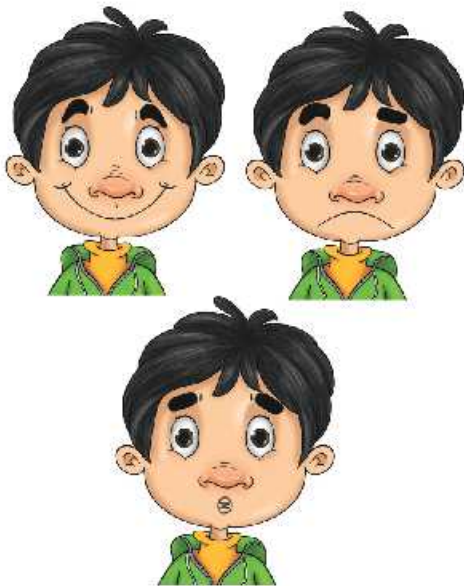
pub@alavi.ir

لیست مهارت های زندگی



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱	خودآگاهی	شناسایی احساسات	بحث گروهی پرسش و پاسخ پانتومیم تکمیل جدول

احساسات خود را شناسایی کنیم



مدت زمانی طولانی بود که برنا احساساتش مدام تغییر می‌کرد. او زمانی شاد و سرحال بود و زمانی بسیار غمگین و ناراحت، زمانی بسیار امیدوار بود و زمانی خیلی ناامید. او کم‌کم نگران شد زیرا نمی‌دانست به چه علت این قدر احساسات متفاوتی را تجربه می‌کند. برنا با مشاور مدرسه در مورد نگرانی‌اش صحبت کرد. مشاور مدرسه برای او توضیح داد: برنا جان این مسأله بسیار طبیعی است زمانی که ما به دوران نوجوانی نزدیک می‌شویم امکان دارد احساسات متفاوتی را تجربه کنیم. ما باید احساسات خود را در این زمان‌ها شناسایی و هر کدام از این احساسات را مدیریت نماییم.

دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ بده.

● شما این تغییر احساسات را چه زمان‌هایی تجربه می‌کنید؟

با هم فکر کنیم



● به نظر شما شناسایی این تغییرات چه کمکی به شما می‌کند؟

هر کدام از دانش‌آموزان به جلوی کلاس بیایند و دو احساس مختلف را نشان دهند و دانش‌آموزان دیگر آن دو احساس را حدس بزنند.

پانتومیم





دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.

تکلیف



موقعیت	چه احساساتی را تجربه می‌کنید؟	چگونه آن را مدیریت می‌کنید؟
هوا ابری است.		
آهنگ غمگین گوش می‌کنید.		
با دوستان مشکل پیدا کرده‌اید.		
پدر شما از شما بسیار خشمگین است.		

☆ عدم تعادل و بی‌ثباتی عاطفی یکی از بارزترین ویژگی‌های سن نوجوانی است. نوجوانان باید این عدم تعادل احساسی را شناسایی کنند و برای مدیریت آن از روش‌های مناسب استفاده کنند.



یاد گرفتیم

☆ بیشتر وقت‌ها نوجوانان به هنگام بروز خشم نمی‌توانند رفتار و گفتارشان را کنترل کنند. خیلی زود خشمگین می‌شوند. به خصوص زمانی که احساس می‌کنند کسی به حرفشان گوش نمی‌دهد. به همین خاطر دست به اعمال ناخوشایندی می‌زنند و سپس پشیمان شده خود را سرزنش می‌کنند.

☆ حساسیت‌ها و هیجانات ناشی از زودرنجی که از خصوصیات دایم این دوران است، اغلب به علت تغییر و تحولات غدد داخلی و میزان ترشح هورمون‌ها و نوع تربیت و آموزش دوران گذشته است که در مجموع وضع زندگی عاطفی نوجوان را تغییر می‌دهد. چنان‌که گاهی با کوچک‌ترین برخوردی عصبانی می‌شود و به هنگام عصبانیت و خشم ممکن است به گریه متوسل شود و یا غمگین و افسرده به تنهایی پناه ببرد.

☆ شناسایی این احساسات به افراد کمک می‌کند که هر احساس را تشخیص دهند و به درستی آن‌ها را مدیریت کنند.



فعالیت	موضوع جزئی	موضوع	زمان
بحث گروهی پرسش و پاسخ تکمیل جدول	شناسایی نقاط ضعف و قوت	خودآگاهی	جلسه ۲

نقاط ضعف و قوت خود را بپذیریم

مدتی از شروع سال تحصیلی می گذشت. در مدرسه مسابقات هنری و ورزشی برگزار شود. برنا چند سالی بود به صورت حرفه‌ای فوتبال بازی می کرد و در این رشته‌ی ورزشی موفقیت‌های بسیاری کسب کرده بود. صدرا هم که در زمینه‌ی نقاشی بسیار توانمند بود هر ساله در مسابقات نقاشی شرکت می کرد. امسال صدرا و برنا دوستان صمیمی شده‌اند و صدرا به خاطر این که کنار برنا باشد، تصمیم گرفت در مسابقات ورزشی هم شرکت کند اما او توانایی چندانی در زمینه‌ی رشته‌های ورزشی نداشت و از این مسأله بسیار ناراحت بود و برخی اوقات به برنا حسادت می کرد. معلم متوجه نلانش صدرا و حسادت او به برنا شد و سپس به او گفت: صدرا جان، همه‌ی ما قرار نیست در تمام رشته‌ها نمرات برتر باشیم. هر کدام از ما استعداد و توانایی‌هایی داریم که در آن حوزه‌ها رشد و پیشرفت بیشتری خواهیم داشت. به همین خاطر نباید خود را با دیگری که دارای استعدادها و توانایی‌های متفاوتی هستند، مقایسه کنیم.



دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ بده.

۱. نقاط ضعف و نقاط قوت به چه معنا هستند؟

با هم فکر کنیم



۲. چرا ما خود را با دیگران مقایسه می کنیم؟

۳. چطور استعداد و توانایی‌های خود را با توجه به نقاط ضعف و نقاط قوت خود

گسترش دهیم؟





تکلیف



دوست خوبم، اطلاعات جدول زیر را تکمیل کن.

نقاط قوت من:
۱-
۲-
۳-
نقاط ضعف من:
۱-
۲-
۳-
چگونه می‌توانم استعدادهای خود را پرورش دهم؟
۱-
۲-
۳-
کدام یک از نقاط ضعف خود را می‌پذیرید؟
۱-
۲-
۳-

هر کدام از ما انسان‌ها دارای نقاط ضعف و قوت هستیم. نقاط قوت و نقاط ضعف ما منحصر به فرد هستند.

ما نباید استعدادها و ویژگی‌های خود را با دیگران مقایسه کنیم زیرا هر انسانی منحصر به فرد است.

مقایسه‌ی خود با دیگران موجب ایجاد حال بد و حسادت در ما می‌شود.

ما باید نقاط قوت خود را پرورش دهیم و روی نقاط ضعف خود کار کنیم.

برخی از نقاط ضعف را نمی‌توان رفع کرد بلکه باید آن‌ها را صرفاً پذیرفت؛ مانند برخی از ویژگی‌های ظاهری.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲	خودآگاهی	پذیرش	بحث گروهی پرسش و پاسخ تکمیل جدول

پذیرش داشته باشیم



مدتی بود که درنا بسیار غمگین بود. یک روز سارا از او پرسید درنا چه اتفاقی افتاده است؟ درنا جواب داد: از خودم بدم می آید. از صورتم، قیافه‌ام و دماغ بزرگم. سارا به فکر فرو رفت و بعد جواب داد: درنا به نظر من هر انسانی یک سری زیبایی‌های ظاهری دارد. تو قد بلندی داری و پوستت بسیار زیباست. در ضمن ما الان در سنی هستیم که چهره‌مان در حال تغییر است. به همین خاطر امکان دارد به خاطر بلوغ، بینی‌مان بزرگ‌تر شود. سپس گفت: درنا جان، اگر به انسان‌های اطرافت توجه کنی می‌بینی که هر شخصی زیبایی‌های ظاهری و شخصیتی خاص خودش را دارد. ما برخی از این ویژگی‌ها را دوست داریم و برخی را دوست نداریم. بخشی از ویژگی‌هایی را که دوست داریم را باید سپاسگزار باشیم و بخشی که دوست نداریم را باید بپذیریم.

دوست خوبم، به سوالات زیر پاسخ بده.
۱. پذیرش به چه معناست؟



۲. ما چه بخش‌هایی از خود و زندگی‌مان را باید بپذیریم و چه بخش‌هایی را باید تغییر دهیم؟

۳. ما چگونه می‌توانیم ویژگی‌های ظاهری و شخصیتی خود را بپذیریم؟

دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرند و همدیگر را در پذیرش بخش‌هایی که برای آن‌ها مطلوب نیست، کمک کنند.



۱۲

مثال:

دانش‌آموز اول: من از داشتن برادرم خوشحال نیستم.

دانش‌آموز دوم: برادرت در زندگی تو چه نقش‌های مثبتی بازی می‌کند؟





تکلیف



دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.

	کدام قسمت از ظاهرم را دوست دارم؟
	کدام قسمت از ظاهرم را دوست ندارم؟
	کدام بخش زندگیم را دوست دارم؟
	کدام بخش زندگیم را دوست ندارم؟

پذیرش یعنی ما بتوانیم برخی ویژگی‌ها و شرایط زندگی خود را علی‌رغم این‌که برایمان دلخواه نیست، بپذیریم.



یاد گرفتیم

ما بخش‌هایی از بدن، ویژگی‌های شخصیتی و شرایط زندگی خود را دوست داریم و بخش‌هایی را دوست نداریم.



ما باید بتوانیم بخش‌هایی از زندگی خود را که دوست نداریم بپذیریم و بخش‌هایی را که می‌توانیم، تغییر دهیم و فهمیدن این‌که کدام بخش قابل تغییر است و یا باید پذیرفته شود، بسیار مهم است.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۴	خود آگاهی	شناخت نیازها و آرزوها	بحث گروهی پرسش و پاسخ نمایش تکمیل جدول

نیازها و آرزوهای خود را بشناسیم



روزی برنا به خانه آمد و به مادر گفت که می‌خواهد با دوستش برای گردش به بیرون از خانه برود. مادر پرسید: دقیقاً نیاز تو چیست؟ آیا دوست داری به بیرون خانه بروی یا این که دوست داری با دوستت وقت بگذرانی؟ برنا پرسید: مادر واقعاً چه فرقی می‌کند؟ مادر برای برنا توضیح داد که بسیار مهم است نیازهای خود را درست بشناسیم زیرا اگر آن‌ها را به خوبی

نشناسیم نمی‌توانیم به درستی به آن‌ها پاسخ دهیم. مثلاً اگر نیاز تو رفتن به پارک باشد، یک راه حل دارد و اگر نیاز تو خوشگذرانی با صدرا باشد، راه حل دیگری دارد مثلاً می‌توانی او را به خانه‌مان دعوت کنی. برنا به مادر گفت: من دوست دارم با صدرا فوتبال بازی کنم. مادر گفت: همین الان بلند شو و او را به خانه‌مان دعوت کن و در خانه فوتبال بازی کنید در این صورت نیازی نیست به بیرون از خانه بروی.

دوست خوبم، به سوالات زیر پاسخ بده.

۱. شما فکر می‌کنید آیا نسبت به نیازهای روانی و جسمانی خود آگاهی دارید؟



۲. شما چه آرزوهایی دارید؟

۳. نیازها و آرزوها چه تأثیری روی اهداف آینده شما دارند؟

دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرند و در مورد نیازها و آرزوهای خود نمایش بازی کنند. (در این نمایش ابتدا نیازهای خود را شناسایی کنند و سپس نیاز خود را به طرز صحیحی مدیریت نمایند.)

نمایش





تکلیف

دوست خوبم، اطلاعات جدول زیر را تکمیل کن.



نیازهای ما	به چه صورت به نیازها و آرزوهای خود توجه نشان می‌دهید؟
نیازهای جسمانی	-۱
	-۲
نیازهای عاطفی	-۱
	-۲
آرزوها	-۱
	-۲

ما باید نسبت به نیازها و آرزوهای خود آگاهی داشته باشیم؛ مانند نیاز به صمیمیت، نیاز به آرامش، آرزوی داشتن یک خانه‌ی بزرگتر.



ما پس از این که نسبت به نیازهای خود آگاهی پیدا کردیم باید بتوانیم به صورت مناسبی که برای خود و دیگران کمترین آسیب را داشته باشد، به آنها توجه نشان دهیم و آنها برآورده کنیم.



یاد گرفتیم

ما می‌توانیم با توجه به آگاهی‌هایمان نسبت به نیازها و آرزوهای از آنها استفاده کنیم و اهداف واقع‌بینانه‌ای تعیین کرده و برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی نماییم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۵	خود آگاهی	استقلال	بحث گروهی فعالیت گروهی تکمیل جدول

به صورت واقع بینانه تقاضای استقلال کنیم



چند روزی بود که برنا برنامه ریزی می کرد تا با دوستانش به گردش برود. آن‌ها تصمیم داشتند با هم به شهر بازی بروند. برنا به پدر اعلام کرد که فردا می خواهد با دوستانش به شهر بازی برود. پدر از برنا پرسید: آیا قبلاً با من یا مادر هم‌هنگ کردی؟ برنا با صدای بلند گفت: من دیگر بزرگ شده‌ام و نیازی به اجازه گرفتن ندارم. ما قرار است با پدر یکی از دوستانم به شهر بازی برویم. لطفاً این قدر به من نگویند چه کار کنم و چه کار نکنم! پدر از برنا خواست با صدای بلند با او صحبت نکند. او به برنا گفت: کاملاً درست است که تو بزرگ‌تر

شده‌ای و حتماً آزادی بیشتری نیاز داری اما این جا به دو نکته باید توجه کنی: اول این که باید در مورد حد و حدود آزادی هایت با هم صحبت کنیم چون امکان دارد تصمیماتی بگیری که به خود و یا دیگری آسیب برسانی. مسأله‌ی دیگر این که وقتی با صدای بلند با من صحبت کنی ناراحت می شوم. باید بدانی که دوست دارم به من و مادر احترام بگذاری. ما در این خانه نیاز به آرامش داریم و ترجیح می دهیم این گفت و گو ها در محیط آرام تری باشد.

دوستان خوبم، در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرید و فهرستی از آزادی‌هایی که مایل به دریافت آن‌ها هستید را بنویسید، سپس این فهرست را به گروه‌های دیگر بدهید. آن‌ها نظر خود را در خصوص سود و زیان‌های داشتن این آزادی‌ها بنویسند و به شما بازگردانند. در آخر نتیجه‌گیری کنید که چطور می‌توانید هم به پدر و مادر خود احترام بگذارید و هم آزادی‌های بیشتری متناسب با سن خود داشته باشید.





تکلیف



دوست خوبم، با پدر و مادرت مشورت کرده و جدول زیر را با هم تکمیل کن.

راه حل	نظر پدر و مادر شما	زمینه‌های استقلال بیشتر
پدر من و دوستانم را به استخر می‌برد و بعد از تمام شدن زمان استخر به خانه برمی‌گرداند.	موافق	من دوست دارم با دوستانم هر هفته به استخر بروم.

مرحله نوجوانی مرحله‌ای است که افراد نیاز به آزادی و استقلال بیشتری در زندگی خود دارند. در این مرحله نوجوان نیاز دارد که کمتر تحت سلطه و فرمان والدین باشد و بیشتر به آن‌ها نشان دهد که مایل است تصمیمات مهم زندگی‌اش را به صورت شخصی بگیرد. ما در این زمان باید یاد بگیریم همزمان که برای کسب آزادی و استقلال بیشتر تلاش می‌کنیم، به بزرگترهای خود نیز احترام بگذاریم.

هر زمان که مسأله‌ای در مورد استقلال بیشتر به وجود می‌آید، می‌توانیم با پدر و مادر خود گفت‌وگوهای منطقی داشته باشیم و برای پیدا کردن راه حل مناسب از روش حل مسأله استفاده کنیم.

برای مدیریت استقلال بیشتر، بهتر است خود را بهتر بشناسیم و شناخت بیشتری نسبت به نیازها، آرزوها، اهداف خود پیدا کنیم و در مورد برآورده کردن آن‌ها با پدر، مادر و مشاور صحبت کنیم.

اغلب افراد در سن بلوغ خواستار تجربه‌های جدید در زندگی خود هستند. بعضی از این خواسته‌ها به خود و یا دیگران آسیب می‌رساند. بسیار خوب است که در این زمان با یک مشاور در مورد تجربه‌های جدیدی که مایل به داشتن آن‌ها هستیم، صحبت کنیم تا بتوانیم سود و زیان داشتن این تجربه‌ها را مشخص کنیم و سپس تصمیم بگیریم که آیا درست است این تجربه‌های جدید را داشته باشیم؟



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۶	خودآگاهی	هویت جنسیتی	بحث گروهی مصاحبه پرسش و پاسخ

هویت جنسیتی خود را شناسایی کنیم

مدتی بود که سارا از کارهای درنا تعجب می‌کرد. درنا لباس‌های پسرانه می‌پوشید، همیشه موهای خود را بسیار کوتاه نگه می‌داشت و رفتارهای پسرانه انجام می‌داد. یک روز سارا از درنا پرسید: درنا تازگی‌ها تغییری در تو می‌بینم که دوست دارم علت آن را بفهمم. پس از این که حرف سارا تمام شد درنا توضیح داد: من بسیار دوست دارم پسر باشم. سارا با تعجب



پرسید: چرا؟ درنا گفت: درست نمی‌دانم چرا! اما دوست ندارم دختر باشم. سپس به سارا گفت: شاید چون در خانواده‌ی ما برای پسرها ارزش بیشتری قائل هستند و به نظر من آن‌ها آزادی بیشتری نسبت به دخترها دارند.

یکی از دانش‌آموزان نقش مصاحبه‌کننده داشته باشد، چند نفر از دانش‌آموزان دیگر را به جلوی کلاس بیاورد و سؤالات زیر را از آن‌ها بپرسد:



مصاحبه

۱. هویت جنسیتی به چه معناست؟

۲. شما دوست دارید دختر باشید یا پسر؟

۳. فکر می‌کنید به چه علت برخی افراد دوست دارند در نقش جنس دیگر باشند؟





تکلیف



دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ بده.

۱. به نظر شما تفاوت نقش‌های پسران و دختران در جامعه چیست؟

۲. شما به چه بخش‌هایی از هویت جنسیتی خود علاقه‌مند هستید؟

۳. شما از چه بخش‌هایی از هویت جنسیتی خود ناراضی هستید؟

۴. آیا شما مجبور هستید که به نقش‌های هویتی خود عمل کنید؟

هویت جنسیتی به معنای تشخیص ذهنی فرد از خود به‌عنوان مرد یا زن است که از کودکی شروع می‌شود و در نوجوانی تقویت گردد.



یاد گرفتیم

هویت جنسیتی فرد در واقع رفتارهای بیرونی فرد در جامعه، خانواده یا ذهن خود فرد است که احتمال دارد مردانه یا زنانه باشد. همچنین ممکن است رفتار بیرونی فرد با اندام‌های جنسی زمان تولدش سازگار و یکسان نباشد. به‌عنوان مثال ممکن است فردی با اندام جنسی زنانه متولد شود اما رفتار مردانه داشته و هویت جنسیتی فرد، مردانه باشد.



اغلب اگر با هویت جنسیتی خود دچار مشکل باشیم، از دختر و یا پسر بودن خود احساس ناراضی می‌کنیم و امکان دارد تمایل داشته باشیم که همانند جنس دیگر رفتار نماییم.



ما باید جنسیت خود را بپذیریم اما در مورد نقش‌هایی که در جامعه داریم تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم. به‌عنوان مثال من دوست دارم زن باشم و می‌خواهم مستقل بوده و آزادی داشته باشم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۷	روابط بین فردی	جرات‌مندی	بحث گروهی نمایش نقاشی / خاطره‌نویسی

رفتارهای جرات‌مندانه داشته باشیم



یک روز برنا و صدرا در راه بازگشت به خانه بودند. در راه بازگشت، صدرا به برنا گفت: بیایا با هم به باشگاه ورزشی برویم و ورزش کنیم. برنا به صدرا گفت: نمی‌تواند با او بیاید زیرا به مادرش اطلاع نداده است. صدرا به برنا گفت: چه

اجازه‌ای؟ ما دیگر بزرگ شده‌ایم و لازم نیست برای کارهای خود از پدر و مادرمان اجازه بگیریم. با این حال باز برنا از رفتن امتناع کرد. صدرا به برنا گفت: تو یک پسر کوچولوی لوس هستی و هیچ‌وقت بزرگ نخواهی شد. در ضمن از فردا من فکر نمی‌کنم که دوستی به نام برنا داشته‌ام. برنا ناراحت شد و به صدرا گفت: تو می‌توانی با من دوست نباشی، این انتخاب توست. من با تو دوست هستم و در ضمن همراه تو به باشگاه نخواهم آمد.

دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرند و نمایشی در مورد جرات‌مندی بازی کنند.





دوست خوبم، در مورد یک روز که توانسته بودی به دوست خود به خاطر خواسته‌ی نادرستش «نه» بگویی، نقاشی بکش و یا خاطره‌ای در این مورد بنویس.

تکلیف



نسخه

جرأت‌مندی یعنی:



۱- توانایی ابراز خود و حقوق خود بدون پایمال کردن حقوق دیگران.

۲- توانایی ابراز وجود، قاطعیت و مهارت نه گفتن.



یاد گرفتیم

جرأت‌مندی یعنی بدون پرخاشگری و با استفاده از راه‌های غیرمستقیم ابراز هیجانات کرده و تلاش کنیم تا حقوق‌مان را به‌دست بیاوریم و به راحتی از حق خود نگذریم؛ در عین حال افکار و احساسات خود را با صراحت بیان کرده و با اعتماد و منطق (اگر با نظر جمع مخالف باشد) بدون هیچ‌گونه بی‌احترامی نظر دیگران را بشنویم سپس نظر خود را بیان کنیم.



مثال عملی: من با تمام احترامی که برای شما قائلم اما بنا به دلایلی با این موضوع مخالفم یا موافقم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۸	روابط بین فردی	دوست یابی	بحث گروهی مصاحبه تکمیل جدول

دوستان مناسب انتخاب کنیم



معلم درس مهارت‌های زندگی به کلاس آمد و بر روی نخته نوشت «دوست یابی»، سپس رو به بچه‌ها کرد و گفت: عزیزان من، معیار شما برای انتخاب دوست چیست؟ دانش‌آموزان دست‌های خود را بالا بردند و شروع به گفتن معیارهای خود کردند: صداقت، رازداری، همدلی، همراه بودن، احترام و معلم از دانش‌آموزان پرسید: به نظر شما چرا مهم است ما برای انتخاب دوستان، معیار داشته باشیم؟



با هم فکر کنیم

دوست خوبم، به سوالات زیر پاسخ بده.

معیارهای شما برای انتخاب دوست چه چیزهایی است؟ و چرا این معیارها

برای شما مهم است؟

- ۱- _____
- ۲- _____
- ۳- _____

یکی از دانش‌آموزان به عنوان مصاحبه‌گر انتخاب شود و با دانش‌آموزان در مورد این که معیارهای شما برای دوستی چه چیزی است، صحبت کند.



۲۲





دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.

تکلیف



ویژگی‌های دوست	چه پیامدی در زندگی شما دارد؟	آیا شما چنین دوستی انتخاب می‌کنید؟
همدل		
چاپلوس		
راز دار		
درسخوان		
درس نخوان		
اهل گردش		

☆ افراد در سن نوجوانی به دوستان خود کاملاً اطمینان می‌کنند و آن‌ها را محرم رازهای خویش می‌دانند.



☆ ما برخی از مسائل را به دلایلی (مانند فاصله سنی، عدم توجه والدین و یا ترس از آن‌ها) نمی‌توانیم با والدین در میان بگذاریم، اما با دوستان خود به راحتی در میان گذاشته و از آن‌ها راهنمایی می‌خواهیم.

یاد گرفتیم

☆ نقش دوستان در زندگی ما بسیار مهم و حساس می‌باشد و اکثر اوقات ما از دوستان خود الگو می‌پذیریم. بنابراین مهم است دوستانی که انتخاب می‌کنیم دارای ویژگی‌های مناسب (مانند همدلی، رازداری، هدف‌دار بودن و ...) و همخوان با روحیه‌ی ما باشند. همچنین ما باید از انتخاب دوستی‌های ناسالم دوری کنیم زیرا که آن‌ها می‌توانند الگوهای رفتاری ما شوند.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۹	روابط بین فردی	حسادت	بحث گروهی پرسش و پاسخ

به دیگران حسادت نکنیم



درنا، نار و سارا دوستان صمیمی هستند. آن‌ها یک مشکل جدی در رابطه‌ی دوستیشان دارند. مشکل این‌جا است که وقتی درنا و نار با هم صحبت خصوصی دارند، سارا به شدت حسادت کرده و به درنا می‌گوید: تو نار را بیش از من دوست داری!

روزی سارا در مورد حسادت خود با درنا صحبت کرد و به او گفت: وقتی که تو با ناراً خصوصی صحبت می‌کنی، واقعاً حال من بد می‌شود و دوست دارم هرچه زودتر از شما دو تا جدا شوم. درنا از سارا پرسید: چرا حالت بد می‌شود؟ خوب است به این مسأله فکر کنی سارا. چون شما دو تا

دوست با دو نوع ویژگی‌های اخلاقی منحصر به خودتان هستید طبیعی است که من رفتار متفاوتی با هر کدام از شما داشته باشم. مثلاً من هیچ‌گاه با ناراً بعد از مدرسه با تلفن صحبت نمی‌کنم و اما با تو هر هفته صحبت می‌کنم. ناراً هم یک سری حرف‌های خانوادگی دارد که راحت است با من در میان بگذارد. من فکر می‌کنم این حس بد تو ناشی از این می‌شود که تو خود را با دیگری مقایسه می‌کنی و دوست داری جای دیگران باشی و از رابطه‌ی خودمان لذت نمی‌بری.



با هم فکر کنیم

دوست خوبم، در جملات زیر مشخص کن علت حسادت چیست؟ (مقایسه

کردن، احساس بی‌ارزشی، احساس عدم توانمندی، رقابت ناسالم)

۱. من به برادر کوچکم حسادت می‌کنم، زیرا پدر و مادرم او را بیشتر دوست دارند. (.....)

۲. من به دوستم حسادت می‌کنم، زیرا در مسابقات رتبه یکم را کسب کرد. (.....)

۳. من به دوستی‌های اطرافم حسادت می‌کنم، زیرا هیچ‌کسی من را این قدر دوست ندارد. (.....)





تکلیف



دوست خوبم، چطور می‌توانید از میزان حسادت خود در هریک از موقعیت‌های زیر بکاهید؟

۱. من همراه با دوستم نزد معلم رفتیم. معلم از دوستم به خاطر ارائه‌ی خوبش در درس علوم تعریف کرد، من به او حسادت کردم.

۲. من با گروهی از هم‌کلاسی‌هایم دوست هستم. من بسیار حساس هستم که هر زمان دوستانم بیرون مدرسه همدیگر را می‌بینند حتماً من را خبردار کنند و اگر این کار را نکنند من حسادت می‌کنم.

حسادت یعنی این‌که ما آرزو کنیم که نعمت‌ها از دیگران دور شود و به سمت ما جاری شود.



علل حسادت عبارتند از: مقایسه کردن، حرص و طمع، رقابت ناسالم، احساس آشتنگی، تکبر و خودخواهی.



یاد گرفتیم

ما می‌توانیم به روش‌های مختلف بر روی حسادت خود کار کنیم:



• درک کنیم هر انسانی منحصر به فرد است و با دیگری قابل مقایسه نیست.

• درک کنیم هرکسی استعدادهای خاص خود را دارد و قرار نیست همیشه در

تمام رقابت‌ها نفر برتر شود.

ویژگی‌های مثبت خود را به خودمان یادآوری کنید تا احساس ارزشمندی داشته



باشیم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۰	روابط بین فردی	احترام به بزرگترها	بحث گروهی پرسش و پاسخ

به بزرگترها احترام بگذاریم



روزی مادر به برنا گفت: برنا جان، اتاق بسیار نامنظم شده است و بهتر است آخر هفته وقت بگذاری و اتاق را مرتب کنی. مادر همچنین به او گفت: برنا نگاه کن لباس هایت روی زمین افتاده است و وقتی

غذا می خوری، ظرف هایت را همان جا می گذاری. برنا وسط حرف مادر پرید. ایستاد، دستانش را به کمرش زد و به چشمان مادر خیره شد و گفت: اتاق خودم هست و نیازی به تذکر شما ندارم سپس با خود فکر کرد که من دیگر بزرگ شده ام و مادر من هیچ زمان این مسأله را نخواهد فهمید. از اتاق بیرون رفت و محکم در را پشت سر خود بست.

دوست خوبم، به سوالات زیر پاسخ بده.

۱. شما چطور می توانید استقلال داشته باشید و هم زمان به بزرگترها احترام بگذارید؟



با هم فکر کنیم

۲. شما باید به چه کسانی در اطراف خود احترام بگذارید؟ چه موانعی وجود دارد که گاهی نمی توانید احترام بزرگترها (مانند والدین یا معلم) را حفظ کنید؟





تکلیف



دوستم خوبم، با پدر و مادر خود مشورت کن و به سؤالات زیر پاسخ بده.
۱. دو نمونه از مشکلاتی که با پدر و مادر خود دارید را در زیر بنویسید.

۲. با پدر و مادر خود مشورت کنید که چطور می‌توانید در عین حفظ احترام، به خواسته‌های خود نزدیک‌تر شوید؟ دو راه حل را در بخش زیر وارد کنید.

- ★ زمانی که سن افراد بالاتر می‌رود نیاز به استقلال در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. آن‌ها نیاز دارند تا نظرانشان مدنظر قرار گیرد و به آن‌ها احترام گذاشته شود. در عین حال بزرگترها نیاز دارند که تحت هر شرایطی به آن‌ها احترام گذاشته شود.
- ★ ما باید در مشکلاتی که با بزرگترها برخورد می‌کنیم از روش حل مسأله استفاده نماییم. ما باید بفهمیم که چطور مستقل‌تر شده و در عین احترام آن‌ها را حفظ کنیم.
- ★ استفاده از روش‌های هیجانی و یا اجتنابی در برخورد با این مشکلات موجب می‌شود که مسأله در زمان خود حل نشود و چالش‌ها بزرگتر و بزرگتر شوند.
- ★ ما باید بدانیم از نشانه‌های بزرگتر شدن، ادب روزافزون و تواضع هست و در نتیجه بلا بردن صدا، بی‌احترامی کردن، نگاه تند داشتن و یا صحبت‌های نامناسب رانشانه‌ی بزرگتر شدن خودند لئیم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۱	روابط بین فردی	کم تحملی	بحث گروهی بازی گروهی خاطرهنویسی

صبور باشیم



زنگ علوم بود. آقای معلم اعلام کرد که پس از نیم ساعت استراحت برای انجام بخش بعدی درس علوم به آزمایشگاه خواهیم رفت. ده دقیقه گذشت و برنا گفت: آقایابریم آزمایشگاه؟ معلم پاسخ داد: هنوز نیم ساعت نشده است پسرم. پنج دقیقه‌ی دیگر گذشت و باز برنا دستش را بالا کرد و بانراحتی گفت: آقایابریم آزمایشگاه. معلم به برنا گفت: برنا جان هر فعالیتی در زندگی نیاز به زمان و مکان مشخصی

دارد این که ما تحمل نداشته باشیم و بخواهیم بسیار زود به خواسته‌های خود برسیم موجب می‌شود که نتوانیم روی کارهای خود تمرکز کنیم. کم‌تحملی پیامدهای دیگری نیز برای ما دارد، مثلاً از کوره در می‌رویم، از دیگران رنجیده‌خاطر می‌شویم و انگار از زمان حال لذت نمی‌بریم. برنا جان سعی کن صبورتر باشی و بادقت به حرف‌هایی که پیش از رفتن به آزمایشگاه می‌زنم توجه کنی، چون اگر این‌ها را یادگیری نمی‌توانی آزمایش‌ها را به درستی انجام دهی.

در گروه‌های دونفره قرار بگیرد و شروع به کشیدن نقاشی کنید. از پیش تعیین کنید که هر کسی کدام بخش نقاشی را به عهده دارد. پیش از تمام شدن بخش نفر قبلی، کلاغ‌ها را بگیرد و شروع به کشیدن قسمت خود کنید. در آخر ببینید که نقاشی به چه صورت درآمده است. (تمرین صبوری کردن)





دوست خوبم، با پدر و مادر خود مشورت کن و در زیر خاطره‌ای در مورد کم‌تحملی خود بنویس و در کلاس بخوان.

تکلیف



نسخه

صبر یعنی منتظر ماندن برای این‌که اتفاق خاصی در زمان و مکان مناسب انجام شود.



بسیاری از اوقات این زمان و مکان برای ما مشخص نیست و ما مایل هستیم زودتر به نتیجه برسیم و به خاطر همین کم‌تحمل می‌شویم.



یاد گرفتیم

در زندگی بسیاری از موفقیت‌ها با صبوری حاصل می‌شود. کسب هر موفقیت نیاز به دوره و زمان خاص خود را دارد. مثلاً اگر بخواهیم پیانو یاد بگیریم، مدت زمان مشخصی طول می‌کشد تا بتوانیم پیانیست حرفه‌ای شویم. اگر ما به اندازه کافی صبر نداشته باشیم برای رسیدن به موفقیت تلاش نخواهیم کرد و بسیاری از کارها را به صورت نیمه‌تمام رها می‌کنیم.



از مضرات دیگر کم‌تحملی این است که در درون خود احساس آرامش نمی‌کنیم و مدام منتظر هستیم که اتفاق مورد نظر بیفتد و قدر لحظه‌ی حال را نخواهیم دانست.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۲	روابط بین فردی	مسخره کردن	بحث گروهی پرسش و پاسخ بازی گروهی نقاشی / خاطره‌نویسی

یکدیگر را مسخره نکنیم



نارا و دوستانش دارای اخلاقی بودند که بقیه دانش‌آموزان را آزرده می‌کرد. آن‌ها همیشه منتظر موضوعی بودند تا دیگران را مسخره کنند. به یکی می‌گفتند: چقدر دماغت گنده است، لباس دیگری را مسخره می‌کردند. وقتی دانش‌آموزی بلند می‌شد تا درس جواب دهد و هول می‌شد به او می‌خندیدند و او را مسخره می‌کردند. وقتی دیگران از آن‌ها آزرده می‌شدند، آن‌ها با تعجب می‌گفتند: شما هنوز کوچولوهای لوس هستید و هنوز بزرگ نشدید. شما دیگر نباید از این حرف‌ها ناراحت شوید و باید رفتارهای بزرگانه‌تری داشته باشید. یک روز

درنا به نارا گفت: آیا واقعاً خودت دوست داری دیگران تو را مدام مسخره کنند؟ من فکر می‌کنم شما باید بیشتر به این کار خود فکر کنید و سعی نمایید از رفتارهای مناسب‌تری استفاده کنید تا نشان دهید بزرگ شده‌اید. اتفاقاً احترام گذاشتن به احساسات دیگران و آسیب نرساندن به دیگران از نشانه‌های بلوغ ماست.

دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ بده.

۱. چرا برخی از انسان‌ها از مسخره کردن دیگران لذت می‌برند؟



با هم فکر کنیم

۲. آیا ناسزا گفتن و مسخره کردن از نشانه‌های بزرگتر شدن است؟

۳. شما چه کارهایی را نشانه‌های بلوغ خود می‌دانید؟

دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرند. با یکدیگر همفکری کنند که چه کارهایی می‌تواند موجب خوشحالی و خندیدن آن‌ها شود و در عین حال موجب آزرده شدن دیگران هم نشود. در صورت امکان آن‌ها را در کلاس انجام دهند.



بازی



۳۵





در زیر، نقاشی و یا کاریکاتوری از «مسخره کردن» بکشید و یا خاطره‌ای در مورد آن بنویسید. (مثلاً یک نفر در حال مسخره کردن است و قلب فرد مسخره‌شونده آزرده شده است.)

تکلیف



مسخره‌ها

ما برای داشتن ارتباطات مناسب در جامعه و داشتن دوستان حمایتگر باید رفتارهای دوستانه داشته باشیم و از رفتارهای غیردوستانه دوری کنیم.

مسخره کردن یکی از رفتارهایی است که وقتی افراد بزرگتر می‌شوند، بیشتر انجام می‌دهند. برخی افراد فکر می‌کنند حالا که بزرگ شده‌ایم می‌توانیم دیگران را مسخره کنیم و به آن‌ها بخندیم.

برخی دیگران را مسخره می‌کنند تا خود را برتر نشان دهند و دیگران را تحقیر کنند.

برخی نیز می‌گویند ما داریم با دوستان خود شوخی می‌کنیم. همیشه ما باید بدانیم وقتی می‌خواهیم با دیگران شوخی کنیم آن‌ها نیز از آن شوخی لذت ببرند و احساس مسخره شدن نکنند.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۲	دنیای مجازی	شناخت دنیای مجازی	بحث گروهی مصاحبه تکمیل جدول

دنیای مجازی را به درستی بشناسیم



یک روز معلم مهارت‌های زندگی از دانش‌آموزان پرسید: دوستان شما از دنیای مجازی چه شناختی دارید؟ آیا ابعاد مختلف دنیای مجازی را می‌شناسید؟ به نظر من بسیار مهم است که شما آگاهی مناسبی در مورد دنیای مجازی کسب کنید. درنا دستش را بالا کرد و گفت: دنیای مجازی همان ارتباطاتی است که ما

از طریق اینترنت با وبسایت‌ها، با گروه‌ها و افراد دیگر برقرار می‌کنیم. سپس تارا از معلم پرسید: خانم چرا این قدر مهم است که ما با جنبه‌های مختلف دنیای مجازی آشنا شویم؟ خوب دنیای مجازی همین است دیگر. بازی و چت و... مگر چه جنبه‌های دیگری دارد؟ معلم جواب داد: چون دنیای مجازی دارای منافع و مضرات بسیاری است و اغلب دانش‌آموزان علاقه بسیار زیادی به آن دارند بنابراین باید به منافع و مضرات آن آگاه باشید که هم بتوانید استفاده‌ی مناسب‌تری از آن بکنید و هم با کسب آگاهی از آسیب‌های احتمالی از آن آسیب‌ها دوری نمایید.

یک نفر به‌عنوان فرد مصاحبه‌کننده انتخاب شود و شروع به مصاحبه با دانش‌آموزان دیگر کند و سؤال زیر را از دانش‌آموزان بپرسد.
به نظر شما دنیای مجازی چه منافع و مضراتی دارد و شناخت آن جنبه‌ها چه تأثیری روی زندگی شما دارد؟



مصاحبه

۳۲





تکلیف دوست خوبم، همان سؤال صفحه‌ی قبل را از پدر و مادر خود پیرس و نظرات آن‌ها را در جدول زیر وارد کن.



<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>منافع و مضرات مختلف دنیای مجازی از دیدگاه پدر</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>منافع و مضرات مختلف دنیای مجازی از دیدگاه مادر</p>

☆ فضای مجازی فضایی است که از گروه‌هایی عمدتاً فردی یا سازمانی تشکیل شده و در آن فضا افراد توسط یک یا چند نوع موضوع خاص با هم در ارتباط هستند، همچنین افراد در فضای مجازی می‌توانند علاقه‌مندی‌ها، افکار، علایق و سلیقه خود را منتشر می‌دهند یا با دیگران به اشتراک می‌گذارند.



یاد گرفتیم

☆ شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های رایانه‌ای از بخش‌های بسیار مهم فضای مجازی هستند.

☆ فضای مجازی محدودیت ندارد. همه مردم جهان در آن فعالیت می‌کنند. هر کسی که به شبکه جهانی اینترنت در دنیا وصل شود، در این محیط حاضر است. این حضور هزینه‌ی چندانی هم ندارد و این خود دلیلی بر افزایش کاربران فضای مجازی است.

☆ در نتیجه بسیار مهم است که ما دنیای مجازی را درست بشناسیم. فواید و مضرات آن را شناسایی کنیم، از فواید آن بهره ببریم و از وارد شدن به بخش‌هایی که برای ما آسیب‌رسان است، دوری کنیم.

پیرس



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۴	دنیای مجازی	شناخت احساسات و افکار مرتبط با دنیای مجازی	بحث گروهی پرسش و پاسخ تکمیل جدول

احساسات، افکار و رفتاری‌های مرتبط با دنیای مجازی خود را شناسایی کنیم



روزی درنا نزد مشاور مدرسه رفت و با او در مورد مشکلی که برایش پیش آمده بود، صحبت کرد. او به مشاور گفت: مدنی است که بسیار بی‌حوصله هستم و اصلاً حوصله ندارم درس بخوانم و یا با دوستانم وقت بگذرانم. مشاور علت را پرسید. او گفت: راستش را بخواهید با مادرم بحث شد و به خاطر

همین چند روزی از داشتن تبلت محروم شدم. از آن زمان بسیار بی‌حوصله شده‌ام و انگار یک چیز بسیار مهم را از دست داده‌ام. مادام با مادر خود دعوا می‌کنم و دوست دارم گریه نمایم. مشاور برای درنا توضیح داد که درنا جان وقتی مابه هر چیز و یا به هر کسی وابستگی پیدا کنیم، چنین احساساتی را تجربه می‌کنیم. آگاهی به این احساسات می‌تواند ما را در مدیریت فضای مجازی کمک کند.



دوست خوبم، جملات زیر را تکمیل کن.

با هم فکر کنیم

- زمانی که دیگران من را لایک نمی‌کنند، فکر می‌کنم
- زمانی که دوستم آنلاین است اما پیام‌های من را نمی‌خواند، احساس می‌کنم که
- من هر دقیقه / ساعت یک بار تبلت / گوشی خود را چک می‌کنم.
- از این که گوشی / تبلت به روز نداشته باشم، احساس دارم.
- زمانی که به گوشی / تبلت خود دسترسی ندارم، احساس دارم.

۴۳





دوست خوبم، با پدر و یا مادر خود مشورت کن و سپس جدول زیر را تکمیل کن. (شما چه افکار، احساسات و رفتارهایی در ارتباط با دنیای مجازی تجربه می‌کنید.)

تکلیف



احساسات	افکار	رفتار
وقتی که مدتی در فضای مجازی نباشم، احساس کلافگی می‌کنم.	وقتی دیگران من را لایک نمی‌کنند، فکر می‌کنم به اندازه کافی انسان دوست‌داشتنی نیستم.	می‌توانم مدت زمان بسیار زیادی را با تبلت سپری کنم.

ما با فضای مجازی احساسات، افکار و رفتارهای خاصی را تجربه می‌کنیم.

ما باید این احساسات، افکار و رفتارها را به دقت شناسایی کنیم و آن‌ها را مدیریت کنیم.

مدیریت افکار: ما باید به افکار خود آگاه باشیم و فکرهای ناکارآمد را شناسایی کنیم و آن‌ها را تصحیح نماییم.

مثال: فکر ناکارآمد: اگر دیگران من را لایک نکنند به این معناست که من انسان دوست‌داشتنی و یا شایسته‌ای نیستم.

فکر کارآمد: دوست‌داشتنی بودن و یا شایسته بودن من ارتباطی به تعداد لایک کردن دیگران ندارد.

مدیریت احساسات: برای مثال وقتی ما در دنیای مجازی با افراد ناشناس مواجه می‌شویم، نباید ارتباطات بدون شناخت برقرار کنیم و باید مراقب احساسات خود باشیم.

مدیریت رفتارها: برای مثال یکی از خصوصیات دنیای مجازی این است که وقتی فرد در دنیای مجازی است، گذر زمان را متوجه نمی‌شود در نتیجه ما باید این رفتار (گذراندن زمان زیاد در دنیای مجازی) را شناسایی و مدیریت کنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۵	دنیای مجازی	منافع دنیای مجازی	بحث گروهی نقاشی

منافع دنیای مجازی را بشناسیم

قرار بود که هفته‌ی بعد مسابقه‌ای در مورد شناخت دنیای مجازی برگزار شود. معلم کلاس را به چند گروه تقسیم کرد و قرار شد دانش‌آموزان در گروه‌هایی به بررسی جنبه‌های مختلف دنیای مجازی بپردازند. موضوع اولی که در مورد آن بحث شد این بود که دنیای مجازی چه منافعی برای ما دارد. درنا و افراد گروهش شروع به نوشتن منافع دنیای مجازی کردند: ما استفاده‌های زیادی از دنیای مجازی می‌کنم: به‌طور مثال

انبوهی از اطلاعات در یک زمان کم به‌دست می‌آوریم و تقریباً در بیشتر مکان‌ها به آن دسترسی داریم. همچنین ما می‌توانیم از طریق دنیای مجازی با دوستان و آشنایان خود در کل دنیا در ارتباط باشیم.

دوست خوبم، در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرید و در مورد منافع دنیای مجازی صحبت کنید و فهرستی از مزایای دنیای مجازی بنویسید.

بحث گروهی





دوست خوبم، در بخش زیر تصویری در مورد فواید دنیای مجازی بکش.

تکلیف



ننسخه

برای این‌که بتوانیم از دنیای مجازی بیشترین بهره را ببریم و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانیم، باید بتوانیم از آن شناخت پیدا کنیم و با مزایا و فواید دنیای مجازی بیشتر آشنا شویم. برخی از منافع دنیای مجازی عبارتند از:

- عمومی بودن فضای مجازی که به هر فردی در هر نقطه از جهان امکان می‌دهد که جدیدترین اطلاعات مورد علاقه خود را به دست آورد.
- کاهش هزینه‌های اقتصادی، اجتماعی و... با استفاده از امکانات موجود در فضای مجازی، دیگر نیازی به مراجعه‌ی حضوری برای خرید کالا یا خدمات نیست. کاهش رفت و آمدهای غیر ضروری درون‌شهری و در نتیجه کاهش مصرف انرژی و کاهش آلودگی هوا. همچنین کاهش مصرف کاغذ و هزینه‌های چاپ و نشر و سایر هزینه‌ها با استفاده از امکانات موجود در فضای مجازی.
- دستیابی آسان به آخرین اطلاعات تخصصی که در سطح جهان منتشر می‌شود.
- تبادل اطلاعات در فضای مجازی
- جذابیت و تنوع در فضای مجازی



یاد گرفتیم



فعالیت	موضوع جزئی	موضوع	زمان
بحث گروهی کار گروهی نمایش تکمیل جدول	مضرات دنیای مجازی	دنیای مجازی	جلسه ۱۶

مضرات دنیای مجازی را بشناسیم



یک روز درنا به تارا گفت با یک وبسایت ورزشی آشنا شده است که از آن طریق توانسته اطلاعات بسیار وسیعی در مورد ورزشکاران دنیا جمع آوری کند. تارا به درنا گفت: راستی درنا پیش از این که به این وبسایت وارد شوی با پدر و مادر خود مشورت کردی؟ درنا با تعجب به تارا نگاه کرد و به او گفت: چرا برای وارد

شدن به این وبسایت ورزشی باید با آنها مشورت کنم؟ تارا گفت: علت این است که برخی اطلاعات و یا سایت‌ها، اطلاعاتی در اختیار ما قرار می‌دهند که برای ما آسیب‌هایی دارد یا می‌توانند مناسب سن ما نباشند. درنا پرسید: مثلاً چه اطلاعاتی؟ تارا گفت: مثلاً ممکن است وبسایتی دارای تصویرهای ترسناکی باشند که شاید ما در ابتدا جذب آنها شویم اما در هنگام خواب از این که در اتاق خود به تنهایی بخوابیم، بترسیم و تا مدت‌ها ترسیده باشیم. به همین خاطر، من هر زمان که بخوالم وارد وبسایت جدیدی شوم، قبل آن با پدر یا مادر خود مشورت می‌کنم.

دوست خوبم، در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرد و فهرستی از مضرات دنیای مجازی تهیه نمایید. سعی کنید این اطلاعات را از تجارب خود و یا اطرافیان تهیه و سپس یکی از این موضوعات را به صورت نمایش بازی کنید.

نمایش





دوست خوبم، با پدر و مادر خود مشورت کن و سپس فهرستی از مضرات دنیای مجازی بنویس. حالا سعی کن برای دور ماندن از هر آسیب راه حل مناسب پیدا نمایی.

تکلیف



حل مسأله	آسیب‌های دنیای مجازی
	مدت زمان زیادی را در دنیای مجازی از دست می‌دهم. برای استفاده از تبلت برنامه‌ریزی روزانه داشته باش.

ما برای استفاده از فضای مجازی باید شناخت کافی از آن داشته باشیم و با جنبه‌های آسیب‌رسان آن آشنا شویم و برای در امان ماندن از آسیب‌های آن به دنبال راه‌حل‌های مناسب بگردیم. بخشی از آسیب‌های دنیای مجازی عبارتند از:



یاد گرفتیم

- اتلاف وقت بسیار زیاد
- عادت کردن برای گذراندن وقت در فضای مجازی
- ایجاد بیماری‌های جسمانی (مانند ضعیف شدن چشم‌ها)
- پیدا کردن ارتباطات مجازی ناسالم و آسیب‌زا
- کسب اطلاعاتی که با سن ما تناسب ندارند و یا اطلاعاتی که عموماً آسیب‌زا هستند.
- پایین آمدن مهارت‌های اجتماعی برای تعامل با دیگران



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۷	دنیای مجازی	پرورش تفکر انتقادی در دنیای مجازی	بحث گروهی تکمیل جدول

در استفاده از دنیای مجازی تفکر منتقدانه داشته باشیم



زنگ ورزش بود و دانش آموزان با معلم ورزش در مورد مسابقه بین‌المللی وزنه‌برداری که در شب پیش در تلویزیون پخش شده بود، صحبت می‌کردند. برنا با صدای بلند نام یک ورزشکار ایرانی را آورد و گفت: بچه‌ها من شنیدم که او در مسابقه دیروز دوپینگ کرده است. مهمه‌ی زیادی در کلاس به راه افتاد و همه ابراز تأسف

و ناراحتی کردند. معلم ورزش از برنا پرسید: تو این اطلاعات را از کجا به دست آوردی؟ برنا جواب داد: از اینترنت. معلم پرسید: آیا صفحه‌ای که این اطلاعات را پخش کرد، سایت معتبری است؟ برنا گفت: راستش نمی‌دانم و بعد گفت: همین که در اینترنت پخش شده است، حتماً دلیلی داشته و بی دلیل یک خبر منتشر نمی‌شود. معلم برای دانش آموزان توضیح داد: بچه‌ها این مسأله یکی از خطرات دنیای مجازی است برنا جان اتفاقاً یکی از سوءاستفاده‌هایی که از دنیای مجازی می‌شود این است که اطلاعات نامعتبری را به عمد در آن پخش می‌کنند. به همین خاطر سعی کن همیشه اطلاعات را از سایت‌های معتبر و علمی پیدا کنی.

- دوست خوبم، چگونه می‌توانیم برای پیدا کردن اطلاعات زیر در دنیای مجازی از تفکر انتقادی استفاده کنیم؟
۱. بهترین روش برنامه‌ریزی برای مطالعه کردن



۲. تحلیل مسابقه‌ی فوتبال بین‌المللی که شب پیش پخش شده است

۳. معیارهای مناسب برای انتخاب دوست





دوست خوبم، با پدر و یا مادر خود مشورت و جدول زیر را تکمیل کن.

تکلیف



آسیب‌های فقدان تشکر انتقادی در فضای مجازی	چه راه‌حلی را برای آن توصیه می‌کنید؟
۱-	
۲-	
۳-	

اطلاعات نامحدودی در اینترنت وجود دارد؛ برخی از این اطلاعات درست و برخی نادرست هستند.



یکی از آسیب‌های دنیای مجازی این است که برخی اطلاعات اشتباه در فضای مجازی منتشر می‌شود و در اختیار همگان قرار می‌گیرد.



یاد گرفتیم

تشکر انتقادی برای استفاده از رسانه بسیار مهم است چرا که ما را قادر می‌سازد تا اطلاعات دریافتی را ارزیابی کنیم و بر پایه‌ی اطلاعات اشتباه تصمیم‌گیری نکنیم.



زمانی که ما به اطلاعاتی در دنیای مجازی برخورد می‌کنیم باید سؤالات زیر را از خود بپرسیم:



● این اطلاعات را از کجا پیدا کرده‌ام؟

● آیا این اطلاعات از منابع معتبر به دست آمده است؟

● چه افرادی با چه ارزش‌هایی این اطلاعات را منتشر کرده‌اند؟

● به چه دلیل این اطلاعات برای من ارسال شده است؟



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۸	دنیای مجازی	مدیریت دنیای مجازی	بحث گروهی تکمیل جدول

استفاده از دنیای مجازی را مدیریت کنیم



مادر از برنا خواست نان بخرد. برنا گفت: چشم مادر. یک ساعت گذشت و هنوز برنا تبلت به دست در حال بازی کردن در اتاق نشسته بود. مادر وارد اتاق شد و گفت: برنا جان، من از شما خواستم که نان بخری. برنا گفت: چشم مادر. مادر نگاهی به برنا کرد و با ناراحتی گفت: من فکر کردم تو باید تا الان رفته باشی. من الان سفره را پهن کرده‌ام و شام را سر سفره آوردم. تا تو

بروی و برگردی غذا سرد می‌شود. برنا جواب داد: مادر متاسفم، من اصلاً نفهمیدم چطور یک ساعت گذشت. مادر به برنا گفت: یکی از خصوصیات دنیای مجازی این است که ما متوجه گذشت زمان نمی‌شویم و مدت زمان بسیار زیادی از وقت خود را صرف بازی و وقت‌گذرانی در آن می‌کنیم. مادر به برنا گفت که باید زمان خود را مدیریت کنی و برای این مسأله دنبال راه‌حل مناسب باشی.



دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.

با هم فکر کنیم

برای مدیریت دنیای مجازی چه چالش‌هایی دارید؟	از چه روش‌هایی برای حل این مشکلات استفاده می‌کنید؟

۴۲





تکلیف

دوست خوبم، با پدر و/ یا مادر خود مشورت کرده و با کمک آن‌ها جدول زیر را تکمیل کنید.



چه روشی برای مدیریت آن پیشنهاد می‌کنید؟	چالش‌های دنیای مجازی
	مدت زمانی که در دنیای مجازی سپری می‌کنید.
	افراد ناشناس برای گرفتن ارتباط به شما پیغام می‌دهند.
	اطلاعاتی در دنیای مجازی وجود دارد که مناسب سن شما نیست.
	کلرتون و یا فیلم‌های ترسناکی وجود دارند که به خواب راحت و آرامش شما آسیب می‌رسانند.

وقت گذرانی در فضاهای مجازی مانند هر واقعیت دیگری در زندگی، اثرات مثبت

و منفی را به همراه دارد.

ما باید بتوانیم برای بهره‌وری بیشتر و دوری کردن از آسیب‌های آن، دنیای مجازی را مدیریت کنیم.

ما می‌توانیم به ترتیب زیر استفاده از فضای مجازی را مدیریت کنیم:

- برای زمان استفاده از فضای مجازی، برنامه‌ریزی داشته باشیم.
- از پدر و مادر خود بخواهیم که ما در مدیریت فضاهای مجازی کمک کنند.
- به دنبال کسب اطلاعاتی که متناسب با سن ما نیستند، نباشیم.
- در استفاده و پذیرش اطلاعات دنیای مجازی، تفکر انتقادی داشته باشیم.
- برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی داشته باشیم تا بیشتر اوقات فراغت خود را در فضای مجازی سپری نکنیم. داشتن فعالیت‌های ورزشی، هنری، رفتن به مکان‌های تفریحی می‌تواند به مدیریت فضای مجازی کمک کند.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۹	مدیریت هیجانات ناخوشایند	شناسایی احساس خشم	بحث گروهی پرسش و پاسخ تکمیل جدول

احساس خشم خود را بشناسیم



روزی برنا نزد مادر آمد و به او گفت: می‌خواهد امسال تولدش را در یک باشگاه ورزشی بگیرد. مادر برای برنا توضیح داد خانواده امسال دچار مشکلات اقتصادی شده است و این امکان وجود ندارد. برنا بسیار عصبانی شد، شروع به داد و فریاد کرد، سپس در اتاق را به هم کوبید و اتاق را ترک کرد.

مادر از این برخورد برنا بسیار عصبانی شد اما سکوت کرد. مادر از اتاق بیرون رفت و یک لیوان آب خنک خورد تا خشمش فروکش کند. سپس برنا را صدا کرد و به او گفت: برنا من از این رفتار تو ناراحت شدم. تو دیگر بزرگ شده‌ای و می‌توانی درک کنی که ما باید از لحاظ مالی مسائل خود را مدیریت کنیم و سپس از برنا پرسید: امکان دارد به من بگویی چند دقیقه پیش چه فکری می‌کردی که این قدر خشمگین شدی؟

دوست خوبم، به سوالات زیر پاسخ بده.



با هم فکر کنیم

۱. زمانی که خشمگین می‌شوید، در بدن چه شما تغییراتی اتفاق می‌افتد؟

۲. در رابطه با دوستانتان، چه اتفاقی بیش از همه شما را خشمگین می‌کند؟ در این زمان چه فکری می‌کنید؟

۳. در رابطه با پدرتان، چه اتفاقی بیش از همه شما را خشمگین می‌کند؟ در این زمان چه فکری می‌کنید؟

۴. در رابطه با مادرتان، چه اتفاقی بیش از همه شما را خشمگین می‌کند؟ در این زمان چه فکری می‌کنید؟



تکلیف دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.



موقعیت	چه فکری در من ایجاد خشم می‌کند.
مادرم به من تذکر می‌دهد که درس بخوانم.	او هنوز فکر می‌کند که من یک کودک هستم و نیاز به تذکر دارم.

همه‌ی ما احساسات متفاوتی را در طول روز تجربه می‌کنیم.

تجربه‌ی همه‌ی این احساسات که شامل خشم هم می‌شود، بسیار طبیعی است اما نکته‌ی مهم این است که ما به چه صورت آن را بروز می‌دهیم تا به خود و دیگری آسیب نرسانیم.

ما باید از علائم بدنی خشم، فکرهای زیربنایی آن، شدت و میزان خشم و روش‌های مدیریت خشم شناخت پیدا کنیم تا بتوانیم در زمان مناسب و به روش مناسب آن را مدیریت نماییم.

در صورتی که ما افکار ناکارآمد داشته باشیم، خشم‌های بی‌دلیل هم تجربه می‌کنیم و به خود و دیگری آسیب می‌رسانیم. (برای مثال من دیگر بزرگ شده‌ام و مادر نباید در هیچ کار من دخالت کند.)



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۰	مدیریت هیجانات ناخوشایند	مدیریت خشم	بحث گروهی پرسش و پاسخ فعالیت گروهی

خشم خود را مدیریت کنیم



روزی برنا مشغول تماشای بازی فوتبال تیم مورد علاقه اش بود. درنا وارد اتاق شد، کنترل تلویزیون را برداشت و کانال آن را تغییر داد. برنا بسیار خشمگین شد، احساس کرد بدنش به یکباره بسیار داغ شده است. دستانش را مشت کرد و دندانش هایش را به هم فشار داد. برنا به نازگی کتابی در مورد مدیریت خشم مطالعه کرده بود و علائم بدنی خود را شناخته بود. او شروع به مشاهده‌ی علائم خشم در درون خود کرد و متوجه شد که خشمگین شده است و احتمال دارد حرفهای نادرستی به درنا بزند. او به خود گفت: برنا می‌دانم الان از این کار درنا بسیار خشمگین شده‌ای اما تو الان عصبانی هستی و در زمان عصبانیت بهتر است محل را ترک کنی و بیرون بروی. چند نفس عمیق بکش و یک لیوان آب بخور، سپس بیا و با درنا در مورد مشکلی که تو را عصبانی کرده است صحبت و راه حل مناسبی برای آن پیدا کن.

دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ بده.

۱. شما در زمان خشم، از چه روش‌هایی برای مدیریت آن استفاده می‌کنید؟ (در مورد دوستان، پدر، مادر، معلم مثال‌هایی بزنید.)

با هم فکر کنیم



۲. آیا روش‌های شما کارآمد یا ناکارآمد هستند؟ (آیا آن‌ها آسیب‌رسان هستند؟)





تکلیف



دوست خوبم، با پدر و مادر خود مشورت کن و از آن‌ها بپرس که از نظر آن‌ها شما در موقعیت‌های زیر به چه صورت خشم را مدیریت می‌کنی؟ از آن‌ها خواهش کن که شما را در مدیریت خشم خود تا آنجایی که به دیگری آسیب نمی‌رساند، کمک کنند.

۱. خواهرم نزد مادرم، حرف‌های نادرستی در مورد من می‌زند.

- توصیه‌ی والدین برای مدیریت خشم

۲. بیشتر اوقات در زمان تصمیم‌گیری‌های خانوادگی، تصمیم پدر اجرا می‌شود و به نظرات من توجه کافی نمی‌شود.

- توصیه‌ی والدین برای مدیریت خشم

مادر زمان خشم باید از روش‌هایی استفاده کنیم که به خود و دیگران آسیب نرسانیم. بهتر است در زمان خشم از «قانون صبر کن، فکر کن، عمل کن» استفاده کنیم. بدین صورت که در هنگام خشم کمی سکوت کنیم (نفس عمیق، نوشیدن آب خنک، ترک محل)، سپس فکر کنیم که چطور می‌توانیم هم خشم خود را ابراز کنیم و هم مشکل را به صورت حل مسأله، حل نماییم و سپس اقدام به عمل کنیم. در زمان خشم باید به موارد زیر توجه شود:



یاد گرفتیم

- بهتر است در زمان خشم از «من پیام» استفاده کنیم تا از تحقیر دیگران جلوگیری شود.

- با لحن آرام و مؤدبانه صحبت کنیم.

- در مورد مشکل کنونی صحبت شود و از مرور مشکلات گذشته پرهیز شود.

- از سرزنش و تحقیر طرف مقابل پرهیز کنیم.

- خواسته و انتظار خود را از طرف مقابل بگوییم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۱	مدیریت هیجانات ناخوشایند	شناسایی احساس استرس	بحث گروهی پرسش و پاسخ تکمیل جدول

احساس استرس خود را بشناسیم



نزدیک امتحانات بود. چند روزی بود که درنا به شدت دل درد گرفته بود و مدام دستانش عرق می کرد و تا مسأله‌ای پیش می آمد شروع به گریه می کرد. او از این همه تغییرات تعجب کرده بود. او یک روز نزد مشاور مدرسه رفت و در مورد این تغییرات با او صحبت کرد. مشاور مدرسه از او پرسید: آیا مسأله‌ای پیش آمده که تو را نگران کرده است؟ درنا گفت:

بله، هفته دیگر شروع امتحانات است. من در درس ریاضی مشکل دارم و بسیار نگران آزمون ریاضی هستم. مشاور به درنا گفت: این نشانه‌هایی که در خود مشاهده می کنی، علائم استرس و نگرانی است. زمانی که ما این علائم را در درون خود شناسایی می کنیم؛ یعنی بدن به ما هشدار می دهد که باید برای مدیریت مسأله‌ی پیش رو، راه حل مناسب داشته باشیم. اجازه بده در مورد این مسأله و پیدا کردن راه حل مناسب با هم صحبت کنیم.

دوست خوبم، در موقعیت‌های زیر کدام یک از موارد ایجاد استرس می کند: تله‌های فکری (کمال‌گرایی، تعمیم، فاجعه‌انگاری، فرض‌های اشتباه، نداشتن برنامه‌ریزی مناسب).



با هم فکر کنیم

۱. از هفته پیش امتحان دارم و آماده نیستم و استرس دارم:
۲. من باید در تمام آزمون‌ها نفر اول شوم:
۳. مادرم از من عصبانی است و من می دانم هیچ وقت دیگر این رابطه درست نمی شود:
۴. دوستم امروز با من به گرمی سلام و احوال‌پرسی نکرد، حتماً من کاری کردم که او ناراحت شده است:
۵. من دفعه‌ی پیش برای مطالعه‌ی درس ریاضی بسیار تلاش کردم و نمره‌ام کم شد، دیگر فایده‌ای ندارد، حتماً دفعات دیگر هم نمره کمی خواهم گرفت:





دوست خوبم، شما از چه روش‌هایی برای مدیریت استرس خود استفاده می‌کنید؟

تکلیف



موقعیت	روش مواجهه با استرس	آیا روش شما کارآمد است؟
زمان امتحانات		
زمانی که دوست شما بدون دلیل کافی با شما قهر می‌کند.		
زمانی که بیمار می‌شوید.		
زمانی که دوست دارید با دوستان خود معاشرت بیشتری داشته باشید و مادران اجازه نمی‌دهد.		

وقتی نگران هستیم، در درون ما تغییراتی اتفاق می‌افتد؛ مثلاً ضربان قلبمان

سریع‌تر می‌شود، دلمان درد می‌گیرد یا دست‌هایمان عرق می‌کند.

ما باید به این نشانه‌ها توجه کنیم تا بفهمیم چه زمانی استرس ما آغاز می‌شود تا

در زمان مناسب بتوانیم استرس خود را مدیریت کنیم.

ما باید بفهمیم که در چه موقعیت‌هایی دچار استرس می‌شویم و با مشاهده‌ی

دقیق آن‌ها بتوانیم کارهایی برای مدیریت آن انجام دهیم. همچنین بدانیم از

کدام‌یک از روش‌های هیجانی، اجتنابی و یا حل مسئله باید استفاده کنیم.

ما باید بفهمیم که در زمان استرس در چه تله‌های فکری گیر می‌افتیم و بتوانیم

افکار ناکارآمد خود را تصحیح نماییم.

شناخت نشانه‌های بدنی استرس و همچنان شناخت روش‌های مواجهه با استرس

به ما کمک می‌کند تا بتوانیم روش‌های خود را تصحیح کرده و روش‌های مدیریت

مناسبی اتخاذ نماییم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۲	مدیریت هیجانات ناخوشایند	مدیریت استرس	بحث گروهی پرسش و پاسخ تکمیل جدول

استرس خود را مدیریت کنیم



قرار بود که درنا و دوستانش در مسابقه فونتسال شرکت کنند. یک هفته به زمان مسابقه مانده بود و درنا بسیار استرس بلایی داشت. یک روز درنا از این همه استرس به ستوه آمد و با خود فکر کرد که من باید برای مدیریت استرس خود فکری بکنم. او دفتر خود را برداشت و تمام فکریهایی که برای او ایجاد استرس می‌کرد را بر روی کاغذ نوشت. درنا

پس از نوشتن فکریهایش ناخودآگاه متوجه شد که برای مدیریت استرس خود باید چه کارهایی انجام دهد. یکی از این کارها این بود که باید در این هفته برای داشتن تمرین کافی با دوستانش برنامه‌ریزی کند.



با هم فکر کنیم

دوست خوبم، در مثال‌های زیر «افکار کارآمد» را جایگزین «افکار ناکارآمد» کن.

● من در امتحان موفق نخواهم شد، دفعه‌ی پیش هم خیلی مطالعه کردم اما موفق نشدم.

فکر جایگزین:

● وقتی مادرم به من اجازه نمی‌دهد با دوستانم به تنهایی به پارک برویم، بسیار

استرس می‌گیرم چون دوستانم فکر می‌کنند من یک دختر / پسر لوس

هستم که برای همه‌ی کارهایم، مادرم تصمیم‌گیری می‌کند.

فکر جایگزین:

● ما باید در مسابقه فونتسال نفر اول شویم.

فکر جایگزین:

● من دوست داشتنی نیستم و دیگران از دوستی با من لذت نمی‌برند.

فکر جایگزین:

۵۰





تکلیف



دوست خوبم، با پدر و مادر خود مشورت کن. از آن‌ها بپرس از نظر آن‌ها شما در محیط خانواده در مواجهه با مشکلات از چه روشی برای مدیریت استرس خود استفاده می‌کنید؟

موقعیت	روش مدیریت استرس (اجتنابی - هیجانی - حل مسأله)	آیا این روش کارآمد است؟ به چه دلیل
آزمون: وقتی برای آزمون فردا آماده نیستم، با تبلت بازی می‌کنم تا استرس خود را فراموش کنم.	روش اجتنابی	خیر، زیرا برای آزمون فردا آماده نمی‌شوم.
مادر:		
پدر:		
خواهر/برادر:		

هر کسی اغلب به روشی استرس‌های خود را مدیریت می‌کند: روش هیجانی، روش اجتنابی، روش حل مسأله.

روش‌های حل مسأله‌مدار اغلب روش‌های کارآمدتری هستند و می‌توانند مشکلات استرس‌آور را به صورت ریشه‌ای‌تر حل کنند.

ما باید با روش‌هایی که با استرس خود مواجه می‌شویم، آشنا شویم و سپس بررسی کنیم که آیا این روش‌ها کارآمد هستند. در صورتی که کارآمد نیستند، آن‌ها را تغییر دهیم تا استرس کمتری در زندگی تجربه کنیم.

فکرهای ناکارآمد و تله‌های فکری (مانند: من همیشه باید نفر اول باشم) ایجاد استرس می‌کنند. ما باید با این فکرهای ناکارآمد آشنا شویم و این فکرها را با فکرهای کارآمد جایگزین کنیم.

ما باید بتوانیم برای انجام کارهای خود برنامه‌ریزی داشته باشیم و از این طریق سهم زیادی از استرس‌های خود را کاهش دهیم.

ورزش کردن و خوردن خوراکی‌های سالم نیز می‌تواند در کاهش استرس تأثیرگذار باشد.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۳	مدیریت هیجانات ناخوشایند	شناسایی احساس غم	بحث گروهی پرسش و پاسخ تکمیل جدول

احساس غم خود را بشناسیم



روزی پدر به خانه آمد و به خانواده اطلاع داد که قرار است به مدت یک سال برای یک مأموریت کاری به شیراز بروند. وقتی صحبت پدر تمام شد، درنا در درون خود احساس غم بسیار زیادی کرد و اشک‌هایش جاری شد. مادر بسیار نگران شد و به سمت درنا آمد و از او پرسید: دخترم چه اتفاقی افتاده است؟ درنا احساس

می‌کرد مدت‌ها بود که این قدر غمگین نشده است تا حدی که به هق‌هق افتاد. او برای مادر خود توضیح داد: دوستش سارا امسال مشکلات خانوادگی بسیاری دارد و درنا فکر می‌کند که حتماً باید در کنارش باشد و این خبر بسیار او را غمگین کرده است.



با هم فکر کنیم

دوست خوبم، به سوالات 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؟





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 کلام آمد 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.

انسان‌ها در طی روز احساسات مختلف را تجربه می‌کنند و این مسأله بسیار طبیعی است. احساس غم نیز یکی از احساساتی است که ما به صورت طبیعی در طی روز تجربه می‌کنیم.



یاد گرفتیم

ما برای این‌که بتوانیم غم خود را مدیریت نماییم باید ابتدا بررسی کنیم که در چه شرایطی غم را تجربه می‌کنیم و سپس روش‌هایی برای مواجهه با غم استفاده را شناسایی کنیم.

ما مدت زمان زیادی از روز را نباید در احساس غم سپری کنیم و اگر این اتفاق در زندگی ما می‌افتد، باید به مشاور مراجعه نماییم.

افراد در سنین نوجوانی غم‌های هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند؛ مانند:

- غم‌هایی که با شنیدن صدای موسیقی تجربه می‌کنند
- غمی که از دوست داشتن اطرافیان تجربه می‌کنند.

این تغییرات در نتایج تغییرات هورمونی نیز حاصل می‌شود و ما باید به این تغییرات خود آگاه باشیم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۴	مدیریت هیجانات ناخوشایند	مدیریت غم	بحث گروهی تکمیل جدول نمایش نقاشی / خاطره نویسی

غم خود را مدیریت کنیم



روزی صدرا به برنا گفت: برنا جان احساس می‌کنم اخیراً بسیار ناراحت هستی. دوست داری در مورد آن با من صحبت کنی؟ غم چهره‌ی برنا را گرفت و به صدرا گفت: راستش را بخواهی مدتی است که مادرم در بیمارستان بستری شده است. او دچار یک بیماری شده است و باید عمل کند. صدرا دستش را بر شانه‌ی برنا گذاشت و گفت: حتماً خیلی روزهای سختی را

پشت سر می‌گذراید. برنا جواب داد: همین‌طور است. صدرا به او گفت: برنا جان من یک پیشنهاد دارم، سعی کن در این روزها که این مشکل را داری با من یا دوستان نزدیکت و یا خانواده‌ات حتماً صحبت کنی. صحبت کردن در مورد احساس غم به کم شدن آن کمک می‌کند. سعی کن برای دیدن مادر ت حتماً به بیمارستان بروی تا دلتنگیت کاهش پیدا کند.



با هم فکر کنیم

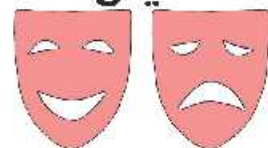
دوست خوبم، ابتدا روش‌های مدیریت غم را از صفحه بعد خوانده و سپس

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	

در گروه‌های دویا 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؟

نمایش





تکلیف



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؟



ننسخه

ما باید ابتدا شناخت پیدا کنیم که در چه موقعیت‌هایی احساس غم را تجربه می‌کنیم و سپس برای مدیریت آن از روش‌های مناسب استفاده نماییم. زمان‌هایی می‌شود که دوست داریم خود را در حالت غم و اندوه نگه داریم و از این طریق از دیگران توجه بیشتری دریافت می‌نماییم و یا این‌که احساس کمرختی همراه با غم می‌کنیم و بدون اقدام خاصی آن را ادامه می‌دهیم. اگر ما نسبت به داشتن غم بی‌تفاوت شویم، شرایط برای ما سخت‌تر شده و به سختی می‌توانیم از آن خارج شویم. ما می‌توانیم از روش‌های زیر برای مدیریت غم استفاده کنیم:



یاد گرفتیم

- ۱- صحبت کردن با دوستان / والدین / مشاور
- ۲- ورزش کردن / بازی کردن
- ۳- اجازه دهیم زمان بگذرد
- ۴- نقاشی کردن و خاطره‌نویسی
- ۵- حل مشکلی که برای ما برای ما غم ایجاد کرده است.



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

نسخه آنلاین

