



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



نندیشه

مجموعه کتاب‌های کار علوی

مهارت‌های زندگی سوم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواسانی - دکتر راحله گرجی

ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی سوم دبستان
مشخصات نشر : تهران: علوی فرهیخته،
مشخصات ظاهری : ۶۰ص: مصور (رنگی)، جدول: ۲۲×۲۹ س.م.
فروست
شلیک : ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۹-۷۹۰-۹ :
وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر
شناسه افزوده : گرجی، راحله، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده : رحمانی، نکیسا، ۱۳۵۶ -، ناظر
شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۷۴۰۵۰

علوی

نام کتاب: مهارت‌های زندگی سوم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواسانی- راحله گرجی

مدیریت پروژه: نکیسا رحمانی

مدیریت تولید: علی مجتهدین

ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی

صفحه آرایی: جواد محمودی

ناشر: علوی فرهیخته

لیتوگرافی: آریوفام

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: چاپ و صحافی آرپاک

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۹-۷۹۰-۹

قیمت: ۲۹۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات: تهران، ضلع شمال غربی پل سیدخندان - بین خیابان پیشداد و شقایق - پلاک ۱۹ | تلفن: ۰۲۲ ۸۹ ۲۵ ۵۰ | نمبر: ۰۲۲ 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.

سفر ناشر

در سری جدید کتب دبستان تغییراتی در جهت بهبود روند آموزشی به شرح زیر صورت گرفته که امید است این اصلاحات مسیر دسترسی نوآموزان را به اهداف آموزشی تسریع بخشد.

۱. اعمال اصلاحات علمی و نگارشی بر اساس آخرین ویرایشات کتب درسی ۲. اصلاحات ظاهری و دیداری
 ۳. بهبود شیوه‌های آموزشی جدید ۴. بروز رسانی سوالات ۵. بهبود ساختار شاکله
- تعریف مهارت‌های زندگی:

مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند.

اهداف آموزش مهارت‌های زندگی:

مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی است که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور موثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند. مدرسه علاوه بر کلاس‌های رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان نیز ایفای نقش کند.

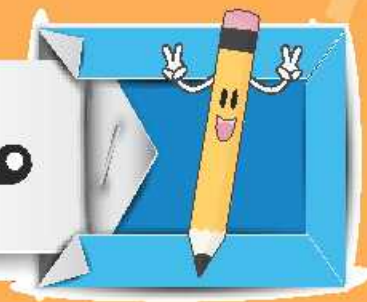
یکی از اهداف اصلی برنامه مهارت‌های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات بسیاری در مورد تاثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف سلامت روان انجام گرفته و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت‌ها سبب افزایش عزت نفس، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است.

نقش خانواده در کسب مهارت‌های زندگی:

از آنجاکه در کشور ما خانواده اصل و اساس تربیت اجتماعی است و به عنوان نخستین گروه مرجع جهت جامعه‌پذیری افراد بشمار می‌رود لذا توجه به خانواده و نقش آن در آموزش مهارت‌های زندگی قابل اهمیت می‌باشد. به طور کلی کارشناسان مسائل 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. بنابراین همراه بودن خانواده در کنار مدرسه برای آموزش مهارت‌های زندگی از اولین ارکان سه‌مرسبیدن آموزه‌های مهارت‌های زندگی در مدرسه است. والدین با همراهی دانش‌آموزان در انجام تکالیف مهارت‌های زندگی و یادگیری هر مهارت همراه با فرزندان خود و به کارگیری آن در طی زمانی که با فرزند خود سپری می‌کنند، موجب می‌شوند که این مهارت‌ها در نوآموزان آنها نهادینه شود.



مقدمه اولف



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

- ★ احساسات خود را بشناسند.
- ★ با نقاط ضعف و قوت خود آشنا شوند.
- ★ علائق و آرزوهای خود را بشناسند.
- ★ فکرهای خود را بشناسند.
- ★ نسبت به اطرافیان و محیط زیست مسئولیت‌پذیری پیدا کنند.
- ★ نسبت به فکر و احساس خود مسئولیت‌پذیری پیدا کنند.
- ★ رابطه‌ی بین فکر و احساس را متوجه می‌شوند.
- ★ احساسات دیگران را درک کنند.
- ★ به اطرافیان خود کمک کنند.
- ★ به دیگران احترام بگذارند.
- ★ رفتارهای دوستانه انجام دهند.
- ★ از رفتارهای غیر دوستانه اجتناب کنند.
- ★ دیگران را علی‌رغم تفاوت با خودشان بپذیرند.
- ★ به دقت به حرف‌های دیگران گوش دهند.
- ★ با اصول گفتگوی صحیح آشنا می‌شوند.
- ★ از زبان بدن به درستی استفاده کنند.
- ★ جسارت نه گفتن و نه شنیدن پیدا کنند.
- ★ تحقیر شدن را تحمل کنند.
- ★ در زمان نیاز از دیگران درخواست کمک کنند.
- ★ با اصول کار گروهی آشنا می‌شوند.
- ★ خشم خود را مدیریت کنند.
- ★ غم خود را مدیریت کنند.

تقدیم به تمامی
بچه‌های ایران زمین



ارتباط با ما



۰۲۱-۶۴۰۲۷۲۷۰

دریافت سفارشات



۰۲۱-۲۲۸۹۲۵۵۰

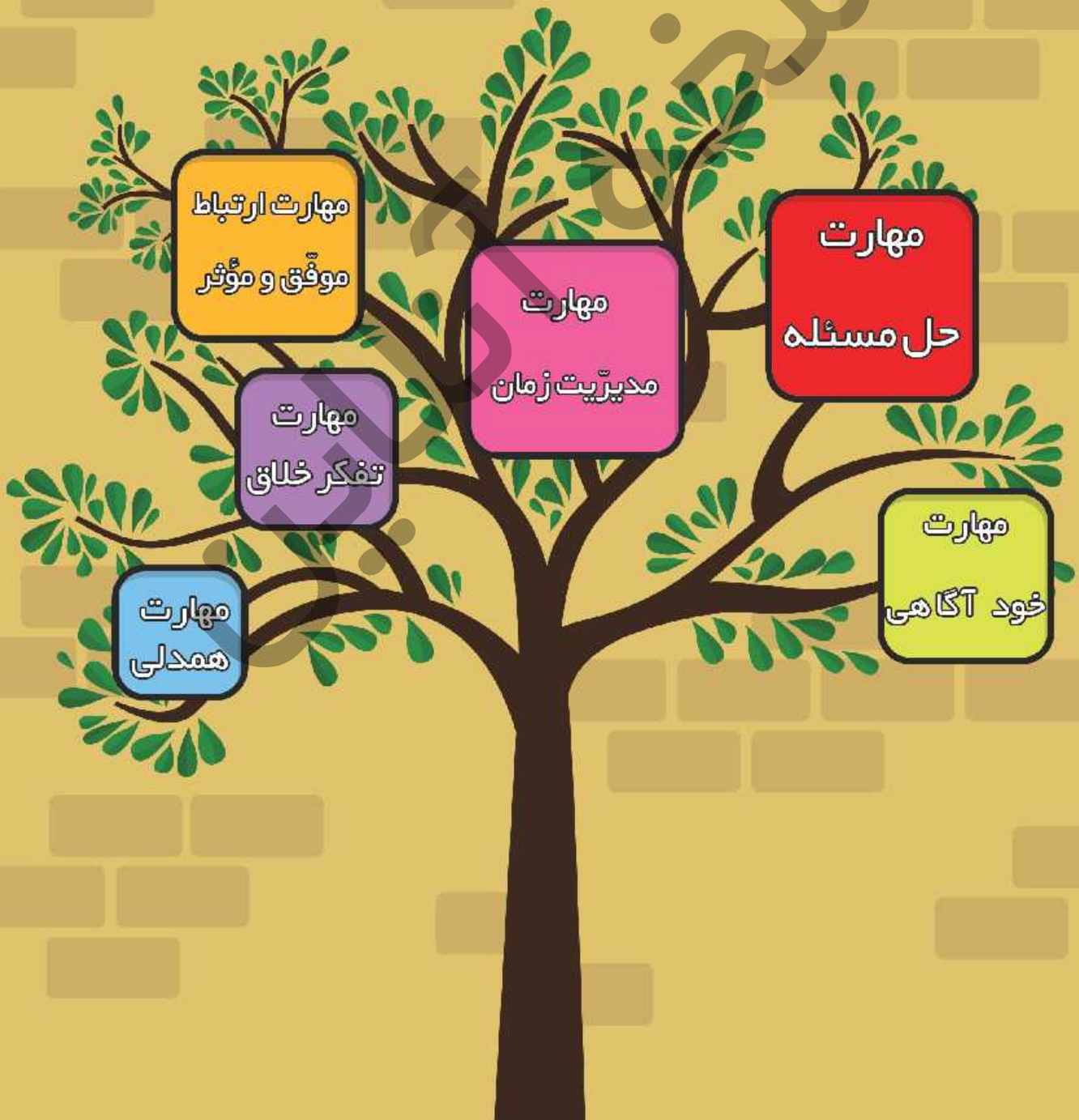


www.alavi.ir



pub@alavi.ir

لیست مهارت های زندگی



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱	خودآگاهی	شناخت احساسات	بحث گروهی تکمیل جدول نقاشی

احساسات خود را بشناسیم

آخر هفته بود و قرار بود که درنا و برنا همراه با خانواده‌ی خود به شهر بازی بروند. درنا به برنا گفت: به نظر می‌رسد که نگران هستی. برنا جواب داد: نمی‌دانم دقیقاً چه احساسی دارم، من الان هم خیلی خوشحال هستم و هم می‌ترسم. درنا با تعجب به برنا نگاه کرد و گفت: بالأخره خوشحال هستی یا ناراحت و هر دو خندیدند. برنا که خودش هم تعجب کرده بود گفت: چقدر عجیب است که هر دو احساس را دارم. مادر که صحبت‌های آنها گوش می‌داد برای بچه‌ها توضیح داد: ما برخی اوقات مانند زمانی که بازی‌های ترسناک را انجام می‌دهیم هم احساس خوشحالی و هیجان‌زدگی داریم و هم احساس ناخوشایندی مانند ترس را تجربه می‌کنیم که به این احساسات، احساسات دوگانه یا مبهم می‌گویند.



جدول زیر را تکمیل کنید.

دوست خوبم! شما در چه موقعیت‌هایی احساسات زیر را تجربه می‌کنید؟



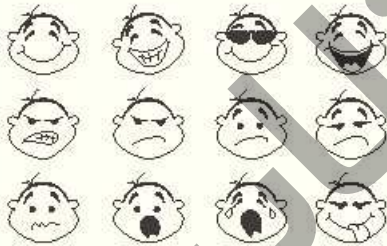
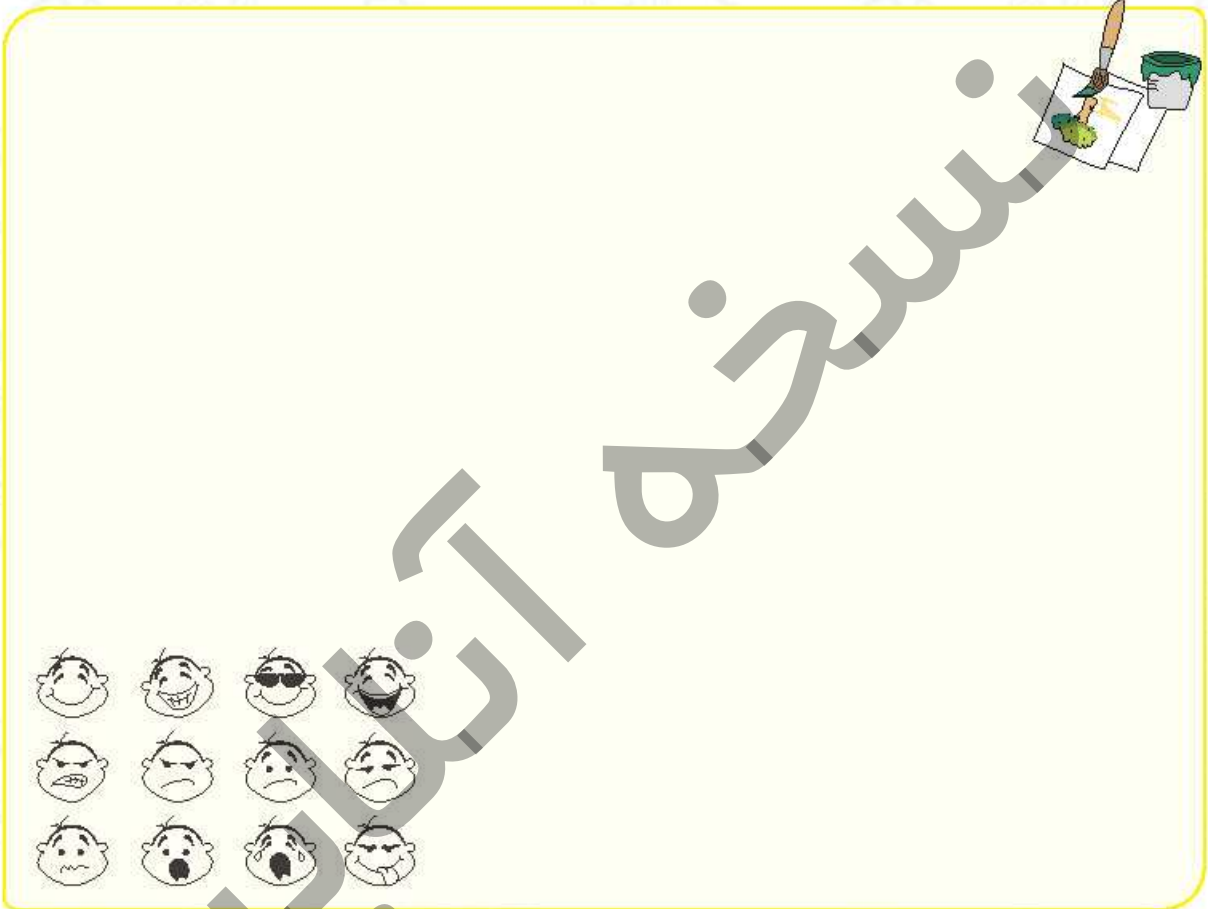
احساسات	موقعیت	احساسات	موقعیت
خوشحالی 😊	خشم 😡	احساسات	موقعیت
ناراحتی 😞	احساسات دوگانه		





دوست خوبم، تصویری را در زیر نقاشی کنید که در آن احساسات مبهم را تجربه می‌کنید (مثلاً در شهربازی که هم احساس ترس و هم احساس خوشحالی را تجربه می‌کنید).

تکلیف



همه‌ی ما در طول روز احساسات مختلفی را تجربه می‌کنیم.
احساسات شامل خوشحالی، ناراحتی، خشم، ترس، احساسات مبهم و غیره هستند.
انهاقات متفاوت، موجب می‌شوند که ما احساسات مختلفی را تجربه کنیم.
تجربه‌ی همه‌ی این احساسات طبیعی است اما چیزی که مهم است این است که
چطور باید احساسات خود را نشان دهیم که به خود و دیگران آسیب نرسانیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲	خودآگاهی	شناخت نقاط قوت و نقاط ضعف	بحث گروهی تکمیل جدول

شناخت نقاط قوت و ضعف خود را بپذیریم

درنا همیشه تلاش می‌کرد در همه‌ی کارها نفر اول باشد. روزی در کلاس ریاضی معلم از او خواست چند تمرین حل کند اما درنا نتوانست جواب تمام تمرین‌ها را بدهد. او با گریه به سمت خانه رفت و به مادر گفت: من هر قدر تلاش می‌کنم نمی‌توانم در درس ریاضی بهترین باشم و این یعنی من دختر ضعیفی هستم. مادر پاسخ داد: درنا جان مادر بعضی از درس‌ها قوی‌تر و در بعضی دیگر ضعیف‌تر عمل می‌کنیم و اصلاً لازم نیست که در همه‌ی کارها بهترین باشیم. ما باید برای آموختن دروس تلاش کنیم و ناامید نشویم. اگر ما در درسی نفر اول نمی‌شویم اصلاً به معنای ضعیف بودن نیست. ما با حل تمرینات ریاضی یا فارسی می‌فهمیم که در چه موضوعاتی به تلاش و تمرین بیشتر نیاز داریم و معلم نیز متوجه می‌شود که در کدام موضوعات باید توضیحات بیشتری بدهد.



دوست خوبم! جدول زیر را تکمیل کن



نقاط ضعف / قوت من	بله / خیر	نقاط ضعف / قوت من	بله / خیر
من نوبت را رعایت نمی‌کنم		برای این‌که در بازی برنده شوم کلک می‌زنم.	
ریاضیات من از املایم بهتر است.		من تلویزیون زیاد نگاه می‌کنم	
من کمرو هستم		من انانقم را مرتب می‌کنم	

۱۰



دوست خوبم! لطفاً جدول زیر را تکمیل کن.



	مهم‌ترین پیشرفت یا موفقیت‌های من تاکنون چه بوده اند؟
	سه چیز با ارزشی که در زندگی من وجود دارد، چه چیزهایی هستند؟
	سه کاری که در آن‌ها توانایی دارم، چه کارهایی هستند؟
	دوست دارم چه توانایی‌هایی را در خودم تقویت کنم؟
	صفات مثبتی که دیگران در من می‌پسندند، چه صفاتی هستند؟

هر کس نقاط قوت و ضعفی دارد.

کسانی که احساس خوبی درباره خودشان دارند زندگی بهتری دارند و موفق‌ترند.

انسان‌ها با وجود نقاط ضعفشان ارزشمند هستند.

ما باید تلاش کنیم که به جای تاکید بر روی نقاط ضعف خود، نقاط قوت خود را بیشتر ببینیم و آن‌ها را تقویت کنیم و با تلاش بیشتر نقاط ضعف خود را برطرف کنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۳	خودآگاهی	شناخت علائق و آرزوها	بحث گروهی تکمیل درخت آرزوها

علائق و آرزوهای خود را بشناسیم.

درنا به سلرا گفت آرزوی من این است در آینده معلمی مهربان شوم به دانش آموزانم کمک کنم و بعد از سارا پرسید سارا تو چه آرزویی داری؟ سارا گفت من هم آرزو دارم یک خانه بسیار بزرگ داشته باشیم و این خانه ده طبقه داشته باشد، چون دوست دارم در هر طبقه یکی از دوستانم زندگی کند و بعد به هم نگاه کردند و زدند زیر خنده. پس از آن درنا گفت واقعا، آرزوی من هم همین است. من هم دوست دارم با دوستانم در یک ساختمان زندگی کنم که هر زمان که خواستیم به خانه های یکدیگر برویم و با هم بازی کنیم.



★ آیا شما می دانید که چه علائق و آرزوهایی دارید؟

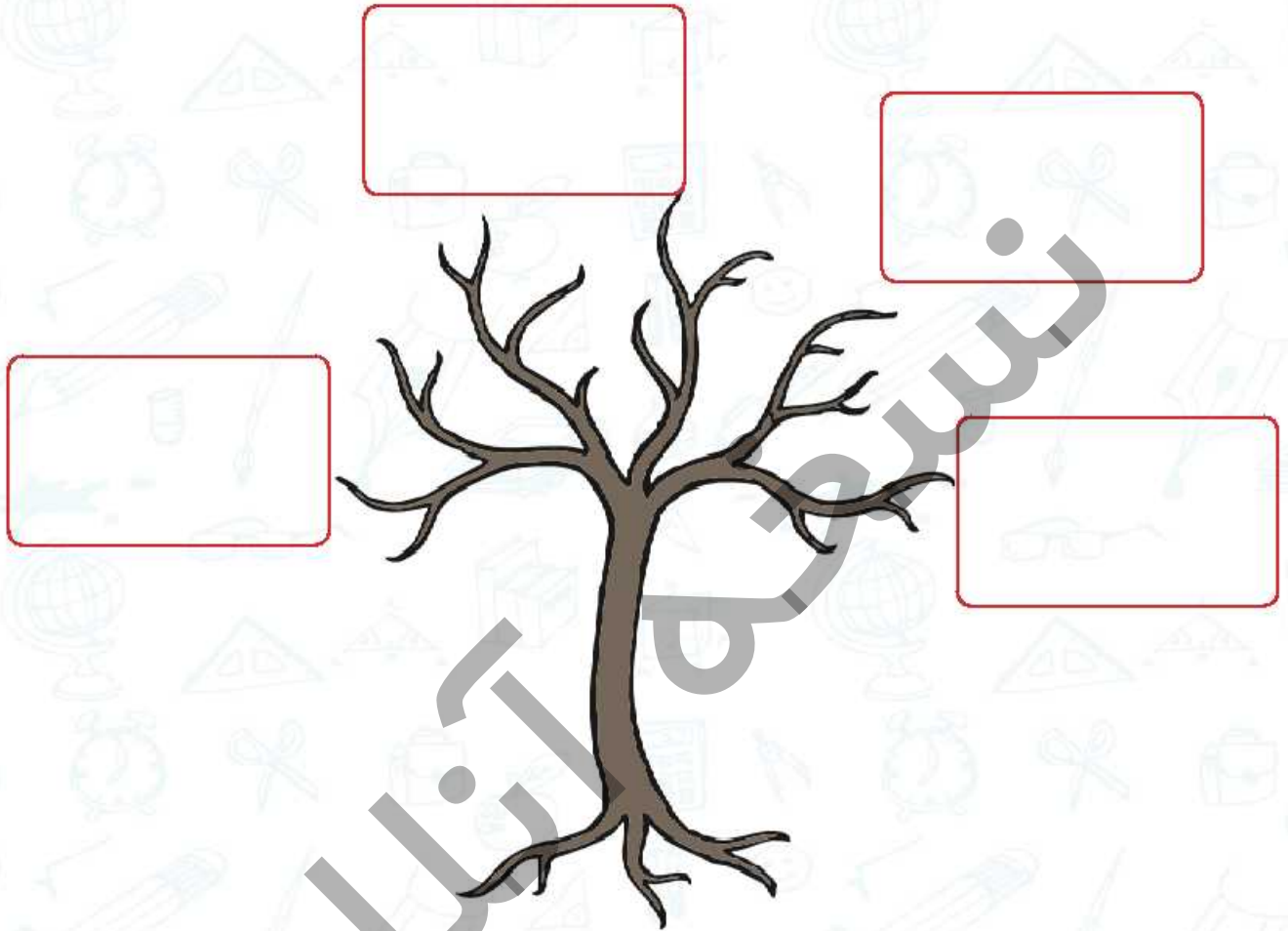
★ آیا آرزوها همیشه دست یافتنی هستند؟

★ علائق با آرزوها چه تفاوت هایی دارند؟

★ به نظر شما شناخت علائق و آرزوهای خود چه فایده ای دارد؟



★ دوست خوبم علائق و آرزوهای خود را در درخت آرزوهای زیر وارد کن.



★ هر کدام از ما، انسان‌های منحصر به فردی هستیم.

★ هر انسانی علائق و آرزوهای خود را دارد.

★ علائق و آرزوها محرک‌های ما برای زندگی بهتر و پیشرفت ما هستند.

★ انسان‌ها باید به علائق و آرزوهای خود توجه کنند و هر کجا که امکان داشته باشد برای

آنها به صورت واقع‌بینانه برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری کنند تا به سمت آنها بروند.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۴	خودآگاهی	شناخت فکر های خود	بحث گروهی نمایش تکمیل جدول

فکرهای خود را بشناسیم

برنا صبح از خواب بیدار شد و با خود فکر کرد که چه روز خوبی خواهد داشت. آخر امروز، روز تولد او بود. قرار بود دوستانش برای تولد به خانه آنها بیایند. برنا وقتی به روز تولد خود فکر می کرد بسیار خوشحال می شد و هیجان زیادی وجودش را فرامی گرفت. او در یک لحظه به یاد آورد که صدرا دوست صمیمی اش به خانه آنها نمی آید. او با خود فکر کرد اصلا فایده ندارد. جایی که صدرا نباشد اصلا به او خوش نخواهد گذشت. در



این لحظه بسیار احساس بدی به او دست داد و ناراحتی زیادی در درون خود احساس کرد.

دوست خوبم!

- ★ در داستان بالا برنا چه فکرهایی با خود کرد؟
- ★ به نظر شما فکر به چه معناست؟
- ★ فکر با احساس چه تفاوتی دارد؟
- ★ به نظر شما چه فکرهایی کار آمد و چه فکرهایی ناکارآمد هستند؟
- ★ به نظر شما کدامیک از فکرهای برنا کارآمد و کدامیک از فکرهای او ناکارآمد است؟

دانش آموزان در گروه های دو یا چند نفره قرار بگیرید و نمایش بازی کنند. در این نمایش ها فکرهای خود را با صدای بلند بگویند و احساس خود را نیز بیان کنند. (مثلا دیبا با سارا همدلی می کند و سارا با خودش فکر می کند که دیبا چه دوست خوبی است و با تمام وجود خوشحال شد و گریه اش کرد).



نمایش

۱۴





تکلیف



دوست خوبم جدول زیر را تکمیل کنید و در ستون آخر بگویید که آیا این فکر کار آمد است یا ناکار آمد؟ سعی کنید مثال‌ها در موقعیت‌های مختلف شامل خانه، مدرسه و یا مهمانی باشد.

موقعیت	فکر	فکر کار آمد یا ناکار آمد
من از دوستم خواستم تا به خانه‌ی ما بیاید اما او نپذیرفت.	دوستی اش را با من به هم بزند.	فکر ناکار آمد.



- ★ ما در طی شبانه روز فکرهای بسیار زیادی می‌کنیم.
- ★ برخی از این فکرها کار آمد و برخی ناکار آمد هستند.
- ★ فکرهای کار آمد فکری هستند که به بهتر شدن زندگی و حال ما کمک می‌کنند و فکرهای ناکار آمد موجب می‌شوند که در درون خود رنج زیادی احساس کنیم.
- ★ ما باید سعی کنیم از همراه شدن با فکرهای ناکار آمد دوری کنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۵	خودآگاهی	شناخت رابطه‌ی بین فکر و احساس	بحث گروهی تکمیل تصویر تکمیل جدول



فکرها و احساسات خود را بشناسیم

درنا و سارا مشغول بازی بودند که ناگهان پای سارا بر روی پای درنا قرار گرفت. درنا با عصبانیت سارا را هل داد و به او گفت: تو دوست نداری با من بازی کنی و به خاطر همین پای مرا لگد کردی.

سارا گفت: درنا من به عمد پای تو را لگد نکردم. اما درنا حرف سارا را نمی‌پذیرفت و به شکایت خود ادامه می‌داد.

دوست خوبم!

★ سارا چه فکری در مورد درنا داشت؟

★ وقتی سارا این فکرها را می‌کرد، درنا کدامیک از احساسات زیر را تجربه می‌کرد؟



دوست خوبم، یک فکر مثبت و یک فکر منفی را در بخش زیر بنویس و دور احساسات متناسب با آنها خط بکش.



با هم فکر کنیم

فکر منفی

فکر مثبت





دوست خوبم! در این هفته فکرهاي کارآمد و ناکارآمد خود را بررسی کن و جدول زیر را تکمیل کن.



		
آیا این فکر خوب و یا فکر بدی بود	احساس	فکر
		
		
		



فکرهای کارآمد، منجر به احساسات خوب و فکرهاي ناکارآمد منجر به احساسات منفی مانند ترس، خشم، انزجار، ناراحتی... می‌شوند.
مراقب افکار خود باشیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۶	خودآگاهی	مسئولیت‌پذیری در مقابل فکر و احساس	بحث گروهی تکمیل جملات نمایش

مسئولیت فکر و احساسات خود را بپذیریم

برنا در کوچه مشغول دوچرخه سواری بود. در همین هنگام صدرا را دید و دستش را به نشانه‌ی سلام برای او تکان داد. صدرا بدون پاسخ و با عجله از کنار او گذشت. برنا بسیار ناراحت شد و نزد مادر رفت و گفت: من بسیار ناراحت هستم من مطمئن هستم صدرا دوست جدیدی پیدا کرده است و نمی‌خواهد دوستیش را با من ادامه دهد. مادر علت را جویا شد و برنا داستان را تعریف کرد. مادر توضیح داد: وقتی که تو فکر ناراحت



کننده‌ای می‌کنی در نتیجه احساس بدی پیدا می‌کنی. تو برای این فکر دلیل قانع‌کننده‌ای نداری و باید بروی و در مورد افکارت با صدرا صحبت کنی. برنا نزد صدرا رفت و علت رفتن او را پرسید. صدرا پاسخ داد که من با عجله به سمت نانوایی می‌رفتم و اصلاً تو را ندیدم.

دوست خوبم!

★ برنا ابتدا در مورد صدرا چه فکری می‌کرد؟

در نتیجه‌ی این فکر کدام‌یک از احساسات زیر را تجربه می‌کرد؟









★ برنا به چه صورت می‌توانست نسبت فکر و احساس خود مسئولیت‌پذیر باشد؟





نمایش



در گروه های دو یا چند نفره قرار بگیرید و نشان دهید که اگر فکر بد کنید، احساس بد تجربه می کنید و اگر فکر خوب داشته باشید، احساس خوبی پیدا می کنید.

★ جملات زیر را تکمیل کنید.

وقتی فکر می‌کنم که پدرم من را به پارک نمی‌برد، احساس پیدایم‌کنم.
 وقتی دوستم در زنگ تفریح با من بازی نمی‌کند، فکر می‌کنم و احساس ناراحتی پیدایم‌کنم.
 وقتی معلم من را به عنوان نماینده‌ی کلاس انتخاب نکرد فکر کردم که و احساس خشم پیداکردم.

★ در طول روز افکار بسیاری به ذهن ما می‌آیند و این فکرها باعث می‌شوند احساسات متفاوتی را تجربه کنیم و رفتارهای متفاوتی داشته باشیم.
 ★ برخی از این فکرها، فکرهای کارآمد هستند که نتیجه‌ی خوبی دارند و برخی از آنها افکار ناکارآمد هستند که نتیجه‌ی خوبی ندارند و ما را آشفته می‌کنند.
 ★ ما باید مسئولیت فکرهای خود را بپذیریم و فکرهای خوب داشته باشیم تا در طی روز احساسات بهتری را نیز تجربه کنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۷	خود آگاهی	مسئولیت پذیری	بحث گروهی تکمیل جدول پاسخ به سوالات

مسئولیت پذیر باشیم

صبح شد و مادر درنا از او خواست قبل از رفتن به مدرسه تخت خود را مرتب کند. درنا با ناراحتی به مادر خود گفت: من باید کیف مدرسه ام را آماده کنم و لطفاً شما تخت من را مرتب کنید. بعد از ظهر هنگامیکه درنا از مدرسه بازگشت و به اتاق خود رفت، تخت خود را نامرتب دید. در همین هنگام مادر وارد اتاق شد و برای درنا توضیح داد که هر کدام از ما دارای مسئولیت هایی هستیم که باید برای انجام این مسئولیت ها برنامه ریزی کنیم تا بتوانیم آن ها را در زمان خود به انجام برسانیم. تو هم تصمیم بگیر که شب ها کیف خود را آماده کنی تا بتوانی صبح با خیال راحت تخت خود را مرتب کنی.



دوستم خوبم!

مسئولیت پذیری به چه معناست؟

چرا ما گاهی از انجام دادن مسئولیت های خود فرار می کنیم؟

لطفاً بنویسید که در موقعیت های زیر چطور می توانید مسئولیت پذیر باشید.

..... کلاس درس:

..... حیاط مدرسه:

..... ناهار خوری:

..... نوشتن تکالیف در منزل:



با هم فکر کنیم



دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ دهید.



من در مورد مادر خود چه مسئولیتی دارم؟



من در مورد پدر خود چه مسئولیتی دارم؟



من در مورد محیط زیست خود چه مسئولیتی دارم؟



مسئولیت‌پذیری یعنی:

- ★ انجام کاری که به عهده ما است به بهترین نحو ممکن
- ★ کارها را به درستی انجام دادن.
- ★ بهترین سعی را برای انجام وظایف خود داشتن.
- ★ سهم خود را از هر کاری انجام دادن.
- ★ مراقبت از وسایل خود و دیگران.
- ★ کمک کردن به دیگران وقتی به کمک احتیاج دارند.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۸	همدلی	درک احساسات دیگران	بحث گروهی داستان خوانی

به احساسات دیگران توجه کنیم

هشتمین سالگرد تولد درنا بود و مادرش در حال بردن کیک برای پذیرایی از دوستان او بود. دوستان بشقاب به دست، صف کشیده و منتظر کیک بودند. سارا، نفر بعدی بود. مادر درنا متوجه شد که او دو بشقاب در دست دارد. با خنده گفت: «خیلی گرسنه ای، سارا؟». سارا با لبخند پاسخ داد: نه، فقط فکر کردم که یک تکه کیک هم برای دیانا ببرم. مادر پاسخ داد چه خوب سارا. او خودش از تو خواست برای او کیک ببری؟ سارا پاسخ داد: نه به نظرم رسید که او کیک می خواهد اما چون در این جمع دوستی ندارد، خجالت می کشد که جلو بیاید و برای خود کیک ببرد. مادر درنا دید که دیانا تنها نشسته است و تا حدی غمگین به نظر می رسد. او توجه سارا به کودک دیگر را بسیار تحسین کرد.



دوست خوبم :

★ سارا چطور متوجه شد که باید برای دوست خود کیک ببرد؟

★ شما برای نشان دادن همدلی با دوستان خود چه کارهایی انجام می دهید؟

۲۲

(۱)
(۲)
(۳)



پدر دیبا به مسافرت رفته است، دیبا به شما گفته است که بسیار دلتنگ و ناراحت است.
دوست خوب ما
به روش مناسبی با دیبا همدلی و احساسات او را درک کنید.

تکلیف



Three horizontal dashed lines for writing the answer.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۹	همدلی	کمک کردن به دیگران	بحث گروهی پانتومیم

با دیگران همدلی کنیم

برنا در اتاق مشغول بازی با اسباب بازی های خود بود. او صدای بلندی از بیرون اتاق خود شنید. این صدا، صدای جابه جا شدن وسایل اتاق پذیرایی بود. از اتاق خارج شد و مادر خود را دید که در حال جابه جا کردن مبلمان اتاق پذیرایی است. به اتاق پذیرایی رفت و شروع به کمک کردن به مادر خود نمود و از مادر خود خواست که وسایل سنگین ربه تنهایی جابه جا نکند زیرا که امکان دارد به کمرش آسیب برسد.



دوست خوبم!

- ★ به نظر شما چطور برنا بدون اینکه مادرش از او کمک بخواهد متوجه شد که باید به مادر خود کمک کند؟
- ★ این کار برنا چه نام دارد؟
- ★ ما چطور می توانیم با والدین خود همدلی داشته باشیم؟

یکی از دانش آموزان به جلوی کلاس می آید و نقشی را بازی می کند و دیگر دانش آموزان حدس می زنند که چطور می توانند به او کمک کنند و یا با او همدلی کنند (برای مثال نقش افتادن روی زمین را بازی می کند) و دانش آموزان دیگر بگویند که چه طور می توانند به او کمک کنند.



۲۴





دوست خوبم! به من بگو به چه صورت می‌توانی به هر کدام از انسان‌ها و یا موجودات زیر کمک کنی و در مورد آن‌ها با دوستان خود مشورت کنید.

تکلیف



پدربزرگ و مادربزرگ



پدر و مادر



حیوانات



معلم



ما انسان‌ها با درک احساس و موقعیت یکدیگر می‌توانیم به هم کمک و مهربانی می‌کنیم.

همدلی ما را به سوی صبوری و دلسوزی، درک نیازهای دیگران، مراقبت کافی از

کسانی که آسیب دیده‌اند یا دچار مشکل شده‌اند، سوق می‌دهد.

ما باید فکر کنیم که چطور می‌توانیم کسی که غمگین است را شاد کنیم.

ما از طریق کمک کردن، لبخند زدن به دیگران، گوش کردن به صحبت‌های آن‌ها

و نشان دادن واکنش عاطفی مناسب می‌توانیم به دیگران کمک کنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۰	همدلی	احترام گذاشتن	بحث گروهی توصیف تصویر تکمیل جدول

به دیگران احترام بگذاریم

درنا به برنا گفت امروز معلم ما در مورد احترام گذاشتن به دیگران صحبت کرد و بعد از ما پرسید که شما به چه صورت می توانید به دیگران احترام بگذارید. سپس او از ما خواست تا به خانه بیاییم و با افراد خانواده صحبت کنیم و از هر کسی پرسیم که تو دوست داری من چگونه به تو احترام بگذارم. برنا از درنا پرسید درنا چرا ما باید از خود آن‌ها پرسیم که به چه صورت باید به آن‌ها احترام بگذاریم؟

دوست خوبم!

★ به نظر شما درنا چه جوابی به برنا داد؟

★ لطفا در هر کدام از موقعیت‌های زیر بگویید که چگونه باید به دیگران احترام بگذاریم؟





با اعضای خانواده خود صحبت کنید و جدول زیر را تکمیل کنید. با پدر و مادر خود مشورت کنید که چگونه می‌توانید به اعضای دیگر فامیل احترام بگذارید.



نوع احترام گذاشتن	فرد مورد نظر
<p>وقتی که شب از راه می‌رسم، جلو بیا تا با هم سلام و احوالپرسی کنیم.</p> <p>خریده‌هایم را از دستم بگیر.</p>	پدر

ما باید به دیگران احترام بگذاریم.

ما می‌توانیم از دیگران بپرسیم که دوست دارند چگونه به آنها احترام بگذاریم.

ما به این علت باید از آنها بپرسیم زیرا هر کدام از ما در خانواده و فرهنگ

متفاوتی بزرگ شدیم و احترام گذاشتن در خانواده‌های مختلف متفاوت است.

دلیل دیگر این است که ما از درون پدر و مادر خود خبر نداریم و با پرسیدن از

آنها می‌توانیم به درستی بفهمیم که چه کارهایی از نظر آنها احترام گذاشتن است.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۱	همدلی	رفتارهای غیر منصفانه	بحث گروهی تکمیل جملات تکمیل جدول

منصفانه رفتار کنیم

برنا و دوستانش در حیاط مدرسه بازی می کردند. صدرا جلو آمد و از آنها خواست تا با هم بازی کنند. برنا به او گفت: آرش از آنها خواسته است که با صدرا قهر کنند و دستور داده است کسی حق ندارد با صدرا بازی کند. صدرا بسیار غمگین شد و نزد معلم خود رفت و جریان را تعریف کرد. در کلاس درس معلم برای دانش آموزان توضیح داد که هر زمان که می خواستند رفتاری را با دیگران انجام دهند، ابتدا خود را جای او بگذارند و با خود فکر کنند که آیا آنها دوست دارند چنین برخوردی با آنها شود و سپس این سوال را از برنا و آرش پرسید و هر دوی آنها پاسخ دادند: نه به هیچ وجه.



دوست خوبم!

☆ جملات زیر را تکمیل کنید.

۱) وقتی دیگران من را مسخره می کنند احساس پیدا می کنم. من یاد گرفتم که من هم دوستانم را مسخره نکنم.

۲) وقتی دیگران با من بلند صحبت می کنند احساس پیدا می کنم در نتیجه خودم هم با دوستانم بلند صحبت نمی کنم.

۳) وقتی که دیگران به قول خود وفا نمی کنند، احساس پیدا می کنم. من یاد گرفتم که به قول خود عمل کنم.



دوست خوبم! جدول زیر را تکمیل کنید.



شما در این موقعیت چه کاری انجام می دهید	رفتار غیر منصفانه
	<p>مسخره کردن</p>
	<p>ندادن وسایل بازی</p>
	<p>هل دادن</p>
	<p>به بازی راه ندادن</p>
	<p>زبان درازی کردن</p>



رفتارهای غیر منصفانه مانع همدلی و ارتباط صحیح ما با دیگران می شود. ★

یکی از دلایلی که ممکن است با کسی رفتارهای غیر منصفانه داشته باشیم این ★

است که درک نمی کنیم طرف مقابل ناراحت می شود. یاد گرفتیم

اگر سعی کنیم خود را جای دیگران بگذاریم و احساس او را درک کنیم، احتمال ★

اینکه دیگران را ناراحت کنیم کمتر می شود.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۲	همدلی	پذیرش تفاوت های فردی	بحث گروهی شعرخوانی نقاشی

به تفاوت های فردی احترام بگذاریم

روز یکشنبه بود. درنا از مدرسه به خانه بازگشت. موقع ناهار به مادر گفت: ماما اخلاق بعضی از دوستانم برایم خیلی عجیب است. مادر گفت: چطور دخترم؟ درنا پاسخ داد: چون صبا بیشتر وقت ها ساکت و آرام می نشیند. فقط وقتی با او صحبت کنیم جواب می دهد. برعکس ندا خیلی پر حرف است. الناهم که همش می خندد. مادر با لبخند از درنا پرسید: تو اخلاق و رفتار چطور است درنا جان؟ درنا پاسخ داد: دقیقاً نمی دانم. باید فکر کنم. مادر گفت: دخترم اخلاق و رفتار انسان ها با هم تفاوت دارد. ما باید همدیگر را همان طور که هستیم، بپذیریم. همچنین باید اخلاق و عادت های رفتاری خود را خوب بشناسیم و بدانیم که لازم نیست همه ی انسان ها شبیه هم باشند.



دوست خوبم!

- ★ پذیرش دوستان و اطرافیان چه ارتباطی با همدلی کردن با دیگران دارد؟
- ★ سه عدد از دوستان خود را مشخص کنید و با کسب اجازه از خودشان ویژگی های اخلاقی و رفتاری آن ها را بازگو کنید؟
- ★ به نظر شما چرا برخی اوقات دوستان نمی توانند همدیگر را همان طور که هستند، بپذیرند؟

۳۰



★ دوست خوبم! شعر زیر را با هم کلاسی‌های خود بخوان و در زیر این شعر، در مورد یکی از تفاوت‌های فردی نقلی بکش.

مردم خوشحال، مردم غمگین	با قدی بلند با مویی زرین
بعضی خندانند، بعضی‌ها اخمو	بعضی کچل‌اند، بعضی پرمو
بعضی عاقل‌اند، بعضی دیوانه	بعضی زیبايند، مثل پروانه
بعضی چاق هستند، بعضی‌ها باریک	با مویی سیاه مثل شب تاریک
مردم، ای مردم اگر بلندید	یا قدکوتاه اگر سفیدید
یا اگر سیاه پیر یا جوان	بزرگ یا بچه، بال‌های سرخ
مثل تریچه	مردم، ای مردم
اگر سفیدید یا اگر سیاه	دوستتان دارم، مردم دنیا



نسخه آنلاین



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۲	ارتباط مؤثر	گفتگوی صحیح (گوش کردن با دقت)	بحث گروهی تکمیل جدول

به حرف های یکدیگر با دقت گوش کنیم

آن روز برای درنا خیلی هیجان انگیز بود چراکه قرار بود به خانه ی خاله ستاره بروند و با دختر خاله خود بازی کند. در کلاس درس خانم معلم درباره گیاهان صحبت می کرد اما درنا در فکر خانه ی خاله بود. ناگهان معلم پرسید: درنا نظر شما در این مورد چیست؟ درنا که اصلا به صحبت های معلم توجهی نداشت، سکوت کرد. خانم معلم مکثی کرد و سپس گفت: برای همه ی ما پیش می آید که در بعضی روزها به فکر و خیال فرو می رویم. به نظر شما در آن لحظه چه کارهایی می توانیم انجام دهیم تا دوباره به صحبت های یکدیگر گوش بدهیم؟ مونا پاسخ داد: مامان من گفته است که در این مواقع آن فکر را گوشه ی کتاب بنویسم و بعدا به آن فکر کنم. معلم لبخند زد و گفت: آفرین چه فکر خوبی.

سپس معلم ادامه داد و گفت: بچه ها حواستان باشد اگر همیشه در فکر و خیال فرو بروید نمی توانید به صحبت های دیگران گوش بدهید. همچنین از شما می خواهم که اگر همیشه در گیر فکر و خیال هستید حتما این موضوع را به والدین و مشاور مدرسه بگویید و از آنها کمک بخواهید.



۳۲

دوست خوبم!

★ شما از چه روش هایی استفاده می کنید تا با دقت به حرف دیگران گوش دهید؟

★ وقتی که به حرف دوستان و یا پدر و مادر خود گوش می کنید، چه موانعی برای گوش کردن شما وجود دارد؟



دوست خوبم جدول زیر را تکمیل کنید.

موانع ارتباط موثر	موقعیت
در فکر و خیال رفتن	زمانی که دوستم با من صحبت می‌کرد، به مهمانی شب فکر می‌کردم

پدر فکر و خیال رفتن

عدم توجه به صحبت‌های دیگران

حق به جانب بودن

تأیید طوطی‌وار دیگران

سهیم



برای اینکه ارتباط موثری با دیگران داشته باشیم باید بتوانیم به خوبی به حرف‌های آن‌ها گوش کنیم و عکس‌العمل مناسب نشان دهیم.

موانعی برای داشتن ارتباط موثر وجود دارد مانند: فرورفتن در رؤیا و فکر، حق‌به‌جانب بودن، عدم توجه به صحبت‌های دیگران، تأیید طوطی‌وار برای به دست آوردن تأیید دیگران.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۴	روابط بین فردی	تحمل تحقیر شدن	بحث گروهی جمله سازی تکمیل جدول

صبور باشیم

برنا در کلاس نشسته بود و به شدت گریه می کرد. معلم جلو آمد و از برنا پرسید که چه اتفاقی افتاده است. برنا گفت صدرا به او گفته است که او یک دانش آموز تنبل است و مطمئن است که هیچ وقت بهتر از این نخواهد شد. معلم به برنا گفت تو از دانش آموزان خوب کلاس هستی. در ضمن تو تلاش خود را می کنی و همیشه هم در درست پیشرفت کرده ای. پس با خودت فکر کن که چرا حرف یک نفر دیگر اینقدر تاثیر بدی روی تو گذاشته است و آن هم در حالیکه واقعیت ندارد.



★ تحقیر کردن یعنی چه؟

★ چرا برخی افراد مایل هستند دیگران را تحقیر کنند؟

★ راستی ما چرا حرف های تحقیر آمیز دیگران را باور می کنیم و از آنها ناراحت می شویم؟

★ دوست خوبم مانند نمونه، چند جمله ی تحقیر آمیز در مورد خودت بنویس. بعد با خودت فکر کن صرفا با نوشتن

این جملات آیا تبدیل به این جملات و کلمات خواهید شد؟



۳۴





تکلیف



مامان و بابای خوبم بپایید با هم فکر کنیم که در زمان تحقیر شدن بهتر است چه فکری با خود بکنیم تا احساس بدی نسبت به خود و یا دیگران پیدا نکنیم.

وقتی که تحقیر را باور نمی‌کنم



وقتی که تحقیر را باور می‌کنم



جملاتی که باید در زمان تحقیر شدن با خود بگویم

من این جملات نیستم

Blank lined area for writing responses to the prompt.

زمان‌هایی اتفاق می‌افتد که دوستان و یا اطرافیان ما از ما ناراحت و عصبانی می‌شوند و جملات تحقیر آمیزی به ما می‌گویند اما این اصلاً بدان معنا نیست که ما آن کلمات و جملات هستیم. مثلاً اگر دوستی به ما بگوید تو چقدر خنگ هستی. می‌توانیم با خود فکر کنیم که حرف اشتباهی زده است و نباید من احساس حقارت و کمبود پیدا کنم. ما در این زمان می‌توانیم با خود فکر کنیم که دوست من عصبانی است و صرفاً جملاتی را پشت سر هم بیان می‌کند. اگر اینطور فکر کنیم به حتم بسیار کمتر آزرده و عصبانی می‌شویم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۵	ارتباط مؤثر	گفتگوی صحیح (حق به جانب نبودن)	بحث گروهی نقاشی

قواعد گفتگوی صحیح را رعایت کنیم

بعد از ظهر یک روز تابهستانی بود. برنا و دوستش در حیاط خانه با هم مشغول بازی منچ بودند. صدرا در حین بازی دوبار تاس را انداخت. برنا اعتراض کرد و قانون بازی را برای او توضیح داد و یادآوری کرد که هر فردی فقط یکبار می تواند تاس بیندازد مگر اینکه عدد ۶ بیاید. اما صدرا گوشش بدهکار نبود و می گفت: من بزرگتر از تو هستم و بهتر می دانم و اصلاً به توضیحات برنا گوش نمی داد.



دوست خوبم!

- ★ حق به جانب بودن به چه معناست؟
- ★ چرا زمان هایی که حق به جانب هستیم نمی توانیم به حرف های دیگران گوش کنیم؟
- ★ به نظر شما چرا صدرا به حرف های برنا گوش نمی کرد؟
- ★ به نظر شما نتیجه ی گوش ندادن و حق به جانب بودن صدرا چه خواهد بود؟

۳۶



دوست خوبم، از هم گروهی خود بخواهید که فکری در ذهن خود داشته باشد و فکر او را نقاشی کنید و سپس ببینید آیا فکر او را به درستی حدس زده‌اید؟

با هم فکر کنیم



نسخه آنلاین

قواعد صحیح گفتگو به ترتیب زیر هستند:

- ★ نگاه کردن به مخاطب
- ★ استفاده درست از لحن صدا
- ★ استفاده از واژگان صحیح و درست
- ★ به نوبت صحبت کردن
- ★ استفاده از سؤالات مناسب
- ★ توجه به احساسات و حالات طرف مقابل
- ★ توانایی ابراز عقاید و احساسات



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۶	ارتباط مؤثر	تمرین گفتگو (قطع نکردن حرف دیگران)	بحث گروهی نمایش تکمیل جدول

با یکدیگر به درستی گفتگو کنیم

برنا و صدرا بروی پله های حیاط مدرسه نشسته بودند و برنا خاطره ای را برای صدرا تعریف می کرد. برنا هفته گذشته به باغ وحش رفته بود و با هیجان درباره حیوانات مختلف صحبت می کرد اما صدرا بی توجه به صحبت های او دائم وسط صحبتش می پرید و از او درباره ی تکالیف ریاضی و فارسی سوال می پرسید. در همین حین برنا با خود فکر میکرد که صدرا به صحبت های او به درستی گوش نمی کند.



دوست خوبم!

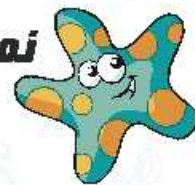
☆ وقتی که صدرا حرف برنا را قطع کرد، برنا چه احساسی داشت؟



☆ چرا ما نباید زمانی که دیگران صحبت می کنند، حرف آن‌ها را قطع کنیم؟

در گروه های دو نفره قرار بگیرید و نشان دهید که اگر وسط حرف دیگری سوالات بی ربط بپرسید چه اتفاقی خواهد افتاد؟
دوست شما چه احساسی پیدا خواهید کرد؟
او با خودش چه فکری خواهد کرد؟

نمایش



۳۸



دوست خوبم! لطفا جدول زیر را تکمیل کنید:

احساس	بیان نظر و عقیده	موقعیت
		
پدر، من ناراحت و عصبانی هستم.	پدر! من فکر می‌کنم شما باید به قول خود عمل کنید.	پدر قول داده بود من را به پارک ببرد و نبرد.

۹۳

ارتباط صحیح یعنی این‌که بتوانیم در زمان مناسب در مورد فکرها و احساسات خود با دیگران صحبت کنیم و احساسات خود را به روشی که به دیگران آسیب نرسانیم ابراز کنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۷	ارتباط مؤثر	زبان بدن	بحث گروهی توصیف تصویر

زبان بدن مناسبی داشته باشیم

امروز معلم در کلاس برنا در مورد زبان بدن صحبت می کرد. او گفت ما در ارتباط با افراد مختلف علاوه بر اینکه با صحبت های آن ها ارتباط برقرار می کنیم همچنین از زبان بدن آن ها نیز می توانیم اطلاعات زیادی کسب کنیم. برنا از معلم پرسید راستی چرا فهمیدن زبان بدن افراد دیگر مهم است. ما می توانیم با پرسیدن سوالات درست از آن ها اطلاعات کافی کسب کنیم.



دوست خوبم!

- ★ به نظر شما جواب معلم به سوال برنا چه بود؟
- ★ شما چه زبان بدن مخصوص به خود را دارید؟ مثلاً زمانی که از مساله ای خوشحال، ناراحت یا خجالت زده می شوید از چه زبان بدنی استفاده می کنید؟
- ★ از دوستان خود بخواهید که در مورد زبان بدن شما نظر بدهند.



دوست خوبم!

★ زبان‌های بدن در تصاویر زیر را توصیف کنید. اگر شما با این زبان بدن مواجه شوید، چه عکس‌عملی از خود نشان می‌دهید؟



زبان بدن شامل موارد زیر می‌شود:

- ★ حالت چهره (مانند لبخند زدن)
- ★ حالت بدن (مانند حالت دست‌ها و پاها)
- ★ نگاه (مانند خشمگین و یا مهربان)
- ★ نحوه ایستادن و یا نشستن (مانند لم دادن)
- ★ وقتی ما با دیگران صحبت می‌کنیم، بدن و چهره‌ی ما به آن‌ها هم پیام مثبت و هم منفی می‌دهد.
- ★ ما برای برقراری ارتباط صحیح باید از زبان بدن مناسب استفاده کنیم.
- ★ زبان بدن ما تا جایی که امکان دارد باید احساسات ما را نشان دهد تا به دیگران اطلاعات درستی در مورد ما بدهد. مثلاً اگر از دوست خود ناراحت هستیم چهره‌ی ما می‌تواند این ناراحتی را نشان دهد اما به صورتی باید احساسات خود را نشان دهیم که به خود و دیگران بی‌احترامی نکنیم و به آن‌ها آسیب نزنیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۸	روابط بین فردی	جسارت نه گفتن	بحث گروهی نمایش

توانایی نه گفتن

زمستان بود و باد سردی می وزید. درنا و ثنا در سرویس مدرسه نشسته بودند و ماشین در حال حرکت بود. ناگهان مریم گفت: فکر خوبی دارم. بیای شیشه را پایین بکشیم و سر خود را از شیشه بیرون ببریم. خیلی خوش می گذرد.



★ به نظر شما اگر درنا این پیشنهاد ثنا را قبول کند چه اتفاق هایی ممکن است بیفتد؟

★ درنا در این موقعیت باید چه چیزی بگوید؟

دوست عزیزم، در گروه های دو یا چند نفره قرار بگیرید و در نمایش نشان دهید که چطور باید در شرایط مورد نیاز «نه» بگویید. (مثلاً اگر دوستی به شما پیشنهاد بدهد که بعد از مدرسه تنهایی به پارک بروید، شما بسیار مؤدبانه به دوست خود «نه» بگویید.



۴۲



توانایی نه شنیدن

درنا خانه مادربزرگ و پدربزرگ را خیلی دوست داشت. گاهی شب‌های تابستان خانه آنها می‌ماند. شبی در خانه مادربزرگ مهمان بودند. درنا به مادربزرگ گفت: من می‌خواهم امشب اینجا بمانم. مادر بزرگ گفت: خیلی دوست دارم که اینجا باشی اما من فردا صبح زود دکتر می‌روم و کار دارم و نمی‌توانی اینجا بمانی. درنا باورش نمی‌شد مادربزرگ مهربانش به او «نه» گفته است. او فکر می‌کند که مادر بزرگ دیگر او را دوست ندارد.



☆ دوستان به نظر شما کسی که ما را دوست دارد (مثل والدین و مادربزرگ و معلم و...) همیشه باید حرف ما را بپذیرد؟

☆ اگر کسی با نظر ما موافق نباشد یعنی او ما را دوست ندارد؟

☆ ما گاهی فکر می‌کنیم باید به خواسته‌ی همه افراد «بله» بگوییم و رضایت همه‌ی اطرافیان را جلب کنیم.



☆ ما باید بدانیم نه تنها نمی‌توانیم رضایت همه را جلب کنیم بلکه ممکن است زمان‌هایی مجبور باشیم به دلایل منطقی به دیگران «نه» بگوییم و موجبات ناخشنودی دیگران را فراهم کنیم.

یاد گرفتیم

☆ وقتی که ما به هر دلیل منطقی «نه» می‌گوییم نباید احساس گناه داشته باشیم.

☆ ما باید یاد بگیریم که هم باید توان «نه» شنیدن و هم توان «نه» گفتن داشته باشیم.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۹	روابط بین فردی	کمک طلبی در مشکلات	بحث گروهی بازی پاسخ به سوالات

کمک طلبی در مشکلات

برنا پسر مودبی بود و همیشه سعی می کرد در مدرسه رفتارهای مناسبی داشته باشد اما چند روزی بود که خیلی بد اخلاق شده بود و با دوستانش دعوا می کرد و سر کلاس اصلا به درس معلم گوش نمی داد. روزی معلم بعد از کلاس درس به برنا گفت: پسر من از رفتار شما تعجب می کنم. می خواهی کمی با هم صحبت کنیم. برنا پاسخ داد: من از مسئله ای خیلی ناراحتم ولی آن را به کسی نگفتم. برنا مشکل خود را با معلم در میان گذاشت و معلم او را راهنمایی کرد. برنا پس از مشاوره و دریافت راه حل، احساس آرامش می کرد. همان روز معلم برای دانش آموزان توضیح داد: شما در زمانی که با مشکلی مواجه می شوید و ناراحت هستید بهتر است آن را با بزرگ ترها و مشاور مدرسه در میان بگذارید و از آن ها کمک بخواهید.



دوست خوبم

★ هنگامی که شما در مورد مسائلی با مشکل مواجه می شوید، از چه کسانی درخواست کمک می کنید؟

★ آیا بهتر است ما به دیگران کمک کنیم و یا از دیگران کمک بخواهیم؟

کلاس را به دو گروه بزرگ تقسیم کنید (گروه یک و گروه دو) به ترتیب از یک گروه یک مشکل مطرح شود و از گروه دیگر بخواهید که بگوید برای حل این مشکل از چه کسی و یا کسانی می توان درخواست کمک کرد.



بازی



۱۴۴



تکلیف

دوست خوب، فکر کن و بین از هر کدام از افراد زیر به چه صورت می‌توانی درخواست کمک کنی و در این مورد با دوستان خود در کلاس مشورت کن.



ما انسان‌ها موجودات اجتماعی هستیم و باید یکدیگر را کمک کنیم.
درخواست کمک از دیگران به سلامت روان ما کمک می‌کند.
کمک گرفتن از دیگران به معنای ضعف و یا ناتوانی ما نیست بلکه نشان دهنده‌ی برنامه ریزی درست ما در کار هستیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۰	روابط بین فردی	کار گروهی	بحث گروهی کار گروهی تکمیل جدول

با یکدیگر همکاری کنیم

زنگ اجتماعی بود و دانش آموزان برای تمرین نمایش به گروه های چهار نفره تقسیم شدند. دانش آموزان بیست دقیقه وقت داشتند تا کار را به صورت گروهی انجام دهند. پس از گذشت بیست دقیقه گروه برنا و دوستانش کار گروهی را به درستی انجام نداده بودند. معلم علت را جویا شد. برنا توضیح داد که صدرا می خواهد رئیس باشد و به ما اجازه نمی دهد که نظر خود را بگوییم. معلم برای دانش آموزان توضیح داد: هدف ما از کار گروهی این است که بتوانیم با همکاری و هم فکری یکدیگر کاری را به بهترین نحو ممکن انجام دهیم. ما باید قوانین کار گروهی را رعایت کنیم تا گروه بتواند به هدف خود برسد.



دوست خوبم!

★ به نظر شما در گروه برنا و دوستانش چه مشکلاتی وجود دارد که موجب شد نتوانستند به هدف خود برسند؟

★ شما می دانید قوانین کار گروهی چه قوانینی هستند؟

★ چه مشکلات دیگری در کار گروهی پیش می آید؟





در گروه‌های چهار نفره قرار بگیرید و با همفکری یکدیگر یک کار گروهی را انجام دهید.
در انجام کار گروهی به چه مشکلاتی برخورد کردید، در مورد این مشکلات در کلاس صحبت کنید.



در انتها جدول زیر را تکمیل کنید:

عنوان فعالیت:	
ویژگی‌های گروه	ذکر نمونه
کمک کردن به دیگران	مریم در نقاشی روزنامه دیواری به دوستان کمک کرد.
کمک گرفتن از همدیگر	
رعایت اصل نوبت	
ترجیح هدف گروهی بر خواسته‌ی فرد	
وجود قانون در گروه	

گروه دل‌رای ویژگی‌های زیر می‌باشد:

کمک کردن افراد گروه به یکدیگر و کمک گرفتن از همدیگر



رعایت اصل نوبت

یاد گرفتیم

وجود قانون در گروه

نقش و مسئولیت هر عضو گروه

شکست و پیروزی برای همه اعضای گروه

اعتماد بین اعضای گروه

ترجیح هدف گروهی بر خواسته‌ی فرد



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۱	مدیریت خشم	آشنایی با چراغ راهنمای عصبانیت	بحث گروهی رنگ آمیزی تکمیل جدول

مدیریت خشم

زنگ تفریح بود. برنا و دوستانش در حیاط مدرسه مشغول بازی فوتبال بودند. برنا توپ را به سمت دروازه شوت کرد و توپ به سر صدرا برخورد کرد. صدرا خیلی عصبانی شد و برنا را اهل داد. برنا به صدرا گفت: «من عمدا این کار را نکردم. تو که می دانی» صدرا با عصبانیت پاسخ داد: «حققت بود. تو من را عصبانی کردی. تو باید بیشتر مواظب باشی». معلم ورزش به صدرا گفت: درست است که عصبانی شدی و دردت گرفته است اما ما باید در زمان عصبانیت رفتار مناسب داشته باشیم و به دیگران آسیب نرسانیم.



دوست خوبم

★ به نظر شما وقتی از کسی عصبانی می شویم، اجازه داریم او را کتک بزنیم یا حرف بد به او بگوییم؟

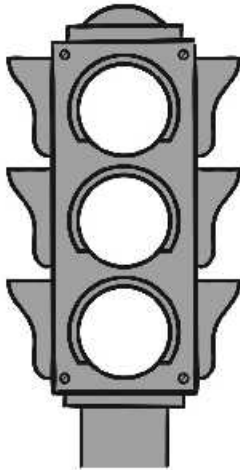
★ شما در زمان عصبانیت از چه روش هایی برای مدیریت خشم خود استفاده می کنید؟

★ وقتی عصبانیت خود را با کتک یا حرف زشت نشان می دهید، چه پیامدهایی به دنبال دارد؟



دوست خوبم!

★ چراغ راهنمای عصبانیت را رنگ آمیزی کن و سپس خاطره ای را به یاد بیاور که خشمگین شدی و با استفاده از چراغ راهنمایی عصبانیت خشم خود را مدیریت کنی و سپس بر اساس آن خاطره، جدول زیر را تکمیل کن.



موقعیت:
صبر کن
فکر کن
عمل کن

★ چطور می توانی در موقعیت بالا از «من پیام» استفاده کرده و عصبانیت خود را مدیریت کنی.

من پیام به این معناست که:

★ یکی از روش های برخورد دوستانه در زمان عصبانیت این است که از «من پیام» استفاده کنید. یعنی زمانی که راجع به احساس عصبانیت خود صحبت می کنید منصفانه و دوستانه برخورد کنید.



یاد گرفتیم

★ مثلاً بگویید: «من ناراحت می شوم وقتی که توستر قرار دیر میای» به جای اینکه بگوییم «تو اعصاب من را خورد می کنی وقتی که دیر میای سر قرار.»

★ تفاوت این دو جمله این است که در جمله ی اول ما احساس خود را بیان می کنیم و سپس رفتار طرف مقابل را توصیف می کنیم اما در جمله ی دوم طرف مقابل را متهم و محکوم می کنیم که در این صورت طرف مقابل اغلب از صحبت ما دلگیر می شود و در پذیرش حقیقت ممانعت می کند.



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۲	مدیریت خشم	مسئولیت پذیری در برابر خشم	بحث گروهی تکمیل جدول داستان‌نویسی

خشم خود را مدیریت کنید

دیبا بدون اجازه خوراکی درنا را برداشت و شروع به خوردن کرد. درنا از این کار دیبا بسیار خشمگین شد و داد و فریاد کرد. معاون مدرسه در همین زمان وارد کلاس شد و از درنا علت این همه داد و فریاد را پرسید. درنا جریان را تعریف کرد و به معاون مدرسه گفت که خودش اصلاً تقصیری ندارد و این کار زشت دیبا بوده است که او را به داد و فریاد مجبور کرده است.



دوست خوبم!

- ★ به نظر شما چه کسی مسئول خشم درناست؟ خود درنا و یا دیبا؟
- ★ به نظر شما درنا چه طور می‌تواند به صورت مسئولانه از چراغ راهنمای عصبانیت استفاده کند؟
- ★ درنا چطور می‌تواند در این زمان از من پیام استفاده کند؟

۵۰



تکلیف

دوستان خوبم! با توجه به روش‌های مدیریت خشم زیر، داستانی تعریف کنید که در آن قهرمان داستان از یکی از روش‌های مدیریت خشم زیر استفاده کرده باشد.



نفس عمیق بکشیم.



در زمان خشم محیط را ترک کنیم.



با خشم فریاد بزنم.



در مورد خشمم با کسی صحبت کنم.



برای مدیریت عصبانیت به نکته‌های زیر توجه کنیم:

استفاده از دمن پیام، برای جلوگیری از تحقیر دیگران



یاد گرفتیم

صحبت کردن با لحنی آرام و مؤدبانه

پرهیز از بیان مشکلات گذشته و صحبت کردن در مورد مشکلات کنونی

پرهیز از تحقیر و سرزنش طرف مقابل

بیان خواسته و انتظارمان از طرف مقابل



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۲	مدیریت هیجانات ناخوشایند	مدیریت غم	بحث گروهی تکمیل جمله

غم خود را مدیریت کنیم

تصور کنید که یک روز صبح با یک احساس وحشتناک از خواب بیدار شده‌اید، آب دماغتان راه افتاده، مدام عطسه می‌کنید و احساس می‌کنید تب دارید. می‌توانید با همان وضعیت به مدرسه بروید، اما حال خوشی نخواهید داشت. شما می‌دانید که درمان سرماخوردگی یا آنفولانزا مدتی طول می‌کشد. اما استراحت کافی، نوشیدن آب‌میوه و بعضی اوقات، خوردن دارو می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر بهبود پیدا کنید.

احساس غم و تنهایی مثل سرماخوردگی است. بعضی وقت‌ها بدون اینکه هیچ کاری علیه آن‌ها انجام دهید، می‌روند دنبال کارشان؛ اما کارهایی وجود دارد که شما می‌توانید با انجام دادن آن‌ها به خودتان کمک کنید تا احساس بهتری داشته باشید.

نوشتن در دفترچه یادداشت: فرآیند نوشتن می‌تواند به شما کمک کند که مجموعه‌ای از مسائل را متوجه شوید. چرا از دست بهترین دوستان عصبانی شدید؟ چطور می‌توانید از عهده تکلیف عملی مدرسه بر بیایید؟ و یا اینکه احساس واقعی شما در مورد یک مشکل، چیست؟ نوشتن، همچنین به شما کمک می‌کند که احساسات را تخلیه کنید و احساسات بد را از شما دور می‌کند.

مونورتان را روشن کنید و... حرکت کنید!

ورزش یکی از بهترین راه‌های نشاط خلق است؛ بعضی از مردم آن را شادی‌بخش طبیعی می‌نامند و این حقیقت دارد. وقتی که ورزش می‌کنید، مغزتان مواد شیمیایی خاصی به نام «نورفین» ترشح می‌کند که باعث می‌شود احساس بهتری پیدا کنید.

وقتی که احساس غم و اندوه می‌کنید، حتی فکر کردن به ورزش هم ممکن است برایتان خیلی سخت باشد و ترجیح می‌دهید چرت بزنید یا تلویزیون تماشا کنید. پس با تمرین‌های کوچک شروع کنید. به خودتان بگویید که می‌خواهید فقط ۵ دقیقه فعالیت کنید. وقتی شروع کردید، احتمالاً دوست دارید ادامه دهید. راه دیگر برای کمک کردن به خودتان این است که با دوستانتان قرار ورزش بگذارید اگر بدانید که دوستانتان منتظران هستند احتمالاً انگیزه بیشتری برای ورزش خواهید داشت، به علاوه ورزش دسته‌جمعی، لذت‌بخش‌تر است.



لازم نیست خیلی شدید و بیش از حد ورزش کنید. فقط در حد توانتان فعالیت کنید. حتی ۲۰ دقیقه ورزش در طول روز هم می‌تواند خلق شما را بهبود دهد. در زیر، تعدادی فعالیت پیشنهاد شده است که ممکن است بخواهید آن‌ها را انجام دهید:



- ★ پیاده‌روی به همراه کسی که دوستش دارید.
- ★ اسکیت‌بازی
- ★ دویدن در حیاط یا محوطه اطراف منزل
- ★ اسکوتر بازی
- ★ هفت‌سنگ بازی کردن با دوستانتان
- ★ دوچرخه‌سواری
- ★ فوتبال یا والیبال بازی کردن در خیابان
- ★ طناب‌بازی

دوست خوبم!

★ جملات زیر را تکمیل کن.

(۱) من کمی غمگین 😞 می‌شوم وقتی دوستم

(۲) من بسیار ناراحت 😞 می‌شوم وقتی پدرم

در گروه‌های دو نفره قرار بگیرید. نمایشی بازی کنید که شما غمگین هستید و دوست شما راهکارهایی برای مدیریت غم به شما می‌دهد. فراموش نکنید که ابتدا با دوست خود همدلی کنید و سپس به او راهکار بدهید.

نمایش



۳۵



★ ورزش یکی از بهترین روش‌های مدیریت غم است.

★ ما باید ببینیم که به چه ورزش‌هایی علاقه‌مند هستیم و در زمان‌هایی که احساس غمگینی می‌کنیم مقداری از زمان خود را به ورزش‌های مورد علاقه‌ی خود اختصاص می‌دهیم.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۴	مدیریت غم	روش های مدیریت غم	بحث گروهی خاطره گویی تکمیل جدول

غم خود را مدیریت کنیم

درنا و برنا در خانه ی خود از طوطی زیبایی نگهداری می کردند. یک روز پس از اینکه از مدرسه به خانه آمدند، متوجه شدند که طوطی آن‌ها مرده است. هر دو بسیار غمگین شدند و گریه کردند. آن‌ها دلشان برای طوطی بسیار تنگ می شد. آن روز پدر بزرگ در منزل آن‌ها میهمان بود. با دیدن این صحنه به طرف بچه ها آمد. برنا زود اشکهایش را پاک کرد و لبخند زد. پدر بزرگ گفت: برنا جان، بعضی از اتفاقات ما را غمگین می کند. ما حق داریم زمان هایی که ناراحت هستیم برای مدتی گریه کنیم و غمگین باشیم. فردای همان روز پدر بزرگ به بچه ها پیشنهاد داد که برای پیاده روی به پارک بروند و به آن‌ها گفت: عزیزانم ورزش و تحرک به بدن انسان کمک می کند تا احساس غمگینی کاهش پیدا کند و از شادابی بیشتری برخوردار شویم.



دوست خوبم!

- ★ شما زمانی که غمگین می شوید، از چه روش هایی برای مدیریت غم خود استفاده کنید؟
- ★ خاطره ای برای دوستان خود تعریف کنید که توانسته اید، غم خود را به درستی مدیریت کنید.

۵۴



دوست خوبم لطفاً جدول زیر را تکمیل کنید.



نتیجه	راهکار	موقعیت
		
احساس راحتی و خوشحالی بیشتری می‌کنم	در دفترم در مورد اتفاقی که افتاده است، می‌نویسم. با خواهرم بازی می‌کنم.	دوستم با من قهر کرده است

روش‌های مدیریت غم به ترتیب زیر هستند:

- ☆ ورزش کردن
- ☆ صحبت کردن با دیگران
- ☆ گذشت زمان
- ☆ حواس پرت کردن
- ☆ نوشتن یا نقاشی کردن



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲۵	جشن مهارت‌های زندگی	جشن مهارت‌های زندگی	نقاشی بحث گروهی

مهارت‌های زندگی را دوست داریم

دوست خوبم!

★ با توجه به تصاویر صفحه ی بعد به صورت دلخواه یک نقاشی در مورد یکی از مهارت‌های زندگی بنویسید.

اسخه آنتابین



کمک کردن به دیگران



کار گروهی



رفتارهای غیرمنصفانه



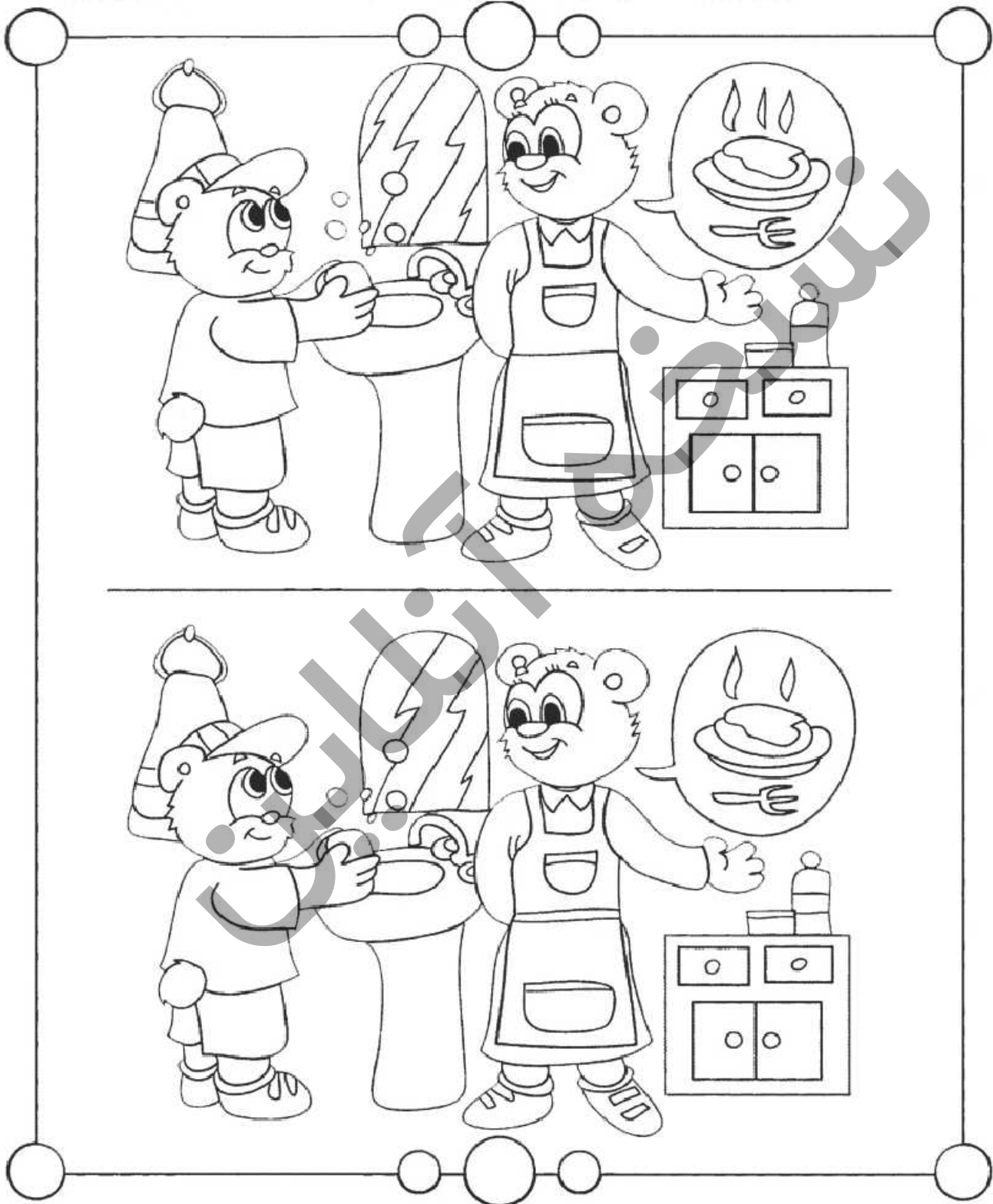
مدیریت خشم



زنگ تفریح



تفاوت بین تصاویر را بیابید.



يادداشت

نسخه آندابن

ياد دانت

نسخه آلبين