



سبب الله الرحمن الرحيم



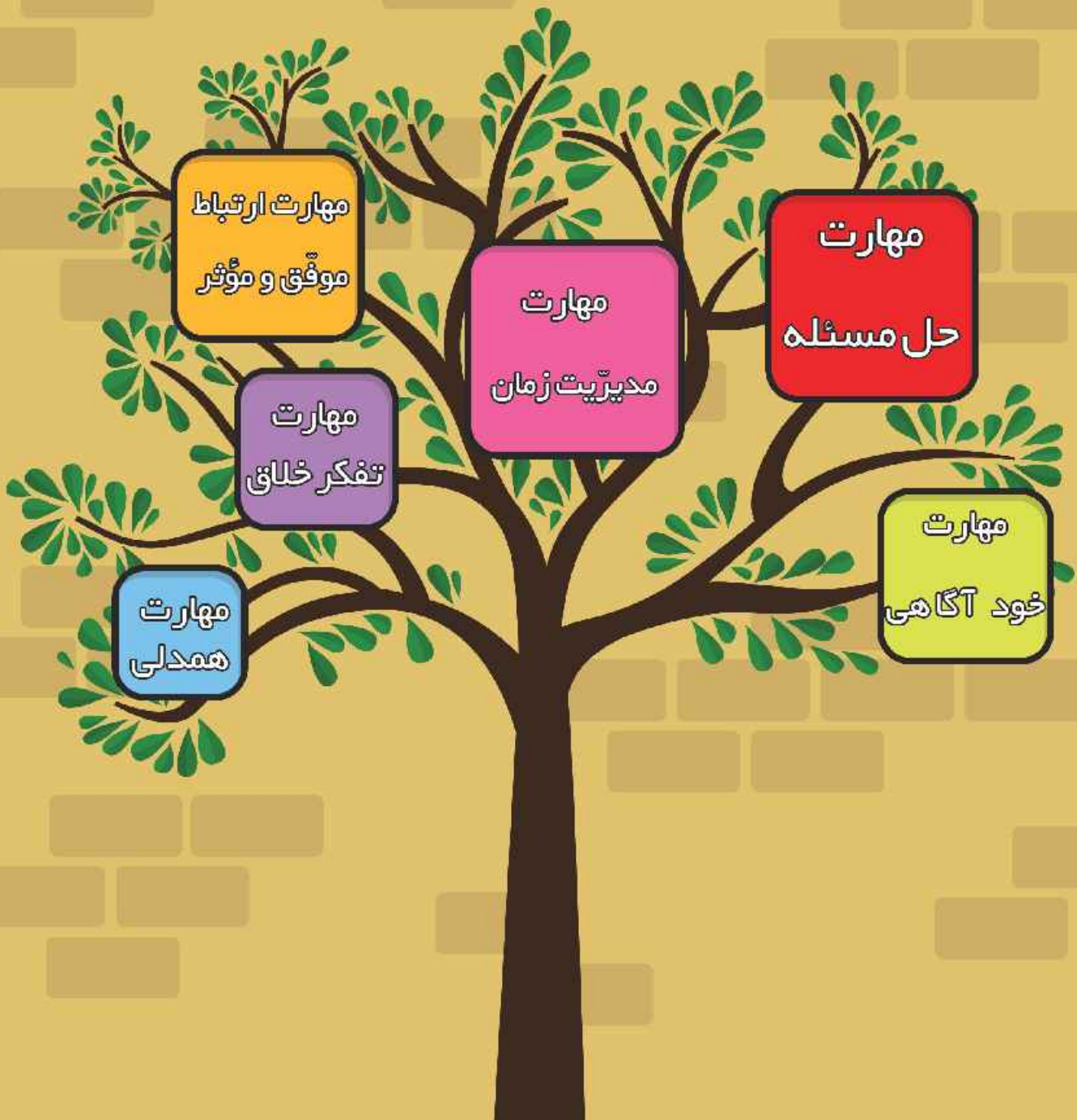
مجموعه کتاب‌های کار علوی

مهارت‌های زندگی سوم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواسانی - دکتر راحله گرجی

ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی

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 هیجان زندگی 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 خوب! شما در چه موقعیت‌هایی احساسات زیر را تجربه می‌کنید؟



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

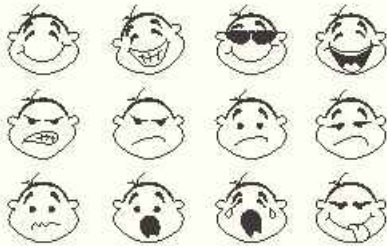




تکلیف



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).



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 ما در 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

بینیم و آن‌ها را تقویت کنیم و با تلاش بیشتر نقاط ضعف خود را برطرف کنیم.



یاد گرفتیم

