



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



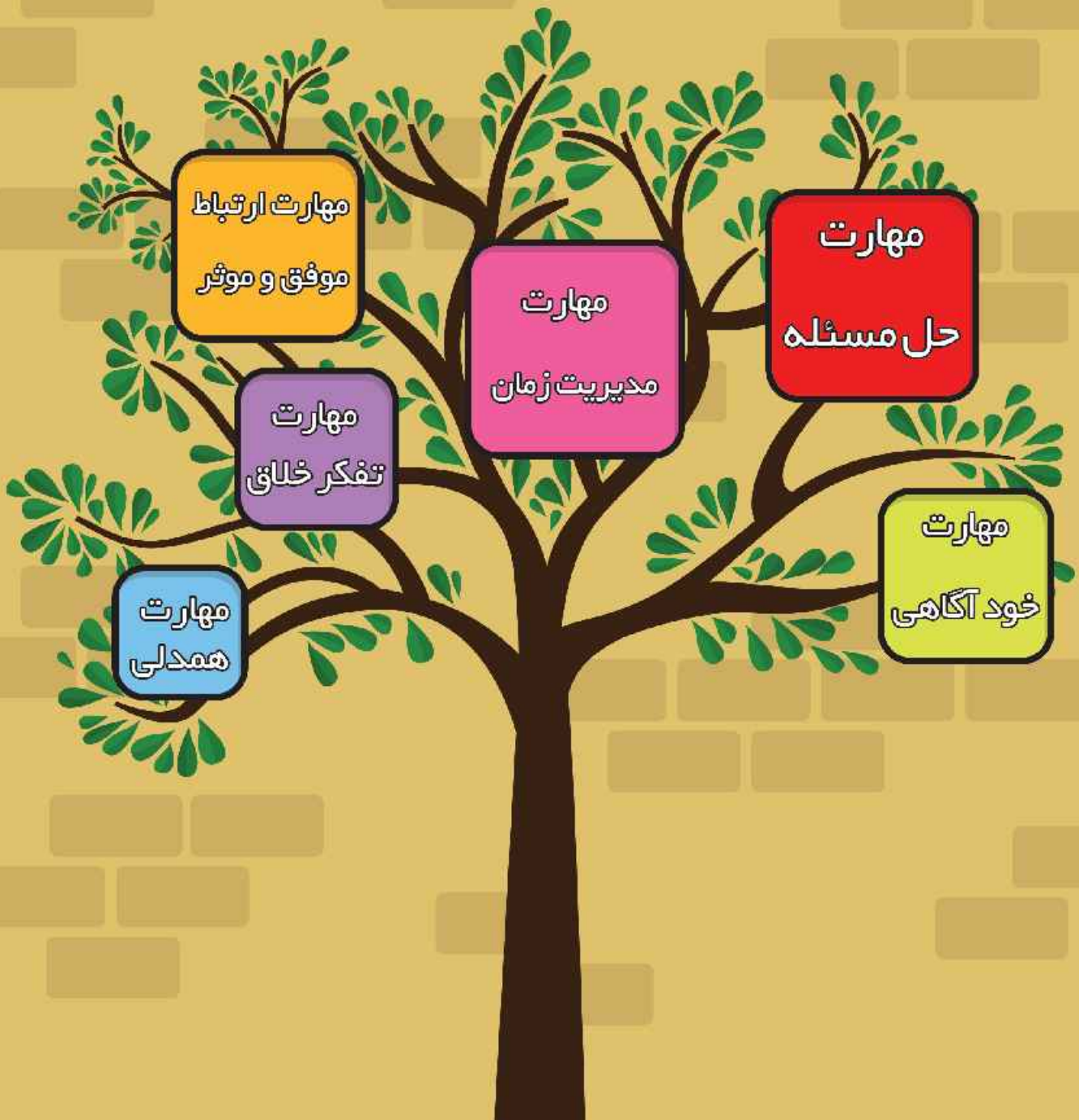
مجموعه کتاب‌های کار علوی

مهارت‌های زندگی ششم دبستان

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

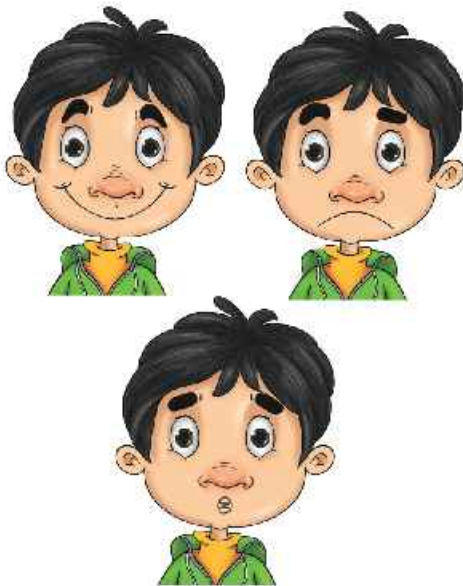
ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی

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.



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

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 تلاش 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

