



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



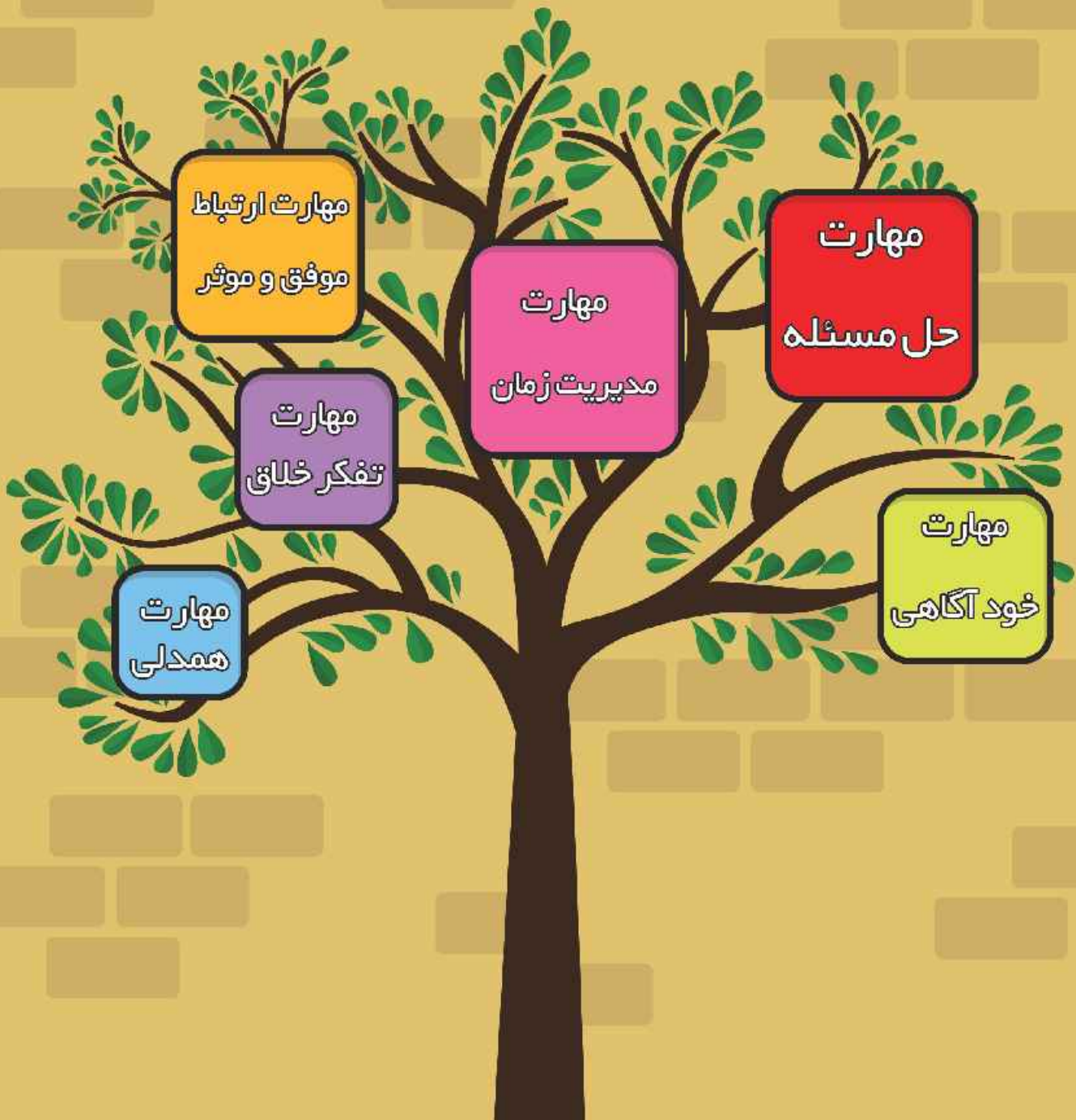
مجموعه کتاب‌های کار علوی

مهارت‌های زندگی چهارم 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	مدیریت استرس	نشانه‌های استرس	بحث گروهی تکمیل جدول تکمیل تصویر

نشانه‌های استرس را شناسایی کنیم



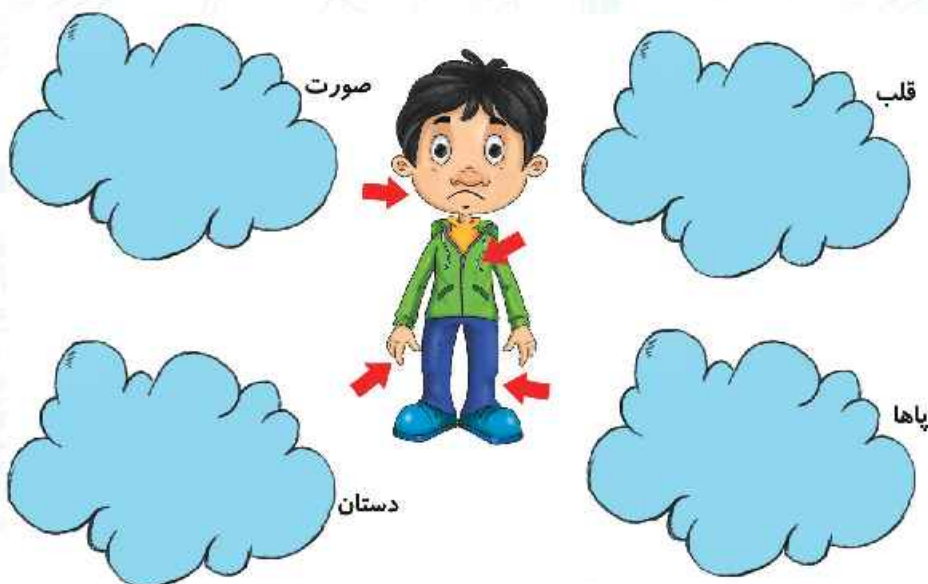
درنا و سارا هم کلاسی هستند و در روز چهارشنبه امتحان ریاضی دارند. آن‌ها با هم قرار گذاشتند با یکدیگر درس بخوانند. درنا حال عجیبی داشت. سارا به او گفت: به نظر می‌رسد حال خوبی نداری. درنا گفت: درست است، دلم درد می‌کند، دستهایم یخ کرده است و سرم هم درد می‌کند. مادر درنا صحبت آن‌ها را شنید و درنارا در آغوش گرفت، سپس گفت: ما گاهی اوقات مانند زمان‌هایی که امتحان داریم، دچار استرس می‌شویم و در درون بدن ما تغییراتی اتفاق می‌افتد. مثلاً ضربان قلبمان تندتر می‌شود، دلمان درد می‌گیرد و

هرکسی ممکن است نشانه‌های متفاوتی را تجربه کند. البته این نشانه‌ها خطرناک نیستند، اما احساس بدی در ما ایجاد می‌کنند.

دوستان خوبم، شما چه نشانه‌هایی از استرس را در درون خودتان مشاهده می‌کنید؟



با هم فکر کنیم



دوستان خوبم، جدول زیر را تکمیل کنید.

تکلیف



نشانه‌های استرس	تجربه می‌کنم / تجربه نمی‌کنم
سر درد	
دل درد	
نرس	
درد بدن و عضلات	
سردی دست‌ها	
عرق کردن دست‌ها	
زودرنجی	
دندان فروچه	
تکان دادن دائم پا	
تاب نیاوردن و از کوره در رفتن	
مشکلات خواب	

وقتی نگران هستیم در درون ما تغییری اتفاق می‌افتد که ما قادر به دیدن آن‌ها نیستیم.

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.



یاد گرفتیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲	مدیریت استرس	تنفس شکمی و آرامسازی عضلانی	بحث گروهی بازی

با تنفس شکمی و آرامسازی عضلانی استرس خود را مدیریت کنیم



یک روز برنا و درنا مشغول توپ بازی بودند. ناگهان توپ آن‌ها به گلدان مورد علاقه‌ی مادرشان برخورد کرد و گلدان افتاد و شکست. بچه‌ها خیلی ناراحت شدند، چون این گلدان یادگار مادربزرگ آن‌ها بود. درنا به شدت ترسیده بود و احساس می‌کرد که عضلاتش سفت و منقبض شده‌اند. برنا که متوجه حال درنا شده بود، گفت: درنا من می‌فهمم که تو الان چه احساسی دارد. به نظر می‌رسد بسیار استرس داری. سعی کن عضلات خود را شل کنی. بدن خود را آرام و رها کن تا مقداری از این نگرانی کلهش پیدا کند. چند نفس عمیق بکش تا آرام‌تر شوی.

دوستان خوبم!

در تصاویر زیر ماکارونی پخته شده و نپخته را مشاهده می‌کنید. حالا تصور کنید خودتان رشته‌های ماکارونی هستید. آیا ماکارونی‌ها قبل از پخت شل هستند یا سفت؟ خودتان را مثل ماکارونی‌های قبل پخت بکنید (عضلات سفت می‌شود)، سپس شما را داخل قابلمه می‌ریزند و شما شروع به گرم شدن و جوشیدن می‌کنید و آرام آرام شل و نرم می‌شوید. حالا عضلات خود را نرم و شل کنید.





دوستان خوبم، ابتدا همراه با والدین خود تنفس شکمی را یاد بگیرید و هر زمان که دچار استرس می‌شوید، از آن استفاده کنید.

تکلیف



تنفس شکمی: یکی از روش‌های مدیریت استرس، انجام تنفس شکمی در هنگام استرس است که به ترتیب زیر انجام می‌شود:

۱. یک دست خود را روی شکمتان قرار دهید.
۲. از طریق بینی، عمیق و آهسته نفس بکشید. برای دم (فرو بردن نفس) پنج شماره و برای بازدم (بیرون دادن نفس) پنج شماره بشمارید. شمردن به این روش به شما کمک می‌کند تا بتوانید آرام و عمیق نفس بکشید.
۳. بعد از این که ریه‌های شما از هوا پر شد، خیلی آرام هوای آن را خارج کنید. در ذهنتان تصور کنید که نگرانی‌هایتان هم به همراه هوایی که درون ریه‌هایتان وجود دارد، در حال خارج شدن هستند. تصور کنید نگرانی‌ها و ترس‌هایتان مانند بخار، از دهلتان خارج می‌شوند.
۴. این مراحل را بارها و بارها تکرار کنید (هر دفعه ده بار تکرار کنید). اگر هنوز مضطرب هستید، یک بار دیگر این مراحل را تکرار کنید.

وقتی نگران و وحشت‌زده هستیم، عضلاتمان سفت می‌شوند. این سفتی عضلات ما می‌تواند باعث نگرانی بیش‌تر ما شود. ما در این زمان می‌توانیم از آرام‌سازی عضلانی استفاده کنیم. با شل کردن گروهی از عضلات در یک زمان، قسمتی از نگرانی و تنش ما از بین می‌رود.



یاد گرفتیم

بهترین وضعیت برای انجام این کار، وضعیت درازکش است. ما کمر را با تمرکز روی عضلاتی که قصد آرام کردنشان را داریم، شروع کنیم. در ابتدا با هر یک از عضلاتی که قصد آرام کردنشان را داریم، شروع می‌کنیم و تا جای ممکن و برای مدت ۲ ثانیه آن‌ها را منقبض و سفت می‌کنیم و سپس آن‌ها را شل می‌کنیم. ما می‌توانیم هنگام شل و سفت کردن عضلات از روش تنفس عمیق هم استفاده کنیم. وقتی بدنمان آرام شد، چشمانمان را می‌بندیم و سعی می‌کنیم از خیال‌پردازی یا تصویرسازی ذهنی استفاده کنیم.

