

«سر آغاز با نام و یاد خدا»



مهارت‌های

زندگی



برای دانش آموزان

دبستان



تصویرگر: سام سلماستی

نویسندگان: سعید بن‌نیاز - طیبه قادری

برای اولی‌ها

سخن با والدین و مربیان

به دانش‌آموزانمان پیام‌های ماهرانه زندگی کنند.

«خلاق باشد، خودش را بشناسد، هول نشود، بتواند عصبانیت و تنفر و اندوهش را کنترل کند، اجتماعی باشد، با دیگران خوب باشد، بتواند مشکلات خودش را خودش حل کند یا از دیگران کمک بخواهد و زودباور نباشد.»

همه ما آرزو داریم فرزندان و دانش‌آموزانمان این‌شکلی باشند. نتیجه پژوهش‌های روان‌شناسان هم نشان می‌دهد اگر بچه‌ها این مهارت‌ها را یاد بگیرند، درمقابل آسیب‌های روانی واکسینه می‌شوند و در بزرگسالی افراد موفق‌تر و سالم‌تری خواهند شد. سازمان بهداشت جهانی، نام این مهارت‌ها را «مهارت‌های زندگی» گذاشته است؛ مهارت‌هایی که در بسیاری از کشورها به عنوان درس اصلی، از پیش‌دبستانی تا دانشگاه تدریس می‌شود.

مجموعه شش جلدی «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان» با هدف یاد دادن همین مهارت‌ها تألیف شده است. در هر جلد از این مجموعه، که برای یک پایه از مقطع دبستان در نظر گرفته شده، ۱۰ مهارت پایه زندگی آموزش داده شده است. این مهارت‌ها به ترتیب عبارتند از: خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین‌فردی، مقابله با استرس، مقابله با هیجان‌های منفی، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، حل مسئله و تصمیم‌گیری.

در هر ۶ جلد، مهارت‌ها به همین ترتیب آمده‌اند. البته محتوای این کتاب‌ها، توصیه‌های خشک و رسمی به بچه‌ها نیست. برای هر مهارت، یک بازی، یک تمرین و یک داستان طراحی شده تا هم آموختن مهارت‌ها برای بچه‌ها لذت‌بخش باشد و هم آن‌ها را درگیر یادگیری کند.

بازی‌ها و تمرین‌های این کتاب را اینجانب با اتکا به تجربه چندین ساله در حوزه آموزش مهارت‌های زندگی، طراحی یا بومی‌سازی کرده‌ام و داستان‌های کتاب را یک نویسنده باتجربه و موفق که در کارنامه خود، کتاب پر فروش «ماجراهای خواندنی» را دارد، نوشته است. این همکاری باعث شده زبان کتاب، دلنشین و برای دانش‌آموزان هر پایه، شیرین باشد. این کتاب «خودبسنده» است و به شکلی نوشته شده که از مدارس کپری گرفته تا مدارس غیرانتفاعی کلان‌شهرها می‌توانند با حداقل امکانات، آن را آموزش دهند.

به عنوان یکی از نویسندگان کتاب، لازم می‌دانم از جناب آقای میرزاداعی، مسئول انتشارات سرمشق که از ابتدا تا انتهای طراحی و تألیف این مجموعه، مشتاقانه از کار حمایت کردند، تشکر کنم. همچنین از سرکار خانم طیبه قادری که با تعامل تحسین‌برانگیزی، داستان‌های کتاب را متناسب با هر مهارت و تمرین‌ها و بازی‌های مربوط به آن نوشتند، صمیمانه سپاسگزارم.

درضمن، از همسر، سرکار خانم رویا رضایی‌نسب که با تجربه نویسندگی برای کودکان، در طراحی بسیاری از بازی‌ها به یاری من آمدند، ممنونم. تشکر ویژه من، از همه کودکان نازنین سرزمینم است که انگیزه و شوق نوشتن این کتاب را در من به وجود آوردند. امیدوارم خواندن داستان‌ها و انجام دادن بازی‌ها و تمرین‌های این مجموعه، به آن‌ها کمک کند بهتر و ماهرانه‌تر زندگی کنند.

سعید بی‌نیاز

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

فہرست

۵

۱۰

۱۶

۲۱

۲۷

۳۳

۳۹

۴۵

۵۰

۵۶

۱ مَن

۲ تو

۳ مَن و تو

۴ ما

۵ نگرانی

۶ احساس

۷ نوآوری

۸ فکر

۹ مشکل

۱۰ تصمیم

فکر



قوٹی پول

زنگ تفریح بود. داشتیم ساندویچ تخم مرغ می خوردیم. مادر بزرگ، ساندویچ های خوش مزه برایم درست می کند.



شهاب آمد. پاکت چیپس را به من نشان داد و گفت: «از این چیپس بخور! خارجی است!» نمی خواستم بخورم؛ اما شهاب اصرار کرد و گفت: «تترس! مادر بزرگت این جا نیست که ببیند!» این را که گفت، چند تا چیپس از توی پاکت برداشتم. گفتم: «چه خوش مزه! حتماً خیلی هم گران است!» شهاب گفت: «شروین برایم آورده.»

شروین، برادر شهاب است. او کلاس چهارمی است. گفتم: «خوش به حالت که برادر بزرگ تر داری! شروین همه ی پول هایش را برای تو خرج می کند.» شهاب گفت: «برای این ها که پول نمی دهد!» با تعجب پرسیدم: «پس این ها را هدیه می گیری؟!» گفت: «نه، هر وقت چیزی دلش بخواهد، آن را یواشکی برمی دارد!» هنوز چند تا چیپس توی دستم بود. آن ها را انداختم توی پاکت و گفتم: «یعنی دزدی می کند؟» شهاب خندید و گفت: «بچه ها که دزد نمی شوند!» گفتم: «اگر از شروین شکایت کنند، چه می شود؟ اگر آقای پلیس، او را بگیرد...»

شهاب تعریف کرد که برادرش می گوید بچه ها حق دارند همه چیز داشته باشند. مردم هم بچه ها را دوست دارند. پس کسی از آن ها شکایت نمی کند. آقای پلیس هم که یک بچه را نمی اندازد زندان! شهاب خیلی حرف زد. زنگ خورد و من رفتم سر کلاس. داشتیم به ماشین کنترلی فکر می کردم؛ همان که پسرعمویم داشت. دلم می خواست مال من باشد. شهاب می گفت که خیلی از بچه ها همین کار را می کنند. شاید پسرعمو هم آن ماشین کنترلی را یواشکی از مغازه برداشته بود!





بعد از تعطیلی مدرسه، با شهاب و شروین رفتیم به مغازه‌ی اسباب‌بازی‌فروشی. یک ماشین کنترلی بزرگ به آن‌ها نشان دادم. شبیه ماشین پسرعمو بود. شروین گفت: «برداشتن آن سخت است. خیلی بزرگ است و نمی‌شود توی کیف، قایمش کرد.» کمی فکر کرد و ناگهان گفت: «چرا از مادر بزرگت پول نمی‌گیری؟» سرم را انداختم پایین و گفتم: «نمی‌دهد... می‌گوید پول ندارد. البته دارد! اما به من نمی‌دهد!»

شروین گفت: «کاری ندارد... خودت پول را بردار!» با ناراحتی گفتم: «یعنی پول مادر بزرگم را بدزدم؟» شروین عصبانی شد و گفت: «باز می‌گوید دزدی! این که دزدی نیست. پول خودت است. مادر بزرگت باید خرج تو را بدهد. حالا که نمی‌دهد، خودت بردار! اگر هم فهمید، اصلاً قبول نکن که تو پول را برداشته‌ای.»



مادر بزرگ داشت نماز می‌خواند. یواش رفتم سر کمد. پول‌ها را از توی قوطی برداشتم. یادم افتاد که مادر بزرگ می‌گفت خدا همه‌ی کارهای ما را می‌بیند. به پول‌ها نگاه کردم. دلم برای مادر بزرگ هم سوخت. آن‌ها را گذاشتم سر جایشان و در کمد را بستم.



بعد از شام، مادر بزرگ گفت: «پسرم! تو می‌دانی پول‌ها را کجا گذاشتم؟» بعد دور و برش را نگاه کرد و گفت: «حواس ندارم. یادم نمی‌آید آخرین بار، کجا دیدمشان! باید اجاره‌خانه را بدهم به آقای خلیلی.»



ترسیدم. نکنند مادر بزرگ فهمیده باشد که من به پول‌ها دست زده‌ام! رفتم سر کمد و قوطی پول‌ها را دادم به دستش. با خوش‌حالی گفت: «خدا خیرت بدهد! چند بار، این‌جا را گشتم و این قوطی را پیدا نکردم. چشم‌هایم هم دیگر درست کار نمی‌کند!» پرسیدم: «می‌خواهید همه‌ی این پول‌ها را بدهید به آقای خلیلی؟» مادر بزرگ پول‌ها را شمرد و گفت: «نه، بین! پس انداز هم کرده‌ام. یک ماشین کنترلی دیده‌ام. می‌خواهم آن را برایت بخرم. راستی، اگر به اندازه‌ی ماشین پسرعمویت نباشد، اشکالی دارد؟»

با خوش‌حالی مادر بزرگ را بوسیدم و گفتم: «نه، خیلی هم خوب است!» مادر بزرگ قوطی پول‌ها را داد به من و گفت: «از این به بعد، تو مراقبش باش! من که حواس ندارم!» خندیدم و گفتم: «حالا من باید از قوطی خالی مراقبت کنم؟!» مادر بزرگ خندید و رفت که بخوابد.

نمایش «اول فکر کن، بعد انجامش بده»

به گروه‌های دو نفره تقسیم شوید. یک نفر نقش بچه‌ی بی‌فکر و یک نفر نقش فکر را بازی کند. برای بچه‌های کلاس، یک نمایش بازی کنید که در آن بچه‌ی بی‌فکر می‌خواهد یک کار بد انجام دهد؛ مثلاً دزدی کند یا خواهر کوچک‌ترش را بزند یا با غریبه‌ها به جاهایی که نمی‌داند کجاست برود. فکر باید به او بگوید چه کار کند. توپولوها هم دارند این بازی را انجام می‌دهند.



چرا باور کنم؟

چه چیزهایی هست که تو وجود داشتنِ آنها را باور نداری؟ آنها را این‌جا علامت بزن و بگو چرا باور نداری آنها وجود دارند.



اول دبستان

