

«سر آغاز با نام و یاد خدا»



مهارت‌های

زندگی



برای دانش آموزان

دبستان



تصویرگر: سام سلماستی

نویسندگان: سعید بن‌نیاز - طیبه قادری

برای دومی‌ها

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 زودپاور 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

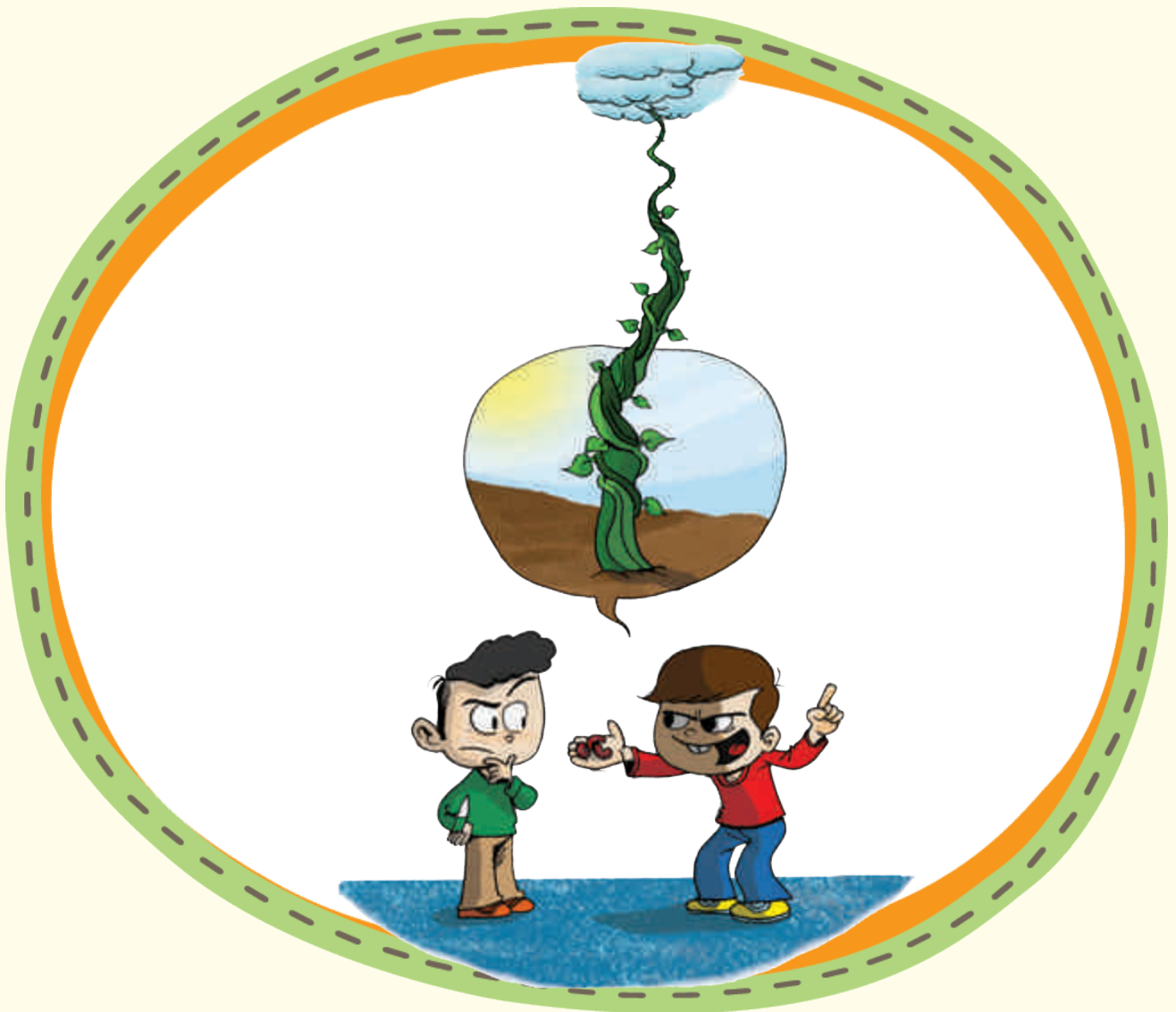
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

فهرست

- | | | |
|----|----|-------------------------------------|
| ۵ | ۱ | فودت را بیش تر بشناس |
| ۱۱ | ۲ | من می توانم فودم را جای بقیه بگذارم |
| ۲۰ | ۳ | رابطه ی بدون حرف زدن |
| ۲۵ | ۴ | ما با هم یک گروهیم |
| ۳۲ | ۵ | من نگرانی را شکست می دهم |
| ۳۸ | ۶ | من روی احساساتم اسم می گذارم |
| ۴۶ | ۷ | من می توانم نوآور باشم |
| ۵۳ | ۸ | اوّل فکر می کنم |
| ۵۹ | ۹ | این مشکل را حل کن |
| ۶۵ | ۱۰ | من می توانم به هدفم برسم |

اول فکر می‌کنم

تا به حال چند بار چیزی را باور کرده‌ای و بعد فهمیده‌ای دروغ بوده است؟
این درس به تو کمک می‌کند آدم زودباوری نباشی.



نسیم دستم را گرفت و مرا برد به اتاق کار عمو. روی میز گوشه‌ی اتاق، یک صدف بزرگ بود. آن را برداشت و گذاشت روی گوشم. آهسته گفت: «این صدا را می‌شنوی؟» گوشم را تیز کردم. بعد با صدای بلند گفتم: «بله... بله، می‌شنوم.» نسیم جلوی دهانم را گرفت و گفت: «هیس! پدرم نباید بفهمد که ما به اتاقش آمده‌ایم.» سرم را تکان دادم. نسیم گفت: «راز ثروتمند شدن پدرم در همین صدف جادویی است!» با تعجب به آن نگاه کردم و گفتم: «این؟! ما مثل همین را در خانه داریم! جادویی هم نیست!» نسیم با ناراحتی گفت: «خودت خواستی راز پدرم را بدانی. حالا که باور نمی‌کنی، برویم بیرون.» گفتم: «نه، نه، بگو. باور می‌کنم.» نسیم گفت: «می‌دانی چرا پدرم این صدف را در اتاق خودش گذاشته؟ چون خیلی باارزش است. پدر هر چه می‌خواهد، به این صدف می‌گوید. بعد آن را می‌گذارد روی گوشش و صدایی می‌شنود. صدای پری دریایی که به پدرم می‌گوید باید چه کار کند تا به خواسته‌اش برسد. پدر همان کار را می‌کند و این جوری موفق می‌شود!» خیلی عجیب بود. اما نسیم قسم خورد که راست می‌گوید.

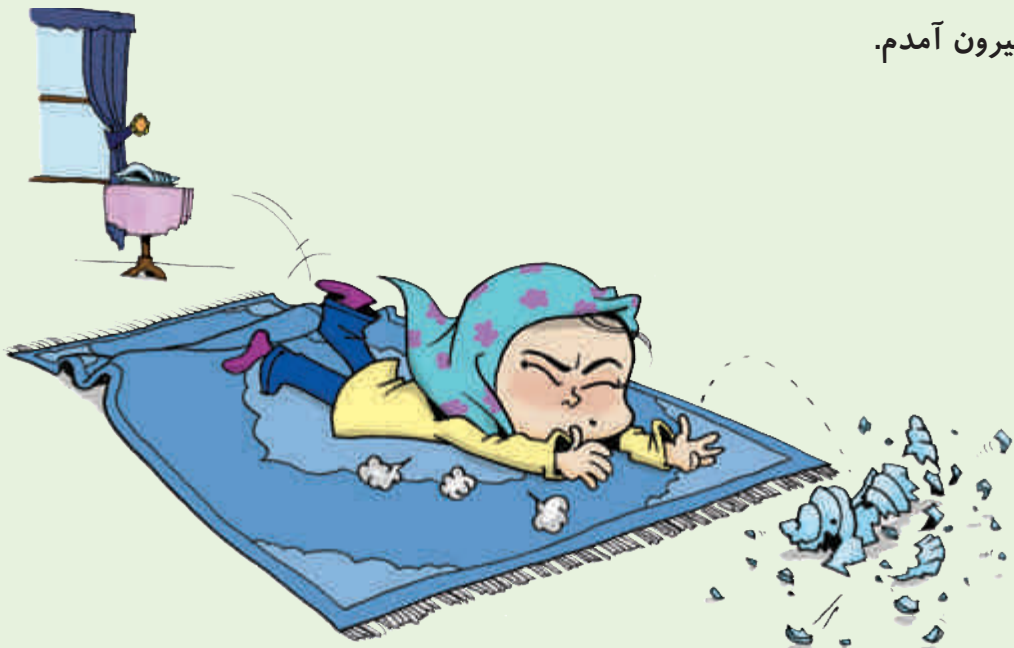
نسیم با دقت صدف را گذاشت روی میز و گفت: «باید مراقبش باشیم. اگر از بین برود، ما فقیر می‌شویم!»



آن شب فقط به صدف جادویی فکر می‌کردم و این که شاید ما هم ثروتمند بشویم! تا صبح، خواب می‌دیدم اتاقم پر شده از عروسک و لباس‌های رنگارنگ.



چند روز بعد که رفتیم خانه‌ی عمو، من یواشکی رفتم سراغ صدف جادویی. آن را برداشتم و صدف خودمان را گذاشتم روی میز. توی دلم گفتم: «وقتی که ثروتمند شدیم، صدف عمو را می‌گذارم سر جایش.» ناگهان صدایی شنیدم. باعجله دویدم به طرف در. اما پایم گیر کرد به فرش و خوردم زمین. صدف جادویی هم شکست! زانویم می‌سوخت. بلند شدم و شروع کردم به گریه کردن. تکه‌های صدف را ریختم توی کیفم و از اتاق بیرون آمدم.



کمکش کن گول نخورد!

این بازی دو مرحله دارد. مرحله‌ی دوم سخت‌تر از مرحله‌ی اول است. به مرحله‌ی دوم که رسیدی، بازی را به معلّم نشان بده تا بفهمی جواب‌هایت درست است یا نه.

مرحله‌ی ۱:

گره نره و روباه مکار برای این که سگه‌های پینوکیو را از او بدزدند، به او گفته‌اند سگه‌هایش را به آن‌ها بدهد تا بکارند و درخت پول، سبز شود. به پینوکیو بگو چرا اگر سگه بکاری درخت پول، سبز نمی‌شود؟ دلالت را این‌جا بنویس.

مرحله‌ی ۲:

فیلم «تنهای تنهای تنها» را دیده‌ای؟ در این فیلم، رنجرو فکر می‌کند بشقاب پرنده وجود دارد. برای همین تصوّر می‌کند لاک پشتش یک آدم فضایی است که بشقاب پرنده، آن را آورده است. به رنجرو بگو چرا فکرش درست نیست.

خیالی یا واقعی؟

از بین چیزهایی که نامشان در این قاب است، کدام یک در داستان‌ها و فیلم‌ها وجود دارند؛ اما در واقعیت وجود ندارند. آن‌ها را در جدول زیر بنویس.

بشقاب پرنده، غول، ویروس، دایناسور،
اسب پرنده، آدم فضایی، ربات، موش کور

واقعی (در دنیای واقعی وجود دارند یا قبلاً وجود داشته‌اند)	خیالی (فقط در فیلم‌ها و داستان‌ها)