

«سر آغاز با نام و یاد خدا»



مهارت‌های

زندگی



برای دانش آموزان

دبستان



تصویرگر: سام سلماستی

نویسندگان: سعید بن‌نیاز - طیبه قادری

برای سومی‌ها

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

کمی در مورد خودت فکر کن

تصور کن که مدرسه‌ات را عوض کرده‌ای و هیچ‌کس در مدرسه‌ی جدید تو را نمی‌شناسد. فکر کن اولین روز مدرسه است و معلّم از تو می‌خواهد درباره‌ی خودت حرف بزنی تا همکلاسی‌هایت بیشتر تر تو را بشناسند. تو غیر از نام و نام خانوادگی‌ات چه چیزهایی می‌گویی؟ تو چه چیزهایی در مورد خودت می‌دانی؟ این درس به تو کمک می‌کند بیشتر تر به خودت فکر کنی و چیزهای بیشتر تری در مورد خودت بدانی.



خانه‌ای در برج

اولین روزی بود که سمانه در محله‌ی جدید به مدرسه می‌رفت. مدرسه که تعطیل شد، سمانه همراه با دوست جدیدش، رفت به طرف خانه. او خوش حال بود که به این زودی توانسته یک دوست خوب، مثل شیوا پیدا کند. سمانه از شیوا پرسید: «خانه‌ی شما کجاست؟» شیوا گفت: «دو تا کوچه بالاتر از مدرسه است. اما الان می‌خواهم با تو بیایم و بینم کجا زندگی می‌کنید. از فردا می‌آیم دنبالت تا با هم برویم مدرسه.» سمانه گفت: «چه خوب! از صبح تا ظهر با هم هستیم!»

همین‌طور که از جلوی فروشگاه‌ها و خانه‌ها رد می‌شدند، سمانه گفت: «چه قدر خانه‌های این محله بزرگ و قشنگ است!» شیوا گفت: «بله، خانه‌های بزرگ، ماشین‌های شیک... مردم این محله خیلی پولدار هستند.» بعد اشاره کرد به یک ساختمان و گفت: «خانه‌ی ما هم بزرگ است؛ اما نه به این بزرگی!»

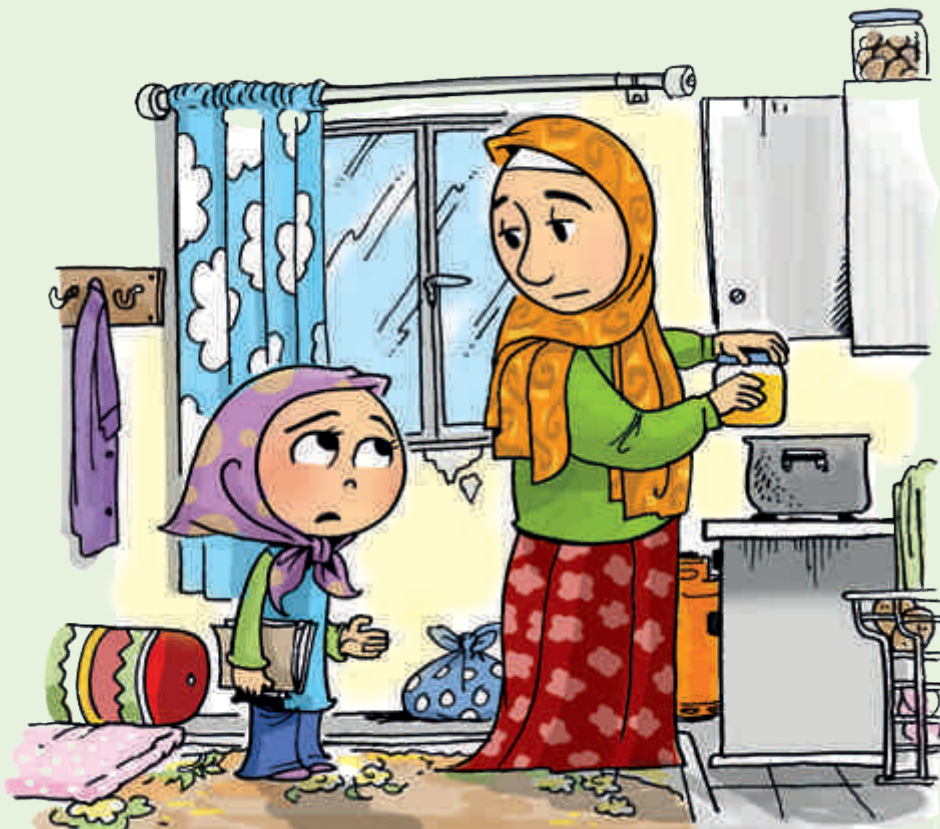


بالاخره رسیدند به یک ساختمان خیلی بلند. سمانه ایستاد و گفت: «این هم خانه‌ی ما!» شیوا سرش را بلند کرد و با تعجب گفت: «وای! شما در برج طلایی زندگی می‌کنید؟! از همان موقع که این‌جا را می‌ساختند، دلم می‌خواست بینم چه شکلی می‌شود. حتماً آپارتمان‌هایش خیلی بزرگ و قشنگ است!» سمانه دستپاچه شده بود. شیوا هنوز با تعجب، برج طلایی را نگاه می‌کرد. ناگهان گفت: «خانه‌ی شما طبقه‌ی چندم است؟» و قبل از این که سمانه جواب بدهد، گفت: «خودم حدس بزنم؟! حتماً آن بالا بالایی! درست است؟» بعد با شوق و ذوق پرسید: «پنجره‌ی اتاق خودت به طرف حیاط است یا خیابان؟ استخر هم دارید؟ چند تا دوست پیدا کرده‌ای؟» باز هم منتظر جواب سمانه نشد. او هم چنان از برج طلایی امکانات و ساکنانش

می‌پرسید و سمانه گیج شده بود و نمی‌دانست چه بگوید. بالاخره شیوا گفت: «دیر شد! من باید بروم؛ اما از مادرم اجازه می‌گیرم و شنبه می‌آیم خانه‌ی شما. باید اناقت را ببینم. حتماً پُر از اسباب‌بازی است. راستی، نگفتی پدرت کجا کار می‌کند! آقای دکتر است یا آقای مهندس؟» بعد با سمانه خداحافظی کرد و گفت: «خوش به حال شما که این‌جا زندگی می‌کنید!»



سمانه خیلی غمگین بود. او نمی‌خواست دوست خوبش را از دست بدهد. کتاب و دفترش را جمع کرد و رفت تا به مادرش کمک کند. مادر گفت: «امروز در مدرسه چه کار کردی؟ حتماً دوست جدید هم پیدا کرده‌ای!» سمانه گفت: «بله، اما شاید دیگر نخواهد با من دوست باشد.» مادر گفت: «چرا؟ به این زودی با هم قهر می‌کنید؟!» سمانه گفت: «دوستم خیال می‌کند ما در آپارتمان‌های بزرگ این ساختمان زندگی می‌کنیم. گفته شنبه می‌آید تا اتاق و اسباب‌بازی‌های مرا ببیند.» مادر گفت: «چرا به او نگفتی که اشتباه می‌کند؟» سمانه گفت: «اصلاً اجازه نداد حرف بزنم! تازه، اگر راستش را بگویم، شاید دیگر نخواهد با من دوست باشد.» مادر دستی به سر سمانه کشید و با او صحبت کرد. سمانه کم‌کم آرام شد. انگار دیگر غمگین نبود.



ظهر شنبه، سمانه و شیوا خوش‌حال و خندان رفتند به سمت خانه. وقتی به برج طلایی رسیدند، سمانه دست شیوا را کشید و با هم رفتند توی حیاط. سمانه به دری که گوشه‌ی پارکینگ بود، اشاره کرد و گفت: «این هم خانه‌ی ما!» شیوا با تعجب گفت: «این‌جا؟!» سمانه سرش را تکان داد و گفت: «بله، همین‌جا...»

پدر من آقای دکتر یا آقای مهندس نیست. او سرایدار این برج است و ما در این خانه‌ی سرایداری زندگی می‌کنیم. تا حالا استخر این برج را ندیده‌ام و بچه‌های این‌جا را نمی‌شناسم. اتاق جداگانه‌ای ندارم. اسباب‌بازی زیادی هم ندارم. اما اصلاً ناراحت نیستم؛ چون خانواده‌ی خوبی دارم. «شیوا ساکت ایستاده بود و گوش می‌کرد. سمانه گفت: «من خانواده‌ام را دوست دارم. پدرم خیلی زحمت‌کش است. مادرم مهربان و مهمان‌نواز است. الان هم منتظر است تا برویم سفره و یک غذای خوش‌مزه بخوریم!» شیوا گفت: «یعنی من هم بیایم؟!» سمانه خندید و گفت: «بله، تو اولین مهمان خانه‌ی ما هستی!»



آن روز هم به شیوا خوش گذشت و هم به سمانه. آن‌ها ناهار خوردند، ظرف‌ها را شستند و بازی کردند. موقع خداحافظی، شیوا به سمانه گفت: «خوش به حال ما که هم‌دیگر را داریم!»



پرچم من



تا به حال به پرچم کشورها دقت کرده‌ای؟ مثلاً پرچم کشور خودمان ایران، از سه رنگ سبز و سفید و قرمز تشکیل شده است. هر کدام از رنگ‌ها نشانه‌ی چیزی است. سبز نشانه‌ی سرسبزی، سفید نشانه‌ی صلح‌طلبی و قرمز نشانه‌ی خون سرخ شهیدانی که در راه وطن، جان خود را از دست داده‌اند. علامت وسط پرچم هم «لا اله الا الله» است که نشانه‌ی دین بیش‌تر مردم ایران؛ یعنی اسلام است. نشانه‌هایی که در پرچم ایران می‌بینی، همه مربوط به کشور ایران است. حالا اگر تو بخواهی برای خودت، خود خودت، یک پرچم داشته باشی، چه نشانه‌هایی در آن به کار می‌بری؟ دوستانت چه؟

گام ۱

شکل پرچمت را انتخاب کن!

بیش‌تر پرچم‌های دنیا به شکل مستطیل است. اما تو می‌توانی هر شکلی که دوست داشتی انتخاب کنی. مربع، دایره، مثلث یا هر شکل دیگر. هر شکلی که انتخاب کردی، یک کاغذ از دفتر نقاشی‌ات را به همان شکل بچین و گام‌های بعد را اجرا کن!

گام ۲

رنگ پرچمت را انتخاب کن!

حالا باید ببینی پرچم تو چه شکلی است. اگر خیلی آدم آرامی هستی، پیشنهاد می‌کنم رنگ سفید یا آبی را برای پرچمت انتخاب کنی. اگر خیلی هیجان دوست داری و فعالی، رنگ‌های قرمز یا نارنجی برای پرچم تو مناسب‌تر است. اگر طبیعت را دوست داری، رنگ سبز را انتخاب کن و اگر پاییز را دوست داری، رنگ زرد. شاید هم بخواهی از رنگ مورد علاقه‌ات استفاده کنی. می‌توانی پرچمت را چند قسمت کنی و هر قسمت را یک رنگ کنی. فقط یادت باشد برای انتخاب هر رنگ باید دلیل داشته باشی.

گام ۳

نشانه‌هایی که دوست داری را به پرچمت اضافه کن!

دوست داری در آینده چه کاره شوی؟ کدام درس را بیش‌تر دوست داری؟ کدام بازی را بیش‌تر دوست داری؟ کدام کار را خیلی خوب انجام می‌دهی؟ دوست داری موقع بیکاری چه کار کنی؟ برای هر کدام از این‌ها، یک نشانه در پرچمت بکش. اگر فکر می‌کنی نشانه‌های دیگری هم باید به پرچمت اضافه کنی، آن‌ها را هم روی پرچمت بکش. مثلاً اگر فوتبال دوست داری، یک توپ فوتبال بکش. اگر دوست داری خلبان شوی، یک هواپیما بکش. اگر آب دادن به گل‌ها را خوب انجام می‌دهی، یک گلدان بکش و اگر موقع بیکاری دوست داری با دوستانت باشی، دو تا آدمک روی پرچمت بکش.

گام ۴

یک شعار روی پرچمت بنویس!

یک جمله که دوستش داری و فکر می‌کنی شعار زندگی تو است را روی پرچمت بنویس. سعی کن شعارت خیلی کوتاه باشد تا در پرچم جا شود. شعارت را با من شروع کن مثلاً «من یک کنجکاویم»، یا «من عاشق ستاره‌ها هستم»

گام ۵

پرچمت را با پرچم دوستانت مقایسه کن!

به دوستان یا خواهر و برادرهایت هم پیشنهاد بده که برای خودشان پرچم درست کنند. بعد پرچم خودت را با بقیه‌ی پرچم‌ها مقایسه کن. می‌بینی؟ هر کسی یک شکلی است. آدم‌ها با هم فرق دارند. اگر با هم فرق نداشتند دنیا خیلی جای کسل‌کننده‌ای می‌شد. چه خوب است که فرق خودمان با دیگران را ببینیم. این جور می‌شناسیم و هم دیگران را.

گام ۲- در بخش ۱ آرزوهایت را بنویس.

در بخش ۱؛ یعنی «آرزوهای من»، چند تا از آرزوهایت را بنویس و نقاشی‌اش را بکش. مثلاً این که دوست داری در آینده چه کاره شوی، در چه شهری زندگی کنی، برای دیگران چه کاری انجام دهی و ... مثلاً حمید در این بخش نوشته: «من دوست دارم آتش‌نشان شوم، دوست دارم در یک شهر کنار دریا زندگی کنم، دوست دارم اختراعی کنم که آتش‌نشان‌ها را سریع‌تر به محل حادثه برساند.» کنار این نوشته هم یک ماشین آتش‌نشانی کنار دریا کشیده بود.

گام ۳- در بخش ۲ توانایی‌هایت را بنویس.

در بخش ۲؛ یعنی «توانایی‌های من»، کارهایی را که در آن‌ها توانایی بیشتری داری، بنویس و آن‌ها را نقاشی کن. مثلاً آیدین در این بخش نوشته: «من می‌توانم خوب سوت بزنم، بلام دوستان خوبی پیدا کنم و ریاضی‌ام خوب است.» در کنار آن هم عکس خودش را بین دوستانش کشیده که کتاب ریاضی در دست دارد و در حال سوت زدن است.

گام ۴- در بخش ۳ در مورد خانواده‌ات بنویس.

در بخش ۳؛ یعنی «خانواده‌ی من»، در مورد خانواده‌ات بنویس. مثلاً در مورد این که خانواده‌ی شما چند نفره است، پدر و مادرت چند سال دارند و چه کاره‌اند و شما آخر هفته‌ها چه کار می‌کنید. مثلاً هانیه در این بخش نوشته: «ما دو نفریم؛ من و مادرم. مادرم از پدرم جدا شده. مادرم ۳۵ سال دارد و پدرم ۴۰ سال. آخر هفته‌ها گاهی با پدرم می‌روم پارک یا مسافرت و بعضی وقت‌ها با مادرم. البته گاهی هم در خانه می‌مانیم و کارهای عقب‌افتاده را انجام می‌دهیم.» بعد هم خودش و مادرش را در یک خانه کشیده و پدرش را در یک خانه‌ی دیگر، در حالی که همه دارند می‌خندند.

گام ۵- در بخش ۴ موفقیت‌هایت را بنویس.

در بخش ۴؛ یعنی «موفقیت‌های من»، در مورد موفقیت‌هایی که تا حالا در زندگی داشته‌ای بنویس. مثلاً بهار در این بخش نوشته: «سال گذشته در بیش‌تر درس‌هایم موفق بودم. در طناب‌بازی توانستم در بین ۵ نفر اول باشم و کلاس زبانم را با موفقیت گذراندم.» بعد هم خودش را کشیده که دارد طناب می‌زند و کارنامه و کتاب زبانش هم کنارش است.

گام ۶- در بخش ۵ از احساسات بنویس

همین الان چه احساسی داری؟ این احساسات را در بخش ۵؛ یعنی «احساسات من» بنویس. مثلاً سارا در این بخش نوشته: «حالا که به موفقیت‌هایم فکر می‌کنم، احساس شادی می‌کنم.» بعد هم خودش را با صورت خندان کشیده است.

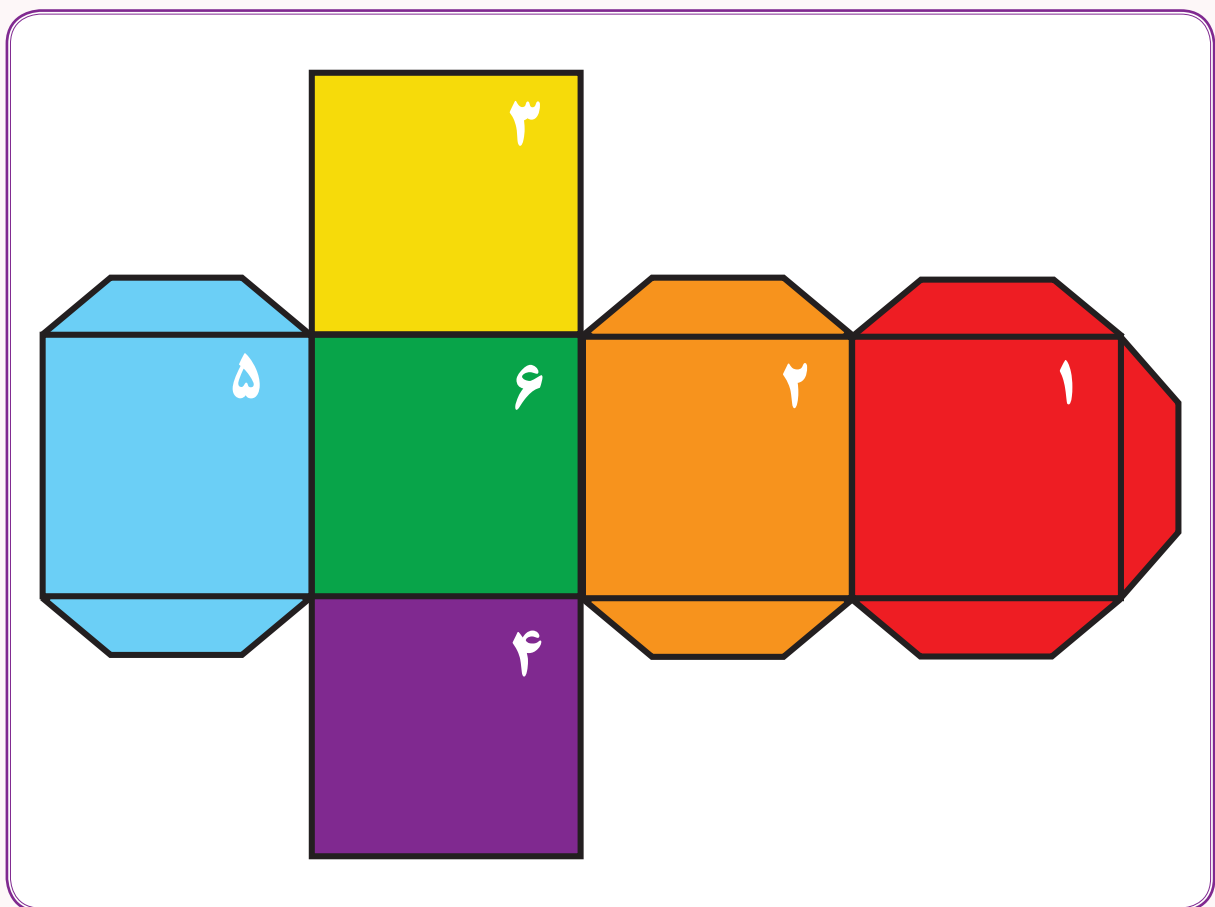
گام ۲- روی بخش ۶ فوت را نقاشی کن.

حالا که همه‌ی بخش‌های مکعبت کامل شد، می‌توانی در بخش ۶، آن‌جا که نوشته «مکعب من»، همه‌ی نقاشی‌های بخش‌های دیگر را کوچک‌تر و کنار هم بکشی.

گام ۸- مکعبت را بساز!

حالا وقتش است که با استفاده از راهنمای هدیه، مکعب درست کنی. می‌توانی از بزرگ‌ترها هم برای این کار کمک بگیری. مکعبت را به عنوان یادگاری نگه دار و سال بعد، یک مکعب دیگر درست کن و بین چه‌قدر عوض شده‌ای.

نگاره برای ساختن مکعب



سوم دبستان