

مجموعه کتاب‌های



# والدین آگاه

پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان

مکمل

کتاب‌های مهارت‌های زندگی  
برای دانش‌آموزان دبستان

پایه سوم دبستان



مؤلف: سعید بی‌نیاز

همه ماجرا بیش از پنجاه سال پیش از یک معلم خلاق در آن طرف دنیا شروع شد. او می‌دید دانش‌آموزانش درس‌هایی را می‌آموزند و در آن ماهر می‌شوند اما برای زندگی آماده نمی‌شوند. در آن سال‌ها در کشوری که او زندگی می‌کرد استفاده از الکل و مواد در نوجوانان بیداد می‌کرد. برای همین او کنار درس‌هایش شروع کرد به آموختن مهارت‌هایی که فکر می‌کرد دانش‌آموزانش را در برابر اعتیاد واکسینه می‌کند. مهارت‌هایی مثل حل مشکلات و تفکر انتقادی. او این آموزش‌ها را می‌داد و منتظر می‌ماند و بزرگ شدن دانش‌آموزانش را می‌دید. بله! درست انجامش داده بود. آن دانش‌آموزان کم‌تر سراغ مواد و الکل رفتند. بعدها سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ مهارت‌های زندگی را تعریف و آن‌ها را به ده مهارت تقسیم کرد. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی یعنی «توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید.» مهارت‌های زندگی شامل این ده مهارتند:

۱. خودآگاهی
۲. همدلی
۳. ارتباط مؤثر
۴. روابط بین فردی سازگارانه
۵. مقابله با استرس
۶. مقابله با هیجان‌های منفی
۷. تفکر خلاق
۸. تفکر انتقادی
۹. حل مسأله
۱۰. تصمیم‌گیری

در این کتاب می‌خواهیم با هم پرورش این ده مهارت را در فرزندانمان تمرین کنیم. البته در جایگاه یک پدر می‌دانم فرزندپروری یکی از مشکل‌ترین کارهای جهان است. ما تا آخر عمر در حال تجربه‌اندوزی و ماهرتر شدن در زندگی هستیم. در واقع با بزرگ کردن فرزندان خودمان هم بزرگ‌تر می‌شویم.

این کتاب مکمل کتاب کار دانش‌آموز «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان» است که انتشارات سرمشق آن را منتشر کرده است و کتاب توسط مربی به شما معرفی شده است. بهتر است همراه با کتاب، فرزندان هم قصه‌ها، بازی‌ها و تمرین‌های این مجموعه را انجام دهد. این مجموعه شش جلد دارد (هر جلد مخصوص یکی از پایه‌های دبستان است).

این کتاب ده فصل دارد و در هر فصل پرورش یکی از مهارت‌های ده‌گانه مطرح شده است. هر فصل چند بخش دارد. در بخش راهنمای والدین توصیه‌های کلی پرورش مهارت برای شما آمده است که با تعریف مهارت به زبان ساده شروع می‌شود، می‌گوید فرزندان با توجه به سنش در این مهارت چه دنیای ذهنی دارد سپس توصیه‌هایی برای الگوی خوب بودن در این مهارت آمده و در نهایت توصیه‌هایی برای پرورش هر مهارت در فرزندان نوشته شده است.

بخش استفاده از کتاب کار، درباره این است که چگونه می‌توانید قصه‌ها، بازی‌ها و تمرین‌های مجموعه «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان» را در خانه هم انجام دهید و در موردش گفت‌وگو کنید.

بعضی از بخش‌های کتاب یک بخش تکمیلی «استفاده از کتاب درسی» نیز دارند. در این بخش توضیح داده شده که چگونه می‌توانید با استفاده از بعضی فعالیت‌های کتاب‌های درسی رسمی فرزندان مهارت‌های زندگی را در او پرورش دهید. یادتان باشد که مهارت‌های زندگی به آن ترتیبی که در کتاب کار دانش‌آموز آمده است در کتاب‌های درسی قرار نگرفته است، پس هرگاه فرزندان به آن درس از کتاب درسی رسید می‌توانید مهارت مربوط به آن را یادآوری کنید.

نظرتان را در مورد کتاب با سامانه پیام کوتاه ۰۹۱۲۰۲۲۰۴۲۸ با ناشر و با نشانی الکترونیکی [biniyaz.saeed@gmail.com](mailto:biniyaz.saeed@gmail.com) با نویسنده در میان بگذارید. به امید آن که همه فرزندان سرزمینمان ماهرانه زندگی کنند و از زندگیشان رضایت درونی داشته باشند.

# پرورش فرزند خودآگاه

## فصل اول

### خودآگاهی به زبان ساده

خودآگاهی اولین مهارت از مهارت‌های ده‌گانه زندگی است. مهارت خودآگاهی یعنی شناختن ویژگی‌ها، نقاط قوت، نقاط ضعف، علاقه‌ها و بیزاری‌های خودمان. وقتی می‌خواهیم فرزندی خودآگاه پرورش دهیم، یعنی می‌خواهیم کمک کنیم فرزندان جنبه‌های مختلف وجودش را بهتر بشناسد. کودکی که خودش را بشناسد و نقاط قوت و ضعف خود را بپذیرد هم اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند هم به خودش احترام می‌گذارد. عدم اعتماد به نفس در کودک ممکن است به اضطراب، افسردگی، استرس بیش از حد و سرخوردگی منجر شود، در مقابل اعتیاد آسیب‌پذیر شود و در تحصیل و شغل آینده‌اش چندان موفق نباشد. افرادی که عزت نفس بالتری دارند در رابطه با دیگران هم بهتر عمل می‌کنند. کسی که عزت نفس پایینی دارد احتمال بیشتری دارد که در رابطه‌های اشتباه غرق شود. مثلاً کودکی که به خودش احترام نمی‌گذارد ممکن است این احترام را در اولین نفری جست‌وجو کند که به خاطر منافعتش به کودک کمی توجه می‌کند.

آگاهی از خود از سنین خیلی پایین شروع می‌شود. از وقتی که کودک خودش را در آینه تشخیص می‌دهد خودآگاهی شکل می‌گیرد. اما پذیرش و احترام به خود مسیری طولانی دارد. در سنین پیش از دبستان کودکان بیش از حد واقعی توانایی‌های خود را باور دارند و بنابراین معمولاً عزت نفس و اعتماد به نفس بالایی دارند. با شروع دبستان بخشی از عزت نفس کودکان از آن چه معلمان و همکلاسی‌ها می‌گویند شکل می‌گیرد. در سال‌های اول دبستان کودکان توانایی یا ناتوانی خودشان را مطلق می‌دانند. در این سنین می‌شود به آن‌ها کمک کرد تا دریابند ما در یک توانایی خاص ممکن است متوسط باشیم یا عالی نباشیم.

### الگوی خودآگاهی باشید

اولین قدم برای این که فرزند شما خودآگاه شود این است که شما خودتان را خوب بشناسید. اگر ویژگی‌ها، نقاط قوت، نقاط ضعف و علاقه‌های خودتان را بشناسید می‌توانید الگوی خوبی برای فرزندتان هم باشید. تمرین زیر کمک می‌کند تا کمی بیشتر به خودتان فکر کنید. نام خودتان را با حروف جدا از هم بنویسید. مثلاً اگر نامتان مریم است به این شکل آن را بنویسید: م ر ی م حالا به تعداد حروف نامتان نقاط قوتتان را بنویسید. مثلاً کسی که نامش مریم است می‌تواند بنویسد م مثل مردمدار، ر مثل رازدار، ی مثل یاری‌رسان و م مثل محبوب. حالا با همان حرف‌ها نقاط ضعف خودتان را بنویسید. مثلاً کسی که نامش مریم است می‌تواند بنویسد م مثل مظلوم، ر مثل راحت‌طلب، ی مثل یک‌کننده و م مثل ملامت‌کننده. در طول این تمرین شما مدام به خودتان و ویژگی‌هایتان فکر می‌کنید.

### چگونه کمک کنیم فرزندان خود را بشناسد و بپذیرد؟

برای این که به فرزندتان کمک کنید خودش را بهتر بشناسد چند اصل را رعایت کنید:

#### ۱. فرزندان را ببینید

ببینید فرزندان در چه زمینه‌ای بیش‌تر از دیگران تواناست و در چه زمینه‌ای ضعف دارد. علاقه‌هایش را

بشناسید و بدانید از چه کارهایی خوشش نمی‌آید. هر چه شما فرزندان را دقیق‌تر بشناسید بهتر می‌توانید به او در خودآگاهی کمک کنید.

## ۲. فرزندان را بپذیرید

هرگز نخواهید کودکان مثل دیگران باشد. فرزند شما یک موجود منحصر به فرد است. اگر او را با همکلاسی یا پسرخاله مقایسه کنید نه تنها به او انگیزه نمی‌دهید بلکه او را در مقابل خودش شرمسار می‌کنید.

## ۳. نخواهید به جای شما زندگی کند

هر کدام از ما والدین آرزوهایی برای فرزندانمان در سر داریم. این آرزوها را بررسی کنیم. ببینیم آرزوهایی نیست که خودمان دلمان می‌خواسته به آن‌ها برسیم؟ اگر از این جنس آرزوهاست آن‌ها را کنار بگذاریم و اجازه دهیم فرزندان خودش راه زندگی خودش را برود.

## ۴. به فرزندان مسئولیت بدهید

مسئولیت دادن به فرزندان فضای خوبی برای شناخت نقاط قوت و ضعف و خودآگاهی آن‌هاست. متناسب با سن فرزندان به او مسئولیت بدهید. فرزند نه ساله شما از پس بسیاری از کارهای شخصی مثل مرتب کردن اتاق، برنامه‌ریزی درسی و شستن ظرف‌هایش برمی‌آید. کارهای خانه مثل آشپزی، خرید و نظافت خانه را هم گاهی به او بسپارید. اگر کارها را خوب انجام نداد او را سرزنش نکنید، راهنمایی‌اش کنید.

## استفاده از کتاب کار دانش‌آموز

در کتاب کار «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان»، یک داستان، یک بازی و یک تمرین برای پرورش خودآگاهی وجود دارد. می‌توانید از این فعالیت‌ها در خانه هم استفاده کنید:



● در داستان «خانه‌ای در برج»، روی تفاوت سطح اقتصادی خانواده‌ها و پذیرش آن تأکید شده است. داستان را با هم بخوانید و ببینید که نظر فرزندتان در مورد خانه‌ی شخصیت داستان چیست؟ آیا او هم تا به حال از خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنید ناراضی بوده است؟



● در بازی «پرچم من»، فرزندتان باید پرچمی طراحی کند که در آن ویژگی‌ها، علاقه‌ها و توانایی‌هایش به صورت نمادین در آن آمده باشد. در مورد همه‌ی نمادهای پرچم از فرزندتان بپرسید و این که پرچمش چه تفاوتی با دوستانش داشته است؟



● در بخش تمرین زندگی «مکعب من» فرزندتان در مورد پنج بخش از زندگی‌اش روی پنج وجه از یک مکعب مطالبی را نوشته است. آن‌ها را بخوانید و در موردشان با هم گفت‌وگو کنید.

## استفاده از کتاب درسی

بعضی از فعالیت‌های کتاب‌های درسی می‌تواند خودآگاهی فرزندان را پرورش دهد. برای پرورش بیش‌تر مهارت خودآگاهی می‌توانید این فعالیت‌ها را در خانه تکرار کنید.

● در درس اول مطالعات اجتماعی روی اطلاعات شناسنامه‌ای که کودک باید درمورد خودش بداند تأکید شده است. شناسنامه کودک را برایش بیاورید، با هم اطلاعاتش را بخوانید و درمورد تفاوتی که آدم‌ها در اطلاعات شناسنامه‌هایشان دارند با هم حرف بزنید.

پیش از آنکه بنویسید

برگه‌ی ۱

۱- اینا کمک پدر یا مادر شناسنامه‌تان را مشاهده کنید و مشخصات خودتان را بنویسید.

نام:	نام خانوادگی:
نام پدر:	نام مادر:
تاریخ تولد: روز:	ماه:
شماره‌ی ملی:	سال:
محل تولد:	محل صدور شناسنامه:

۲- یک برگ از رونوشت ستاره‌ی اول شناسنامه‌ی خود را به گلبن بیاورید و به معلم نشان دهید.

● در درس دوم مطالعات اجتماعی درمورد این که با بزرگ شدن، توانایی‌های ما تغییر می‌کند مطلبی آمده است. جواب‌های فرزندان به سؤال‌های درس را ببینید و بزرگ شدنش را با هم مرور کنید

**تغییر توانایی‌ها**

وقتی به دنیا آمدید خیلی از کارها را نمی‌توانستید انجام دهید. پدر و مادر به شما یاد دادند که راه بروید و حرف بزنید.

آیا می‌توانید بگویید وقتی دو یا سه ساله بودید چه کارهایی را نمی‌توانستید انجام دهید؟ چه کسانی برای انجام آن کارها به شما کمک می‌کردند؟

امروز چه کارهایی را می‌توانید انجام بدهید که در گذشته نمی‌توانستید؟ این کارها را از چه کسانی یاد گرفته‌اید؟  
بله، توانایی‌های شما تغییر کرده و بیشتر شده است.

● در درس سوم مطالعات اجتماعی درمورد توانایی‌ها و علاقه‌های کودک از او سؤال‌هایی شده است. جواب‌هایش را ببینید و به او کمک کنید علاقه‌ها و توانایی‌های دیگری هم در خودش کشف کند. در یکی از تکالیف این درس او توانایی و علاقه‌های دوستانش را هم دیده است. درمورد این که هر فردی منحصر به فرد است با هم گفت‌وگو کنید.

برگه‌ی (۲)

نام	نام خانوادگی	سن
چند کار را که می‌توانم درست و خوب انجام دهم:		
چند کار که دوست دارم یاد بگیرم:		
چیزهایی که به آن علاقه دارم:		
کتاب:	ورزش:	برنامه‌ی تلویزیونی:
سرگرمی یا بازی:	مثال، ورزش، شنا، فوتبال:	

اکنون برگه‌ای را که کامل کرده‌اید یا برگه‌ی دوستانتان در کلاس مقایسه کنید. چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین شما وجود دارد؟

● در درس چهارم مطالعات اجتماعی درمورد تفاوت تعداد اعضای خانواده در خانواده‌های گوناگون صحبت شده است. اگر خانواده متفاوتی دارید، تک سرپرست هستید یا مادر بزرگ و پدر بزرگ با شما زندگی می‌کنند درمورد این که خانواده‌ها با هم متفاوتند و این عیب خانواده شما نیست، با هم حرف بزنید.

گفت‌وگو

- ۱- به تصویرهای این درس دقت کنید.
- ۲- اعضای هر خانواده چند نفرند؟ بشمارید.
- ۳- به نظر شما چه چیزهای مشترکی در این تفرقه‌ها وجود دارد؟
- ۴- آیا اعضای این خانواده‌ها همدیگر را دوست دارند و از بودن با هم لذت می‌برند؟
- ۵- الف - شما دوست دارید در یک خانواده‌ی بزرگ زندگی کنید یا خانواده‌ی کوچک؟ چرا؟
- ب - به نظر شما خانواده‌ی بزرگ چه خوبی‌هایی دارد؟