

«سر آغاز با نام و یاد خدا»



# مجموعه



## راهنمای تدریس مهارت‌های زندگی

ویژه‌ی مربیان نوآموزان پیش‌دبستانی

بر اساس کتاب مهارت‌های زندگی برای پیش‌دبستانی‌ها

جلد (۱)

مؤلف: سعید بی‌نیاز

تصویرگر: سام سلمانی

## پیش‌گفتار

کتابی که پیش روی شماست، کتاب کار مربی مجموعه سه جلدی آموزش مهارت‌های زندگی به نوآموزان پیش‌دبستانی سطح ۱ است و مکمل دو کتاب دیگر که برای کودکان و والدینشان طراحی شده است و در واقع بدون کتاب کار کودک قابل استفاده نیست. مربی قبل از آموزش کتاب باید بداند مهارت‌های زندگی چیست و چرا و با چه نگاهی باید آن‌ها را آموزش داد.

مهارت‌های زندگی، اولین بار به صورت رسمی و فراگیر توسط سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳ معرفی شد. در سند سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی؛ توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت است به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید. در واقع مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانمندی‌های روانی - اجتماعی است که کودکان را تا حد زیادی مقابل آسیب‌های روانی در زمان حال و آینده واکسینه می‌کند. طبق مدل سازمان بهداشت جهانی ۱۰ مهارت زندگی وجود دارد:

- ۱- خودآگاهی
- ۲- همدلی
- ۳- ارتباط مؤثر
- ۴- مهارت‌های ارتباط بین فردی
- ۵- مقابله با استرس
- ۶- مقابله با هیجان‌ها
- ۷- تفکر خلاقانه
- ۸- تفکر انتقادی
- ۹- حل مسئله
- ۱۰- تصمیم‌گیری

کتاب پیش روی شما طبق همین مدل نوشته شده و هر کدام از فصل‌های ده‌گانه کتاب به یکی از این مهارت‌ها اختصاص یافته است. در ابتدای هر فصل تعریف مهارت مرتبط آمده است.

در این مجموعه، راهبرد آموزشی استفاده شده، قصه و بازی است. البته که این راهبردها، آموزش‌ها را هم برای کودک و هم برای مربی لذت بخش‌تر می‌کند اما نگاه یا رویکرد آموزشی پشت این راهبردها چیست؟ پیشنهاد سازمان بهداشت جهانی برای آموزش مهارت‌های زندگی استفاده از رویکرد آموزشی فعال و تجربی است. همان‌طور که می‌دانید در رویکرد فعال علاوه بر مربی، دانش‌آموز هم در فرایند آموزش مشارکت می‌کند. قصه‌ها و بازی‌های این مجموعه نیز به نحوی طراحی شده‌اند که کودک در آن‌ها مشارکت داشته باشد. آموزش در رویکرد تجربی باید به زندگی واقعی و روزمره کودک وصل شود. در فرایند قصه‌گویی این مجموعه، سؤال‌های کلیدی برای اتصال قصه به زندگی روزمره طرح شده است و بازی‌ها نیز زندگی واقعی کودک را نشان گرفته‌اند. بیش‌تر قصه‌های این مجموعه از ادبیات کهن ایران انتخاب شده‌اند، قصه‌هایی از کلیله و دمنه، مثنوی، گلستان و بوستان و حتی چند داستان از قصه‌های معروف جهان مثل قصه‌های ازوپ و برادران گریم گرفته شده است. شاید در نگاه اول انتخاب قصه‌ها به نظر ساده بیاید اما واقعیت این است که انتخاب این قصه‌ها حاصل تحلیل چند ساله مؤلف در محتوای قصه‌های ایران و جهان است. برای اولین بار است که در ایران از قصه‌های کهن برای آموزش مهارت‌های زندگی در قالب کمیک استریپ (قصه مصور) استفاده می‌شود. بعضی از قصه‌ها تغییر کرده‌اند تا با سن کودک و آموزش مهارت مرتبط متناسب شوند. تا جایی که ممکن بوده قصه‌ها از قضاوت‌های جنسیتی یا غیرانسانی

پالوده شده‌اند و پایان خوشی برای آن‌ها در نظر گرفته شده است. مثلاً در قصهٔ غلام دریا ندیده از سعدی، نقش غلام و صاحب حذف شده است و به جای آن دو دوست که همسفران دریایی هستند آورده شده است. در کنار هر تصویر از قصه، خود قصه با قلم پررنگ و علامت (⊙) مشخص شده است، پیشنهادهایی هم برای تبدیل قصه به فرایندی فعالانه‌تر با قلم نازک و علامت (◀) آمده است. در پایان هر قصه در بخش «قصه+گفتگو» سؤال‌هایی برای بحث در کلاس پیشنهاد شده است. ضمن این که ترکیب قصه‌گویی و نمایش خلاق که در بخش «قصه+نمایش» آمده است می‌تواند فرایند آموزش را فعالانه‌تر کند.

بازی زبان کودک است و کودک در بازی زندگی را تمرین می‌کند. در تمرین‌های کتاب علاوه بر بازی‌هایی که مؤلف طراحی کرده است، از بازی‌های بومی شده نیز استفاده شده است، به جز بازی‌هایی که به کاربرگ کتاب کار کودک وابسته‌اند بازی‌هایی نیز در بخش «بازی‌ها و فعالیت‌های بیش‌تر» پیشنهاد شده‌اند. حتماً آن بازی‌ها را هم انجام دهید. بازی‌های اضافی آموزش را تحکیم می‌کند و بچه‌هایی که نوع هوششان چندان با بازی اصلی متناسب نیست را هم درگیر فرایند آموزش می‌کند. همچنین این بازی‌ها می‌توانند دانش و نگرش کودک را به رفتار تبدیل کنند. مثلاً ممکن است کودکی بداند و قبول داشته باشد که با آرامش نه گفتن بهتر است اما در رفتارش با خشونت نه بگوید. بازی‌ها فرصتی برای با آرامش نه گفتن را برایش فراهم می‌کنند.

مهارت‌های زندگی مثل پازلی به هم پیوسته هستند. در آموزش هر مهارت می‌توانید مهارت‌های دیگر را هم یادآوری کنید. پس بهتر است از قبل کلیاتی درمورد همهٔ مهارت‌ها بدانید.

این مجموعه، بیش از همه حاصل اتاق فکرهای متعدد در مجموعهٔ نشر سرمشق، گپ و گفت با مربیان و مدیران پیش‌دبستانی بیش از ده استان کشور در طول کارگاه‌های آموزشی مربی‌گری مهارت‌های زندگی، مجموعهٔ آموزشی پیشین انتشارات و کار گروهی ماهرانه و دلسوزانهٔ پرسنل انتشارات از مدیران گرفته تا تصویرگر، مدیر هنری و صفحه‌آرا است. بدون حضور آنان این مجموعه وجود نداشت. از همهٔ دوستان نشر سرمشق ممنونم. امیدوارم شما مربی گرامی که نقش اصلی را در آموزش این مجموعه دارید، کتاب را بپسندید و با لذت آن را آموزش دهید. قطعاً حاصل تلاش شما، کودکانی هستند که ماهرانه‌تر زندگی می‌کنند و سرنوشت بهتری برای خودشان، هم‌وطن و هم‌عانشان رقم می‌زنند. از شما هم‌وطن عزیز، به خاطر مسئولیت‌پذیری برای به عهده گرفتن این نقش ممنونم.

### شیوهٔ استفاده از کتاب:

هر مجموعهٔ آموزشی استاندارد، بر اساس اهداف، رویکرد و راهبردهای آموزشی خاص نوشته شده است. با خواندن این بخش راحت‌تر به اهداف آموزشی کتاب دست پیدا می‌کنید.

### اهداف آموزشی:

قبل از شروع هر مهارت، تعریف آن را در ابتدای هر فصل بخوانید. برای خودتان بازگو کنید و مطمئن شوید آن را به درستی فهمیده‌اید. اهداف آموزشی ابتدای هر فصل را بخوانید. اهداف به ترتیب دربارهٔ تغییر دانش، نگرش و رفتار کودکان است. ممکن است تغییر دانش در انتهای آموزش هر فصل اتفاق بیفتد اما دربارهٔ تغییر نگرش و رفتار باید صبور باشید. ممکن است تغییر رفتار ماه‌ها یا سال‌ها بعد اتفاق بیفتد.

## راهبرد آموزشی قصه‌گویی:

قبل از شروع قصه‌گویی قصه را تا انتها بخوانید، تصویرهایش را ببینید و یک بار آن را برای خودتان بگویید. قبل از قصه‌گویی از بچه‌ها بخواهید داستان مصور (کمیک استریپ) قصه را در کتاب کارشان باز کنند و به تصاویر آن توجه کنند. قصه‌ها با زبان معیار فارسی نوشته شده‌اند. لازم نیست آن‌ها را به همین زبان تعریف کنید. می‌توانید قصه را به زبان عامیانه یا با لهجه و زبان بومی منطقه خودتان تعریف کنید. مهم این است که همه بچه‌ها زبان شما را بفهمند و با آن ارتباط برقرار کنند.

قصه را با لحن یکنواخت نگویند و متناسب با هیجان قصه و شخصیت‌هایش، لحن‌تان را تغییر دهید. کنار هر قاب تصویر یا فریم، قصه و همچنین پیشنهادهایی برای تبدیل قصه‌گویی به فرآیندی فعالانه‌تر آمده است. می‌توانید این پیشنهادها را اجرا کنید یا بر اساس تجربه خود، کودکان را با قصه درگیرتر کنید. در پایان هر قصه در بخش «قصه + گفت‌وگو» سؤال‌هایی برای بحث و گفت‌وگو با بچه‌ها آمده است. این سؤال‌ها قصه را به هدف آموزشی آن یعنی پرورش مهارتی خاص نزدیک می‌کند و قصه را به بازی وصل می‌کند. حتماً این بخش را اجرا کنید.

در پایان هر قصه در بخش «قصه + نمایش» پیشنهادی برای تبدیل کردن قصه به نمایش خلاق آمده است. می‌توانید این نمایش را بعد از قصه یا همزمان با آن اجرا کنید. می‌توانید از خلاقیت خودتان در نمایش استفاده کنید و این بخش را تغییر دهید، فقط نباید از هدف آموزشی یعنی پرورش مهارت زندگی غافل شوید. نمایش باعث تحکیم هدف قصه‌گویی می‌شود و بچه‌ها را فعالانه‌تر درگیر قصه می‌کند. مراقب باشید که نقش‌های اصلی نمایش را در طول ده مهارت به همه بچه‌ها بدهید تا احساس تبعیض نکنند.

## راهبرد آموزشی بازی

راهنمای هر فعالیت یا بازی در انتهای هر فصل آمده است. قبل از شروع بازی آن را به دقت بخوانید. از قبل از بچه‌ها بخواهید کاربرگ مرتبط را باز کنند یا از کتاب جدا کنند. به شماره کاربرگ دقت کنید. ممکن است به ترتیب در کتاب نیامده باشند. بعضی از کاربرگ‌ها کاغذی و بعضی مقوایی هستند. در فرایند بازی تا جایی که می‌توانید هدایت‌گر باشید و از دخالت در بازی بچه‌ها پرهیز کنید. در انتهای این بخش بازی‌های پیشنهادی دیگری آمده است. این بازی‌ها برای تحکیم مهارت و به خاطر تفاوت فردی بچه‌ها در هوش‌های چندگانه آمده است. آن‌ها را تا جایی که ممکن است اجرا کنید.

# مهارت خودآگاهی

خودآگاهی یا خودشناسی اولین مهارت زندگی است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، خودآگاهی یعنی شناخت از خودمان، ویژگی‌هایمان، نقاط قوت و ضعف‌هایمان، آن چیزهایی که دوستش داریم و آن چیزی که دوستش نداریم. کودکی که خودش را می‌شناسد و تفاوت‌هایش با دیگران را می‌پذیرد، اعتماد به نفس و عزت نفس بالاتری دارد. ضمن این که شناخت توانایی‌ها و ضعف‌ها در کودکی، می‌تواند مسیر رشد فردی کودک در آینده را تعیین کند.

## اهداف آموزشی:

- ☉ کودک بتواند سه توانایی و سه ضعف خود را نام ببرد.
- ☉ کودک بتواند سه فعالیت مورد علاقه و سه فعالیتی که دوست ندارد را نام ببرد.
- ☉ کودک در زمینه‌های بالا تفاوت‌های خودش را با دیگران تشخیص دهد.
- ☉ در زمینه‌های بالا خودش را آنگونه که هست بپذیرد.

## قصه مرد سنگ تراش

می توانید صدای تق تق را با کوبیدن روی میز یا دیوار ایماز کنید.



در زمان‌های خیلی قدیم وقتی که هنوز آدم‌ها صدای فرشته‌ها را می‌شنیدند، در سرزمینی آن طرف دریاها، مردی سنگ تراش زندگی می‌کرد. مرد سنگ تراش هر روز می‌رفت به کوهستان و با تیشه‌اش سنگ‌ها را از کوه می‌کند. تق تق تق تق تق تق تق

راهنمای تدریس مهارت‌های زندگی ویژهٔ مربیان نوآموزان پیش دبستانی (جلد ۱)

مردم از مرد سنگ تراش سنگ می‌خریدند و با سنگ‌ها خانه می‌ساختند. مرد سنگ تراش کارش را خوب بلد بود و مردم از سنگ‌هایی که از او می‌خریدند راضی بودند. اما مرد سنگ تراش از کار خودش خوشش نمی‌آمد.



روی صورت ناراحت سنگ تراش تأکید کنید.

روی صورت فوشال فورشید در بیاب فکر سنگ تراش تأکید کنید.



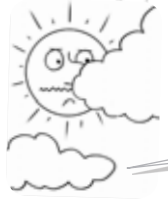
مرد سنگ تراش، هر روز، در سرما و گرما باید به کوه می‌رفت و سنگ می‌کند. یک روز که آفتاب گرم می‌تابید مرد سنگ تراش آرزو کرد که کاش سنگ تراش نبود و خورشید بود. آن وقت می‌توانست با خوشحالی از آن بالاها فقط آدم‌ها و درخت‌ها و کوه‌ها و رودخانه‌ها و همهٔ دنیا را گرم کند و خوشحال باشد.

فرشتهٔ آرزوها حرف مرد سنگ تراش را شنید و آرزویش را برآورده کرد. مرد سنگ تراش خورشید شد. یک خورشید خیلی خیلی خوشحال. داشت از بالا همه چیز را تماشا می‌کرد و همه را گرم می‌کرد.



می توانید دست‌هایتان را باز کنید و بالا و پایین ببرید و با برنتان نقش فورشید فوشال را بازی کنید.

روی صورت ناراحت فورشید تأکید کنید.



تا این که یکدفعه چند ابر بزرگ آمدند و روی صورت خورشید را پوشاندند. حالا دیگر خورشید نمی‌توانست همه را تماشا کند و نورش را همه جا پخش کند.

روی صورت فوشال ابر تأکید کنید.



مرد سنگ تراش این بار آرزو کرد که کاش به جای خورشید ابر باشد. فکر کرد اگر ابر باشد حتی از خورشید هم قوی‌تر است. تازه می‌تواند هر جا دلش خواست هم در آسمان این طرف و آن طرف برود.

فرشتهٔ آرزو حرف مرد سنگ‌تراش را شنید و آرزویش را برآورده کرد. مرد سنگ‌تراش ابر شد. یک ابر خوشحال سفید که در آسمان این طرف و آن طرف می‌رفت و همه جا را تماشا می‌کرد.



می‌توانید دهانتان را از هوا پر کنید و با برنتان نقش ابر فوشال را بازی کنید.

روی صورت ناراحت ابر تأکید کنید.



ابر خوشحال همین طور داشت این طرف و آن طرف می‌رفت تا رسید به یک کوه. هر چه کوه را هل داد کوه جابه‌جا نشد. ابر همان جا پشت کوه ماند و نتوانست رد شود.

مرد سنگ‌تراش آرزو کرد کاش کوه بود. کوه از همه بهتر است. حتی از ابر سفید. کوه بزرگ است. کوه می‌تواند محکم سر جای خودش بایستد و نگذارد هیچ ابری از این طرفش برود آن طرف. تازه روی کوه برف می‌نشیند و همیشه سرش خنک می‌ماند.



روی تصویر کوه فوشال در صباب فکر ابر تأکید کنید.

می‌توانید دست‌هایتان را بالای سرتان به هم وصل کنید و با برنتان ادای نقش یک کوه فوشال را بازی کنید.

مرد سنگ‌تراش کوه شد. یک کوه خوشحال بلند که روی سرش برف باریده بود.



روی صورت ناراحت کوه تأکید کنید.



کوه داشت خورشید و ابرها را نگاه می‌کرد که احساس کرد پایش درد دارد. به پایین نگاه کرد و دید مرد سنگ‌تراشی دارد تکه تکه سنگ‌هایش را جدا می‌کند.

به بچه‌ها یادآوری کنید که اول داستان هم مرد سنگ‌تراش بود اما کارش را دوست نداشت.



مرد سنگ‌تراش آرزو کرد کاش مرد سنگ‌تراش باشد. مرد سنگ‌تراش حتی از کوه‌ها هم قوی‌تر است. تازه او به مردم کمک می‌کند خانه‌هایشان را بسازند و مردم او را دوست دارند.

فرشتهٔ آرزو حرف مرد سنگ‌تراش را شنید و آرزویش را برآورده کرد. مرد سنگ‌تراش دوباره مرد سنگ‌تراش شد. این بار یک مرد سنگ‌تراش خوشحال و راضی.



از بچه‌ها بخواهید تصویر آفر داستان را با تصویر اول داستان مقایسه کنند و تفاوت احساس مرد سنگ‌تراش را در دو تصویر بگویند.

### قمه + گفت‌وگو

در پایان قصه گویی با طرح این سؤال‌ها، گفت‌وگویی در کلاس شکل دهید:

- ☞ آیا شما هم تا به حال دلتان می‌خواست به جای بقیه باشید؟
- ☞ دوست داشتید به جای چه کسی باشید؟ چرا؟
- ☞ فکر می‌کنید همین بچه‌ای که الان هستید چه خوبی‌هایی دارد؟ چه کارهایی را خوب بلد است انجام دهد؟
- ☞ دوست دارید یک بازی انجام دهیم که در آن بهتر بفهمیم هر کسی چه کاری را خوب بلد است انجام دهد؟ (با این سؤال بچه‌ها برای بازی آدمک من که کاربرکش در کتاب کار کودک آمده آماده می‌شوند)

### قمه + نمایش

برای همذات‌پنداری بیش‌تر کودکان با شخصیت‌های قصه، یک بار قصه را به شکل نمایش اجرا کنید:

- ☞ با مقواهای رنگی A3 شکل‌های خورشید، ابر و کوه را بسازید
- ☞ وسط هر شکل به اندازهٔ صورت کودک، دایره‌ای از مقوا جدا کنید.
- ☞ از مداد رنگی به جای تیشو استفاده کنید.
- ☞ اگر به اندازهٔ همهٔ بچه‌ها مقوا دارید، خودتان راوی شوید و همهٔ بچه‌ها همزمان نقش‌های مختلفی که مرد سنگ‌تراش می‌گیرد را بازی کنند.
- ☞ اگر به اندازهٔ همهٔ بچه‌ها مقوا ندارید بچه‌ها را به گروه‌های چهار نفرهٔ نمایش تقسیم کنید. در هر گروه یک نفر نقش سنگ‌تراش، یک نفر خورشید، یک نفر ابر و یک نفر کوه را بازی کند.

## فعالیت آدمک من

وسایل لازم:

- ✓ آینه
- ✓ مداد رنگی شش رنگ برای هر کودک
- ✓ کاربرگ ۱- الف و ۱- ب
- کام ۱- از پسر بچه‌ها بخواهید صفحهٔ مربوط به کاربرگ ۱- الف و از دختر بچه‌ها بخواهید کاربرگ ۱- ب را در کتاب کار کودک باز کنند.
- کام ۲- آینه را در کلاس بگردانید و روبه‌روی صورت بچه‌ها بگیرید. از آن‌ها بخواهید به دقت به رنگ مو و چشم خود دقت کنند.



- گام ۳-** حالا از بچه‌ها بخواهید چشم آدمک را رنگ چشم خود و مویش را مانند رنگ موی خود رنگ بزنند.
- گام ۴-** از بچه‌ها بپرسید چه تفاوت و شباهتی در رنگ مو و چشمشان با کنار دستی خود داشتند.
- گام ۵-** از بچه‌ها بخواهید به تصاویری که روی لباس آدمک کشیده شده دقت کنند. از آن‌ها بپرسید هر کدام از تصاویر چه فعالیتی را نشان می‌دهد. به آن‌ها بگویید هر کدام از ما ممکن است چند تا از این کارها را خیلی خوب بلد باشیم و بعضی از کارها را کم‌تر بلد باشیم یا اصلاً بلد نباشیم.
- گام ۶-** از بچه‌ها بخواهید دوباره به تصاویر دقت کنند و فکر کنند خودشان کدام سه کار را از بقیهٔ کارها بهتر بلدند.
- گام ۷-** از بچه‌ها بخواهید فقط سه تا از کارهایی که بهتر از بقیهٔ کارها بلدند انجام دهند را رنگ آمیزی کنند. اگر کودکی فکر می‌کند فقط یک یا دو کار را خوب بلد است یا کار دیگری هست که بلد است اما در تصاویر نیامده از او بخواهید آن کار را روی لباس آدمک نقاشی کند.
- گام ۸-** از بچه‌ها بخواهید تصاویری که خودشان رنگ آمیزی کرده‌اند را با تصاویری که دوستشان رنگ آمیزی کرده مقایسه کنند.
- گام ۹-** در انتهای فعالیت درباره‌ی توانایی‌های منحصر به فرد هر کودک گفت‌وگویی در کلاس راه بیندازید.

### بازی‌ها و فعالیت‌های بیشتر

- از بچه‌ها بخواهید به نوبت با پانتومیم سه کاری که به آن علاقه دارند را بازی کنند و بقیه آن کارها را حدس بزنند.
- از بچه‌ها بخواهید به نوبت سه کاری که از انجام دادنش بدشان می‌آید را با پانتومیم بازی کنند و بقیه آن کارها را حدس بزنند.
- از بچه‌ها بخواهید در یک روز مشخص، هر کدام یک اسباب‌بازی شخصی که خیلی به آن علاقه دارند را به کلاس بیاورند و بگویند چرا آن را دوست دارند.
- از بچه‌ها بخواهید خانوادهٔ خودشان را نقاشی کنند و دربارهٔ اعضای خانوادهٔ خود (مثلاً نسبت با کودک، نام و شغل یا مقطع تحصیلی‌شان) برای بقیهٔ کلاس حرف بزنند.
- از بچه‌ها بخواهید داوطلبانه دربارهٔ سه کاری که در آن ضعیف هستند برای بقیه انجام دهند.