

«سر آغاز با نام و یاد خدا»



مجموعه



راهنمای تدریس مهارت‌های زندگی

ویژه‌ی مربیان نوآموزان پیش‌دبستانی

بر اساس کتاب مهارت‌های زندگی برای پیش‌دبستانی‌ها

جلد (۲)

مؤلف: سعید بی‌نیاز

تصویرگر: سام سلمانسی

پیش‌گفتار

کتابی که پیش روی شماست، کتاب کار مربی، مجموعه سه جلدی آموزش مهارت‌های زندگی به نوآموزان پیش دبستانی سطح ۲ است و مکمل دو کتاب دیگر که برای کودکان و والدینشان طراحی شده است و در واقع این کتاب 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 شدند. 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 لذت‌بخش‌تر می‌کند اما نگاه یا رویکرد آموزشی پشت این راهبردها چیست؟ پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت 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 نشانه 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 غیر انسانی پالوده شده‌اند و پایان خوشی برای آن‌ها در نظر گرفته شده است. در قصهٔ گربهٔ سفید در پایان داستان به جای کشته شدن گربه فقط از خانه بیرون رانده می‌شود یا در قصهٔ زبان‌دان و کشتیبان، زبان‌دان در دریا غرق نمی‌شود.

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 این‌که 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 کاربرد 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 فراهم می‌کنند.

مهارت‌های زندگی مثل جورچین 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 پیش دبستانی 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، هم‌وطنانشان و هم‌نوعانشان رقم می‌زنند. از شما هم‌وطن عزیز، به‌خاطر مسئولیت‌پذیری برای به‌عده 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 درباره تغییر دانش، نگرش و رفتار کودکان است. ممکن است تغییر دانش در انتهای آموزش هر فصل اتفاق بیفتد اما درباره 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 و تصویرهایش را ببینید. 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 فرایندی فعالانه‌تر آمده است. می‌توانید این پیشنهادهای 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.

فصل پنجم

مهارت مقابله با استرس

مهارت مقابله با استرس یعنی عواملی که در زندگی‌مان استرس‌زا هست را بشناسیم، بدانیم استرس چگونه بر عملکرد و بدن ما تأثیر می‌گذارد و راه‌های کم کردن استرس را بشناسیم و آن‌ها را به کار ببریم.

اهداف آموزشی:

- ☉ کودک بتواند حداقل سه عامل استرس‌زا در زندگی‌اش را نام ببرد.
- ☉ کودک بداند استرس بالا چگونه بر عملکردش تأثیر منفی می‌گذارد.
- ☉ کودک تأثیرهای منفی استرس بالا بر سلامت را بشناسد.
- ☉ کودک حداقل دو راه برای مقابله با استرس بشناسد. (مثلاً تن آرام و اصلاح فکرهای منفی)
- ☉ کودک نگرش مثبتی به راه‌های مقابله با استرس داشته باشد.
- ☉ کودک بتواند در شرایط واقعی یا نمایشی استرس‌زا یکی از راه‌های مقابله با استرس را به کار ببرد.

قصه مورچه نگران و نجشک بی خیال

می توانی تفاوت فصل‌ها را برای بچه‌ها یادآوری کنی؟



یکی بود یکی نبود. در یک سرزمین سرسبز مورچه کوچولو و مادرش داشتند با هم حرف می‌زدند. تابستان بود و مورچه کوچولو تازه به دنیا آمده بود. مادر مورچه داشت برای مورچه کوچولو از فصل‌ها می‌گفت تا رسید به زمستان. مورچه مادر گفت زمستان‌ها همه جا برف می‌آید و درخت‌ها برگ ندارند و هیچ دانه‌ای برای خوردن پیدا نمی‌شود.

مورچه نگران شد. با خودش فکر کرد نکند در زمستان هیچ دانه‌ای نداشته باشیم و گرسنه بمانیم.



توجه بچه‌ها را به تصویر جذاب فکر مورچه و صورت نگرانش جلب کنید.

از بچه‌ها بپرسید: اگر جای مورچه کوچولو بودی همپنان نگران می‌ماندی؟



مورچه مادر گفت نگران نباش. ما مورچه‌ها برای زمستان از قبل دانه جمع می‌کنیم.

می‌توانید دربارهٔ زندگی گروهی مورچه‌ها توضیح دهید.

بعد مورچه کوچولو و مادرش رفتند کنار مورچه‌های دیگر که داشتند از روی زمین دانه جمع می‌کردند و به لانه شان می‌بردند.



همان موقع گنجشکی داشت از بالای سر مورچه‌ها رد می‌شد. گنجشک مورچه‌ها را مسخره کرد و گفت این همه دانه روی زمین ریخته. برای چه دانه جمع می‌کنید. راحت مثل من هر چه خواستید بخورید.

نظر بچه‌ها را دربارهٔ حرف گنجشک پرسید.



توجه بچه‌ها را به تفاوت پشهٔ گنجشک و مورچه‌ها جلب کنید.

چند ماه گذشت و زمستان شد. اولین برف زمستان آمد. مورچه‌ها در لانهٔ گرمشان نشسته بودند و داشتند دانه می‌خوردند. اما آن بالا روی زمین گنجشک که در تابستان چیزی جمع نکرده بود گرسنه ماند. مورچه‌ها برای گنجشک چند دانه بردند و گنجشک هم قول داد دیگر آن‌ها را مسخره نکند و خودش هم تابستان‌ها دانه جمع کند.



قصه + گفت‌وگو

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

- ☉ چرا مورچه کوچولو نگران بود؟
- ☉ مادر مورچه کوچولو به او چه گفت که آرام شد؟
- ☉ آیا شما هم تا به حال نگران از دست دادن چیزی شده‌اید؟ مثلاً گم کردن مدارنگی‌تان. چه کار کردید تا آرام شوید؟
- ☉ می‌خواهید یک بازی انجام دهیم که در آن کارهایی را یاد بگیریم که نگرانی‌مان را کم می‌کند؟ (قصه را به بازی کارت‌های نگرانی وصل کنید).

قصه + نمایش

برای همذات‌پنداری بیش‌تر کودکان با قصه، یک‌بار قصه را به شکل نمایش اجرا کنید:

- ☉ به بچه‌ها نقش‌های مختلف دهید. مورچه کوچولو، مادر مورچه، گنجشک بی‌خیال و گروه مورچه‌ها.
- ☉ فضایی از کلاس را به‌جای لانهٔ مورچه و فضایی را به‌جای بیرون لانه در نظر بگیرید.
- ☉ می‌توانید قبل از نمایش از بچه‌ها بخواهید نقاب مورچه و نقاب گنجشک بسازند و در طول نمایش از آن‌ها استفاده کنند.
- ☉ در طول نمایش از بچه‌ها در مورد احساس‌های مختلفی که شخصیت‌های نمایش دارند تجربه می‌کنند پرسید.

فعالیت آدمک من

وسایل لازم:

✓ تصویرهای کاربرگ ۵

✓ مدارنگی شش رنگ برای هر کودک

گام ۱- از بچه‌ها بخواهید کاربرگ ۵ را در کتاب کار کودک ببینند.

گام ۲- از بچه‌ها بخواهید به تصویر اول به دقت نگاه کنند. در تصویر اول کودک نگران است که مدادهایش زیر میز بریزند. از بچه‌ها پرسید به نظرشان برای این که این نگرانی کم شود کودک باید کدام یک از دو کار سمت چپ تصویر را انجام دهد؟ از بچه‌ها بخواهید تصویر مناسب را رنگ کنند.

گام ۳- از بچه‌ها بخواهید به تصویر دوم به دقت نگاه کنند. در تصویر دوم کودک نگران است سرما بخورد. از بچه‌ها پرسید به نظرشان برای این که این نگرانی کم شود کودک باید کدام یک از دو کار سمت چپ تصویر را انجام دهد؟ از بچه‌ها بخواهید تصویر مناسب را رنگ کنند.

گام ۴- از بچه‌ها پرسید آیا نگرانی‌های مشابه داشته‌اند؟ برای کم کردن نگرانی‌شان چه کار کرده‌اند؟

بازی‌ها و فعالیت‌های بیشتر

۱. از بچه‌ها بخواهید یک فکر نگران کننده بکنند. بعد از آن‌ها بخواهید بدنشان را شل کنند. آیا نگرانی‌شان کم شد؟
۲. از بچه‌ها بخواهید یک فکر نگران کننده بکنند. بعد از آن‌ها بخواهید نفس عمیق بکشند.
۳. از بچه‌ها بخواهید نقاب آرامش و نقاب نگرانی بسازند. به نوبت درباره یکی از نگرانی‌هایشان حرف بزنند و نقاب نگرانی به صورت بزنند. بقیه پیشنهاد بدهند چه طور می‌شود نگرانی را کم کرد. اگر نگرانی کم شد نقاب آرامش به صورت بزنند.
۴. دو صندلی روبه‌روی بچه‌ها بگذارید: صندلی نگرانی و صندلی آرامش. هر کودک روی صندلی نگرانی می‌نشیند و نگرانی‌اش را می‌گوید. شما پشت صندلی می‌ایستید و فکرهای نگران کننده‌تر درمورد آن نگرانی می‌گویید. بعد از کودک می‌خواهید روی صندلی آرامش بنشیند. شما پشت صندلی فکرهای آرامش‌بخش می‌گویید. از کودک بپرسید که چه قدر نگرانی‌اش کم شد؟
۵. یک داستان کودک بخوانید که در آن کودکی نگران می‌شود. از بچه‌ها بخواهید پایانی برای داستان بگویند که در آن نگرانی کودک کم شده است.
۶. از بچه‌ها بخواهید کتاب قصه تصویری یک نگرانی که قبلاً داشته‌اند را بکشند. نام کتاب را نگرانی ... بگذارید و به جای نقطه‌چین نام کودک را بنویسید.