



**راهنمای آموزش کتاب
مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان دبستان
برای چهارمی‌ها
در فضای مجازی**



در سال تحصیلی جدید، کشور ما هم مانند همه کشورهای جهان، به دلیل بحران کرونا، با چالش‌های جدید آموزشی مواجه شده است. آموزش آنلاین، به عنوان یکی از راه‌حل‌های عبور از این بحران در دستور کار نظام‌های آموزشی در بیشتر کشورهای جهان قرار گرفته است.

متأسفانه بسیاری از فعالیت‌های لازم و واجب مدارس، مانند آموزش مهارت‌های زندگی در این شرایط کنار گذاشته شده‌اند. در صورتی که دانش‌آموزان در شرایط بحران بیش از هر زمان دیگری احتیاج دارند که مهارت‌های زندگی را در زندگی‌شان به کار برند.

دانش‌آموزان در این شرایط احتیاج دارند با استفاده از مهارت خودآگاهی توانایی‌های خود برای کنار آمدن با بحران را بهتر بشناسند، نیاز دارند با والدین و کادر آموزشی بیشتر همدلی کنند، برای گذراندن ساعات طولانی در خانه باید مهارت‌های ارتباط با والدین را بیشتر به کار برند و روابط دوستانه را دورادور حفظ کنند، از مهارت مقابله با استرس برای رویارویی با تغییرات جدید پیش آمده استفاده کنند، احساس‌های ترس از ویروس کرونا و خشم و غم بیش از حد در خانه ماندن را با مهارت مدیریت هیجان‌ها، مدیریت کنند، خلاق باشند تا از امکانات محدود خانه برای بیشتر سرگرم شدن استفاده کنند، تفکر انتقادی داشته باشند تا شایعات فراوان و غیر علمی در مورد کرونا را باور نکنند و به توصیه‌های بهداشتی عمل کنند، حل مساله بدانند تا با مشکلات نوپدید جدید کنار بیایند و در تصمیم‌گیری ماهر باشند تا بتوانند تصمیم‌های درست‌تری در شرایط بحران بگیرند.

قطعا بهترین شیوه برای آموزش مهارت‌های زندگی در فضای حضوری و واقعی کلاس است، اما در شرایط بحران می‌توان با تغییراتی آن‌ها را در فضای مجازی هم آموزش داد.

در این راهنمای کوتاه پیشنهادهایی برای آموزش آنلاین کتاب مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان ارائه شده است. همه این تغییرات حول سه توصیه اصلی قرار دارند:

قصه‌های کتاب را بخوانید و صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و برای دانش‌آموزان به اشتراک بگذارید. سوالاتی که در مورد قصه‌ها در کتاب راهنمای مربی وجود دارد را از بچه‌ها پرسید و از آن‌ها بخواهید جوابش را به صورت صوتی یا نوشتاری در گروه آنلاین کلاس به اشتراک بگذارند.

از بچه‌ها بخواهید تمرین‌های فردی را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه آنلاین کلاس به اشتراک بگذارند. بازی‌ها و تمرین‌های گروهی را متناسب با فضای مجازی تغییر دهید (در این راهنما پیشنهادهایی برای این تغییرها آمده است).

- پیشنهادهای این کتاب بر اساس نسخه اولیه اپلیکیشن شاد تنظیم شده است. در صورت امکان استفاده از همه امکانات نسخه به‌روزرشده اپلیکیشن شاد یا استفاده از نرم‌افزارهای دیگر آموزش آنلاین مثل اداب کاکنت یا اسکای روم که امکان تماس صوتی و تصویری در آن‌ها فراهم است، می‌توانید پیشنهادها را به این صورت تغییر دهید:

- هر جایی که از ضبط صدا یا ویدئو و ارسال آن در گروه آموزشی گفته شده، می‌توان با ارتباط آنلاین ویدئویی یا صوتی جایگزین کرد.



درس ۱ - من می‌توانم

- ✓ متن صفحه ۵ کتاب، با عنوان «من می‌توانم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «من می‌توانم...» در صفحه ۶ تا ۷ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت خودآگاهی مرتبط کنید.
- ✓ بازی «تیشرت توانایی‌ها» در صفحه ۹ کتاب را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. از بچه‌ها بخواهید از تیشرت خود عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. از آن‌ها بخواهید در گروه بنویسند چه چیزهایی در تیشرتشان نقاشی کرده‌اند و چرا.
- ✓ تمرین «جدول توانایی‌ها» در صفحه ۱۰ کتاب را توضیح دهید. از بچه‌ها بخواهید جدول توانایی‌ها در صفحه ۱۱ را تکمیل کنند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. روی تفاوت جدول‌های دانش‌آموزان و منحصر به فرد بودن هر کدام از بچه‌ها تاکید کنید.

درس ۲ - فوت را جای من بگذار

- ✓ متن صفحه ۱۲ با عنوان «خودت را جای من بگذار» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «می‌دانم چه قدر ناراحتی» در صفحه ۱۳ تا ۱۴ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت همدلی مرتبط کنید.
- ✓ بازی «همدل‌های برنده» در صفحه ۱۵ کتاب را به این شکل انجام دهید. بچه‌ها را بر اساس شماره کلاس به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید. از اعضای هر گروه بخواهید یک مشکل غیر شخصی را در گروه مجازی کلاس بگذارند و نفر مقابل در گروه یک یا چند جمله آرامش بخش در مورد آن مشکل بگوید. به جمله‌ها بر اساس راهنمای صفحه ۱۷ و ۱۸ بازخورد دهید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین صفحه ۱۹ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به احساساتی که بچه‌ها نوشتند بازخورد دهید.

درس ۳ - من می‌توانم رابطه برقرار کنم

- ✓ متن صفحه ۲۰ کتاب با عنوان «من می‌توانم رابطه برقرار کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «تقدیم به دوست مهربانم» در صفحه ۲۱ تا ۲۲ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی بنویسند یا صدای خود را ضبط کنند و در گروه بگذارند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت ارتباط موثر مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید بازی «نقاشی کن سوال نکن» در صفحه ۲۳ را به دقت بخوانند. خودتان هم بازی را یک بار توضیح دهید. از بچه‌ها بخواهید به جای هم‌کلاسی این بازی را با یکی از والدین انجام دهند. از نقاشی‌های خود عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. از آن‌ها بخواهید نتیجه‌ای که از این بازی گرفتند را هم در گروه مجازی کلاس بنویسند.

✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «پل‌ها و مانع‌ها» در صفحه ۲۵ کتاب را بخوانند. از آن‌ها بخواهید جدول صفحه ۲۶ را تکمیل کنند. اگر اخیراً با دوستی در ارتباط نبودند می‌توانند در مورد رابطه خود با یکی از والدین یا خواهر و برادر و مانع بنویسند. از دانش‌آموزان بخواهید از جدول تکمیل شده خود عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند.

درس ۴- من می‌توانم دوست پیدا کنم

✓ متن صفحه ۲۷ با عنوان «من می‌توانم دوست پیدا کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
 ✓ داستان «خاطرات این تابستان» در صفحه ۲۸ تا ۲۹ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت دوست یابی مرتبط کنید.
 ✓ به جای بازی «داخل دایره بیا» در صفحه ۳۰، از بچه‌ها بخواهید شباهتشان با چند همکلاسی که از قبل آن‌ها را می‌شناسند در گروه مجازی کلاس بنویسند.
 ✓ از بچه‌ها بخواهید بر اساس شناختی که از چند دانش‌آموز کلاس دارند تمرین «مشابه خودت را پیدا کن» در صفحه ۳۲ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. در مورد مشابهت به عنوان یک بهانه برای دوستی به بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۵- من دست و پای خود را گم نمی‌کنم

✓ متن صفحه ۳۳ با عنوان «من دست و پای خود را گم نمی‌کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
 ✓ داستان «روز سخنرانی» در صفحه ۳۴ تا ۳۵ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت مقابله با استرس مرتبط کنید.
 ✓ بازی «مار و پله استرس» صفحه ۳۶ کتاب را برای بچه‌ها توضیح دهید. از آن‌ها بخواهید این بازی را تا جلسه بعد با یکی از والدین یا خواهر و برادر خود انجام دهند و نتیجه‌ای که از بازی گرفتند را در گروه مجازی کلاس بنویسند.
 ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «استرس کم کن‌ها، استرس زیاد کن‌ها» (صفحه ۳۸ کتاب) را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بفرستند. به راهکارهای بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۶- من احساسات خودم را می‌شناسم

✓ متن صفحه ۳۹ کتاب با عنوان «من احساسات خودم را می‌شناسم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
 ✓ داستان «شروین از خودراضی» در صفحه ۴۰ تا ۴۱ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت مدیریت احساسات مرتبط کنید.



- ✓ بازی «قلک احساسات» در صفحه ۴۲ را توضیح دهید. از بچه‌ها بخواهید شکلک‌های احساسات در صفحه ۴۵ کتاب کنند. قلک احساسات را بسازند. تا جلسه بعد هر احساسی داشتند را در قلک بیندازند. در جلسه بعد فهرست آن احساسات را در گروه مجازی کلاس بنویسند. اگر دوست داشتند می‌توانند از قلک احساسات خود هم عکس بگیرند و به گروه کلاس بفرستند.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید با دقت متن تمرین زندگی «کارت‌های مبارزه با احساسات» در صفحه ۴۷ و ۴۸ کتاب را بخوانند و اگر سوالی دارند در گروه مجازی بنویسند. سپس فلش کارت‌های صفحه ۴۹ را از کتاب جدا کنند و تا وقتی که راهکارهای مقابله با هر احساس ملکه ذهنشان شد با خودشان نگه دارند.

درس ۷- من می‌توانم نوآور باشم

- ✓ متن کوتاه «من می‌توانم نوآور باشم» در صفحه ۵۱ کتاب را بخوانید، اگر توضیح بیشتری درباره تفکر خلاقانه دارید بدهید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ قصه «دور ریختنی‌های دوست‌داستانی» در صفحه ۵۲ تا ۵۳ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت تفکر خلاقانه مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید بازی «قصه دست جمعی» (صفحه ۵۴ کتاب) را به صورت مجازی در گروه مجازی کلاس انجام دهند. هر کسی به نوبت شماره کلاس یک جمله داستانی می‌نویسد و نفر آخر کلاس داستان را تمام می‌کند.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «یک کتاب نوآورانه» (صفحه ۵۶ و ۵۷) کتاب را انجام دهند. از شکل و توضیح کتاب خلاقانه‌شان عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به جنبه‌های خلاقانه کتاب بازخورد مثبت دهید.

درس ۸- من زودباور نیستم

- ✓ متن کوتاه صفحه ۵۸ با عنوان «من زودباور نیستم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان «امیر خالی‌بند» در صفحه ۵۹ تا ۶۱ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت تفکر انتقادی مرتبط کنید.
- ✓ بازی «خالی‌بندها و متفکرها» در صفحه ۶۲ و ۶۳ کتاب را به صورت مجازی انجام دهید. بچه‌ها را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید. به اعضای هر گروه نقش خالی بند و متفکر دهید. خالی‌بند در هر گروه یک ادعای غیرواقعی می‌کند، متفکر در هر گروه باید دلیل یا دلایلی برای رد جمله خالی‌بند بیاورد و در گروه بنویسد. اگر وقت داشتید می‌توانید یک دور نقش‌ها را عوض کنید و بازی را دوباره ادامه دهید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «زیر سوال ببر» در صفحه ۶۴ و ۶۵ کتاب را انجام دهند، از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به شیوه تفکر انتقادی بچه‌ها بازخورد دهید.

درس ۹- من بldم مشکل‌های زندگی‌ام را حل کنم

- ✓ متن کوتاه صفحه ۶۶ با عنوان « من بldم مشکل‌های زندگی‌ام را حل کنم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان «روزی که امید پشت در ماند» در صفحه ۶۷ تا ۶۸ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت حل مشکلات مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید بازی «دادگاه راه حل» (صفحه ۶۹) را در فضای مجازی گروه کلاس انجام دهند. بچه‌ها را طبق بازی به سه گروه تقسیم کنید و بازی را مطابق کتاب انجام دهید. برای طولانی نشدن بازی فقط برای سه مشکل آن را انجام دهید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «مشکلت را حل کن» (صفحه ۷۱ و ۷۲) را انجام دهند و از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند. به پاسخ‌ها بازخورد دهید.

درس ۱۰ - من می‌توانم تصمیم بگیرم

- ✓ متن کوتاه صفحه ۷۳ با عنوان «من می‌توانم تصمیم بگیرم» را بخوانید، صدای خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید.
- ✓ داستان «هدیه روز مادر» در صفحه ۷۴ تا ۷۵ کتاب را بخوانید، صدا یا ویدئوی قصه‌خوانی خود را ضبط کنید و در گروه مجازی کلاس بگذارید. سوالات قصه را بر اساس کتاب راهنمای مربی یکی یکی در گروه مطرح کنید و از بچه‌ها بخواهید جواب‌هایشان را در گروه مجازی کلاس بنویسند. به جواب‌ها بازخورد دهید و آن‌ها را به مهارت تصمیم‌گیری مرتبط کنید.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید بازی «تصمیم‌های کوچک، بزرگ و متوسط» در صفحه ۷۶ را به تنهایی انجام دهند. کارت‌های صفحه ۷۷ را از کتاب جدا کنند و خودشان حدس بزنند هر کدام از تصمیم‌های روی کارت بزرگ، کوچک یا متوسط است.
- ✓ از بچه‌ها بخواهید تمرین «تصمیم‌های هفته‌ات را بنویس» در صفحه ۷۹ کتاب را انجام دهند از آن عکس بگیرند و در گروه مجازی کلاس بگذارند.

