انتشارات سرمشق

«سرآغاز با نام و یاد خدا»

برای چهارمی‌ها

سخنی با والدین و مربیان

به دانش‌آموزانمان بیاموزیم 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 به‌ترتیب 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 پرفروش «ماجراهای خواندنی» را دارد، نوشته است. این همکاری باعث شده زبان کتاب، دلنشین و برای دانش آموزان 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 همسرم، 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 به‌وجود 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

فهرست

۱	من توانا هستم	۵
۲	خودت را جای من بگذار	۱۲
۳	من می‌توانم رابطه برقرار کنم	۲۰
۴	من می‌توانم دوست پیدا کنم	۲۷
۵	من دست و پای خودم را گم نمی‌کنم	۳۳
۶	من احساسات خودم را می‌شناسم	۳۹
۷	من می‌توانم نوآور باشم	۵۱
۸	من زودباور نیستم	۵۸
۹	من بلدم مشکل‌های زندگی‌ام را حل کنم	۶۶
۱۰	من می‌توانم تصمیم بگیرم	۷۳

درس دوم

خودت را جای من بگذار

همه‌ی ما آدم‌ها در زندگی، هم روزهای خوب داریم، هم روزهای بد. بعضی از روزها ممکن است حال دوست تو خوب نباشد. مثلاً ممکن است مادرش مریض شده باشد، دوچرخه‌اش خراب شده باشد، سی‌دی بازی‌اش را گم کرده باشد یا پدرش او را دعوا کرده باشد. این‌جور وقت‌ها اوّلین فکری که به ذهن دوستت می‌رسد این است که بیاید و پیش تو درد دل کند. اگر تو بتوانی خودت را جای دوستت بگذاری و درد دلش را خوب بشنوی، او احساس خوبی می‌کند؛ مهارتی که روان‌شناس‌ها به آن می‌گویند «همدلی».

اما چه‌طور می‌شود خیلی خوب با دوستانمان همدلی کنیم؟

در پایان این درس، یاد می‌گیری این کار را انجام دهی.

داستان زندگی

می‌دانم چه‌قدر ناراحتی!

وقتی که خانم معلّم، برگه‌های امتحان ریاضی را به ما داد، خیلی خوش‌حال شدم. من به تمام پرسش‌ها، پاسخ درست داده بودم. زنگ تفریح، توی حیاط بازی می‌کردم و بلندبلند می‌خندیدم، تا این‌که نگاهم به مهسا افتاد. او گوشه‌ای ایستاده بود و ناخن‌هایش را می‌جوید. به طرفش رفتم و گفتم: «باز چه شده است؟! چرا نمی‌آیی بازی کنیم؟»

با ناراحتی گفت: «امتحان ریاضی را خراب کردم! اگر مادرم بفهمد، خیلی عصبانی می‌شود.»

خندیدم و گفتم: «چه‌قدر گفتم بیا با هم درس بخوانیم؟ اگر به حرفم گوش کرده بودی، الان مثل من خوش‌حال بودی.» بعد دستی به شانه‌اش زدم و گفتم: «مهم نیست، ولش کن. راستی، گفته بودم فردا قرار است عمّه پروین از سفر برگردد؟!

او می‌داند من چه چیزی دوست دارم و همیشه هدیه‌های خوب برایم می‌آورد. فکر کن این دفعه چه هدیه‌ای می‌آورد! خودم که حدس می‌زنم...» مکثی کردم و گفتم: «حالا بیا تا دمِ در راهرو مسابقه بدهیم.» و بدون این‌که منتظر او شوم، دوان‌دوان به طرف راهرو رفتم.

⇦ ⇦ ⇦

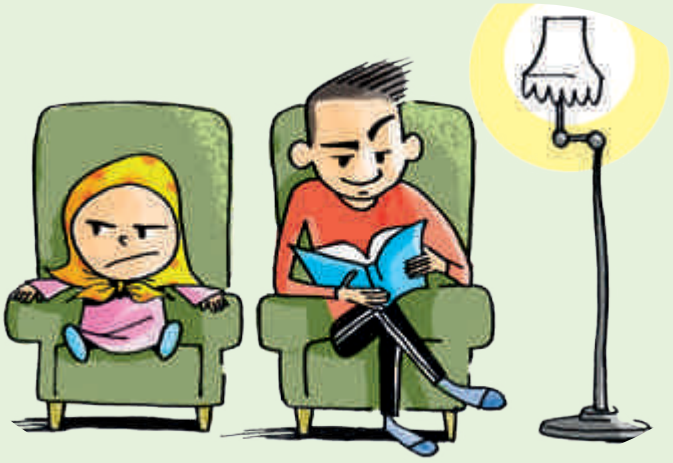
دیروز بعد از این‌که عمّه پروین رفت، خیلی غمگین بودم. هدیه‌ی عمّه را روی میز پرت کردم و به مادر گفتم: «من این همه منتظر آمدن عمّه بودم و فکر می‌کردم همان عروسک سخنگو را که از او خواسته بودم، برایم می‌آورد. امّا عمّه این بازی فکری بچّگانه را آورده است! حتماً او دیگر مرا دوست ندارد؛ وگرنه به خواسته‌ی من اهمّیّت می‌داد.»

مادر با عصبانیّت گفت: «چه دختر بی‌ادبی! تو باید خیلی خوش‌حال باشی که عمّه به فکر تو بوده و این هدیه را آورده است. بازی فکری خیلی بهتر از عروسک است. بچّه شده‌ای؟ خجالت بکش.»

پدر که حرف‌های ما را شنیده بود، جلو آمد و شروع کرد به نصیحت کردن: «یک دختر خوب چنین رفتاری نمی‌کند. تو نباید از دیگران توقّع داشته باشی. از برادرت یاد بگیر! می‌بینی که...»

تلفن: ۰۲۱-۵۴۱۹۷۰۰۰ پایگاه الکترونیکی: www.sarmashgh.com

بقیّه‌ی حرف‌های پدر را گوش نکردم. وقتی حرف‌هایش تمام شد، با بی‌حوصلگی رفتم پیش برادرم. او گوشه‌ای از اتاق، مشغول مطالعه بود. کنارش نشستم و از ناراحتی‌ام برایش گفتم. همان‌طور که سرش توی کتاب بود، گفت: «این موضوع خیلی بی‌اهمّیّت است. اصلاً نمی‌فهمم چرا خودت و دیگران را برای این مسائل کوچک و مسخره، ناراحت می‌کنی؟ تو دیگر بزرگ شده‌ای و باید به چیزهای مهم‌تری فکر کنی.»



احساس می‌کردم خیلی تنها هستم. آن شب، هم از کار عمّه ناراحت بودم و هم از این‌که هیچ‌کس حال مرا درک نمی‌کرد.

⇦ ⇦ ⇦

زنگ تفریح، گوشه‌ای از حیاط نشسته بودم که مهسا آمد و گفت: «چرا این‌قدر ناراحتی؟ اتّفاقی افتاده است؟»

گفتم: «فکر می‌کنم عمّه دیگر به من اهمّیّت نمی‌دهد؛ چون...»

هنگامی که ماجرا را تعریف می‌کردم، مهسا به دقّت گوش می‌کرد و به‌آرامی سرش را تکان می‌داد. سپس دستش را روی شانه‌ام گذاشت و گفت: «می‌دانم که چه‌قدر ناراحت هستی! حتماً دیشب تا حالا به این موضوع فکر کرده‌ای.»

گفتم: «واقعاً؟! یعنی به نظر تو، این مسخره نیست که من منتظر هدیه‌ی دیگری بودم؟ عجیب نیست که فکر کردم عمّه مرا دوست ندارد؟!»

مهسا گفت: «نه، چرا باید مسخره و عجیب باشد؟ تو توقّع دیگری داشتی. شاید اگر من هم به جای تو بودم، همین‌قدر ناراحت می‌شدم! البتّه فکر می‌کنم که عمّه‌ات مثل همیشه، تو را خیلی دوست دارد.»

وقتی که به حرف‌های مهسا فکر کردم؛ احساس خوبی داشتم. بله، حالم بهتر شده بود. لبخندی زدم، بلند شدم و به مهسا گفتم: «می‌آیی تا دمِ در راهرو مسابقه بدهیم؟!» و چند لحظه بعد، هر دو شاد و خندان، مشغول دویدن بودیم.

همدل‌های برنده

حالا می‌خواهیم با هم یک بازی کنیم که تو ببینی چه قدر می‌توانی خودت را جای دیگران بگذاری. فقط کافی است یک ورق از وسط دفترت بکنی و آن را نصف کنی. این بازی یک تاس هم لازم دارد. البتّه به جای تاس می‌توانی از یک حبّه قند استفاده کنی و روی شش طرفش از یک نقطه تا شش نقطه نقّاشی کنی. بعد مراحل بازی را یکی یکی جلو برو؛ البتّه با دوستانت!

گام ۱ — مشکلت را روی کارت بنویس!

روی نصف کاغذی که داری، یکی از مشکل‌هایت را بنویس؛ مشکلی که هر وقت به آن فکر می‌کنی، احساس بدی پیدا می‌کنی. مثلاً نمره‌ی پایین گرفتن در یکی از درس‌ها، یا دعوا با خواهر یا برادرت در خانه. هیچ آدمی نیست که مشکلی نداشته باشد. اگر فکر کنی حتماً یادت می‌آید. دوستانت هم مشکلاتشان را روی کاغذ خودشان می‌نویسند. حالا هر کدامتان یک «کارت مشکل» دارید.

گام ۲ — کارت مشکل‌ها را بریزید روی هم!

حالا نیمکت‌ها یا صندلی‌های کلاس را به هم نزدیک کنید و بنشینید دور هم.

کارت مشکل‌ها را بریزید توی یک پاکت. اگر پاکت یا جعبه دم دست ندارید، می‌توانید کیف یکی از بچّه‌ها را خالی کنید و کارت‌ها را بریزید داخل آن. حالا به هم قول بدهید که هیچ کس مشکل دوستش را برای آدم‌های خارج از کلاس تعریف نکند.

گام ۳ — تاس بیندازید.

حالا به نوبت تاس بیندازید. هر کس شش آورد، می‌تواند یک کارت بردارد. اگر کارت مال خودش بود، کارت را برمی‌گرداند داخل پاکت. اما اگر کارت دوستش بود، مشکل را می‌خواند. مثلاً روی کارت نوشته است: «من هر وقت امتحان ریاضی دارم، دست‌هایم می‌لرزد.» او می‌پرسد که کارت مال کیست. هر کس کارت مال اوست، باید دستش را بلند کند. حالا کسی که کارت را برداشته است، باید با صاحب کارت همدلی کند. یعنی باید جوری حرف بزند که صاحب کارت احساس خوبی کند.

گام ۴

صاحب کارت، احساسش را بگوید.

اگر جمله‌ی کسی که شش آورده است، احساس خوبی در صاحب کارت به وجود آورد، او می‌تواند کارت را پیش خودش نگه دارد. بعد یک بار دیگر هم تاس بیندازد و اگر شش آورد، یک کارت دیگر هم بخواند. ولی اگر احساس خوبی به صاحب کارت نداد، باید کارتش را برگرداند داخل پاکت. سپس نفر بعد تاس بیندازد. بازی همین طور ادامه پیدا می‌کند تا همه‌ی کارت‌ها خوانده شود و با صاحبان آن‌ها همدلی شود.

گام ۵

برنده‌ی همدل معلوم می‌شود!

آخر بازی، هر کسی که کارت‌های بیش‌تری داشته باشد؛ یعنی بیش‌تر همدلی کرده برنده‌ی بازی است.

گام ۶

راز همدلی چه بود؟

حالا به این فکر کن که چه جمله‌هایی احساس بدی در صاحب کارت به وجود می‌آورد؟ می‌توانی شباهت بین این جمله‌ها را بگویی؟ چه جمله‌هایی احساس خوبی در صاحب کارت به وجود می‌آورد؟ می‌توانی شباهت بین آن‌ها را هم بگویی؟ اگر شباهت این جمله‌ها و تفاوتش با گروه اول را بفهمی، راز همدلی را دانسته‌ای.

تلفن: ۰۲۱-۵۴۱۹۷۰۰۰ پایگاه الکترونیکی: www.sarmashgh.com

تمرین زندگی

اگر جای او بودی

بازی صفحه‌ی قبل را انجام دادی؟ توانستی راز همدلی را پیدا کنی؟ اگر نتوانستی، این متن را بخوان و با کمک گرفتن از آن، تمرین صفحه‌ی بعد را انجام بده. اگر هم دانستی، برای بهتر دانستن، تمرین را انجام بده.

فرق همدلی کردن و همدلی نکردن

برای این که همدلی را یاد بگیریم، باید بدانیم کارهایی که قبلاً می‌کردیم، همدلی بوده است یا نه.

این چند تا کار اصلاً همدلی نیست:

همدلی، نصیحت کردن و راه‌حل دادن نیست

وقتی بابا و مامان، شما را نصیحت می‌کنند، چه حسی دارید؟ ناراحت می‌شوید، نه؟ خب، وقتی که شما هم دوستتان را نصیحت می‌کنید یا فوری راه‌حل می‌دهید، او ناراحت می‌شود.

همدلی، سرزنش کردن نیست

سرزنش کردن یعنی این که دوستمان را به خاطر کارش بازجویی کنیم؛ مثل کسانی که توی فیلم‌ها از متّهم‌ها بازجویی می‌کنند. وقتی ما دوستمان را سرزنش می‌کنیم، انگار او متّهم است، انگار که کار بدی انجام داده است. او آمده برای ما درد دل کند، اما آخرش حسّ بدی دارد.

مقایسه کردن

وقتی پدر و مادرتان، شما را با پسر خاله و دختر خاله‌تان مقایسه می‌کنند، چه حسّی دارید؟ اگر شما هم دوستتان را با دیگران مقایسه کنید، او حسّ بدی دارد.

کوچک کردن مشکل

بعضی وقت‌ها ما مشکل‌های واقعاً بزرگ دوستمان را کوچولو می‌کنیم؛ جوری که انگار هیچ اتفّاقی نیفتاده است. این‌جور وقت‌ها دوست ما حسّ خوبی ندارد.

بزرگ کردن مشکل و اغراق

بعضی وقت‌ها بر عکس مثال قبلی است؛ یعنی ما یک مشکل معمولی را خیلی بزرگ می‌کنیم. به قول قدیمی‌ها «از کاه کوه می‌سازیم.»

همدلی چیست؟

برای این‌که با دوستمان همدلی کنیم، باید از ۵ گام بگذریم.

گام ۱: گوش بده

بچّه‌ها! گوش دادن با شنیدن فرق دارد. شاید ما صدای تلویزیون روشن در خانه را بشنویم؛ امّا به آن توجّه نکنیم. وقتی که با دقّت داریم به کارتون مورد علاقه‌مان توجّه می‌کنیم؛ یعنی گوش دادن. برای این که دوست ما بفهمد به او گوش می‌دهیم، باید کارهای زیر را انجام دهیم:

* اگر کار دیگری داریم، کنار بگذاریم.
* به صورت دوستمان نگاه کنیم.
* هر چند ثانیه یکبار، سرمان را تکان دهیم و بگوییم «خب»، «آها» و «اوهوم». این‌جوری دوستمان می‌فهمد داریم گوش می‌دهیم.
* اگر حرف دوستمان را نفهمیده‌ایم، سؤال کنیم.

گام ۲- به حس‌های دوستت فکر کن

با خودت فکر کن که الان دوستت چه حسّی دارد. غمگین است؟ عصبانی است؟ شاد است؟ دلتنگ است؟ تعجّب کرده است؟ ترسیده است؟ فوری به راه‌حلّ مشکلش فکر نکن. اوّل فکر کن چه حسّی دارد.

گام ۳- خودت را جای او بگذار

فکر کن که اگر جای دوستم بودم، چه احساسی داشتم؟

فکر کن اگر این اتّفاق که دوستم می‌گوید برای من افتاده بود، چه حالی داشتم؟

وقتی می‌خواهی چیزی بگویی، فکر کن اگر با من این‌طور حرف می‌زدند، چه حالی داشتم؟

گام ۴- بگو حسش را فهمیده‌ای

حالا که حسّ دوستت را فهمیده‌ای، به او بگو. چه جوری؟ با گفتن جمله‌هایی مثل «می‌فهمم که تو غمگین شده‌ای» یا «می‌فهمم که تو چه‌قدر عصبانی شده‌ای».

تو فکر می‌کنی حمید چه احساسی دارد وقتی او را برای تیم فوتبال انتخاب نکردند؟

.....

آیا می‌توانی با حمید همدلی کنی؟

.....

تا به حال شبیه این اتّفاق برای تو هم افتاده است؟

.....

تو فکر می‌کنی فاطمه چه احساسی دارد وقتی مریم او را به جشن تولّدش دعوت نکرده است؟

.....

آیا می‌توانی با فاطمه همدلی کنی؟

.....

آیا تا به‌حال شبیه این اتّفاق برای تو هم افتاده است؟

.....

فکر می‌کنی آیدین چه احساسی دارد وقتی دانیال دارد او را مسخره می‌کند؟

.....

می‌توانی با آیدین همدلی کنی؟

.....

تا به حال شبیه این اتّفاق برای خودت افتاده است؟

.....

فکر می‌کنی مادر مهسا چه احساسی دارد وقتی مهسا اصلاً به او توجه نمی‌کند؟

.....

می‌توانی با مادر مهسا همدلی کنی؟

.....

آیا تا به حال شبیه این اتّفاق برای خودت افتاده است؟

.....

تلفن: ۰۲۱-۵۴۱۹۷۰۰۰ پایگاه الکترونیکی: www.sarmashgh.com