

سرآغاز با نام و یاد خدا

انتشارات سرمشق

مجموعه کتاب‌های سرمشق زندگی

۳ قلم ۳ بازی ۳ مهارت

ویژه دانش‌آموزان پایه‌ی دوم دبستان

مؤلف: سعید بی‌نیاز

من و خودم



اعتماد به نفس	۸
مسئولیت پذیری	۱۲
هدف و برنامه	۱۴
انگیزه داشتن	۱۶
مهارت های مطالعه	۱۸
صبر	۲۰
نظم	۲۲



من و دیگران

همدلی	۲۶
نه گفتن	۲۸
گوش دادن	۳۰
کار گروهی	۳۲
دوستی	۳۶
آداب کلاس	۳۸
احترام به خانواده	۴۲
عذرخواهی	۴۴
بخشیدن	۴۶
کمک کردن	۵۰
حل تعارض	۵۴
پذیرش تفاوت	۵۶
قدردانی	۵۸



مدیریت شادی	۶۲
مقابله با خشم	۶۴
مقابله با ترس	۶۸
مقابله با استرس امتحان	۷۲
مقابله با استرس سخنرانی	۷۶

من و احساساتم



من و فکرهايم



استفاده از دورریختنی‌ها	۸۰
ساختن چیزهای تازه	۸۴
تفکر انتقادی	۸۶
حل مسئله	۸۸
تصمیم‌گیری	۹۰

سخنی با مربیان

«اجازه! مدادمو گم کردم نمی‌دونم چه کار کنم»، «خانم! دلارام پاک کن منو برداشته بهم نمی‌ده»، «آقا اجازه! آریا هی نیمکت ما رو هل میده»، «خانم! من دیگه نمی‌خوام با سارا دوست باشم. همیشه وسیله هامو بهش قرض می‌دم اما هیچ وقت تشکر نمی‌کنه»، «اجازه! می‌شه من گروهی کار نکنم. خودم تنهایی تکلیف انجام بدم؟»، «خانم! ما تازه اومدیم این محله، هیچ دوستی توی مدرسه ندارم»، «آقا! من هیچ کاری رو خوب بلد نیستم.» این جملات برایتان آشناست. نه؟

دانش‌آموزان ما فقط به آموختن فارسی و ریاضی و علوم تجربی نیاز ندارند. آن‌ها نیاز دارند ماهرانه خودشان را بشناسند، ماهرانه با احساسات مثبت و منفیشان کنار بیایند، ماهرانه با دیگران رابطه برقرار کنند و ماهرانه فکر کنند. مدرسه، بعد از خانواده مناسب‌ترین فضا برای آموزش این مهارت‌هاست و سنین دبستان، دوره طلایی یادگیری این مهارت‌ها.

این کتاب حاصل شنیدن صدای شما مربیان است. شما نیاز دانش‌آموزان را به ما انتقال دادید. ما هم بعد از تجربه موفق مجموعه کتاب‌های «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان»، یک بار دیگر در نشر سرمشق اتاق فکر تشکیل دادیم. این بار برای رفع نیازهای دانش‌آموزان شما، به سی مهارت رسیدیم. مهارت‌هایی که در چهار دسته ارتباط با خود، ارتباط با دیگران، کنار آمدن با احساسات و مهارت‌های تفکر تقسیم شدند.

برای هر مهارت، یک قصه و یک بازی در کتاب آمده است. بیشتر قصه‌ها از ادبیات کهن ایران و جهان انتخاب و بازنویسی شده‌اند. قصه‌هایی که قرن‌ها کودکان و بزرگسالان را مجذوب خود کرده است. منابع این قصه‌ها در انتهای کتاب آمده است. چند قصه هم پرداخته ذهن نویسنده است که سعی شده در همان فضای قصه گونه نوشته شود. برخلاف قصه‌ها، اغلب بازی‌ها حاصل ذهن و تجربه نویسنده است. منبع بقیه بازی‌ها در انتهای کتاب آمده است.

شیوه‌ی گفتن قصه‌ها و انجام دادن بازی‌ها هم در کتاب دانش‌آموز و هم مفصل‌تر از آن در کتاب کار مربی آمده است. اگر به کتاب مربی به هر دلیلی دسترسی نداشتید حتماً این نکات را رعایت کنید:

- برای آموزش این کتاب در طول سال تحصیلی به ۶۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای نیاز دارید. پس دو زنگ در هفته را برای آموزش مهارت‌های زندگی کنار بگذارید.

- مهارت مرتبط با هر قصه هم در بالای صفحه قصه و هم در فهرست آمده است. حتماً روی بخش‌هایی از قصه که به مهارت مرتبط است تأکید کنید.

- قصه را به شیوه قصه‌گویی بگویید. در قصه‌گویی هم هیجان وجود دارد و هم تعامل. با تمام ذوقتان قصه را تعریف کنید و هنگام گفتن قصه و بعد از آن سؤال‌هایی مرتبط با مهارت از بچه‌ها بپرسید.

- بعضی از بازی‌ها به لوازمی احتیاج دارند که باید از قبل تهیه شوند. حتماً قبل از زنگ مهارت این وسایل را تهیه کنید.

- بازی‌ها داوطلبانه نیستند. همه بازی‌ها را همه دانش‌آموزان کلاس باید انجام دهند. اگر کلاستان شلوغ است با گروه‌بندی بچه‌ها امکان برگزاری همه بازی‌ها را فراهم کنید.

این کتاب با بازخوردهای شما بهبود می‌یابد.

لطفاً نظرات خود را به ایمیل ناشر به آدرس www.sarmashgh.pub@gmail.com ارسال کنید.

به امید پرورش نسلی از فرزندان ایران زمین که ماهرانه زندگی کردن را بلد است.

من و دیگران





صدای کوهستان

چوپان همیشه گل‌هاش را برای چرا به دامنه‌ی کوه می‌برد. آن روز مسیر تکراری خسته شده بود و گل‌هاش را به دره برد. وقتی گله به دره رسید، چوپان صدای چند زنگوله شنید. چوپان خوشحال شد. با خودش گفت حتماً چوپان‌های دیگری هم به این دره آمده‌اند و صدایی که می‌شنود صدای زنگوله‌ی گوسفند‌های آنهاست. او دلش می‌خواست با چوپان‌های دیگر حرف بزند تا حوصله‌اش سر نرود. چوپان وسط دره ایستاد و فریاد زد: «کی اونجاست؟» فوری صدا‌های دیگری از این طرف و آن طرف خودش شنید: «کی اونجاست؟»، «کی اونجاست؟»، «کی اونجاست؟» چوپان فکر کرد چند چوپان با هم به دره آمده‌اند. برای همین دوباره فریاد زد: «کجااید؟ نمیبینمتان.»



از این طرف و آن طرفش صدا آمد: «نمیبینمتان»، «نمیبینمتان»، «نمیبینمتان». چوپان دیگر داشت عصبانی می شد. او فکر می کرد چوپان های دیگر پشت صخره ها پنهان شده اند و دارند او را مسخره می کنند. این دفعه داد زد: «خودتان را نشان بدهید احمق ها!» این دفعه صداها گفتند: «احمق ها!»، «احمق ها!»، «احمق ها!». چوپان ترسید. فکر کرد چوپان ها از دستش عصبانی شده اند و می خواهند به او حمله کنند. فکر کرد یک نفری نمی تواند با این همه چوپان بجنگد. برای همین گل هاش را جمع کرد و به خانه برگشت. پدربزرگ تا چوپان را دید از رنگ صورتش فهمید حالش خوب نیست. پدربزرگ پرسید: «در کوهستان اتفاقی افتاده است؟» چوپان همه ی ماجرا را تعریف کرد. پدربزرگ فهمید چوپان از صدای خودش که در کوهستان پیچیده، ترسیده است. پدربزرگ گفت: «من آن چوپان ها را می شناسم. آن ها خیلی مهربانند و با تو کاری ندارند.

فردا به همان دره برو، اما این بار مؤدب و بامحبت باش. آن ها دوست دارند حرف های مؤدبانه و دوستانه بشنوند.

«خیال چوپان راحت شد. فردا صبح دوباره گل هاش را به

همان دره برد. این بار اول فریاد زد: «سلام.»

از کوهستان صدا آمد: «سلام! سلام! سلام!»

چوپان فریاد زد: «من دوستتم.» از کوهستان جواب

آمد: «من دوستتم... من دوستتم... من دوستتم.»





وسایل
مورد نیاز
باری



کاربرگ شهر
بچه های مودب



مداد برای هر
دانش آموز

۳۰ قصه، ۳۰ بازی، ۳۰ مهارت

شهر بچه های مودب

کاربرگ شهر بچه های مودب را ببین.

گام اول

در این شهر همه بچه ها از کلمات مودبانه استفاده می کنند. لطفا در جاهای خالی بنویس که هر بچه ای از چه کلمه ای استفاده می کند.

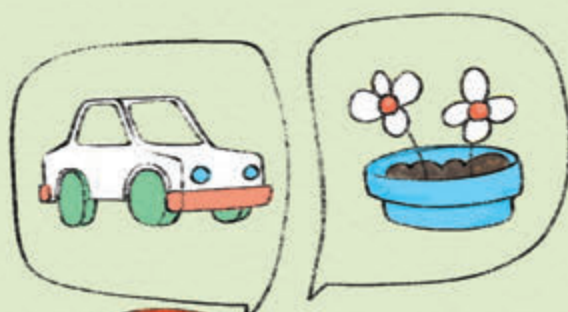
گام دوم

حالا فکر کن که اگر در این شهر یک مدرسه باشد بچه ها در کلاس از چه کلمه های مودبانه ای می توانی استفاده می کنند.

گام سوم



من و احساساتم





پرستو کوچولو و امتحان لانه‌سازی

یکی بود یکی نبود. پرستو کوچولو با خانواده‌اش در یک خانه‌ی قدیمی زندگی می‌کردند. پدرش همیشه تعریف می‌کند اولین بار که با مادرش این خانه را دیدند، عاشق حوض آب وسط حیاط شدند. آن‌ها گوشه‌ی یکی از سقف‌ها را انتخاب کردند و با مادرش لانه ساختند. پرستو کوچولو و چهار خواهر و برادرش در همین لانه به دنیا آمده بودند. حالا پدر پرستو کوچولو به پرستو کوچولو و خواهر و برادرهایش یاد داده بود که چه‌طور خودشان لانه بسازند. قرار بود پدر پرستو امروز از همه‌ی پرستوها امتحان بگیرد. پرستو کوچولو خیلی نگران بود. او می‌ترسید نتواند درست لانه بسازد و پدرش را ناامید کند. می‌ترسید نتواند با آب حوض و خاک، گل بسازد. می‌ترسید گل به سقف خانه نچسبد. می‌ترسید شکل لانه اشتباه شود. می‌ترسید لانه از سقف کنده شود و پایین بیفتد. مادر پرستو نگرانی پرستو کوچولو را فهمید. او پیش پرستو کوچولو آمد و گفت: «می‌دانم نگرانی. به لانه‌ی ما نگاه کن. وقتی ما هم لانه می‌ساختیم، بعضی وقت‌ها کارها خوب پیش نمی‌رفت. اشتباه کردن اشکالی ندارد. همیشه می‌شود دوباره جبران کرد. تازه اگر پشت سر هم این فکرها را بکنی، حواست از لانه‌سازی پرت می‌شود و بیشتر اشتباه می‌کنی. پس به فکرهایت اهمیت نده و هرچه از پدرت یاد گرفتی را انجام بده.» خیال پرستو کوچولو راحت شد و عصر آن روز زودتر از همه امتحان ساختن لانه را شروع کرد.







وسایل
مورد نیاز
باری



کاربرگ فکرهای
سبز و قرمز

یک مداد قرمز برای
هر دانش آموز

یک مداد سبز برای
هر دانش آموز

۳۰ دقیقه، ۳۰ بازی، ۳۰ مهارت

فکرهای سبز، فکرهای قرمز

به کاربرگ فکرهای سبز و قرمز نگاه کن. جاهای خالی برای نوشتن فکرهاست.

گام اول

فکر کن که امتحان داری. چه فکرهایی استرس تو را بیشتر می کند؟ آن ها را در شکل های قرمز بنویس.

گام دوم

حالا به نظرت چه فکرهایی استرس تو را درباره امتحان کمتر می کنند. آن ها را در شکل های سبز بنویس.

گام سوم

حالا فکرهای سبزت را برای بقیه بخوان. به فکرهای بقیه هم گوش بده و آن هایی که برایت جالبند را یادداشت کن. حالا هر وقت امتحان داشتی به فکرهای سبز فکر کن.

گام چهارم



