

سرآغاز با نام و یاد خدا

انتشارات سرمشق

مجموعه کتاب‌های سرمشق زندگی

۳۰ قصه ۳۰ بازی ۳۰ مهارت

کتاب کار ویژه دانش‌آموزان پایه‌ی ششم دبستان

مؤلف: سعید بی‌نیاز

فصل اول

من و خودم



اعتماد به نفس	۸
مسئولیت پذیری	۱۲
هدف و برنامه	۱۶
انگیزه داشتن	۱۸
نظم	۲۰
صبر	۲۴
مهارت های مطالعه	۲۸



فصل دوم

من و دیگران



گوش دادن	۳۴
همدلی	۳۸
پذیرش تفاوت	۴۰
نه گفتن	۴۲
دوستی	۴۴
کار گروهی	۴۸
حل تعارض	۵۲
احترام به خانواده	۵۶
آداب	۵۸
کمک کردن	۶۰
عذرخواهی	۶۲
قدردانی	۶۴
بخشیدن	۶۸



مقابله با ترس	۷۴
مقابله با خشم	۷۸
مدیریت شادی	۸۲
مقابله با استرس امتحان	۸۴
مقابله با استرس سخنرانی	۸۸



فصل سوم

من و احساساتم



فصل چهارم

من و فکرهايم



تفکر انتقادی	۹۲
ساختن چیزهای تازه	۹۴
استفاده از دور ریختنی‌ها	۹۶
حل مسئله	۹۸
تصمیم‌گیری	۱۰۲

تقدیم به فرزندانم بامداد و بهداد
و دیگر فرزندان ایران زمین در جای جای جهان

«اجازه! مدامو گم کردم، نمی‌دونم چه کار کنم»، «خانم! دلارام پاک‌کن منو برداشته بهم نمی‌ده»، «آقا اجازه! آریاهی 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 قصه‌گونه نوشته شود.

برخلاف قصه‌ها، اغلب بازی‌ها حاصل ذهن و تجربه نویسنده است. منبع بقیه بازی‌ها در انتهای کتاب آمده است.

شیوه 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.

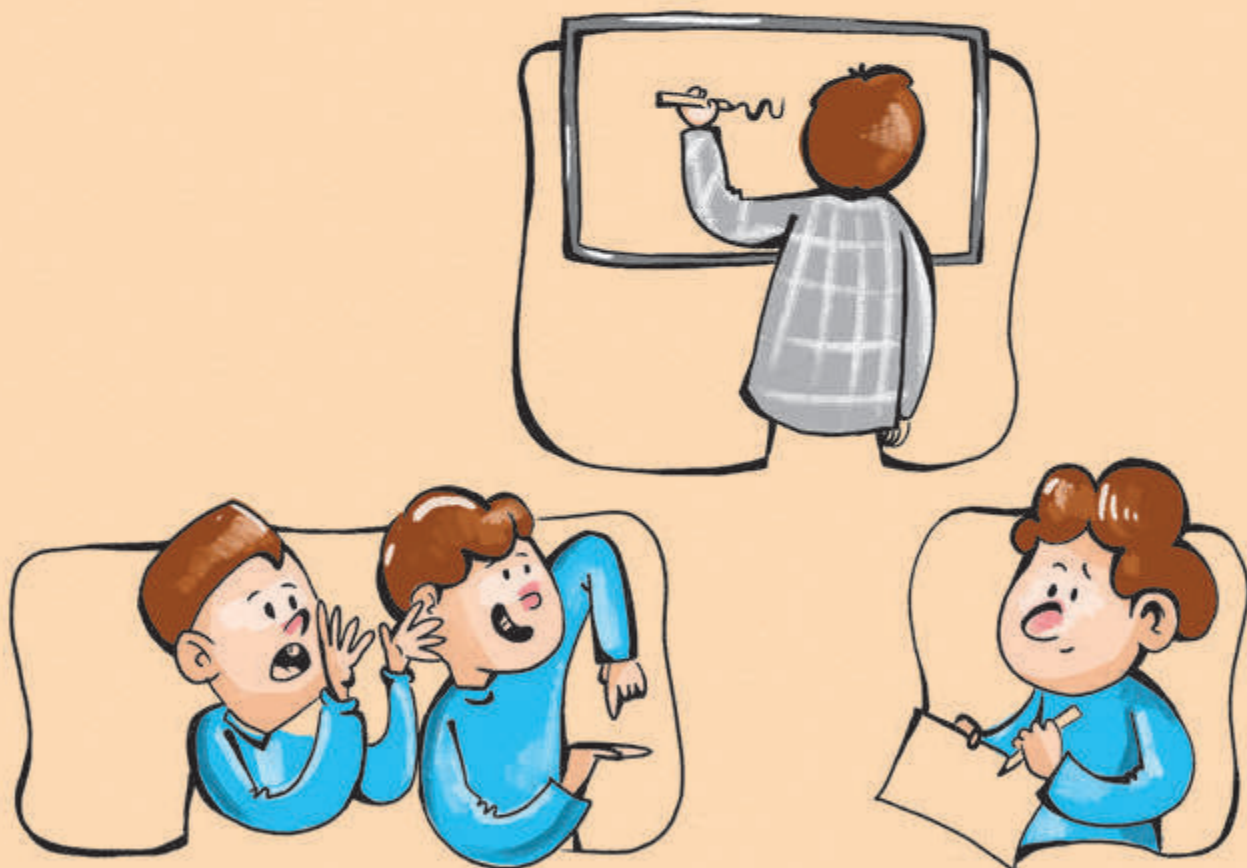
- قصه را به شیوه قصه‌گویی بگویید. در قصه‌گویی هم هیجان وجود دارد و هم تعامل. با تمام ذوقتان قصه را تعریف کنید و هنگام گفتن قصه و بعد از آن سؤال‌هایی مرتبط با مهارت از بچه‌ها پرسید.

- بعضی از بازی‌ها به لوازمی نیاز 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 صندوق پستی ۱۳۱۴۵۶۷۸ ارسال کنید. به امید پرورش نسلی از فرزندان ایران زمین که ماهرانه زندگی کردن را بلد است.

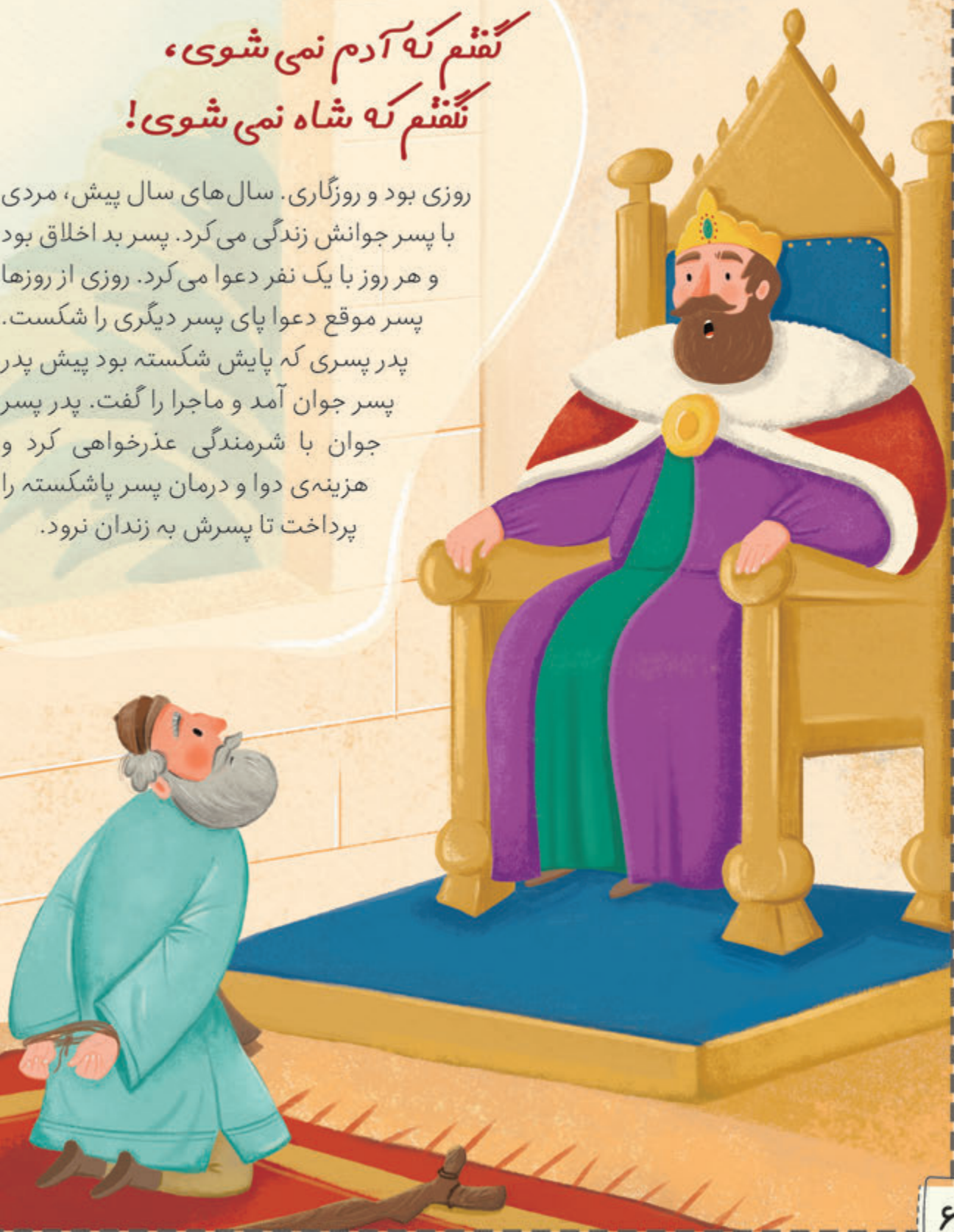
من و دیگران





گفتم که آدم نمی شوی،
گفتم که شاه نمی شوی!

روزی بود و روزگاری. سال های سال پیش، مردی با پسر جوانش زندگی می کرد. پسر بد اخلاق بود و هر روز با یک نفر دعوا می کرد. روزی از روزها پسر موقع دعوا پای پسر دیگری را شکست. پدر پسری که پایش شکسته بود پیش پدر پسر جوان آمد و ماجرا را گفت. پدر پسر جوان با شرمندگی عذرخواهی کرد و هزینه ی دوا و درمان پسر پاشکسته را پرداخت تا پسرش به زندان نرود.



پسر جوان به جای قدردانی و پشیمانی گفت: «خوب کردم که پایش را شکستم. در دعا که حلوا قسمت نمی کنند.»

پدر عصبانی شد و به پسر جوان گفت: «تو هیچ وقت آدم نمی شوی.» پسر جوان دلخور شد و از خانه بیرون رفت. او رفت بیرون از شهر و چون هیچ کاری بلد نبود با راهزن ها رفیق شد.

سال ها گذشت. پسر جوان رئیس راهزن ها شد و روزی با راهزن ها به قصر پادشاه حمله کرد و پادشاه را شکست داد. راهزن ها او را جانشین شاه کردند. در اولین روز پادشاهی، پسر که هنوز از پدر دلخور بود، دستور داد او را دست بسته به کاخ بیاورند.

دزدها همین کار را کردند. پسر به پدر گفت: «یادت هست گفتم که آدم نمی شوم. حالا شاه شدم.»

پدر گفت: «گفتم آدم نمی شوی، نگفتم شاه نمی شوی. حالا هم آدم نشده ای. اگر آدم شده بودی قدر زحمت های من را می دانستی و من را دست بسته به کاخ نمی آوردی.»

پسر این بار سکوت کرد و گوش داد. او پادشاهی را کنار گذاشت و با پدر به خانه برگشت. مهارتی یاد گرفت و کار کرد و بعد از آن تا آخر عمر قدردان پدر باقی ماند.



نامه‌ای برای تشکر از مدرسه‌ام

گام اول

بیش‌تر شما نزدیک به شش سال در مدرسه‌ی خودتان بوده‌اید. حتی اگر مدت‌زمان کم‌تری در این مدرسه بوده‌ای، این فعالیت را انجام بده.

گام دوم

یک ورقه کاغذ بردار و با نوشتن نامه از مدرسه‌ات تشکر کن. به از خود مدرسه، صندلی‌ها و نیمکت‌هایش، حیاط بازی‌اش، شیر آب‌خوری‌اش و توپ‌هایش و

گام سوم

از هرجای مدرسه که تشکر می‌کنی، دلیل‌های قدردانی‌ات را بنویس.

گام چهارم

با هماهنگی معلم می‌توانید نامه‌های قدردانی را در یک جعبه‌ی کوچک بگذارید و به یادگار در دفتر مدرسه نگه دارید.

گام پنجم

درباره‌ی این گفت‌وگو کنید که از این فعالیت چه چیزی یاد گرفتید و بعد از نوشتن نامه چه احساسی داشتید.



وسایل
مهره‌باز
بازو



یک ورقه
کاغذ برای
هر نفر



مداد



من و احساساتم





مشکل پیرزن و نوهی بزرگ

روزی بود و روزگاری، پیرزنی دست‌پاک و امانتدار در شهری کوچک زندگی می‌کرد. روزی سه مرد که دار و ندارشان را راهزنان برده بودند، برای کار به شهر پیرزن آمدند. یکی از مردها بنا، دومی تاجر و سومی سخنران بود. آن‌ها قرار گذاشتند در شهر کار کنند و هر کس که زودتر مزد گرفت، بین سه نفر تقسیم کند تا بتوانند به شهر خودشان برگردند. بنا از همان روز اول مشغول کار شد و برای چند ماه با صاحب زمینی قرارداد بست تا خانه‌اش را بسازد. تاجر و سخنران که دیدند بنا دارد کار می‌کند اصلاً دنبال کار نرفتند. تاجر بهانه می‌آورد که پولی برای خرید و فروش ندارد و سخنران می‌گفت در این شهر کوچک حرف‌هایش خریداری ندارد. بعد از چند ماه بنا حقوقش را گرفت. او که دید دو مرد دیگر، اصلاً دست به سیاه و سفید نمی‌زنند، نقشه‌ای کشید. او به سخنران و تاجر گفت: «من قرارداد بهتری برای ساختن یک خانه‌ی بزرگ‌تر گرفته‌ام. به نظرم تا ساخته شدن آن خانه در این شهر بمانیم و بعد پولمان را تقسیم کنیم.» تاجر و سخنران طمعکار پذیرفتند. بنا گفت: «فقط یک شرط دارد. این صاحبخانه هم مثل صاحبخانه‌ی قبلی تا کار تمام شود به ما غذا و جای خواب می‌دهد. برای این‌که پولمان هدر نرود، آن را پیش پیرزن امانتدار بگذاریم.»



دو مرد دیگر، قبول کردند. آن‌ها پیش پیرزن رفتند و کیسه‌ی سکه‌ها را به او دادند. پیرزن گفت: «پول را از شما سه نفر گرفته‌ام و وقتی پس می‌دهم که شما سه نفر با هم برای گرفتن پول بیایید.» شب آن روز بنا به دو مرد گفت: «فکری به نظرم رسیده است. این شهر حمام خوبی ندارد. بیایید پول را فردا از پیرزن بگیریم و حمام بسازیم و به قیمت خوبی بفروشیم.» دو مرد دیگر طمع کردند و پذیرفتند. فردای آن روز بنا، تاجر و سخنران به در خانه‌ی پیرزن رفتند. بنا گفت شما همین جا دم در بمانید. پیرزن از پنجره شما را می‌بیند. بنا برای گرفتن سکه‌ها داخل شد. پیرزن گفت: «پس دوستانت کو؟» بنا گفت: «همین جا پشت پنجره هستند.» پیرزن پنجره را باز کرد و تأیید تاجر و سخنران را گرفت. بنا تا پول‌ها را گرفت از در دیگر خانه خارج شد و با اولین کاروان به شهرش برگشت. تاجر و سخنران هرچه منتظر ماندند، بنا نیامد.

آن‌ها در خانه را زدند و دیدند اثری از تاجر نیست، بنابراین از پیرزن شکایت کردند. پیرزن امانتدار که سال‌ها امین مردم شهر بود نمی‌دانست چه کار کند. نوه‌ی پیرزن که با او زندگی می‌کرد به فکر حل مشکل مادر بزرگش افتاد. او به پیرزن گفت: «مادر بزرگ به قاضی بگو پول‌ها پیش من است، اما شرط از اول این بود که هر سه نفر با هم بیایند و سکه‌ها را بگیرند. هر وقت هر سه نفر آمدند، من سکه‌ها را برمی‌گردانم.»

روز دادگاه پیرزن حرف‌های نوه را تکرار کرد. قاضی حق را به پیرزن داد و دو مرد طمعکار مجبور شدند به دنبال کاری در شهر بگردند.





توپ‌ها، حلقه و سبد

گام اول

به گروه‌های ۵ نفره تقسیم شوید.

گام دوم

۵ توپ، یک حلقه و ۵ تکه طناب را یک طرف کلاس بگذارید و سبد را طرف دیگر کلاس.

گام سوم

هر گروه به نوبت باید بدون این که به توپ‌ها دست بزند، آن‌ها را داخل سبد بیندازد و فقط پنج دقیقه وقت دارد. با هم‌فکری مسئله‌ی دست نزدن به توپ‌ها را حل کنید و بازی را آغاز کنید.

گام چهارم

هر گروهی که تعداد توپ‌های بیش‌تری در پنج دقیقه داخل سبد انداخت، برنده است.

گام پنجم

درباره‌ی این گفت‌وگو کنید که از این فعالیت چه چیزی یاد گرفتید و بعد از حل کردن مسئله چه احساسی داشتید.



مشکلم را حل میکنم

وسایل
مهره‌باز
بازی



یک حلقه‌ی
فلزی با قطر ۱۰
تا ۲۰ سانتی‌متر



۵ توپ



۵ تکه طناب



یک سبد بزرگ
به اندازه‌ی
حداقل ۵ توپ

