

سرآغاز با نام و یاد خدا

انتشارات سرمشق

مجموعه کتاب‌های سرمشق زندگی

۳۰ قصه ۳۰ بازی ۳۰ مهارت

کتاب کار ویژه دانش‌آموزان پایه‌ی چهارم دبستان

مؤلف: سعید بی‌نیاز

فصل اول

من و خودم



اعتماد به نفس	۸
مسئولیت پذیری	۱۰
هدف و برنامه	۱۲
انگیزه داشتن	۱۴
نظم	۱۶
صبر	۲۰
مهارت های مطالعه	۲۲



فصل دوم

من و دیگران



گوش دادن	۲۸
همدلی	۳۰
پذیرش تفاوت	۳۲
نه گفتن	۳۶
دوستی	۴۰
کار گروهی	۴۲
حل تعارض	۴۶
احترام به خانواده	۴۸
آداب	۵۲
کمک کردن	۵۶
عذرخواهی	۵۸
قدردانی	۶۰
بخشیدن	۶۴



مقابله با ترس	۶۸
مقابله با خشم	۷۲
مدیریت شادی	۷۶
مقابله با استرس امتحان	۸۰
مقابله با استرس سخنرانی	۸۴



فصل سوم

من و احساساتم



فصل چهارم

من و فکرهايم



تفکر انتقادی	۹۰
ساختن چیزهای تازه	۹۲
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! مدادمو گم کردم، نمی‌دونم چه کار کنم»، «خانم! دلارام پاک‌کن منو برداشته بهم نمی‌ده»، «آقا اجازه! آریاهی نیمکت مارو 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؟

دانش آموزان 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 دانش آموزان را به ما انتقال دادید. ما هم بعد از تجربه موفق مجموعه کتاب‌های «مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان دبستان»، یک بار دیگر در نشر «سرمشق» اتاق فکر تشکیل دادیم. این بار برای رفع نیازهای دانش آموزان 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. شیوه گفتن قصه‌ها و انجام دادن بازی‌ها هم در کتاب دانش آموز 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.

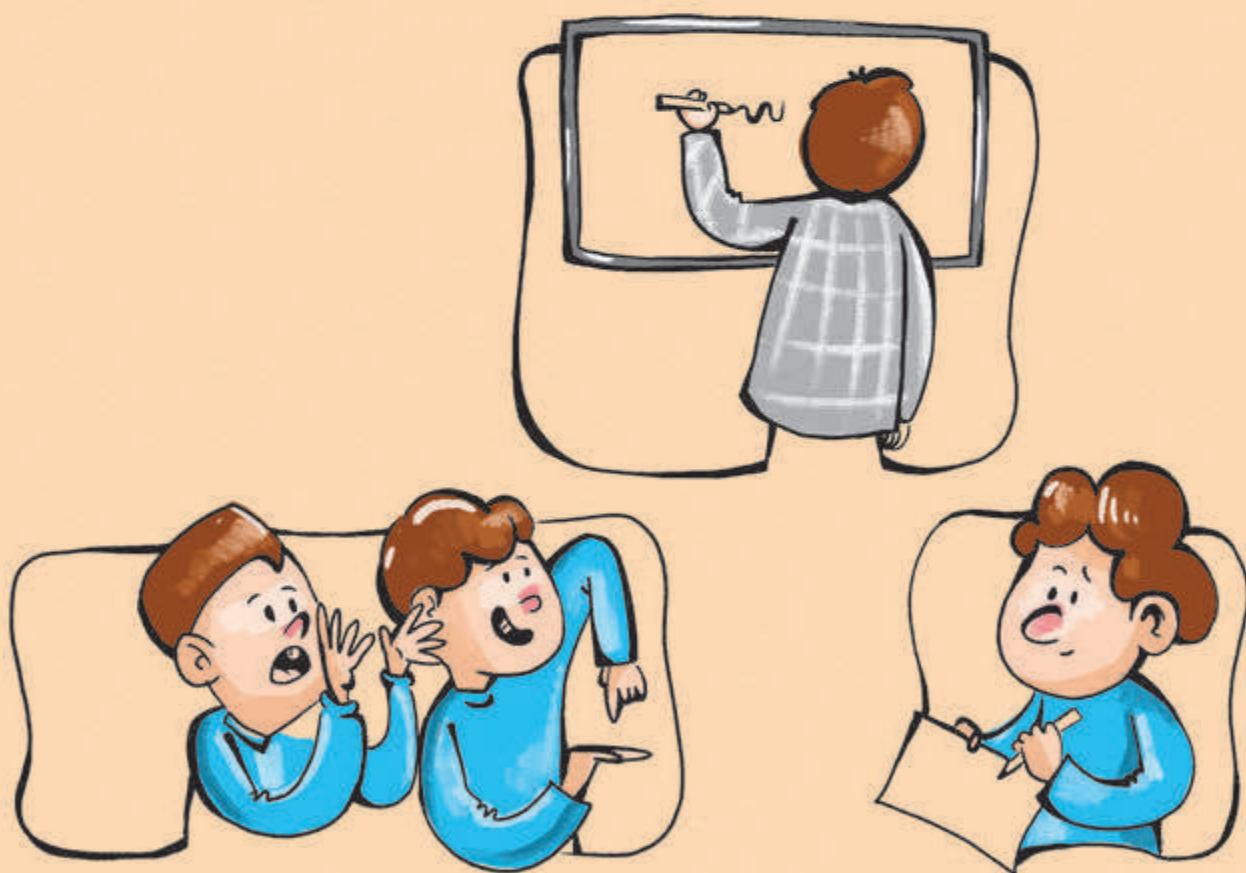
- قصه را به شیوه قصه‌گویی بگویید. در قصه‌گویی هم هیجان وجود دارد و هم تعامل. با تمام ذوقتان قصه را تعریف کنید و هنگام گفتن قصه و بعد از آن سؤال‌هایی مرتبط با مهارت از بچه‌ها بپرسید.

- بعضی از بازی‌ها به لوازمی 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 دانش آموزان 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





دکتر اسب و دکتر گوره خر

روزی بود و روزگاری، اسب و گوره خراز بچگی با هم هم‌کلاسی بودند. آن‌ها حتی در دانشگاه هم در یک دانشگاه و یک رشته درس خواندند. دانشگاه علوم پزشکی جنگل و رشته‌ی پزشکی. وقتی درس اسب و گوره خرت تمام شد با هم به دشت برگشتند. اسب به حیوانات جنگل اعلام کرد که مریض‌های خودش را کنار برکه درمان می‌کند و گوره خرا اعلام کرد که مطبش کنار رودخانه است. روزها گذشت و گذشت، هر روز حیوان‌های بیش‌تری پیش اسب می‌رفتند، اما هر حیوانی پیش گوره خرمی رفت دیگر پایش را آن‌جا نمی‌گذاشت. چند ماه که گذشت دیگر هیچ حیوانی برای درمان سراغ گوره خرنمی‌رفت.

یک روز غروب گوره خرا آمد کنار مطب اسب و صبر کرد آخرین بیمار هم برود. گوره خربه اسب پیشنهاد داد جای مطبشان را عوض کنند. اسب پرسید: «چرا گوره خرا؟» گوره خر گفت: «فکر کنم مطب تو جای خوش آب‌وهوایی است و برای همین بیماران کمی فکر کرد، لبخند زد و قبول کرد. چند ماه بودند که روز به روز بیش‌تر می‌شدند و حالا مطب

بیش‌تری پیش تو می‌آیند.» اسب گذشت. باز هم بیماران اسب کنار برکه خالی خالی بود.



گوره خردوباره پیش اسب رفت. این بار پرسید: «راز تو چیست اسب؟ اگر جادویی داری لطفاً به من هم بگو تا بیماران من هم پیش ترشوند.» اسب گفت: «جادویی ندارم. فقط به بیمارانم گوش می‌دهم.» گوره خر گفت: «خب. من هم صدای بیمارانم را می‌شنوم.» اسب گفت: «شنیدن با گوش دادن فرق دارد.» گوره خر پرسید: «چه فرقی؟»

اسب گفت: «وقتی که بیمارانم دردشان را می‌گویند حواسم به هیچ جای دیگر نیست. به آن‌ها نگاه می‌کنم. سرم را تکان می‌دهم تا بفهمند دارم گوش می‌دهم. توی حرفشان نمی‌پریم. می‌گذارم حرفشان که تمام شد سؤال‌هایم را می‌پرسم؛ برای همین راحت‌تر می‌فهمم دردشان و درمانشان چیست.» گوره خر سکوت کرد. به روزهایی فکر کرد که با اولین جمله‌های بیمار فکر کرده بیماریشان را فهمیده و پریده توی حرفشان و دارویشان را داده و داد زده: «مریض بعدی بیاید داخل.»





گوش بدهید، انجام دهید

گام اول

به گروه‌های سه تا پنج نفره تقسیم شوید. تعداد گروه‌های کلاس باید زوج باشد. دو گروه دو گروه جلوی کلاس بایید و بازی را اجرا کنید.

گام دوم

گروه اول با هم مشورت می‌کنند و از بین دستورهای زیر سه دستور را انتخاب می‌کنند و بدون این‌که گروه دوم آن را ببینند، آن را روی کاغذ می‌نویسند:

- همه‌ی گروه شکل دایره بگیرند؛
- همه‌ی گروه سه بار دست بزنند؛
- همه‌ی گروه پنج بار بالا و پایین ببرند؛
- همه‌ی گروه دست راستشان را بگذارند روی چشم چپشان؛
- همه‌ی گروه دست چپشان را بگذارند روی پیشانی؛
- همه‌ی گروه سرشان را بگیرند بالا؛
- همه‌ی گروه دست راستشان را مشت کنند.

گام سوم

نماینده‌ی گروه اول فقط یک بار دستورها را پشت سرهم می‌خواند و گروه دوم باید دستورها را پشت سرهم اجرا کنند. اگر گروه دوم همه‌ی دستورها را درست اجرا کرد، یک امتیاز می‌گیرد.

گام چهارم

حالا جای گروه‌ها را عوض کنید. گروه دوم دستور بنویسد و گروه اول اجرا کند. بازی را آن‌قدر ادامه دهید که همه‌ی گروه‌ها بازی را اجرا کنند.

وسایل
مورد نیاز
بازی



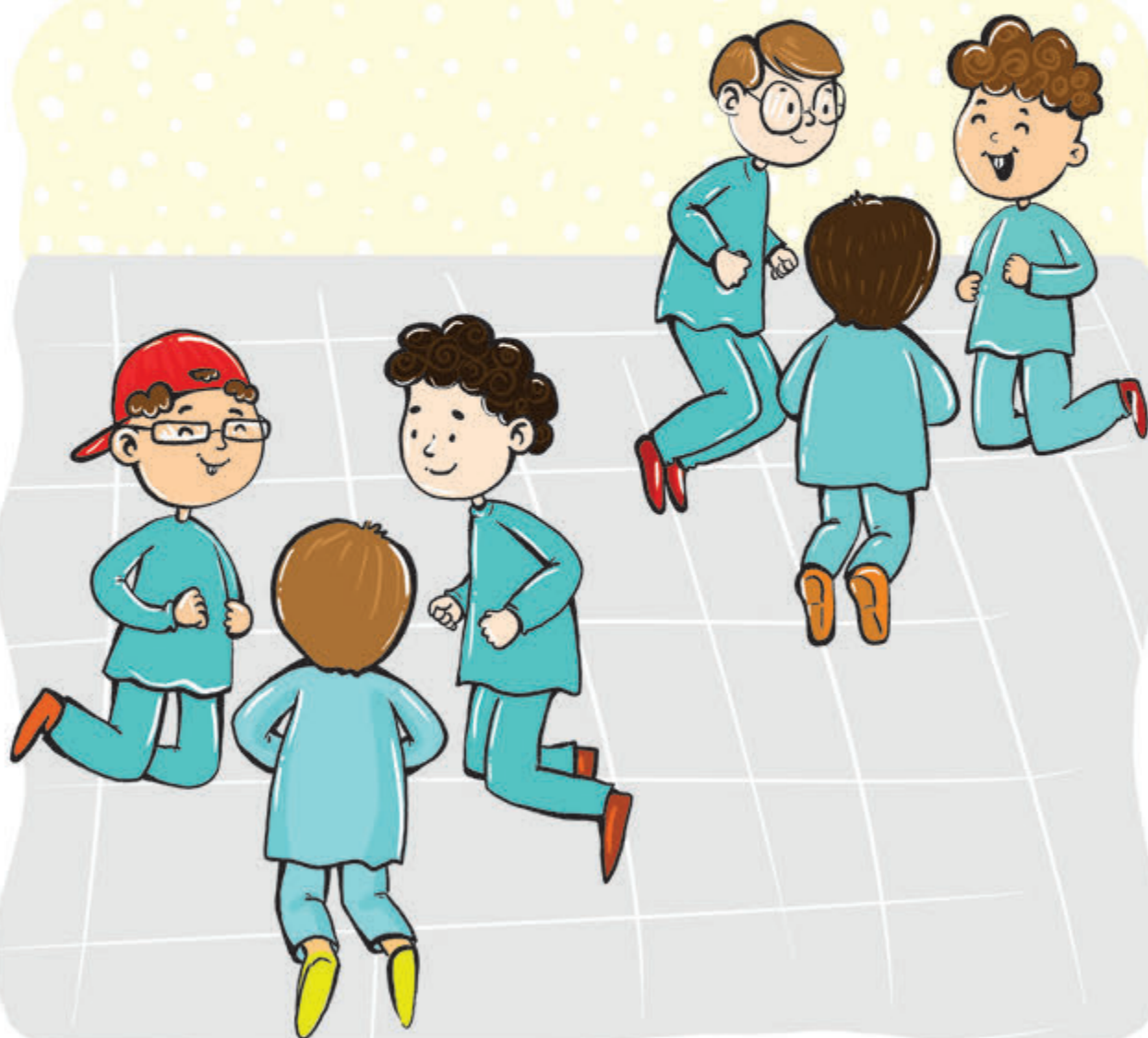
یک برگه‌ی
کوچه سفید
برای هر گروه



مداد برای
هر گروه

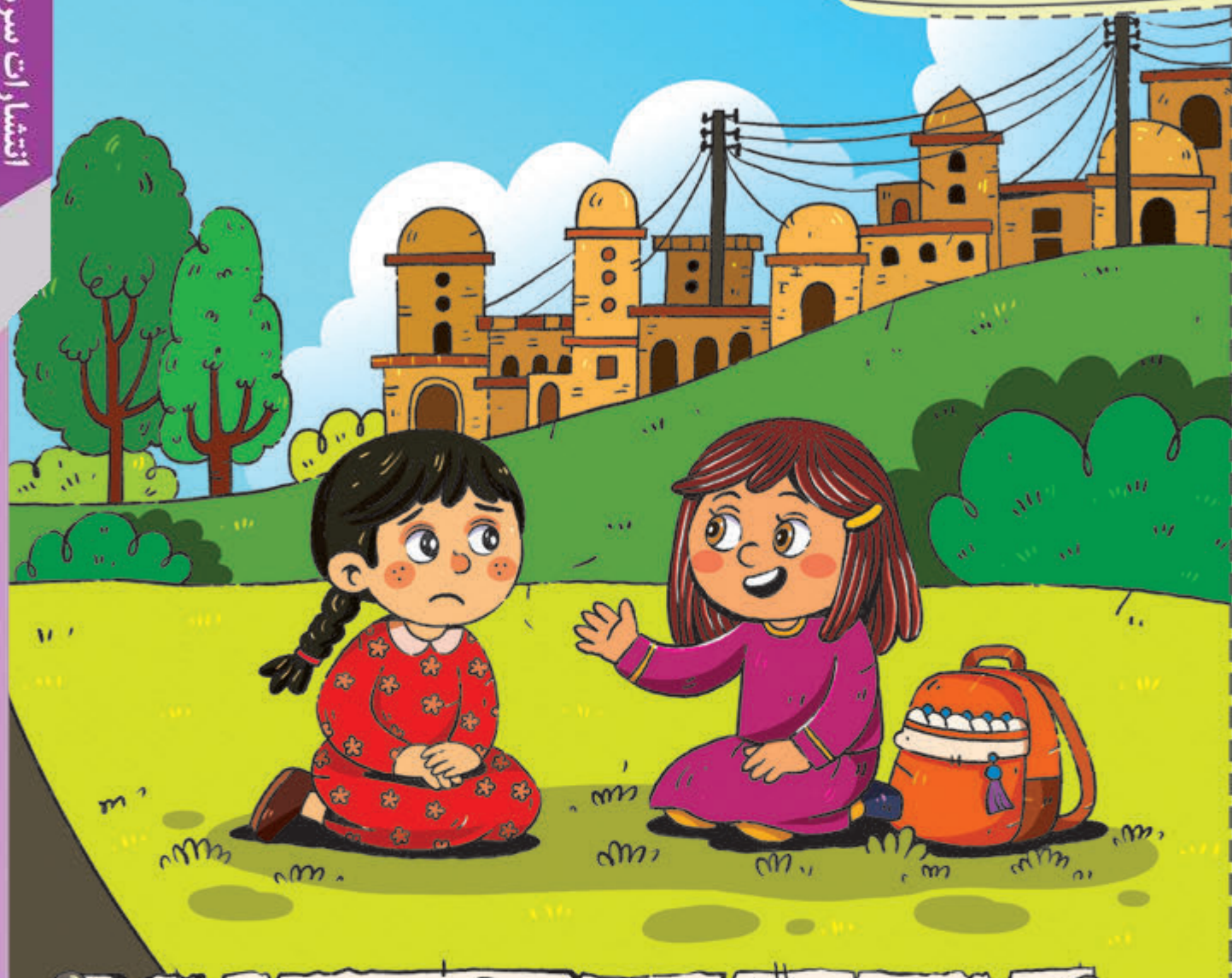
گام پنجم

درباره‌ی این که گوش دادن دقیق به دستورالعمل‌ها چه قدر مشکل بود، گفت‌وگو کنید. بگویید این بازی چه قدر شبیه گوش دادن واقعی در زندگی بود.



من و احساساتم





خانه‌ی تاریک غمگین

روزی بود و روزگاری، گلی و سارا با هم در مدرسه‌ی روستا همکلاسی بودند. گلی هر روز با مادرش از روستای خودشان به روستای سارا می‌آمد؛ چون در روستای گلی هنوز مدرسه‌ای ساخته نشده بود. سارا هر روز برای گلی از فیلم‌هایی که هر شب در تلویزیون می‌دیدند، تعریف می‌کرد. گلی وقتی حرف‌های سارا را می‌شنید غمگین می‌شد؛ چون برق هنوز به روستای گلی نرسیده بود. شبی از شب‌های گلی گوشه‌ی خانه‌شان نشسته بود و گریه می‌کرد. مادر گلی فانوس را بلند کرد و نشست پیش گلی. او موهای گلی را نوازش کرد و پرسید: «چرا گریه می‌کنی دخترم؟»

گلی به مادرش گفت: «از پنجره بیرون را نگاه کن. آن چراغ‌های دور، روستای ساراست. آن‌ها الان دارند تلویزیون می‌بینند و شادند، اما ما باید در تاریکی بنشینیم و غصه بخوریم.»

مادر گلی گفت: «دست‌هایت را بیاور جلوی فانوس دخترم.»
گلی دست‌هایش را آورد جلوی فانوس. سایه‌ی دست‌های گلی افتاد روی دیوار. شبیه پرنده بود.
مادر گلی گفت: «حالا دست‌هایت را مثل بال پرنده تکان بده.»

گلی دست‌هایش را تکان داد. سایه‌ی روی دیوار داشت پرواز می‌کرد.
مادر گلی یکی از دست‌هایش را جلوی فانوس گرفت و آن را شبیه نیم‌رخ سگ کرد و گفت: «هاپ هاپ، پرنده فرار کن!»

گلی دست‌هایش را تندتند تکان داد. بال‌های پرنده‌ی روی دیوار تندتند تکان خورد. گلی از ته دل خندید.





نقاب شادی را روی صورتش بگذار

وسایل
مورد نیاز
بازی

۳۰ دقیقه، ۳۰ بازی، ۳ مهارت



گام اول

به گروه‌های دونفره تقسیم شوید.
در هر گروه یک نفر نقش شاد و یک نفر نقش غمگین را بازی کند.

گام دوم

کسی که نقش شاد را بازی می‌کند به غمگین یک جمله برای شاد شدنش می‌گوید؛ مثلاً تو که سالمی، شاد باش یا پدر و مادر به این خوبی داری شاد باش.

گام سوم

کسی که نقش شاد را بازی می‌کند، دستش را روی صورتش می‌گذارد، انگار که نقاب شادی را از صورتش برمی‌دارد.

گام چهارم

کسی که نقش شاد را بازی می‌کند، انگار نقابی که از صورتش را برداشته به روی صورت فرد غمگین می‌گذارد و او هم شاد می‌شود.

گام پنجم

درباره‌ی این گفت‌وگو کنید که از این فعالیت چه چیزی یاد گرفتید و بعد از شاد شدن هر دو نفر در گروه چه احساسی داشتید.

