

..... سرآغاز با نام و یاد خدا

راهنمای تدریس

۳۰ قصه

۳۰ بازی

۳۰ مهارت

(ویژه مربیان)

پایه اول دبستان

..... سعید بی نیاز

فهرست

۵	مقدمه.....
۶	شیوه استفاده از کتاب.....
۶	زمان بندی.....
۶	ویژگی های رشدی.....
۷	اصول بازی.....
۷	اصول قصه گویی.....
۸	فصل من و خودم.....
۸	پرورش مهارت اعتماد به نفس.....
۱۰	پرورش مهارت مسئولیت پذیری.....
۱۲	پرورش مهارت هدف گزینی و برنامه ریزی.....
۱۴	پرورش مهارت انگیزه داشتن.....
۱۶	پرورش مهارت مطالعه.....
۱۸	پرورش مهارت صبر.....
۲۰	پرورش مهارت نظم.....
۲۲	فصل من و دیگران.....
۲۲	پرورش مهارت همدلی.....
۲۴	پرورش مهارت نه گفتن.....
۲۶	پرورش مهارت گوش دادن.....
۲۸	پرورش مهارت کار گروهی.....
۳۰	پرورش مهارت دوستی.....
۳۲	پرورش مهارت رعایت آداب کلاس.....
۳۴	پرورش مهارت احترام به خانواده.....
۳۶	پرورش مهارت عذرخواهی.....
۳۸	پرورش مهارت بخشیدن.....
۴۰	پرورش مهارت کمک کردن به دیگران.....
۴۲	پرورش مهارت حل تعارض.....

۴۴	 پرورش مهارت پذیرش تفاوت
۴۶	 پرورش مهارت قدردانی
۴۸	 فصل من و احساساتم
۴۸	 پرورش مهارت مقابله با استرس امتحان
۵۰	 پرورش مهارت مقابله با ترس
۵۲	 پرورش مهارت مقابله با خشم
۵۴	 پرورش مهارت مدیریت شادی
۵۶	 پرورش مهارت مقابله با استرس سخنرانی
۵۸	 فصل من و فکرهايم
۵۸	 پرورش مهارت استفاده از دورریختنی‌ها
۶۰	 پرورش مهارت ساختن چیزهای تازه
۶۲	 پرورش مهارت تفکر انتقادی
۶۴	 پرورش مهارت حل مسئله
۶۶	 پرورش مهارت تصمیم‌گیری
۶۸	 منابع

مقدمه

ما با شما مربیان، تجربه موفق مجموعه کتاب «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان» را داشته‌ایم. این مجموعه هم مورد استقبال شما قرار گرفت؛ یعنی تاکنون همه جلدهایش به چاپ دورقمی رسیده است و هم از نظر برگزارکنندگان جایزه کتاب رشد در دو دوره تقدیر شد، یک بار برای کتاب‌های کار دانش‌آموز و یک بار برای کتاب کارهای والدین.

با توجه به بازخورد شما و نیازهایی که به ناشر اعلام کردید، بر آن شدیم که مجموعه‌ای دیگر این بار براساس نیازهای شما طراحی کنیم. در این مجموعه ۳۰ مهارت لازم روانشناختی که براساس اعلام نیاز شما برای دوره دبستان لازم است، آمده است.

این مهارت‌ها شامل چهار فصل است. مهارت‌های خودشناسی و خودمدیریتی در کتاب کار دانش‌آموز در فصل من و خودم، مهارت‌های ارتباطی، در فصل من و دیگران، مهارت‌های مدیریت احساسات در فصل من و احساساتم و مهارت‌های تفکر در فصل من و فکرهایم آمده‌اند.

مانند هر مجموعه کتاب معتبر مهارت‌های زندگی، در این کتاب نیز ما مجموعه کتاب کارهایی برای دانش‌آموز و در کنار آن کتاب کارهای مربی و والدین خواهیم داشت.

شیوه استفاده از کتاب در ادامه می‌آید. امیدواریم این مجموعه کتاب نیز مانند مجموعه پیشین موردپسند شما افتد و برای فرزندان سرزمینمان ایران اثربخش باشد. ناشر کتاب واسطه ما برای شنیدن پیشنهادات و انتقادات شماست.

شیوه استفاده از کتاب

این کتاب برای سی هفته کامل آموزشی طراحی شده است. برای هر هفته دو جلسه چهل و پنج دقیقه‌ای کفایت می‌کند، اما اگر بخش قصه و نمایش را اجرا می‌کنید هر هفته سه جلسه لازم است. اگر به عنوان آموزگار اصلی از این کتاب استفاده می‌کنید در درس‌های دیگران هم نکات آموزش داده در کتاب را یادآوری کنید تا آموزش این مهارت‌ها نهادینه شود.

زمان بندی

همان‌طور که می‌دانید کودکان در سنین ابتدایی دبستان در دوره عینی آموزش هستند. آن‌ها باید آنچه می‌آموزند را عیناً تجربه کنند. از نظر مهارت‌های خودشناسی بهتر است آن‌ها ابتدا با علاقه‌ها و توانایی‌هایشان آشنا شوند. آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی به دلیل پیچیدگی و انتزاعی بودن برای سنین بالاتر مناسب‌تر است. از نظر مهارت‌های ارتباطی، جهان ارتباطی آن‌ها با بزرگسالان متفاوت است. آن‌ها دوستی‌های ناپایدارتری تجربه می‌کنند و برای شروع دوستی به بهانه‌هایی بسیار کوچک‌تر از بزرگسالان احتیاج دارند. اگر آن‌ها از همین سنین مهارت‌هایی پایه، مثل همدلی و نه گفتن را بیاموزند، در سنین بعدی مشکلات کم‌تری در ارتباط‌هایشان تجربه می‌کنند. از نظر هیجانی آن‌ها احساسات ساده‌تری به نسبت بزرگسالان تجربه می‌کنند و نام‌گذاری این هیجان‌ها می‌تواند به آن‌ها برای مدیریت کردن هیجان‌ها کمک کند. از نظر مهارت‌های تفکر هم باید توجه کرد که آن‌ها در مرحله رشد تفکر عینی هستند و نباید از آن‌ها انتظار داشت مانند یک بزرگسال ایده‌های خلاقانه یا راه‌حل‌های پیچیده‌ای ارائه دهند.

ویژگی‌های رشدی

طراحی آموزشی این کتاب با رویکرد فعال و تجربی است. یعنی دانش‌آموز در طول فعالیت فعال باشد و فعالیت را به تجربه زندگی روزمره خود وصل کند. بازی یکی از فعالیت‌های مناسب برای این رویکرد است.

توجه داشته باشید همه بازی‌های کتاب پیشنهادند و شما با توجه به خلاقیت خودتان اما با حفظ اهداف آموزشی می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید. اما انجام بازی‌های آموزشی اصولی دارد.

اول این‌که در همه بازی‌ها همه بچه‌ها باید فعال باشند، هیچ‌کس نباید تماشاگر باشد.

دوم این‌که شرح بازی را گام به گام بگویید و بعد از انجام هر گام بعدی را بگویید.

سوم این‌که در انتهای هر بازی حتماً گفت‌وگویی راه بیندازید و درباره افکار و احساسات بچه‌ها نسبت به بازی آگاه شوید.

قصه‌های کتاب کار دانش‌آموز با وسواس از ادبیات کهن ایران و جهان انتخاب شده‌اند و فقط گاهی نویسنده دست به بازنویسی و تألیف زده است. گفتن قصه شبیه به یک گوینده اخبار با قصه‌گویی متفاوت است.

اول این‌که در قصه‌گویی شما باید با هیجان قصه را بگویید. از بدن و چهره خود برای انتقال این هیجان استفاده کنید. وقتی به جای شخصیت‌ها حرف می‌زنید لحن خودتان را عوض کنید. در قصه غرق شوید و واقعاً به جای شخصیت‌ها احساس و فکر کنید.

دوم این‌که در قصه‌گویی شما باید با بچه‌ها تعامل برقرار کنید. غیر از پرسیدن سؤال‌هایی که در انتهای هر قصه در کتاب کار مربی آمده در طول قصه هم به سؤال‌های مرتبط بچه‌ها پاسخ دهید و البته جواب به سؤال‌های غیرمرتبط را به بعد موکول کنید. غیر از این شما با خلاقیت خودتان می‌توانید از بچه‌ها برای گفتن قصه استفاده کنید. هم با سؤال کردن در طول داستان، هم با پرسیدن حدسشان درباره قصه براساس تصاویر قصه و هم با خلق نمایش و بازی براساس قصه. برای طراحی نمایش پیشنهاد‌های کوتاهی بعد از هر قصه در بخش قصه و نمایش آمده است.

اصول بازی

اصول قصه‌گویی

فصل من و خودم:

پرورش مهارت مسئولیت‌پذیری

اهداف آموزشی:

- ✓ دانش‌آموز بتواند حداقل سه مسئولیت خود در خانه و سه مسئولیت خود در مدرسه را بشناسد.
- ✓ دانش‌آموز انجام دادن مسئولیت‌هایش در خانه و مدرسه را به انجام ندادنش ترجیح دهد.
- ✓ دانش‌آموز در عمل یکی از مسئولیت‌های شخصی در مدرسه را انجام دهد.

تعریف:

هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود هم‌زمان اختیارها و مسئولیت‌هایش بیش‌تر می‌شوند. در نسلی که با تربیت سهل‌گیرانه بزرگ شده است، کودک خدمات زیادی از والدین می‌گیرد و اختیارات فراوانی در تصمیم‌هایش دارد، اما به همان اندازه مسئولیت‌هایش را انجام نمی‌دهد. در این شرایط، مسئولیت‌پذیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌هاست. در این مهارت به دانش‌آموز می‌آموزیم مسئولیت‌های متناسب با سنش را بشناسد، انجام دادن مسئولیت‌ها را به انجام ندادنش ترجیح دهد و عملاً مسئولیت‌هایش را انجام دهد.

قصه‌گویی: افسانه‌ی نمکی

پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:

- ✓ یک کتاب کار دانش‌آموز را باز کنید و قصه «افسانه نمکی» را بیاورید. کتاب را موازی سینه یا صورت و روبه‌روی دانش‌آموزان بگیرید، طوری‌که همه دانش‌آموزان کتاب را ببینند. از دانش‌آموزان بخواهید به تصویر قصه نگاه کنند و حدس بزنند در تصویر اول و دوم چه اتفاقی برای شخصیت‌های داستان افتاده است.



- ✓ نام قصه را بگویید، بگویید که این قصه از قصه‌های قدیمی ایرانی است و مادر بزرگ‌ها سال‌ها آن را برای نوه‌هایشان تعریف کرده‌اند. قصه را شروع کنید.

- ✓ دو مکان جلوی کلاس، کنار تخته در ذهن خودتان در نظر بگیرید. یکی سمت راست و یکی سمت چپ. هر مکان یکی از دو جای مهم قصه است. یکی خانه نمکی و یکی قلعه دیو. وقتی خانه نمکی را توصیف می‌کنید با دستتان یکی‌یکی هفت در خانه را نشان دهید و آن‌ها را باز و بسته کنید.
- ✓ وقتی به مسئولیت نمکی در بستن هفت در رسیدید

می‌توانید از بچه‌ها پرسید در خانه شما آیا کاری هست که فقط شما مسئول انجام دادنش باشید.

- ✓ شعر «این درو بستی نمکی؟ اون درو بستی نمکی؟ هفت درو بستی نمکی؟» را با بچه‌ها هم‌خوانی کنید.
- ✓ وقتی جای نمکی حرف می‌زنید صدایتان را نازک کنید و وقتی جای دیو حرف می‌زنید صدایتان را بم کنید. می‌توانید لاغر و کوچک بودن نمکی و درشت‌هیکل بودن دیو را با بدنتان نشان دهید.

- ✓ وقتی دیو نمکی را به قلعه می‌برد از بچه‌ها پرسید اگر جای نمکی بودند چه کار می‌کردند.
- ✓ در انتهای قصه بین دو مکانی که در نظر گرفته بودید بایستید و برقرار شدن صلح بین آدم‌ها و دیوها را روایت کنید.

قصه و گفت‌وگو:

قصه و نمایش:

برای تبدیل قصه به نمایش ابتدا یک بار قصه را به نمایشنامه تبدیل کنید. یک دور نمایشنامه را برای بچه‌ها بخوانید. سپس نمایش اصلی را شروع کنید:

می‌توانید از دو دانش‌آموز داوطلب بخواهید نقش نمکی و دیو را بازی کنند. بقیه دانش‌آموزان نقش مادر نمکی، بقیه خواهرها و بقیه آدم‌های شهر نمکی را بازی کنند. خودتان راوی شوید و نمایش را شروع کنید.

بعد از قصه‌گویی با مطرح کردن این پرسش‌ها گفت‌وگویی بین دانش‌آموزان راه بیندازید:

✓ بستن هفت در مسئولیت نمکی بود. در خانه شما چه مسئولیت‌هایی با شماست؟

✓ وقتی نمکی مسئولیتش را انجام نداد اتفاق بدی افتاد. اگر شما یکی از مسئولیت‌هایتان را انجام ندهید چه اتفاقی برایتان می‌افتد؟

اگر جای نمکی بودید بعد از برگشتن به خانه و نجات پیدا کردن چه تصمیمی می‌گرفتید؟

بازی آموزشی: خورشید مسئولیت‌های من

- ✓ به بچه‌ها بگویید به کاربرگ «خورشید مسئولیت‌های من» دقت کنند.
- ✓ از آن‌ها پرسید هر کدام از کارهایی که اطراف کودک نقاشی شده چه کارهایی است؟
- ✓ از آن‌ها پرسید آیا آن کارها را در خانه انجام می‌دهند؟ حالا از آن‌ها بخواهید کارهایی که در خانه انجام می‌دهند را به نقاشی وسط صفحه وصل کنند.
- ✓ وقتی کارشان تمام شد از آن‌ها پرسید آیا کار دیگری هم در خانه انجام می‌دهند؟ اگر کار دیگری هم هست آن را در جاهای خالی بکشند و برای هر کدام یک خط به تصویر بچه وسط صفحه وصل کنند.
- ✓ حالا از دانش‌آموزان بخواهید به کاربرگ دوباره نگاه کنند. یک خورشید درست شده است. به بچه‌ها بگویید بعضی‌ها

خورشیدشان خط‌های بیش‌تری دارد و بعضی کم‌تر. نام این خورشید، خورشید مسئولیت‌های من است.

✓ ده دقیقه پایانی کلاس را به گفت‌وگو درباره بازی اختصاص دهید. از بچه‌ها پرسید که از این فعالیت چه چیزی یاد گرفتند؟ از آن‌ها پرسید آیا تصمیم گرفتند که خط‌های خورشیدشان را بیش‌تر کنند؟ اگر بله، تصمیم گرفتند چه کارهای دیگری در خانه انجام دهند؟



فصل من و دیگران:

پرورش مهارت کار گروهی

تعریف:

با توجه به ماهیت گروهی شغل‌های آینده ضروری است دانش‌آموزان ما مهارت کار گروهی را بیاموزند. متأسفانه نسلی که در حال حاضر در مدارس هستند به دلیل ترویج فرهنگ فردگرایی، درصد زیاد تک‌فرزندی و کم بودن فضای کار گروهی در خانواده، در کار گروهی ماهر نیستند. در این مهارت کودکان یاد می‌گیرند در یک کار گروهی از این مراحل بگذرند: ۱- همفکری کنند؛ یعنی ایده‌های خود برای انجام کار را با گروه در میان بگذارند و در صورت اختلاف برای اجرای ایده، راه‌هایی مثل رأی‌گیری، به نوبت اجرا کردن ایده و مذاکره را امتحان کنند. ۲- تقسیم نقش کنند؛ یعنی هر کسی در گروه ترجیحاً متناسب با علاقه و توانایی خویش کاری را به عهده بگیرد. در این مرحله افراد بیش از حد فعال که نقش‌های دیگران را هم به عهده می‌گیرند و افراد منفعل و تماشاچی به کار گروهی آسیب می‌زنند. ۳- کار خود در گروه را به‌خوبی انجام دهند. در این مرحله هر کسی باید کاری که به عهده‌اش گذاشته شده را به‌خوبی انجام دهد. افرادی که در کار دیگران دخالت می‌کنند یا کار خود را با تمام توانایی که در آن شرایط دارند انجام نمی‌دهند به کار گروهی آسیب می‌زنند. ۴- نتیجه کار را مرتبط با کل گروه بدانند، نه یک یا چند عضو گروه. در این مرحله که بعد از انجام کار گروهی است، چه در صورت پیروزی یعنی نسبتاً خوب انجام شدن کار گروهی و چه در صورت شکست اعضای گروه باید نتیجه را به کل گروه ربط دهند. افرادی که پیروزی را مال خودشان یا یکی از اعضای گروه می‌دانند یا دنبال دلیل شکست در فرد فرد گروه می‌گردند و نه فرآیند کار گروهی، به کار گروهی آسیب می‌زنند.

اهداف آموزشی:

- ✓ دانش‌آموز بتواند به زبان خودش مراحل یک کار گروهی خوب را روایت کند.
- ✓ دانش‌آموز اغلب اوقات برای انجام کارها و تکالیفی که ماهیت گروهی دارند، کار گروهی را به کار فردی ترجیح دهد.
- ✓ دانش‌آموز در موقعیت بازی گونه یا واقعی مرحله همفکری را به‌خوبی انجام دهد.
- ✓ دانش‌آموز در موقعیت بازی گونه یا واقعی مرحله تقسیم نقش را به‌خوبی انجام دهد.
- ✓ دانش‌آموز در موقعیت بازی گونه یا واقعی مرحله تعهد به نقش را به‌خوبی انجام دهد.
- ✓ دانش‌آموز در موقعیت بازی گونه شکست یا پیروزی گروه را به کل گروه ربط دهد، نه عضو یا اعضای خاص گروه.

قصه‌گویی: خانه کوزه‌ای

پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:



✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «خانه کوزه‌ای» را باز کنید. کتاب را موازی سر یا سینه خودتان بگیرید، طوری که همه دانش‌آموزان آن را ببینند. نام قصه را بگویید. بگویید این قصه را زهره پریخ براساس یک داستان قدیمی دوباره نوشته است و نویسنده کتاب آن را خلاصه کرده است.

✓ در فضای جلوی کلاس یک فضای فرضی به اندازه یک کوزه خیلی بزرگ که خودتان هم در آن جا می‌شوید، در نظر بگیرید و قصه را در آن فضا پیش ببرید.

✓ از بچه‌ها بخواهید به تصویر قصه در کتاب خودشان نگاه کنند و حدس بزنند چرا حیوانات سمت چپ تصویر اطراف یک کوزه هستند و خرس دارد فرار می‌کند.

✓ سعی کنید تن صداهای مختلفی برای حیوانات مختلف داستان متناسب با صدای خود حیوان داشته باشید؛ مثلاً صدای نازک و تودماغی برای مگس.

✓ قصه را شروع کنید. حالت خستگی و کنجکاوی و اشتیاق در ابتدای داستان را در صورت مگس نشان دهید.

✓ وقتی حیوانات یکی یکی می آیند تا در کوزه خانه کنند، از حیوان سوم به بعد جمله مگس را همراه با بچه ها بگویید: «من مگس وزوزی، ایشون قورباغه قورقوری، ایشون خارپشت تیغ تیغی. تو کی هستی؟». چون جمله تکرارشونده است، اغلب بچه ها می توانند در این همخوانی مشارکت کنند.

✓ وقتی حیوانات با همکاری، خانه کوزه ای را برای زندگی بهتر بازسازی می کنند، روی نقش هر کدام تأکید کنید.

✓ وقتی حیوانات در آخر داستان با همکاری، خرس را از کوزه بیرون می کنند نقش هایی که به عهده دارند را با بدنتان بازی کنید.

✓ شادی همه حیوانات بعد از موفقیت را در پایان داستان با صورتتان نشان دهید.

قصه و گفتگو:

بعد از قصه گویی با مطرح کردن این پرسش ها گفت و گویی بین دانش آموزان راه بیندازید:

✓ به نظر شما اگر حیوانات با هم همکاری نمی کردند می شد در خانه کوزه ای زندگی کرد؟ هر کدام از حیوانات چه کاری برای بهتر کردن خانه کردند؟

✓ به نظر شما اگر حیوانات همکاری نمی کردند خرس چه کار می کرد؟

✓ آیا شما هم تابه حال در خانه یا مدرسه کار گروهی انجام داده اید؟ برای کلاس تعریف کنید!

قصه و نمایش:

برای تبدیل قصه به نمایش ابتدا یک بار قصه را به نمایشنامه تبدیل کنید. یک دور نمایشنامه را برای بچه ها بخوانید. سپس نمایش اصلی را شروع کنید:

می توانید بچه ها را به گروه های شش نفره نمایش تقسیم کنید و هر کدام نقش یکی از حیوانات را در نمایش بازی کنند.

بازی آموزشی: با هم کتاب قصه بسازیم

✓ از قبل برگه سفید هم اندازه به تعداد بچه های کلاس و برای هر گروه چهارنفره یک جعبه مدادرنگی، یک چسب ماتیکی یا منگنه آماده کنید.



✓ بچه ها را به گروه های چهارنفره تقسیم کنید. به هر گروه ۴ برگه بدهید. از آن ها بخواهید هر چهار برگه را روی هم بگذارند و از وسط تا بزنند. حالا آن ها یک کتاب خالی دارند.

✓ از بچه ها بخواهید با هم همفکری کنند و یک قصه برای نوشتن انتخاب کنند. قصه می تواند تکراری یا خلاقانه باشد.

✓ به آن ها بگویید فقط ۲۰ دقیقه برای نوشتن قصه و نقاشی خود زمان دارند. این که هر کسی در گروه چه کاری انجام دهد به خود گروه ربط دارد.

✓ بعد از پایان کار نیمی از وقت کلاس را به بازخورد درباره کار تک تک گروه ها اختصاص دهید: از آن ها پرسید در هر کدام از مراحل همفکری، تقسیم کار و انجام کار چه کار کردند. در انتها از آن ها پرسید که آیا کتاب را مال گروه می دانند یا خودشان؟ شرح تمام این مراحل در ابتدای فصل آمده است.

✓ می توانید یک نمایشگاه کتاب کلاسی ترتیب دهید و کتاب های گروه ها را به نمایش بگذارید.