

..... سرآغاز با نام و یاد خدا

راهنمای تدریس

۳۰ قصه

۳۰ بازی

۳۰ مهارت

(ویژه مربیان)

پایه دوم دبستان

..... سعید بی‌نیاز

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.....
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 مدیریت شادی
۵۰	پرورش مهارت مقابله با خشم
۵۲	پرورش مهارت مقابله با ترس
۵۴	پرورش مهارت مقابله با استرس امتحان
۵۶	پرورش مهارت مقابله با استرس سخنرانی
۵۸	فصل من و فکرهايم
۵۸	پرورش مهارت استفاده از دورریختنی‌ها
۶۰	پرورش مهارت تفکر خلاقانه
۶۲	پرورش مهارت تفکر انتقادی
۶۴	پرورش مهارت حل مسئله
۶۶	پرورش مهارت تصمیم‌گیری
۶۸	منابع

مقدمه

ما با شما مریبان، 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. باتوجه 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 سی مهارت لازم روانشناختی که براساس اعلام نیاز شما برای دوره دبستان لازم است، آمده است. این مهارت‌ها شامل چهار بخش است. مهارت‌های خودشناسی و خودمدیریتی در کتاب کار دانش‌آموز در بخش من و خودم، مهارت‌های ارتباطی در بخش من و دیگران، مهارت‌های مدیریت احساسات در بخش من و احساساتم و مهارت‌های تفکر در بخش من و فکرهايم 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 نیاز دارند. اگر آن‌ها از همین سنین مهارت‌های 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 گام‌به‌گام 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 با 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 پیشنهادی کوتاهی بعد از هر قصه در بخش قصه و نمایش آمده است.

اصول بازی

اصول قصه‌گویی

فصل من و دیگران:

پرورش مهارت رعایت آداب کلاس

تعریف:

اهداف آموزشی:

✓ دانش آموز بتواند حداقل یک دلیل برای رعایت ادب در کلاس را بگوید.
✓ دانش آموز به کار بردن کلمات باادبانه را به به کار بردن کلمات بی ادبانه ترجیح دهد.
✓ دانش آموز بتواند اغلب اوقات از کلمات باادبانه استفاده کند.

رعایت آداب و مقررات کلاس یکی از مهم ترین دغدغه های شما معلمان است. غیر از گذاشتن قوانین کلاس به صورت شفاف و طراحی تصاویر گویای این قوانین در دیدرس کودکان، پرورش این آداب می تواند مؤثر باشد. کودکی که فلسفه قوانین کلاس را می فهمد و رعایت آداب کلاسی برایش یک ارزش است بیش تر آن ها را رعایت می کند.

قصه گویی: صدای کوهستان

پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:

✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «صدای کوهستان» را باز کنید. کتاب را موازی سر یا سینه خودتان بگیرید، طوری که همه دانش آموزان آن را ببینند. نام قصه را بگویید.
✓ فضایی در جلوی کلاس به عنوان کوهستان و فضایی دیگر به عنوان خانه چوپان در نظر بگیرید، و قصه را در این دو فضا اجرا کنید.

✓ قصه را شروع کنید. از بچه ها بخواهید به تصاویر قصه در کتاب کار خودشان نگاه کنند. بپرسید به نظرشان چرا چوپان دارد در کوهستان داد می زند؟

✓ وقتی چوپان بار اول در کوهستان داد می زند تعجب و ترس او را در چهره خود نشان دهید.

✓ صدای کوهستان را اکوگونه و تکرار شونده ادا کنید.

✓ لحنی آرام برای پدر بزرگ انتخاب کنید.

✓ وقتی چوپان بار دوم به کوهستان می رود شادی او از شنیدن کلمات مؤدبانه را در چهره خود نشان دهید.



قصه و گفت‌وگو:

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

✓ به نظر شما چرا بار اول کلماتی که چوپان از کوهستان می‌شنید بی‌ادبانه بود؟

✓ به نظر شما چرا بار دوم کلماتی که از سمت کوهستان می‌آمد باادبانه بود؟

✓ به نظر تان این قصه به ما درباره گفتن کلمات باادبانه یا بی‌ادبانه به دیگران چه می‌گوید؟

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 آموز داوطلب بخواهید نقش چوپان و پدر بزرگ را بازی کنند. بقیه می‌توانند هم‌زمان صداهای کوهستان را تکرار کنند.

بازی آموزشی:

شهر بچه‌های مؤدب

- ✓ از بچه‌ها بخواهید به کاربرگ شهر بچه‌های مؤدب با دقت نگاه کنند.
- ✓ از آن‌ها بخواهید در جاهای خالی کلمات مؤدبانه بنویسند.
- ✓ از آن‌ها بخواهید از این به بعد در کلاس هم از همین کلمات مؤدبانه استفاده کنند.
- ✓ در پنج دقیقه انتهای کلاس از بچه‌ها پرسید از این فعالیت چه چیزی یاد گرفته‌اند.

نام یا نام خانوادگی: _____

تاریخ: _____

شهر بچه‌های مؤدب

کاربرگ شهر بچه‌های مؤدب را ببین.

کام‌یاب

کام‌یاب

کام‌یاب

کام‌یاب

کام‌یاب

کام‌یاب

کام‌یاب

کام‌یاب

کام‌یاب

کام‌یاب

در این شهر همه بچه‌ها از کلمات مؤدبانه استفاده می‌کنند. لطفاً در جاهای خالی بنویس که هر بچه‌ای از چه کلماتی استفاده می‌کند.

حالا فکر کن که اگر در این شهر یک مدرسه باشد بچه‌ها در کلاس از چه کلمات مؤدبانه‌ای می‌توانند استفاده کنند.

از این به بعد از این کلمات مؤدبانه در کلاس و زندگی استفاده کن

فصل من و احساساتم

پرورش مهارت مدیریت استرس امتحان

تعریف:

اهداف آموزشی:

- مهارت مدیریت استرس یکی از مهارت‌های ده گانه زندگی است. با وجود توصیفی شدن ارزشیابی در مدارس ابتدایی، استرس امتحان یکی از رایج‌ترین استرس‌های این سنین است. در مهارت مقابله با استرس امتحان دانش‌آموز یاد می‌گیرد که چگونه از راه‌های سالمی مثل مدیریت افکار استرس‌آور برای مقابله با استرس امتحان استفاده کند.
- ✓ دانش‌آموز مراحل تفاوت افکار استرس‌آور و افکار آرامش بخش را به زبان خودش بیان کند.
- ✓ دانش‌آموز مدیریت افکار استرس‌آور را به عنوان یکی از راه‌حل‌های استرس امتحان بپذیرد.
- ✓ دانش‌آموز در موقعیت بازیگانه یا واقعی مدیریت افکار استرس‌آور را به عنوان یکی از راه‌حل‌های استرس امتحان به کار ببرد.

قصه‌گویی: پرستو کوچولو و امتحان لانه‌سازی

پیشنادهایی برای شیوه گفتن قصه:

- ✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «پرستو کوچولو و امتحان لانه‌سازی» 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 نویسنده کتاب نوشته است.
- ✓ در جلوی کلاس فضایی فرضی به عنوان خانه قدیمی که پرستو در آن زندگی می‌کند در نظر بگیرید، و قصه را در آن روایت کنید.
- ✓ قبل از شروع قصه از بچه‌ها بخواهید به تصاویر داستان در کتاب کار خودشان نگاه کنند. از آن‌ها بپرسید به نظرشان پرستو کوچولو چه احساسی دارد و دارد به مادرش چه می‌گوید؟
- ✓ فکرهای نگران‌کننده پرستو کوچولو را با لحن فاجعه‌بار بگویید و نگرانی در چهره‌تان نشان دهید.
- ✓ در انتهای داستان آرامش پرستو کوچولو را در چهره خود نشان دهید.



قصه و گفت‌وگو:

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

✓ به نظرت چرا پرستو کوچولو نگران بود؟

✓ به نظرت پرستو کوچولو چه طور آرام شد؟

✓ تا به حال تو هم نگران امتحان‌هایت شده‌ای؟ چه طور با آن‌ها کنار آمده‌ای؟

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 پرستو کوچولو و مادرش را بازی کنند. بقیه نقش بقیه پرستوهای خانه را بازی کنند یا برای آماده کردن نمایش همکاری کنند.

بازی آموزشی: فکرهای سبز، فکرهای قرمز

✓ قبل از کلاس به بچه‌ها بگویید امروز می‌خواهیم یک راه برای کم کردن نگرانی از امتحان را بگویم.

✓ از دانش‌آموزان بخواهید به کاربرگ فکرهای سبز و فکرهای قرمز نگاه کنند.

✓ از آن‌ها بخواهید به زمان‌هایی که می‌خواهند سر کلاس پرسش‌ها را جواب دهند یا هر گونه امتحانی دارند فکر کنند.

✓ از آن‌ها بخواهید فکرهای نگران کننده شان درباره امتحان را در حباب های قرمز بنویسند.

✓ حالا از آن‌ها بخواهید فکری که موقع امتحان می‌تواند آرامشان کند را در حباب‌های سبز بنویسند.

✓ از آن‌ها بخواهید افکار سبزشان را برای بقیه کلاس بخوانند.

✓ در ۱۰ دقیقه انتهایی کلاس درباره این که دانش‌آموزان از این فعالیت چه چیزی یاد گرفته‌اند گفت‌وگویی راه بیندازید. در صورت لزوم تفاوت افکار استرس‌آور و افکار آرامش‌بخش را برای بچه‌ها توضیح دهید و از آن‌ها بخواهید از این به بعد قبل از امتحان افکار آرامش‌بخش را در ذهنشان جایگزین افکار استرس‌آور کنند.

