

..... سرآغاز با نام و یاد خدا

راهنمای تدریس

۳۰ قصه

۳۰ بازی

۳۰ مهارت

(ویژه مربیان)

پایه سوم دبستان

..... سعید بی‌نیاز

فهرست

۵	مقدمه
۶	شیوه استفاده از کتاب
۶	زمان بندی
۶	ویژگی های رشدی
۷	اصول بازی
۷	اصول قصه گوئی
۸	فصل من و خودم
۸	پرورش مهارت اعتماد به نفس
۱۰	پرورش مهارت هدف گزینی و برنامه ریزی
۱۲	پرورش مهارت انگیزه داشتن
۱۴	پرورش مهارت مطالعه
۱۶	پرورش مهارت نظم
۱۸	پرورش مهارت صبر
۲۰	پرورش مهارت مسئولیت پذیری
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 کلا
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 قدردان.
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 سخنرانی.
۵۶	 پرورش مهارت مقابله با استرس امتحان.
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 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 دو رقمی 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 کتاب‌کارهای والدین. با توجه به بازخورد شما و نیازهایی که به ناشر اعلام کردید، بر آن شدیم که مجموعه‌ای دیگر این بار بر اساس نیازهای شما طراحی کنیم. در این مجموعه سی مهارت لازم روانشناختی که بر اساس 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 پیشنهاد‌های کوتاهی بعد از هر قصه در بخش قصه و نمایش آمده است.

اصول بازی

اصول قصه‌گویی

فصل من و خودم:

پرورش مهارت نظم

اهداف آموزشی:

تعریف:

- ✓ دانش آموز بتواند حداقل سه وسیله یا محیطی که باید منظمشان کند را نام ببرد.
- ✓ دانش آموز نظم را بر بی نظمی ترجیح دهد.
- ✓ دانش آموز بتواند حداقل سه محصول خریداری شده برای خانه را در جای مناسب خود بگذارد.

مهارت نظم، به کودک کمک می کند هم ذهن و هم محیط منظمی داشته باشد. داشتن محیط و وسایل شخصی منظم یکی از مسؤولیت های شخصی کودک است. اگر کودک از این سنین نظم را بیاموزد، منظم بودن در بزرگسالی برایش کار سختی نیست.

قصه گویی: شبی که وسایل سارا تصمیم گرفتند جا به جا شوند

پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:

- ✓ از یک کتاب کار کودک، داستان شبی که وسایل سارا تصمیم گرفتند جا به جا شوند را باز کنید. کتاب را موازی سر یا سینه خودتان بگیرید، طوری که همه دانش آموزان آن را ببینند. نام قصه را بگویید.
- ✓ از بچه ها بخواهید به تصویر قصه در کتاب خودشان نگاه کنند و حدس بزنند وقتی دختر خوابیده چه اتفاقی افتاده و چرا در کیف مدرسه اش باز است؟ در تصویر دوم چرا مدادها بین لباس ها خوابیده اند؟
- ✓ قصه را شروع کنید. از قبل فضایی را به عنوان اتاق سارا در نظر بگیرید، و قصه را در آن جا روایت کنید.
- ✓ لحنی متفاوت برای مدادها و کتاب ها و خود سارا در نظر بگیرید.
- ✓ با بدنتان ادای راه رفتن مدادها و کتاب ها را در بیاورید.
- ✓ خوابیدن وسایل سارا و ناراحتی سارا از به هم ریختن اتاقش را با صورتتان نشان دهید.



||| 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:

دو دانش‌آموز نقش سارا و مادرش و بقیه نقش وسایل اتاقش را بازی کنند.

✓ چرا آنها نتوانستند سر جای همیشگی خود برگردند؟
✓ چرا سارا از به هم ریختن اتاقش ناراحت شد؟
✓ آیا اتاق شما مثل اتاق سارا در شب قصه به هم ریخته است؟ به نظرت اتاق مرتب چه خوبه‌هایی دارد؟

✓از بچه‌ها بخواهید به کاربرگ خریدهای خانه را سر جایش بگذار دقت کنند. بگوئید قرار است هر وسیله‌ای که در کیسه‌های خرید است را در جای مناسب خود بگذارند.

✓اول از دانش‌آموزان بخواهید جاهای مختلف خانه که تصویر گری شده است را نام ببرند. یخچال، فریزر، کابینت زیر سینک، کابینت زیر آینه و قفسه‌های حمام این مکان‌ها هستند.

✓حالا از بچه‌ها بخواهید هر وسیله را به جای مناسبش وصل کنند.

✓از آن‌ها بخواهید یک روز خریدهای خانه را آن‌ها در جای مناسب خود بگذارند و فیلم یا عکسشان را برای شما ارسال کنند.

✓در پنج دقیقه انتهایی کلاس از بچه‌ها بپرسید از این فعالیت چه چیزی یاد گرفته‌اند.



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. دو - 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. چهار - 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 بازی‌گونه یا واقعی مرحله همفکری را به‌خوبی انجام دهد.
- ✓ دانش‌آموز در موقعیت بازی‌گونه یا واقعی مرحله تقسیم نقش را به‌خوبی انجام دهد.
- ✓ دانش‌آموز در موقعیت بازی‌گونه یا واقعی مرحله تعهد به نقش را به‌خوبی انجام دهد.
- ✓ دانش‌آموز در موقعیت بازی‌گونه شکست یا پیروزی گروه را به کل گروه ربط دهد، نه عضو یا اعضای خاص گروه.

قصه‌گویی: موش، سگ و گنجشک

پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:

- ✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «موش، سگ و گنجشک» را باز کنید. کتاب را موازی سر یا سینه خودتان بگیرید، طوری که همه دانش‌آموزان آن را ببینند. نام قصه را بگویید.
- ✓ در فضای جلو کلاس یک فضای فرضی به عنوان خانه حیوانات و فضایی را به عنوان محل گفت و گوی گنجشک و کبوتر در نظر بگیرید و اتفاقات قصه را در این دو فضا روایت کنید.



✓ از بچه‌ها بخواهید به تصویر قصه در کتاب خودشان نگاه کنند و حدس بزنند در تصویر دوم برای سگ و موش و کبوتر چه اتفاقی افتاده است.

✓ سعی کنید تن صداهای مختلفی برای حیوانات مختلف داستان متناسب با صدای خود حیوان داشته باشید.
✓ هیجان‌های مختلف حیوانات در طول قصه را با صورتتان نشان دهید. مثلاً سرخوردگی و بی‌تفاوتی گنجشک بعد از گفت وگو با کبوتر یا ترس او بعد از آتش گرفتن خانه.
✓ حرکات حیوانات در طول داستان را با بدن‌تان بازی کنید.

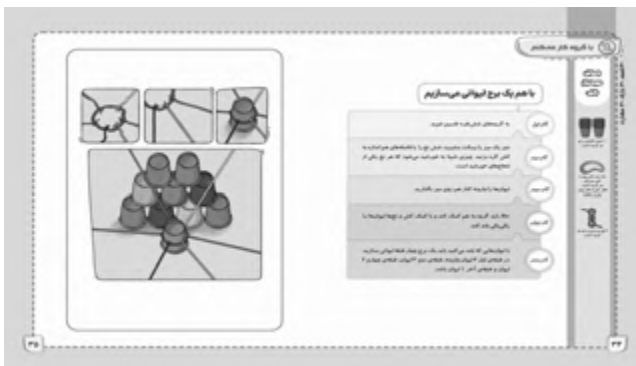
||||||| قصه و گفت‌وگو:

بعد از قصه‌گویی با مطرح کردن این پرسش‌ها گفت‌وگویی بین دانش‌آموزان راه بیندازید:
✓ به نظر شما اگر حیوانات مثل قبل هر کسی کار خودش را انجام می‌داد چه اتفاقی می‌افتاد؟
✓ به نظرت چرا در پایان داستان همه چیز به هم ریخت؟
✓ به نظرت وقتی کار گروهی انجام می‌دهیم بر چه اساسی باید به هر کسی کاری بدهیم؟
✓ آیا تو هم تا به حال در خانه یا مدرسه وقتی کار گروهی انجام دادی مثل این حیوانات به مشکل خوردی؟ برای بچه‌های کلاس تعریف کن!

||||||| 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 چهار دانش‌آموز بخواهید نقش کبوتر و گنجشک و سگ و موش را در نمایش بازی کنند. بقیه برای برپایی نمایش کمک کنند.

||||||| بازی آموزشی: با هم یک برج لیوانی بسازیم



✓ بچه‌ها را به گروه‌های شش نفره تقسیم کنید.
✓ به هر گروه شش لیوان یک بار مصرف نسبتاً با قوام، یک کش و شش نخ نیم متری بدهید.
✓ به هر گروه بگویید باید با هم همفکری کنند و فکر کنند چگونه بدون دست زدن به لیوان‌ها و با استفاده از کش و نخ‌ها می‌توانند با هم با لیوان‌ها برج درست کنند.
✓ از همه گروه‌ها بخواهید بازیشان را شروع کنند.

✓ بعد از پایان کار نیمی از وقت کلاس را به بازخورد درباره کار تک تک گروه‌ها اختصاص دهید: از آن‌ها بپرسید در هر کدام از مراحل همفکری، تقسیم کار و انجام کار چه کار کردند. در انتها از آن‌ها بپرسید که آیا موفقیتشان را در این بازی مال گروه می‌دانند یا خودشان؟
شرح تمام این مراحل در ابتدای فصل آمده است. از بچه‌ها بخواهید در زندگی واقعی‌شان هم این مراحل را به کار ببرند.