

..... سرآغاز با نام و یاد خدا

راهنمای تدریس

۳۰ قصه

۳۰ بازی

۳۰ مهارت

(ویژه مریان)

پایه ششم 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 نظم.....
۱۸	پرورش مهارت صبر.....
۲۰	پرورش مهارت مطالعه.....
۲۲	فصل من و دیگران.....
۲۲	پرورش مهارت گوش دادن.....
۲۴	پرورش مهارت همدلی.....
۲۶	پرورش مهارت پذیرش تفاوت ها.....
۲۸	پرورش مهارت نه گفتن.....
۳۰	پرورش مهارت دوستی.....
۳۲	پرورش مهارت کار گروهی.....
۳۴	پرورش مهارت حل تعارض.....
۳۶	پرورش مهارت احترام به خانواده.....
۳۸	پرورش مهارت رعایت آداب کلاس.....
۴۰	پرورش مهارت کمک کردن به دیگران.....
۴۲	پرورش مهارت عذرخواهی.....

۴۴	 پرورش مهارت قدردانی
۴۶	 پرورش مهارت بخشیدن
۴۸	 فصل من و احساساتم
۴۸	 پرورش مهارت مقابله با ترس
۵۰	 پرورش مهارت مقابله با خشم
۵۲	 پرورش مهارت مدیریت شادی
۵۴	 پرورش مهارت مقابله با استرس امتحان
۵۶	 پرورش مهارت مقابله با استرس سخنرانی
۵۸	 فصل من و فکرهايم
۵۸	 پرورش مهارت تفکر انتقادی
۶۰	 پرورش مهارت ساختن چیزهای تازه
۶۲	 پرورش مهارت استفاده از دورریختنی‌ها
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 پیشنهاد‌های کوتاهی بعد از هر قصه در بخش قصه و نمایش آمده است.

اصول بازی

اصول قصه‌گویی

فصل من و دیگران:

پرورش مهارت قدردانی

تعریف:

اهداف آموزشی:

- ✓ دانش آموز بتواند حداقل یکی از فواید قدردانی را بیان کند.
- ✓ دانش آموز در اغلب اوقات رفتار قدرشناسانه را به قدرشناسی ترجیح دهد.
- ✓ دانش آموز حداقل در یک موقعیت واقعی رفتار قدرشناسانه را نشان دهد.

کودکی که ارزش قدردانی در او نهادینه شده بعد از هر کمک یا لطفی که به او می شود از دیگران تشکر می کند و سعی می کند این کمک را به شیوه خودش جبران کند. این دانش آموز از قدرشناسی احساس خوبی دارد و می داند که قدرشناسی احساس مثبتی به دیگران می دهد. اگر دانش آموز ما از کودکی به قدرشناسی عادت کند، در بزرگسالی انسانی همیشه قدردان خواهد بود.

قصه گویی: گفتم که آدم نمی شوی، نگفتم که شاه نمی شوی

پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:

- ✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «گفتم که آدم نمی شوی، نگفتم که شاه نمی شوی» را باز کنید. کتاب را موازی سر یا سینه خودتان بگیرید، طوری که همه دانش آموزان آن را ببینند. نام قصه را بگویید.
- ✓ در جلوی کلاس فضاهایی فرضی به عنوان خانه و بیابان و کاخ در نظر بگیرید و قصه را در این سه فضا روایت کنید.
- ✓ قبل از شروع قصه از بچه ها بخواهید به تصاویر داستان در کتاب کار خودشان نگاه کنند. از آن ها پرسید به نظرشان با توجه به نام قصه پادشاه و پیرمرد دارند به هم چه می گویند؟
- ✓ برای پسر لحنی مغرور و برای پدر لحنی آرام در نظر بگیرید.
- ✓ احساس تأمل پادشاه بعد از شنیدن حرف های پدرش در انتهای داستان را با چهره خود نشان دهید.



قصه و نمایش:

قدردانی کنید؟ برای کلاس تعریف می کنید؟

✓ در ده دقیقه انتهایی کلاس درباره این که دانش آموزان از این فعالیت چه چیزی آموخته اند، گفت و گویی راه بیندازید. از آن ها بپرسید چه احساسی از قدر دانن از وسایل مدرسه داشته اند؟



فصل من و فکرهایم:

پرورش مهارت حل مسئله

تعریف:

اهداف آموزشی:

- ✓ دانش آموز در موقعیت مناسب، روش حل مسئله را به نادیده گرفتن مشکل یا سپردن حل مشکل به دیگران ترجیح دهد.
- ✓ دانش آموز بتواند حداقل یک مشکل خود یا دیگری را دقیق تعریف کند.
- ✓ دانش آموز حداقل دو راه حل برای یک مشکل فرضی یا واقعی بگوید.

مهارت حل مسئله یکی از مهارت‌های ده گانه زندگی است. در این مهارت دانش آموز یاد می‌گیرد مشکلاتش را تعریف کند، برای هر مشکل چند راه حل به ذهن بیاورد، راه حل‌ها را ارزیابی کند، بهترین راه حل را انتخاب و اجرا کند و در صورت عدم موفقیت راه حل‌های بعدی را امتحان کند.

قصه‌گویی: مشکل پیرزن و نوه زیرک

پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:

- ✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «مشکل پیرزن و نوه زیرک» را باز کنید. کتاب را موازی سر یا سینه خودتان بگیرید، طوری که همه دانش آموزان آن را ببینند. نام قصه را بگویید.
- ✓ در جلوی کلاس فضایی فرضی به عنوان شهر زندگی پیرزن در نظر بگیرید و قصه را آنجا روایت کنید.
- ✓ قبل از شروع قصه از بچه‌ها بخواهید به تصاویر داستان در کتاب کار خودشان نگاه کنند. از آن‌ها پرسید به نظرشان سه مرد سمت چپ تصویر چه شغل‌هایی دارند؟
- ✓ طمع تاجر و سخنران برای کار نکردن را با صورتان نشان دهید.
- ✓ حقه بنا در سرکار گذاشتن تاجر و سخنران پایین پنجره خانه پیرزن را با حرکات بدنتان نشان دهید.
- ✓ شادی پیرزن از پیدا شدن راه حل را در پایان داستان نشان دهید.



قصه و گفت‌وگو:

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

✓ به نظر شما چرا بنا می‌خواست پول را پیش پیرزن بگذارد؟

✓ اگر شما جای نوه بودید، چه راه‌حلی پیشنهاد می‌کردید؟

✓ آیا شده که در زندگی واقعی‌تان مشکلی داشته باشید و بعد از امتحان کردن چند راه‌حل به راه‌حل بهتر برسید؟

قصه و نمایش:

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

می‌توانید از چند دانش‌آموز آموز داوطلب بخواهید نقش بنا، سخنران، تاجر، پیرزن، نوه و قاضی را بازی کنند و بقیه صحنه را برای نمایش آماده کنند.

بازی آموزشی:

توپ‌ها، حلقه و سبد

✓ بچه‌ها را به گروه‌های پنج‌نفره تقسیم کنید. از قبل برای هر گروه یک سبد، یک حلقه با قطر ده تا بیست سانتی‌متر، چند توپ با سایز توپ‌های پلاستیکی فوتبال و چند طناب آماده کنید.

✓ از گروه‌ها بخواهید هم‌زمان بدون دست زدن به توپ‌ها آن‌ها را با استفاده از طناب‌ها و حلقه در سبد بیندازند.

✓ در ۵ دقیقه انتهایی کلاس درباره این‌که دانش‌آموزان از این فعالیت چه چیزی آموخته‌اند گفت‌وگویی راه بیندازید. از آن‌ها بپرسید آیا در زندگی واقعی هم با مشکلی مواجه شده‌اند که به شکل گروهی حلش کرده باشند؟

