

..... سر آغاز با نام و یاد خدا

راهنمای تدریس

۳۰ قصه

۳۰ بازی

۳۰ مهارت

(ویژه مریان)

پایه پنجم 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 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. 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 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 خودم:

پرورش مهارت مسئولیت‌پذیری

اهداف آموزشی:

تعریف:

✓ 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 خانه را انجام دهد.

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: شتری یا مرغ؟

پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:

✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «شتری یا مرغ» را باز کنید. کتاب را موازی سر یا سینه خودتان بگیرید، طوری که همه دانش‌آموزان آن را ببینند. نام قصه را بگویید.

✓ از بچه‌ها بخواهید به تصویر کتاب نگاه کنند و بپرسند به نظرشان شتر، مرغ و شترمرغ در مزرعه چه کار می‌کنند؟

✓ در فضای جلوی کلاس دو فضای فرضی به عنوان محل بارزدن گندم‌ها و محل باد دادن گندم‌ها در نظر بگیرید و قصه را در این دو فضا روایت کنید.
✓ برای شتر، مرغ و شترمرغ سه لحن متفاوت در نظر بگیرید.

✓ بی‌تفاوتی شترمرغ را در صورتان نشان دهید.
✓ جمله آخر کشاورز را با لحنی طعنه‌آمیز بگویید.



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 چهار دانش‌آموز داوطلب بخواهید نقش کشاورز، مرغ، شترمرغ و شتر را بازی کنند. بقیه صحنه را برای نمایش آماده کنند.

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

✓ به نظر شما چرا شترمرغ یک بار خودش را در دسته شترها قرار می‌داد یک بار در دسته مرغ‌ها؟

✓ آیا شده تو هم برای انجام دادن مسئولیت‌هایت مثل شترمرغ بهانه بیاوری؟

✓ به نظرت در سنی که تو هستی چه مسئولیت‌هایی را باید در خانه و مدرسه انجام بدهی؟



درخت مسئولیت‌های من

بازی آموزشی:



✓ از بچه‌ها بخواهید از یک کاغذ آچار سبزرنگ چند برگ ساده با قیچی جدا کنند.

✓ از آن‌ها بخواهید روی هر کدام از آن‌ها مسئولیت‌هایی که واقعا در خانه یا مدرسه انجام می‌دهند را بنویسند.

✓ از آن‌ها بخواهید برگ‌ها را به شاخه‌های درخت کاربرگ وصل کنند.

✓ از آن‌ها بخواهید در روزهای آینده اگر مسئولیت جدیدی گرفتند یک برگ سبز به درخت اضافه کنند. هر چه مسئولیت بیشتر درخت پربرگ‌تر.

✓ در پنج دقیقه آخر کلاس درباره این که بچه‌ها چه چیزی از این فعالیت یاد گرفته‌اند و بعد از این که برگ‌های مسئولیت‌هایشان را به درخت می‌چسبانند چه احساسی داشتند گفت‌وگویی در کلاس راه بیندازید.

فصل من و فکرهایم:

پرورش مهارت تفکر خلاقانه

تعریف:

اهداف آموزشی:

- ✓ دانش آموز تفکر خلاقانه را به تفکر غیرخلاق ترجیح دهد.
- ✓ دانش آموز در یک موقعیت واقعی یا بازی گونه بتواند ایده های تازه را اجرا کند.

مهارت تفکر خلاقانه یکی از مهارت های ده گانه زندگی است. در مهارت تفکر خلاقانه بچه ها یاد می گیرند ایده های تازه ای به ذهنشان بیاورند و متحد امکان این ایده ها را اجرا کنند. مهارت تفکر خلاقانه به کودکان کمک می کند در مقابل مشکلات هم راه حل های زیاده تری به ذهن بیاورند.

قصه گوئی: فکر تازه چوپان

پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:

- ✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «فکر تازه چوپان» 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 دو فضای فرضی به عنوان دامنه کوه و روستا در نظر بگیرید و قصه را در آن دو 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 چرا مردم روستا خوشحال اند؟
- ✓ حرکات مردم موقع همکاری در کشیدن آب از چشمه تا روستا را با بدنشان نشان دهید.
- ✓ تأمل چوپان موقع نگاه کردن به نی ها و خوشحالی مردم بعد از رسیدن آب به روستا را با صورتشان نشان دهید.



قصه و گفت‌وگو:

بعد از قصه‌گویی با مطرح کردن این پرسش‌ها گفت‌وگویی بین دانش‌آموزان راه بیندازید:
 ✓ به نظرتان چوپان به کدخدا چه گفت؟
 ✓ اگر شما بودید برای حل مشکل مردم روستا چه می‌کردید؟
 ✓ آیا شما هم تا به حال مثل چوپان فکر جدیدی داشته‌اید؟ برای بچه‌های کلاس فکرت را می‌گوی؟

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 یک دانش‌آموز داوطلب بخواهید نقش چوپان را بازی کنند. بقیه نقش بقیه مردم روستا را بازی کنند یا صحنه را برای نمایش آماده کنند.

بازی آموزشی: حیاط مدرسه را طراحی کن

✓ از دانش‌آموزان بخواهید به کاربرگ «حیاط مدرسه را طراحی کن» نگاه کنند.
 ✓ از آن‌ها بخواهید وسایلی را در حیاط بکشند که کاملاً از ذهن خودشان بیرون آمده است و جدید است و به آن‌ها بگویید به این فکر نکنند که ایده آن‌ها قابل اجراست یا نه. جدید بودنش مهم است.
 ✓ از آن‌ها بخواهید حیاط خود را به چند نفر اطراف خودشان هم نشان دهند.
 ✓ در پنج دقیقه انتهایی کلاس از دانش‌آموزان بخواهید بگویند از این فعالیت چه چیزی یاد گرفته‌اند و بعد از طراحی حیاط مدرسه چه احساسی داشتند؟

