

..... سرآغاز با نام و یاد خدا

راهنمای تدریس

۳۰ قصه

۳۰ بازی

۳۰ مهارت

(ویژه مریان)

پایه چهارم دبستان

..... سعید بی نیاز

مجموعه کتاب‌های سرمشق زندگی

راهنمای تدریس ۳۰ قصه، ۳۰ بازی، ۳۰ مهارت (جلد چهارم)
ویژه مرییان پایه چهارم دبستان

نویسنده: سعید بی‌نیاز

طراح جلد: آوا درویش

مدیر اجرایی: مهدی میرزاداعی

ویراستار: ناهید یعقوبی هرزندی

صفحه آرا: محبوبه میخانیک بابایی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

تیراژ: ۵۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۰-۴۶-۰

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۰-۴۰-۸

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فرازاندیش سبز

ناشر: شرکت تعاونی خدمات نشر سرمشق

نشانی: خیابان آزادی، نرسیده به میدان انقلاب،

خیابان جمالزاده جنوبی، خیابان کلهر، پلاک ۱۵

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵۶۷۸

تلفن: ۵۴۱۹۷۰۰۰ سامانه پیام کوتاه: ۰۹۱۲۰۲۲۰۴۲۸

پایگاه الکترونیکی: www.sarmashgh.com

پست الکترونیکی: info@sarmashgh.com

حق چاپ و نشر محفوظ و مخصوص انتشارات سرمشق است.



انتشارات سرمشق

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

پرورش مهارت قدردانی.....	۵۱
پرورش مهارت بخشیدن.....	۵۲
فصل من و احساساتم.....	
پرورش مهارت مقابله با ترس.....	۵۴
پرورش مهارت مقابله با خشم.....	۵۶
پرورش مهارت مدیریت شادی.....	۵۸
پرورش مهارت مقابله با استرس امتحان.....	۵۸
پرورش مهارت مقابله با استرس سخنرانی.....	۶۰
فصل من و فکرهايم.....	
پرورش مهارت تفکر انتقادی.....	۶۲
پرورش مهارت ساختن چیزهای تازه.....	۶۴
پرورش مهارت استفاده از دورریختنی‌ها.....	۶۶
پرورش مهارت حل مسئله.....	۶۸
پرورش مهارت تصمیم‌گیری.....	
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 به‌عنوان 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.

زمان‌بندی

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 گوش دادن

اهداف آموزشی:

- ✓ دانش آموز بتواند حداقل دو کاری که موقع گ
- ✓ دادن باید انجام دهد (مثل توجه کامل، نگاه کردن
- ✓ طرف مقابل و سر تکان دادن) را نام ببرد.
- ✓ دانش آموز گوش دادن فعالانه را به گوش ندادن
- ✓ ترجیح دهد.
- ✓ دانش آموز بتواند در لااقل یک موقعیت بازی گونه در
- ✓ مدرسه به حرف طرف مقابل با توجه کامل گوش دهد.

تعریف:

مهارت گوش دادن فعالانه یکی از پایه‌ای‌ترین و مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی است. در این مهارت کودک یاد می‌گیرد به حرف طرف مقابل کاملاً توجه کند، با زبان بدنش به طرف مقابل بفهماند که گوش می‌دهد و به افکار حواس‌پرت‌کن که مانع درونی گوش دادن است غلبه کند. در پایه چهارم، روی نشانه‌های گوش دادن فعال مثل توجه کامل، تکان دادن سر و سؤال کردن تأکید شده است.

قصه‌گویی: دکتر اسب و دکتر گورخر

- ✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «دکتر اسب و دکتر گورخر» 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 قصه در کتاب خودشان نگاه کنند و حدس بزنند چرا حیوانات پیش اسب آمده‌اند و گورخر و اسب به هم چه می‌گویند؟
- ✓ قصه را شروع کنید. فضایی را به عنوان مطب دکتر اسب و فضایی به عنوان مطب دکتر گورخر در نظر بگیرید و قصه را در این دو فضا روایت کنید.
- ✓ گوش دادن دکتر اسب را با نشان دادن رابطه چشمی و تکان دادن سر نشان دهید.
- ✓ گوش ندادن دکتر گورخر را با نشان دادن حواس‌پرتی و عجله و توی حرف پریدن بیماران نشان دهید.
- ✓ کلافگی دکتر گورخر از نداشتن بیمار را در چهره خود نشان دهید.



قصه و نمایش:

قصه و گفت‌وگو:

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

- به نظر تان چرا دکتر اسب بیماران بیشتری داشت؟
- به نظر تان چرا دکتر گورخر بیماران کمتری داشت؟
- اگر تو دکتر باشی، شبیه به کدامشان رفتار می‌کنی؟
- وقتی با بقیه حرف می‌زنی، کدام کارهای دکتر اسب را انجام می‌دهی؟ به نظرت کدام کارها را می‌توانی به گوش دادنت اضافه کنی؟

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

می‌توانید از دو دانش‌آموز داوطلب بخواهید نقش دکتر اسب و دکتر گورخر را بازی کنند. بقیه هم نقش حیوانات دیگر را بازی کنند.

بازی آموزشی: گوش بدهید، انجام دهید

دانش‌آموزان را به گروه‌های سه تا پنج نفره تقسیم کنید. تعداد گروه‌ها باید زوج باشد.

از دو گروه بخواهید جلوی کلاس بایند.

هر گروه سه دستور از کتاب کار کودک را انتخاب می‌کند و برای گروه مقابل می‌خواند و گروه مقابل باید به دقت گوش دهند و سریع انجامش دهند.

هر گروهی که دستورالعمل را کامل انجام دهند یک امتیاز می‌گیرند.

در پنج دقیقه انتهایی کلاس از بچه‌ها پرسید از این فعالیت چه چیزی یاد گرفته‌اند. از آن‌ها پرسید چه چیزی مزاحم توجه کردن شما به دستورالعمل‌ها بود؟ از آن‌ها پرسید به نظر تان می‌شود با همین دقت در زندگی واقعی هم به دیگران گوش داد؟



فصل من و احساساتم

پرورش مهارت مدیریت شادی

اهداف آموزشی:

- ✓ دانش آموز احساس شادی را ارزشمند بداند.
- ✓ دانش آموز بتواند لااقل در یک موقعیت با تغییر افکار یا انجام رفتارهای شادی آور مثل بازی هیجان شادی را در خود ایجاد کند.

تعریف:

مهارت مدیریت هیجان‌ها یکی از مهارت‌های ده‌گانه زندگی است. یکی از این هیجان‌ها شادی است. هم ایجاد شادی و هم مدیریت شادی یک مهارت است. برای ایجاد شادی می‌توان افکار غمگین‌کننده را تغییر داد و قدر داشته‌ها را دانست. ضمن آن‌که برای کودکان انجام کارهای ساده‌ای مثل بازی می‌تواند شادی آور باشد. برای مدیریت شادی هم باید مراقب بود شادی ما به خودمان یا دیگران آسیبی نزنند.

قصه‌گویی: خانه تاریک غمگین

- ✓ پیشنهادهایی برای شیوه گفتن قصه:
- ✓ از یک کتاب کار کودک، داستان «خانه تاریک غمگین» را باز کنید. کتاب را موازی سر یا سینه خودتان بگیرید، طوری که همه دانش‌آموزان آن را ببینند. نام قصه را بگویید.
- ✓ در جلوی کلاس فضایی فرضی به‌عنوان مدرسه و خانه گلی در نظر بگیرید و قصه را در آنجا روایت کنید.
- ✓ قبل از شروع قصه از بچه‌ها بخواهید به تصاویر داستان در کتاب کار خودشان نگاه کنند. از آن‌ها بپرسید به نظرشان چرا دختر لباس قرمز در صفحه اول غمگین و در صفحه دوم شاد است؟

✓ احساس غمگینی گلی در ابتدای داستان و شادی او در انتهای داستان را با صورتان نشان دهید.

✓ می‌توانید حرکات مادر گلی در خانه تاریک برای درست کردن شکل با سایه‌ها روی دیوار را با دست‌هایتان انجام 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: می‌توانید از سه دانش‌آموز داوطلب بخواهید نقش را و همکلاسی و مادرش را بازی کنند. بقیه صحنه را برای نمایش آماده کنند.

قصه و گفت‌وگو:

بعد از قصه‌گویی با مطرح کردن این پرسش‌ها گفت‌وگویی بین دانش‌آموزان راه بیندازید:
 ۷ اگر شما به جای گلی بودید بعد از گفت‌وگو با دوستان چه احساسی داشتید؟
 ۷ اگر شما به جای گلی بودید بعد از بازی با سایه‌ها در خانه چه احساسی داشتید؟
 ۷ آیا شده به خاطر این که احساس کنی چیزی کم داری غمگین باشی؟ با توجه به قصه در این مواقع باید چه کار کرد تا شاد شوی؟

بازی آموزشی: نقاب شادی را روی صورتش بگذار

۷ بچه‌ها را به گروه‌های دوفره تقسیم کنید.
 ۷ به آن‌ها بگویید در هر گروه یک نفر نقش شاد و یک نفر نقش غمگین را بازی کند.
 ۷ هر کسی که نقش شاد را بازی می‌کند پیشنهادی برای شادی غمگین می‌دهد و بعد انگار که نقاب شادی را از روی صورتش برمی‌دارد و روی صورت طرف مقابل می‌گذارد.
 ۷ از بچه‌ها بپرسید از این فعالیت چه چیزی یاد گرفته‌اند. به آن‌ها بگویید از این به بعد هم می‌توانند در زندگی واقعی از همین راه‌ها برای شاد کردن خود و دیگران استفاده کنند.

