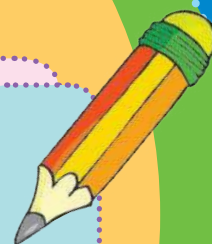


به نام خداوند بخشنده‌ی مهربان

پیش دبستانی

# مهارت‌های زندگی



ویژه‌ی گروه سنی ۵ تا ۸ سال

کتاب‌های پیش دبستانی

پیش



پیش



## به نام خالق کودک

آموزش مهارت‌های زندگی یکی از مهم‌ترین وظایف والدین و مربیان در قبال کودکان است. در این کتاب تلاش بر این است که مربیان و والدین علاوه بر آشنایی با روش‌های بین‌المللی آموزش مهارت‌های زندگی، با تکنیک‌های کاربردی و بومی‌شده برای کشورمان (که توسط مؤلف و مشاوران تدوین شده است) بیشتر آشنا شوند. زبانی شیرین، روان و البته همراه با داستان و تمرین را به کار گرفته‌ایم تا بتوانیم این مفاهیم را به ساده‌ترین شیوه‌ی ممکن انتقال دهیم. در این کتاب برای اولین بار صفحات ویژه‌ای برای آموزش آسان مربیان و اولیا طراحی شده است. در یک طرف این صفحات، تصویرگری داستان و در طرف دیگر، متن داستان آمده است، به طوری که مربیان هنگامی که تصویر را به کودک نشان می‌دهند، می‌توانند خودشان قصه‌خوانی را انجام دهند. لازم است قبل از مطالعه‌ی این کتاب و همگام‌شدن با اهداف آن، درباره‌ی موضوعات زیر که از مهم‌ترین مباحث آموزشی برای کودکان سنین ۵ تا ۸ سال است، مطالعه و سپس از این کتاب استفاده کنید.

### ۱. احساس امنیت

کودک باید بیاموزد که هر انسانی حق و حقوقی دارد؛ از جمله حق نفس کشیدن، حق داشتن خانواده، حق پیشرفت و بسیاری حقوق دیگر. کودک باید بداند که امنیت داشتن، جزو حقوق طبیعی اوست و دیگران وظیفه دارند این حق او را به رسمیت بشناسند و رعایت کنند.

### ۲. محافظت از بدن خود

کودک باید بداند که صاحب تمام بدن خود است و کسی حق ندارد بدون رضایت او و والدینش، بدن وی را لمس کند.

### ۳. مهارت «نه» گفتن

برخی از والدین به فرزندان خود می‌آموزند که همیشه باید به حرف بزرگ‌ترها گوش کرد و همیشه حق با بزرگ‌ترهاست؛ اما این آموزش کاملاً غلط است و کودک باید یاد بگیرد که گاهی هم به خواسته‌های دیگران «نه» بگوید؛ چون در غیر این صورت کودک خود را تسلیم هر نوع خواسته‌ی بیمارگونه و آزاردهنده‌ای خواهد کرد.

### ۴. گفتن حقیقت

اگر به کودک یادآور شوید که والدین و مربیان پشتیبان همیشگی او در زندگی هستند، کودک هم یاد می‌گیرد مشکلات و رازهای خود را با شما در میان بگذارد و از شما کمک بگیرد.



## ۵. پذیرفته شدن

اگر کودک مسئله‌ای که او را آزار می‌دهد یا باعث اضطراب او می‌شود، برای شما تعریف کرد، حتی اگر خیلی هم پیش پا افتاده بود، هیچ‌گاه به او نخندید یا واکنشی نشان ندهید که او احساس حماقت کند؛ چون این کار شما باعث می‌شود کودک کم‌کم مشکلات خود را بروز ندهد و اگر زمانی مورد آزار و اذیت واقعی قرار گرفت، با شما مشورت نکند.

## ۶. تفکر خلاق

آموزش این مهارت به کودک کمک می‌کند تا برای مشکلاتش راه‌های تازه‌ای پیدا کند و مشکلاتش را به خوبی و با استفاده از روش‌های مناسب‌تری حل کند.

## ۷. کمک گرفتن از دیگران در برابر باج‌گیرها

افرادی که از بچه‌ها باج‌گیری می‌کنند، از لحاظ روانی افرادی ترسو هستند که در برابر جمع هراسان می‌شوند و پا به فرار می‌گذارند. باید به کودک آموزش دهید که در چنین مواقعی از دوستان نزدیک خود کمک بگیرد و حتماً مسئله را با مسئولان مدرسه یا با پدر و مادر در میان بگذارد؛ البته به کودک حتماً بگویند در مواردی که باج‌گیرها برای او تهدید جانی دارند، مقاومت نکند. گاهی بچه‌ها از ترس اینکه والدین آن‌ها به خاطر از دست دادن وسایلشان، آن‌ها را تنبیه کنند، به هیچ وجه تسلیم نمی‌شوند و این بسیار خطرناک است.

## ۸. مخالفت با تماس بدنی

این مهارت به کودک یاد می‌دهد که هیچ‌کس حق ندارد او را به زور ببوسد یا در آغوش بگیرد. کودک باید یاد بگیرد که اگر فردی او را مجبور به انجام چنین کارهایی کرد، حتماً به پدر و مادر یا بقیه‌ی اعضای خانواده اطلاع دهد.

## ۹. صحبت نکردن با غریبه‌ها

این مهارت به کودکان یاد می‌دهد که هیچ‌گاه نباید با افراد غریبه صحبت کنند یا هدیه‌ای از آن‌ها دریافت کنند؛ حتی اگر یک شکلات یا آدامس باشد. البته گاهی استثناهایی هم وجود دارد؛ مثلاً اگر در خیابان گم شدند، باید پیش پلیس بروند و از او کمک بخواهند.

## ۱۰. حس همدلی

کودک باید بداند افرادی هستند که با او متفاوت‌اند؛ باید آن‌ها را بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد.

## ۱۱. حس مسئولیت‌پذیری

با آموختن مهارت‌های زندگی، کودکان قادر خواهند بود که از خود مراقبت کنند، تجربه کسب کنند، انعطاف‌پذیر شوند، عزت نفس یابند، خلق و خوی نیکو، ارزش و هدف داشته باشند؛ پس برای رسیدن به این اهداف لازم است کودکان توانایی پذیرش مسئولیت را داشته باشند.

## ۱۲. رازدار نبودن

همیشه برنامه‌های تلویزیونی کودکان و والدینشان را به رازدار بودن تشویق می‌کنند و به کودکان می‌آموزند که رازداری باعث اعتماد دیگران به آن‌ها می‌شود؛ اما باید به فرزندان خود تأکید کنید که هیچ رازی نباید بین آن‌ها و افراد بزرگ‌تر باشد که والدین از آن بی‌خبر باشند؛ چون اکثر افرادی که کودک آزاری می‌کنند، به کودک می‌گویند بوسیدن یا تماس بدنی بین ما رازی است که غیر از ما دو نفر کسی نباید آن را بفهمد.



### ۱۳. توانایی حل مسئله

این توانایی به فرد کمک می‌کند که با توجه به تجارب عملی و توانمندی‌های ذهنی خود، بتواند برای حل مسئله یا مشکل قدم بردارد و به نتیجه‌ی مطلوب دست یابد.

### ۱۴. توانایی برقراری روابط بین فردی

این توانایی به کودک کمک می‌کند به دیگران اعتماد و با آن‌ها همکاری کند. در این کتاب آموزشی هر موضوع در سه قسمت «داستان»، «بحث و گفت‌وگو» و «کاربرگ» طراحی شده است؛ لذا ضروری است کتاب را قبل از ارائه به کودکان مطالعه کنید و بعضی از شخصیت‌های داستان را به صورت عروسک نمایشی درست کنید تا کودکان قسمت‌هایی از داستان را نمایش دهند.

#### روش کار در کلاس

ابتدا داستان را بخوانید و به بحث و گفت‌وگو درباره‌ی اتفاقات داستان پردازید. سپس سوالات موجود در آن بخش را از کودکان پرسید. موقع بحث و گفت‌وگو سعی کنید کلیه‌ی کودکان را در بحث مشارکت دهید تا کودکان با طرز فکر و احساس یکدیگر بیشتر آشنا شوند. برای بیان بعضی از احساسات، از خودتان شروع کنید و تجربیات خودتان را بگویید تا کودکان رغبت بیشتری برای بیان احساسات خود داشته باشند. سپس از آن‌ها سؤال کنید. گاهی از کودکان بخواهید درباره‌ی بعضی از حس‌ها مانند ترس، شادی، ناراحتی، همدلی، عصبانیت و... از والدینشان سؤال کنند و با عواطف و احساسات آن‌ها نیز آشنا شوند.

#### روش کار در منزل

ابتدا داستان را بخوانید و به بحث و گفت‌وگو درباره‌ی ماجراهای داستان پردازید. سپس از موضوعات آن بخش، سوالاتی را از کودک پرسید. به صحبت‌های کودک با دقت توجه کنید و عکس‌العمل‌ها و احساسات او را نادیده نگیرید یا تحقیر نکنید. والدین عزیز، ابتدا نظرها و تجربه‌های خود را درباره‌ی بعضی از مسائل و موضوعات بیان کنید؛ مانند اینکه از چه چیزهایی می‌ترسید یا چه وقت‌هایی خجالت می‌کشید. سپس کاربرگ موجود در آن بخش را به کودک بدهید. لازم است برای آموزش، از شیوه‌های فعال و همراه با پرسش و پاسخ، بارش فکری، ایفای نقش، جملات ناتمام، داستان و شعر، بحث و گفت‌وگو و تبادل تجربیات و احساسات استفاده کنید. در پایان شایسته است نهایت تشکر و قدردانی خود را تقدیم دوستان، همکاران و والدینی کنیم که صبورانه و با عشق ما را یاری کردند.

#### تشکر ویژه از:

جناب آقای مرتضی طاهری مقدم، مدیر محترم انتشارات اندیشه خوارزمی به خاطر پشتیبانی همه‌جانبه‌شان، همکاران عزیز خانم‌ها زهرا اسدی، سمیه بهادری، اقدس تنهایی، سهیلا فغانی، ژاله مهدوی به‌ویژه سرکار خانم صدیقه فرهودی که ما را در این مسیر همراهی کردند و تجربیات ارزشمند خود را با هدف خدمت و تعالی، در اختیار ما قرار دادند. خانم‌ها سیمین ابراهیمی، سعیده سلیمی و نازنین سداد که زحمت ویراستاری ادبی این مجموعه کتاب‌ها را بر عهده گرفتند. والدین محترم، به‌خصوص جناب آقای علیرضا داداشی، خانم‌ها لاله دلفی و مریم اخوان ملایری که در بازخوانی این مجموعه نقش بسزایی ایفا کردند.

برقرار و مسرور باشید.

فریده اسدی



## فهرست

۱	آشنایی با احساسات
۱۰	آشنایی با احساسات و بیان آن‌ها
۱۴	آشنایی با احساسات و بیان آن‌ها (احساس شادی)
۱۶	آشنایی با احساسات و بیان آن‌ها (احساس غم و عصبانیت)
۱۸	دستیابی به مهارت حل مسئله
۲۰	آشنایی با مهارت تفکر خلاق
۲۲	آشنایی با مهارت مسئولیت‌پذیری ۱
۲۴	آشنایی با مهارت مسئولیت‌پذیری ۲
۲۸	دستیابی به مهارت همکاری و ابراز وجود
۳۲	شناخت مهارت بردباری
۳۴	شناخت مهارت احترام گذاشتن ۱

۳۶	شناخت مهارت احترام گذاشتن ۲
۳۸	آشنایی با احساسات و بیان آن‌ها (خجالتی بودن)
۴۲	آشنایی با احساسات و بیان آن‌ها (احساس ترس)
۴۶	شناخت مفهوم قهر و آشتی
۴۸	آشنایی با احساسات و بیان آن‌ها (حسادت)
۵۰	دستیابی به مهارت دیگرپذیری و همدلی
۵۴	شناخت مهارت همدلی
۵۸	شناخت مهارت کارآفرینی ۱
۶۰	شناخت مهارت کارآفرینی ۲
۶۲	دستیابی به مهارت «نه» گفتن ۱
۶۵	دستیابی به مهارت «نه» گفتن ۲

## هدف

## آشنایی با احساسات

ملوسک خرگوشی ۵ ساله است و تا حالا چیزهای زیادی یاد گرفته است. او می‌تواند بعد از بازی، اسباب‌بازی‌هایش را جمع کند، با انگشتانش بشمارد و حتی به تنهایی در اتاقش بخوابد. او حالا آماده است که به مدرسه برود. ملوسک دوستان زیادی دارد و از بین دوستانش، خرس را بیشتر از همه دوست دارد. خرس در آن طرف رودخانه با پدر، مادر و برادر کوچکش زندگی می‌کند. ملوسک بیشتر روزها با خرس بازی می‌کند. گاهی او به خانه‌ی خرس می‌رود و گاهی خرس به خانه‌شان می‌آید. ملوسک همیشه در همان ساعتی که پدر و مادرش تعیین کرده‌اند به خانه برمی‌گردد. آن روز، روز مهمی برای ملوسک بود؛ چون اولین روز رفتنش به مدرسه بود؛ برای همین ملوسک تمام شب را نتوانست بخوابد. صبح زود به اتاق پدر و مادرش رفت و به آن‌ها گفت: «دارد دیر می‌شود. نمی‌خواهید مرا به مدرسه ببرید؟». مادرش گفت: «هنوز خیلی زود است و مدرسه باز نشده است!»

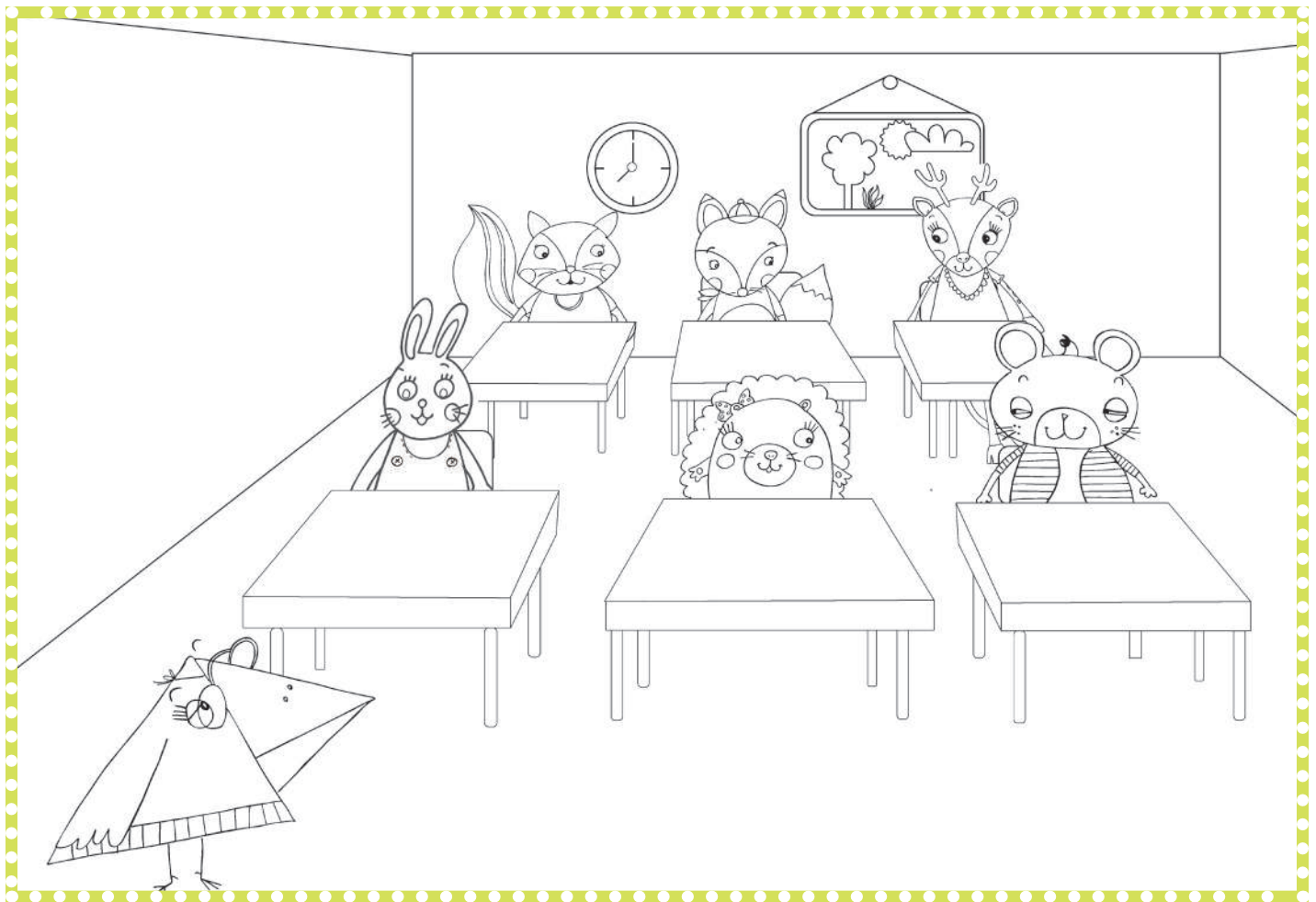
کمی بعد مادر برای ملوسک صبحانه‌ی مورد علاقه‌اش را که کیک هویج و شیر بود، آماده کرد؛ اما ملوسک نتوانست صبحانه‌اش را کامل بخورد و گفت: «مادر انگار آب توی دلم قل‌قل می‌کند. نمی‌توانم همه‌ی صبحانه‌ام را بخورم». بالاخره ملوسک با پدرش به مدرسه رفت. بیشتر دوستانش آمده بودند. خرس از مادر و برادرش خداحافظی کرد و به کلاس رفت. گوزن با گریه وارد کلاس شد؛ چون دوست نداشت از مادرش جدا شود. بقیه‌ی بچه‌ها هم یکی‌یکی وارد کلاس شدند. خانم کلاغ هم که بسیار مهربان بود، وارد کلاس شد. او مرتب بچه‌ها بود. به آن‌ها سلام کرد و ورودشان را به کلاس خوش آمد گفت. سپس نام تک‌تک بچه‌ها را پرسید و آن‌ها را بوسید. خانم کلاغ، بچه‌ها را با همه جای مدرسه مثل آب‌خوری، کتابخانه، سالن غذاخوری، سرویس بهداشتی و... آشنا کرد.



عزیزم یکی از شخصیت‌های داستان را که بیشتر دوست داشتی اینجا بکش.



عزیزم، تصویر زیر را رنگ آمیزی کن.



در صورت امکان برخی از شخصیت‌های داستان را همراه با کودکان به صورت عروسک نمایشی در آورید تا کودکان بعضی از قسمت‌ها را نمایش دهند و یک نقاشی در برگه جداگانه در مورد این نمایش بکشند.



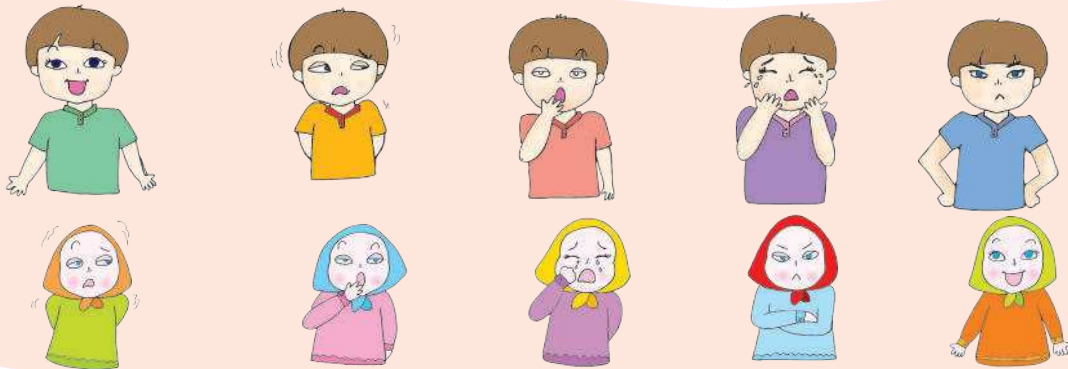


## هدف

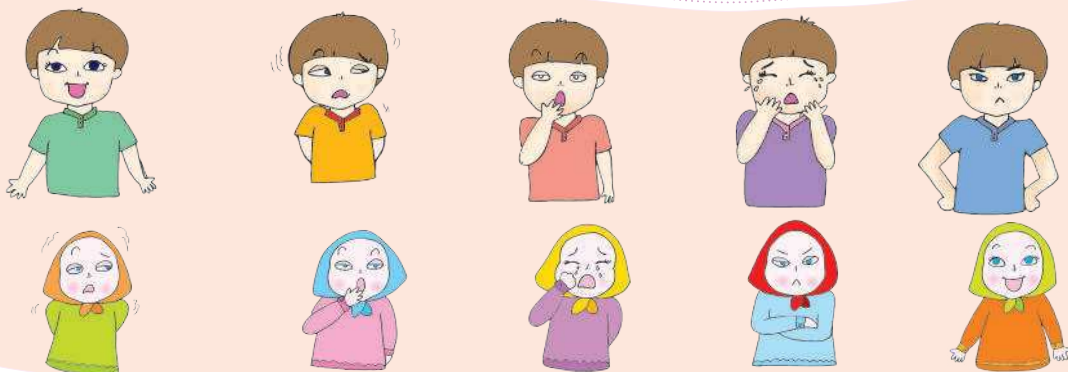
آشنایی با احساسات و بیان آن‌ها

راستی تو در اولین روز ورود به مدرسه چه احساسی داشتی؟ نگران بودی، می ترسیدی یا خوشحال بودی؟

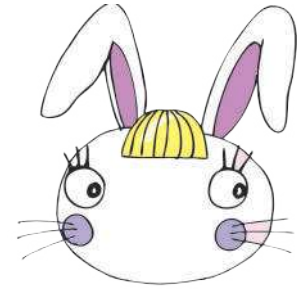
عزیزم، وقتی آن احساس را داشتی چگونه بودی؟ کدام یک از شکل‌های زیر احساس تو را بهتر نشان می‌دهد؟ دور آن خط بکش.



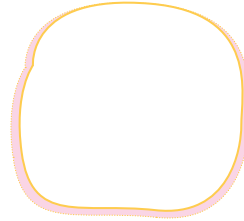
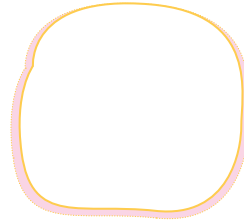
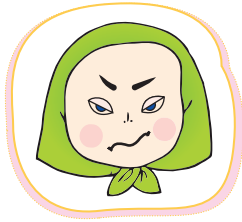
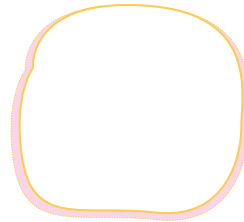
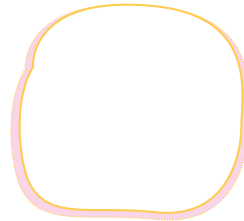
عزیزم، وقتی که می‌خواستی به خانه برگردی چطور؟ احساس تو شبیه کدام یک از شکل‌های زیر بود؟ دور آن خط بکش.



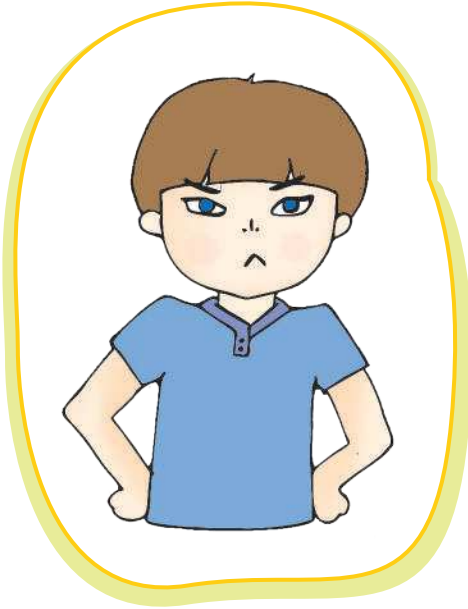
عزیزم، صورت ملوسک و دوستانش را طوری کامل کن که احساس آن‌ها را در اولین روز نشان دهد.



عزیزم، اگر در روز اول، با کسی که احساس او را در شکل‌های زیر می‌بینی برخورد کنی، تو چگونه رفتار می‌کنی؟ چهره‌ی خودت را در جاهای خالی بکش و نام آن حس را بگو.



دلبندم، به نظر تو این کودک چه احساسی دارد؟ اگر تو این احساس را داشتی، چهره‌ات چه شکلی بود و چه می‌کردی؟  
آن را در کادر زیر نقاشی کن.



عزیزم، به نظر تو، این کودک چه احساسی دارد؟ اگر تو این احساس را داشتی، چه می‌کردی؟ آن را در کادر زیر نقاشی کن.



## هدف

آشنایی با احساسات و بیان آنها (احساس شادی)

خانم کلاغ از بچه‌ها خواست که هر کدام جایی برای نشستن پیدا کنند. ملوسک دید که دوستش خرس کنار راسو نشسته است. به کلاس نگاه کرد. لاک پشت تنها بود؛ برای همین کنار لاک پشت نشست. در ابتدا آن‌ها با هم صحبت نمی‌کردند، اما کم‌کم با هم دوست شدند. آن روز به مناسبت اولین روز در کلاس جشن گرفتند و شادی کردند. بچه‌ها بازی معرفی با توپ را انجام دادند. (کودکان با فاصله و به صورت گرد می‌ایستند. توپی را در اختیارشان قرار دهید. هر کودک اسم خودش را می‌گوید و توپ را به طرف دوستش پرتاب می‌کند و آن کودک نیز اسم خود را می‌گوید و توپ را به سوی نفر بعدی می‌اندازد. این بازی تا زمانی که همه خودشان را معرفی کنند ادامه می‌یابد.) موسیقی شادی پخش می‌شد. خانم کلاغ از لاک پشت و غاز خواست بیایند و نمایش دهند. آن‌ها نمایش جالبی برای دوستانشان اجرا کردند و بچه‌ها کلی خندیدند.



عزیزم، در کلاس شما چه اتفاقی افتاد؟ کنار چه کسی نشستی؟ آیا خوشحال بودی؟ شما چه بازی‌هایی انجام دادید؟  
 (مرتباً درباره‌ی حسّ کودکان در روز اوّل سؤال کند تا کودکان با نظرها و احساس‌های یکدیگر آشنا شوند.)



عزیز دلم، خودت و دوستانت و کلاستان را در اینجا نقاشی کن.  
 (در زمان اجرای این کار برگ، برای کودکان موسیقی شاد بگذارید.)

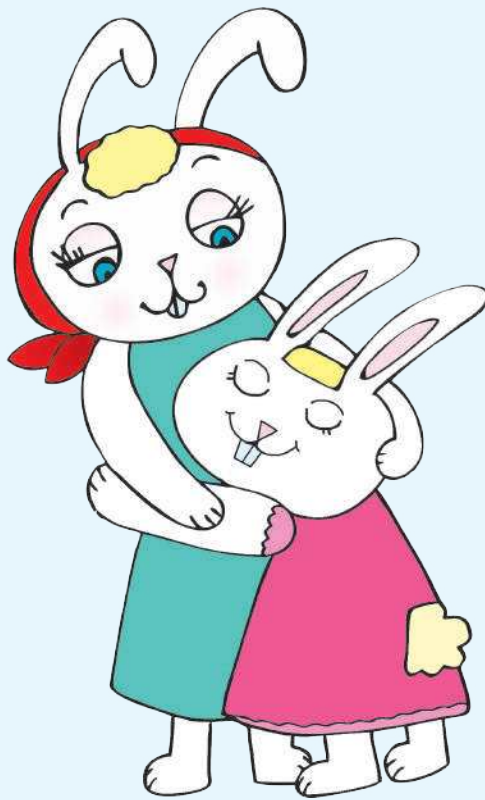




## هدف

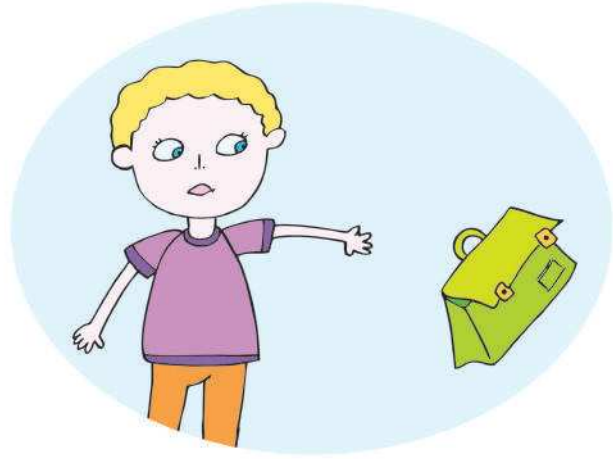
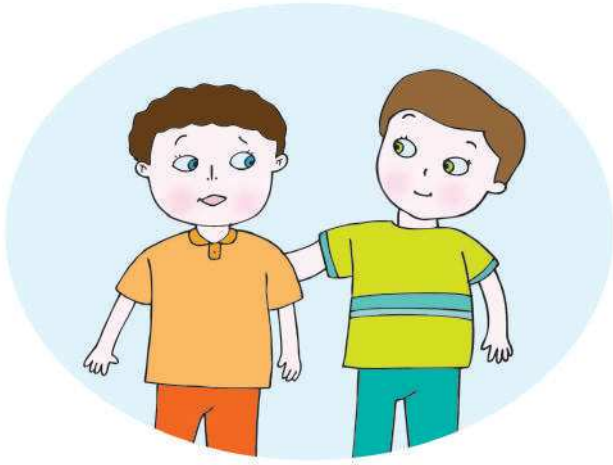
آشنایی با احساسات و بیان آن‌ها (احساس غم و عصبانیت)

امروز وقتی ملوسک به خانه آمد، به مادرش گفت: «خیلی ناراحتم؛ چون خرس در حیاط مدرسه از تاب افتاد و سرش شکست و او را سریع به بیمارستان بردند». مادر، ملوسک را بغل کرد و گفت: «خیلی خوب است که احساسات را گفتی. ما امروز به دیدن او می‌رویم تا هم او شاد شود و هم نگرانی تو برطرف شود». آن‌ها بعد از ظهر به دیدن خرس رفتند. سر خرس باندپیچی شده بود. مادر خرس گفت: «بی احتیاطی خرس باعث می‌شود که او نتواند چند روز به مدرسه برود». خرس از این موضوع ناراحت بود و گریه می‌کرد.



عزیزم، وقتی ناراحت یا غمگین یا عصبانی هستی، چه کار می‌کنی؟ آیا احساسات را بیان می‌کنی؟ یا کارهایی مثل گریه کردن، پرت کردن وسیله‌ها یا ... را انجام می‌دهی؟ کدام بهتر است؟

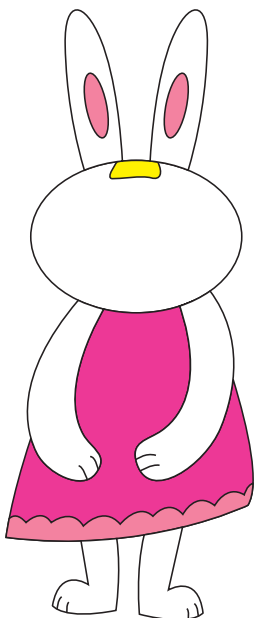
عزیزم، به تصاویر زیر نگاه کن. دور تصویر درست، پولک رنگی بچسبان.



صورت خرس را که در رختخواب استراحت می‌کند، بکش.



صورت ملوسک را وقتی به خانه‌ی خرس رسید و او را در رختخواب دید، بکش.





## هدف

## دستیابی به مهارت حل مسئله

بعد از چند روز سر خرس خوب شد و به مدرسه آمد. همه از دیدن خرس خوشحال شدند. آن روز خانم کلاغ خبر خوبی به بچه‌ها داد. او گفت: «قرار است در مسابقه‌ی نمایش شرکت کنیم و با مدرسه‌ی جنگل بلوط مسابقه دهیم.» همه خوشحال بودند؛ اما غاز با ناراحتی گفت: «همه به من می‌گویند خیلی یواش صحبت می‌کنی. من آن قدر آرام صحبت می‌کنم که حتی کسی که کنار من است، صدای مرا نمی‌شنود. در مهدکودک هم با اینکه زیاد تمرین کردم، نتوانستم نمایش بدهم.» خرس گفت: «خوب تو در مسابقه شرکت نکن.» غاز با ناراحتی گفت: «من دوست دارم مثل بقیه شرکت کنم.» خانم کلاغ از بچه‌ها پرسید: «غاز باید چه کار کند؟ آیا کسی راه‌حلی به فکرش می‌رسد؟» ملوسک فکری به ذهنش رسید. بلند شد تا بگوید.

عزیزم، آیا حدس می‌زنی ملوسک چه فکری به ذهنش رسید؟ درباره‌ی مشکل غاز فکر کن و اگر راه‌حلی به ذهنت رسید، آن را بکش و به دوستانت نشان بده. (بهتر است مرتباً با کودکان بحث و گفت‌وگو کند و از آن‌ها بخواهد خودشان را جای شخصیت داستان بگذارند و راه‌حل‌ها را بگویند. سپس بهترین راه‌حل را بعد از کشیدن نقاشی آن، نمایش دهند.)

ملوسک باید از کدام راه برود تا به خانه‌ی خرس برسد؟



آیا می‌توانی تصویر مادرت را زمانی که یک راه‌حل پیدا می‌کند، نقاشی کنی؟



## هدف

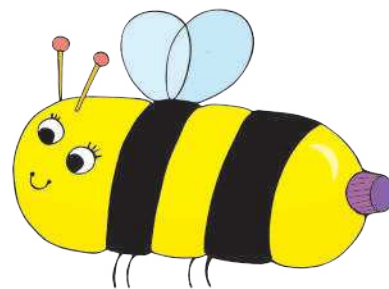
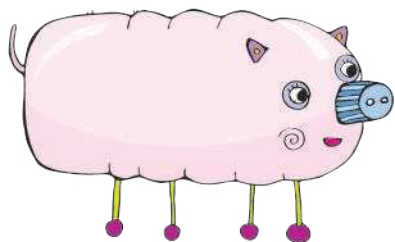
## آشنایی با مهارت تفکر خلاق

شب، خانواده‌ی ملوسک، میهمان خانمی خانم جغد بودند. خانم جغد با همسرش زندگی می‌کرد. آن‌ها خانواده‌ی بسیار مهربانی بودند و بچه‌ای هم نداشتند. همیشه در خانمی خانم جغد به ملوسک خوش می‌گذشت. ملوسک بعد از ظهر استراحت کرده بود و برای عصرانه شیر و بیسکوییتی را که مادر برایش آماده کرده بود، کامل خورده بود تا سر حال به میهمانی برود. شب که شده ملوسک بهترین لباسش را پوشید و همراه با پدر و مادرش به خانمی خانم جغد رفت. خانم جغد و همسرش از دیدن آن‌ها خیلی خوشحال شدند و به آن‌ها خوش آمد گفتند. آن شب به همه خیلی خوش گذشت. بعد از تمام شدن شام، خانم جغد می‌خواست بطری‌های پلاستیکی دوغ را که خالی شده بودند، دور بیندازد؛ اما ملوسک اجازه خواست تا آن‌ها را به خانه ببرد. همه با تعجب علت را پرسیدند. ملوسک گفت: «من فکر خوبی دارم. می‌خواهم با آن‌ها کار دستی درست کنم». ملوسک در حالی که یکی از بطری‌ها را در دست داشت، گفت: «بعد از شستن می‌توانم با آن‌ها زنبور بسازم». پدر ملوسک گفت: «بیا بید با هم فکر کنیم که اگر هر کدام از ما یک بطری داشتیم، چه چیزی می‌توانستیم بسازیم؟». آن‌ها با هم فکر کردند و آخر شب، با خانواده‌ی جغد خداحافظی کردند و با ملوسک و بطری‌ها به خانه برگشتند.



عزیزم، دوست داری با دوستانت این بازی را انجام دهی؟ اگر بطری داشتی، چه می‌ساختی؟ چه چیزهایی به آن اضافه می‌کردی؟

در این صفحه چند نمونه از کاردستی‌های ملوسک نشان داده شده است. با بطری چیزی بسازید که به فکر ملوسک و دوستانش نرسیده باشد. (بهتر است مرتبی از قبل به تعداد کودکان، بطری تهیه کند و یا از هر کودک بخواهد یک بطری خالی و تمیز بیاورد تا کودکان بعد از بازی، کاردستی درست کنند. پیشنهاد می‌شود، مرتبی، نمایشگاهی از کاردستی‌های کودکان برگزار کند.)



عزیز دلم، آیا می‌توانی با این شکل چیزی بکشی که کمتر کسی به فکرش رسیده باشد؟  
(در زمان اجرای این کار برگ، برای کودکان موزیک ملایمی پخش کنید.)

