



# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



مجموعه کتابهای کار علوی

## مهارت‌های زندگی ششم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواسانی - دکتر راحله گرجی، مریم ردایی

ناظر محتوایی: نکبسا رحمانی



# سفر ناشر

سخنی با اولیا و مربیان

سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی را توانایی‌هایی برای رفتارهای سازگارانه و مثبت معرفی می‌کند که افراد را برای رویارویی مؤثر و کارآمد با چالش‌های روزمره زندگی آماده می‌کند.

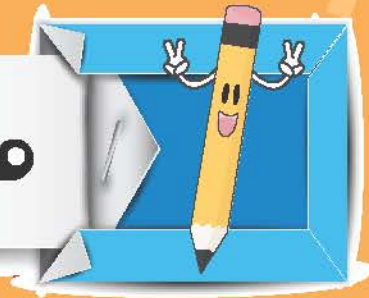
مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های شخصی و اجتماعی می‌شود که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور مؤثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند.

یکی از اهداف اصلی برنامه مهارت‌های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات بسیاری در مورد تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف سلامت روان انجام گرفته و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت‌ها سبب افزایش عزت نفس، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است.

از یک طرف مدرسه علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان نیز ایفای نقش کند. از طرف دیگر خانواده اصل و اساس تربیت اجتماعی است و به‌عنوان نخستین گروه مرجع جهت جامعه‌پذیری افراد بشمار می‌رود، لذا توجه به خانواده و نقش آن در آموزش مهارت‌های زندگی نیز حائز اهمیت می‌باشد. به‌طور کلی کارشناسان مسایل اجتماعی بر این باورند که امنیت اجتماعی رابطه مستقیم با آموزش مهارت‌های زندگی در خانواده دارد، زیرا کودک تمامی آنچه را که خانواده به او منتقل می‌سازد را جذب می‌کند و در جامعه پیاده‌سازی می‌کند، بنابراین همراه بودن خانواده در کنار مدرسه برای آموزش مهارت‌های زندگی از اولین ارکان به ثمر رسیدن آموزه‌های مهارت‌های زندگی در مدرسه است. والدین با همراهی دانش‌آموزان در انجام تکالیف مهارت‌های زندگی و یادگیری هر مهارت همراه با فرزندان خود موجب می‌شوند که این مهارت‌ها در نوآموزان آن‌ها نهادینه شود.



# مقدمه اولف



دانش‌آموزان پس از گذراندن دوره‌ی مهارت‌های زندگی در سال ششم دبستان با مقوله‌های زیر آشنا می‌شوند:

- ☆ احساسات خود را بشناسند.
- ☆ نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند.
- ☆ نسبت به خود و دیگران پذیرش داشته باشند.
- ☆ نیازها و آرزوهای خود را بشناسند.
- ☆ به صورت واقع‌بینانه تقاضای استقلال کنند.
- ☆ هویت جنسیتی خود را بپذیرند.
- ☆ رفتارهای جرات‌مندانه داشته باشند.
- ☆ دوستان مناسب انتخاب کنند.
- ☆ به دیگران حسادت نکنند.
- ☆ به بزرگترها احترام بگذارند.
- ☆ صبور باشند.
- ☆ یکدیگر را مسخره نکنند.
- ☆ دنیای مجازی را بشناسند.
- ☆ احساسات و افکار مرتبط با دنیای مجازی را بشناسند.
- ☆ منافع دنیای مجازی را بشناسند.
- ☆ مضرات دنیای مجازی را بشناسند.
- ☆ تفکر انتقادی نسبت به دنیای مجازی داشته باشند.
- ☆ استفاده از دنیای مجازی را مدیریت کنند.
- ☆ احساس خشم را بشناسند.
- ☆ خشم خود را مدیریت کنند.
- ☆ احساس استرس را بشناسند.
- ☆ استرس خود را مدیریت کنند.
- ☆ احساس غم را بشناسند.
- ☆ احساس غم خود را مدیریت کنند.



تقریم به تمامی  
بچه‌های ایران زمین



ارتباط با ما



۰۲۱-۶۴۰۲۷۲۷۰

دریافت سفارشات



۰۲۱-۲۲۸۹۲۵۵۰



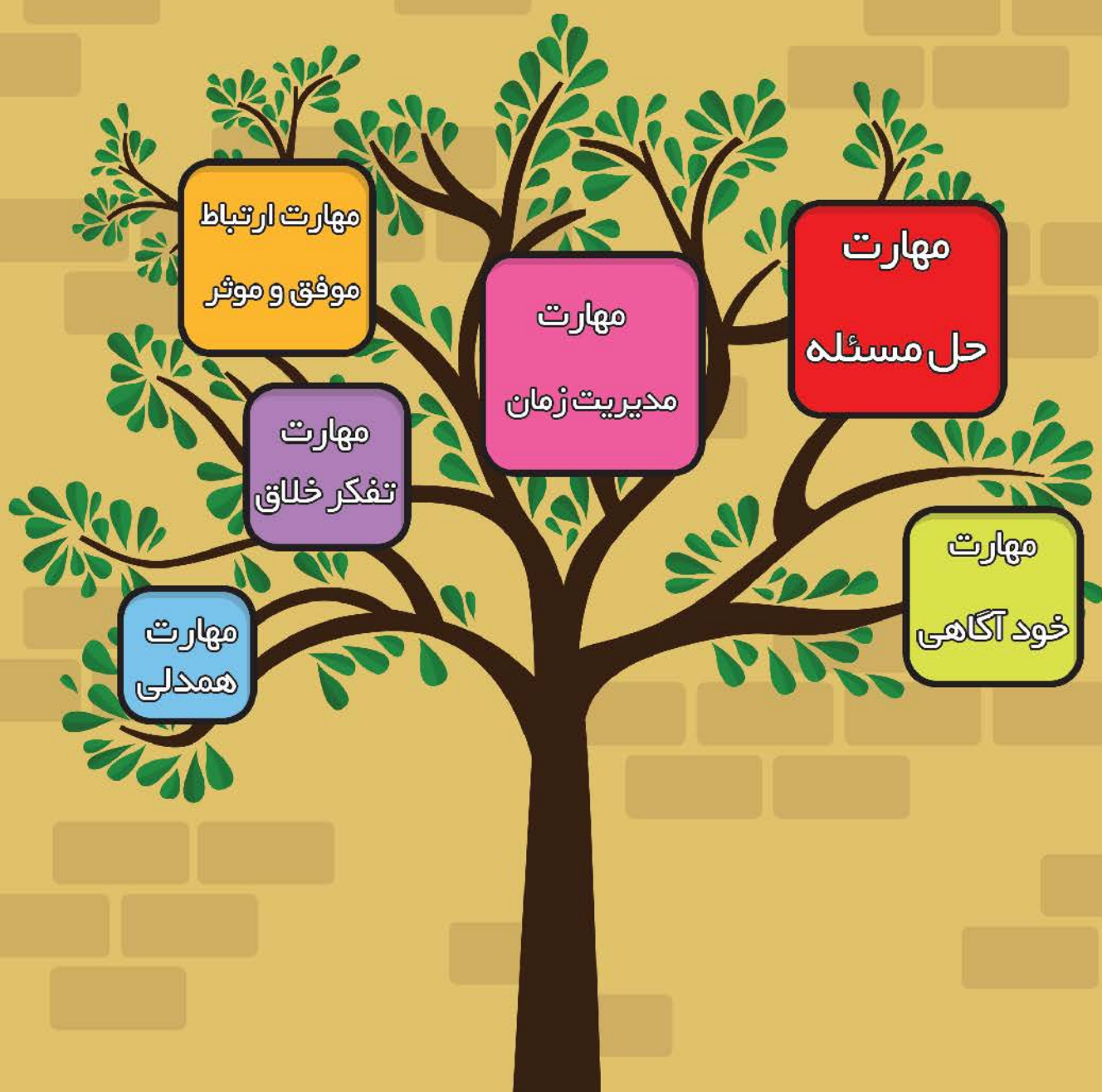
[www.alavi.ir](http://www.alavi.ir)



[pub@alavi.ir](mailto:pub@alavi.ir)

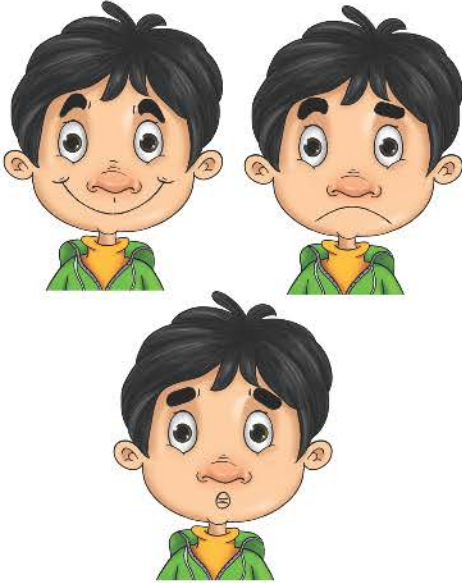


# لیست مهارت های زندگی



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱	خودآگاهی	شناسایی احساسات	بحث گروهی پرسش و پاسخ پانتومیم تکمیل جدول

## احساسات خود را شناسایی کنیم



مدت زمانی طولانی بود که برنا احساساتش مدام تغییر می کرد. او زمانی شاد و سر حال بود و زمانی بسیار غمگین و ناراحت، زمانی بسیار امیدوار بود و زمانی خیلی ناامید. او کم کم نگران شد زیرا نمی دانست به چه علت این قدر احساسات متفاوتی را تجربه می کند. برنا با مشاور مدرسه در مورد نگرانی اش صحبت کرد. مشاور مدرسه برای او توضیح داد: برنا جان این مسأله بسیار طبیعی است زمانی که ما به دوران نوجوانی نزدیک می شویم امکان دارد احساسات متفاوتی را تجربه کنیم. ما باید احساسات خود را در این زمان ها شناسایی و هر کدام از این احساسات را مدیریت نماییم.



دوست خوبم، به سوالات زیر پاسخ بده.

● شما این تغییر احساسات را چه زمان هایی تجربه می کنید؟

با هم فکر کنیم

● به نظر شما شناسایی این تغییرات چه کمکی به شما می کند؟

هر کدام از دانش آموزان به جلوی کلاس بیایند و دو احساس مختلف را نشان دهند و دانش آموزان دیگر آن دو احساس را حدس بزنند.



پانتومیم







## تکلیف

دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.



موقعیت	چه احساساتی را تجربه می‌کنید؟	چگونه آن را مدیریت می‌کنید؟
هوا ابری است.		
آهنگ غمگین گوش می‌کنید.		
با دوستان مشکل پیدا کرده‌اید.		
پدر شما از شما بسیار خشمگین است.		

عدم تعادل و بی‌ثباتی عاطفی یکی از بارزترین ویژگی‌های سن نوجوانی است. نوجوانان باید این عدم تعادل احساسی را شناسایی کنند و برای مدیریت آن از روش‌های مناسب استفاده کنند.



یاد گرفتیم

بیشتر وقت‌ها نوجوانان به هنگام بروز خشم نمی‌توانند رفتار و گفتارشان را کنترل کنند. خیلی زود خشمگین می‌شوند. به خصوص زمانی که احساس می‌کنند کسی به حرفشان گوش نمی‌دهد. به همین خاطر دست به اعمال ناخوشایندی می‌زنند و سپس پشیمان شده خود را سرزنش می‌کنند.

حساسیت‌ها و هیجانات ناشی از زودرنجی که از خصوصیات دایم این دوران است، اغلب به علت تغییر و تحولات غدد داخلی و میزان ترشح هورمون‌ها و نوع تربیت و آموزش دوران گذشته است که در مجموع وضع زندگی عاطفی نوجوان را تغییر می‌دهد. چنان‌که گاهی با کوچک‌ترین برخوردی عصبانی می‌شود و به هنگام عصبانیت و خشم ممکن است به گریه متوسل شود و یا غمگین و افسرده به تنهایی پناه ببرد.

شناسایی این احساسات به افراد کمک می‌کند که هر احساس را تشخیص دهند و به‌درستی آن‌ها را مدیریت کنند.





زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۲	خودآگاهی	شناسایی نقاط ضعف و قوت	بحث گروهی پرسش و پاسخ تکمیل جدول

### نقاط ضعف و قوت خود را بپذیریم

مدتی از شروع سال تحصیلی می‌گذشت. در مدرسه مسابقات هنری و ورزشی برگزار شود. برنا چند سالی بود به صورت حرفه‌ای فوتبال بازی می‌کرد و در این رشته‌ی ورزشی موفقیت‌های بسیاری کسب کرده بود. صدرا هم که در زمینه‌ی نقاشی بسیار توانمند بود هر ساله در مسابقات نقاشی



شرکت می‌کرد. امسال صدرا و برنا دوستان صمیمی شده‌اند و صدرا به خاطر این که کنار برنا باشد، تصمیم گرفت در مسابقات ورزشی هم شرکت کند اما او توانایی چندانی در زمینه‌ی رشته‌های ورزشی نداشت و از این مسأله بسیار ناراحت بود و برخی اوقات به برنا حسادت می‌کرد. معلم متوجه تلاش صدرا و حسادت او به برنا شد و سپس به او گفت: صدرا جان، همه‌ی ما قرار نیست در تمام رشته‌ها نفرات برتر باشیم. هر کدام از ما استعداد و توانایی‌هایی داریم که در آن حوزه‌ها رشد و پیشرفت بیشتری خواهیم داشت. به همین خاطر نباید خود را با دیگرانی که دارای استعدادها و توانایی‌های متفاوتی هستند، مقایسه کنیم.

دوست خوبم، به سوالات زیر پاسخ بده.

۱. نقاط ضعف و نقاط قوت به چه معنا هستند؟



با هم فکر کنیم

۲. چرا ما خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم؟

۳. چطور استعداد و توانایی‌های خود را با توجه به نقاط ضعف و نقاط قوت خود

گسترش دهیم؟





تکلیف



دوست خوبم، اطلاعات جدول زیر را تکمیل کن.

نقاط قوت من:
۱-
۲-
۳-
نقاط ضعف من:
۱-
۲-
۳-
چگونه می‌توانم استعدادهای خود را پرورش دهم؟
۱-
۲-
۳-
کدام یک از نقاط ضعف خود را می‌پذیرید؟
۱-
۲-
۳-

هر کدام از ما انسان‌ها دارای نقاط ضعف و قوت هستیم. نقاط قوت و نقاط ضعف ما منحصر به فرد هستند.

ما نباید استعدادها و ویژگی‌های خود را با دیگران مقایسه کنیم زیرا هر انسانی منحصر به فرد است.

مقایسه‌ی خود با دیگران موجب ایجاد حال بد و حسادت در ما می‌شود.

ما باید نقاط قوت خود را پرورش دهیم و روی نقاط ضعف خود کار کنیم.

برخی از نقاط ضعف را نمی‌توان رفع کرد بلکه باید آن‌ها را صرفاً پذیرفت؛ مانند

برخی از ویژگی‌های ظاهری.





فعالیت	موضوع جزئی	موضوع	زمان
بحث گروهی پرسش و پاسخ تکمیل جدول	پذیرش	خودآگاهی	جلسه ۳

### پذیرش داشته باشیم



مدتی بود که درنا بسیار غمگین بود. یک روز سارا از او پرسید درنا چه اتفاقی افتاده است؟ درنا جواب داد: از خودم بدم می آید. از صورتم، قیافه‌ام و دماغ بزرگم. سارا به فکر فرو رفت و بعد جواب داد: درنا به نظر من هر انسانی یک سری زیبایی‌های ظاهری دارد. تو قد بلندی داری و پوستت بسیار زیباست. در ضمن ما الان در سنی هستیم که چهره‌مان در حال تغییر است. به همین خاطر امکان دارد به خاطر بلوغ، بینی‌مان بزرگ‌تر شود. سپس گفت: درنا جان، اگر به انسان‌های اطرافت توجه کنی می‌بینی که هر شخصی زیبایی‌های ظاهری و شخصیتی خاص خودش را دارد. ما برخی از این ویژگی‌ها را دوست داریم و برخی را دوست نداریم. بخشی از ویژگی‌هایی را که دوست داریم را باید سپاسگزار باشیم و بخشی که دوست نداریم را باید بپذیریم.



دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ بده.  
۱. پذیرش به چه معناست؟

با هم فکر کنیم

۲. ما چه بخش‌هایی از خود و زندگی‌مان را باید بپذیریم و چه بخش‌هایی را باید تغییر دهیم؟

۳. ما چگونه می‌توانیم ویژگی‌های ظاهری و شخصیتی خود را بپذیریم؟

دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرند و همدیگر را در پذیرش بخش‌هایی که برای آن‌ها مطلوب نیست، کمک کنند.

بحث گروهی



۱۲

مثال:

دانش‌آموز اول: من از داشتن برادرم خوشحال نیستم.

دانش‌آموز دوم: برادرت در زندگی تو چه نقش‌های مثبتی بازی می‌کند؟





تکلیف



دوست خوبم، جدول زیر را تکمیل کن.

	کدام قسمت از ظاهرم را دوست دارم؟
	کدام قسمت از ظاهرم را دوست ندارم؟
	کدام بخش زندگیم را دوست دارم؟
	کدام بخش زندگیم را دوست ندارم؟

پذیرش یعنی ما بتوانیم برخی ویژگی‌ها و شرایط زندگی خود را علی‌رغم این‌که برایمان دلخواه نیست، بپذیریم.



یاد گرفتیم

ما بخش‌هایی از بدن، ویژگی‌های شخصیتی و شرایط زندگی خود را دوست داریم و بخش‌هایی را دوست نداریم.



ما باید بتوانیم بخش‌هایی از زندگی خود را که دوست نداریم بپذیریم و بخش‌هایی را که می‌توانیم، تغییر دهیم و فهمیدن این‌که کدام بخش قابل تغییر است و یا باید پذیرفته شود، بسیار مهم است.





زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۴	خودآگاهی	شناخت نیازها و آرزوها	بحث گروهی پرسش و پاسخ نمایش تکمیل جدول

## نیازها و آرزوهای خود را بشناسیم



روزی برنا به خانه آمد و به مادر گفت که می‌خواهد با دوستش برای گردش به بیرون از خانه برود. مادر پرسید: دقیقاً نیاز تو چیست؟ آیا دوست داری به بیرون خانه بروی یا این که دوست داری با دوستت وقت بگذرانی؟ برنا پرسید: مادر واقعاً چه فرقی می‌کند؟ مادر برای برنا توضیح داد که بسیار مهم است نیازهای خود را درست بشناسیم زیرا اگر آن‌ها را به خوبی

نشناسیم نمی‌توانیم به درستی به آن‌ها پاسخ دهیم. مثلاً اگر نیاز تو رفتن به پارک باشد، یک راه‌حل دارد و اگر نیاز تو خوشگذرانی با صدرا باشد، راه‌حل دیگری دارد مثلاً می‌توانی او را به خانه‌مان دعوت کنی. برنا به مادر گفت: من دوست دارم با صدرا فوتبال بازی کنم. مادر گفت: همین الان بلند شو و او را به خانه‌مان دعوت کن و در خانه فوتبال بازی کنید در این صورت نیازی نیست به بیرون از خانه بروی.

دوست خوبم، به سؤالات زیر پاسخ بده.

۱. شما فکر می‌کنید آیا نسبت به نیازهای روانی و جسمانی خود آگاهی دارید؟



۲. شما چه آرزوهایی دارید؟

۳. نیازها و آرزوها چه تأثیری روی اهداف آینده شما دارند؟

دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرند و در مورد نیازها و آرزوهای خود نمایش بازی کنند. (در این نمایش ابتدا نیازهای خود را شناسایی کنند و سپس نیاز خود را به طرز صحیحی مدیریت نمایند.)

نمایش





تکلیف

دوست خوبم، اطلاعات جدول زیر را تکمیل کن.



نیازهای ما	به چه صورت به نیازها و آرزوهای خود توجه نشان می‌دهید؟
نیازهای جسمانی	۱-
	۲-
نیازهای عاطفی	۱-
	۲-
آرزوها	۱-
	۲-

ما باید نسبت به نیازها و آرزوهای خود آگاهی داشته باشیم: مانند نیاز به صمیمیت، نیاز به آرامش، آرزوی داشتن یک خانه‌ی بزرگتر.

ما پس از این که نسبت به نیازهای خود آگاهی پیدا کردیم باید بتوانیم به صورت مناسبی که برای خود و دیگران کمترین آسیب را داشته باشد، به آنها توجه نشان دهیم و آنها برآورده کنیم.

ما می‌توانیم با توجه به آگاهی‌هایمان نسبت به نیازها و آرزوهای از آنها استفاده کنیم و اهداف واقع‌بینانه‌ای تعیین کرده و برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی نماییم.



یاد گرفتیم





زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۵	خودآگاهی	استقلال	بحث گروهی فعالیت گروهی تکمیل جدول

### به صورت واقع بینانه تقاضای استقلال کنیم



چند روزی بود که برنا برنامه ریزی می کرد تا با دوستانش به گردش برود. آن‌ها تصمیم داشتند با هم به شهر بازی بروند. برنا به پدر اعلام کرد که فردا می خواهد با دوستانش به شهر بازی برود. پدر از برنا پرسید: آیا قبلاً با من یا مادرت هماهنگ کردی؟ برنا با صدای بلند گفت: من دیگر بزرگ شده‌ام و نیازی به اجازه گرفتن ندارم. ما قرار است با پدر یکی از دوستانم به شهر بازی برویم. لطفاً این قدر به من نگوئید چه کار کنم و چه کار نکنم! پدر از برنا خواست با صدای بلند با او صحبت نکند. او به برنا گفت: کاملاً درست است که تو بزرگ‌تر

شده‌ای و حتماً آزادی بیشتری نیاز داری اما این جا به دو نکته باید توجه کنی: اول این که باید در مورد حد و حدود آزادی‌هایت با هم صحبت کنیم چون امکان دارد تصمیماتی بگیری که به خود و یا دیگری آسیب برسانی. مسأله‌ی دیگر این که وقتی با صدای بلند با من صحبت کنی ناراحت می شوم. باید بدانی که دوست دارم به من و مادرت احترام بگذاری. ما در این خانه نیاز به آرامش داریم و ترجیح می دهیم این گفت‌وگوها در محیط آرام‌تری باشد.

دوستان خوبم، در گروه‌های دو یا چند نفره قرار بگیرید و فهرستی از آزادی‌هایی که مایل به دریافت آن‌ها هستید را بنویسید، سپس این فهرست را به گروه‌های دیگر بدهید. آن‌ها نظر خود را در خصوص سود و زیان‌های داشتن این آزادی‌ها بنویسند و به شما بازگردانند. در آخر نتیجه‌گیری کنید که چطور می‌توانید هم به پدر و مادر خود احترام بگذارید و هم آزادی‌های بیشتری



کار گروهی

متناسب با سن خود داشته باشید.

