

۱۵۳.۵۹۰
۹۶۷,۲۲

به نام خدای مهربون



مؤلفین:

مقصود رزم آرای شرق، حبیبہ شاہنگ، میترا منافی،
رقیہ مقصودی، مژگان ہاشمی، سحر قطاری، زہرا عبدل زادہ، احمد لطف الہ پور

شماره صفحه	موضوع
۶	یک کفش دیگر
۸	دوتا بوم جلو یکی برو عقب
۱۰	چی دره ت ک م
۱۱	فاطمه کوچولو رات بوس
۱۳	با کی می تونی همدلی کنی
۱۵	با چی خوشحالش کنم
۱۶	یک کار خوب
۱۷	چه کار می تونی بکنی
۲۱	مهمونی دوستان در مزرعه
۲۳	مادر بزرگ ناقوان (پیر)
۲۵	بگردو پیدا کن و وصل کن

مقدمه

همدلی

یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند تا بتواند انسان‌های دیگر را وقتی با او بسیار متفاوت هستند نیز بپذیرد و به آن‌ها احترام گذارد. برای این که فرد بتواند به دیگران احترام بگذارد ابتدا باید به سطح مناسبی از آگاهی و احترام به خود رسیده باشد. زمانی فرد می‌تواند دیگری را به عنوان فردی ارزشمند بپذیرد که معتقد به ارزشمندی خود باشد.

ایجاد نگرش احترام به خود در فرد را به دنبال آن احترام به دیگران می‌باشد.



زمانی که فرد از مواد و موقعیت‌های خطرناک مانند سیگار مواد سمی یا آتش‌زا دوری می‌کند.

زمانی که به خواسته‌ها و علایق خود با بازی ورزش، فعالیت‌های هنری و تفریح ارج می‌نهد.

زمانی که توانایی‌ها و استعدادهای خود را شناخته و موقعیت‌های خود را مهم شمرده حتی به شکست‌های خود احترام می‌گذارد.

زمانی که فرد برای جبران شکست خود به جای ناامیدی و یاس تلاش بیش‌تر می‌کند.

رفتارهای احترام آمیز و قدردانی از خود

سایر رفتارهای احترام به خود } بدن

رفتار }
عقاید } قدردانی نسبت به
فکر }
توانایی‌ها و استعدادها ...

به عنوان مثال، بستن کمربند ایمنی، عبور از پل عابر پیاده، دوری از مواد سمی و داروها گرفته تا بازی، ورزش، تفریحات مناسب و اهمیت رفتار، هاید و طرات، توانایی‌ها و استعدادهایمان. به طور کلی بسیاری از افراد به چنین رفتارهایی آگاهی نداشته یا وجود این رفتارها را نشانه احترام به خود نمی‌دانند بلکه فقط احترام به حقوق دیگران می‌دانند. چنین رفتارهایی ناشی از شناخت نیازها، حقوق و مسئولیت‌هایمان است. مهارت خود آگاهی به ما کمک می‌کند تا توانایی‌های استعدادها، علایق، حقوق و نیازهای خود را شناخته و به دنبال آن مسئولیت‌هایی را که در قبال حقوق و نیازهایمان بر ما است بهتر بشناسیم. احترام به خود فقط مربوط به خودمان نیست بلکه شامل دوستان، پدر، مادر و دیگران و محیط اطرافمان هم می‌شود.

هدف از ایجاد و رشد مهارت } احترام و قدردانی از خود

خود آگاهی و همدلی در } رسیدن به شناخت خود

شناخت دیگران }
احترام و قدردانی از دیگران } نوآموزان

