

مجدد

جلد سوم

والدين آگاه



راهنمای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان

مکمل کتاب‌های مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان

پایہ سوم

[illegible]

اصول اخلاق، و این است که می‌کند
از کپی کردن این اثر به حاصل تلاش
کارشناسان باتجربه و دلسوز است،
خودداری کنیم.

راهنمای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان مکمل کتاب‌های مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان (پایه سوم)

نویسنده: سعید بی نیاز

تصویر گر: سام سلماسی

مدیر هنری و طراح جلد: شیرین شیخی

طراحی صفحات و صفحه آرایي: سمیه جعفری

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

شایک: ۸-۸۰-۷۲۶۳-۶۰۰-۹۷۸

شابک دورہ: ۸-۷۷-۷۲۶۳-۶۰۰-۹۷۸

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

تلفن مرکز پخش: ۵۴۱۹۷۰۰۰

بایگاه الکترونیکی: www.sarmashgh.com

پست الکترونیکی: info@sarmashgh.com

صندوق پستی: ۶۷۸ - ۱۳۱۴۵

سامانه پیام کوتاه: ۰۹۱۲۰۲۲۰۴۲۸

حق چاپ و نشر محفوظ و مخصوص انتشارات سرمشق است.

بها: ۱۹۰۰۰ تومان

همه ماجرا بیش از پنجاه سال پیش از یک معلم خلاق در آن طرف دنیا شروع شد. او می‌دید دانش‌آموزانش درس‌هایی را می‌آموزند و در آن ماهر می‌شوند اما برای زندگی آماده نمی‌شوند. در آن سال‌ها در کشوری که او زندگی می‌کرد استفاده از الکل و مواد در نوجوانان بیداد می‌کرد. برای همین او کنار درس‌هایش شروع کرد به آموختن مهارت‌هایی که فکر می‌کرد دانش‌آموزانش را در برابر اعتیاد واکسینه می‌کند. مهارت‌هایی مثل حل مشکلات و تفکر انتقادی. او این آموزش‌ها را می‌داد و منتظر می‌ماند و بزرگ شدن دانش‌آموزانش را می‌دید. بلکه درست انجامش داده بود. آن دانش‌آموزان کم‌تر سراغ مواد و الکل رفتند. بعدها سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ مهارت‌های زندگی را تعریف و آن‌ها را به ده مهارت تقسیم کرد. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی یعنی «توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید.» مهارت‌های زندگی شامل این ده مهارتند:

۱. خودآگاهی
۲. همدلی
۳. ارتباط مؤثر
۴. روابط بین فردی سازگارانه
۵. مقابله با استرس
۶. مقابله با هیجان‌های منفی
۷. حل خلاق
۸. تفکر انتقادی
۹. حل مسأله
۱۰. تصمیم‌گیری

در این کتاب می‌خواهیم با هم پرورش این مهارت را در فرزندانمان تمرین کنیم. البته در جایگاه یک پدر می‌دانم فرزندپروری یکی از مشکل‌ترین کارهای جهان است. ما تا آخر عمر در حال تجربه‌اندوژی و ماهرتر شدن در زندگی هستیم. در واقع با بزرگ کردن فرزندانمان خودمان هم بزرگ‌تر می‌شویم.

این کتاب مکمل کتاب کار دانش‌آموز «مهارت‌های زندگی» است. دانش‌آموزان «دبستان» است که انتشارات سرمشق آن را منتشر کرده است و کتاب توسط مربی به شما معرفی شده است. بهتر است همراه با کتاب فرزندان هم قصه‌ها، بازی‌ها و تمرین‌های این مجموعه را انجام دهد. این مجموعه شش جلد دارد (هر جلد مخصوص یکی از پایه‌های دبستان است).

این کتاب ده فصل دارد و در هر فصل پرورش یکی از مهارت‌های ده‌گانه مطرح شده است. هر فصل چند بخش دارد.

در بخش راهنمای والدین توصیه‌های کلی پرورش مهارت برای شما آمده است که با تعریف مهارت به زبان ساده شروع می‌شود، می‌گوید فرزندان با توجه به سنش در این مهارت چه دنیای ذهنی دارد سپس توصیه‌هایی برای الگو قرار دادن در این مهارت آمده و در نهایت توصیه‌هایی برای پرورش هر مهارت در فرزندان نوشته شده است.

بخش استفاده از کتاب کار، درباره این است که چگونه می‌توانید قصه‌ها، بازی‌ها و تمرین‌های مجموعه «مهارت‌های زندگی» برای دانش‌آموزان دبستان را در خانه هم انجام دهید و در موردش گفت‌وگو کنید.

بعضی از بخش‌های کتاب یک بخش تکمیلی «استفاده از کتاب درسی» نیز دارند. در این بخش توضیح داده شده که چگونه می‌توانید با استفاده از بعضی فعالیت‌های کتاب‌های درسی رسمی فرزندان مهارت‌های زندگی را در او پرورش دهید. یادتان باشد که مهارت‌های زندگی به آن ترتیبی که در کتاب کار دانش‌آموز آمده است در کتاب‌های درسی قرار نگرفته است، پس هرگاه فرزندان به آن درس از کتاب درسی رسید می‌توانید مهارت مربوط به آن را یادآوری کنید.

نظرات را در مورد کتاب با سامانه پیام کوتاه ۰۹۱۲۰۲۲۰۴۲۸ با ناشر و با نشانی الکترونیکی biniyaz.saeed@gmail.com با نویسنده در میان بگذارید. به امید آن که همه فرزندان سرزمینمان ماهرانه زندگی کنند و از زندگیشان رضایت درونی داشته باشند.