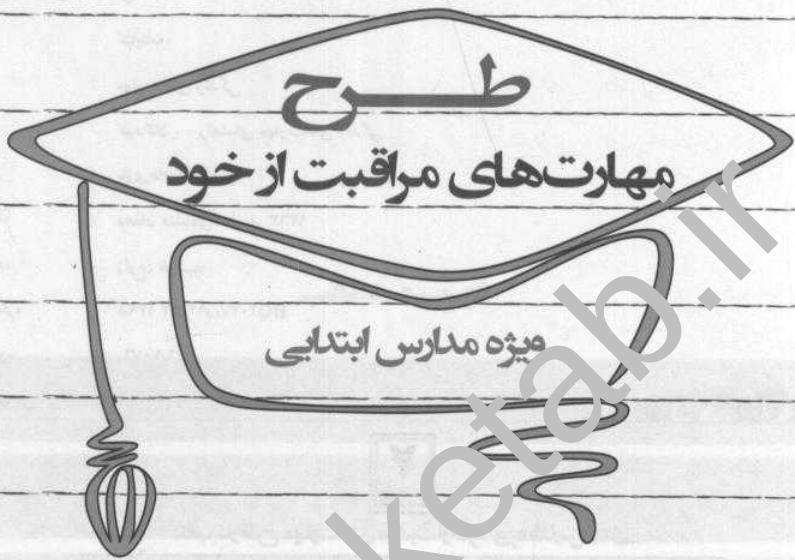


بسم الله الرحمن الرحيم



تألیف و گردآوری:

محمود شهامت، ماریه دهقان منشاهی، غریب زارع



سرشناسه : شهامت، محمود.

عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار طرح مهارت‌های مراقبت از خود: ویژه مدارس ابتدایی / تألیف و گردآوری ماریه دهقان منشادی، غریب زارع، محمود شهامت

مشخصات نشر : شیراز: تخت جمشید ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری : ۸۸ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۳-۱۸۳-۵

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : مهارت‌های زندگی

موضوع : کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی

موضوع : بازی‌های آموزشی

شناسه افزودن : دهقان منشادی، ماریه، ۱۳۶۳

شناسه افزودن : ع، عرب،

رده‌بندی کنگره : HQ۲۰۳۷/د۹۲۰۰۲ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی : ۶۷۰۷۶

شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۰۵۳۱۹



کتاب کار طرح مهارت‌های مراقبت از خود ویژه مدارس ابتدایی

محمود شهامت: کارشناس ارشد روان‌شناسی، مشاور، عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران

ماریه دهقان منشادی: کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشجوی دکتری مشاوره خانواده

غریب زارع: کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، مشاور، مدرس آموزش خانواده، عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران

ناشر: انتشارات تخت جمشید ■ ویراستار: داراب زارع ■ صفحه‌آرا: مریم رحیمی ■ طبع: جلد: مژگان رضایی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۳-۱۸۳-۵ ■ شمارگان: ۳۰۰۰ جلد ■ چاپ و صحافی: فخر ایران ■ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ است

مرکز نشر: شیراز، خیابان پیروزی، انتشارات تخت جمشید، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۵۴۰۱

Web Site: www.parsnashr.ir

E-mail: nashershiraz@yahoo.com

به سفارش اداره مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی - اداره کل آموزش و پرورش استان فارس

کلیه حقوق برای اداره کل آموزش و پرورش فارس محفوظ است.



فهرست مطالب

- مقدمه ۴
- فصل اول: بازی‌های یخ‌شکن و معارفه ۵
- فصل دوم: خودآگاهی ۸
- فصل سوم: ارتباط بین فردی ۳۱
- فصل چهارم: آموزش معاشرت‌های صحیح اجتماعی ۶۰
- فصل پنجم: خطراتی که کودکان را تهدید می‌کند ۶۸
- فصل ششم: اینترنت، موبایل و بازی‌های نرم‌افزاری ۷۹

مقدمه

آموزش مهارت‌های مراقبت از خود با محوریت مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط جمعی و تصمیم‌گیری است.

اهداف ویژه این مهارت‌ها، مصونیت‌بخشی و آگاه‌سازی دانش‌آموزان دوره ابتدایی در برابر آسیب‌های اجتماعی است.

مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، ارتباط بین فردی و اجتماعی، به فرد کمک می‌کند تا بتواند با بهره‌گیری از آن در برخورد با خطرات و حواشی آن از امنیت بیشتری برخوردار شود. مهارت اجتماعی، مبتنی بر رفتارهای آموخته شده است که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه‌ای اثربخش داشته باشد و از واکنش‌های نامعقول اجتماعی، خودداری کند. همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن، تقاضای کمک، تعریف و تمجید از دیگران و قدردانی، نمونه‌های از این نوع رفتار است. (شکيبايي و همکاران، ۹۲)

هدف کلی از آموزش مهارت‌های مراقبت از خود، مصونیت‌بخشی و ارتقای توانمندی دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی در برابر آسیب‌های اجتماعی، سوءمصرف مواد و رفتارهای پرخطر از راه آموزش مهارت‌های اساسی است.

مهارت‌های مراقبت از خود، در صورتی که به‌طور صحیح آموزش داده شود؛ می‌تواند تأثیرات بسیار مطلوبی بر رشد روانی - اجتماعی دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی داشته باشد.

اهداف اختصاصی مهارت‌های مراقبت از خود عبارت‌اند از:

■ ارتقای مهارت خودآگاهی کودکان و دانش‌آموزان سنین ۹ تا ۱۴ سال

■ ارتقای زمینه و مهارت خودارزشمندی دانش‌آموزان

■ افزایش مهارت‌های بین فردی دانش‌آموزان

■ شناخت عمومی رفتارهای مخاطره‌آمیز