



انتشارات مشرق

والدين آگاه

راهنمای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان

مکمل کتاب های مهارت های زندگی برای دانش آموزان دبستان

پایہی پنجم

سرشناسه	: پی‌نیاژه، سعید، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای پرورش مهارت زندگی در فرزندان: مگمل کتاب‌های مهارت زندگی برای دانش آموزان دبستان: ویژه پایه پنجم دبستان /
محل نشر	: تهران: شرکت تعاونی نشر سرمشق، ۱۳۹۸.
موضوعات ظاهری	: ۴۸ ص.؛ مجموعه والدین آگاه؛ ۵
فروست	: ۹۷۸-600-7263-82-2؛ ۱۹۰۰۰۰ ج. ریال؛ ۵
شابک	: 978-600-7263-82-2
وضعیت ثبت نویسی	: شاگردان - ایران - راهنمای مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	: (Students - Iran - Life skills guides - Study and teaching (Elementary))
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	: (Life skills - Study and teaching (Elementary))
موضوع	: دوره بنی کنگره
موضوع	: دوره بنی دیوبند
شماره انتشارنامه ملی	: ۸۴۶۸۹ -

اصول رسمی و اداری می‌کند
از کپی کردن، حاصل تلاش
کارشناسان باتجربه و دلسوز است،
خودداری کنیم.

راهنمای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان مکمل کتاب‌های چهارم و پنجم برای دانش‌آموزان دبستان (پایه‌ی پنجم)

نویسنده: سعید بی نیاز

تصویرگر: سام سلماسی

مدیر هنری و طراح جلد: شیرین شیخی

طراحی صفحات و صفحه آرایی: سمیه جعفری

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراڑ: ۲۰۰۰ جلد

شایک: ۲-۸۲-۷۲۶۳-۶۰۰-۹۷۸

شایک دورہ: ۸-۷۷-۷۲۶۳-۶۰۰-۹۷۸

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فراز اندیش سبز

ناشر: شرکت تعاونی خدمات نشر سر مشق

نشانی: خیابان آزادی، نرسیده به میدان انقلاب، خیابان جمالزاده جنوبی، خیابان کلهر، پلاک ۱۵

تلفن مرکز بخش: ۵۴۱۹۷۰۰۰

صندوق، یستمی: ۶۷۸ - ۱۳۱۴۵

بایگاہ الکترونیک : www.sarmashgh.com

سامانه سام کوتاه: ۰۹۱۲۰۲۲۰۴۲۸

بست الکترونیک: info@sarmashgh.com

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. بله! 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. مدلی
۳. ارتباط مؤثر
۴. روابط بین فردی سازگارانه
۵. مقابله با استرس
۶. مقابله با هیجان‌های منفی
۷. تفکر خلاق
۸. تفکر انتقادی
۹. حل مسأله
۱۰. تصمیم‌گیری

در این کتاب می‌خواهیم با هم به روش این ده مهارت را در فرزندانمان تمرین کنیم. البته در جایگاه یک پدر می‌دانم فرزندپروری یکی از مشکل‌ترین کارهای جهان است. ما تا آن عمر در حالت تجربه‌اندوزی و ماهرتر شدن در زندگی هستیم. در واقع با بزرگ کردن فرزندان خودمان هم بزرگ‌تر می‌شویم.

این کتاب مکمل کتاب کار دانش‌آموز «مهارت‌های زندگی برای نوجوانان دبستان» است که انتشارات سرمشق آن را منتشر کرده است و کتاب توسط مربی به شما معرفی شده است. بهتر است همراه با فرزندتان 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. 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 شدن 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.

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