



آموزش مهارت‌های زندگی

پیش دبستانی

تا ششم دبستان

کتاب راهنمای معلمان و مربیان

آموزش مهارت خودآگاهی

WWW.KITABOOLAB.IR

زهرا کاشانی صفار

سیده خدیجه جزایری



پدیدآور: کاشانی صفار، زهرا، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت خودآگاهی پیش دبستانی تا ششم دبستان:
کتاب راهنمای معلمان و مربیان
/ زهرا کاشانی صفار، سیده خدیجه جزایری
مشخصات نشر: قم: اندرون، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.
شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۲۴-۵-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۰۳.
عنوان دیگر: کتاب راهنمای معلمان و مربیان.
موضوع: خودآگاهی.
موضوع: (Self-consciousness (Awareness
موضوع: مربیان کودک - ایران - راهنمای آموزشی
موضوع: Early childhood educators - Study and teaching - Iran
شناسه افزوده: جزایری، سیده خدیجه، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره: BF ۳۱۱
رده بندی دیویی: ۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۳۰۹۳



نشر اندرون

www.ketab.ir

عنوان: آموزش مهارت خودآگاهی

مؤلفان: زهرا کاشانی صفار؛ سیده خدیجه جزایری

طراحی متن و صفحه آرایی: علی کسرائیان

طراح جلد: محمدعلی رستمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۲۴-۵-۱

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۴۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفان محفوظ است.





فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۵
مقدمه.....	۱۹
تعریف مهارت‌های زندگی.....	۲۱
اهداف آموزش مهارت‌های زندگی.....	۲۲
ضرورت و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی ...	۲۳
مهارت‌های زندگی از دیدگاه دین مبین اسلام ..	۲۵
مهارت‌های زندگی از نگاه امیرالمؤمنین (ع) ..	۲۹
خلاصه مهارت‌های زندگی.....	۳۳
مهارت خودآگاهی.....	۳۳
مهارت همدلی.....	۳۳
مهارت روابط بین فردی.....	۳۴
مهارت ارتباط مؤثر.....	۳۴
مهارت مقابله با استرس.....	۳۵

- ۳۵..... مهارت مدیریت هیجان
- ۳۶..... مهارت حل مسئله
- ۳۶..... مهارت تصمیم‌گیری
- ۳۶..... مهارت تفکر خلاق
- ۳۷..... مهارت تفکر نقادانه
- ۳۹..... کلاس مهارت‌های زندگی را چگونه شروع کنیم ؟
- ۴۱..... فعالیت‌هایی برای جلسه اول
- ۴۱..... فعالیت شماره یک
- ۴۱..... فعالیت شماره دو
- ۴۲..... فعالیت شماره سه
- ۴۳..... مهارت خودآگاهی
- ۴۷..... فهرست فعالیت‌هایی جهت تقویت
- ۴۹..... نکاتی پیرامون جدول فوق
- ۵۱..... شرح فعالیت‌ها
- ۵۱..... فعالیت یکم: عروسک منحصر به فرد
- ۵۳..... فعالیت دوم: دندان پلاتیپوس
- ۵۶..... فعالیت سوم: نقطه

- ۵۸ فعالیت چهارم: اثر انگشت
- ۵۹ فعالیت پنجم: دیوار احساسات
- ۶۰ فعالیت ششم: لی لی احساسات
- ۶۱ فعالیت هفتم: ستاره های کلاس ما
- ۶۲ فعالیت هشتم: درخت توانایی من
- ۶۳ فعالیت نهم: گردن بند توانایی من
- ۶۴ فعالیت دهم: دارم بزرگ میشم
- ۶۵ فعالیت یازدهم: از دوستت بپرس
- ۶۶ فعالیت دوازدهم: مجسمه جادویی
- ۶۸ فعالیت سیزدهم: شکل من در آینده
- ۶۹ فعالیت چهاردهم: از بقیه بپرسم
- ۷۰ فعالیت پانزدهم: تاس احساسات
- ۷۱ فعالیت شانزدهم: پانتومیم
- ۷۲ فعالیت هفدهم: گالری توانایی من
- ۷۳ فعالیت هجدهم: بالن توانایی من
- ۷۴ فعالیت نوزدهم: ریشه توانایی من (کار گروهی)
- ۷۵ فعالیت بیستم: شکار خوشحالی
- ۷۶ فعالیت بیست و یکم: پیراهن توانایی من

- ۷۷ فعالیت بیست و دوم: آرزوهای من
- ۷۸ فعالیت بیست و سوم: من کیستم
- ۷۹ فعالیت بیست و چهارم: من منحصر به فرد
- ۸۰ فعالیت بیست و پنجم: خودت را معرفی کن
- ۸۱ فعالیت بیست و ششم: ثبت احساسات روزانه
- ۸۲ فعالیت بیست و هفتم: من هستم
- ۸۴ فعالیت بیست و هشتم: تفاوت احساس، افکار
- ۸۵ فعالیت بیست و نهم: خطاهای شناختی
- ۸۶ فعالیت سی ام: انسان کاملاً کامل
- ۸۷ فعالیت سی و یکم: ارزش های من
- ۸۸ ضمائم
- ۸۸ ضمیمه شماره ۱
- ۸۸ ایموچی احساسات
- ۸۹ ضمیمه شماره ۲
- ۸۹ ستاره های کلاس ما
- ۹۰ ضمیمه شماره ۳
- ۹۰ دارم بزرگ میشم

ضمیمه شماره ۴	۹۲
مصاحبه‌ای درباره من	۹۲
ضمیمه شماره ۵	۹۳
تصویرروی بلوز	۹۳
ضمیمه شماره ۶	۹۴
جدول تفاوت احساس، افکار، رفتار	۹۴
ضمیمه شماره ۷	۹۵
جدول تمرین فعالیت بیست و هشتم	۹۵
ضمیمه شماره ۸	۹۶
تحریفات شناختی (خطای شناختی)	۹۶
تفکر همه یا هیچ	۹۶
تعمیم مبالغه‌آمیز	۹۶
فیلتر ذهنی	۹۶
بی‌توجهی به امر مثبت	۹۷
پیشگویی	۹۷
درشت‌نمایی	۹۸
استدلال احساسی	۹۸