

۱۴۲۹۲۰۰
۹۵/۷/۱۵



مهارت‌های



زندگی

برای دانش‌آموزان

دبستان



تصویرگر: سام سلماسی

نویسندگان: سعید بی‌نیاز - طیبه قادری

برای سومی‌ها

سرشناسه	بی‌نیاز، سعید، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان برای سومی‌ها/ نویسندگان: سعید بی‌نیاز، طیبه قادری؛
تصویرگر سام سلماسی.	
مشخصات نشر	تهران: سرمشق، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۷۲ ص.: مصور (رنگی)؛ ۲۴ × ۳۳ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۶۳-۳۱-۰ ریال: ۱۱۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فپا
موضوع	شاگردان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	(Students -- Iran -- Life skills guides -- Stude and teaching (Elementary
موضوع	مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	Life skills guides -- Stude and teaching (Elementary
شناسه افزوده	قادری، طیبه، ۱۳۴۸-
شناسه افزوده	سلماسی، سام، ۱۳۶۰-، تصویرگر
شناسه افزوده	samSalmasi
رده‌بندی کنگره	LB۳۶۰۷/ب۹م۹۳ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی	۳۷۱/۸۹۰۹۵۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	۴۲۵۶۱۰۴

اصول اخلاقی و انسانی حکم می‌کند
از کپی کردن این اثر، که حاصل تلاش
کارشناسان باتجربه و دلسوز است،
خودداری کنیم.

انتشارات سرمشق

مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان برای سومی‌ها

نویسندگان: سعید بی‌نیاز، طیبه قادری

تصویرگر: سام سلماسی

مدیر هنری و طراح جلد: شیرین شیخی

صفحه‌آرایی: سمیه جعفری

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۶۳-۳۱-۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فرازاندیش سبز

ناشر: شرکت تعاونی خدمات نشر سرمشق

نشانی: میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، بن‌بست گشتاسب، شماره ۶، واحد ۵ و ۷

صندوق پستی: ۶۷۸-۱۳۱۴۵

سامانه پیام کوتاه: ۰۲۱۶۶۹۷۹۰۹۵

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۷۹۰۹۵ خط ویژه (۱۲ خط)

پایگاه الکترونیکی: www.sarmashgh.com

پست الکترونیکی: info@sarmashgh.com

حق چاپ و نشر محفوظ و مخصوص انتشارات سرمشق است.

بها: ۱۱۰۰۰ تومان

سخن با والدین و مربیان

به دانش‌آموزانم بیاموزیم ماهرانه زندگی کنند.

«خلاق باشد، خودش را بشناسد، هول نشود، بتواند عصبانیت و تنفر و اندوهش را کنترل کند، اجتماعی باشد، با دیگران خوب باشد، بتواند مشکلات خودش را خودش حل کند یا از دیگران کمک بخواهد و زودپاور نباشد.»

همه ما آرزو داریم فرزندان و دانش‌آموزانمان این‌شکلی باشند. نتیجه پژوهش‌های روان‌شناسان هم نشان می‌دهد اگر بچه‌ها این مهارت‌ها را یاد بگیرند، درمقابل آسیب‌های روانی واکنش می‌شوند و در بزرگسالی افراد موفق‌تر و سالم‌تری خواهند شد. سازمان بهداشت جهانی، نام این مهارت‌ها را «مهارت‌های زندگی» گذاشته است؛ مهارت‌هایی که در بسیاری از کشورها به عنوان درس اصلی، از پیش‌دبستانی تا دانشگاه تدریس می‌شود.

مجموعه شش جلدی «مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان» با هدف یاد دادن همین مهارت‌ها تألیف شده است. در هر جلد از این مجموعه، که برای یک پایه از مقطع دبستان در نظر گرفته شده، ۱۰ مهارت پایه زندگی آموزش داده شده است. این مهارت‌ها به ترتیب عبارتند از: خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین‌فردی، مقابله با استرس، مقابله با هیجان‌های منفی، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، حل مسئله و تصمیم‌گیری.

در هر ۶ جلد، مهارت‌ها به همین ترتیب آمده‌اند. البته محتوای این کتاب‌ها، توصیه‌های خشک و رسمی به بچه‌ها نیست. برای هر مهارت، یک بازی، یک تمرین، یک داستان طراحی شده تا هم آموختن مهارت‌ها برای بچه‌ها لذت‌بخش باشد و هم آن‌ها را درگیر یادگیری کند.

بازی‌ها و تمرین‌های این کتاب را اینجانب با اتکال تجربه و چندین ساله در حوزه آموزش مهارت‌های زندگی، طراحی یا بومی‌سازی کرده‌ام و داستان‌های کتاب را یک نویسنده باتجربه و متخصص که در کارنامه خود، کتاب پرفروش «ماجرای خواندنی» را دارد، نوشته است. این همکاری باعث شده زبان کتاب، دلنشین و برای دانش‌آموزان هر پایه، شیرین باشد. این کتاب «خودبسنده» است و به شکلی نوشته شده که از مدارس کپری گرفته تا مدارس غیرانتفاعی کلان‌شهرها می‌توانند با حداقل امکانات، آن را آموزش دهند.

به عنوان یکی از نویسندگان کتاب، لازم می‌دانم از جناب آقای میرزاداعی، مسئول انتشارات سرمشق که از ابتدا تا انتهای طراحی و تألیف این مجموعه، مشتاقانه از کار حمایت کردند، تشکر کنم. همچنین از سرکار خانم طایفه قادری که با تعامل تحسین‌برانگیزی، داستان‌های کتاب را متناسب با هر مهارت و تمرین‌ها و بازی‌های مربوط به آن نوشتند، سپاسگزارم.

درضمن، از همسر، سرکار خانم رویا رضایی‌نسب که با تجربه نویسندگی برای کودکان، در طراحی بسیاری از بازی‌ها به یاری من آمدند، ممنونم. تشکر ویژه من، از همه کودکان نازنین سرزمینم است که انگیزه و شوق نوشتن این کتاب را در من به وجود آوردند. امیدوارم خواندن داستان‌ها و انجام دادن بازی‌ها و تمرین‌های این مجموعه، به آن‌ها کمک کند بهتر و ماهرانه‌تر زندگی کنند.

سعید بی‌نیاز

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

فهرست

۵

۱ کمی در مورد خودت فکر کن

۱۵

۲ خودت را جای بقیه بگذار

۲۰

۳ من می‌توانم فرب گوش بدهم

۲۶

۴ با هم بهتر است

۳۲

۵ من نگران نیستم

۳۹

۶ من می‌توانم آرام باشم

۴۷

۷ فکرهای تازه، چیزهای تازه

۵۳

۸ اول فکر می‌کنم

۵۹

۹ مشکل‌هایت را حل کن

۶۵

۱۰ من خوب تصمیم می‌گیرم