

۱۴۳۲/۱۶۸
۹۵/۷/۵



مهارت‌های



زندگی

برای دانش‌آموزان

دبستان



تصویرگر: سام سلماسی

نویسندگان: سعید بی‌نیاز - طیبه قادری

برای دومی‌ها

سرشناسه:

بی‌نیاز، سعید، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور:

مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان: برای دومی‌ها

مشخصات نشر:

تهران: سرمشق، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری:

۷۲ ص.: مصور (رنگی): ۲۲ × ۲۹ س م

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۷۲۶۳-۳۲-۷

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیبای مختصر

یادداشت:

فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

شناسه افزوده:

قادری، طیبه، ۱۳۴۵-

شماره کتاب‌شناسی ملی:

۴۳۶۲۲۹۷

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



مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان: برای دومی‌ها

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: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۶۳-۳۲-۷

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

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۷۹۰۹۵ خط ویژه (۱۲ خط)

صندوق پستی: ۶۷۸-۱۳۱۴۵

پایگاه الکترونیکی: www.sarmashgh.com

سامانه پیام کوتاه: ۰۲۱۶۶۹۷۹۰۹۵

پست الکترونیکی: info@sarmashgh.com

حق چاپ و نشر محفوظ و مخصوص انتشارات سرمشق است.

بها: ۱۱۰۰۰ تومان

به دانش‌آموزانمان پیام‌هایم 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 واکسینه 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، 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 اتکا به چندین ساله در حوزه آموزش مهارت‌های زندگی، طراحی یا بومی‌سازی کرده‌ام و داستان‌های کتاب را یک نویسنده باتجربه و وفادار که در کارنامه خود، کتاب پرفروش «ماجراهای خواندنی» را دارد، نوشته است. این همکاری باعث شده زبان کتاب، دلنشین و برای دانش‌آموزان هر پایه، شیرین باشد.

این کتاب «خودپسنده» 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، مدیر انتشارات سرمشق که از ابتدا تا انتهای طراحی و تألیف این مجموعه، مشتاقانه از کار حمایت کردند، تشکر کنم. همچنین از سرکار خانم طیبه قادری که با تعامل تحسین‌برانگیزی، داستان‌های کتاب را متناسب با هر مهارت و تمرین‌ها و بازی‌های مربوط به آن نوشتند، صمیمانه 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 خودت را بیش‌تر بشناس

۱۱

۲ من می‌توانم خودم را جای بقیه بگذارم

۲۰

۳ رابطه‌ی بدن حرف زدن

۲۵

۴ ما با هم یک گروهیم

۳۲

۵ من نگرانی را شکست می‌دهم

۳۸

۶ من روی احساساتم اسم می‌گذارم

۴۶

۷ من می‌توانم نوآور باشم

۵۳

۸ اول فکر می‌کنم

۵۹

۹ این مشکل را حل کن

۶۵

۱۰ من می‌توانم به هدفم برسم