

به نام خداوند جان و خرد

این فایل تنها بخشی از محتوای کتاب «لقمه‌های زندگی» است.

کتابی برای معلمانی که می‌خواهند مهارت‌های زندگی را بدون پیچیدگی، وارد کلاس درس کنند؛ فقط با **چند دقیقه** در روز.

خرید مستقیم از سایت در جشنواره:

www.khallaghbarg.com

یا صفحه اینستاگرام / تلگرام:

@khallaghbarg





پانید خیره

«آینده روشن از آن کسانی است که در کنار دانش،
مهارت‌های زندگی را نیز آموخته‌اند»
آلبرت انیشتین

سرشناسه : خیریه، پانیذ، ۱۳۷۴-

عنوان و نام پدیدآور : لقمه‌های زندگی / مولف پانیذ خیریه.

مشخصات نشر : تهران : کلید آموزش، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری : ۱۶۹ ص.: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۷۲۱-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۶۵ - ۱۶۹.

موضوع : شاگردان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی

Students -- Iran -- Life skills guides

شاگردان -- بهداشت روانی -- ایران

Students -- Mental health -- Iran

رده بندی کنگره : LB۳۶۰۷

رده بندی دیویی : ۳۷۱/۸۹۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۶۰۹۸۲

لقمه‌های زندگی

مؤلف: پانیذ خیریه

ناشر: کلید آموزش

طراح جلد: محسن شیرسوار شمامی (طراحی شده در استودیو چشم‌خانه)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۷۲۱-۱

قیمت: ۲۹۰ هزار تومان

مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۱۹۷۳۲

آدرس: تهران، خیابان ۱۲ فروردین، روبروی انستیتو پاستور

بن‌بست فتورمچی، پلاک ۱۰

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	پیشگفتار
۱۳	بخش اول: مهارت‌های کلیدی
۱۴	مهارت مدیریت استرس
۱۴	آموزش شناسایی و مدیریت استرس به دانش‌آموزان
۳۲	حل استرس دانش‌آموزان در ریاضی
۳۶	تمرین‌های تنفسی عمیق
۴۰	مدیتیشن‌های کوتاه
۴۲	آرامش‌بخشی به دانش‌آموزان با تمرین‌های یوگا
۴۴	بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
۴۶	تمرین‌های ذهن‌آگاهی (Mindfulness)
۴۹	آموزش تکنیک‌های تجسم مثبت به دانش‌آموزان
۵۴	تشویق دانش‌آموزان به گفت‌وگو با افراد مورداعتماد در مواقع استرس
۵۸	تقویت ارتباطات بین دانش‌آموزان و معلمان
۶۹	صحبت درباره استرس، نشانه قدرت نه ضعف
۷۶	کاربرگ شناخت احساسات
۷۹	پروژه‌های تحقیقاتی احساسی
۸۳	بخش دوم: مهارت ارتباط مؤثر
۸۴	مهارت گفت‌وگوی مؤثر
۸۵	بخش اول مهارت‌های بنیادین ارتباطی
۹۱	آموزش شنوندگی فعال
۹۲	شنوندگی فعال
۹۷	هنر پرسیدن سؤال‌های خوب

۱۰۰	هنر درخواست کردن
۱۰۵	هنر «نه» گفتن
۱۰۸	بخش دوم: تقویت همدلی و مدیریت تعارض
۱۱۰	اهمیت مدیریت گفت‌وگو
۱۲۷	مقابله با تمسخر دیگران
۱۳۱	تفاوت بحث و گفت‌وگو
۱۳۳	بخش سوم: مهارت تنظیم هیجانات
۱۳۴	شناخت احساسات
۱۳۵	احساسات اصلی
۱۴۳	بازی‌های کلاسی برای آموزش احساسات به دانش‌آموزان
۱۴۴	نشانه‌های فیزیکی احساسات
۱۵۱	شدت و تفاوت در احساسات
۱۵۳	فواید و مضرات تغییر احساسات با گذر زمان
۱۵۳	افزایش سازگاری
۱۵۳	نوسانات احساسی
۱۵۴	بهبود در تصمیم‌گیری
۱۵۴	مشکل در حفظ تمرکز
۱۵۴	تقویت مهارت‌های اجتماعی
۱۵۴	مشکل در مدیریت روابط
۱۵۴	تأثیر احساسات بر رفتار و تصمیم‌گیری
۱۵۵	تمرین‌های شناختی حوزه احساسات
۱۵۹	سرانجام
۱۶۱	منابع
۱۶۶	پیوست

مقدمه

«موفقیت در زندگی تنها به مدرک و تحصیلات بستگی ندارد، بلکه به توانایی در حل مشکلات روزمره و تعامل با دیگران وابسته است»

مهاتما گاندی

خداوندا به ما آرامشی عطا فرما

تا بپذیریم، آنچه را که نمی‌توانیم تغییر دهیم،

شهامتی عطا کن

تا تغییر دهیم آنچه را که می‌توانیم تغییر دهیم،

بینشی ده

تا تفاوت این دو را بدانیم.

ما را فهمی ببخش تا متوقع نباشیم

که دنیا و مردم آن مطابق میل ما رفتار کنند.

دکتر علی شریعتی

پیشگفتار

این کتاب را نوشتم تا در زمان اندک کلاس، مهارتی کوچک اما تأثیرگذار را به دانش‌آموزان خود یاد بدهید و زندگی آنان را دگرگون کنید. در مقام یک دوست، از شما می‌خواهم که به تکتک راهکارها فکر کنید. هرچند ساده یا کم، آن‌ها را اجرا کنید. بدون اقدام و اجرا، اتفاقی نخواهد افتاد.

مهارت‌های زندگی

نام مهارت‌های زندگی را تاکنون زیاد شنیده‌ایم. این مهارت‌ها تکنیک‌ها و آموزش‌هایی هستند که در زندگی دانش‌آموزان، فراتر از مدرسه و فراتر از زمان و مکان، کاربرد دارند. مهارت‌های زیادی را می‌توان در این حوزه جای داد، اما در این کتاب دو مهارت اصلی را آموزش می‌دهم.

دلیل این‌که این دو مهارت را انتخاب کرده‌ام دانش‌آموزانی بوده‌اند که در همهٔ این سال‌ها بیشترین مشکل را در این حوزه داشته‌اند و همچنین بزرگسالانی بوده‌اند که در تعامل با آن‌ها مواردی را دیده‌ام که آموزشی کوتاه در مدرسه و دوران کودکی چنین مشکلی را هرگز ایجاد نمی‌کرد و اکنون ناخودآگاه این مشکلات در حال انتقال به فرزندان هستند. در نتیجه، از بین مهارت‌های زندگی، ابتدا این دو مهارت را انتخاب کرده‌ام.

به امید تغییر

به امید رشد

به امید ارتباطی قوی‌تر

و آینده‌ای بهتر!

ماجرای جوی در جزیره گنج

هدف بازی

کشف گنج پنهان شده در جزیره از طریق حل معماها و انجام فعالیت‌های گروهی.

مواد لازم

- X نقشه جزیره (می‌تواند روی یک تخته سفید یا کاغذ بزرگ کشیده شود)
- X چندین کارت معما و چالش
- X نشانگرهای مسیر (مثل قطعه‌های رنگی کاغذ)
- X جوایز کوچک یا گنج‌های نمادین (مثل استیکر، مدال یا اشیای تزئینی کوچک)

مراحل بازی

۱. مقدمه: معلم داستانی کوتاه و هیجان‌انگیز را درباره جزیره‌ای پر از گنج‌های مخفی تعریف می‌کند. دانش‌آموزان به‌عنوان کاوشگرانی شجاع، وارد جزیره می‌شوند تا گنج را پیدا کنند (می‌توانید از داستان انیمیشن «سیاره گنج» استفاده کنید).
۲. تشکیل تیم‌ها: دانش‌آموزان به گروه‌های کوچک (۳ تا ۴ نفره) تقسیم می‌شوند. هر گروه نامی را برای خود انتخاب می‌کند. می‌توانید خودتان گروه‌بندی را انجام دهید یا این کار را به عهده دانش‌آموزان بگذارید.
۳. دریافت نقشه: هر گروه یک نقشه از جزیره را دریافت می‌کند که شامل مکان‌های مختلفی است که باید به آن‌ها بروند. مکان‌ها می‌توانند شامل «غار اسرارآمیز»، «جنگل پنهان»، «ساحل دلفین‌ها» و... باشند.

حل استرس دانش‌آموزان در ریاضی

یکی از مواردی که ما معلمان در کلاس بسیار شاهد آن هستیم، استرس دانش‌آموزان هنگام آزمون‌های ریاضی است. به‌طور خاص، برای کاهش اضطراب قبل از امتحان ریاضی، می‌توانید از دو بازی زیر استفاده کنید که هرکدام با هدف کاهش استرس و اضطراب طراحی شده‌اند:

بازی ۱: «ماجراجویی در دنیای اعداد»

هدف بازی

آشنایی با اعداد و حل مسائل ریاضی به‌صورت جذاب و ماجراجویانه.

مواد لازم

- X فلش کارت یا کارت‌های سؤال‌های ریاضی (شامل سؤال‌های مختلف، اعم از جمع، تفریق، ضرب، تقسیم، کسر، مساحت و...);
- X تخته یا صفحه بازی؛
- X نقشه یا مدلی از «دنیای اعداد» (می‌توانید نقشه‌ای از جنگل، کوهستان، دریا و... را برای جذابیت بیشتر استفاده کنید).

مراحل بازی

۱. انتخاب شخصیت: هر دانش‌آموز شخصیتی را انتخاب می‌کند که به‌عنوان نماد او در ماجراجویی شرکت می‌کند (مانند مهره‌های بازی‌های فکری). شخصیت‌ها دلخواه‌اند (دقت کنید که انتخاب شخصیت به‌طور غیرمستقیم ما را با علایق نهان دانش‌آموزان آشنا می‌کند).

تمرین‌های تنفسی عمیق

نحوه تنفس عمیق و آرامش‌بخش از اساسی‌ترین تکنیک‌ها برای افزایش تمرکز و کاهش استرس است. در اولین مرحله، به دانش‌آموزان بگویید که نفس عمیق بکشند و آن را به آرامی و به طور کامل خارج کنند. می‌توانید آن‌ها را هدایت کنید که در هنگام نفس کشیدن، به مواردی مثل «آرامش» و «صلح» فکر کنند. این تمرین به آن‌ها کمک می‌کند تا استرس خود را کاهش دهند و حالت آرامش بیشتری را تجربه کنند. من از تکنیک «تنفس کیک» و «تنفس پنجره‌ای» در کلاس استفاده می‌کنم. در ادامه به توضیح آن‌ها می‌پردازم.

تنفس کیک

در این روش، به دانش‌آموز تصویر یک کیک را نشان می‌دهیم و از آنان می‌خواهیم تصور کنند یک کیک بزرگ مقابلشان است و یک شمع روی آن روشن است. از آنان می‌خواهیم یک نفس عمیق بکشند و سپس طوری نفس خود را بیرون دهند که گویی شمع دقیقاً مقابل دهان آن‌هاست و نباید خاموش شود. این تنفس به تقویت عضلات دیافراگم کمک می‌کند، میزان تمرکز را افزایش می‌دهد و از استرس می‌کاهد. دانش‌آموزان نیز با خنده و شادی، این تنفس را انجام می‌دهند.

تنفس کیکی!



یک نفس عمیق بکشید و تا چهار ثانیه در ذهن خود بشمارید،
سپس شمع را فوت کنید!

آموزش کامل این کار برگ به صورت فیلم رایگان در سایت

۲. شروع بازی: دانش‌آموزان به‌ترتیب حرکت می‌کنند و پس از پاسخ درست، روی تخته بازی حرکت می‌کنند.
۳. حل سؤال‌ها: هر وقت که دانش‌آموز سؤال را درست پاسخ می‌دهد، یک خانه به جلو می‌رود و سپس یک کارت سؤال می‌گیرد و سؤال را حل می‌کند. معلم می‌تواند سؤال‌ها را براساس موضوعات مختلفی از ریاضی انتخاب کند، از ساده تا چالش‌برانگیز.
۴. جمع‌آوری مدال‌ها: به محض پاسخ درست به سؤال، دانش‌آموز امتیاز می‌گیرد. پاسخ نادرست موجب می‌شود همان‌جا بماند و روش درست را یاد بگیرد.
- این مراحل تا پایان بازی ادامه دارند. برای جذابیت بیشتر می‌توانید این بازی را به‌طور رقابتی و گروهی انجام دهید.

بازی ۲: «پازل ریاضی»

هدف بازی: تقویت مهارت‌های حل مسائل ریاضی، کاهش اضطراب در آزمون ریاضی از طریق حل پازل‌های ساده و مهارتی.

مواد لازم

- X پازل‌های ساده ریاضی (می‌توانید از نمونه‌های آماده استفاده کنید یا خودتان آن‌ها را طراحی کنید)؛
- X زمان سنج؛
- X جوایز کوچک برای برندگان (پیشنهاد من استفاده از جوایز معنوی است که به برانگیختن انگیزه درونی دانش‌آموز منجر می‌شود).

بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی

بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی می‌توانند به کاهش استرس و ایجاد شادی در دانش‌آموزان کمک کنند. این فعالیت‌ها باید ساده و قابل اجرا در فضای کوچک کلاس باشند. در اینجا برای هر مقطع تحصیلی (از کلاس اول تا ششم دبستان)، یک نوع بازی یا فعالیت گروهی را معرفی می‌کنم:

کلاس اول: بازی «دست‌به‌دست»

دانش‌آموزان به شکل یک دایره می‌نشینند. یک توپ کوچک یا شیء دیگر را در دست می‌گیرند و باید آن را به صورت یک‌به‌یک به دوست خود در کنارشان بدهند. هر بار که توپ به دست کسی می‌رسد، آن دانش‌آموز باید یک کلمه شاد مانند «خنده»، «بازی»، «دوست» و... بگوید. این بازی باعث ایجاد حس ارتباط و شادی می‌شود.

کلاس دوم: بازی «آینه»

دانش‌آموزان در دو صف مقابل هم می‌ایستند. یک صف حرکات ساده‌ای مانند بالا بردن دست‌ها یا چرخیدن را انجام می‌دهد و صف دیگر باید حرکات را به صورت آینه‌ای تقلید کند. سپس نقش‌ها عوض می‌شوند. این بازی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در کنار ساخت لحظات شاد، تمرکز کنند و با هم همکاری کنند.

کلاس سوم: بازی «داستان گروهی»

دانش‌آموزان در یک دایره می‌نشینند و معلم یک جمله آغازین می‌گوید و هر

نکنید که صحبت کردن مهم‌ترین گام این روش است. هرچند کوتاه، اما باید حتماً دانش‌آموزان درباره نقاشی خود صحبت کنند.

کاربرگ شناخت احساسات

۲. بازی «چه کسی احساسات من را دارد؟»

کارت‌هایی با تصاویر مختلف احساسات به دانش‌آموزان داده شود. هر دانش‌آموز باید بگوید چه احساسی درباره کارت دارد و درباره موقعیتی که آن احساس را تجربه کرده است، صحبت کند. همانند فعالیت قبلی، صحبت کردن مهم‌ترین گام است.

۳. داستان‌گویی مشترک

معلم یک داستان نیمه‌کاره با موضوع احساسات را شروع می‌کند و هر دانش‌آموز به نوبت بخشی از داستان را ادامه می‌دهد. این کار به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساسات خود را به صورت خلاقانه بیان کنند. می‌توانید از موضوعات زیر استفاده کنید:

- یک دختر کوچک به نام «سارا» که همیشه خوشحال بود، یک روز حالت افسردگی پیدا می‌کند...
- محمد کلاس سوم است. او هر روز به همراه خواهرش به مدرسه می‌رود، اما امروز صبح احساس ناراحتی و اضطراب دارد...
- یک دختر بچه به نام «آتنا» که همیشه شاد و پرانرژی بود، امروز دلش برای چیزی تنگ شده است...

این روش‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا بفهمند که صحبت کردن دربارهٔ استرس و احساسات طبیعی است و به هیچ‌وجه نشانهٔ ضعف نیست، بلکه راهی مؤثر برای مدیریت و کاهش استرس است.

روش‌های ترغیب دانش‌آموزان به اشتراک‌گذاری تجربه‌ها و احساسات ناخوشایند

تشویق دانش‌آموزان به اشتراک‌گذاری تجربه‌ها و احساسات ناخوشایند خود در کلاس نیازمند ایجاد محیطی حمایتی و غیرقضاوتی است. فعالیت‌هایی که این امکان را فراهم می‌کنند، باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که همهٔ دانش‌آموزان فرصت بیان داشته باشند و احساس کنند که دیدگاه‌ها و احساساتشان محترم شمرده می‌شود و قضاوت نمی‌شوند. استفاده از روش‌های تعاملی و خلاقانه می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با اطمینان بیشتری احساسات خود را بیان کنند و از تجربه‌های یکدیگر بیاموزند. این فعالیت‌ها باید براساس سن، تجارب قبلی و سطح درک دانش‌آموزان انتخاب شوند تا مؤثرترین نتایج را به‌همراه داشته باشند.

می‌توانید از فعالیت‌های زیر برای ترغیب دانش‌آموزان در گفتن تجربه‌ها و احساسات ناخوشایند استفاده کنید.

۱. نقاشی احساسات

از دانش‌آموزان بخواهید نقاشی‌هایی بکشند که احساسات مختلف را نشان می‌دهند. سپس هر دانش‌آموز می‌تواند نقاشی خود را به کلاس نشان دهد و دربارهٔ احساسی که نقاشی کرده است، صحبت کند. فراموش

این پایان پیش‌نمایش کتاب است...

ولی می‌تواند آغاز یک تحول در کلاس شما باشد.

اگر حتی یکی از تمرین‌ها برای‌ت مفید بود،

تصور کن کتاب کامل چه خواهد کرد!

کتاب لقمه‌های زندگی را همین امروز تهیه کن و کلاس را به جای زندگی تبدیل کن.

خرید مستقیم از سایت در جشنواره:

www.khallaghbarg.com

یا صفحه اینستاگرام / تلگرام:

@khallaghbarg