

آموزش اجتماعی - عاطفی

برای اطفال 6 الی 10 ساله

منابع آموزشی که مهارت‌های اجتماعی - عاطفی را بناء نموده و
خودآگاهی را افزایش می دهد.



همکاران بخش محتوا

درباره ما

بنیاد اولویت دهی به آموزش (The Education Above All) یک بنیاد آموزشی جهانی است که در قطر موقعیت داشته و توسط عالیجناب شیخا موزا بنت ناصر تأسیس شده است. بنیاد اولویت دهی به آموزش (EAA) از طریق ارائه فرصت های آموزشی با کیفیت، امید و فرصت های واقعی را در زندگی اطفال، جوانان و زنان فقیر و حاشیه نشین به وجود می آورد.

ریاست توسعه نوآوری (EAA Innovation Development Directorate)، بانک منابع آموزشی رایگان اینترنتی را ایجاد نموده است تا صدها منبع آموزشی بدون صفحه نمایش و دارای منبع محدود را ارائه دهد که تعاملی بوده و مهارت های اساسی را در دانش آموزان ما توسعه میدهد. ما بشکل دوامدار محتوای منبع باز خود را که به چند زبان برای سنین مختلف در دسترس است، در وب سایت خود اضافه می کنیم:
www.resources.educationaboveall.org

ما بسته های آموزشی را به شکل های مختلف برای استفاده آماده کرده ایم و دانش آموزان به وسیله خصوصیات زیر با تجارب آموزشی تنظیم شده روبرو میشوند:

شاگرد محور	میان رشته ای (مربوط به رشته های مختلف)	بدون صفحه نمایش
سرگرم کننده و جذاب	مهارت های 21 قرن ام	فعالیت های بدنی، ذهنی
آموزش جامع	برای آموزش از راه دور یا حضوری	بر اساس نتایج برنامه درسی

بسته های آموزشی که بشکل کتاب های کاری طراحی شده اند، برای گروه های مختلف اطفال 2 تا 14 ساله برای توسعه جامع و با تمرکز بر موضوع مشخصی، در دسترس است. این بسته آموزشی بالای آموزش اجتماعی - عاطفی تمرکز دارد که با همکاری Amal Alliance ساخته شده است.

هدف Amal Alliance این است که اطفال بیجاشده و محروم را از طریق آموزش جامع و برنامه های توسعه اجتماعی در چهار زمینه اصلی تقویت کند:

- 1) آموزش اجتماعی - عاطفی، (2) حمایت روانی-اجتماعی، (3) رشد اوایل طفولیت، و (4) ایجاد صلح. برنامه های آموزش اجتماعی - عاطفی آگاه از آسیب روحی Amal از طریق آموزش غیر رسمی و بازی ساختارمند، مهارت های شناسایی، درون فردی و عاطفی را تقویت می کند. رنگ های مهربانی (Colors of Kindness) یک آموزش در شرایط اضطراری است که با اثر Amal تحت نام رنگین کمان آموزش (Rainbow of Education) که برنده جایزه شده است مطابقت دارد. روش طفل محور آن شایستگی های اجتماعی عاطفی را افزایش داده و باعث رفاه می شود.



SEL یک توسعه سیستماتیک مهارت های اساسی اجتماعی و عاطفی برای مدیریت موثرتر زندگی، مشکلات و پیشرفت است.

از طریق این کتاب کاری، دانش آموزان می توانند:

- عواطف و اهداف شخصی خود را بشناسند
- مهارتها و طرز برخورد را بدست آورند که به آنها در تنظیم عواطف و رفتارهای شان کمک می کند.
- دیدگاه های دیگران را درک کرده و به طور موثر با آنها ارتباط برقرار کنند و ناراحتی های عاطفی آنها را کاهش دهند



چگونه از این کتاب کاری استفاده کنیم

پیگیری کننده پیشرفت

پیشرفت روزمره فعالیت های آموزشی را پیگیری کنید

ارزیابی قبلی و بعدی

این تست ها را قبل و بعد از برنامه رنگ های مهربانی (Colors of Kindness) اجرا کنید تا رفاه اجتماعی و عاطفی دانش آموز را منعکس کند.

کار های روزمره

این فعالیتها را روزانه برای تمرین سپاسگزاری و شناسایی عواطف انجام دهید.

برنامه رنگ های مهربانی (Colors of Kindness)

دستورالعمل های روزهای 1 تا 10 را تعقیب کنید تا مهارت های اجتماعی - عاطفی که باعث افزایش آگاهی و اعتماد به نفس دانش آموز میشود، ایجاد کنید.



منابع آموزشی مبتنی بر پروژه

متعلم را در روزهای 11 تا 20 با پروژه های سرگرم کننده و جالب مربوط به SEL مشغول بسازید.

مرور هفته وار

نقشه های آموزشی هفته را ترسیم میکند.

انعکاس هفته وار

تشویق به تفکر عمیق راجع به چیزهای یاد گرفته شده می کند.



سفر رشد من

نام: _____

خودتان را اینجا ترسیم کنید.

رنگ های مهربانی



هفته 1



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



DONE!

هفته 2



Day 6



Day 7



Day 8



Day 9



Day 10



DONE!

هفته 3



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



DONE!

هفته 4



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



کارهای روزمره

بیا یاد شناسایی و ابراز عواطف خود را تمرین کنیم.

عاطفه سنج من

قبل از کار کردن بالای فعالیت های روزمره خود، هر روز موارد زیر را در کتابچه یادداشت خود بنویسید.

در حال حاضر، من احساس _____ می کنم بخاطریکه



خشمگین



دیوانه



خوب



خوشحال



غمگین یا خسته



عواطف

امثال دیگر عواطف

- تحریک شده
- هیجانی
- به تشویش
- عصبانی
- شاد
- سردرگم
- تحت فشار
- خسته

در مورد احساسی که دارید صادق باشید.
هر احساسی تشخیص داده می شود!

تمرین روزمره

بیاید مثبت اندیشی را در زندگی روزمره خود وارد کنیم. ما کوشش می کنیم تا در هر شرایطی خوبی ها را بیابیم. به همین دلیل سپاسگزاری مهم است - به ما کمک می کند تا ببینیم برای چه چیزی باید شکرگزار باشیم.

چند دقیقه وقت بگیرید تا فکر کنید که سپاسگزار چی هستید و یک رسامی یا یادداشت راجع به آن در یک کوزه بگذارید.
بیاید آن را کوزه سپاسگزاری بنامیم.



به عنوان مثال:

من از آفتاب شکرگزار هستم که مرا گرم می کند.

لطفاً قبل از شروع روز 1، این سوالات را تمرین کنید.
جواب خود را انتخاب کرده و نمره مجموعی را مطابق به این مقیاس بیابید:

من نمی دانم	کاملاً مخالف	مخالف	بیطرف	موافق	کاملاً موافق
0	2-	1-	1	2+	3+

من می دانم زمانیکه خوشحال، غمگین یا عصبانی باشم.



وقتی ناراحت باشم می توانم خود را راحت بسازم.

من بازی با دیگران را دوست دارم و می توانم به راحتی دوستان جدید پیدا کنم.



من می دانم که منحصر به فرد هستم.

من می توانم سه چیز را که از آنها سپاسگزار هستم نام بگیرم.

من به افرادی که از من متفاوت هستند احترام دارم.

زمانیکه شخص دیگری احساس خوشحالی، غمگینی یا عصبانیت کند من میتوانم بفهمم.

هنگام تصمیم گیری در مورد دیگران فکر می کنم.

من اهداف و پلان های دارم که باید به آنها برسم.

من به آینده فکر می کنم و باور دارم که فوق العاده است.



سفر ما، ما را از طریق "ابرهای رنگه" مختلف می گذراند تا به ما کمک کند که خود و سفر خود را از طریق جهان بیان کنیم.

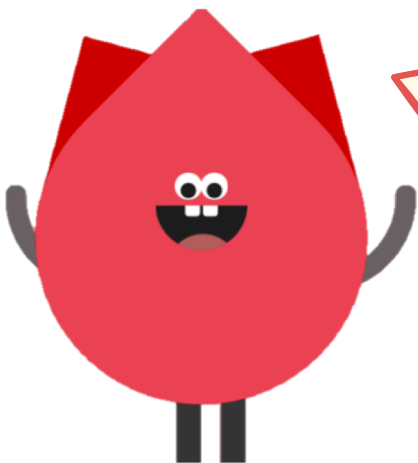
مراقبت از سلامت روانی ما به اندازه سلامت جسمی مهم است. بنابراین، بیایید شروع کنیم!

ابر سرخ



این ابر در کل راجع به اینست تا به ما کمک کند که احساس خود را تشخیص کنیم.

- آیا رنگ سرخ را دوست دارید؟ چرا یا چرانی؟
- آیا می توانید چیزهای را در اتاق پیدا کنید که رنگ سرخ دارند؟
- دیگر کدام چیزها رنگ سرخ دارند؟
- رنگ سرخ چه حسی در شما ایجاد می کند؟

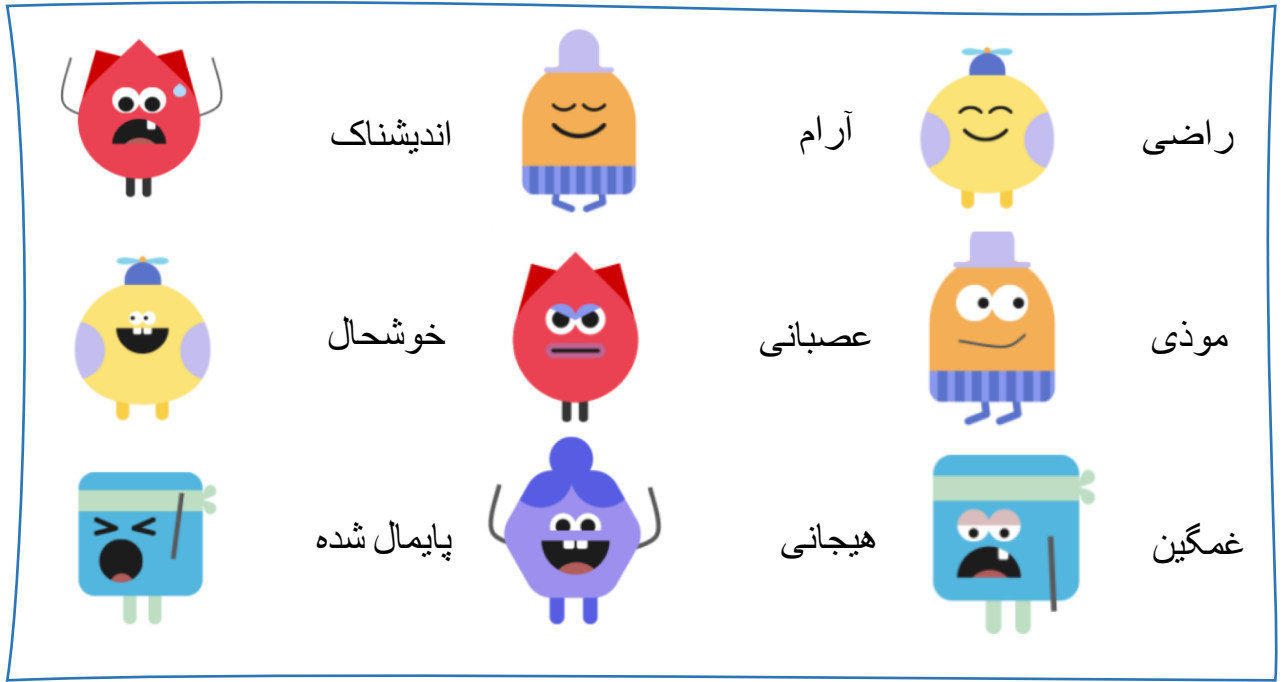


عواطف بخشی از زندگی روزمره ما هستند، اما بعضی اوقات بیان احساس میتواند برای ما مشکل باشد.

تشویش نکنید! با تمرین، آسان تر می شود.

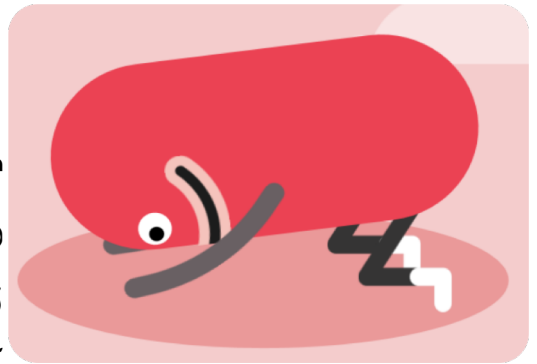
بازی عواطف

عواطف زیر را عملی کنید.
از دوستان خود بخواهید تا حدس بزنند که این کدام نوع عاطفه است.



حرکت کششی روز

طوریکه نشان داده شده است حالت سنگ پشت را بخود بگیرید.
تا جایی که می توانید به سمت پیشرو خود را کش کنید.



چالش

یک فضای آرامش بخش ایجاد کنید



چی نوع مکان در چهره شما لبخند می آورد؟
وقتی خود را غمگین/تحت فشار احساس می کنید، آن مکان را در ذهن خود تصور کنید. این به شما کمک می کند تا احساس اعتماد به نفس و امنیت کنید.

ابر سرخ



امروز، ما به سفر خود ادامه می دهیم و درک میکنیم که چقدر منحصر به فرد هستیم!

تنفس عمیق

- یک چیزی را که بیشتر در خود دوست دارید کدام است؟
- 'من _____ هستم.' (شگفت انگیز، شوخ مزاج، مهربان و غیره)
- به پشت دراز بکشید. دستان خود را روی شکم تان بگذارید.
- به آهسته گی نفس بگیرید و رها کنید. به بالا و پایین شدن شکم خود توجه کنید.
- هنگام تنفس گرفتن، بگویید "من _____ هستم." (صفتی را که شما انتخاب میکنید)

سوپ عزت نفس

شما یک دوست خوب برای دیگران هستید.
آیا برای خود یک دوست خوب هستید؟

یک طرز تهیه غذا بسازید تا نشان دهید که چگونه می
توانید با خودتان مهربان باشید. آن را با دوستان خود
شریک سازید!



مثال

مواد لازمه:

برای تهیه این سوپ لذیذ عزت نفس، به 2 گیلان عشق، 3 قاشق
غذاخوری احترام، کمی وفاداری و کمی صداقت ضرورت دارید.

طرز تهیه:

- 2 گیلان عشق را با 3 قاشق غذاخوری احترام مخلوط کنید.
- همیشه باید با عشق و احترام با خود رفتار کنیم ...

ابر سرخ



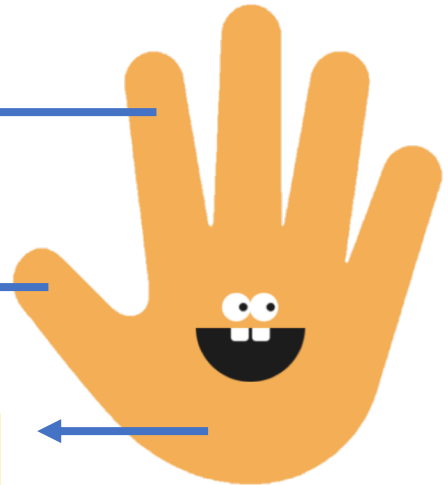
من سزاوار هستم

انگشتان خود را روی کاغذ باز کنید. با قلم آنها را ترسیم کنید. بنویسید یا رسم کنید:

یک صفتی که شما را منحصر به فرد می سازد (روی هر انگشت).

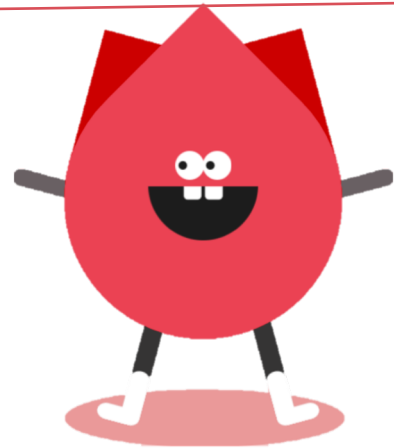
چیزی در مورد خودتان که به آن افتخار می کنید.

یک خواب، آرزو یا هدف شما.



حرکت کششی روز

طوری که نشان داده شده است حالت ستاره را بخود بگیرید. تا جایی که می توانید خود را کش کنید.



چالش

یک یادداشت مثبت ارسال کنید



این هفته برای هر قدر افرادی که می توانید یک پیام مثبت بنویسید یا رسم کنید. این می تواند سبب خشنودی کسی شود!

ابر نارنجی



در این ابر، ما در باره روش های خواهیم آموخت که می توانیم با آنها به عواطف منحصر به فرد خود جواب دهیم و آنها را مدیریت کنیم.

- رنگ نارنجی چه حسی در شما ایجاد می کند؟
- آیا می توانید چیزهای را در اتاق پیدا کنید که رنگ نارنجی دارند؟

رقص منجمد هیولا های عصبانی (Angry Monsters Freeze Dance)

- از یک داوطلب بخواهید که یک آهنگ بنوازد یا بخواند. در حین پخش موسیقی، وانمود کنید که یک هیولا عصبانی هستید. پایکوبی کنید و غر بزنید!
- وقتی موسیقی متوقف شد، منجمد شوید (حرکت نکنید)! یک نفس عمیق بگیرید و یک نفس عمیق رها کنید.
- همانطوریکه هوا را از شش های خود آزاد می کنید، تصور کنید که تمام ناامیدی های خود را آزاد می کنید.



عصبانی شدن مشکلی ندارد!

تمام ما گاه گاهی با یک هیولای عصبانی روبرو می شویم - به یاد داشته باشید که نفس بکشید و متفکرانه عمل کنید.

حرکت کششی روز

طوریکه نشان داده شده است حالت قایق را بخود بگیرید.
تا جایی که می توانید به پشت دراز بکشید.

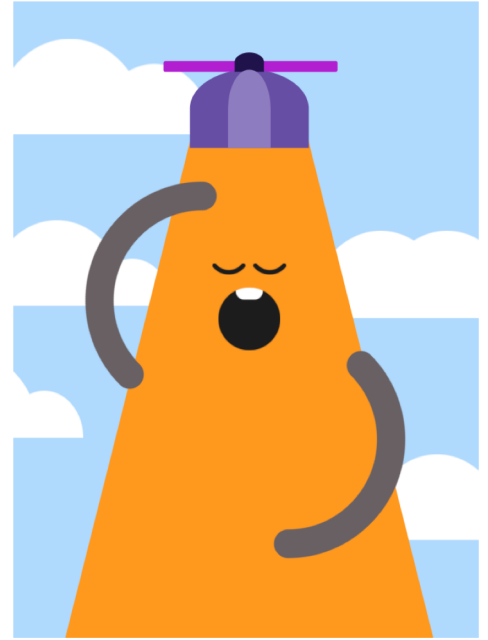


ابر نارنجی



تنفس قلب و شکم

- خوب و بلند ایستاده شوید.
- یک دست را روی قلب خود، دست دیگر را روی شکم خود بگذارید.
- از طریق بینی نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید، سپس بطور کامل از طریق دهن خارج کنید.
- این کار را آنقدر تکرار کنید تا احساس آرامش کنید.



قدم زدن آگاهانه

بشکل آهسته راه بروید.



- به نحوه حرکت بدن خود هنگام راه رفتن توجه کنید.
- صداها، بو، وزیدن باد
- وقتی هر قسمت از پا و انگشتان پای شما به زمین تماس می کنند، چه احساسی دارند.

چالش

تمرکز ذهنی را هر روز تمرین کنید

با توجه به آنچه در اطراف شماست با محیط خود ارتباط برقرار کنید. اگر می توانید اشیای نارنجی رنگ را تشخیص دهید، کوشش کنید ببینید!

ابر نارنجی

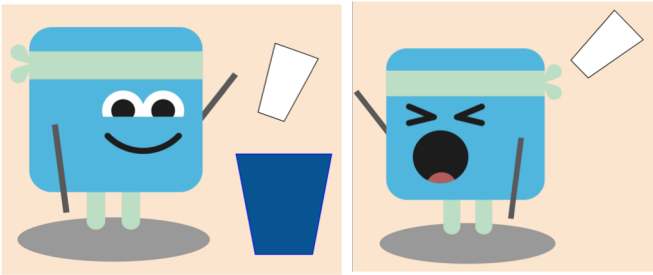


اعمال آگاهانه

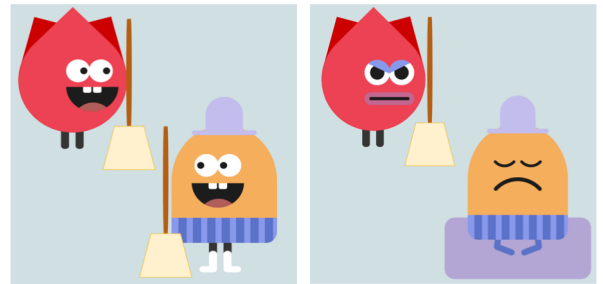
اعمال آگاهانه = ما به خود و دیگران فکر می کنیم. مثال: مهربانی، سخاوت، کمک
اعمال غیر آگاهانه = ما در نظر نمی گیریم که چگونه اعمال ما بالای دیگران تأثیر می گذارد. مثال. عدم صداقت، بی ادبی، عدم تحمل، خودخواهی

عمل آگاهانه را انتخاب کنید!

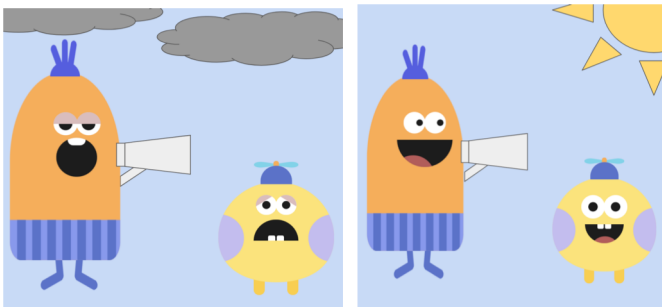
بیرون انداختن کثافات



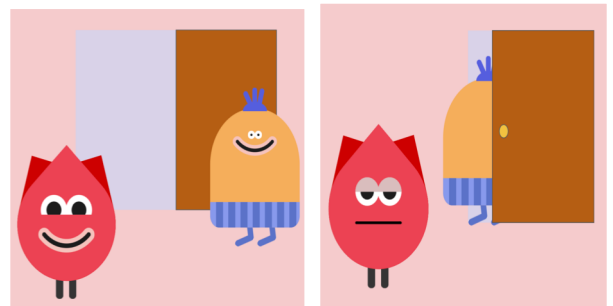
پاک کاری خانه



صحبت کردن با کسی



بسته کردن دروازه



فکر کنید: چرا اعمال انتخاب شده "آگاهانه" هستند؟

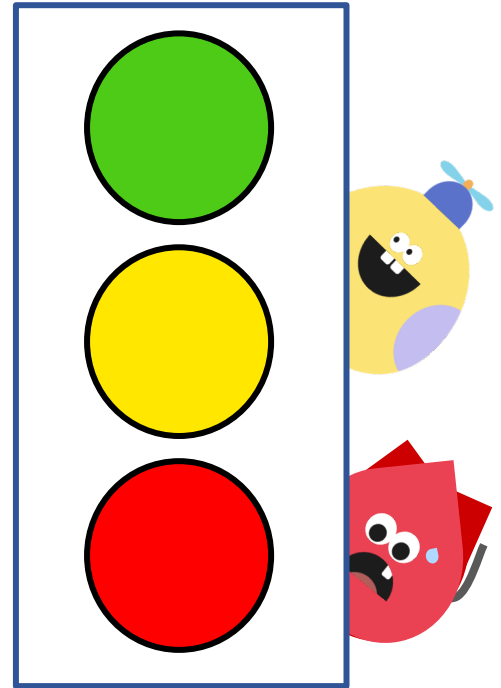
ابر نارنجی



بیایید به بررسی نحوه برخورد با
عواطف خود ادامه دهیم!

بازی با چراغ نور انداز

از یک داوطلب بخواهید تا سه رنگ چراغ ترافیکی را
به طور تصادفی صدا کند و در هر حالت موارد زیر را
انجام دهید:



• چراغ سبز = در اطراف اتاق قدم بزنید.

• چراغ زرد = حرکت کنید، اما با سرعت کم.

• چراغ سرخ = هر کاری را که انجام می دهید
فوراً متوقف کنید.

بیاد داشته باشید که از آن لذت ببرید و به دستورات
توجه نمائید!

تنفس شیر



• بشینید. چهار زانو کنید. چشم های خود را بسته کنید.

• یک شیر زیبا را تصور کنید - سمبول قدرت و شجاعت.
میتوانید صدای غرش آن را بشنوید؟

• به طرف پیشرو خم شوید و دستان خود را محکم روی
زمین بگذارید، انگشتان دست را به طور وسیع باز کنید.

• از طریق بینی نفس بکشید، نفس خود را برای چند ثانیه
نگه بدارید و با قوت از طریق دهن خارج کنید.

• این کار را 3 بار تکرار کنید.

ابر نارنجی



داستان خود را بسازید

1. با 2 تا 3 دوست خود بشکل حلقه پی بشینید.
2. موضوع ما توانمندسازی است - بنابراین، به نوبت، ما داستانی را با کرکترهای قوی و شجاع خواهیم ساخت.
3. به گفتن 2 تا 3 سطر از داستان خود شروع کنید.
4. سپس، نفر بعدی آن را با اضافه نمودن جزئیات بیشتر، کرکترها یا طرح های پیچیده ادامه می دهد!
5. ادامه دهید تا زمانیکه یکی از شما بخواهد داستان را به پایان برساند!



قسمت مورد علاقه شما در داستان کدام بود؟

- آیا خود را در یکی از این کرکترها می بینید؟
- آیا مانند کرکترهای موجود در داستان بالای مشکلات و موانع غالب گردیده اید؟

حرکت کششی روز

طوریکه نشان داده شده است حالت تمساح را بخود بگیرید.
تا جاییکه می توانید بدن خود را ثابت و قوی نگه
بدارید و مانند تمساح چپیدن (جویدن) را امتحان
کنید!



چالش

احساسات خود را بشمارید



در جریان هفته تعداد دفعاتی را که احساس خوشحالی، غمگینی یا عصبانیت می کنید، بشمارید. توجه کنید که چگونه به این احساسات عکس العمل نشان دادید. همچنین می توانید عواطفی را که احساس می کنید ترسیم کنید.

ابر زرد



در این ابر، ما چگونگی تعیین اهداف و تصمیم گیری خوب را بررسی می کنیم!

- رنگ زرد چه حسی در شما ایجاد می کند؟
- آیا می توانید چیزهای را در اتاق پیدا کنید یا به چیزهایی فکر کنید که رنگ زرد دارند؟

حرکت کششی روز

حالت طیاره را بخود بگیرید. اگر تعادل خود را از دست دادید، زود به حالت قبلی برگردید!

توضیح دهید که پرواز کردن چگونه یک حس دارد!



تنفس زن حیرت انگیز

یک هدف شخصی خود را تصور کنید. شما باید آن را قبل از دور شدن بدست آورید. خوشبختانه شما یک هدف خوب و یک مقدار ریسمان با خود دارید!

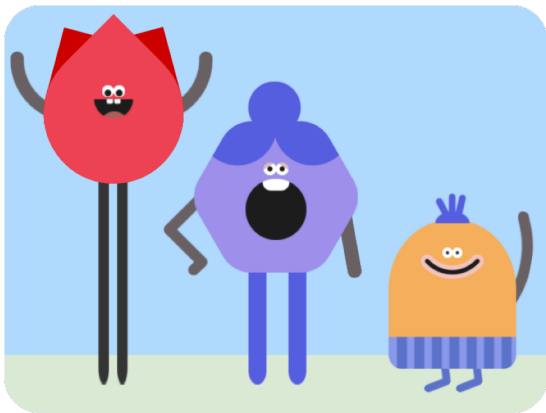


- ایستاده شوید و نگاه خود را به پیشرو متمرکز کنید.
- نفس بکشید، یک دست خود را بالا کنید و وانمود کنید که ریسمان را به سرعت می چرخانید.
- نفس تان را خارج کنید و وانمود کنید که ریسمان را پرتاب می کنید تا هدف و خواب های تانرا با آن بگیرید. [آهسته نفس بکشید]

ابر زرد



بیشتر از کلمات



- برای این فعالیت، 3 یا بیشتر از 3 دوست خود را انتخاب کنید.
- از شخص دیگری بخواهید که یک کتگوری را برای ترتیب ردیف، به شما پیشنهاد دهد. (قد، روز تولد، درازی مو و غیره)
- بدون صحبت کردن، نظم خود را مرتب کنید.
- این کار را چند مرتبه تکرار کنید.

در این فعالیت چه چیزی را مشاهده کردید؟

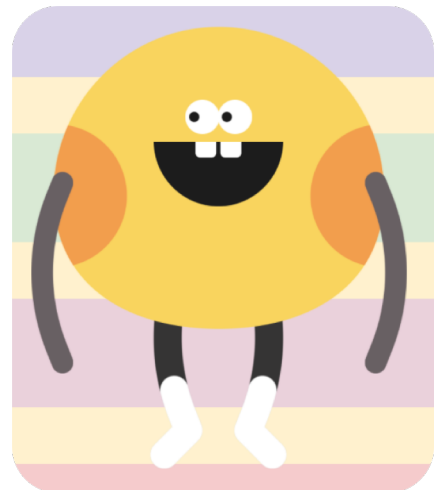
این هفته وقت تنظیم کنید و به هدف بعدی خود فکر کنید! چگونه به آن خواهید رسید؟ برای رسیدن به آن کدام مراحل را باید طی کنید؟

چالش

چالش مجسمه سازی

به یک حالت فکر کنید که نشان دهنده خواب شماست.

کوشش کنید حالت های مشکل را انتخاب کنید که قدرت و حس تعادل شما را به چالش بکشد. این حالت را به دوستان خود نشان دهید و از آنها بخواهید حدس بزنند که چه چیزی می تواند باشد!



ایر زرد



نقشه خواب



1

یک خواب یا هدفی که شما دارید چی است؟
آن را در چوکات مرکزی زیر رسم کنید یا بنویسید.

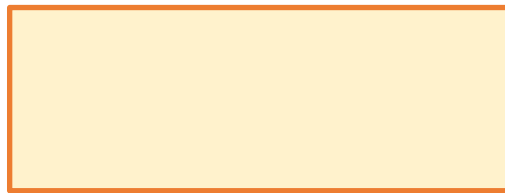
2

پنج چوکات کوچکتر در اطراف آن رسم کنید.
آنچه را که قبلاً برای رسیدن به این خواب انجام داده اید بنویسید/رسم کنید.
(مطالعه، صحتمند ماندن، وغیره)

وقتی بالای چیزی که در حال حاضر صاحبش هستیم تمرکز می کنیم، می توانیم یک حس
سپاسگزاری را احساس کنیم که می تواند به ما در رسیدن به اهداف ما انگیزه بدهد.

3

چوکات بزرگتر را با چوکات های کوچکتر وصل کنید. آن را تزئین کرده و نزد خود
نگه دارید تا جهت رسیدن به اهداف تان از آن الهام بگیرید!

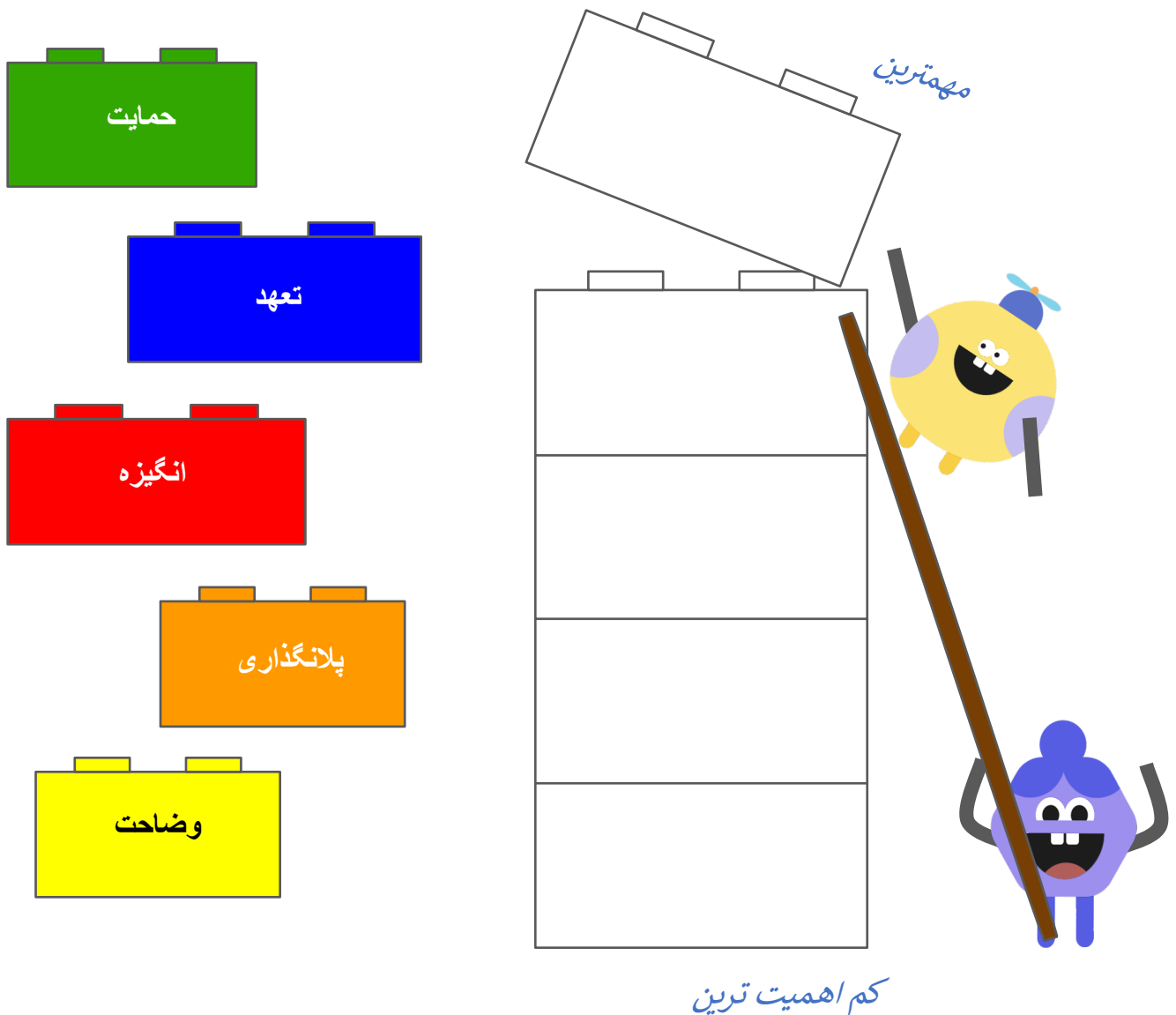


ابر زرد



برج موفقیت

پنج طبقه (زیر) موجود در برج را به ترتیبی که فکر می کنید بیشترین موفقیت را در دستیابی به اهداف شما دارد رنگ آمیزی یا لیبل گذاری کنید.



برج موفقیت خویش را با دوستان تان شریک سازید و توضیح دهید که چرا طبقه ها را به آن ترتیب خاص قرار داده اید.

ابر زرد



حالا وقت آن است که بالای تصمیم گیری های مسئولانه کار صورت بگیرد!

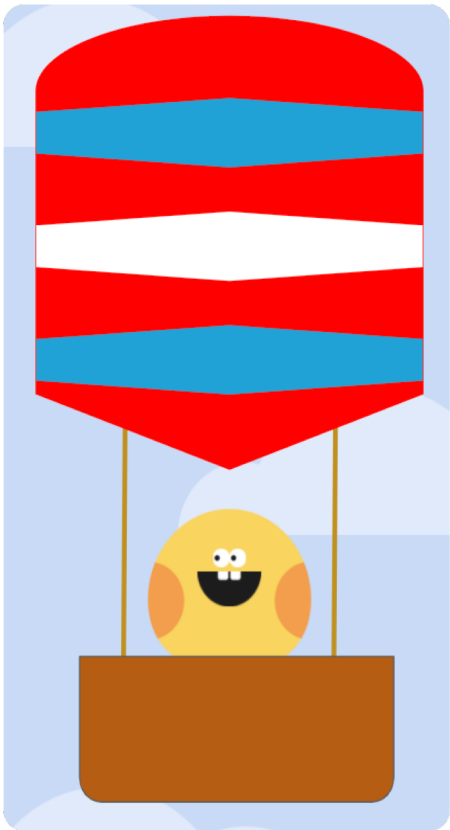
رقص عضو بدن

- یک آهنگ شاد بگذارید (یا بخوانید!) و به رقصیدن شروع کنید، اما در یک وقت فقط یک عضو بدن تان را حرکت دهید.
- از کسی بخواهید قسمتی از بدن مانند "پای راست"، "دست چپ" یا "بازوها" را نام بگیرد و سپس فقط همان عضو بدن را حرکت دهید.



تنفس در بالون هوای گرم

- هنگام تنفس، دستان خود را به آرامی بالا ببرید و به آسمان برسائید.
- برای لمس کردن آسمان کوشش کنید که نفس خود را قید کرده و روی انگشتان پای خود ایستاد شوید.
- سپس نفس خود را رها کرده و دستان خود را مانند یک پوقانه کی بادش خارج میشود تا زمین تکان دهید.
- با هر تنفس، بالون هوای گرم شما بزرگتر می شود و شما از ابرها بالا می روید. حتی می توانید به اطراف خود بچرخید تا به آسمان بلند شوید.



هنگام بلند شدن در آسمان چی را می بینید؟

ابر زرد



حرکت کششی روز

حالت مار کبرا را به خود بگیرید! هنگام
نفس گرفتن و رها کردن به آهستگی
پشت خود را کش کنید.

کوشش کنید که زبان خود را بیرون
آورده و مانند یک مار صدای فش فش
ایجاد کنید.



آیا شما ترجیح می دهید

محقق فضا باشید یا اقیانوس؟

مورچه باشید یا فیل؟

قادر به پرواز کردن باشید یا غیر قابل دید شدن؟

در نواختن یک آله موسیقی خوب باشید یا در ورزش؟

نزدیک دریا زندگی کنید یا نزدیک کوه؟

در دست تان یک انگشت اضافی باشد یا در پای تان؟

هوا همیشه گرم باشد یا همیشه سرد؟

چندین دوست خوب داشته باشید یا یک دوست صمیمی؟

2-3 سوال خود تان ترتیب نموده و از دوستان خود پرسید! در مورد دلیل
تصامیم شان، جر و بحث کنید.

ابر زرد



چالش

زینه تصمیم گیری 5 پله ای

تصور کنید که صنف شما در حال رفتن به یک سفر زمینی است و شما باید تصمیم بگیرید که کجا بروید. این پله ها را تعقیب کنید تا به شما در تصمیم گیری کمک کند:

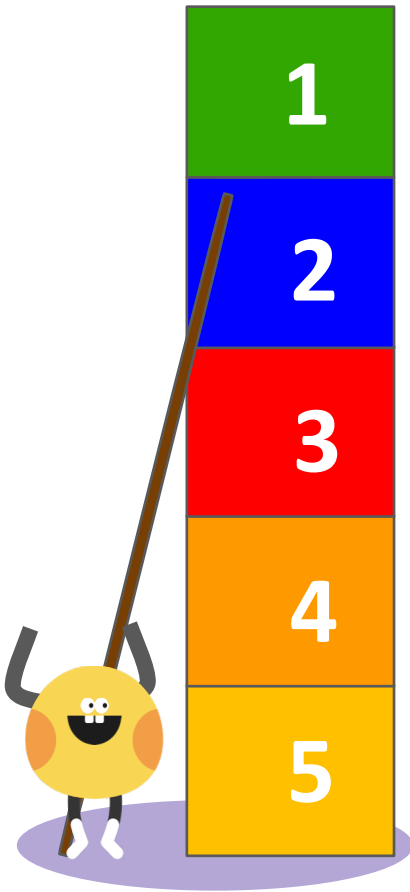
مشکل یا مناقشه ای را که باید حل شود، شناسایی کنید.

معلومات مربوطه را جمع آوری کنید.

راه حل های احتمالی را در نظر بگیرید.

عواقب احتمالی را شناسایی کنید.

یک تصمیم بگیرید و اقدام کنید!

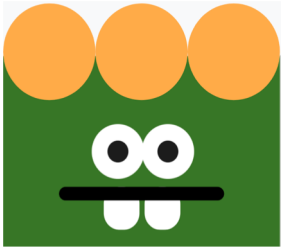


- یک محل را در روی زمین انتخاب کنید. پنج قدم به عقب بروید.
- مانند اینکه در ذهن تان از هر پله ای زینه عبور میکنید، یک قدم به پیشرو بردارید.
- وقتی به آخرین نقطه رسیدید، شما خواهید فهمید تا آنجا که میتوانید به تصمیم خود فکر کرده اید!

Green Cloud



در این ابر، ما بررسی خواهیم کرد که چطور میتوانیم بشكل موثر ارتباط برقرار کنیم!



- رنگ سبز کدام احساس را به شما میدهد؟
- کدام چیزها در محیط اطراف شما رنگ سبز دارند؟
- آیا رنگ سبز را دوست دارید؟ چرا یا چرا نی؟

برقراری ارتباط خوب مهم است زیرا:

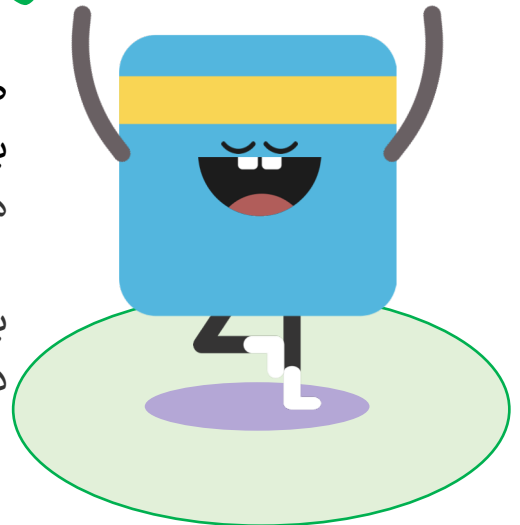
- به شما کمک می کند تا مفکوره ها، احساسات و افکار خود را با وضاحت بیان کنید
- کمک میکند تا بیاموزید
- کمک میکند تا مهارت های اجتماعی خود را توسعه دهید
- اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش می دهد

حرکت کششی روز

طوری که نشان داده شده است حالت درخت را بخود بگیرید.
هنگام تعادل چند نفس بکشید.

با تکان دادن شاخه های درخت خود بدون از دست دادن تعادل، خود را به چالش بکشید.

به یاد داشته باشید که در هر دو طرف تعادل برقرار کنید!



Green Cloud



حلقه برقراری ارتباط

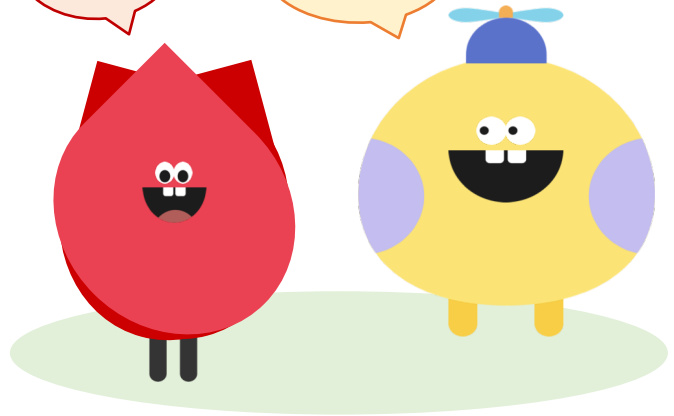
از 2 یا 3 دوست خود بخواهید تا در این فعالیت با شما همکاری کنند. دو ردیف تشکیل دهید و روبروی هم قرار بگیرید (فاصله را در نظر بگیرید):

1. با یکدیگر احوال پرسی کرده و با شخص مقابل خود گفتگو را آغاز کنید.
2. لبخند بزنید، ارتباط چشمی برقرار کنید، حتی ممکن است دست تکان دهید، تعظیم کنید یا بغل کشی هوای نمائید.
3. کوشش کنید با اضافه نمودن عبارت "سلام، چطور هستید؟" یا "سلام، بعد از دیر وقت ها با هم ملاقات میکنیم" امیدوار هستم که خوب باشید!، مودب باشید.
4. تعویض دوستان!

سلام

Hola

برقراری ارتباط فقط صحبت کردن نیست بلکه گوش کردن دقیق به طرف مقابل است.



به یاد داشته باشید که ارتباط چشمی و ارتباط غیر کلامی بسیار مهم است. بعضی از چیزهای که مردم می توانند در یک گفتگو انجام دهند که نشان می دهد آنها بی علاقه هستند، کدام ها اند؟

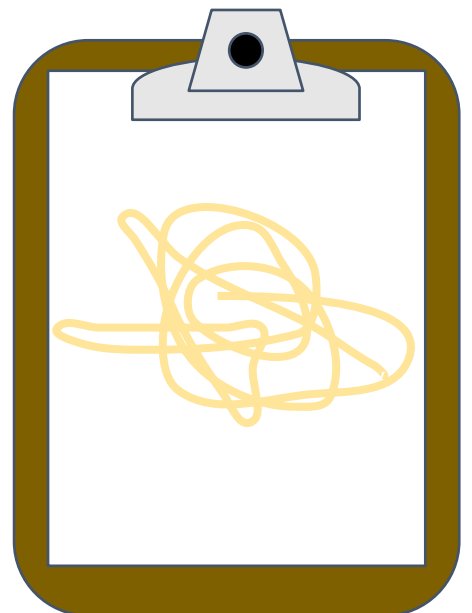
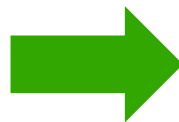
Green Cloud



سوء تفاهم را ترسیم کنید



- یک دوست پیدا کنید و پشت سر یکدیگر بشینید. (فاصله فیزیکی را رعایت کنید).
- از دوست خود بخواهید تا یک شی را بدون اینکه نامش را به شما بگوید، تشریح کند.
- به یاد داشته باشید که روبروی هم نیستید بنابراین نمی توانید آن شی را ببینید.
- بر اساس توضیحات داده شده آن شی را ترسیم کنید. نوبت بگیرید.



در این فعالیت چه چیز را مشاهده کردید؟

Green Cloud



موج تنفس



این کار را 3 یا 4 بار تکرار کنید.

- راست، رو به روی یکدیگر ایستاد شوید.

- دستان خود را طوری پیشروی خود بگیرید که گویا توپ را در دست گرفته اید.

- یک نفس عمیق بکشید و هنگام رها کردن، نفس را مانند یک توپ برای دوست خود "ارسال" کنید.

- سپس دوست شما نیز با گرفتن نفس عمیق و رها کردن آن غرض انتقال به پیشرو، همین کار را انجام می دهد.

چالش

یک پرزنتیشن (ارائه) ترتیب کنید

- هر موضوعی را که میخواهید انتخاب کنید.
- یک پرزنتیشن ترسیم کنید یا بنویسید.
- از وسایل، آثار هنری یا موسیقی استفاده کنید!
- آن را به دوستان خود ارائه نمائید!



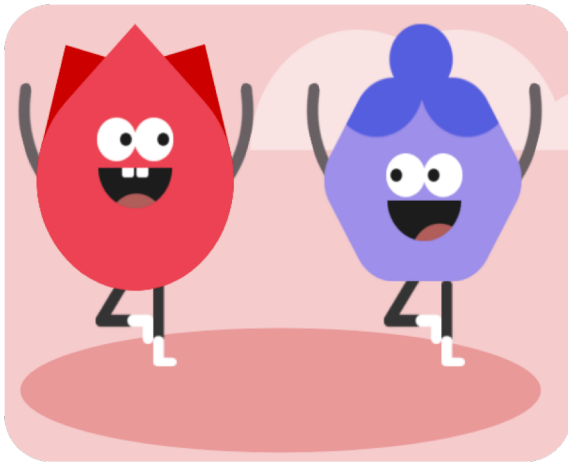
وقت بگیرید تا واقعاً فکر کنید که راجع به چی میخواهید صحبت کنید و چگونه آنرا به همسالان خود ارائه میکنید.

Green Cloud



ما به بررسی نحوه برقراری ارتباط موثر و توجه بیشتر به دیگران ادامه می دهیم!

بازی آیینه



- با یک دوست خود روبرو ایستاد شوید.
- شما باید کوشش کنید تا حرکات بدن و قیافه آنها را منعکس نمائید.
- بعد از چند دقیقه، جاهای خود را تبدیل کنید تا دوست شما نیز بتواند حرکات شما را منعکس کند!

تعقیب نمودن حرکات دوست تان مشکل بود یا آسان؟
برای انجام موفقانه این بازی ضرورت به انجام کدام کار داشتید؟



حرکت کششی روز



طوری که نشان داده شده است حالت سگ خم شده را بخود بگیرید. این کار باعث ایجاد طول ذریعه بدن شما میشود!
کوشش کنید که پشت هموار داشته باشید و پاهای خود را حلقه کنید.

Green Cloud



تنفس مشترک

راست بشینید و چشمان خود را بسته کنید. دستان خود را روی شکم تان بگذارید و توجه خود را به نفس خود جلب کنید.

اکنون، به طرف دوست خود نگاه کنید و توجه خود را به نفس او جلب کنید.

کوشش کنید که از یک فاصله مانند او نفس بگیرید! این کار را برای چند دقیقه انجام دهید.



دایره صفات مثبت



1. با 3 تا 4 دوست خود بشکل دایره بی بشینید.
 2. در باره شخصی که در سمت راست شما نشسته است بعضی از صفات مثبت را بگویید.
 3. سپس، نفر بعدی همین کار را برای شخص سمت راست خود انجام دهد.
- بیایید یکدیگر خود را تعریف کنیم!

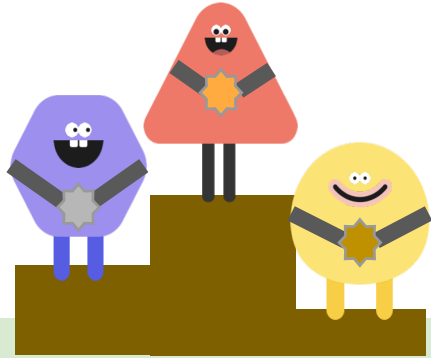
وقتی مردم درباره شما چیزهای خوب گفتند چگونه احساس کردید؟
وقتی شما در مورد شخص دیگری چیزهای خوب گفتید چطور احساس کردید؟



Green Cloud



بهتر بودن در



• از 4 تا 5 دوست تان بخواهید تا برای انجام این فعالیت با شما بشینند.

• از کسی بخواهید تا یک کتگوری (مانند رقص) را نام بگیرد. کسانی که باور دارند در این کار بهتر هستند باید ایستاد شوند.

• سپس، دیگران باید انتخاب کنند که از بین کسانی که ایستاد شده اند کی بهترین است. (برای پیدا کردن شخص بهتری می توانید یک مسابقه کوچک برگزار کنید!)

کتگوری های
احتمالی

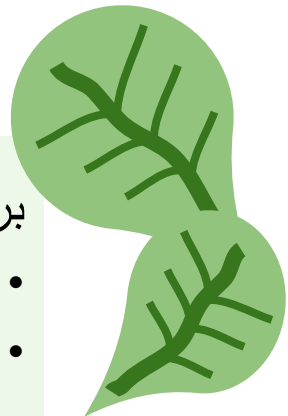
سریعترین دونده
طولانی ترین نگاه در یک مسابقه نگاه کردن به
چشم ها
بهترین آوازخوان
سریعترین ریاضیدان!

چالش

یک برگ رسم کنید

برای قدردانی از کسی که به او اهمیت می دهید:

- یک برگ رسم کنید
- در قسمت خارجی، یک کلمه بنویسید که آنچه را از لحاظ ظاهری در آنها دوست دارید، توصیف کند.
- در قسمت داخلی، چیزی بنویسید که نشان دهنده آنچه از لحاظ شخصیتی در آنها دوست دارید، باشد.



Blue Cloud



این ابر همدلی، شفقت و قدردانی از تنوع را بررسی می کند.

- رنگ آبی کدام احساس را به شما میدهد؟
- آیا می توانید به چیزهای فکر کنید که رنگ آبی دارند؟



چالش

اعمال مهربانی

مهربان بودن را با انجام اعمال تصادفی مهربانی تمرین کنید. بعضی مثالها عبارتند از: سلام دادن به همسایه، تعریف کردن دوست، یا خندانیدن یک دوست هنگام ناراحتی.

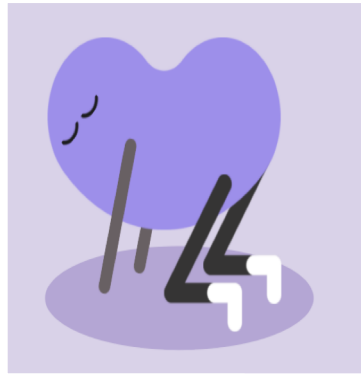
حرکت کششی روز

طوری که نشان داده شده است با نفس کشیدن هنگامیکه شکم خود را به سمت زمین رها میکنید، حالت گاو را به خود بگیرید.

بعداً، طوری که نشان داده شده است هنگام رها کردن نفس حالت پشک را به خود بگیرید.

این کار را 5-10 مرتبه تکرار کنید و استراحت کنید.

حالت گاو



حالت پشک



Blue Cloud



شما چی کار انجام خواهید داد؟

- یک دوست انتخاب کنید.
- آنها طوری وانمود می کنند که گویا تحت فشار قرار گرفته اند، صدمه دیده اند یا از چیزی ناراحت شده اند.
- شما وانمود میکنید که یک بیگانه هستید و کوشش دارید تا کمک کنید.



1. بحث کنید که چگونه یک بیگانه می تواند بگوید که کسی صدمه دیده است.

2. یک کار خوبی که برای کسی انجام داده اید، چی است؟ آیا احساس بهتری در آنها ایجاد کرد؟ آیا شما هم احساس بهتری داشتید؟

نامگذاری احساسات



- در این وضعیت ها چگونه احساس خواهید داشت؟
- دیدن کسی که تحت فشار قرار گرفته/صدمه دیده است
 - اگر شما تحت فشار قرار گرفتید/صدمه دیدید
 - اگر شما کسی را تحت فشار قرار دهید/ صدمه بزنید



Blue Cloud



صدمه رساندن می تواند منجر به احساسات قوی مانند عصبانیت، ترس و ناامیدی شود.

در حالیکه احساس این احساسات مشکلی ندارد، اما هیچ وقت عکس العمل نشان داند با انجام کارهای خشونت آمیز مانند صدمه رساندن قصدی به کسی، کار درست نیست.

بهتر است با کلمات احساس خود را بیان کنید.

به بعضی از وضعیت های مشکل که با افراد در زندگی تان مواجه شده اید (یا ممکن است مواجه شوید) فکر کنید.

3. طریقه ای را بنویسید که میتوانید این وضعیت ها را بشکل صلح آمیز حل کنید:

1

2

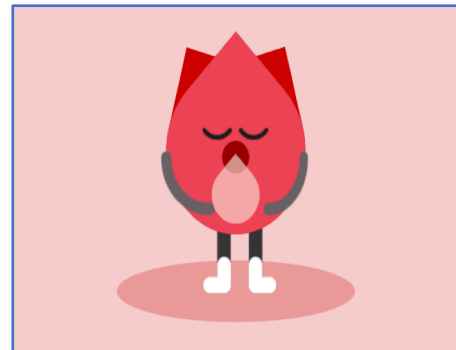
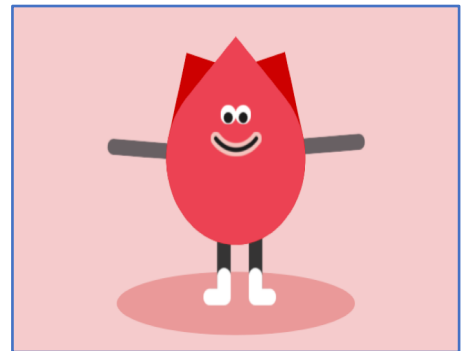
3

Blue Cloud



در آغوش گرفتن خود با تنفس عمیق

- وقتی دستان خود را کاملاً باز می کنید، نفس عمیق بکشید.
- هنگامیکه خود را در آغوش می گیرید نفس تان را رها کنید!
- این کار را چندین بار انجام دهید.



سه چیز خوب

آیا می توانید سه چیز خوب راجع به شخص دیگر را نام ببرید؟



- از 3 تا 4 دوست خود بخواهید تا درین فعالیت با شما همکاری کنند.
- بشکل دایره بی ایستاد شوید و بازی را با گفتن "سه چیز خوب در مورد (نام هر کسی که درین دایره است) شروع کنید."
- دیگران یکی یکی سه چیز خوب در مورد آنها می گویند.
- این فعالیت تا زمانی ادامه می یابد که هرکس سه چیز خوب درباره خود بشنود.

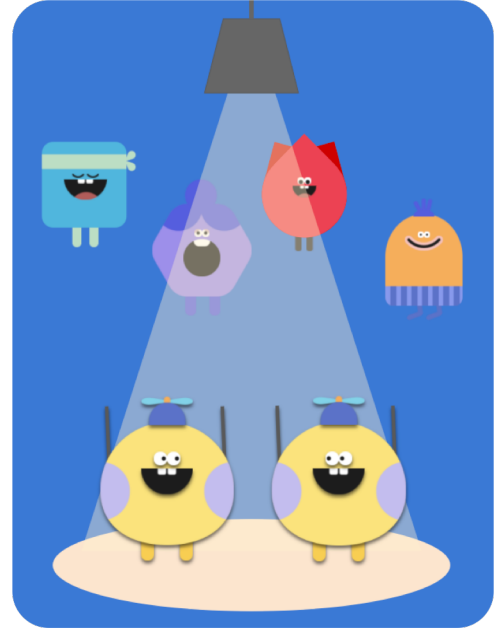
Blue Cloud



ما به ابر نهایی رسیدیم! آیا آماده هستید تا آخرین سفر خود را شروع کنیم؟

شباهت ها و تفاوت ها

- در یک دایره بزرگ با 4 دوست و یا بیشتر ایستاده شوید.
- هر شخص یک واقعیت را در مورد خود شریک می سازد.
- اگر این واقعیت برای شخص دیگری نیز صدق کند، باید یک قدم به داخل دایره پیش بیایند.



1. چه چیز ما را از یکدیگر متفاوت یا شبیه هم می کند؟
2. دنیای را تصور کنید که همه در آن یکسان هستند و هیچ تفاوتی در آن وجود ندارد. آن دنیا چگونه خواهد بود؟



تنفس گل



- گل مورد علاقه خود را تصور کنید.
- چهار زانو بشینید، دست های خود را بالای زانو های خود بگذارید طوری که کف دست های تان رو به روی هم باشند.
- از طریق بینی نفس بکشید، کف دست های خود را طوری بسته کنید که گویا برگ های گل بسته شده اند.
- از طریق دهن نفس خود را رها کنید، دستان خود را طوری باز کنید که گویا برگ های گل باز شده اند.

دور و بر دنیا در 10 دقیقه

با صحبت نمودن همراه دوستان تان، داوطلبان یا از طریق کتابها/فیلمها، در مورد هر قدر کشورها که میتوانید معلومات جمع آوری کنید. بپز، زبان، لباس، غذا و غیره هر کشور را شناسایی کنید.

تفاوت ها و شباهت های آنها با کشور شما کدام ها اند؟
در زیر چند نمونه از کشورهای است که می توانید بررسی کنید!



آلمان



هندوستان



فرانسه



ایالات متحده امریکا



قطر

حرکت کششی روز

امروز ما یک جریان ترکیبی داریم!

همه حالت ها را - سنگ پشت، ستاره، قایق، تمساح، طیاره، مار کبرا، درخت، سگ خم شده، پشک و گاو - یکی بعد از دیگری به خود بگیرید.



لطفاً به محض تکمیل شدن کتاب کاری این سوالات را مجدداً پرسیان کنید.
جواب خود را انتخاب کرده و نمره مجموعی را مطابق به این مقیاس بیابید:

من نمی دانم	کاملاً مخالف	مخالف	بیطرف	موافق	کاملاً موافق
0	2-	1-	1	2+	3+

من می دانم زمانیکه خوشحال، غمگین یا عصبانی باشم.



وقتی ناراحت باشم می توانم خود را راحت بسازم.

من بازی با دیگران را دوست دارم و می توانم به راحتی دوستان جدید پیدا کنم.



من می دانم که منحصر به فرد هستم.

من می توانم سه چیز را که از آنها سپاسگزار هستم نام بگیرم.

من به افرادی که از من متفاوت هستند احترام دارم.

زمانیکه شخص دیگری احساس خوشحالی، غمگینی یا عصبانیت کند من میتوانم بفهمم.

هنگام تصمیم گیری در مورد دیگران فکر می کنم.

من اهداف و پلان های دارم که باید به آنها برسم.

من به آینده فکر می کنم و باور دارم که فوق العاده است.



انعكاس

آیا از برنامه رنگ های مهربانی لذت بردم؟



بعضی از چیزهای جدید که در مورد خودم آموختم، کدام ها اند؟

- ★ ما امیدواریم که شما همچنان به اندازه گیری درجه حرارت عاطفی خود بشکل روزانه ادامه دهید، احساسات خود را ببینید و آن عاطفه را به شیوه ای درست بیان کنید.
- ★ ما از شما می خواهیم که قدردانی خود را از چیزی یا شخصی که برای او ارزش قائل هستید ابراز کنید و این احساس را منتقل کنید.
- ★ با تعیین اهداف خود، گام های مسئولانه ای برای رسیدن به آن اهداف بردارید و همیشه از دیگران قدردانی کرده و به آنها احترام کنید.
- ★ به یاد داشته باشید که در مواقع لازم، همدل و دلسوز باشید و همیشه مهربانی را انتخاب کنید.

با هم می توانیم این دنیا را یک مکان بهتری بسازیم!

مرور هفته 3

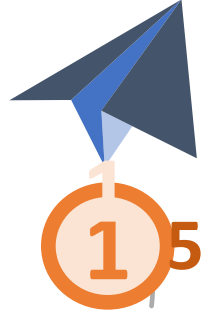


پروژه

آنرا تصور کنید

دنیای شما

دنیای خود را بسازید!



مکتب رویایی

بهترین مکتب خواب های خود
را دیزاین کنید!



جشنواره ها

کدام جشنواره ها در دنیای شما تجلیل می
شوند؟



دوباره تصور کنید!

نسخه شخصی خود را از محیط اطراف
خود ایجاد کنید!



شغل ها

وظایف مختلف را بررسی کنید و شغل
خود را بیابید.



مواد مورد نیاز

- کاغذ
- قلم/پنسل
- رنگ ها

تصور کنید که!



اگر بتوانید دنیای خود را ایجاد کنید، آن دنیا چگونه خواهد بود؟

1. در هر نوع محیطی - ساحل، جنگل، خانه و غیره - یک تصویر خود را بکشید.
2. 5 چیز را با شکل های مختلف که در رسامی خود می شناسید نشان دهید و یک لیست از آنها ترتیب کنید. مثال:



شکل	شی
دایره	آفتاب، درخت
مستطیل	خانه
مربع	کلکین ها
مثلث	بام

3. حالا تصور کنید و دوباره فکر کنید که همه چیز چگونه می تواند به نظر برسد. شکل و رنگ اشیاء را در رسامی خود تغییر دهید!

4. حیوانات یا اشیاء را در رسامی خود اضافه کنید. دوباره به نقش آنها فکر کنید!

جنس	نقش	نقش جدید
گاو	شیر می دهد	میوه می دهد
مرغ	تخم می گذارد	پشم می دهد
ملی بس	در جاده سفر میکند	در آب سفر میکند!



رسامی خود را به دوستان خود ارائه کنید.

تصور کنید که!

1. با دوستان یا مردمی که در اطراف شما هستند مصاحبه میکنید تا درباره وظایف شان، یا اینکه می خواهند چی کاره شوند، بیشتر بدانید.

سوالات نمونه بی

هر روز چه کار می کنید؟
مردم باید چی را راجع به وظیفه شما بدانند؟
میخواهید چی کاره شوید؟



2. 3 شغل را انتخاب کنید با نوشتن چند جمله، رسامی کردن یا صحبت در مورد شان، آنها و اهمیت آنها را شرح دهید.

تصور کنید

میخواهید چی کاره شوید؟ شما می توانید یک شغل موجود را
انتخاب کنید یا از خود یک شغل بسازید!

ترسیم کنید که یک روز در شغل رویایی شما چگونه خواهد بود.

رسامی خود را ارائه کنید و دلیل انتخاب این شغل را توضیح دهید.

تصور کنید که!

1. کدام جشنواره ها را می شناسید؟ آیا کدام آنها را تجلیل میکنید؟

2. با دوستان تان مصاحبه کنید تا درباره جشنواره های کشور خود بیشتر بدانید.

سوالات نمونه پی

جشنواره مورد علاقه شما کدام است؟ چرا؟
داستان پشت این جشنواره چیست؟
چگونه آن را تجلیل میکنید؟

3. جشنواره مورد علاقه شما کدام است؟ چرا؟
نحوه تجلیل آن را ترسیم کنید.
مثال: دیوالی (Diwali) □



یا

تصور کنید که این یک روز جشن همراه دوستان تان است و وانمود کنید که برای تجلیل آن فعالیت های را انجام میدهید!

تصور کنید

جشنواره خود را بسازید!

- اسم جشنواره چیست؟
- پیام/داستان این جشنواره چیست؟
- چگونه آن را تجلیل خواهید کرد؟

آن را ترسیم کنید
یا با دوستان خود
نقش بازی کنید!

جشنواره خود را به دوستان خود ارائه کنید!

تصور کنید که!

1. در مورد مکاتب کدام چیزها را دوست دارید و کدام چیزها را دوست ندارید؟
2. از دوستان خود پرسید که در مورد مکاتب کدام چیزها را دوست دارند و کدام چیزها را دوست ندارند؟ تصویری از 5 شی برتر مورد علاقه آنها را در زیر ایجاد کنید:

تعداد دوست داشتن ها	کتگوری
	کتابخانه

مثال:

چیزی که بیشترین و کمترین شهرت را در مکاتب دارد، چیست؟

تصور کنید

مکتب رویایی خود را دیزاین کنید!



مکتب شما باید یک مکان لذت بخش برای آموزش باشد تا شاگردان هرگز مایل به ترک مکتب نباشند! در کدام مکان بیشتر لذت می برید و یاد می گیرید؟

به این فکر کنید که چگونه می توانید مکتب خود را مثل آن بسازید. آیا می تواند در فضای باز باشد؟ آیا سینما دارد؟ اجازه دهید تصورات شما وسیع تر شوند!

برای جذب شاگردان به مکتب رویایی خود یک پوستر ترتیب کنید!

تصور کنید که!

وقت آن است که دنیای خیالی خود را بسازید!
مشاغل، جشنواره ها و مکتب تخیلی خود را نیز در
آن اضافه کنید! به موارد زیر فکر کنید:



- بزرگسالان چی خواهند کرد؟
- خانه ها کجا خواهند بود؟ (در آسمان؟ زیر آب؟)
- سیستم ترانسپورتی چگونه خواهد بود؟ (آیا می توانید یک موتر بالون دار داشته باشید؟)
- مردم کدام نوع غذا خواهند خورد؟
- کدام نوع حیوانات در دنیای شما وجود دارد؟
- یک چیزی که در دنیای واقعی بیشتر از آن بدتان میاید چی است - تفاوت آن در دنیای شما چگونه خواهد بود؟

مثال:

من دوست ندارم از پلاستیک استفاده کنم و تمام
دنیای من با چیزهای طبیعی ساخته خواهد شد!



یک داستان درباره زندگی در دنیای خیالی خود بسازید یا
آن را ترسیم کنید!

آن را به دوستان خود نیز ارائه کنید.



چگونه می توانید برخی از تخیلات خود را در زندگی واقعی بیاورید و
در دنیای واقعی تغییرات ایجاد کنید؟

انعكاس هفته وار

آيا از آموزش اين هفته لذت بردم؟



چه چیزهای جدیدی آموختم؟

مرور هفته 4

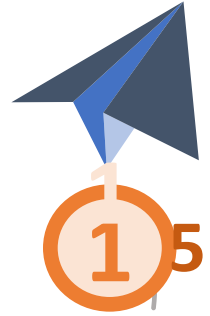


پروژه

مهارتهای زندگی

وقت گفتن داستان

DukDuk کیست؟ یک داستان بخوانید تا بفهمید!



نمایش نامه فروزن (Frozen)

برای نمایش وضعیت های چالش برانگیز زندگی ما، یک نمایش نامه اجرا کنید.



زیبایی درونی

به چیز های که شما و اطرافیان شما را زیبا میسازد، نگاه کنید.



شنیدن | بررسی کردن

آیا شما یک شنونده و ناظر فعال هستید؟



رهبر | پیرو

از طریق فعالیت های سرگرم کننده خود را به عنوان یک رهبر و پیرو بررسی کنید.



مواد مورد نیاز

- کاغذ
- قلم/پنسل
- فیته

برای بازی های که افراد بیشتری نیاز دارند، از دوستان خود یا افراد داوطلب بخواهید تا با شما همکاری کنند!



مهارت‌های زندگی

برای داشتن یک زندگی بهتر به کدام مهارت‌های زندگی نیاز دارید؟

مسابقه چهره

2 جفت یا بیشتر از آن

1. خط شروع و پایان را با استفاده از فите یا یک شیء نشانی کنید.
2. دوستان مقابل هم قرار گرفته و تا خط پایانی مسابقه می‌کنند.
3. دوستان به نوبت در هنگام راه رفتن قیافه‌های خنده دار می‌سازند و دیگران آن را کاپی می‌کنند. اگر یکی از آنها بخندد، هر دو به نقطه شروع بر می‌گردند.



چه چیزی باعث شادی شما می‌شود؟

شادترین چیز در طبیعت چیست؟ چرا چنین فکر می‌کنید؟

1. به مدت 2 تا 3 دقیقه با دوست خود در مورد اینکه چه چیزی باعث شادی شما می‌شود، صحبت کنید. سپس، دوست شما شریک می‌سازد.
2. با گوش، چشم و قلب خود با دقت گوش کنید.
3. ترسیم کنید که هنگام گوش کردن به دوست خود چگونه احساس داشتید.



- گوش کردن چگونه بود؟ صحبت کردن چگونه بود؟
- با شریک ساختن چیزهای که باعث شادی شما می‌شود، چه اتفاق می‌افتد؟
- چگونه گوش کردن به ما در زندگی واقعی کمک می‌کند؟



مهارتهای زندگی

آینه صبح



1. مقابل دوست خود قرار بگیرید.
2. دوست شما حرکاتی را انجام خواهد داد که هنگام نگاه کردن به آینه آنها را انجام میدهد. وانمود سازید که آینه آنها هستید و حرکات آنها را کپی کنید.
3. نقش ها را تبدیل کنید.

من می گویم، تو برقص

چیزی را در طبیعت نام ببرید که رقص میکند. به نظر شما چرا می رقصد؟

1. یک داستان پیدا کنید و آن را به دوست خود قصه کنید.
مطمئن شوید که داستان شما دارای عواطف و مکالمه باشد.
2. دوست شما با هر چیزیکه از شما می شنود می رقصد.
3. سپس نقش ها را تبدیل کنید. شما به داستانی که می شنوید رقص کنید.
بعضی اوقات رقص کننده داستان را رهبری می کند، بعضی اوقات قصه گو رقص کننده را رهبری می کند.

- رهبری کردن یکدیگر چگونه بود؟
- رقصیدن با داستان آسان بود یا سخت؟
- آیا امروز به عنوان یک رهبر یا یک پیرو چیزی درباره خود آموختید؟
- شما در جوامع/محوطه های خود رهبران و پیروان را در کجا می بینید؟



بیاپید
انعکاس
دهیم!

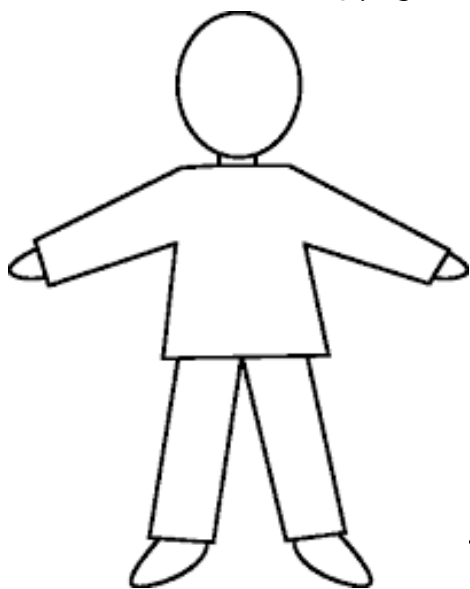
مهارتهای زندگی



زیبایی درونی

1. برای این فعالیت یک دوست خود را انتخاب کنید.
2. هر دو دوست شکل کلی بدن را طوریکه در زیر نشان داده شده است، ترسیم می کنند.
3. آن را با ویژگی ها، علایق و استعدادهای خوب دوست خود پر کنید.

هر کس زیبایی درونی پنهان شده دارد. بنابراین، در مورد روش خاصی برای ترسیم هر قسمت فکر کنید.



مثال:

- اگر آنها هنرمندان بسیار خوب هستند، دستان شان را به روش خاصی ترسیم کنید.
- اگر آنها بسیار مهربان هستند، یک قلب بزرگ بکشید و غیره.

رسمی ها را تبدیل کنید و زیبایی درونی خود را مشاهده کنید!



بیا یاد انعکاس
دهیم!

- رسم کردن زیبایی درونی دوست تان و شریک ساختن رسمی های تان چگونه یک احساس داشت؟
- از طریق این فعالیت چه چیز را در مورد دوست تان یا خودتان متوجه شدید؟

مهارتهای زندگی

نمایش نامه فروزن (Frozen)

4 نفر یا بیشتر از آن



ما تصمیم داریم یک نمایش نامه اجرا کنیم تا اثرات بد قلدری یا مسخره کردن کسی را نشان دهیم.

1. یک نفر را برای کارگردانی انتخاب کنید.
 2. دو بازیگر، صحنه ای را به نمایش می گذارند که یکی به شکل تکلیف دهنده پی دیگری را اذیت میکند.
 3. کارگردان در قسمت های مختلف نمایش نامه کف می زند. بعد از هر کف زدن، بازیگران در جا های خود ایستاد میشوند (منجمد میشوند).
- شخص دیگری می تواند وارد صحنه شود و جهت ادامه نمایش نامه جای هر بازیگری را بگیرد تا نشان دهد چرا قلدری رفتار نادرست است.

- در این صحنه ها چه چیز را مشاهده کردید؟ آیا واقعی بودند؟
- نظر شما در مورد راه حل ها چیست؟
- آیا از این راه حل ها در زندگی واقعی استفاده می کنید؟ چرا یا چرانی؟
- کدام قسمت ممکن است برای شما مشکل باشد؟



بیاپید انعکاس
دهیم!

کوشش کنید نمایش نامه فروزن را با سناریوهای جدیدی که در زندگی واقعی نیز برای شما چالش برانگیز است، انجام دهید!

نوشته شده توسط سنجنا کاپور (Sanjana Kapur)

DukDuk

سیا (Sia) و برادرش رونی ((Roni، همیشه باهم بازی می کردند. آنها سوراخ های زیر پله های زینه را می پالیدند و با بیگانگان بالای درخت ام در صحن عقب حویلی می جنگیدند. Roni همیشه Sia را می خندانند.

اما خیلی وقت میشود که آنها با هم بازی نمی کنند. Roni این روزها خوش ندارد با کسی بازی کند! Sia بالای Roni فریاد می زند "چرا خوش ندارید بازی کنید؟" Roni می گوید: "من نمی خواهم."
"یک هیولای بزرگ در پشت ام چسپیده است!"



Sia نام این هیولا را Dukduk گذاشته است. سیا فکر می کند: "Dukduk باید بدجنس و بدخلق باشد." "احساس میشود که او لبخند Roni را بلعیده است."

به نظر می رسد که Dukduk همیشه همراه Roni است. Sia میگوید "به هیولای خود بگو که برود! من او را دوست ندارم."

بعضی اوقات، Dukduk بزرگتر از یک موتر لاری می شود. Roni در آن روزها بالای همه چیز عصبانی می شود. او حتی غذایش را با عصبانیت می جود!

مادرم فکر می کند که او میداند چگونه احساس Roni را بهتر بسازد. مادرم میگوید "تو باید برای قدم زدن به بیرون بروی. هوای تازه تو را خوب میکند"



در روزهای دیگر به نظر می رسد که Dukduk، Roni را محکم گرفته است. او حتی به Roni اجازه نمی دهد که از تخت خواب خود بیرون شود.

پدرم همیشه به Roni می گوید که این مشکل را چگونه برطرف کند. پدرم میپرسد "مشکل چی است؟" "درست غذا بخور، مشکل ات برطرف می

شود!"
روزهای وجود دارد که Dukduk کوچک است و مانند یک کاغذ پران در اطراف شناور است. بناء Roni از تخت خواب خود بیرون می شود و با Sia بازی می کند. اما خیلی زود خسته می شود.



DukDuk

"همه چیز در ذهن شماست. همه می گویند، شما فقط باید به فکر آن باشید و از این وضعیت خارج خواهید شد." Roni می گوید: "کوشش می کنم." "آنقدر هم آسان نیست"

امروز سالگره Roni است. Sia کیک پخته کرده است.
Roni لبخند می زند و می گوید: "تشکر Sia." Sia چهره مایوسانه به خود میگیرد. لبخند Roni این روزها

Sia پهلو می نشیند.

"آیا دوست جدید ات، تو را خفه می سازد؟"

Roni سر خود را تکان می دهد.

رونی توضیح می دهد "کوشش میکنم که خوش باشم،

اما اکثر روزها کار سختی است."

Sia می پرسد "فکر می کنی دوست ات تا چی وقت " با تو می ماند؟

Roni می گوید: "نمی دانم."

Sia می گوید: "مشکل نیست." "هر وقت که دلت خواست میتوانیم

بازی کنیم."

Roni با لبخند قدیمی اش لبخند می زند. Dukduk کوچکتر می شود.

حالا Roni حتی از داکتر کمک می گیرد.

Dukduk هنوز هم است. بعضی از روزها، او بزرگ می باشد. Sia

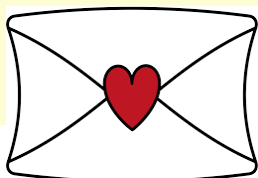
انتظار میکشد تا آن روزها بگذرند. اکثراً، Dukduk کوچک است، و در

آن روزها، Roni دوست دارد بازی کند.



سوالات ذیل را جواب دهید:

1. کرکترهای اصلی داستان کی ها هستند؟
2. Dukduk چگونه بالای زندگی Roni تأثیر می گذارد؟
3. فکر می کنید Roni وقتی مردم به او توصیه می کردند چه احساسی داشت؟
4. به نظر شما Dukduk واقعی است؟ چرا یا چرانی؟
5. آیا تا به حال احساس کرده اید که یک Dukduk شما یا دوست شما را محکم گرفته باشد؟ اگر بلی، چگونه احساس داشتید؟ چی کار انجام دادید؟



تصور کنید که شما Sia هستید، یک کارت سالگره با یک پیام مثبت برای
Roni بسازید تا احساس اش را بهتر کند!

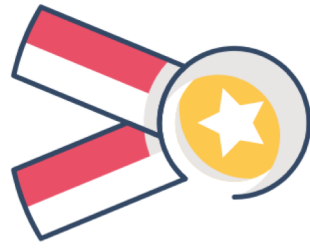
آيا از آموزش اين هفته لذت بردم؟



چه چیزهای جدیدی آموختم؟

اگر این بخش خوش تان آمد، برای صدها منبع ازین قبیل به ویب سایت IFERB
ما مراجعه کنید. <https://resources.educationaboveall.org>

تصدیقنامه دستاورد



این تصدیقنامه برای

جهت به پایان رساندن موفقانه کتاب کاری آموزش اجتماعی و
عاطفی اعطا گردیده است.



AMAL ALLIANCE
EMPOWERING GLOBAL CITIZENS

التعليم
فوق
الجميع

education
above
all



تسهیل کننده

انتسابات

این بسته آموزشی دارای جواز [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#) میباشد.

صفحه 3 تا 36: حق چاپ رنگ های مهربانی (Color of Kindness) در سال 2021 مربوط Amal Alliance میباشد.

رنگ های مهربانی (Color of Kindness) تحت مجوز [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives \(CC BY-NC-ND\) International license](#) v4.0 منتشر شده است.

هیچ اثر فرعی *Colors of Kindness* بدون اجازه نامه کتبی صریح *Amal Alliance* مجاز نیست. صفحه 45، 48: منبع آموزش مبتنی بر پروژه "مهارت های زندگی" توسط Dream A، هند برای بانک آموزش رایگان اینترنتی EAA (Internet Free Education Bank) ترتیب شده است.

صفحه 49، 50: *DukDuk*، بر اساس داستان اصلی 'Who Stole Bhaiyaji's Smile?' (انگلیسی)، نوشته شده توسط Sanjana Kapur، طراحی شده توسط Sunaina Coelho، مجدداً مرحله بندی شده توسط EAA، منتشر شده توسط Pratham Books (© Pratham Books, 2006) تحت مجوز CC BY 4.0 در StoryWeaver میباشد.

