

## حل منازعه (سنين 8-10)

شرح	شاگردان روش‌هایی مدیریت منازعه را به شیوه‌ای سالم تمرین خواهند کرد. آن‌ها خواهند آموخت که چگونه احساسات خود را مدیریت نمایند و احساسات دیگران را تشخیص دهند تا روابط سالم و هوش هیجانی را توسعه دهند.
سوال اساسی	آیا می‌توانم در هنگام منازعه خود را به طور مؤثر و با همدلی ظاهر بسازم؟
گروه سنی:	8-10 ساله
موضوعات:	یادگیری احساسات اجتماعی، سواد خواندن و نوشتن
زمان مورد نیاز	هفت ساعت در پنج روز
نظارت بر فعالیت	نظارت شده
منابع مورد نیاز:	- کتابچه یادداشت - پنسل - خودکار
نتایج یادگیری	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شناسایی علل و تأثیرات منازعه</li> <li>• تمرین استراتژی‌های مختلف برای خنثی کردن یا حل منازعات</li> <li>• درک همدلی از طریق تصور، توصیف احساسات و انگیزه‌های افراد در مواقع چالش برانگیز</li> <li>• اکتشاف دیدگاه‌های مختلف برای بهتر درک کردن یک موضوع، شناسایی اجزای یک جمله (فاعل، فعل، مفعول)</li> <li>• خواندن یک داستان برای استنباط احساسات و افکار شخصیت‌ها</li> <li>• تشخیص و استفاده از زمان‌های ساده و جاری نوشتن خاطرات روزانه از دیدگاه مختلف تهیه کردن یک نامه غیر رسمی</li> <li>• تبدیل جملات از گفتار مستقیم به گفتار غیر مستقیم یا گزارشی</li> </ul>

**روزاول:** امروز، یاد خواهید گرفت که منازعه چه معنایی دارد و بر روی عکس العمل خود در برابر منازعات تأمل خواهید کرد. همچنین، شما قادر خواهید بود اجزای یک جمله را شناسایی نمایید.

فعاليات و تشریح	وقت
<p><b>● شاگردان درباره معنای نماز عه بحث خواهند كرد:</b></p> <p>وقتی کلمه "نماز عه" را می شنوید، چه چیزی به ذهنتان می رسد؟ این کلمه چه معنایی دارد؟ چند کلمه دیگر که در زبان شما به همین معنا استفاده می شوند وجود دارد؟</p> <p><b>● نماز عه وقتی رخ می دهد که افراد به دلیل داشتن دیدگاههای متفاوت، دچار اختلاف جدی شوند. نماز عه ممکن است برای مدت طولانی باقی بماند و حل اش دشوار شود. در مقطعی زندگی همه ما با افراد دیگر در نزاع قرار می گیریم. یادگیری نحوه حل نماز عه یک مهارت مهم زندگی است .</b></p> <p>تفکر و بحث :</p> <p>آیا می توانید مثال هایی از نماز عات که در آنها درگیر بوده اید یا درباره ی آنها می دانید، فکر نمایید؟ به نظر شما چرا نماز عات رخ می دهند؟</p> <p><b>● نماز عات می تواند به دلایل زیادی رخ دهد. برخی از این دلایل عبارتند از:</b></p>	<p>۵ دقیقه</p>

۱۰ دقیقه

عدم احترام به تفاوت‌ها (به عنوان مثال، باورهای متفاوت، مانند باورهای دینی) .  
 • لجاجت - رد کردن دیدگاه شخص دیگر؛ • منازعات گذشته که هنوز حل نشده‌اند.  
 • در این‌جا، شاگردان می‌توانند با تیک (✓) زدن در کنار جعبه‌ها نشان دهند که چگونه منازعات با دوستان و خانواده خود را حل می‌نمایند.

هرگز      گاهی اوقات      معمولاً      پاسخ من

صدایم را بلند می‌کنم یا هم فریاد می‌زنم			
دیگری را ملامت می‌کنم			
نادیده می‌گیرم یا دور می‌شوم			
عذر خواهی می‌کنم			
راه حل‌هایی را پیشنهاد می‌کنم			
به کسی شکایت می‌کنم			
می‌بخشم			
تهدید می‌کنم			
به دنبال راه حل برنده شدن می‌گردم			
نام دیگران را می‌گیرم			
غمگین می‌گردم یا گریه می‌کنم			
از یک شخص جوان کمک می‌خواهم			
از طنز و شوخی استفاده می‌کنم			
اجازه می‌دهم به دیگران تا روش خودشان را دنبال نمایند.			

بازتاب دهید:

کدام نقش/روش را شما در حل منازعات مراعات می‌نمایید؟ به نظر شما چرا به این شکل جواب می‌دهید؟ مثال‌هایی را ذکر نمایید.

داستان زیر را با شاگردان به اشتراک بگذارید: "محسن و روبی دوستان خوبی هستند. اما روبی خوش ندارد که محسن صدای خود را در منازعه بلند کند، او احساس ترس می‌کند و سکوت می‌کند. او می‌خواهد نظر خود را به اشتراک بگذارد، اما وقتی او فریاد می‌زند، احساس بی‌احترامی می‌کند."

■ در این مثال، علت منازعه را شناسایی نمایید .

■ اگر شما روبی می‌بودید، چه کاری انجام می‌دادید؟

■ منازعه بخشی از زندگی است. نمی‌توانیم آرزو کنیم که آن را از بین ببریم یا تصور کنیم که واقع نمی‌شود. منازعه در خانواده‌ها، دوستی‌ها، مکتب، محیط کار و جامعه به طور کلی رخ می‌دهد. منازعه می‌تواند ما را عصبانی و ناامید کند، اما اگر به درستی مدیریت شود، می‌تواند روابط را تقویت ببخشد.

### جوره بی فکر نمایید- به اشتراک بگذارید:

شاگردان به سوالات زیر فکر نمایند و سپس تفکر خود را با دوست خود شریک می‌سازند قبل از این‌که با بقیه صنف به اشتراک بگذارند

■ در مورد یک منازعه چالش‌برانگیز که اخیراً در آن درگیر بوده‌اید فکر نمایید

■ در این منازعه به چه شکل عکس العمل نشان دادید؟ چگونه احساس می‌کردید؟

■ به طور معمول چگونه عکس العمل نشان می‌دهید وقتی با یک منازعه مواجه می‌شوید؟

■ آیا عکس العمل شما موقع منازعات موجب بهبود یا تشدید مشکلات می‌شود؟

در مشاجرات، ممکن است عصبانی شویم و بخواهیم فریاد بزنیم، کلمات ناخوشایند بگوییم، لگد بزنیم و با هم بجنگیم. این به طور معمول موجب بدتر شدن وضعیت می‌شود

■ چگونه می‌توانید تشخیص دهید که در یک کشمکش واقعاً عصبانی یا ناراحت هستید؟ (تنفس سنگین، موشت بستن، نوع صدا و تلفظ و غیره)

### روش‌های آرامسازی:

■ یک قسمت بزرگ از حل منازعات، مدیریت احساسات ماست. احساساتی مانند خشم یا ناامیدی می‌توانند باعث شوند کارهای را انجام دهیم یا کلماتی را بگوییم که نمی‌خواهیم و ممکن است بعدها پشیمان شویم. راه‌های متعدد وجود دارند که به ما در مدیریت این احساسات کمک می‌نمایند. آیا می‌توانید به چندتایی از آن‌ها فکر نمایید؟

■ با شاگردان از روش‌هایی که می‌توانند خود را در آن حالت‌ها آرام احساس نمایند فکر نمایند.

### پیشنهادات:

■ تا ده شماره حساب نمایید. می‌توانید به صدای بلند یا در ذهن‌تان حساب بگیرید.

■ محل شادی‌تان را پیدا نمایید. چشمانتان را ببندید و بگذارید ذهنتان شما را به خاطرات خوش ببرد.

<p>■ شمارش اشیا در اتاق، روش عالی دیگری است که می‌تواند در لحظات عصبانیت به شما کمک کند .</p> <p>■ احساسات خود را به یک رنگ تخصیص دهید و به کسی توضیح دهید که چرا این رنگ را انتخاب کرده‌اید.</p> <p>■ نفس عمیق بکشید. تصور نمایید که درون یک پوقانه پُف می‌نمایید. نفس عمیقی بکشید و به آرامی هوا را مانند دمیدن درون یک پوقانه بیرون بدهید.</p> <p>● به شاگردان بگویید که منازعه خود را به یک دوست خود توضیح دهند و آن را نقش بازی نمایند. درباره این‌که شخص دیگر در منازعه چگونه احساس می‌کرد بحث نمایند. چگونه می‌توانید حدس بزنید؟ اگر شخص به یک شکل متفاوت عکس العمل نشان می‌داد، شما چگونه عکس العمل خود را تغییر می‌دادید؟</p> <p>فعالیت: (هدف: بیابید خودمان را در جای شخص دیگری قرار دهیم) سناریوی زیر را بخوانید (پیشنهاد: شاگردان می‌توانند نقش بازی نمایند شما به یک گوینده داستان و دو بازیگر نیاز دارید</p>	<p>۱۵ دقیقه</p>
<p>سلما یک تابلو نقاشی برای خود و بهترین دوستش حیا درست کرد. حیا برای نقاشی بسیار خوشحال بود و از سلما تشکری کرد، اما سلما بسیار ناراحت بود چون حیا در عوض اش هیچیز نداد و نه نقاشی برایش درست کرد. سلما به عصبانیت گفت</p> <p>"چرا هیچ چیزی برایم نساختی؟"</p> <p>حیا با تأسف گفت . فکر نمی‌کردم که در عوض اش چیزی میخواهی سلما گفت تو دیگر دوست من نیستی نقاشی را از دستش گرفت و رفت.</p>	<p>۱۵ دقیقه</p>

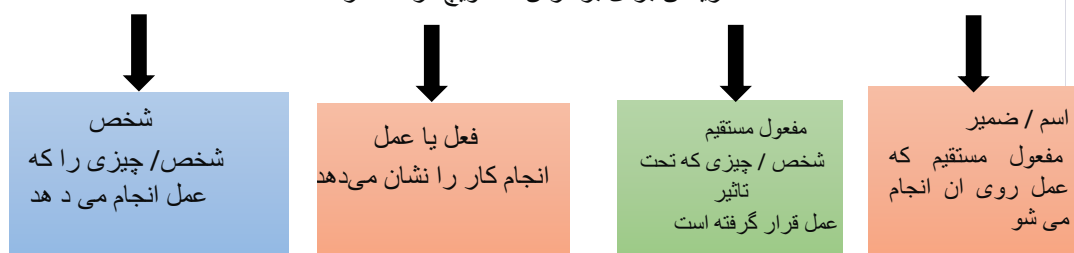
<p><b>سوالات:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ به نظر شما وقتی سلما نقاشی هر دوی شان را به حیا می‌دهد، او چه احساس می‌کند؟</li> <li>▪ به نظر شما وقتی سلما از حیا چیزی دریافت نکند چرا ناراحت می‌شود؟</li> <li>▪ نظر شما درباره عکس العمل سلما چیست؟ آیا فکر می‌نمایید او احساسات حیا را در نظر گرفته است؟</li> <li>▪ آیا فکر می‌نمایید حیا در صورت عذرخواهی سلما را می‌بخشد؟ توجیه نمایید.</li> <li>▪ فکر می‌نمایید بعد از آن‌که سلما حیا را ترک می‌کند، چه اتفاقی می‌افتد؟</li> <li>▪ اگر شما بجای سلما می بودید و می‌توانستید مجدداً با حیا صحبت نمایید، چه کاری/چه چیزی را به طور متفاوت انجام می‌دادید/می‌گفتید؟</li> </ul>	
<p><b>هدف:</b> شناسایی اجزای یک جمله</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● به طور کلی، جملات از یک فاعل، یک فعل و یک مفعول تشکیل شده‌اند.</li> <li>● فاعل: شامل شخص یا چیزی است که عمل (یا فعل) را انجام می‌دهد.</li> <li>● فعل: عمل یا حالت بودن در یک جمله است .</li> <li>● مفعول مستقیم: اسم یا ضمیر گیرنده عمل در یک جمله است. این فاعل است که عمل را به چه کسی یا چه چیزی انجام می‌دهد .</li> <li>● مفعول غیر مستقیم: گیرنده مفعول مستقیم است .</li> <li>● به مثال های زیر مراجعه نمایید:</li> </ul>	<p>۱۵ دقیقه</p>

### ريحان سندويچ را درست كرد



برخی جملات ممکن است دو مفعول داشته باشد مفعول مستقيم و غير مستقيم

### ريحان برای برادرش ساندويچ درست كرد





توجه نمایید که فاعل و مفعول می‌توانند عبارات‌ها (بیش از یک کلمه) باشند. یک جمله همچنین می‌تواند دارای چندین فاعل، فعل و مفعول باشد!


● از شاگردان بخواهید جملاتی را بسازند و در هر جمله، فاعل، فعل و مفعول را شناسایی نمایند.

فعالیت ●: از شاگردان بخواهید کلمات یا عبارات‌های زیرخط دار را در جملات زیر که محسن پس از جنگیدن با روبی در دفتر خاطرات خود نوشته کرده، به عنوان فاعل (S)، فعل (V)، مفعول مستقیم (DO) و مفعول غیرمستقیم (IO) مشخص نمایند.

انجام دهنده

عمل

فاعل



من و روبی دعوی بدی داشتیم
او به من گفت که در دعوا پرخاشگر هستیم
عد از مدتی ماجرای دعوا را به پدرم گفتم
یک گلاس را آب را برایم داد تا آرام شوم.
او همچنان توصیه های ارزشمندی را بیان کرد.

گ

● فکر نمایید: به نظر تان پدر محسن چه مشاوره‌ای به او داده است؟

● شاگردان را به چالش بکشید تا جملات خود را با موارد زیر ایجاد نمایند:

۱- تنها یک مفعول مستقیم

۲- یک مفعول غیرمستقیم و مفعول مستقیم

روز دوم:

امروز شما درباره همدلی یاد خواهید گرفت و یک یاد داشت در دفتر خاطرات با استفاده از زمان‌های ساده و جاری خواهید نوشت.

فعالیت و تشریح	وقت
<p>شاگردان در باره زمان فکر می‌نمایند که به دلیل غمگین بودن دوست نزدیک شان ، احساس غمگینی می‌کردند ، یا به دلیل هیجان شخص دیگری هیجان زده شدند.</p> <p>این همدلی است! همدلی این است که بتوانید احساس دیگران را درک نمایید و به اشتراک بگذارید حتی زمانی که شما در وضعیت مشابهی نیستید .</p> <p>پیشنهاد: شما می‌توانید با شاگردان درباره این‌که آیا همدلی و همدردی یکسان هستند یا خیر، بحث نمایید و به آن‌ها در تفاوت بین همدلی و همدردی کمک نمایید. همدردی زمانی است که برای بد چانسی کسی احساس ترحم داشته باشید</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>

۲۰ دقیقه

در باره موارد زیر با شاگردان بحث نمایید:

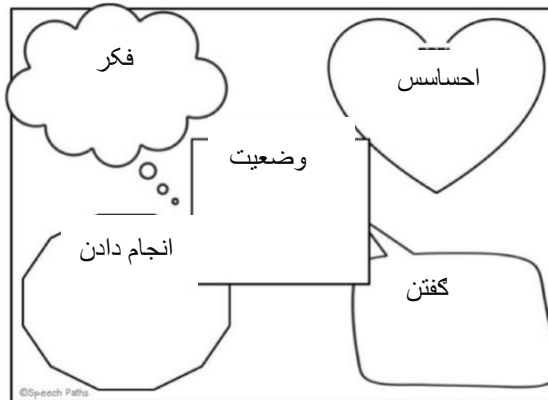
به نظر شما همدلی در زمان منازعات مهم است؟ چرا ها و چرا نه؟  
پنج روش را بنویسید که از طریق آن‌ها می‌توانیم با دیگران همدلی نشان دهیم مثلاً: به دقت گوش دادن، باز و صادق بودن، پرسیدن سوال، ارزش‌گذاری به تفاوت‌ها و غیره

ایجاد نقشه همدلی:

۲. به کشمکش‌هایی که در روز اول داشتید، برگردید .

● حالا تصور نمایید که شما در این منازعه شخص دیگر هستید. در کتابچه یادداشت/توده کاغذی خود، یک نقشه همدلی برای همان شرایط، اما از دیدگاه شخص دیگر ایجاد نمایید .

● نقشه زیر را رسم نمایید و موقعیت را از دیدگاه شخص دیگر و آنچه که شخص دیگر گفت، احساس کرد، فکر کرد و انجام داد را شناسایی نمایید.



با هم‌سال خود بحث نمایید:

دیدگاه شما نسبت به منازعه از روز اول چگونه تغییر کرده است؟  
حالا که دیدگاه شخص دیگر را درک می‌نمایید، فکر می‌نمایید همدلی را نشان داده‌اید؟  
اگر خیر، در مورد آنچه که در جریان منازعه به طور متفاوت باید انجام می‌دادید، بحث نمایید. چرا؟

۵ دقیقه

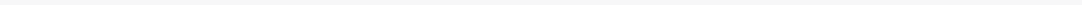
زمان حال/گذشته ساده و حال/گذشته جاری:

- معرفی زمان‌ها: شما ممکن است متوجه شده باشید که وقتی درباره یک منازعه که در گذشته رخ داد صحبت می‌کنید، از اشکال مختلفی از کلمات (فعلها) استفاده می‌کنید نسبت به زمانی که در حال حاضر رخ می‌دهد. ما این اشکال مختلف فعلها را "زمان‌ها" می‌نامیم.
- زمان‌ها به ما وخت عمل و همچنین وضعیت آن را بیان می‌نمایند (آیا عمل تمام شده است یا در حال انجام شدن است)
- شاگردان در مورد این که زبان‌شان زمان‌ها را دارد یا خیر صحبت می‌نمایند.
- ما درباره دو نوع زمان (حال/گذشته ساده و حال/گذشته جاری) خواهیم آموخت.

۱۵ دقیقه

پیش‌کش:

- چهار جمله را بنویسید (ریحان هر روز اتاق خود را پاک می‌کند؛ ریحان دیروز اتاق خود را پاک کرد؛ ریحان در حال صحبت کردن با خواهرش است؛ ریحان یک ساعت قبل با خواهرش در جریان صحبت کردن بود) شاگردان را مجبور نمایید که اجزای مختلف این جملات را تشخیص نماید (فاعل، فعل، مفعول). سپس، شاگردان را مجبور سازید که درباره تفاوت‌های جملات بحث نمایند.
- زمان حال ساده برای بیان کردن عادات، حقایق عمومی، اقدامات تکراری یا وضعیت‌هایی که تغییر نمی‌نمایند، احساسات و آرزوها استفاده می‌شود. به عنوان مثال: ریحان هر روز اتاق خود را پاک می‌کند.
- زمان گذشته ساده برای توصیف عملی که در گذشته انجام شده است استفاده می‌شود. به عبارت دیگر، عمل که در گذشته شروع شده و در گذشته پایان یافته باشد. به عنوان مثال: ریحان دیروز اتاق خود را پاک کرد.
- زمان حال جاری برای بیان کردن عمل که همین حالا در حال اجرا باشد استفاده می‌شود. به عنوان مثال: ریحان در حال صحبت کردن با خواهرش است.
- زمان گذشته جاری برای بیان فعالیتی که در حال ادامه در گذشته بوده است استفاده می‌شود. به عنوان مثال: ریحان یک ساعت پیش با خواهرش صحبت می‌کرد.
- بیشتر درباره زمان حال/گذشته ساده و زمان حال/گذشته جاری در ضمیمه بیاموزید.



زمان ساده	زمان جاری
<p><i>Not all verbs follow the same rules.</i></p> <p><b>گذشته</b></p> <p>Completed Action or Past State of Being</p> <p>Ken walked to school.</p> <p><b>حال</b></p> <p>Repeated Action or State of Being</p> <p>Ken walks to school every day.</p> <p>Generalizations</p> <p>Ken is smart.</p>	<p><b>'to be' + verb (-ing form)</b></p> <p><b>گذشته</b></p> <p>An Ongoing Action Occurred in the Past</p> <p>was I was talking to Benjamin.</p> <p>were Benjamin was talking to me.</p> <p>The students were talking to Benjamin.</p> <p><b>حال</b></p> <p>An Ongoing Action is Occurring Right Now</p> <p>am I am talking to Benjamin.</p> <p>is Benjamin is talking to me.</p> <p>are The students are talking to Benjamin.</p>

۱۰ دقیقه

تمرین:

۲۰ دقیقه

● سرگذشتان از یک منازعه که در آن دخیل بودید را به اشتراک بگذارید، اما این بار با استفاده صحیح از زمان حال/گذشته ساده و زمان حال/گذشته جاری توجه نمایید.

تولید: برای اطلاعات بیشتر درباره چگونگی کمک به شاگردان در برنامهریزی، پیش‌نویس، نوشتن، ارزیابی و تصحیح نوشته‌هایشان به ضمیمه مراجعه نمایید

● تصور نمایید که شما فرد دیگری در منازعه شخصی خود هستید .

● بپرسید: آیا می‌دانید دفتر خاطرات چیست؟ آیا شما یکی دارید؟ چه چیزها در آن نوشته می‌نمایید؟

فورم ثبت خاطرات

تاریخ: ۰۹/۱۱/۲۰۲۲

روز: دوشنبه

ساعت: ۳:۰۰ بعد از ظهر

کتابچه خاطرات سلام و درود

نام

امضاء

<p>● استفاده از نقشه همدلی، دیدگاه خود در مورد منازعه در کتابچه یاد داشت بنویسید. به یاد داشته باشید که از ضماین شخص اول استفاده نمایید.</p> <p>از چهار زمان مختلف، زمان حال/گذشته ساده و زمان حال/گذشته جاری استفاده نمایید.</p> <p>● کتابچه یاد داشت خود را با شریک تان تبادل نمایید. در کتابچه یاد داشت آن‌ها زیر هر فعل خط بکشید و زمان هر فعل را مشخص نمایید. که آیا به درستی استفاده شده است؟</p> <p>● پس از شناسایی زمان‌ها و اصلاح اشتباهات یکدیگر، نظری شریک تان درباره کتابچه خاطرات که نوشتید بپرسید.</p> <p>● در هنگام ارائه اظهار نظر تان از این مشخصه‌ها استفاده نمایید:</p> <p>کتابچه خاطرات به راحتی قابل خواندن است.</p> <p>اطلاعات مرتبط و مناسب ارائه می‌کند.</p> <p>جریان ایده‌ها به ترتیب است.</p> <p>اشتباهات در گرامر، املاء، بزرگی حروف، نگارش و علامت‌گذاری کم یا ندارد.</p>	
<p><b>سواد/ خواندن یک داستان :</b></p> <p>● شاگردان را برای خواندن داستان "عصبانی آکو" (در صورت عدم دسترسی به لینک، آن را در ضمیمه پیدا نمایید) تشویق نمایید ● <a href="https://storyweaver.org.in/stories/12433-angry-akku">https://storyweaver.org.in/stories/12433-angry-akku</a>: شاگردان در مورد موارد زیر بحث نمایند:</p> <p>چه چیزی باعث عصبانیت آکو شد؟</p> <p>چه چیزی باعث تسکین عصبانیت او شد؟</p> <p>آیا قبلاً همین چیزی برای شما رخ داده است؟ چه اتفاقی افتاد؟ چه احساس کردید/چگونه عکس العمل نشان دادید؟</p> <p>نظر شما درباره پدر آکو چیست؟ روش او در برخورد با آکو درست بود؟ توجیه نمایید.</p> <p>چه چیزی را در این داستان دوست داشتید و چه چیزی را دوست نداشتید؟</p> <p>● شاگردان را جفت نمایید و از آن‌ها بخواهید کشف نمایند چه چیزی باعث عصبانیت رفیق شان می‌شود. به آن‌ها فرصتی دهید تا همچنین از آنچه کشف می‌نمایند به اشتراک بگذارند. به عنوان مثال، پریا وقتی عصبانی می‌شود که کسی او را نادیده بگیرد یا گپ او را قطع کند.</p> <p>● شاگردان را برای بحث درباره این‌که چگونه احساس خواهند کرد اگر در جای آکو باشند و چگونه عکس العمل نشان خواهند داد، تشویق نمایید.</p>	<p>۲۰ دقیقه</p>

از شاگردان بخواهید که به صورت گروهی کار نمایند تا آنچه را که برای اکو اتفاق افتاده عکس العمل آن‌ها را به تصویر بکشند.

روز سوم - امروز، شما درباره چگونگی حل منازعه و نوشتن یک نامه غیررسمی یاد خواهید گرفت.

فعالیت و تشریح	وقت
<p>● هنگام مواجه شدن به یک منازعه، ما باید در پی حل مشکل باشیم، نه حمله به شخص.</p> <p>زمانیکه ما با مشکل بر میخورم به جای این‌که به عنوان "تو" در برابر "من" فکر کنیم، باید به عنوان "ما" در برابر مشکل فکر کنیم. نحوه ارتباط ما نقش بزرگی در حل نزاع دارد.</p> <p>● ابتدا از خودتان بپرسید که آیا آماده حل این مشکل هستید؟</p> <p>● سپس احساسات خود را با صداقت بیان نمایید و به خاطر داشته باشید که حل نزاع درباره این نیست که کی درست است و کی غلط، بلکه درباره درک دیدگاه دیگران است.</p> <p>● در مرحله سوم، از خودتان بپرسید که چه کاری می‌توانید برای حل مشکل انجام دهید؟ اگر به تنهایی راه حلی پیدا کرده نمی‌توانید، از یک دوست یا یک بزرگسال کمک بخواهید.</p> <p><b>نقش بازی کنید:</b></p> <p>● به جفت‌ها تقسیم شوید و برای موارد زیر که بین محسن و روبی است، نقش بازی کنید.</p> <p>نام صدا کردن، چیغ زدن، اتهام زدن، تهدید کردن بزرگنمایی کردن و عدم رعایت حقایق اشاره به مسائل گذشته و دعوای دیگر</p> <p>● در هر مورد، ارتباط چگونه تأثیر بر روی کشمکش گذاشت؟</p> <p>آیا تا به حال در جریان مجادلات از موارد فوق استفاده کرده‌اید؟ فکر می‌نمایید که شخص دیگر احساس کرده است؟</p>	<p>۳۰ دقیقه</p>

<p>پایه‌های من ● برای ارتباط موثر و محترمانه، می‌توانیم از گفته‌های من استفاده کنیم که بر تجربه و احساسات شخص خود تمرکز دارد و به آنچه که فکر می‌نمایید شخص دیگر انجام داده است، تمرکز نمی‌کند. در ادامه مدلی برای استفاده از گفته‌های من آورده شده است:</p>	
چه احساسی دارید	... احساس عصبانیت می‌کنم...
این احساس را نسبت به چه چیزی داری	درباره شیوه که با من صحبت می‌نمایید
چرا به این شکل احساس می‌نمایید؟	به دلیل این‌که احساس می‌کنم، برایم احترام قایل نیستید
چه چیزی را می‌خواهید به جای آن ببینید؟	قبل از این‌که در منازعه برایم چیزی بگوید ترجیح می‌دهم خاموش بمانم
<p>● از شاگردان بخواهید که در خصوص منازعه خود فکر نمایند و حداقل دو جمله "من" را که می‌توانند از آن‌ها برای بیان احساس خود به‌صورت مودبانه استفاده نمایند، بنویسند، سپس آن‌ها را با شریک خود یا با صنف به اشتراک بگذارند.</p>	
اهمیت ارتباطات:	۱۵ دقیقه
<p>● بخش مهمی از نشان دادن همدلی و درک شخص دیگر در هنگام منازعه، در روشی است که به آن‌ها گوش می‌دهیم.</p> <p>۱. از شاگردان بخواهید که به شریک خود درباره روزشان بگویند. آن‌ها باید تظاهر به علاقه‌مندی ننمایند.</p> <p>۲. سپس، شاگردان را ترغیب نمایید به یک نفر دیگر درباره روزشان بگویند. آن‌ها باید به عنوان شنونده فعال تماس چشمی خود را حفظ نمایند، سوال نمایند .. با شاگردان بحث نمایند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● در هر حالت چگونه احساس کردید؟</li> <li>● چه مشاهداتی درباره زبان بدن دوست خود در هر بار مشاهده کردید؟</li> <li>● راهی که می‌توانیم در حالی که شخصی صحبت می‌کند شنونده فعال شویم را لیست نمایید.</li> <li>● برای کنترل احساسات خود، از راهکارهای آرامبخش، جملات "من" و بودن گوش دهنده فعال استفاده نمایید</li> <li>● منازعه خود را با استفاده از جملات زیر به کار ببندید :</li> </ul>	



<p>بیایید قبل از این که به این موضوع فکر کنیم کمی نفس بکشیم</p> <p>بیایید ببینیم چه کار می توانیم انجام دهیم تا مطمئن شویم که دوباره تکرار نمی شود</p> <p>من احساس می کنیم که شما در مورد این موضوع احساساتی شده اید. درست است</p> <p>بلی، شما کاملا درست می گوید/ بلی، من در این مورد با شما هستیم!</p>	<p>از صداقت شما متشکرم از فیذبک شما سپاس گزارم</p> <p>بگونه میتوانم به شما در این مشکل کمک کنیم؟</p> <p>بیشتر بگو می خواهم بفهمم</p> <p>برای تغییر این وضعیت چه کنیم؟</p>	
<p>شاگردان را ترغیب نمایید درباره جملات فوق که مفید هستند یا نه، بحث نمایند. (این جملات به شما در تبدیل شدن به شنونده فعال و همدل که منازعه با او هستید کمک می نمایند.)</p>		

نامه‌ای بنویسید:

- ممکن است همیشه آماده صحبت کردن با کسی درباره یک مسئله نباشیم و ترجیح می‌دهیم افکارمان را با قلم بنویسیم.
- شاگردان را ترغیب نمایید درباره منازعات خود فکر نمایند و نامه‌ای غیررسمی به شخص دیگر در قالب زیر بنویسند.



آدرس فرستنده: ۱۲، مجتمع ازدان، دوحه، قطر  
تاریخ: ۲۱ جنوری ۲۰۲۲  
سلام: تانیا عزیز  
مقدمه

هدف نامه را بیان نمایید.

از طریق این نامه، من قصد برطرف کردن یک نگرانی را دارم.  
یک یا دو دلیلی بنویسید که این مسئله برای شما چرا مهم است. از ۷ جمله استفاده نمایید.  
جزئیات حمایتی

من احساس می‌کنم...درباره...زیرا...

یک یا دو راه‌حل برای حل مسئله بنویسید.

راه‌حل‌ها

بدنه نامه

من...

نتیجه‌گیری

با احترام

ترجیح می‌دهم اگر می‌توانستیم...

چه راهکاری به نظرت می‌رسد؟

می‌توانیم درباره...

به این نکته توجه نمایید که...

با تشکر از صبوری شما. امیدوارم که ما...

امضا

نام

محسن

<ul style="list-style-type: none"><li>• شاگردان را ترغیب نمایید نامه‌های خود را با شریک خود به اشتراک بگذارند یا آن را به صدای بلند بخوانند و فیدبک درباره این‌که چگونه می‌توانند نامه‌های خود را بهتر نمایند، دریافت نمایند.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• شاگردان را ترغیب نمایید توصیه‌ها و فیدبک‌های که از شریک/ هم‌صنفی‌ها دریافت کردند را در نامه‌های خود استفاده نمایند.</li></ul>	

روز چهارم - امروز، شما یاد خواهید گرفت که چگونه به صورت صادقانه و موثر عذرخواهی نمایید.

فعالیت و تشریح	وقت
<p>● در هنگام منازعات، ممکن است متوجه شویم که چیزی اشتباه انجام داده‌ایم. عذرخواهی کردن، گذشت و قول دادن برای تکرار نکردن آن اشتباه در آینده بسیار مهم است.</p> <p>● با شاگردان بحث نمایید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ معمولا چگونه از کسی عذرخواهی می‌نمایید؟</li> <li>▪ چگونه می‌توانید بفهمید عذرخواهی صادقانه است یا خیر؟</li> </ul> <p>● درباره نزاع خود فکر نمایید. آیا چیزی وجود دارد که می‌خواهید به خاطر آن عذرخواهی نمایید (یک اشتباه، روش عکس العمل شما، کلماتی که گفتید و غیره)؟ یا درباره هر شخص دیگری که می‌خواهید به او عذرخواهی نمایید، فکر نمایید.</p> <p>● یک یادداشت به فرمت زیر بنویسید تا به صورت صادقانه از او عذرخواهی نمایید.</p> <p style="text-align: center;">متأسف هستم</p> <p>مشخص کنید و تشخیص دهید که چه کاری اشتباه بوده است.</p> <p style="text-align: center;">2. این اشتباه بود زیرا</p> <p>شما نشان دهید که چگونه به طرف مقابل آسیب می‌رسانید</p> <p style="text-align: center;">3. در آینده خواهم کرد</p> <p>ای کارهایی که می‌توانید انجام دهید یک عبارت مثبت را پیدا کنید.</p> <p style="text-align: center;">4. چگونه می‌توانم آن را بهتر بسازیم؟</p> <p>پیشنهادی ارائه دهید که چگونه می‌توانید آن را اصلاح کنیم</p> <p style="text-align: center;">5. ما را میبخشید؟</p> <p>در مورد شخص دیگر طلب بخشش کنید</p>	<p>۳۰ دقیقه</p>



<p><b>فعالیت نقاشی:</b></p> <p>در این فعالیت، هر شاگرد روی یک پارچه کاغذ نقاشی می‌کند، سپس ورق را با شریک خود تعویض می‌کند.</p> <p>● هر شاگرد یک ورق کاغذ دریافت می‌کند و به مدت ۱ دقیقه روی آن نقاشی می‌کند. پس از گذشت ۱ دقیقه، شاگردان ورق را با شریک خود تبدیل می‌نمایند.</p>	<p>۳۰ دقیقه</p>
<p>● هر دو شاگرد را تشویق نمایید تا نقاشی همدیگر را به مدت یک دقیقه ادامه دهند و سپس دوباره تعویض نمایند. این فعالیت را به مدت 4 دور انجام دهید.</p> <p>● بحث نمایید:</p> <p>۱- آیا نقاشی نهایی با آنچه در ابتدا فکر می‌کردید تطابق دارد؟ زمانیکه نقاشی دوست تان را ساختید چه احساس داشتید؟</p> <p>۲- دو نفر که در حل یک مسئله با هم همکاری می‌نمایند، چگونه اعمال می‌شود؟</p> <p>● هیچ اشکالی ندارد که افراد ما نظرات متفاوتی داشته باشند. هر کدام ما جهان را به شکلی متفاوت می‌بینیم و این امر ممکن است منجر به بروز اختلافات شود، این همان چیزی است که ما را منحصر به فرد می‌کند. برای رسیدن به توافق، گاهی لازم است که سازش کنیم.</p> <p>● از شاگردان بپرسید که آیا معنای سازش را می‌دانند و می‌توانند مثالی بزنند .</p> <p>● مصلحت یا سازش به معنای توافق بین افراد است که برخی از مطالبی که ممکن است بخواهند را تسلیم می‌شوند تا در نقطه میانی قرار گیرند و راه‌حلی عادلانه برای مسئله پیدا نمایند.</p> <p>● آیا شما سازش یا مصلحت می‌نمایید؟ چرا مصلحت کردن مهم است؟</p>	

روز پنجم -

امروز شما یاد خواهید گرفت چگونه گزارش دهید و وانمود نمایید که در یک دادگاه هستید!

فعالیت و تشریح	وقت
----------------	-----

<p>گفتار مستقیم/ غیر مستقیم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● در بسیاری از مواقع نیاز داریم یک رویداد یا عملی را که رخ داده است توصیف کنیم اکثر اوقات این شامل تکرار گفته‌های یک نفر است (مانند هنگامی که درباره نزاع خودتان صحبت کردید).</li> <li>● از شاگردان بخواهید مثال‌هایی از آنچه که فردی با او در تضاد است به اشتراک بگذارند.</li> <li>● برای توصیف آنچه افراد گفته‌اند، دو نوع گفتار وجود دارد - گفتار مستقیم و گفتار غیرمستقیم (یا گزارش گفته‌ها)</li> <li>● مثال زیر را روی تخته بنویسید (یا از مثال‌هایی که شاگردان به اشتراک گذاشتند استفاده نمایید):</li> </ul> <p>→ جمله: من از وقت گذرانی با دوستان لذت می‌برم.</p> <p>→ گفتار مستقیم: او گفت، "من از وقت گذرانی با دوستان لذت می‌برم".</p> <p>→ گفتار غیرمستقیم: او گفت که او از وقت گذرانی با دوستان لذت می‌برد.</p> <p>چه تفاوت‌هایی را بین گفتار مستقیم و غیرمستقیم مشاهده می‌نمایید؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● گفتار مستقیم برای تکرار یا نقل قول دقیق کلمات گفته‌شده استفاده می‌شود. وقتی در نوشتار از گفتار مستقیم استفاده می‌کنیم، کلمات گفته شده را بین نقل قول (" ") قرار می‌دهیم و در این کلمات هیچ تغییری صورت نمی‌گیرد.</li> <li>● گزارش یا گفتار غیرمستقیم برای گزارش آنچه کسی گفته بدون استفاده از نقل قول و بدون لزوماً استفاده از کلمات دقیقاً همان گفته‌ها استفاده می‌شود.</li> </ul>	<p>۳۰ دقیقه</p>
---	-----------------

در هنگام تبدیل گفتار مستقیم به غیرمستقیم، تغییرات زیر را ایجاد نمایید:

زما افعال

مستقیم	غیرمستقیم
حال ساده	گذشته ساده
حال استمراری	گذشته استمراری
آینده با Will	آینده با Would

ضمیر

مستقیم	غیرمستقیم
من / مربوط بمن	او مرد، زن دختر / او مرد، او زن
ما یا خودمان	او مردو، او زن، من
شما	به من، او مرد، او دختر، ما
ما / ما / ما	آنها، ایشان را، خودشان

مهل و زمان یا وقت

مستقیم	غیرمستقیم
اینجا	آنجا
این	آن
اکنون یا حالا	بعد
امروز	آن روز
فردا	روز بعد
دیروز	روز قبل

**فعالیت: صحبت های رویی را به صورت مستقیم و غیرمستقیم گزارش دهید:**

وقتی محسن صدایش را بلند می کند، احساس ترس می کنم. (گفتار مستقیم)  
فردا با او درباره این صحبت خواهم کرد. (گفتار مستقیم)

● از شاگردان بخواهید جملات بیشتری را به اشتراک بگذارند و آن ها را از گفتار مستقیم به غیرمستقیم تبدیل نمایند.

**فعالیت برای تمرین گفتار گزارش شده :**

از شاگردان بخواهید از کاغذهای بازیافتی استفاده نمایند تا سوالات بله/خیر، سوالات- wh ، درخواست، نصیحت و غیره را بنویسند.

● پس از اتمام، آن ها تمام کاغذها را با هم جمع نمایند و یک گلوله بزرگ برفی تشکیل دهند. سپس آن را برای یک دقیقه یا بیشتر در کلاس پرتاب نمایند و سپس از کسی که گلوله برف را در دست دارد بخواهند یکی از کاغذها را بگیرد و گزارش کند که چه نوشته شده است. این کار را تا زمانی که کاغذی باقی نماند ادامه دهید!



<p>۴۵ دقیقه</p> <p>فعالیت: یک وکیل شوید</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اجازه دهید با حضور در محکمه دیدگاه خود را در مورد نزاع که با آن روبرو شده‌ایم گسترش دهیم!</li> <li>• برای این فعالیت، می‌توانید اعضای خانواده یا دوستان شاگردان را دعوت نمایید.</li> <li>• ابتدا، درباره چگونگی کار دادگاه بحث نمایید؛ وکیل، قاضی و اعضای هیئت منصفه چه کارهایی انجام می‌دهند؛ حکم چیست، و غیره.</li> </ul> <p>به شاگردان دستورات زیر را بدهید و اجازه دهید فعالیت را رهبری کند و تغییرات لازم را اعمال نمایند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• یک نزاع را انتخاب نمایید .</li> <li>• یک قاضی (بهتر است یک بزرگسال) و 10 نفر یا بیشتر از اعضای هیئت منصفه را تعیین نمایید .یکی از شاگردان به عنوان وکیل در نظر گرفته شود.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• دستورات مربوط به هر نقش را دنبال نمایید:</li> <li>• با استفاده از نقشه همدلی، وکیل باید از آرای خود دفاع کند. وکلا خوب از حقایق (بدون احساسات) استفاده می‌نمایند و سوالاتی را مطرح می‌نمایند تا هیئت منصفه را متقاعد نمایند که چرا آن‌ها درست هستند. پس از اتمام، باید همین کار را برای طرف مقابل در نزاع انجام دهند. به خاطر داشته باشید که از گفتار مستقیم و غیرمستقیم به درستی استفاده نمایند.</li> <li>• به طور معمول، یک هیئت منصفه از 10 تا 12 نفر تشکیل شده است که با بررسی شواهد، رای می‌دهند و تصمیم می‌گیرند که آیا فردی در یک پرونده قانونی گناهکار است یا خیر. با این حال، ما یاد گرفتیم که نزاع درباره این نیست که کدام طرف درست است و کدام طرف غلط، بلکه درباره حل مسئله است. بنابراین، در این دادگاه، اعضای هیئت منصفه باید درباره این‌که هر کدام از افراد برای حل منازعه باید چگونه عکس العمل نشان می‌دادند، بحث نمایند. قاضی باید:</li> </ul> <p>محدودیت‌های زمانی / زمان وقفه برای جلسه تعیین کند.</p> <p>درباره این‌که آیا راه حل ارائه شده توسط هیئت منصفه قادر به حل نزاع است یا خیر، حکم بدهد.</p> <p>از وکیل سوالاتی برای روشن‌سازی بپرسد.</p> <p><b>بازتاب دهید:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• چگونگی نگاه شما به نزاع تغییر کرده است؟</li> <li>• آیا به توانایی خود در ابراز نگرانی‌ها بطور موثر اعتماد دارید؟</li> </ul>	
<p><b>(هدف: بازتاب):</b></p> <p>این زمانی است که بر روی آنچه که در طول چند روز گذشته آموخته و انجام داده‌ایم فکر نمایید. از سوالات زیر به عنوان راهنمایی برای پاسخ خود استفاده نمایید:</p> <p>کدام بخش برای شما جالب‌تر بود؟</p> <p>کدام بخش دشوارتر یا سخت‌تر بود؟</p> <p>چند سؤال به ذهن شما خطور کرده و هنوز درباره آن‌ها فکر می‌نمایید و دوست دارید بررسی نمایید؟</p> <p>چگونه قصد دارید از آنچه آموخته‌اید استفاده نمایید؟</p>	<p>۱۵ دقیقه</p>

<p>کارت‌های سناریوی هم‌دلی: به شاگردان نشان دهید یا از آن‌ها بخواهید تا سناریوهای مختلف را در کارت‌ها بخوانند و درباره احساسات افراد و راهکارهایی که می‌توانند برای کمک به آن افراد در بهتر شدن حالشان انجام دهند، فکر نمایند. برای این منظور، مدل زیر را دنبال نمایید:</p> <p><a href="https://www.teachstarter.com/us/teaching-resource/a-walk-in-my-shoes-empathy-task-cards-us/">https://www.teachstarter.com/us/teaching-resource/a-walk-in-my-shoes-empathy-task-cards-us/</a></p> <p>برای فعالیت‌های جذاب دیگر درباره گفتگوی (غیر مستقیم) گزارشی، به موارد زیر مراجعه نمایید: این متن را به فارسی ترجمه نماید. منبع</p> <p><a href="https://www.teach-this.com/grammar-activities-worksheets/reported-speech">https://www.teach-this.com/grammar-activities-worksheets/reported-speech</a></p>	<p>فعالیت‌های اضافی غنی سازی</p>
<p>برای بازی‌های دیگر درباره زمان حال ساده و جاری، به منبع زیر مراجعه نمایید.</p> <p><a href="https://www.tefl.net/elt/ideas/grammar/present-simple-continuous/">https://www.tefl.net/elt/ideas/grammar/present-simple-continuous/</a></p>	
<p>اگر شاگردان با زمان‌ها در انگلیسی آشنا نیستند، می‌توانید فقط زمان حال ساده و گذشته ساده را توضیح دهید یا هر دو زمانی که فکر می‌نمایید برای آن‌ها قابل درک با است.</p> <p>اگر گفتار مستقیم برای سطح آموزشی شاگردان خیلی سخت است، می‌توانید به جای آن تمرین ساخت جملات در زمان حال/گذشته ساده و زمان حال/گذشته جاری انجام دهید.</p> <p>اگر شاگردان قادر به نوشتن نامه خود نیستند، آن‌ها را تشویق نمایید که به صورت شفاهی بگویند که چه چیزهایی را در نامه خود می‌گنجاند.</p>	<p>اصلاحات برای ساده سازی</p>

ضمیمه

نوشتن - ترکیب

به شاگردان باید یاد داده شود که:

● برای نوشتن خود برنامه ریزی کند

○ درباره نوشتارهای مشابهی که قصد نوشتن آن را دارند، بحث و گفتگو نمایند تا ساختار، فرهنگ لغات و دستور آن را درک کرده و از آن یاد بگیرند

○ ایده‌ها را بحث کرده و ثبت نمایند

● پیش نویس و نوشتن را انجام دهند:

○ ساخت و تمرین جملات به صورت شفاهی (شامل گفتگو)، ساخت تدریجی لغت نامه متنوع و غنی، گسترش ساختار و محدوده جملات را توسعه دهند.

○ پاراگراف‌ها را پیرامون یک موضوع درست نمایند

○ در داستان‌ها، ایجاد تنظیمات، شخصیت‌ها و طرح

○ در متون غیرداستانی، با استفاده از ابزار ساده سازماندهی (به عنوان مثال، عناوین و زیرعناوین) استفاده نمایند

● ارزیابی و اصلاح را انجام دهند:

○ ارزیابی تأثیر نوشتار خود و دیگران و پیشنهاد به خاطر بهبودها

○ پیشنهاد تغییرات در دستور زبان و فرهنگ لغات برای بهبود سازگاری، از جمله استفاده صحیح از ضمائر در جملات

● اصلاح اشتباهات املائی و نگارشی را انجام دهند

● نوشتار خود را بصورت بلند برای گروه یا صنف خود بخوانند، با استفاده از تلفظ مناسب و کنترل صدا به گونه‌ای که معنی روشن باشد.



درجه دوم

آكو عصبانى  
نويسنده: ويناياك ورما  
رسم: ويناياك ورما



زمانیکه آخرین زنگ مکتب زده شد، تمام شاگردان سرو صدا زدند و خندیدند.  
تمام شاگردان خوش بودند بدون آكو. آكو عصبانى بود!



زمانیکه از مزرعه عبور میکردند، آبا گفت، "به گل  
آفتاب پرست های زیبا ببین!"  
آکو گفت، "او واه! بسیار زرد هستند! چشم های مرا  
میبرد!"

3/17

آبا به سوی بام خانه خود گفت، "آکو! آکو! ببین! به شادی ها ببین!"  
آکو گفت، "چیایی! دور شویدا!"



4/17



5/17

آپا گفت، "اینجا کمی دوغ است، بنوش. شما را آرام میکند."  
آکو گفت، "هممم! من هیچ چیزی نمیخورم!"  
"حد اقل یک کمی بخور!"  
"آکو گفت، "خوب است! و کمی آنرا خورد."  
مزه اش بد نبود.  
یک کمی دیگر خورد. و کمی دیگر نیز.  
در اندک زمان تمام گلاس خالی شد.



6/17



آیا پرسید، "آیا کوفته را خوش دارید؟"  
آکو گفت، "فیییییی!"  
"یک کمی؟"  
آکو گفت، "خوب است." و یک لقمه گرفت. کاملاً  
خوب بود.  
و او یک لقمه دیگر خورد. و یکی دیگر. در وقت  
کم تمام قاب خالی شد.

7/17



آیا گفت، "دختر خوب، میتوانید بگوئید که چرا  
عصبانی هستید؟"  
آکو گفت، "نخیر!"  
"آیا من کدام کاری را کردم؟"  
"نخیر!"  
"آیا مادرت کدام کاری کرده؟"  
"نخیر!"  
"آیا امروز در مکتب کدام حادثه رخ داده؟"  
"شاید!"  
"او."



از ابا پرسیدم که دوست داری ترسیم اش نمایید؟ اینک ورق کاغذ خوب و چند مداد رنگی  
اگو گفت: خوب، خوب.

9/17



اگو گفت این خشت احماقانه ای است که امروز صبح روی ان به زمین خوردم  
ابا گفت حق با شما است این که خشت بسیار احماقانه است

10/17





و آكو يك بچه رسم كرد...  
"اين بيكو است، يك بچه بسيار بد! آكو گفت، "وقتیکه  
من افتيدم او خنديد!"  
آيا گفت، "شما راست ميگوئيد. او بايد بالای شما خنده  
نمیکرد."

11/17



و آكو يك سمبوسه رسم كرد ...  
اين سمبوسه من است. "وقتیکه من بالای خشت لخشيدم، اين  
سمبوسه از بکس غذا من افتيد."

12/17



و اکو یک زاغ رسم کرد.....  
و گفت :این زاغ بسیار بدی است که با ایدلی من پرواز کرد.  
آیا گفت: زاغ باید خیلی کرسنه بوده باشد.

13/17



آکو استاد اش را رسامی کرد  
آکو گفت : این معلم من است،  
آمالا خانم.  
وقتی به زمین خوردم کمک ام کرد که بنلد  
شوم. و بعدا مرا در آغوش گرفت  
آپا گفت : این خوبی اوست.  
و بعد او گونه هایم رانیشگون گرفت. من  
دوست ندارم که گونه هایم نیشگون بگیرد.  
اوه! این باید صدمه دیده باشد نه؟  
کمی اما الان خوبم  
خوب

14/17



- ببین اکو چقدر خوب نقاشی کرد؟ آیا گفت تو یک هنر مند واقعی هستی!
- آیا برای ما هم چیزی ترسیم مینمایید؟
- اوه کی! اکو گفت و شروع به رسامی بشتر کرد.
- این یک موش کوچک سفید است ... و این یک قایق است ... و این یک درخت ناگیل است ...



این یک گل آفتاب پرست است...  
و این بایسکل توست،  
.. و این یک سگ است ... و این  
یک قورباغه است...  
اگو در کمترین زمان همه چیز  
را در مورد خشت احمقانه ای  
که باعث سفر و سقوط او شده  
بود ، فراموش کرد. و در  
مورد پسر بدی که به او خندید  
و در مورد کلاغ دزد ادلی و  
اگو حتی عصبانی بودن را  
فراموش کرد.

16/17



- ۱۰ کاری که می‌توانید انجام دهید اگر مثل اگو خشمگین  
هستید:
- ۱- به صدای بلند خندید و با بازوهایتان در هوا پرش نمایید!
  - ۲- به آرامی - بسیار، بسیار آهسته - نفس بکشید و بیرون  
نمایید!
  - ۳- کمی آب یا ماست بنوشید!
  - ۴- دیک تکه میوه و ادا بخورید!
  - ۵- به یک بزرگسال درباره احساساتتان بگویید!
  - ۶- درباره احساساتتان بنویسید!
  - ۷- آن را ترسیم یا نقاشی نمایید!
  - ۸- با یک توده خاک بازی نمایید!
  - ۹- یک آهنگ درباره خشمتان بسازید! آن را بلند بخوانید!
  - ۱۰- مثل یک مانکن برقصید!

17/17