



# بوم دانا و دختر باهوش

## کتاب تمرین

### نتایج مورد نظر آموزشی

- کودکان و جوانان با انجام دادن این تمرین‌ها می‌توانند:
- ارتباط متن با زندگی خود را بیان کنند.
- مشکلات و مسائل شان را حل کنند.
- عواطف و احساسات اساسی را معرفی کنند.
- مهارت‌های عاطفی-اجتماعی شان را به نمایش بگذارند.
- و کار گروهی انجام بدهند.

WWW.BOUMBOOKS.COM

### اهداف

- تقویت آموزش عاطفی-اجتماعی کودکان.
- شناختن عواطف و احساسات اساسی.
- تشویق کودکان به درک مهارت‌های اساسی عاطفی-اجتماعی و کمک به آن‌ها در کنار آمدن با احساسات شان
- و نیز مشکلات و مسایل وابسته به آن.
- تشخیص راه‌های مقابله با مشکلاتی که کودکان با آن مواجه می‌شوند.

### گروه سنی

کودکان بزرگتر از ۱۰ سال و نوجوانان

## سلسله اول آموزش‌های عاطفی-اجتماعی

این کتاب تمرین ویژه برای کودکان بالاتر از ده سال است. این کتاب با دو هدف تهیه شده است که با شاگردان کمک میکند تا توان بیشتر برای برون رفتن از مشکلات و بازگشت به حالت آرامش را حاصل کنند. شاگردان آموزش می‌بینند که احساسات و عواطف، توانایی‌های شخصی، و ساحات رشد خود را و به همین گونه کمک و حمایتی را که از سوی دیگران برای شان میسر است، شناسایی کنند. رهنمودهای این کتاب با الهام از کتاب قصه به نام «بوم دانا و دختر هوشیار» تهیه شده است. در این قصه هوشیاری دخترک سبب می‌شود تا مشکلات خود را حل کند.

در آینده کتاب‌های بوم به نشر این سلسله ادامه خواهد داد. کتاب‌هایی بیشتری مرتبط با مهارت‌های عاطفی-اجتماعی نشر خواهد شد و از کتاب‌های قصه به حیث ابزار آموزشی استفاده خواهد شد تا کودکان بتوانند با آن توانایی‌هایی خود و نیز قدرت برون رفت از مشکلات را در وجود خود تقویت کنند.

### فعالیت‌های این کتاب تمرین مطابق هدایت‌های زیر اجرا شده می‌تواند؛

**فعالیت ۱ (حل مسئله):** این فعالیت به کودکان رهنمایی می‌کند تا با دقت ببینند که ثریا مشکل کارخانگی مکتب خود را چگونه حل کرد. آموزگاران با شاگردان کمک کنند تا از روی تصویرهای این فعالیت قصه مربوط آن را به یاد آورند.

**فعالیت ۲ (شناسایی احساسات/عواطف):** از طریق این فعالیت، به شاگردان رهنمایی میشود تا احساسات و عواطفی را که در چهره کرکتر نشان داده شده است، شناسایی کنند. این پروسه شاگردان را تشویق میکند تا به تصویرها و متن مرتبط با آن در قصه دقت کنند. آموزگاران می‌توانند صفحه ۴، ۸، و ۱۰ کتاب را به حیث رفرنس به کار ببرند، همان بخش‌های قصه را دوباره بخوانند و با شاگردان کمک کنند تا احساسات و عواطفی را که در متن آمده است، شناسایی و آن را در تصویر همان صفحه در چهره شخصیت داستان مشاهده کنند.

**فعالیت ۳ (درک عواطف):** در این تمرین شاگردان تشویق میشوند تا یک صحنه/ حادثه و عواطف خود در همان حالت خاص را به یاد آورند و در اخیر راهی را برای حل کردن آن مسئله پیدا کنند. هدف تمرین این است که کودکان حل کردن مسایل خود در حالت‌های دشوار را تمرین کنند. آموزگاران می‌توانند از شاگردان بخواهند تا حسی را که پس از حل مسئله دارند، تشخیص دهند و در باره احساس اولی و آخری (حسی را که قبل و بعد از حل مسئله داشته اند) صحبت کنند.

**فعالیت ۴ (قدرت رفاقت و دوستی):** در این بخش کودکان تشویق می‌شوند تا قدرت دوستی و کار گروهی را شناسایی کنند. این فعالیت شاگردان را عملاً تشویق می‌کند تا دریابند که در میان دوستان و حتی اعضای خانواده از کی و چگونه کمک بخواهند.

**فعالیت ۵ (مهربانی و توجه):** پیام اصلی این کتاب کمک و مهربانی است. این آخرین تمرین به کودکان نشان می‌دهد که آن‌ها هر روز با مهربانی خود با دیگران کمک می‌کنند. اگر آموزگاران ترجیح بدهند، شاگردان در هفته آینده گل خود را به صنف آورده و طبق دستور این تمرین در مورد محتوای گلی که ساخته اند، بحث کنند.

در این داستان، ثریا مشکلی دارد که در آخر حل می‌شود.  
با وصل کردن هر پرسش با تصویر مرتبط آن از کتاب داستان، بگویید  
که چه اتفاق افتاده بود.



مشکل چه بود؟



ثریا چه احساس  
می‌کرد؟



کی به کمک او آمد و  
چگونه کمک کرد؟



ثریا در آخر چگونه  
احساس داشت؟

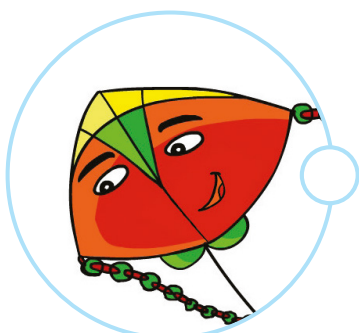


## تشخیص عواطف و احساسات

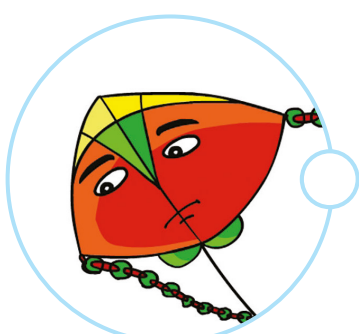
به تصویر چهره‌ها بنگرید و ببینید که کدام احساس در آن دیده می‌شود. سپس کلمه‌یی را که همان احساس را بیان می‌کند با تصویر مربوط آن وصل کنید.



خوش



خفه/ناراحت



نگران / به تشویش



هیجانی

## درک عواطف و احساسات

حادثه یا عملی را به یاد آورید که رخ داده است (نیاز نیست که در مورد آن بلند صحبت کنید)

۱. چه احساس دارید/ داشتید؟
۲. ای‌موجی‌ای را که همان احساس را نشان می‌دهد، تشخیص دهید.
۳. آیا مشخصات دیگری نیز است که به همان احساس نسبتش دهید؟
۴. برای مقابله یا حل آن مشکل و برای بهبود احساس خود چه کرده می‌توانید؟

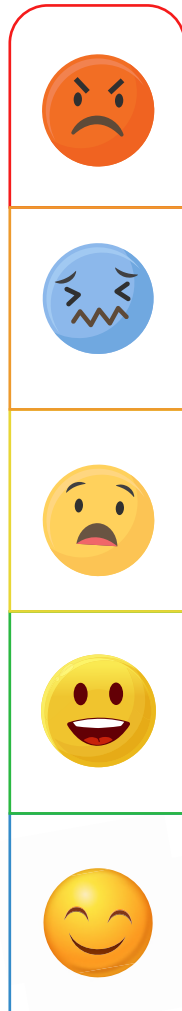
در این حالت چه کرده  
می‌توانم؟



چه احساس دارم؟













قهر

خفه

نگران / مشوش

خوشحال

آرام

توانایی‌های خود را در دایره سمت راست صفحه لست کنید.  
توانایی‌های دوستان خود را در دایره‌یی که در سمت چپ صفحه لست کنید.  
اگر شما و دوست تان توانایی‌های مشترکی دارید، آن‌ها را در جای مشترک (محل تقاطع) هردو دایره بنویسید.  
مهارت‌های شما قدرت شما برای کمک کردن است، وقتی به مهارت‌ها و قدرت‌های دوستان تان نیاز دارید، از آن‌ها کمک خواسته می‌توانید.

## قدرت و ارزش دوستی

۴



توانایی  
دوست شما

توانایی  
شما

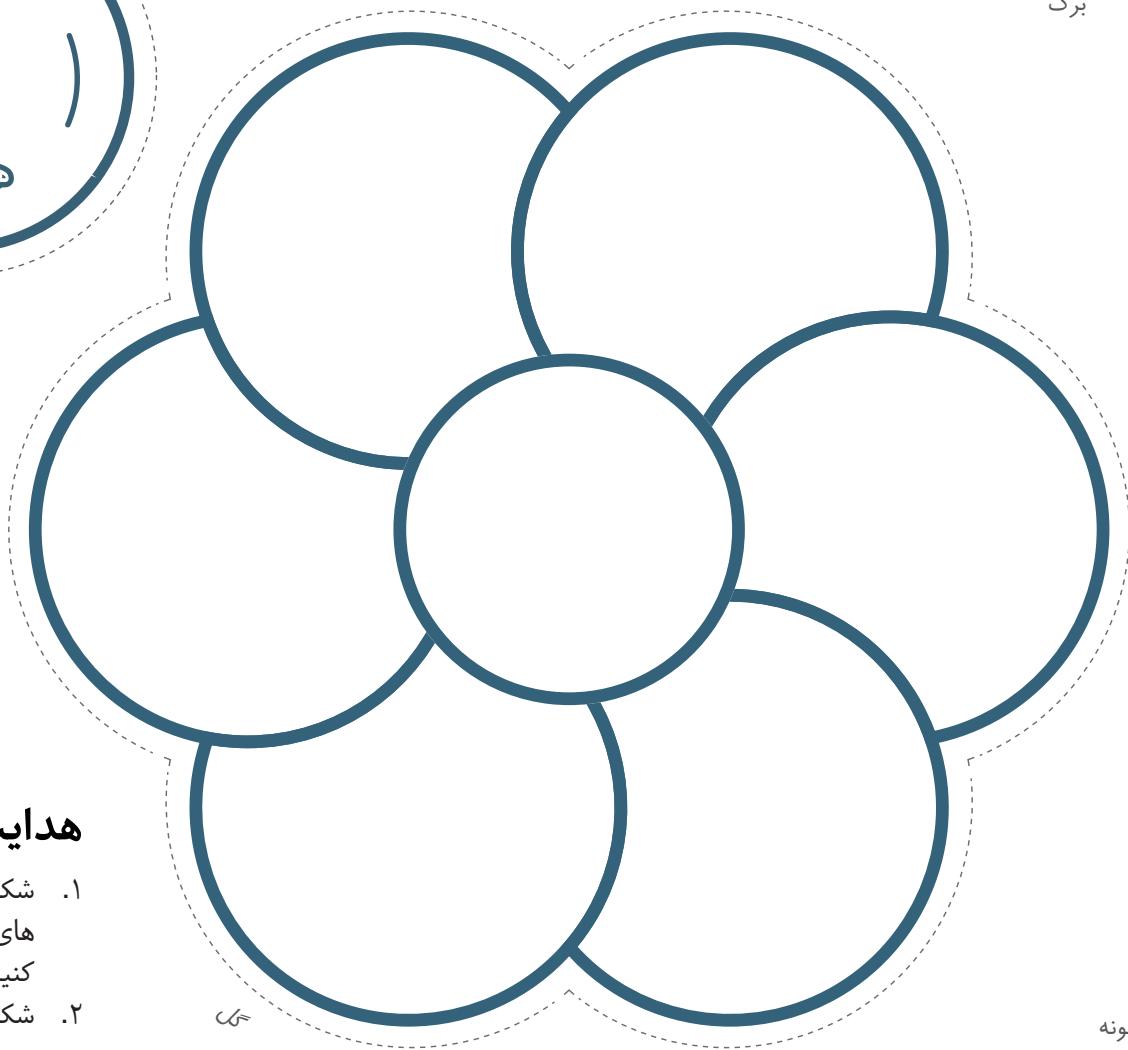
طبق هدایت ذیل گل کاردستی را آماده کنید. در جریان هفته هر کمک یا مهربانی که با کسی کرده‌اید، آن را در یکی از شش گلبرگ خود بنویسید.



برگ



مدینه



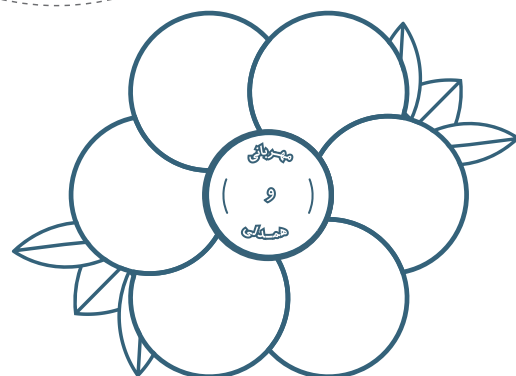
گل

## هدایت

۱. شکل گل، مرکز گل و برگ های آن را رنگه و قیچی کنید.
۲. شکل مرکز را در قسمت وسطی گل سرش کنید.
۳. شکل برگ‌ها را در عقب شکل گل طوری سرش یا سکاش تیب کنید که وقتی از پیشرو به آن ببینید، بیرون معلوم شوند. مانند نمونه گل که نشان داده شده است.



برگ



نمونه