

فهرست

۱۱

من



۲۵

آداب معاشرت



۳۵

دوستی و همکاری



۴۷

خانه



۵۷

غذا



۶۷

بازی



۷۵

در شهر



۸۵

مدرسه



۹۱

وقت خدا حافظی



سینا

سینا، پسر بزرگ خانواده که خیلی بازیگوش و خوش حاله، او ۶ سال داره و به پیش‌دبستانی میره، در ضمن عاشق حیوون‌ها هم هست.



۹

نینا دختر کوچولوی خانواده که خیلی باهوشه و حواسش حسابی جمعه. نینا ۴ سال داره و عاشق طبیعت.

نینا



مامان

بابا

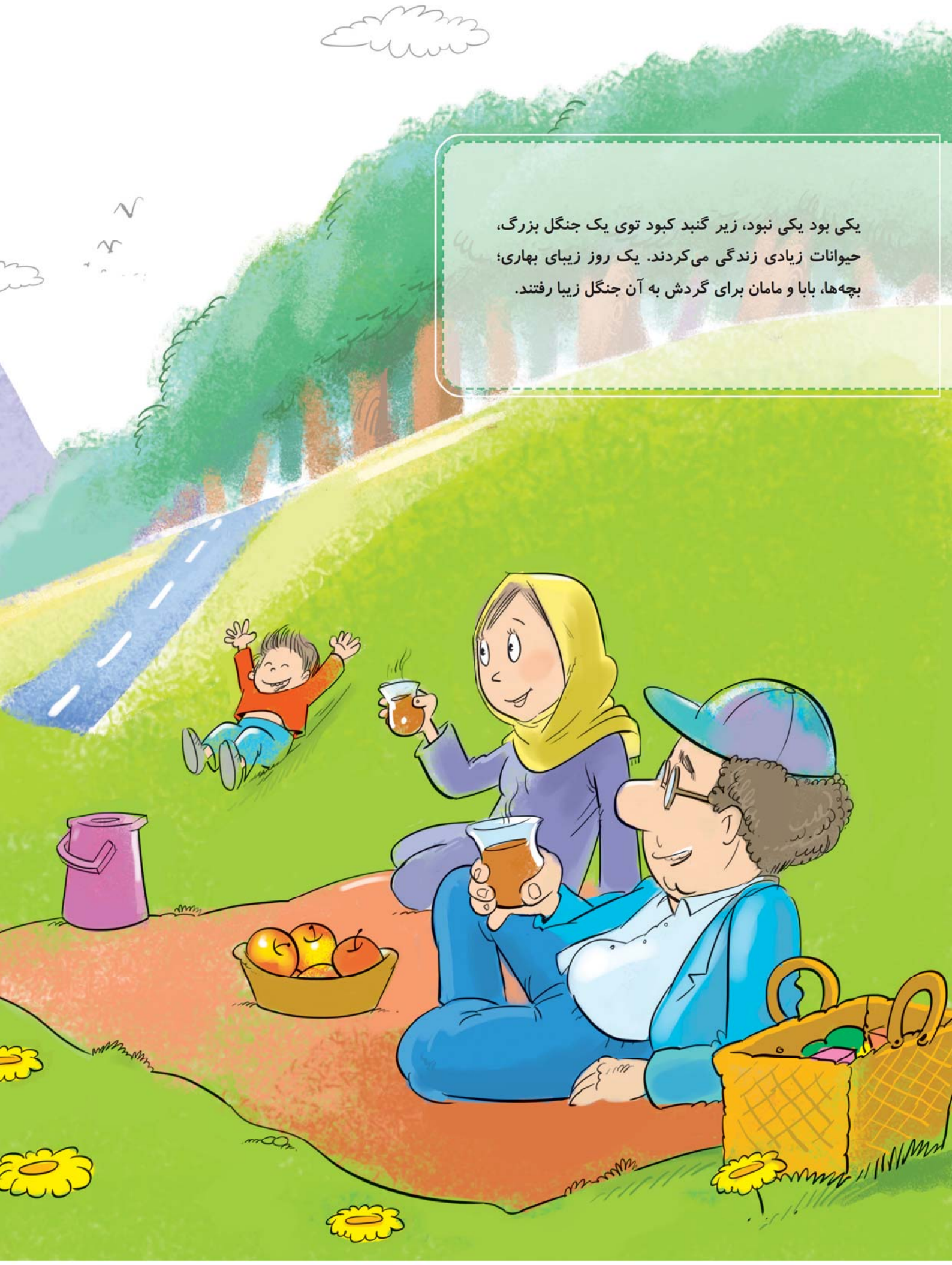
بابا و مامان، ۴۲ ساله و ۳۵ ساله؛ هر دوتاشون خیلی مهربونند و به بچه‌هاشون اعتماد دارن. بابا و مامان عاشق درخت‌ها و گل‌هان. اونا فکر می‌کنن که دوستی با طبیعت خیلی قشنگ و زیباست.

خرسی

خرسی، بچه خرس شیطونیه که یک روز وقتی مامان و بابا و بچه‌ها برای گردش به طبیعت اومده بودن، یواشکی سوار ماشین اونها می‌شه و با اونها به شهر میاد. اون یه خرس شاد و خوش حال و با استعداد.



یکی بود یکی نبود، زیر گنبد کبود توی یک جنگل بزرگ،
حیوانات زیادی زندگی می‌کردند. یک روز زیبای بهاری؛
بچه‌ها، بابا و مامان برای گردش به آن جنگل زیبا رفتند.



بچه‌ها خیلی خوش حال بودند و با پروانه‌ها و پرنده‌ها بازی می‌کردند. وقتی مامان، بابا و بچه‌ها حسابی حواسشان پرت بود یک اتفاق جالب افتاد. یک بچه خرس شیطون و کنجکاو وارد ماشین آن‌ها شد و توی صندوق عقب خوابش برد. مامان، بابا و بچه‌ها بعد از خوردن ناهار وسایلشان را جمع کردند و به خانه برگشتند، اما هیچ‌کدام متوجه خرس کوچولو که همراه آن‌ها آمده بود، نشدند. آن‌ها وقتی به خانه رسیدند و صندوق عقب ماشین را باز کردند متوجه خرس کوچولو شدند که لابه‌لای وسایل خوابش برده بود. آن‌ها تصمیم گرفتند که تا وقتی خانه‌ی خرسی را پیدا کنند، او را پیش خود در خانه‌شان نگه دارند و به او رفتار آدم‌ها را یاد بدهند.





چه می‌بینی؟

- ◀ در این تصویر چه می‌بینی؟
- ◀ چرا خرسی تعجب کرده؟
- ◀ خرسی در آینه چه می‌بیند؟
- ◀ آیا آینه همه چیز را نشان می‌دهد؟





خرسی خودش را در آینه‌ی قدی خانه دیده و تعجب کرده است. او با صدای بلند می‌گوید: نگاه کنید یک خرس دیگه هم این جاست!
نینا و سینا به سرعت به طرف خرسی می‌دوند، اما وقتی متوجه می‌شوند که او خودش را دیده، خنده‌شان می‌گیرد. خرسی دلیل خنده‌ی آن‌ها را نمی‌داند!

خرسی می‌پرسد:



چه کسی پشت این شیشه است؟
چرا هر کاری که من می‌کنم او هم انجام می‌دهد؟

فکالت



از بچه‌ها بخواهید که دو به دو مقابل هم قرار بگیرند و سعی کنند حرکات هم را دقیقاً تقلید کنند. اسم این بازی «آینه‌بازی» است. به این ترتیب که هر نو آموز آینه‌ی دوست خود می‌شود.



سینا می‌گوید:



خرسی، آن کسی که در آینه می‌بینی خود تو هستی. همه‌ی ما می‌توانیم خودمان را در آینه ببینیم. آینه، ظاهر ما را خیلی خوب نشان می‌دهد، اما نمی‌تواند فکرها و حس‌های ما را نشان بدهد.



فکر می‌کنی هم صورت چه حسی را نشان می‌دهد؟ آن‌ها را از زیر شکل شبیه آن بچسبان.



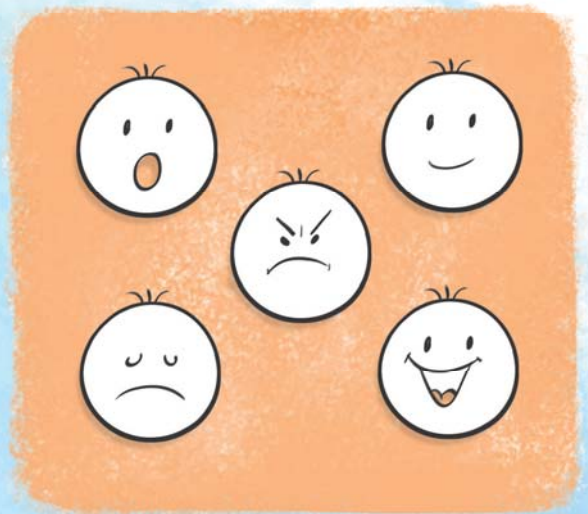
				

یادت نره که



ما آدم‌ها احساسات مختلفی داریم. گاهی خوش‌حالیم و بعضی وقت‌ها نه! گاهی عصبانی می‌شویم و بعضی وقت‌ها تعجب می‌کنیم و گاهی هم معمولی هستیم؛ یعنی نه خیلی خوش‌حالیم و نه ناراحت.

تو الان چه حسی داری؟



من خوش حالم



مامان، امروز کیک توت فرنگی پخته و بچه‌ها خیلی خوش حالند. آن‌ها وقتی شاد هستند پرانرژی می‌شوند و دلشان می‌خواهد بخندند و بازی کنند. خرسی هم خیلی خوش حال است، اما نمی‌داند چه طوری باید خوش حالی کند.



خرسی می‌پرسد:



خوش حالی یعنی چه؟

چه طوری می‌توانم خوش حالی خودم را نشان بدهم؟

خوش حالی چه تأثیری در زندگی ما و اطرافیان ما دارد؟

نینا می‌گوید:



خوش حالی یعنی این که احساس پرانرژی بودن و نشاط کنیم و بتوانیم از زندگی لذت ببریم. بخندیم و بتوانیم از ته قلب هم‌دیگر را دوست داشته باشیم. خوش حالی مثل یک باتری قوی است که به ما کلی نیرو می‌دهد.



یادت نره که



دیگران می‌توانند ما را خوش حال کنند، اما خود ما بیشتر از همه می‌توانیم این کار را بکنیم. 

برای این که همیشه خوش حال باشیم باید به چیزهای خوب فکر کنیم. 

شادی به ما کمک می‌کند که بتوانیم کارهای خوب انجام بدهیم. 

با شادی و خوش حالی ما، اطرافیان ما هم خوش حال می‌شوند و ما را بیشتر دوست دارند. 

ما وقتی خودمان و اطرافیانمان را دوست داشته باشیم، می‌توانیم بیشتر از همیشه شاد باشیم. 

شاد بودن و خوش حالی دلیل نمی‌خواهد. 

کافی است بخواهیم شاد باشیم.

فعالیت



● برای نوآموزان موسیقی شاد پخش کنید و از آن‌ها بخواهید همراه با موسیقی حرکات شاد و خوش حال انجام دهند.



من عصبانیتم را کنترل می‌کنم



سوگل دوست صمیمی نینا است. او امروز به مهمانی بچه‌ها آمده و برای نینا یک بسته شکلات خوش‌مزه آورده. خرسی تا شکلات را می‌بیند دلش می‌خواهد همان موقع آن را بخورد. نینا می‌گوید: خرسی الان زود است و تو نمی‌توانی به شکلات‌ها دست بزنی. خرسی خیلی عصبانی است، اما سعی می‌کند که آن را نشان ندهد. او پیش سینا می‌رود و می‌گوید خیلی از دست نینا عصبانی‌ام، نینا نمی‌خواهد از شکلات‌هایش به من بدهد.

خشم



سینا می‌پرسد:



چه چیزی تو را عصبانی کرده است؟

وقتی عصبانی هستی بهتر است چه کار کنی؟

آیا مطمئنی که عصبانیت تو درست است؟



فکالت



- از نوآموز بخواهید به دوستانش توضیح دهد که وقتی عصبانی می‌شود چه کارهایی می‌کند و هر کدام از آن‌ها در مورد حرف‌های دوستانشان نیز نظر بدهند.
- هر کدام از بچه‌ها که دوست دارد، داوطلب شود تا صحنه‌ی عصبانی شدن خودش را بازی کند.

یادت نره که



- 👉 وقتی عصبانی هستی چند نفس عمیق بکشی.
- 👉 تا ده شماره در دلت بشماری.
- 👉 یک لیوان آب بخوری.
- 👉 فکر کنی که چرا عصبانی هستی؟



امروز ناراحتم

امروز نینا امتحانش را خوب نداده و خیلی ناراحت است و اصلاً با کسی حرف نمی‌زند. خرسی چند بار از نینا خواسته که با او بازی کند، اما نینا دلش می‌خواهد تنها باشد. نینا می‌گوید: خرسی تو باید درک کنی که من الان ناراحتم و نمی‌توانم با تو بازی کنم. خرسی پیش سینا می‌رود و می‌پرسد:

خرسی می‌پرسد:



چرا آدم‌ها وقتی ناراحت هستند با کسی حرف نمی‌زنند یا بعضی وقت‌ها گریه می‌کنند؟

برای این که ناراحتی‌مان کم شود باید چه کار کنیم؟

چرا آدم‌ها گاهی ناراحت می‌شوند؟

سینا می‌گوید:



طبیعی است که بعضی وقت‌ها ما ناراحت باشیم و به خاطر ناراحتی‌مان گریه کنیم. اما ناراحتی مثل سنگ بزرگی است که ما مجبوریم آن را روی شانه‌هایمان حمل کنیم. اگر سنگ را زمین نگذاریم، مجبوریم وزن زیادی را تحمل کنیم. بعضی وقت‌ها آدم‌ها با صحبت کردن و درد دل کردن با بزرگ‌ترها می‌توانند آن سنگ بزرگ را از روی شانه‌هایشان زمین بگذارند.



وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شویم.



خرسی تا حالا مشکلی نداشته، اما حالا دارد، او حرف‌هایش را به کسی نمی‌گوید و ناراحت است. نینا می‌گوید: خرسی انگار تو مشکلی داری! اگر دلت خواست می‌توانی درباره‌ی مشکلات با ما یا بزرگ‌ترها صحبت کنی. شاید ما بتوانیم آن را حل کنیم.



خرسی می‌پرسد:



چرا بهتر است درباره‌ی مشکلم با بزرگ‌ترها صحبت کنم؟
مگر خودم به تنهایی نمی‌توانم مشکلم را حل کنم؟

نینا می‌گوید:



گاهی ما در زندگی‌مان با مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم. مشکل مثل سنگ بزرگی است که مانع راه ما می‌شود و اگر آن را از سر راهمان برداریم، مجبوریم که همیشه پشت آن سنگ بمانیم. بعضی وقت‌ها ما زورمان نمی‌رسد که به تنهایی سنگ را جابه‌جا کنیم. آن وقت بزرگ‌ترها می‌توانند به کمک ما بیایند و آن سنگ را از سر راه ما بردارند.



نه گفتن و نه شنیدن

خرسی حوصله‌اش سر رفته و دلش می‌خواهد با بچه‌ها بازی کند. اما امروز بچه‌ها کارهای زیادی دارند و باید برای فردا درس بخوانند.

نینا می‌گوید: خرسی متأسفم، اما من نمی‌توانم با تو بازی کنم. سینا هم همین را می‌گوید. اما خرسی که تا به حال جواب «نه» نشنیده خیلی از دست بچه‌ها ناراحت است.



مفرضی می‌پرسد:



- اگر کسی به من نه بگوید یعنی من را دوست ندارد؟
- وقتی کسی نه می‌گوید من باید چه کار کنم؟
- آیا من هم می‌توانم گاهی به دیگران نه بگویم؟

نه گفتن و نه شنیدن را نوآموزان باید از کودکی بیاموزند تا در بزرگسالی هر جا که لازم است از این مهارت استفاده کنند.



سینا می‌گوید:



ما باید بدانیم که همیشه همه‌ی آدم‌ها با ما موافق نیستند و گاهی ممکن است در جواب خواهش ما بگویند: «نه». این اصلاً بد نیست، ما هم مجبور نیستیم وقتی که نمی‌خواهیم یا نمی‌توانیم برای کسی کاری انجام بدهیم خجالت بکشیم و به آن‌ها همیشه «بله» بگوییم.

دوستت دارم



امروز تولد مامان است، بابا و بچه‌ها می‌خواهند مامان را غافلگیر کنند. آن‌ها یک یک خوش‌مزه گرفته‌اند و روی آن چند تا شمع روشن کرده‌اند.

مامان وقتی از سر کار برمی‌گردد، بابا و بچه‌ها، با هم آهنگ «تولدت مبارک» را می‌خوانند و او را در آغوش می‌گیرند و به او می‌گویند که چه قدر دوستش دارند. مامان که حسابی خوش‌حال و غافلگیر شده، بابا و بچه‌ها را بغل می‌کند و می‌بوسد و از آن‌ها تشکر می‌کند. خرسی هم از دیدن این صحنه خیلی خوش‌حال است.



مخبرسی می‌پرسد:



دوست داشتن یعنی چه؟

آدم‌ها برای این‌که نشان دهند کسی را دوست دارند چه کارهایی می‌توانند انجام بدهند؟

برای این‌که بگوییم کسی را دوست داریم از چه جمله‌هایی می‌توانیم استفاده کنیم؟

کدام کارها باعث می‌شود دوست داشتن آدم‌ها کم شود؟

