



راهنما: ابتدا کودک به تصویر نگاه کند. سپس از او سوالهای داده شده را بپرسید. اگر در پاسخگویی نیاز به راهنمایی داشت به او کمک

## به چهره ی این کودک با دقت نگاه کن، او عصبانی است



موقع عصبانیت چه کارهایی نباید انجام داد؟

تو تا به حال عصبانی شده ای؟ دلپیش چی بوده؟

آدمها وقتی عصبانی می شوند، چه کارهایی می کنند؟

چه موقع هایی آدمها، عصبانی می شوند؟

توضیح: عصبانیت و خشم، احساسهایی هستند که وقتی انسان خواسته ای دارد و از طرف کسی محترم شمرده نشود، در وی ایجاد می شود. حال اگر بتواند حالت عصبانیتش را بروز دهد، صورتش برافروخته شده، دندانهایش را محکم روی هم قرار داده و بدنش سفت می شود و حتی ممکن است بلند، فریاد بزند. اما اگر به هردلیلی نتواند خشم و عصبانیتش را نشان دهد، این حالت را در درون خودش سرکوب کرده و گاهی حالت خشم درونی و ناکامی در وی ایجاد می شود.

کودک باید به این نکته برسد که؛ حالت عصبانیت برای گرفتن آنچه حق آدم است لازم است. اما گاهی عصبانیت و خشم با یکدیگر مخلوط می شوند و ممکن است درگیری و زد و خورد های خطرناکی را به بار بیاورد. پس باید حتی در هنگام عصبانیت نیز، منطقی رفتار کرد و مراقب بود.

تمرین:

- با کودک، تقلید چهره ی یک آدم عصبانی را اجرا کنید.
- یک بازی نمایشی اجرا کنید: وسیله ای را از وسایل شخصی کودک بردارید و از او بخواهید که از شما بخواهد به او بدهید و شما این کار را نکنید و بهانه بیاورید. حال از او بخواهید تا عصبانیتش را نشان دهد. شما نیز عصبانیت نشان داده و تا مرحله درگیری پیش بروید. سپس بازی را متوقف کرده و با هم از طریق گفتگو مشکل را حل کنید.



راهنما: ابتدا کودک به تصویر نگاه کند. سپس از او سوالهای داده شده را پرسید. اگر در پاسخگویی نیاز به راهنمایی داشت به او کمک کنید.

## به چهره ی این کودک با دقت نگاه کن، او خسته است



پرای اینکه کمتر خسته شویم باید چه کار کنیم؟

تو پیشتر چه موقع هایی، خسته می شوی؟

از کجا می فهمی که یک نفر، خسته شده است؟

چه موقع هایی آدمها، خسته می شوند.

توضیح: خستگی در نگاه اول ممکن است یک حالت جسمی به نظر برسد، اما بهتر است بدانیم که گاهی اوقات، خستگی جنبه ی روانی دارد و به اصطلاح روحیه ما خسته است.

بچه ها باید به این برسند که: خستگی جسمی ناشی از کار، ورزش، پیاده روی های طولانی و انجام تکالیف برای هر شخصی اتفاق می افتد و نباید مدام از این حالت شکایت کرد. اما اگر حالت خستگی روحی و ذهنی برای آدم پیش می آید، نشانه های جدی از وجود ناراحتی در انسان است. گاهی نداشتن انگیزه ی کافی و عدم موفقیت در کار، خستگی به همراه دارد. که باید با استراحت، تفریح، کم کردن کارها، و راه کارهای دیگر، روحیه را تقویت و نشاط را در زندگی حفظ کرد.

تمرین:

- با کودک، تقلید چهره ی یک آدمی که ترسیده را اجرا کنید.
- به عنوان پدر و مادر کودک، بررسی کنید که آیا کودکان حالت های خستگی ( جسمی و روحی) گفته شده در بالا را دارد؟ آیا این نوع حالت ها در وی به وفور رخ می دهد و مدام شکایت دارد؟ برای کمک به او تا به حال چه کرده اید؟