درس ۲: احساسات ما

(مطالعات اجتماعی پایه پنجم ابتدایی)

قطب‌نمای درونی شما چگونه کار می‌کند؟







طراحی شده توسط وب‌سایت دیجی معلم (Digimoallem.ir)

بازی حدس احساسات! (جای خالی را پر کنید)











بچه‌ها، همه ما در طول روز احساسات مختلفی را تجربه می‌کنیم. بیایید آنها را بهتر بشناسیم!









موقعیت: در حال تماشای فیلم هستید که برادرتان شبکه را عوض می‌کند!



?

احساس شما: عصبانیت (خشم)

موقعیت: دوست صمیمی‌تان می‌خواهد از محله شما برود.



?

احساس شما: غم (ناراحتی)

موقعیت: معلم به خاطر تلاش‌هایتان به شما جایزه داده است.



?

احساس شما: شادی (خوشحالی)

موقعیت: در یک کوچه خلوت ناگهان صدای انفجار ترقه می‌آید.



?

احساس شما: ترس و جاخوردن

آب و هوای احساسات ما



احساسات خوشایند (دوست‌داشتنی)

این احساسات تأثیر خوبی روی ما می‌گذارند و ما دوست داریم همیشه آن‌ها را تجربه کنیم.

(مثل شادی و آرامش)





احساسات ناخوشایند (فرار کردنی!)

ما این احساسات را دوست نداریم و می‌خواهیم از آن‌ها دور شویم، اما آن‌ها هم بخشی از زندگی هستند.

(مثل ترس، غم و خشم)



سوال از شما: در هفته گذشته چه احساسات خوشایند و ناخوشایندی داشتید؟

با افتخار طراحی شده توسط دیجی معلم (Digimoallem.ir)

کارخانه تولید شادی!

شادی احساسی است که هم خودمان می‌توانیم آن را بسازیم
و هم دیگران می‌توانند در ما ایجاد کنند.

دیدنی‌ها

مثلاً دیدن یک برنامه کودک
جذاب یا دیدن لبخند مادر.

شنیدنی‌ها

مثلاً شنیدن یک خبر خوب
یا صدای پرندگان.

کردنی‌ها

مثلاً بازی کردن با دوستان
یا کمک به یک نیازمند.

فکر کردنی‌ها

مثلاً فکر کردن به یک خاطره
شیرین یا یک سفر هیجان‌انگیز.



یکی از شادترین اتفاقات
زندگی‌تان چیست؟ آن
آن را در زنگ انشا برای
دوستانتان بخوانید!

آیا غمگین شدن طبیعی است؟

بچه‌ها، آیا کسی پیدا می‌شود که در زندگی خود احساس غم نکرده باشد؟



خیر! هیچ‌کس احساس غم را دوست ندارد، اما احساس غم یک احساس کاملاً طبیعی و عادی است. همه انسان‌ها گاهی غمگین می‌شوند.

دلایل ایجاد غم



گم کردن وسایل
(مثل دفتر یا کتاب)



جدایی از کسانی که
دوستشان داریم



بیماری یا از دست دادن عزیزان



طراحی شده توسط دیجی معلم - Digimoallem.ir

جعبه کمک‌های اولیه برای زمان غم و اندوه



دلداری به خود:
به خودمان بگوییم که این غم همیشگی نیست و باز هم شاد می‌شویم.



مشورت با بزرگ‌ترها:
با پدر، مادر، معلم یا مشاور صحبت کنیم.



کارهای سرگرم‌کننده:
با کمک به دیگران یا بازی، حواسمان را پرت کنیم.



دعا کردن:
از خداوند مهربان برای برطرف شدن اندوه کمک بگیریم.



پیدا کردن علت:
به دنبال دلیل ناراحتی بگردیم و راه‌حلی پیدا کنیم.



نقاشی یا نوشتن:
احساساتمان را روی کاغذ بیاوریم.





سپر نامرئی ما: اگر نمی‌ترسیدیم چه می‌شد؟

فرو بردن دست در لانه زنبور 	(اگر نترسیم)	 نیش خوردن و درد شدید!	
پریدن از یک جای خیلی بلند 	(اگر نترسیم)	 شکستگی و آسیب جدی!	
دویدن روی ریل ریل قطار 	(اگر نترسیم)	 تصادف وحشتناک!	
رفتن با فرد غریبه در خیابان 	(اگر نترسیم)	 خطر دزدیده شدن!	



تهیه شده در وب‌سایت دیجی معلم (Digimoallem.ir)

انواع ترس: ترس به‌جا در برابر ترس نابه‌جا

ترس به‌جا (درست و منطقی)

این ترس از ما محافظت می‌کند و خداوند آن را در وجود ما قرار داده است. به کسی که این ترس را دارد نباید گفت «ترسو»!

مثال: ترس از حیوانات درنده، بلندی، و صداهای مهیب.



ترس نابه‌جا (نادرست و خیالی)

این ترس‌ها اگر طولانی شوند، برای ما مشکل ایجاد می‌کنند و فقط ذهن ما را درگیر می‌کنند.

مثال: ترس از تاریکی، امتحان، غول و هیولا، آمپول و دندان‌پزشکی.



نقشه راهِ مقابله با ترس‌های نابه‌جا



۵. انتخاب درست: بازی‌ها و فیلم‌های مناسب سن خودمان را انتخاب کنیم.

۴. یاد خدا: در لحظه ترس، نام و یاد خدا را در دل بیاوریم.

۳. روبه‌رو شدن آرام: کم‌کم با چیزی که می‌ترسیم روبه‌رو شویم. می‌ترسیم روبه‌رو شویم. (مثلا وسایل اتاق تاریک را در روشنایی بشناسیم).

۲. مشورت: با بزرگ‌ترها (پدر، مادر، معلم) صحبت کنیم و کمک بخواهیم.

۱. شناسایی: مشخص کنیم دقیقا از چه می‌ترسیم و چقدر؟ آیا ترس ما به‌جاست؟

هشدار مهم:
هرگز برای شوخی و تفریح، دیگران را نترسانیم!

تهیه شده در وب‌سایت دیجی معلم (Digimoallem.ir)

قطب‌نمای احساساتِ شما در دستان شماست!



ترس به‌جا:
اترجا: سپر محافظ ما در برابر خطرات واقعی است.

شادی:
به ما انرژی و امید می‌دهد.
(ما می‌توانیم خالق آن باشیم!)

ترس نابه‌جا: سایه‌ای است که با شجاعت و مشورت ناپدید می‌شود.

غم: طبیعی است و به ما نشان می‌دهد چه چیزهایی برایمان مهم هستند.
(با کمک بزرگترها حل می‌شود).

احساسات ما، راهنمای ما هستند. اگر آن‌ها را بشناسیم، بهتر زندگی می‌کنیم!