

گودک رنگین کمان

(مجموعه ۲ داستان آداب معاشرت و اعتماد به نفس)



کودکان این موجودات دلچسب موهبت الهی اند و در آغاز راه...
ما در کنارشان هستیم تا راهنمای آنها باشیم و شیوه درست زیستن را به آنها
بیاموزیم که در جامعه ی بزرگ تر و بیرون از خانه راحت تر زندگی کرده و راه و
رسم را بدانند

کتابی که در دست دارید مجموعه ای خانواده محور از داستان ، اشعار، سرگرمی
هایی است که بر اساس مهارت های اصلی ارتباط تا سنین هفت سالگی است
همچنین توصیه هایی برای والدین گرامی در این مجموعه گرد آوری شده است .

امید ست کمک کوچکی در مسیر زیبایتان باشیم

با آرزوی موفقیت برای تمام فرزندان سرزمینم .



فهرست :

- داستان آداب معاشرت..... صفحه ۱
- داستان اعتماد به نفس..... صفحه ۱۴

آداب معاشرت





هادی و هدی خواهر و برادری بودند که در کنار پدر و مادر و مادر بزرگشون زندگی میکردند بچه هایی مودب و مرتب که همیشه به حرف بزرگترها گوش میکردن و از راهنمایی هاشون استفاده میکردند

هادی:

مامان جونم که نگو حرفاش به دل میشینه

حرفای خوب بابا مثل عسل شیرینه

هدی:

کلی نصیحت داره واسه ی هادی و بنده

مامان بزرگ خوبم با خوشحالی و خنده



یه روز وقتی همگی تو خونه جمع بودن تلفن خونه به صدا درومد پدر گوشی رو برداشت و بعد از سلام و احوالپرسی چند دقیقه ای صحبت کردبعد از خداحافظی رو به بقیه کردو گفت : امشب همگی میخوایم بریم مهمونی خونه همکار بابا...

هادی و هدی خوشحال شدن از این که میتونن دوستاشونو ببینن و با هم بازی کنن, مادر و مادر بزرگ که بی خبر بودند پرسیدن : چی شده بچه ها ؟
هادی :

آخه مادر جون میدونی میخوایم بریم به مهمونی خنده کنیم شادی کنیم با دوستامون بازی کنیم





A colorful illustration of a young boy with brown hair and blue eyes, wearing a blue t-shirt and grey pants, sitting at a round wooden table. On the table are a large glass of red juice with fruit and a smaller glass. The setting is outdoors under a large, leafy tree with a wooden lattice railing. The background shows a blue sky with a white cloud and a red building on the right.

موقع رفتن رسید مادر و پدر و هدی با مادر بزرگ لباسهای مرتب و تمیزشون رو پوشیدن و توی حیاط منتظر هادی نشستن ...

هادی اومد اما ... اصلا لباسهای مناسب و مرتبی نپوشیده بود. موهای ژولیده لباسهای چروک و نا مرتب مامان با مهربونی : اینجوری میای مهمونی ؟

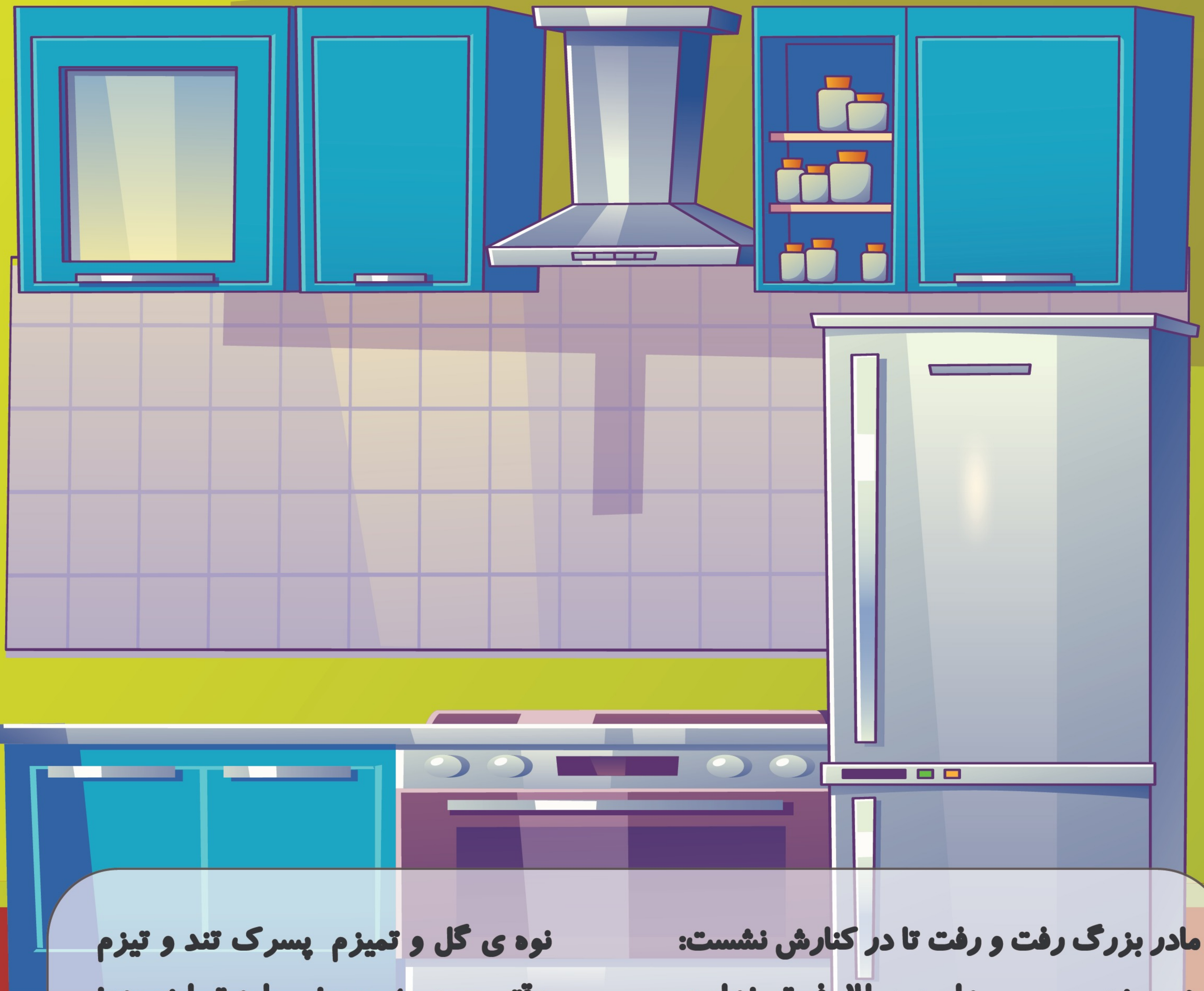
هادی گفت : مگه اشکالی داره خب من این لباسامو خیلی دوست دارم میخوام اینا تنم باشه بابا جلو اومد و گفت : بین پسرم درسته تو به این لباسها علاقه داری اما باید ظاهرت مرتب و تمیز باشه لباسها مناسب مهمونی باشه برو تو اتاقت و لباس هایی که مادر برات آماده کرده رو پوش ..



هادی به سمت اتاق رفت مدتی گذشت اما از هادی خبری نشد پدر که از رفتار هادی تعجب کرده بود به سمت اتاقش رفت. مادر بزرگ گفت:

واستا ننه من میرم حرفاتونو من میگم

مادر بزرگ مهربون عصا به دست به سمت هادی رفت به اتاق که رسید دید هادی غمگین و ناراحت روی زمین نشسته



نوه ی گل و تمیزم پسرک تند و تیزم
وقتی میری به مهمونی باید تو اینو بدونی
موهاتو خوب شونه کنی زشتی رو دیوونه کنی
نه این که ژولی پولی بیای بریم مهمونی
توی دلا جا داری هدیه از بابا داری

مادر بزرگ رفت و رفت تا در کنارش نشست:
هرچیزی رسمی داره و الا فرق نداره
لباس خوب به تن کنی کثیفی رو به در کنی
دندون و مسواک بزنی کفشهارو خوب واکس بزنی
وقتی مرتب باشی پاکیزه و تک باشی

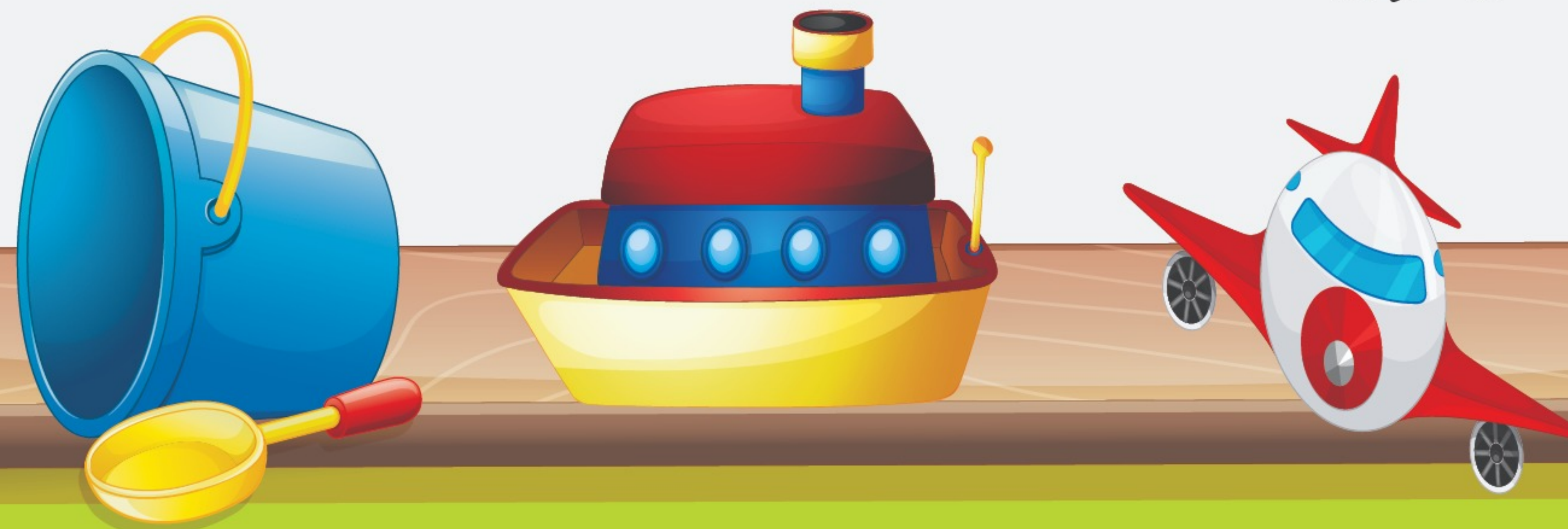




هادی کمی فکر کرد و دید حق با بزرگترهاست بلند شد لباسهای مرتب و اتو کشیده شو پوشید
موهاشو شونه زد و تمیز و مرتب رفت پیش بقیه .
با خوشحالی و شادی رفت بغل بابایی
بابا هادی رو بوسید ماما به روش میخندید
همه خوشحال و خندون باهم رفتن به بیرون

نکاتی برای پدر و مادرها :

- در سنین پایین میتوانید ضرورت سلام و خداحافظی در مواقعی که باید از آن استفاده شود را به کودک بیاموزید .
- وقتی کودک سخن گفتن را فرا گرفت به او آداب پاسخگویی به تلفن را بیاموزید و از او خواهش کنید این کار را انجام دهد.
- برای موارد کوچک از کودک تشکر کنید و برای موارد بزرگتر برایش پاداش یا هدیه در نظر بگیرید . (یادداشت و یا نقاشی محبت آمیز هم گزینه خوبی است)
- اگر دو بزرگتر در حال گفتگو هستند به او بیاموزید تا مکث کند و منتظر باشد .
- از او بخواهید بزرگترها رو آقا, خانم, عمه, خاله صدا بزنند .
- داشتن تفکر مثبت و با محبت رفتار کردن به دیگران را به او بیاموزید .
- بیاموزید هنگام غذا خوردن سر و صدا ایجاد نکند تا وعده غذایی خود را دریافت کند و به آرامی میل کند .
- اصول اولیه بهداشت, مسواک زدن, نظافت, استحمام را به او بیاموزید .



آموزش احوالپرسی از دیگران و اینکه نباید فقط از خود صحبت کرد را به او یادآوری کنید .

عذرخواهی در موارد اشتباه مخصوصا زمانی که هدفمند کار اشتباهی را انجام میدهند .

اشاره نکردن یا خیره نشدن به دیگران, توضیح دهید ممکن است برخی افراد با ما متفاوت باشند و خیره شدن به آنها موجب حس بد در آنها می شود .

احترام به حریم خصوصی برای مثال در زدن و منتظر ماندن تا شنیدن کلمه بفرمایید .

تمرین

در مقابل چشمان کودک کارهای انسان دوستانه انجام دهید. باز کردن در برای دیگران , جشن عاطفه ها , کمک به افراد نابینا در خیابان و...

با تلفن در حضور کودک صحبت کنید و تمام موارد گفته شده رو رعایت کنید شما الگوی فرزندتان هستید .



سرگرمی :

🍉 شن بازی: برای کودک در ظرف مسطحی مقداری شن یا آرد بریزید و در دسترس او قرار دهید این کار را با ماکارانی پخته شده هم میتوانید انجام دهید.

🍉 با استفاده از لباس و محیط مناسب رنگ انگشتی در اختیار کودک قرار دهید ,بهتر است قسمتی از دیوار اتاقش را کاغذ یا مقوا بچسبانید تا آزادانه عمل کند.

🍉 انتهای دو لیوان یکبار مصرف را سوراخ کنید و با نخ کاموا به هم گره زده و به عنوان تلفن استفاده کنید .

🍉 با توجه به سن کودک برای او ماز تهیه کنید میتوانید بر روی کاغذ یا درون جعبه کفش تکه ای کاغذ بچسبانید و بانی و چوب بستنی این کار را انجام دهید.



اعتماد به نفس



سینا و سنا خواهر و برادری بسیار مهربانی بودند که در خانه ای زیبا زندگی میکردند اونها همیشه وقتی مشکلی براشون پیش میومد اول خوب فکر میکردند تا راه حل مشکل رو پیدا کنن و اگر هم موفق نمیشدن حتما از بزرگترها کمک میگرفتن .

یک روز که دوچرخه سینا کم باد شده بود فکر کرد که چطور میتونه اونو تعمیر کنه با پدر صحبت کرد و ازش خواست که کمکش کنه پدر هم که تجربه ی این کارو داشت رفت و از انبار وسایل رو آورد و دوچرخه ی سینا رو درست کرد سینا هم با دقت به پدر نگاه میکرد تا بتونه یاد بگیره و سری بعد اگر همچین مشکلی پیش اومد خودش بتونه دوچرخه رو درست کنه



اما سنا همیشه فکر میکرد خودش نمیتونه کاری انجام بده و حتما باید بزرگترها کارش رو پیش
ببرن اما اشتباه میکرد.

یک روز زیبای تابستون سنا رفت پیش مادر و گفت:

مامان جون میشه اسباب بازی های منو بیاری خیلی حوصلم سر رفته

بله عزیزم اما باید قول بدی که وقتی بازی تموم شد اونها رو مرتب سر جاشون بذاری .



سنا قبول کرد و رفت تا با عروسکهایش بازی کند، همینطور که مشغول بازی بود یکدفعه دست عروسکش جدا شد سنا که حسابی ناراحت شده بود بغض کرد و صدا زد:
مامان مامان ... مامان جون



مادر که در حال آشپزی بود صدای سنا رو شنید. سنا به آشپزخانه رفت و با گریه گفت: مامان دست عروسکم کنده شده اون الان خیلی ناراحته و دلش شکسته حالا من باید چیکار کنم کی به من کمک میکنه؟

مادر لبخندی زد و گفت: عزیزدلم آرام باش این اصلا کار سختی نیست و تو خودت با کمی فکر و تلاش میتونی دست عروسکت رو جا بندازی

سنا گفت: اگر نتونم چی؟ اگر بدتر شه چی؟

مادر دوباره لبخندی زد و گفت:

من مطمئنم تو میتونی فقط کافیه خودت رو باور داشته باشی و امتحان کنی .



مادر به سنا آموزش داد که چطور میتونه این کارو انجام بده و اونو با عروسکهاش تنها گذاشت.
سنا که از حرفهای مادر خیلی دلگرم شده بود اشکهاشو پاک کرد و با خودش گفت:

من خودمم میتونم

اینو خودم میدونم

براش آواز میخونم

مامان جونم راست میگه

کار خیلی سختی نیست

عروسکم که خوب شد



سنا شروع کرد بارها و بارها امتحان کرد اما موفق نمی شد و یاد حرفهای مادر افتاد و دوباره تلاش کرد تا بالاخره موفق شد ... از خوشحالی فریاد زد :

بیا بین من میتونم
سالمه, خوب خوب شده

مامان جونم مامان جونم
عروسکم چه خوب شده
مادر:

دختر پر تلاشم
آسونه مشکلات هم

دیدي گفتم میتونی
فقط کافیه بخوای



نکاتی برای پدر مادرها :

هیچگاه از کلماتی مانند من میدونم تو نمیتونی کاری انجام بدی یا مثال این را به کودک نزنید .

از جملاتی مانند من به تو ایمان دارم , من تو را باور دارم من به تو مطمئنم و... استفاده کنید .

تمسخر , خشم , کم توجهی , پس از کاری که کودک انجام میدهد میتواند عامل مهمی در کمبود اعتماد به نفس وی در آینده شود .

فرزندانتان را با دیگری مقایسه نکنید.

با کودکان وقت بگذارید و از آنها بخواهید در کارهای خانه کمکتان کنند.

مزایای اعتماد به نفس :

احساس خوب داشتن به خود و دیگران , عملکرد بهتر در مدرسه , سازگاری بالاتر , برخورد صحیح با چالش های زندگی , ارتباط بهتر و سریعتر



تمرین :

🍎 طرز تهیه دو نوع خوراکی برای مثال پنکیک یا ساندویچ را با حوصله برای کودک توضیح دهید و از او بخواهید به دلخواه یک مورد را انتخاب و آماده کند.

🍎 در صورتی که کودک موفق به انجام مراحل نشد تلاش او را تحسین کنید ولی از تحسین غیر واقعی پرهیزید و بگویید که بعضی چیزها نیاز به تمرین بیشتر دارد.

🍎 در صورتی که موفق شد او را تحسین کنید (تحسین واقعی) و متناسب با تلاش انجام شده.



سرگرمی :

سایه بازی، پازل، نقاشی، رنگ آمیزی، چسب و اکیلی و بادکنک رنگی از موارد مورد علاقه کودکان است

در حمام یا فضای مناسب مقدمات آب بازی را فراهم کنید (میتوانید آبکشی به دست کودک دهید یا وان را پر آب کنید)

و اسباب بازی های قابل استفاده را روی آب بگذارید از ترانه های کودکانه استفاده کنید برای او پخش و یا با

برای او بخوانید

تهیه خمیر بازی و تشویق برای خلق اثر

بازی آدم آهنی بهترین بازی برای افزایش اعتماد به نفس

است به این صورت که دو کودک

درکنار هم شروع به بازی

می کنند و به نوبت فرمان

حرکت: به راست حرکت کن

بنشین بچرخ و ... به یکدیگر

می دهند.



