



## من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم



به تصویر بالا نگاه کنید. به نظر شما چرا دانش آموزی که تنها ایستاده، ناراحت است؟ ما انسان‌ها برای زندگی کردن به **ارتباط** با دیگران نیازمندیم و اگر این ارتباط نباشد، **احساس تنهایی** می‌کنیم. ما در ارتباط با دیگران، خواسته‌ها، افکار، نظرات و احساسات خود را با آنها در میان می‌گذاریم.

**مهم‌ترین راه ارتباط با دیگران، گفت‌وگو است.**

هر گفت‌وگو دو طرف دارد:



• **شنونده:** یعنی کسی

که **گوش** می‌کند.

• **گوینده:** یعنی کسی که

**صحبت** می‌کند.



🔄 قوانین یک گفت‌وگوی سازنده



ب



د

**سوال** با توجه به تصویرهای بالا، شما دوست دارید جای گوینده‌ی کدام کلاس باشید؟ چرا؟

یکی از قسمت‌های مهم گفت‌وگو، **خوب گوش دادن** است.

گاهی با **تکان دادن سر، نگاه کردن، توجه و دقت** به گوینده می‌توانیم گوینده را تشویق کنیم که به صحبت‌های خود ادامه دهد. همچنین، حواسمان باشد که صحبت‌های گوینده را قطع نکنیم و اگر صحبتی داریم بعد از تمام شدن حرف‌های او بگوییم.

**سوال** به نظر شما چرا گاهی در گفت‌وگو، شنونده‌ها زود خسته می‌شوند و دیگر به حرف‌های گوینده گوش نمی‌دهند؟

یکی دیگر از قسمت‌های مهم گفت‌وگو، **صحبت کردن** است. یک **گوینده‌ی خوب** باید:

- مؤدبانه صحبت کند.
- در زمان مناسب صحبت کند.
- با بزرگ‌ترها محترمانه صحبت کند.
- به شنونده نگاه کند.
- با صدای مناسب صحبت کند.
- واضح و روشن صحبت کند.



**حریم شخصی**

هر فرد محدودهای شخصی دارد که هیچ‌کس نباید بدون اجازه و رضایت او وارد آن شود. به این محدوده **حریم شخصی** هر فرد می‌گویند.

ما حق نداریم درباره‌ی دیگران کنجکاوی کنیم و باید به حریم شخصی دیگران احترام بگذاریم.

**سوال** جدول زیر را مانند نمونه کامل کنید.

نوع کار	سؤال کردن درباره‌ی مقدار پول توجیبی دوستان	جويا شدن از احوال يکديگر	بی‌اجازه نگاه کردن به داخل خانه‌ی همسایه
پسنديده / ناپسند	ناپسند		

**ارتباط غیر کلامی**



راه دیگر برای برقراری ارتباط، **ارتباط غیر کلامی** است. در این نوع از ارتباط، ما با **حالت‌های صورت‌مان** می‌توانیم بدون صحبت کردن، احساس خود را به دیگران نشان دهیم.



گزینه‌ی درست را با علامت ✓ مشخص کنید.

۱ مهم‌ترین راه ارتباط انسان‌ها با یکدیگر کدام مورد است؟

- الف) خوب گوش کردن  
ب) خوب صحبت کردن  
ج) گفت‌وگو  
د) ابراز احساسات

۲ در موقعیت زیر، کدام اصل گفت‌وگو رعایت نشده است؟

مهدی مشغول انجام دادن تکالیفش است و خواهرش ماجرای بازی خود را برای او تعریف می‌کند.

- الف) دقت و توجه به سخنان  
ب) قطع نکردن حرف گوینده  
ج) حفظ حریم شخصی  
د) انتخاب زمان مناسب گفت‌وگو

۳ کدام مورد مربوط به صحبت کردن با دیگران در یک گفت‌وگوی مناسب است؟

- الف) توجه به سخنان فرد مقابل  
ب) نگاه کردن به شنونده  
ج) قطع نکردن کلام گوینده  
د) تکان دادن سر

۴ کدام یک از موارد زیر، مربوط به حریم شخصی نیست؟

- الف) پرسش درباره‌ی درآمد ماهیانه‌ی پدر  
ب) بدون اجازه وارد اتاق دیگران شدن  
ج) پرسش درباره‌ی ساعت پایان کلاس  
د) پرسش در مورد مقدار پول تو جیبی

۵ کدام یک از موارد زیر، ارتباط غیرکلامی نیست؟

- الف) حرکات صورت  
ب) تغییر حالت چهره  
ج) استفاده از کلمات مؤدبانه  
د) تکان دادن سر

۶ جمله‌های درست را با علامت ✓ و جمله‌های نادرست را با علامت ✗ مشخص کنید.

۱ هر گفت‌وگو دو طرف دارد.

۲ یکی از قسمت‌های مهم گفت‌وگو، گوش دادن است.

۳ نگاه به گوینده، از مهارت‌های صحبت کردن است.

۴ همه‌ی ما انسان‌ها از زمانی که بزرگ می‌شویم، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم.

۵ گاهی با تکان دادن سر یا سؤال کردن، می‌توانیم شنونده را تشویق کنیم که به صحبت خود ادامه دهد.





۱۱ جاهای خالی را با واژه‌های مناسب کامل کنید.

یکی از اصول صحبت کردن استفاده از کلمات ..... است.

۱۲ هنگام صحبت با بزرگ‌ترها، لازم است به جای «تو»، از ..... استفاده کنیم.

۱۳ ما انسان‌ها برای زندگی کردن، علاوه بر آب، غذا و هوا به ..... با دیگران نیازمندیم.

۱۴ محدوده‌ای که هیچ‌کس نباید بدون اجازه و رضایت دیگری به آن وارد شود، ..... نام دارد.

۱۵ اگر با حرکات و حالت‌های چهره نشان دهیم که از شنیدن موضوعی خوشحال شده‌ایم، ارتباط ایجاد کرده‌ایم.

۱۶ وصل کنید.

در هر یک از موقعیت‌ها و عبارت‌های زیر، کدام اصل گفت‌وگو و ارتباط رعایت شده است؟ هر عبارت را به تصویر خودش وصل کنید.



با صدای مناسب صحبت کردن

احترام به حریم شخصی

قطع نکردن کلام دیگران

مؤدبانه صحبت کردن

۱۷ به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

هر فرد در دوران نوزادی با چه کسانی ارتباط دارد؟



۱۸ هنگامی که وارد مدرسه می‌شویم، با چه کسانی ارتباط برقرار می‌کنیم؟

۱۹ برای ارتباط با دیگران به چه مواردی باید توجه کرد؟



۲۰ وقتی کسی با ما صحبت می‌کند، باید به چه نکاتی توجه داشته باشیم؟ (۴ مورد)

---

---

۲۱ در هنگام صحبت کردن با دیگران، باید چه نکاتی را رعایت کنیم؟ (۵ مورد)

---

---

۲۲ چرا ارتباط با پدر و مادر برای ما اهمیت دارد؟

---

---

۲۳ ما انسان‌ها برای زندگی به چه چیزهایی نیاز داریم؟

---

---

۲۴ اگر انسان‌ها با دیگران ارتباط **نداشته** باشند، چه می‌شود؟

---

---

۲۵ «ارتباط غیر کلامی» به چه معناست؟

---

---

۲۶ شما چگونه به حریم شخصی دیگران احترام می‌گذارید؟ (سه نمونه بنویسید.)

---

---

۲۷ برای هر یک از موقعیت‌های زیر، از زبان شخص مورد نظر، یک جمله‌ی مؤدبانه بنویسید.



الف) مادر رومینا غذای مورد علاقه‌ی او را درست کرده است. رومینا بعد از خوردن غذا به مادرش می‌گوید:

---

---



ب) محسن در خیابان ناخواسته پای پیرمردی را لگد می‌کند. محسن به پیرمرد می‌گوید:

---

---



۱۱ حالت چهره‌ی خود را هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های زیر، با کشیدن صورتک مناسب نشان دهید.

موقعیت	حالت چهره (صورتک)
موقعیت در آزمون کلاسی	
نیامدن معلم به مدرسه	
بیمار شدن پدر و مادر	
خط خطی شدن کتاب شما	

۱۲ متن زیر را بخوانید و سپس جدول را کامل کنید.

روز جمعه به تولد دوستم رفتم. در مهمانی تولد او افراد زیادی آمده بودند. در آنجا به رفتار آنها دقت کردم و متوجه شدم که آنها از راه‌های مختلفی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. هنگامی که به خانه برگشتم، لیستی از رفتار افراد تهیه کردم. از شما می‌خواهم به من کمک کنید که در جدول زیر، رفتارهای مناسب و نامناسب را مشخص کنم و شکل مناسب آن رفتار را نشان دهم.



رفتار میهمانان	مناسب	نامناسب	شکل مناسب رفتار
۱ با صدای بلند با یکدیگر صحبت می‌کردند.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
۲ هرکس مشغول کار خود بود و توجهی به حرف طرف مقابل خود نداشت.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
۳ درباره‌ی موضوعات خصوصی افراد از آنها سؤال می‌پرسیدند.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
۴ از حرکات سر و صورت به نشانه‌ی تأیید حرف‌های دیگران استفاده می‌کردند.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
۵ حرف دیگران را قطع نمی‌کردند.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
۶ بدون اجازه وارد اتاق خواب میزبان می‌شدند.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	



هر کدام از شکل‌های زیر چه حالتی از احساس انسان را نشان می‌دهند؟



## فعالیت شیرین ۱

هر روز در مسیر خانه به مدرسه و یا مدرسه به خانه، با چه کسانی ارتباط دارید؟ چرا این ارتباط برای شما اهمیت دارد؟



## فعالیت شیرین ۲

پاسخ سؤال‌ها را در جدول پیدا کرده و رنگ بزنید. سپس با حروف باقی مانده رمز جدول را پیدا کرده و یک سطر در مورد آن بنویسید.

ح	ر	ی	م	ش	خ	ص
گ	م	ل	ط	ف	ا	ی
و	ا	ص	ح	ب	ت	ش
ی	د	ر	ی	د	م	م
ن	ر	ک	ل	ا	م	ا
د	خ	و	ش	ح	ا	ل
ه	ه	د	ن	و	ن	ش

رمز جدول:

- ۱ طرف اول گفت‌وگو
- ۲ محدوده‌ی هر فرد که بدون اجازه نمی‌توان وارد آن شد.
- ۳ از کلمات مؤذبانه
- ۴ به جای «تو» برای خطاب بزرگ‌ترها به کار می‌بریم.
- ۵ از قسمت‌های مهم گفت‌وگو
- ۶ طرف دوم گفت‌وگو
- ۷ از حالت‌های صورت
- ۸ از افرادی که در مدرسه با او ارتباط دارید.
- ۹ اولین فردی که بعد از تولد با او ارتباط برقرار می‌کنیم.





## احساسات ما

**سؤال** در تصاویری که با دیدن آنها احساس خوشایندی پیدا می‌کنید، علامت 😊 و در تصاویری که از دیدن آنها احساس ناخوشایندی به شما دست می‌دهد، علامت 😞 را رنگ کنید.



- همان‌گونه که مشاهده کردید، برخی احساسات ما خوشایند و برخی ناخوشایند هستند.
- احساسات خوشایند: در ما تأثیر خوبی می‌گذارند و ما آنها را دوست داریم؛ مانند شادی.
  - احساسات ناخوشایند: را دوست نداریم و می‌خواهیم از آنها دور شویم؛ مانند غم و اندوه.



## بیشتر بدانیم

برخی از احساسات، با توجه به شرایط شخص، می‌توانند خوشایند یا ناخوشایند باشند. مانند غرور، غصه، وابستگی، تمایل، تعجب.

❖ **شادی:** احساسی است که هم خود ما می‌توانیم آن را در خود به وجود بیاوریم، هم دیگران می‌توانند با انجام دادن کارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند.

❖ **غم و اندوه:** احساسی طبیعی و عادی است و همه‌ی انسان‌ها در زندگی، گاهی این احساس را پیدا می‌کنند. حوادث، رفتارهای دیگران و گاهی کارهای خودمان باعث ناراحتیمان می‌شود.

**سوال** روناک به تازگی مادر بزرگش را از دست داده است، او خیلی ناراحت و غمگین است. راه‌های مناسب برای برطرف کردن احساس غم و اندوه را، به او وصل کنید.



- نوشتن درباره‌ی احساس خود
- دعا کردن و کمک خواستن از خدا
- منزوی شدن و با کسی حرف نزدن
- کمک گرفتن از بزرگ‌ترها

در مواقع غم و اندوه، انجام کارهای شاد و اعمالی که در بالا به آنها اشاره شد، به ما کمک می‌کند که کمتر به ناراحتی خود فکر کنیم.

❖ **ترس:** ترس احساس طبیعی و عادی است که در انسان و دیگر جانوران وجود دارد.

**سوال** آیا تا به حال فکر کرده‌اید که احساس ترس، سودمند است یا مضر؟

برای پیدا کردن جواب، جدول زیر را کامل کنید.

موقعیت ترسناک	سودمند / مضر	سود یا ضرر آن چیست؟
۱ ترس از رانندگی با سرعت بالا		
۲ ترس از دندانپزشکی		

به ترسی که از ما محافظت کند، **ترس به‌جا** می‌گویند. این ترس **سودمند** است.

خداوند این نوع ترس را برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است و این ترس‌ها از انسان محافظت می‌کند.

بعضی از ترس‌ها **نادرستاند** که به آن ترس **نابه‌جا** گفته می‌شود. اگر این ترس‌ها، به‌طور دائمی و طولانی مدت فکر ما را به خود مشغول کنند، مشکلاتی را برای ما به‌وجود می‌آورند.

## پندانه

برای مقابله با ترس می‌توانیم:

- به‌جا یا نابه‌جا بودن چیزی که از آن می‌ترسیم و میزان ترس از آن را مشخص کنیم.
- دربارهی آن از بزرگ‌ترها مشورت بگیریم.
- کم‌کم و به‌مرور زمان، با پدیده‌ای که ما را می‌ترساند روبه‌رو شویم.
- هنگام روبه‌رو شدن با چیزی که ما را می‌ترساند، از نام و یاد خدا کمک بگیریم.
- فیلم‌های ترسناک تماشا نکنیم و هرگز دیگران را برای تفریح و شوخی ترسانیم.



## بهمه تمرین کنیم

🎯 گزینه‌ی درست را با علامت ✓ مشخص کنید.

❶ کدام مورد زیر احساسی ناخوشایند است؟

- الف) جدایی از کسانی که دوستشان داریم.      ب) دیدار دوستان و آشنایان  
 ج) شرکت در مراسم جشن تولد      د) بازی در زنگ تفریح

❷ در موقع روبه‌رو شدن با چیزی که ما را می‌ترساند، از کدام مورد باید استفاده کنیم؟

- الف) فریاد بزنیم.      ب) نقاشی بکشیم.  
 ج) از نام و یاد خدا کمک بگیریم.      د) خودمان را سرگرم کنیم.

❸ کدام یک از احساسات زیر، با بقیه فرق دارد؟

- الف) غم      ب) ترس      ج) دلواپسی      د) شادی





جمله‌های درست را با علامت (✓) و جمله‌های نادرست را با علامت (✗) مشخص کنید.

۴ ترس‌های ناب‌جا از انسان محافظت می‌کنند.

۵ احساسات ناخوشایند در ما تأثیر خوبی می‌گذارند.

۶ همه‌ی انسان‌ها در زندگی، گاهی احساس غم می‌کنند.

۷ جاهای خالی را با واژه‌های مناسب کامل کنید.

۸ بعضی از ترس‌ها ..... و نادرست‌اند.

۹ ترسی که از ما محافظت کند، ترس ..... نام دارد.

۱۰ همه‌ی ما در طول روز در موقعیت‌های مختلف ..... گوناگونی داریم.

۱۱ به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱۲ اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

۱۳ احساس شادی:

۱۴ ترس به‌جا:

۱۵ سه نمونه از احساسات انسان‌ها را نام ببرید.

۱۶ احساسات خوشایند و ناخوشایند چه تأثیری در ما دارند؟

۱۷ آیا کسی پیدا می‌شود که در زندگی خود احساس غم نکرده باشد؟ چرا؟

۱۸ برای هر یک از انواع ترس مثال بزنید.

۱۹ چه راه‌هایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟ (چهار مورد)

کارپوشه کتاب کار مطالعات اجتماعی پنجم دبستان . درس دوم . احساسات ما





۱۶ چگونه و از چه راههایی می‌توانیم با ترس‌های خود مقابله کنیم؟ (چهار مورد)

---



---

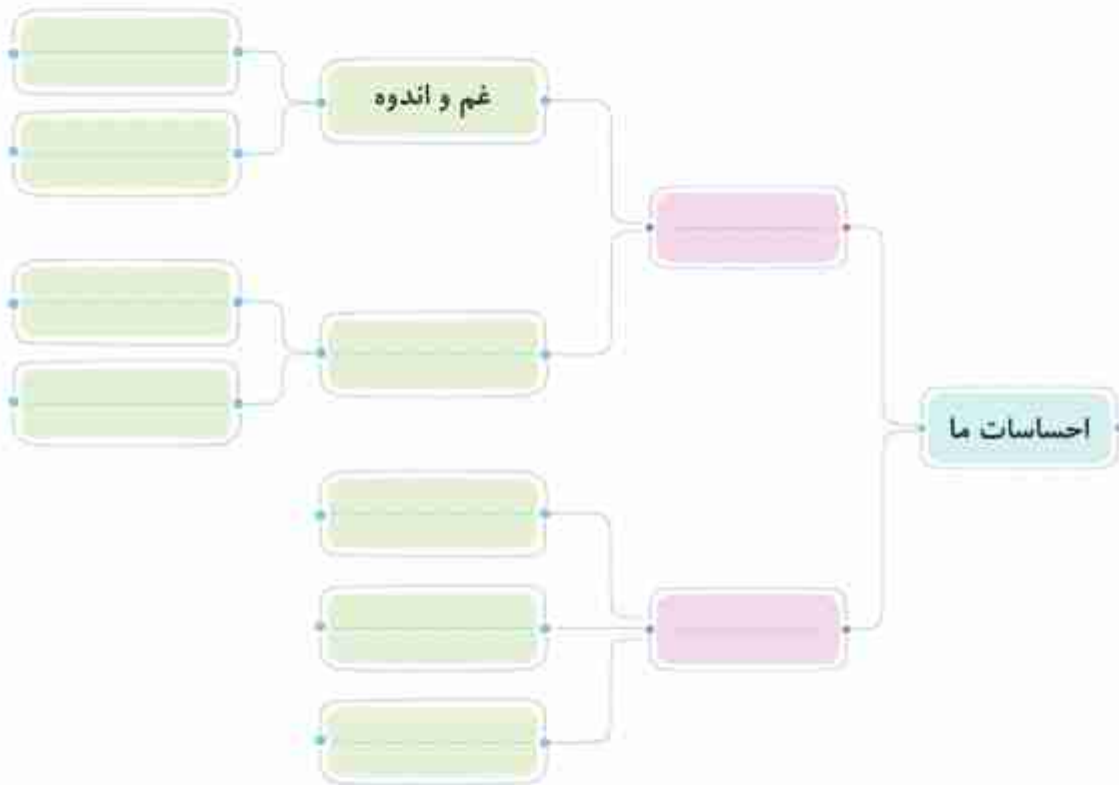
۱۷ به چه کسی ترسو می‌گوییم؟ فرد ترسو چه نوع ترسی را تجربه می‌کند؟

---



---

۱۸ نمودار زیر را کامل کنید.



۱۹ کدام یک از ترس‌های زیر به‌جا و کدام یک نابه‌جا است؟ ترس‌های به‌جا را رنگ کنید.



برای جدول زیر پرسش‌های مناسب طراحی کنید و بنویسید.

				م	خ	۱
			س	ر	ت	۲
		د	ا	ن	۳	
	ا	و	ی	ه	۴	
ر	ا	م	ی	ب	۵	
د	ن	ا	ش	و	خ	۶

۱

۲

۳

۴

۵

۶

