

# کودک جهانی

## راهنمای کوتاه

به کودک جهانی خوش آمدید. هدف این کارت‌ها کمک به اطفال برای رشد آگاهی و دلسوزی نسبت به دنیای اجتماعی آنان است. این راهنمای یک یادآوری سریع برای کاربرد کارت‌ها است. برای آگاهی بیشتر درباره اهداف و روش‌های استفاده از کارت‌ها و استفاده از مواد جانبی لطفاً راهنمای استفاده را مطالعه کنید.

### زمانی که کارت‌ها را به کار می‌برید موضوعات زیر را به خاطر بسپارید:

کارت‌ها می‌توانند به شکل فردی یا گروهی برای طفل به کار برده شوند.

هر کارت می‌تواند در جلسه طولانی تر تقریباً ۳۰ دقیقه به کار برده شود یا یک کارت را در چند روز و هر جلسه ۱۰ دقیقه اجرا کنید.

هر جلسه را با چند بار تنفس عمیق با اطفال شروع کنید تا توجه آنان بر موضوع متمرکز شود.

### با یکدیگر به تصویر نگاه کنید!

به متن بروید. داستان را همراه با ابتکار خود بخوانید، و از اطفال بخواهید آن را تجسم کنند.

از سؤالات همراه با نوآوری خود استفاده کرده تا به اطفال کمک کنید عمیقتر به داستان فکر کنند و چگونگی تأثیر آن بر خود و دیگران را در موقعیت‌های مشابه مورد ارزیابی قرار دهند.

به بخش تمرین بروید تا به اطفال کمک کنید با روش‌های متفاوت تر داستان را بیان کنند.

### هر کارت شامل موارد زیر است:

□ تصویر( هر تصویر در یک طرف کارت نشان دهنده یک موضوع و داستان است).

□ عنوان ( دایره بنفش در سمت چپ هر کارت).

□ تصور کنید ( داستانی هماهنگ با موضوع را تصور کنید).

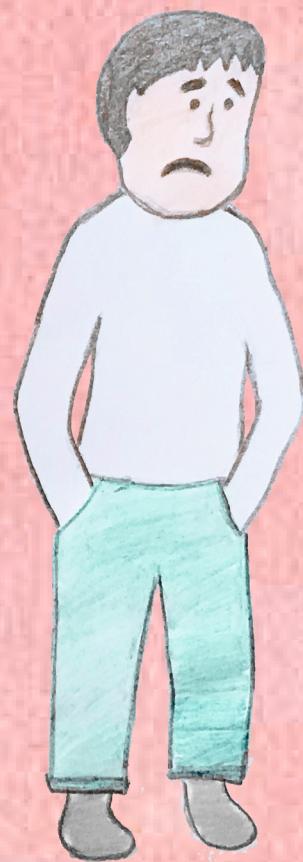
□ بپرسید ( با سؤال‌های خود به اطفال کمک کنید تا موضوع و داستان را مورد بررسی قرار دهند).

□ تمرين ( دو فعالیت را طراحی کنید تا اطفال را تشویق کنید داستان را به شکل مؤثری بازی کنند).

# کودک جهانی

خودت را جای دیگران بگذار  
دستانت را برای کمک به دیگران باز کن  
با مهربانی رفتار کن  
به دیگران احترام بگذار





# تصور کنید

تصور کنید الیاس را به خاطر  
داشتن یک لهجه متفاوت مسخره  
می کنند.

# مسخره کردن

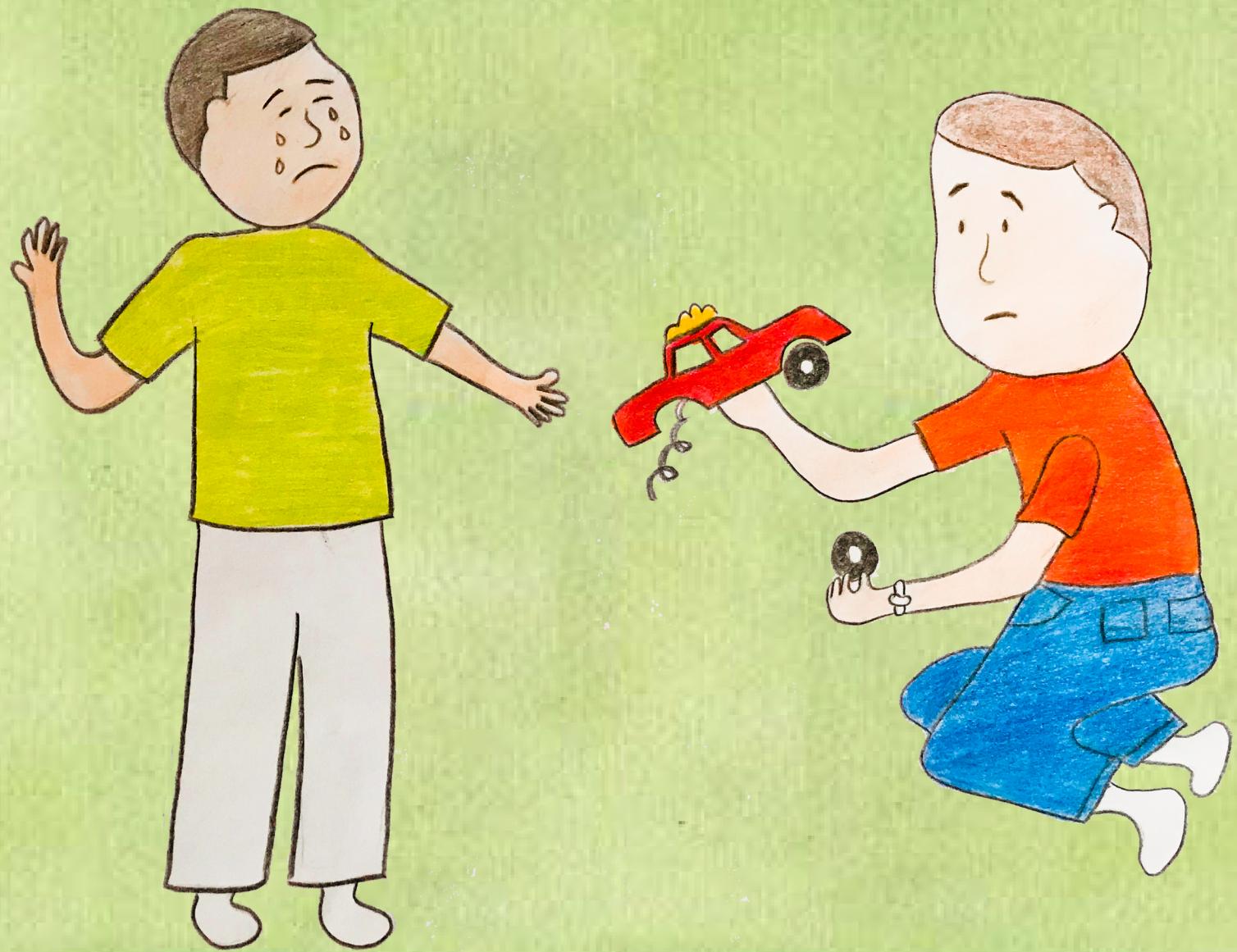
## پرسید

- ۱- تا حالا مورد تمسخر قرار گرفته اید یا کسی را مسخره کرده اید؟
- ۲- وقتی کسی مورد تمسخر قرار می گیرد صدای آن چگونه است (صدای آن ناخوشایند است)؟
- ۳- فکر می کنید دیگران چه احساسی را تجربه میکنند وقتی شما آنها را مسخره می کنید؟
- ۴- در درون خود چه احساسی دارید وقتی اطفال دیگر شما را مسخره می کنند؟
- ۵- وقتی کسی را مسخره می کنند چه اتفاقی برای او می افتد؟
- ۶- چه قدر مهم است که یاد بگیریم دیگران را مسخره نکنیم؟

# تمرین ب

می بینید برحی از دوستان شما کسی را مسخره  
می کنند چه می توانید بگویید یا انجام دهید تا به  
دوستانتان کمک کنید که دیگر کسی را مسخره نکنند؟

# تمرین الف



# تصور کنید

سامان بازی کسی را زمان بازی شکسته اید. شما می دانید قبل از بازی با آن باید اجازه می گرفتید حالا می ترسید به او بگویید که شما آن را شکستید.

## گفتن متأسفم

### بپرسید

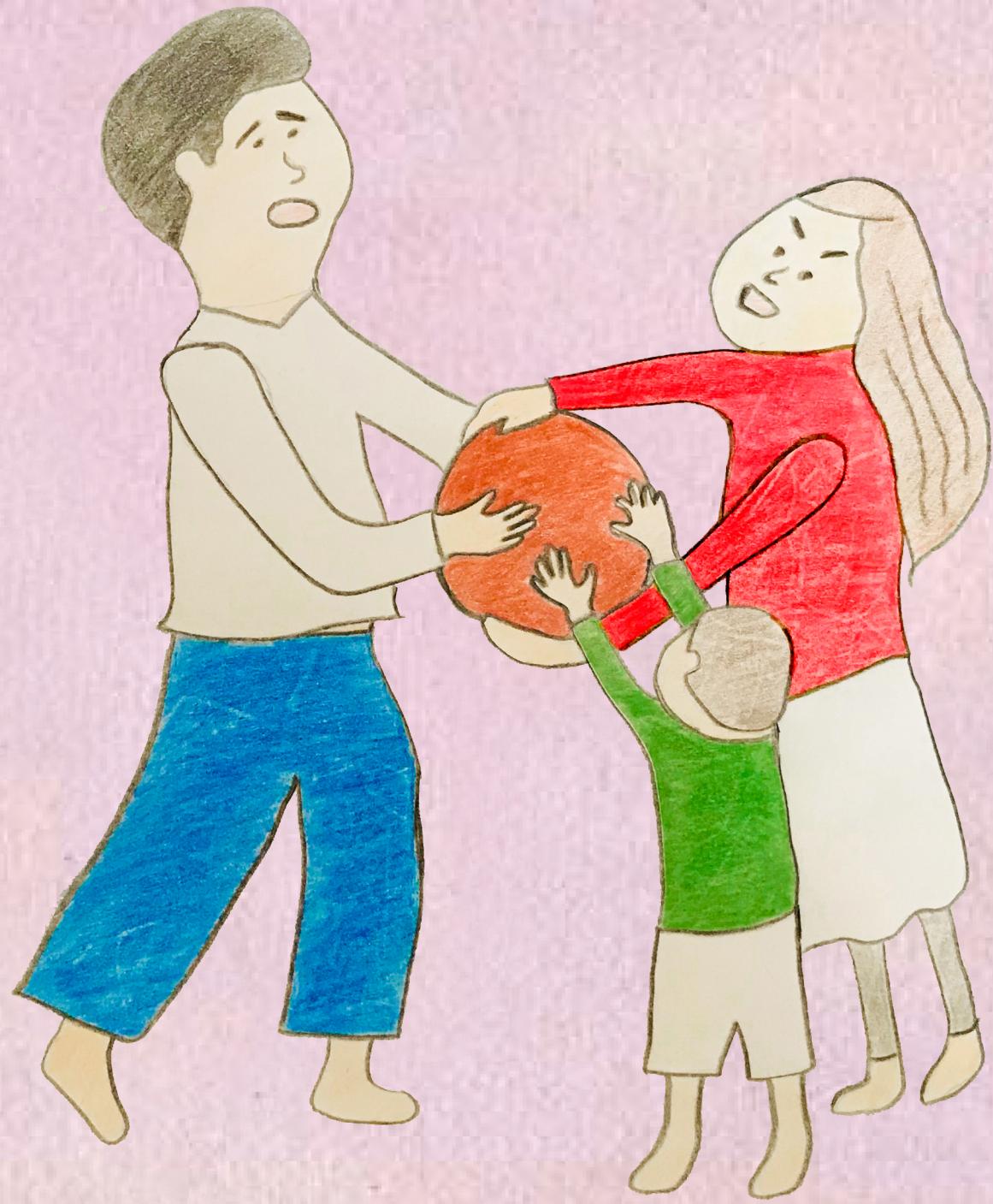
- ۱ - تا حالا شده تصادفا چیزی را شکسته باشد و بترسید آن را به کسی بگویید؟
- ۲ - چه احساسی درون خود دارید وقتی کار اشتباهی کردید و نمی خواهید آن را بگویید؟
- ۳ - می دانید چرا نمی خواهید آن را بگویید؟
- ۴ - فکر می کنید بچه های دیگر چه احساسی دارند وقتی می دانند شما آن کار را کردید و نمی خواهید بگویید؟
- ۵ - فکر می کنید چه اتفاقی می افتند اگر شما برای شکستن آن عذرخواهی کنید؟
- ۶ - چرا مهم است وقتی کار اشتباهی می کنید بگویید متأسفم؟

# تمرین ب

در مورد موقعیتی که کار اشتباهی کردید و عذر خواستید با دیگران صحبت کنید. بعد از آن چه اتفاقی افتاد؟

# تمرین الف

پنج گودی را به کار بگیرید. تظاهر کنید که یکی از آنها طفلى هست که سامان بازی را شکسته، یکی صاحب وسیله بازی است، و دیگران هم بازی (دوستان) آنان هستند. راه های متفاوتی را تمرین کنید تا کودکی که کار اشتباه کرده بگویید متأسفم. شما از کدام روش عذرخواهی بیشتر خوشتان می آید؟



# تصور کنید

سه طفل برای بازی با یک سامان بازی  
(دلخواه خود) با یکدیگر می جنگند.

جنگیدن  
یا شریک کردن

# بپرسید

## تمرین ب

درباره یکی از پاسخ‌ها یی که مطرح شده به توافق  
بررسید از طریق نقش بازی کردن آن را اجرا کنید.  
با تماشای نمایش چه چیزهای دیگری یاد گرفتید؟

۱ - آیا چنین چیزی برای شما اتفاق افتاده است؟

۲ - شریک شدن شبیه چیست؟

۳ - به نظر شما شرکت چه صدایی دارد؟ (آیا صدای خوشحالی است؟)

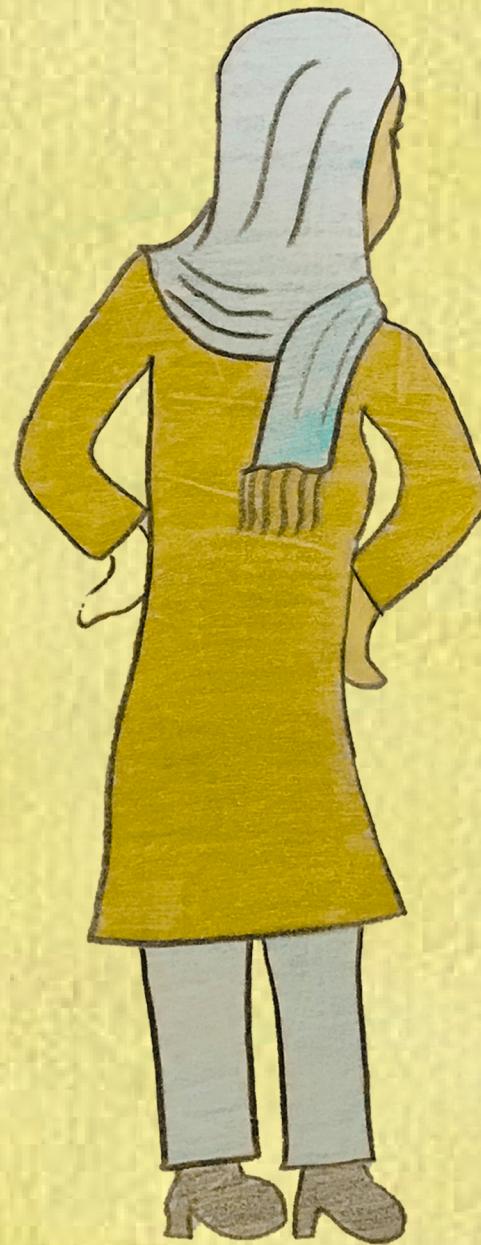
۴ - اگر شما دوستان خود را مشارکت ندهید فکر می کنید آنها چه احساسی  
خواهند داشت؟

۵ - اگر فرد دیگری شما را شریک نکند درون خود چه احساسی دارید؟

۶ - چرا مهم است شریک شویم؟

## تمرین الف

سه طفل برای بازی با یک سامان بازی  
به راههای متفاوت فکر کنید که این اطفال می توانند با  
یکدیگر بازی کنند.



# تصور کنید

طفلی، کار اشتباهی انجام داده است. تصمیم این است که تمام گروه توسط فرد بزرگسال تنبیه شود.

عادل بودن  
یا عادل نبودن

## پرسید

- ۱- تا کنون چنین چیزی برای شما اتفاق افتاده است؟
- ۲- چه احساسی دارید وقتی به خاطر کاری که نکردید تنبیه شدید؟
- ۳- فکر می کنید چه کسی احساس بدتری از شما داشته باشد؟
- ۴- چرا مهم است وقتی کار اشتباهی انجام دادیم به آن اعتراف کنیم؟

# تمرین الف

در موارد زیر با هم صحبت کنید:

الف: چه چیزی می توانید بگویید یا انجام دهید تا به دوست خود کمک کنید وقتی کار اشتباهی می کند به آن اعتراف کند؟

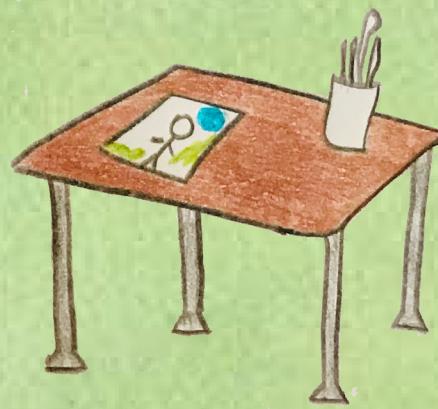
ب: با چه شخصی می توانید صحبت کنید وقتی کسی دیگری به جای کار اشتباه شما سرزنش شده است؟

ج: چه حرفی یا کاری می توانید انجام دهید تا به فرد بزرگسال کمک کنید عادلانه رفتار کند؟

# تمرین ب

فکر می کنید فرد بزرگسال وقتی اتفاق نادرستی افتاده است و مطمئن نیست مقصراً کیست چه کار باید بکند؟

بگذارید فرد بزرگسال پیشنهادات خود را مطرح کند. به آنها برای ارائه نظریات خوب کمک کنید.



# تمرین الف

می بینید دوست شما ناراحت است.  
چه احساسی می کنید وقتی فرد بزرگسالی به او  
میخندد؟  
فکر کنید چگونه می توانید به دوست خود کمک  
کنید تا احساس بهتری پیدا کند؟

# تمرین ب

یک رسامی رنگی بکشید که نشان دهنده ی  
احساس شما باشد وقتی کسی به شما می خندد.  
حالا یک رسامی رنگی بکشید که نشان دهد  
کسی به شما نمی خندند. تفاوت آنها در چیست؟

# تصور کنید

فکر میکنید معلم تان به شما می -  
خندد چون شما رسامی خود را به  
او داده اید، و او به رسامی شما  
خندیده است. این موضوع باعث  
آزربادگی شما شده است.

احساسات شما  
آزرباد شده است

# پرسید

- آیا تاکنون فکر کرده اید کسی به شما میخندد؟
- چه چیزی باعث میشود شما فکر کنید او به شما می خندد  
به رسامی شما؟
- او به چه چیزهای دیگری می تواند بخندد به جز خندیدن به شما؟
- چگونه می توانید آن را بفهمید؟
- احساس بهتری پیدا می کنید اگر بدانید که او به شما نخندیده است؟
- چرا مهم است وقتی احساس آزربادگی می کنیم آن را بیان کنید؟





# تمرین الف

به وقتی فکر کنید که شما ترسیده اید. وقتی می ترسید چگونه نفس می کشید؟  
به وقتی فکر کنید که شما آرام هستید. وقتی آرام هستید چگونه نفس می کشید؟

# تمرین ب

حداقل ۵ کار یا فعالیت متفاوت پیدا کنید که بر تنفس شما اثر میگذارد ( برای مثال؛ دویدن، قدم زدن، آرام نشستن، ترسیدن، هیجان- زده بودن و غیره). آیا تنفس در موقعیت های مختلف تغییر می کند؟ چگونه می توانیم از تنفس خود برای داشتن احساس آرامش و قدرت بیشتر استفاده کنیم؟

# تصور کنید

توجه کنید چگونه تنفس شما تغییر میکند بسته به اینکه درباره چه چیزی فکر می کنید، چه احساسی دارید، و یا چه کاری را انجام می دهید.

# تنفس آگاهانه

## پرسید

- ۱ - از کجا نفس میکشی؟ از شکم؟ از سینه؟ از گلو؟ دو دست خود را بر شکم و سینه خود بگذارید و بالا رفتن ریتم تنفس خود را حس کنید
- ۲ - چه موقعیت ها و فعالیتهای بر تنفس شما اثر می گذارد؟
- ۳ - وقتی نفس عمیق می کشید چه احساسی دارید؟
- ۴ - وقتی نفس کوتاه می کشید چه احساسی دارید؟
- ۵ - شما می دوید، بازی می کنید و خوشحال هستید. بعده در طول روز اتفاقی می افتد و شما می ترسید. آیا تفاوتی در تنفس شما در این دو موقعیت وجود دارد؟





# تصور کنید

زمان درس است و همه در حال دویدن، بازی و سر و صدا هستند. حتی اگر تو بخواهی آرام باشی و تمرکز کنی امکان آن بسیار سخت است.

# زمان سکوت

## پرسید

۱- آیا در موقعیتی قرار داشتید که نیاز به سکوت داشته باشید و امکان آن سخت باشد؟ چه موقع؟

۲- منظور شما از آرام بودن چیست؟ (آیا می شود کاملاً آرام بود؟)

۳- چه احساسی دارید وقتی واقع‌نیاز دارید و می خواهید محیط آرام باشد اما سرو صدای وجود دارد؟

۴- کسی سرو صدای کند و شمامی دانید همه می خواهند تمرکز کنند. فکر می کنید آنان چه احساسی دارند؟

۵- چرا مهم است که بتوانید آرامش خود را حفظ کنید؟

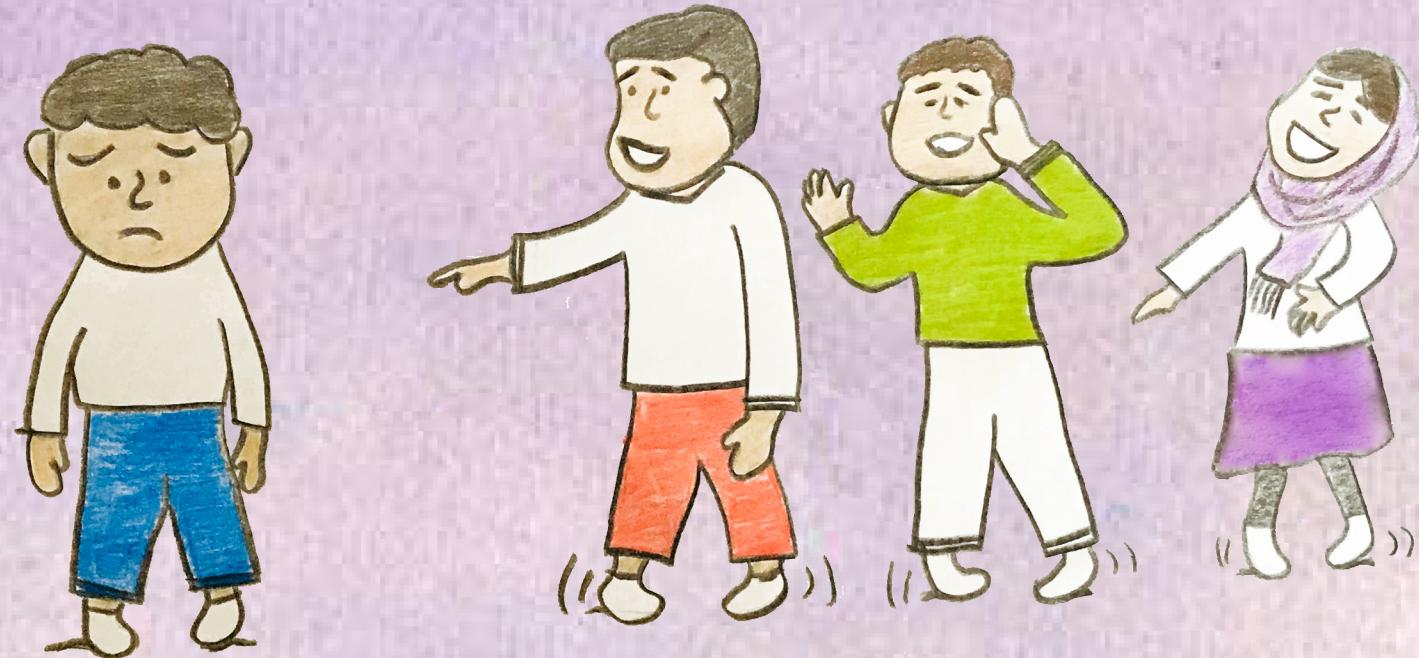
۶- چرا مهم است به یکدیگر کمک کنید، آرامش خود را حفظ کنید و آرام باشید؟

# تمرین الف

وقتی به سکوت نیاز دارید، به راه های متفاوت برای چنین کاری فکر کنید.

## تمرین ب

زمانی که به آرامش ضرورت دارید می بینید دوستان شما سر و صدا می کنند. چه چیزی می توانید بگویید یا انجام دهید تا به دوستانتان کمک کنید آرام شوند؟ معلم می تواند چه بگویید یا انجام دهد تا به برقراری آرامش کمک کند؟



# تصور کنید

قسیم لکنت زبان دارد و بچه های  
دیگر موقع صحبت کردن با یکدیگر  
با لکنت زبان حرف می زنند و می -  
خندند.

## تمثیل کسی را کردن

### پر سید

۱- تاکنون دیده اید کودکان تمثیل کسی را بکنند و اورا مسخره  
کنند؟

۲- وقتی کسی تمثیل شمارا بکند و بخندند، درون خود چه  
احساسی دارید؟

۳- وقتی کسی نشان می دهد که از شما خوش می آید  
حتی اگر با آنها متفاوت هستید درون خود چه احساسی  
خواهید داشت؟

۴- اگر شما کسی را مسخره می کنید فکر می کنید او تمایل  
خواهد داشت دوست شما شود؟

۵- داشتن دوستانی که مسخره نمی کنند مانند چیست؟

۶- چه نوع دوستی می خواهید باشید؟

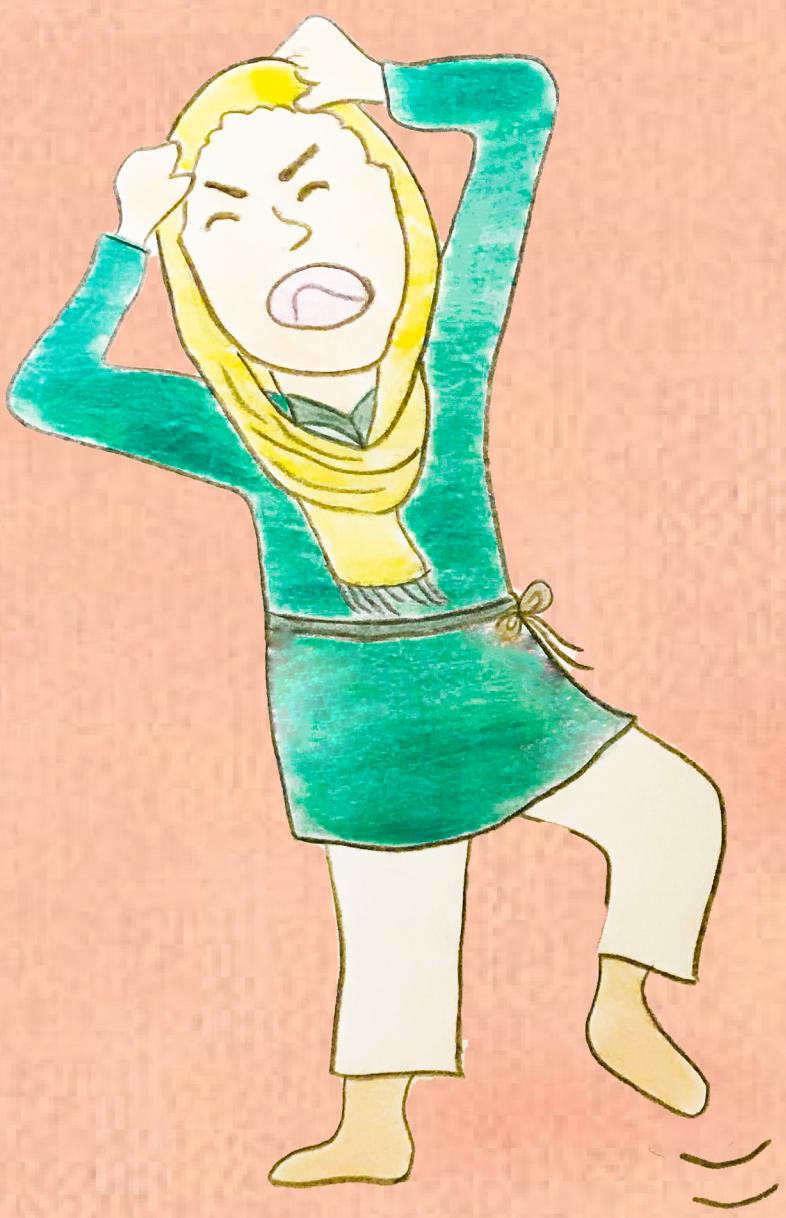
## تمرین الف

می بینید دوستان شما کسی را مسخره می کنند.  
می توانید چه بگویید یا انجام دهید تا به دوستان  
تان کمک کنید آن رفتار را متوقف کنند؟

## تمرین ب

یکی از دوستانتان از شما می خواهد که یک فرد  
خجالتی در صنف را مسخره کنید. چگونه به شیوه  
درستی به دوستان تان می توانید بگویید که  
مسخره کردن، کار اشتباهی است؟





# تصور کنید

لیلا بسیار قهر است و به زمین  
پا می کوبد و چیغ می زند.

## خشم و عصبانیت

### بپرسید

- ۱ - تاکنون به این حد قهر بوده اید؟
- ۲ - وقتی به شدت خشمگین هستید چه احساسی دارید؟
- ۳ - خشم را در کجای بدن خود حس می کنید؟
- ۴ - وقتی خشمگین هستید چه اتفاقی می افتد؟
- ۵ - وقتی به شدت خشمگین هستید چه کاری می توانید  
بکنید؟

## تمرین الف

به زمانی فکر کن که بسیار عصبانی بودی و می توانستی بسیار بلند چیغ بزنی و هر چیزی را از بین ببری. به راه های متفاوتی فکر کن که اگر کسی می گفت یا انجام می داد می توانست به تو کمک کند تا احساس بهتری داشته باشی و به خود و به دیگران صدمه نزنی.

## تمرین ب

به راه های متفاوتی فکر کن که بدون آسیب به خودت و دیگران می توانی میزان خشم خود را نشان دهی. از دو یا سه نفر داوطلب بخواهید پیشنهادات را بازی کنند و تصمیم بگیرید بهترین روش کدام است.

# تصور کنید

تمیم بسیار قهر است و به زمین  
پا می کوبد و چیغ می زند.

# خشم و عصبانیت

## بپرسید

### تمرین ب

به راه های متفاوتی فکر کن که بدون آسیب به خودت و دیگران می توانی میزان خشم خود را نشان دهی. از دو یا سه نفر داوطلب بخواهید پیشنهادات را بازی کنند و تصمیم بگیرید بهترین روش کدام است.

۱ - تاکنون به این حد قهر بوده اید؟

۲ - وقتی به شدت خشمگین هستید چه احساسی دارید؟

۳ - خشم را در کجای بدن خود حس می کنید؟

۴ - وقتی خشمگین هستید چه اتفاقی می افتد؟

۵ - وقتی به شدت خشمگین هستید چه کاری می توانید

بکنید؟

### تمرین الف



# تصور کنید

برخی از دوستان شما صالح را به  
خاطر وزن زیادش مسخره می  
کنند و با نام های بد صدایش می  
زنند.

با نام بد دیگران  
را صدا کردن

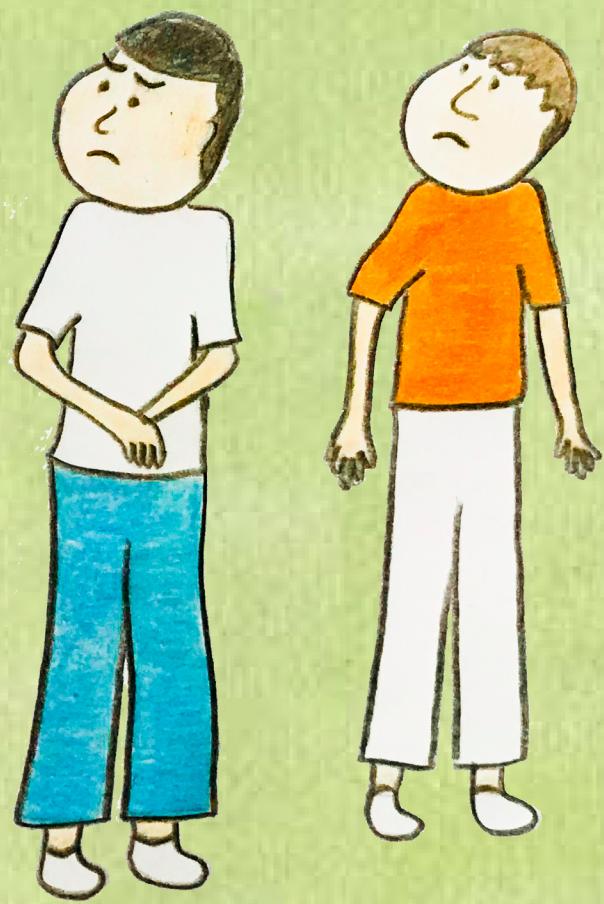
## پرسید

کسی شما را با نام بدی صدا می زند که شما را  
ناراحت می کند. به چیزهایی فکر کنید که می -  
توانید بگویید یا انجام دهید تا موقعیت را برای  
خودتان بهتر کنید. مایل هستید دوستانتان در  
این موقعیت چه بگویند یا انجام دهند؟

## تمرین ب

از رنگ و رسامی استفاده کنید تا نشان دهید  
چه تغییری ایجاد می شود بعد از آن که درباره  
آن موضوع حرف می زنید و احساس و رفتار  
یکدیگر را درک می کنید.

- ۱- آیا تاکنون شنیده اید که دوستان شما کسی را به نام بد صدا کنند؟
- ۲- اگر کسی را با نام های بد صدا کنند او چه احساسی خواهد داشت؟
- ۳- وقتی شما کودکان دیگر را با نام بد صدا می زنید و می دانید که احساس آنان را آزده می کنید در درون خود چه احساسی پیدامی کنید؟
- ۴- اگر کسی را با نام بد صدا کنید آیا او دلش می خواهد با شما دوست شود؟
- ۵- چرا مهم است که کودکان دیگر را با نام بد صدا نکنیم و آنها را مسخره نکنیم؟



## تمرین الف

به راه های متفاوتی فکر کن که یوسف می تواند انجام دهد تا وقتی دوستانش به خانه او می روند احساس خاص بودن بکنند.

## تمرین ب

به یوسف کمک کنید تا بازی را طوری ترتیب دهد که برای او و دوستانش تفریح و نشاط به وجود آورد.

## تصور کنید

یوسف سامان بازی خاص دارد و همیشه می خواهد قبل از هر دوستی، از آن استفاده کند.

## داشتن زمان ویژه با دوستان

## پرسید

۱- تا کنون شده بخواهید با سامان بازی خاص بازی کنید که دوستان شما هم می خواهند اول با آن بازی کنند؟

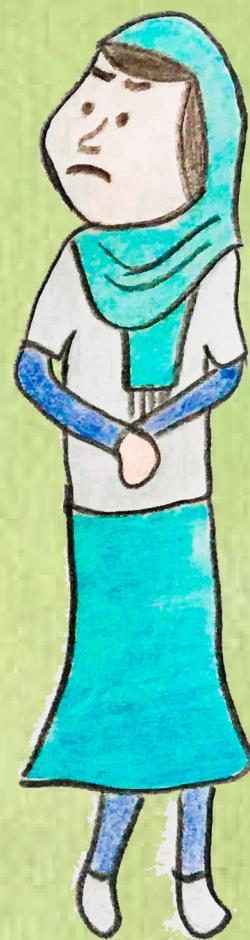
۲- در شما چه احساسی را به وجود آورد؟

۳- وقتی همیشه بهترین را برای خودت می گیری، فکر می کنی دوستان شما چه احساسی خواهند داشت؟

۴- وقتی دوستان همیشه بهترین را برای خودمی گیرند چه احساسی داری؟

۵- اگر شما دوستان را برای بازی به خانه دعوت کردی چه کار می توانی بکنی تا احساس خاص بودن را داشته باشند؟

۶- وقتی تو و دوستان در سامان بازی های یکدیگر شریک می شوید آیا بهتر بازی نمی کنید؟



# تصور کنید

سهیلا سامان بازی خاص دارد و همیشه می‌خواهد قبل از هر دوستی، از آن استفاده کند.

## داشتن زمان ویژه با دوستان

# پیر سید

## تمرین ب

به سهیلا کمک کنید تا بازی را طوری ترتیب دهد که برای او و دوستانش تفریح و نشاط به وجود آورد.

۱- تا کنون شده بخواهید با سامان بازی خاص بازی کنید که دوستان شما هم می‌خواهند اول با آن بازی کنند؟

۲- در شما چه احساسی را به وجود آورد؟

۳- وقتی همیشه بهترین را برای خودت می‌گیری، فکر می‌کنی دوستان شما چه احساسی خواهند داشت؟

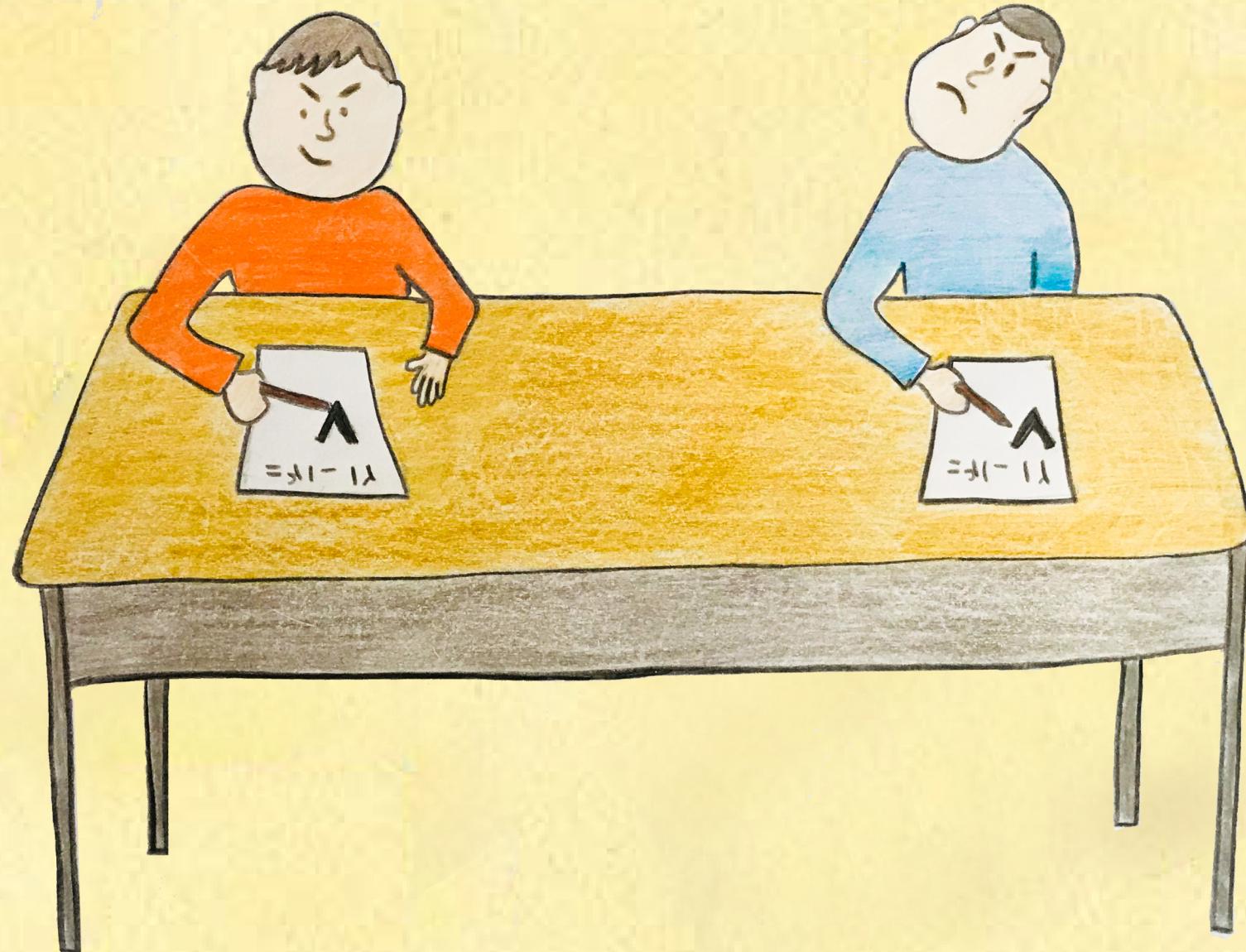
۴- وقتی دوستانت همیشه بهترین را برای خودمی‌گیرند چه احساسی داری؟

۵- اگر شما دوستان را برای بازی به خانه دعوت کردی چه کار می‌توانی بکنی تا احساس خاص بودن را داشته باشند؟

۶- وقتی تو و دوستانت در سامان بازی های یکدیگر شریک می‌شوید آیا بهتر بازی نمی‌کنید؟

## تمرین الف

به راه های متفاوتی فکر کن که سهیلا می‌تواند انجام دهد تا وقتی دوستانش به خانه او می‌روند احساس خاص بودن بکنند.



## تمرین الف

به راه های متفاوتی فکر کنید تا بتوانید به غلام  
کمک کنید تا به کار خود اعتراف کند.

## تمرین ب

با حرکات موزون همراه با صدای موسیقی  
داستان را بازگو کنید که از نقل شروع می  
شود و به صداقت می رسد و اتفاقات بعد از  
آن.

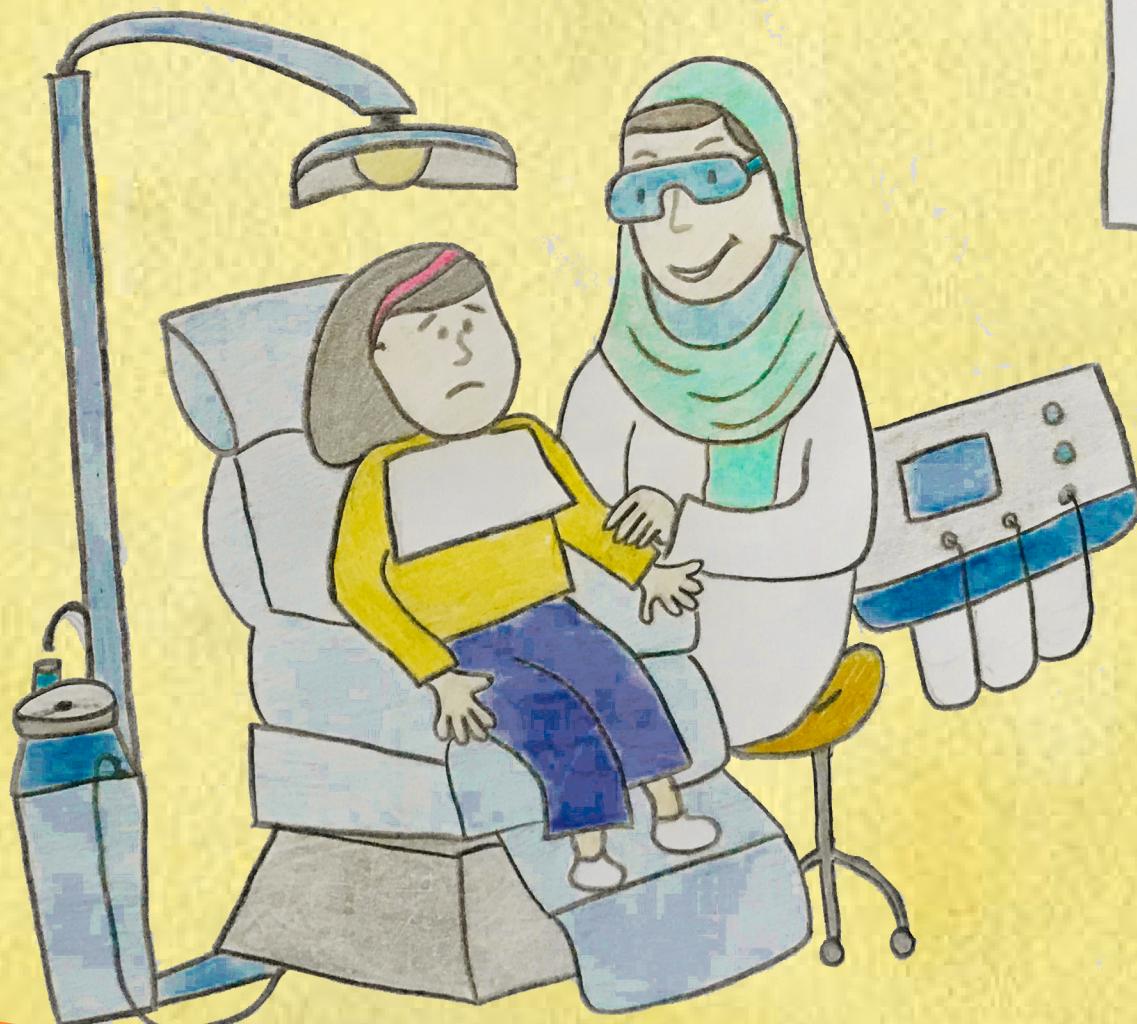
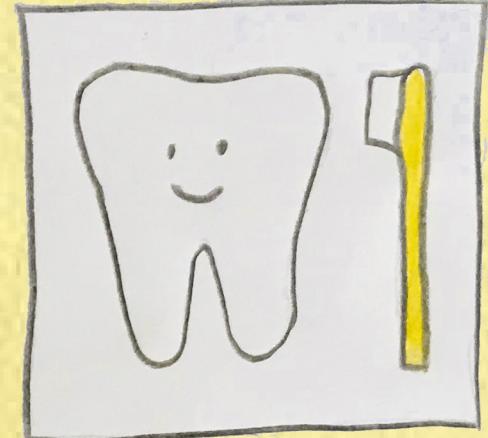
## تصور کنید

غلام جواب های ریاضی را از روی  
ورق شما نوشته است. حالا معلم می  
گوید: «تو نقل کرده ای».

## نقل کردن

### پرسید

- ۱ - هیچ گاه تجربه نقل کردن داشته اید؟ (شمانقل کردید) یا کسی از روی شما نقل کرده است؟
- ۲ - اگر چنین است شما چه کار کردید و چه اتفاقی افتاد؟
- ۳ - فکر می کنید چرا کودکان نقل می کنند؟
- ۴ - چگونه نقل بر رابطه شما تأثیر می گذارد؟
- ۵ - چرا مهم است نقل نکنیم؟



# تصور کنید

## تمرین الف

درباره زمانی که به شدت ترسیده بودید صحبت کنید. (برای مثال...). احساس ترس را چگونه با بدن خود نشان می دهید؟ حالا به حالت آرامش برگردید.

حالا درباره زمانی صحبت کنید که احساس نشاط و آرامش می کنید (برای مثال...). حالا آن را با بدن خود نشان دهید. چه حالتی در شانه های شما به وجود می آید؟ سر شما؟ پشت شما؟ پاهای شما؟ وقتی آرامش دارید تنفس شما چگونه است؟

وقتی ترسیده اید چگونه می توانید احساس آرامش را به بدن خود برگردانید؟

قرار است شما نزد داکتر یا داکتر دندان بروید. می دانید که آن می تواند دردآور باشد بنابراین احساس ترس می کنید.

## ترس از رفتن نزد داکتر

### پرسید

۱ - گاهی از رفتن نزد داکتر یا داکتر دندان احساس ترس می کنید؟

۲ - آیا مکان های دیگری هم وجود دارد که شما در آن احساس ترس کنید؟

۳ - درباره ترس از رفتن نزد داکتر یا داکتر دندان با چه کسی می توانید صحبت کنید؟

۴ - به نظر شما ترسیدن از داکتر یا داکتر دندان درست است؟

۵ - زمانی که می ترسیدن چه کار می کنید؟

۶ - داکتر یا داکتر دندان چه کاری می تواند انجام دهد تا شما کمتر بترسید؟



# تصور کنید

## تمرین الف

شما درباره موضوعی به توافق نمی رسید. به راه های متفاوتی فکر کنید که شما و دوستانتان بدون جر و بحث و جنجال می توانید به تصمیم مشترک برسید.

## تمرین ب

چهار گویی بردارید. و اندود کنید آن ها شما و دوستانتان هستند و شروع جر و بحث و جنجال را به نمایش بگذارید.

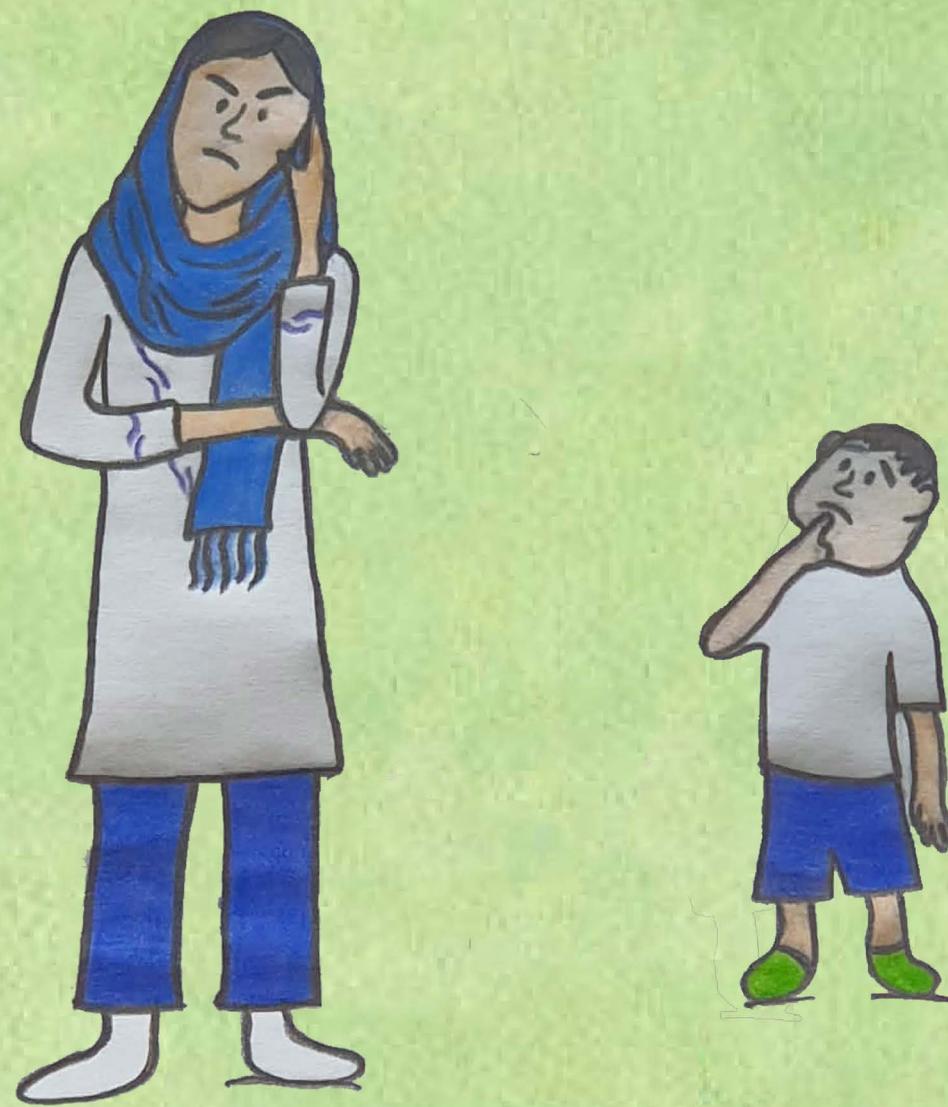
قبل از اینکه اوضاع خراب شود، اجازه دهید بهترین راه های ممکن برای توقف مشاجره بیان شود و به تصمیم مشترک برسید.

شما و دوست شما درباره این که در خانه، کدام نوع بازی را انجام دهید، جر و بحث و جنجال دارید.

## مشارکت در تصمیم گیری

## پرسید

- ۱ - تاکنون این موضوع برای شما اتفاق افتاده است؟
- ۲ - وقتی با دوستان خود جر و بحث می کنید این چه احساسی درون شما به وجود می آورد؟
- ۳ - فکر می کنید وقتی شما جر و بحث می کنید این چه احساسی درون دوستان شما به وجود می آورد؟
- ۴ - می دانید چگونه جر و بحث شروع می شود؟
- ۵ - بعد از این که دوستان شما جر و بحث می کنند چه تأثیری بر دوستی آنان می گذارد؟
- ۶ - آیا امکان دارد کوتاه بیاییم و بتوانیم باز باهم بازی کنیم؟
- ۷ - چرا مهم است راه هایی را پیدا کنیم تا تصمیم مشترک بگیریم که به نوبه خود به همه کمک می کند اوقات خوشی داشته باشند؟



# تصور کنید

کسی را که دوست دارید عصبانی و خشمگین است و شما کاملاً مطمئن نیستید چرا.

# شک داشتن

## پرسید

- ۱ - تا حالا شده فکر کنید کسی از دست شما به شدت عصبانی است و شما نمی‌دانید چرا؟
- ۲ - درون خود چه احساسی دارید وقتی می‌دانید کسی عصبانی است و شما نمی‌دانید چرا؟
- ۳ - چه کاری می‌توانید انجام دهید تا بفهمید چرا او عصبانی است؟
- ۴ - تنفس شما چگونه است وقتی کسی عصبانی است؟
- ۵ - اگر نمی‌دانید چرا فردی را که دوست دارید عصبانی است با چه کسی می‌توانید صحبت کنید؟

# تمرین ال

به راه های متفاوتی فکر کنید که می‌توانید به خودتان بگویید یا انجام دهید تا احساس بهتری پیدا کنید.

# تمرین ب

وقتی احساس شک و تردید دارید چه کار باید بکنید؟  
فکر کنید با کدام فرد بزرگسالی در این باره می‌توانید صحبت کنید؟



# تصور کنید

## تمرین الف

به راه های متفاوتی فکر کنید که می توانید به دوستان خود کمک کنید تا از استعداد خاص شما لذت ببرند، حتی اگر آن استعداد را ندارند.

## تمرین ب

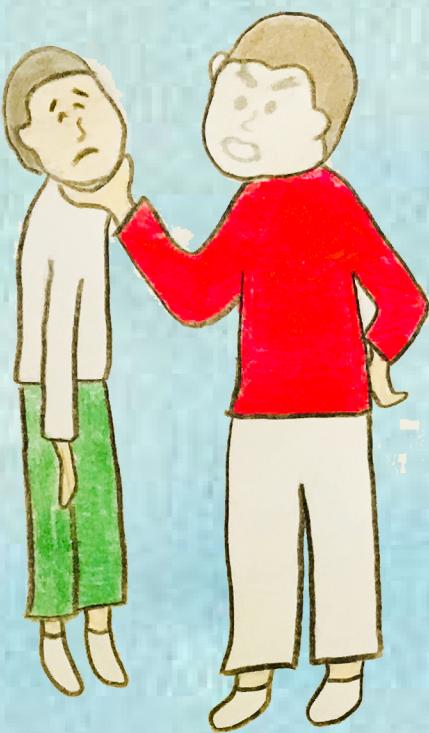
اگر درباره استعداد خاص خود مطمئن نیستید، (هر فردی استعداد خاصی دارد) از فردی که شما را خوب می شناسد پرسید که او در این باره چه فکر می کند؟

مادر بهترین دوست شما، از شما می پرسد چه استعداد خاصی دارید؟ (در چه کاری خوب هستید؟) و شما نمی دانید چه جوابی بدهید.

## کشف استعداد خاص خود

### پرسید

- ۱ - می دانید چه استعداد خاصی دارید؟ اگر می دانید، چیست؟
- ۲ - داشتن استعداد خاص به چه معنی است؟
- ۳ - از داشتن استعداد خاص درون خود چه احساسی دارید؟
- ۴ - فکر می کنید بهترین دوست شما چه استعداد خاصی دارد؟
- ۵ - بعد از این که استعداد خاصی خود را نشان دادید چه اتفاقی می افتد؟
- ۶ - چگونه می توانید به دوست خود کمک کنید تا استعداد خاص خود را نشان دهد؟



# تصور کنید

## تمرین الف

تصور کنید شما با زورگویی و بدماشی رفتار می کنید. به راه های متفاوتی فکر کنید که کودکان دیگر می توانند انجام دهنده یا بگویند که زورگویی شما را متوقف کنند و به جای آن با یکدیگر مشغول بازی شوید.

## تمرین ب

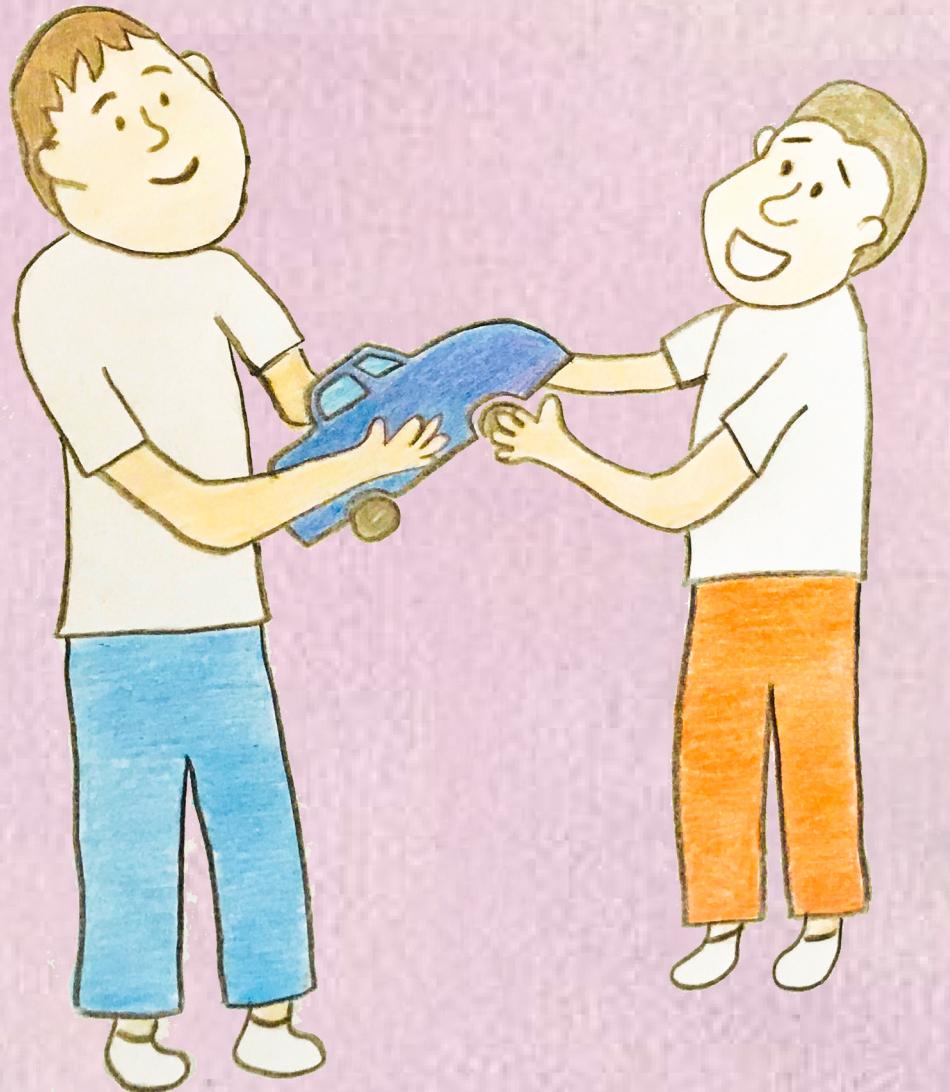
با نقش بازی کردن نشان دهید وقتی شما به یکدیگر کمک می کنید تا فرد زورگو را بدون مشاجره متوقف کنید، این حالت مانند چیست؟

فرد زورگویی در صنف شما وجود دارد که با زورگویی و بدماشی دیگران را وادار به کارهایی می کند. همه می ترسند درباره او با یک بزرگسال صحبت کنند.

## зорگویی و بدماشی

### پرسید

- ۱- آیا تاکنون دیده اید که فردی زورگو با زورگویی و بدماشی فردی را مجبور به کاری کند و شما شاهدان بوده اید و نمی دانستید چه کار باید بکنید؟
- ۲- زورگویی و بدماشی چیست؟
- ۳- وقتی کسی شمارا با زور مجبور به کاری می کند درون خود چه حسی دارد؟
- ۴- وقتی کسی مورد زورگویی قرار می گیرد این حالت مانند چیست؟
- ۵- پس از این که کسی مورد زورگویی قرار می گیرد چه اتفاقی می افتد؟
- ۶- چرا مهم است که دیگران را با زورگویی مجبور به کاری نکنیم؟



# تصور کنید

## تمرین الف

یک فهرست از رفتار های مهربانانه تهیه کنید.

بهترین دوست شما جمال  
سامان بازی محبوب خود را  
به شما داده است. چون  
شما هم آن را زیاد دوست  
دارید.

# مهربانی

## پرسید

تصمیم بگیرید امروز چگونه و به چه  
کسی می خواهید مهربانی کنید. توجه  
کنید چه اتفاقی می افتد وقتی شما  
به دیگران مهربانی می کنید؟

- ۱ - آیا تاکنون تحفه خاصی را به کسی داده اید یا از کسی دریافت کرده اید؟
- ۲ - زمانی که با مردم مهربان هستید، درون خود چه احساسی دارید؟
- ۳ - زمانی که دیگران با شما مهربانی می کنند درون خود چه احساسی دارید؟
- ۴ - وقتی فردی به یک شخص دیگر مهربانی می کند بعد از آن چه اتفاقی می افتد؟
- ۵ - وقتی شما و دوستانتان با هم مهربان هستید، آیا بهتر با هم بازی و تفریح نمی کنید؟
- ۶ - چرا مهم است که با هم مهربان باشیم؟



# تمرین الف

یک رسامی بکشید که نشان دهنده احساس شما باشد، وقتی در کارهای خانه کمک می کنید.

# تمرین ب

به راه های متفاوتی فکر کنید که شما و پدر و مادر تان می توانید با کمک یکدیگر کار های لازم را انجام دهید. همچنین شما بتوانید وقت بازی داشته باشید.

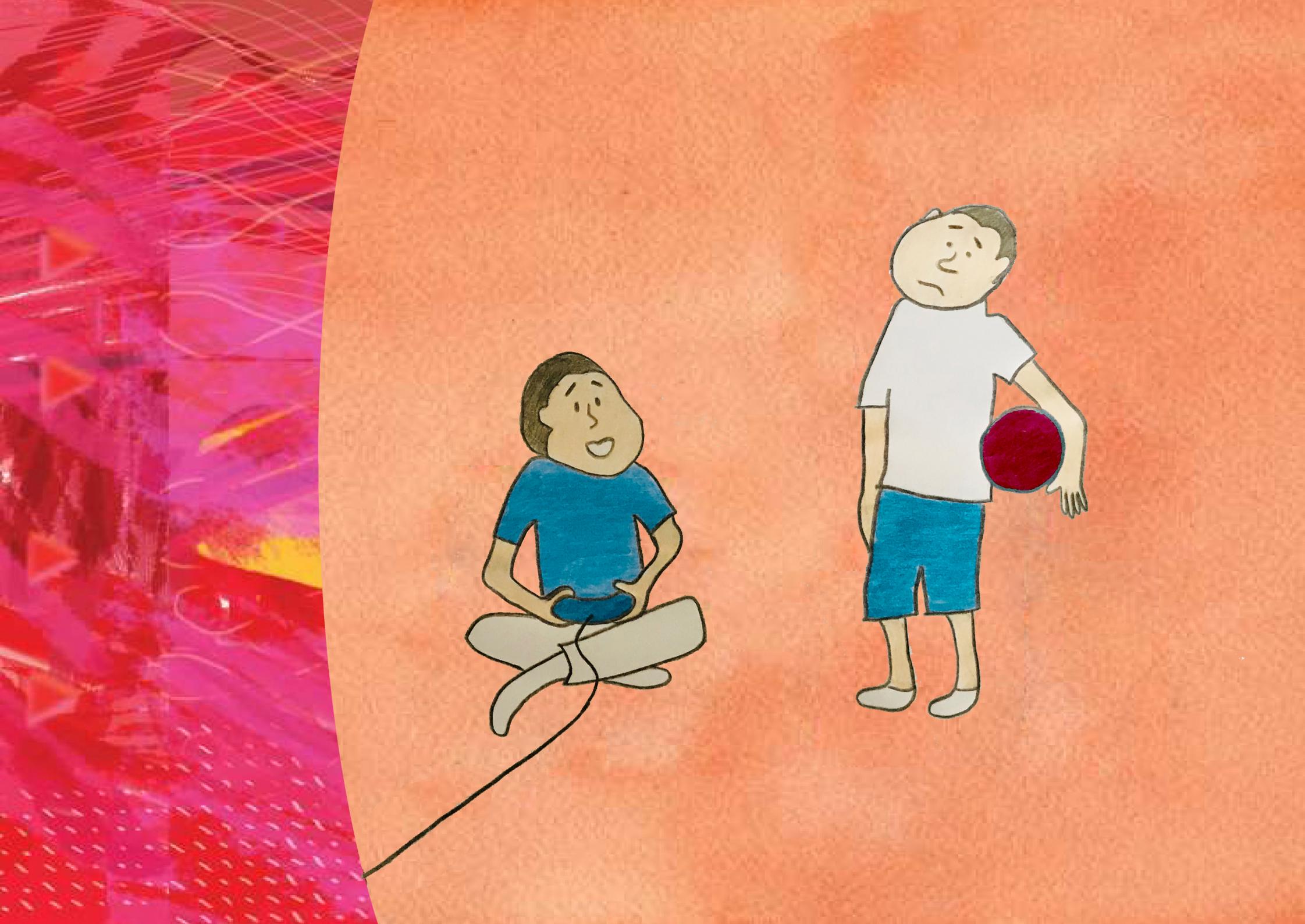
# تصور کنید

پدر و مادر از شما می خواهند قبل از بازی اتاق خود را پاک و منظم کنید و شما می خواهید قبل از پاک کردن، بازی کنید.

# نظافت قبل از بازی

## پیر سید

- ۱ - شما خودتان اتاق خود را پاک و منظم می کنید یا فرد دیگری آن را انجام می دهد؟
- ۲ - وقتی اتاق شما پاک و منظم است. این حالت مانند چیست؟
- ۳ - فکر می کنید چرا پدر یا مادر شما از شما می خواهند اتاق خود را پاک و منظم کنید؟
- ۴ - چه چیزی به شما کمک می کند نظافت کردن را انتخاب کنید؛ حتی اگر ترجیح می دهید بازی کنید؟
- ۵ - چگونه چنین تصمیمی روی احساس شما تأثیر دارد؟
- ۶ - پدر و مادر شما چه احساسی دارند اگر شما بدون جر و بحث و جنجال به آنان گوش دهید؟



# تمرین الف

به مثال های متفاوتی فکر کنید که می-  
خواستید بازی دیگری بکنید و نتوانستید.  
اما بازی دیگری را انجام دادید و اوقات  
خوشی هم داشتید.

# تمرین ب

چه شعرهایی را می شناسید که این  
موقعیت ها را به یاد شما می آورد؟  
شعری را با هم بخوانید.

# تصور کنید

شما و دوست تان بعد از  
چاشت با هم خواهید بود. شما  
می خواهید پلی استیشن بازی  
کنید اما؛ دوست شما می  
خواهد توپ بازی کند.

# بازی ها و انتخاب

## پرسید

- ۱ - آیا تاکنون شده است شما و دوست تان با هم باشید و بخواهید بازی های متفاوت بکنید؟ چند مثال بزنید.
- ۲ - آیا امکان دارد هر دو بازی را انجام دهید؟ چگونه؟
- ۳ - زمانی که شما و دوست تان می خواهید بازی های متفاوتی بکنید اما؛ تصمیم می گیرید با یکدیگر بازی کنید؟ درون خود چه احساسی خواهید داشت؟
- ۴ - اگر یاد بگیرید با یکدیگر بازی کنید آیا دوستی شما محکم تر نمی شود؟
- ۵ - چرا مهم است یاد بگیرید با یکدیگر بازی کنید، حتی اگر بازی های متفاوت را ترجیح می دهید؟



# تمرین الف

به روش های متفاوت فکر کنید که شما می توانید تیم های متفاوتی برای بازی آماده کنید و باعث می شوید همه افراد احساس ارزش و پذیرش در جمع کنند.

# تمرین ب

به سه راه حل فکر کنید که می تواند به کسانی که توسط جمع طرد شده‌اند، کمک کند تا احساس پذیرش کنند.

# تصور کنید

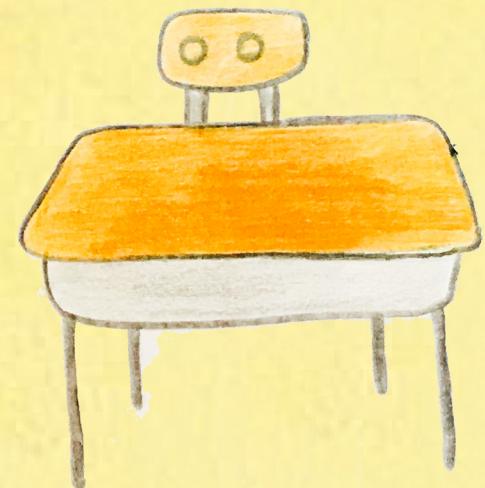
شما فوتبال بازی می کنید (یک بازی دسته جمعی) و می دانید یکی از دوستان شما آن را دوست ندارد. گاهی اتفاق می افتد که او فقط دیگران را نگاه می کند.

# احساس

# پذیرش در جمع

# بپرسید

- ۱ - آیا تاکنون چنین تجربه ای را داشته اید؟
- ۲ - چه اتفاقی افتاد و این حالت مانند چیست؟
- ۳ - احساس پذیرش در جمع به چه معناست؟
- ۴ - وقتی همه در یک چیز خوب هستند و شما نیستید، چه احساسی دارید؟
- ۵ - چرا مهم است که همه را در جمع بپذیریم، حتی وقتی برخی افراد در کاری که گروه انجام می دهد خوب نیستند؟



# تصور کنید

## تمرین الف

شما می بینید دوست تان در مورد چیزی  
شک دارد و شما نمی دانید «چرا».  
چگونه می توانید علت شک دوست خود  
را بفهمید؟ به راه های متفاوتی فکر کنید  
که می توانید بگویید یا انجام دهید تا  
به دوست خود کمک کنید تصمیم بگیرد  
چه کاری انجام دهد.

## تمرین ب

درباره موقعیتی صحبت کنید که نمی  
دانید باید چه کاری انجام دهید. حال یک  
ترانه بخوانید که می توانید با آن بخندید  
و تکان بخورید. آیا خواندن و خنده دن به  
شما کمک می کند؟

مادرتان به شما گفته است جمپر  
خود را نکشید تا آن را گم نکنید.  
معلم می گوید شما باید جمپر خود  
را بکشید.

شک دارید چه  
کاری انجام دهید

## پرسید

- ۱ - تا به حال شده است دو بزرگسال از شما دو چیز متفاوت را بخواهند و شما  
نمی دانستید چه کار کنید؟
- ۲ - چه احساسی دارید وقتی قانونی وجود دارد که شما باید به آن گوش کنید و  
هم زمان قانون دیگری هست که توسط فرد دیگری گذاشته شده است؟
- ۳ - وقتی کسی احساس می کند در تنگنا مانده است. این مثل چیست؟
- ۴ - در چنین موقعیت هایی چگونه تصمیم می گیرید؟
- ۵ - چه چیزی می تواند تصمیم گیری در این موارد را برای شما آسان کند؟



# تمرین الف

به روش های متفاوتی فکر کنید که می-  
توانید به خودتان بگویید یا انجام دهید،  
تا احساس خوبی داشته باشید. وقتی  
کسی در چیزی عالی است و شما هم می-  
خواهید مانند او باشید.

# تمرین ب

یک گودی آماده کنید یا از سامان بازی  
نرم (تکه ای) استفاده کنید تا موقعیت را  
توسط آنان اجرا کنید. مطمئن شوید  
همه در بازی مشارکت دارند و احساس  
ارزشمندی می کنند.

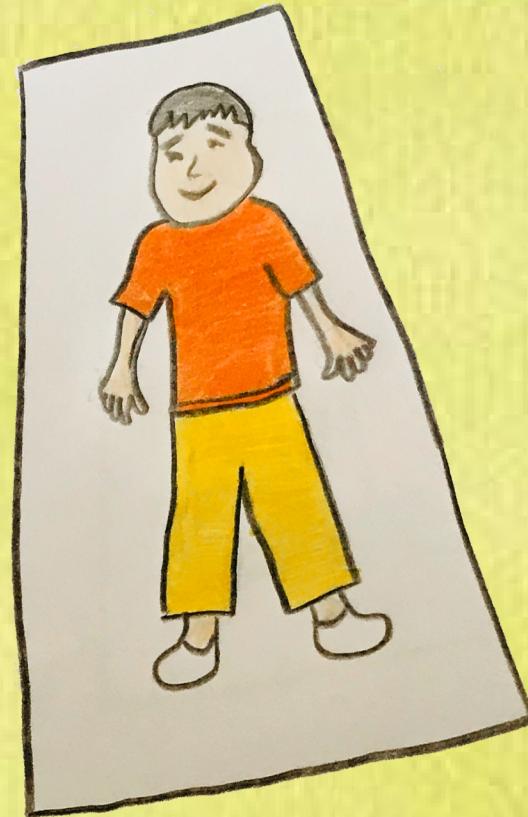
# تصور کنید

بهترین دوست شما در ورزش خوب  
است. شما بسیار آرزو می کنید که  
شما هم می توانستید در ورزش  
خوب باشید. این موضوع باعث شده  
احساس حسادت کنید.

# حسادت

# پیر سید

- ۱- آیا شما تاکنون چنین تجربه ای را داشته اید؟ حسادت چیست؟
- ۲- چه چیز و چه نوع آدمهایی باعث می شوند شما احساس حسادت کنید؟
- ۳- وقتی کسی حسادت می کند چگونه می توانیم آن را تشخیص دهیم؟
- ۴- اگر دوست شما به شما حسادت کند چگونه به او می توانید کمک کنید  
احساس بهتری داشته باشد؟
- ۵- چگونه حسادت می تواند روی دوستی شما اثر بگذارد؟





# تصور کنید

## تمرین الف

اجازه دهید با روشی به شما کمک کنیم تا نسبت به بدن خود آگاه تر شوید. راحت بنشینید یا روی کمپل یا روی زمین دراز کشید. به نفس خود توجه کنید. آرام است؟ یا تند؟ آرام و یکنواخت نفس بکشید. ادامه دهید و به پاها خود توجه کنید. پاها را تا شماره ۴ که من حساب می کنم آرام و یکنواخت منقبض(سخت) نگاه دارید بعد عضلات را شل کنید. به شکم و سینه خود توجه کنید. آنها را منقبض کنید (۱،۲،۳،۴). شل کنید. نفس بکشید. به نفس کشیدن یکنواخت ادامه دهید و به شانه ها و به دست های خود توجه کنید (۱،۲،۳،۴). عضله ها را شل کنید. حالا یک نفس عمیق از بینی بکشید مثل اینکه جریان تنفس به بدن شما سرایت می کند. توجه کنید که چگونه تنفس به شما کمک می کند تا آرام شوید.

## تمرین ب

چه احساسی داشتید؟ چه چیزی یاد گرفتید؟ به راه های متفاوتی فکر کنید که شما می توانید از کاری که انجام دادیم استفاده کنید و به خود کمک کنید تا آرام شوید.

شما آرام و خاموش روی زمین دراز کشیده اید یا روی چوکی نشسته اید تا نسبت به بدن خود آگاه تر شوید.

آگاهی نسبت به  
بدن خود

## بپرسید

- ۱ - بدن شما چیست؟
- ۲ - از کدام قسمت های بدن خود بیشتر از همه آگاه هستید؟
- ۳ - از کدام قسمت های بدن خود بیشتر استفاده می کنید؟
- ۴ - از کدام قسمت های بدن خود کمترین استفاده را می کنید؟
- ۵ - کدام قسمت هایی از بدن شما در پایان روز خسته و دردناک می شود؟



# تمرین ال

به روش های متفاوتی فکر کنید که  
می توانید دوستان جدید به دست  
آورید؟

# تمرین ب

متوجه می شوید کسی تلاش دارد  
با شما دوست شود. به روش های  
متفاوتی فکر کنید که می توانید  
بگویید یا انجام دهید تا آن را  
آسان تر کنید.

# تصور کنید

شما، پسر جدیدی در گروه خود دارید  
که واقعاً خوب معلوم می شود، اما  
نمی دانید چگونه با او دوست شوید.

به دست آوردن  
دوستان جدید

# پرسید

- ۱ - تاکنون شده است که بخواهید دوستان جدید به دست آورید اما؛ مطمئن نبودید چه کاری باید انجام بدهید؟
- ۲ - وقتی اطفال دیگر نشان می دهند که می خواهند دوست شما شوند. درون خود چه احساسی دارید؟
- ۳ - چگونه متوجه می شوید که اطفال دیگر سعی می کنند با شما دوست شوند؟
- ۴ - تلاش در به دست آوردن دوستان جدید، مثل چیست؟
- ۵ - بعد از اینکه دوستان جدید به دست آورده چه احساسی دارید (آیا خوشحال هستید)؟
- ۶ - چرا مهم است یاد بگیریم چگونه دوستان جدید به دست آوریم؟



# تمرین الف

به روش های متفاوتی فکر کنید که می توانید دوستان جدید به دست آورید؟

# تمرین ب

متوجه می شوید کسی تلاش دارد با شما دوست شود. به روش های متفاوتی فکر کنید که می توانید بگویید یا انجام دهید تا آن را آسان تر کنید.

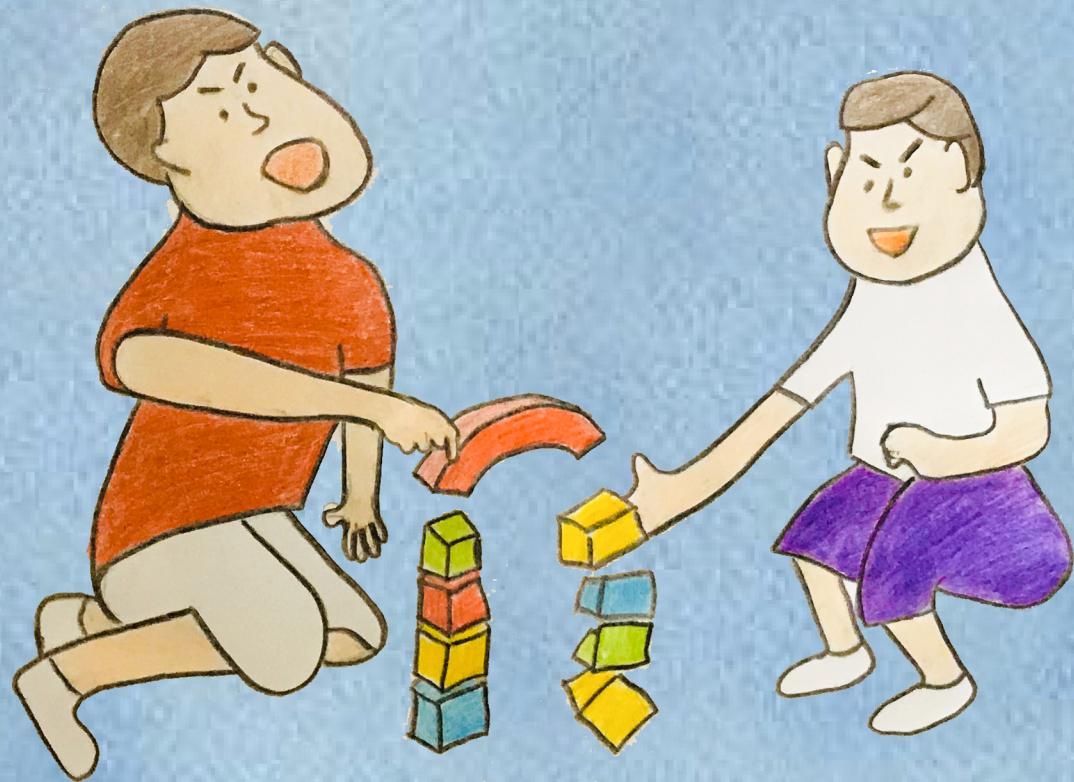
# تصور کنید

شما، دختر جدیدی در گروه خود دارید که واقعا خوب معلوم می شود، اما نمی دانید چگونه با او دوست شوید.

به دست آوردن  
دوستان جدید

# بپرسید

- ۱ - تاکنون شده است که بخواهید دوستان جدید به دست آورید اما؛ مطمئن نبودید چه کاری باید انجام بدهید؟
- ۲ - وقتی اطفال دیگر نشان می دهند که می خواهند دوست شما شوند. درون خود چه احساسی دارید؟
- ۳ - چگونه متوجه می شوید که اطفال دیگر سعی می کنند با شما دوست شوند؟
- ۴ - تلاش در به دست آوردن دوستان جدید، مثل چیست؟
- ۵ - بعد از اینکه دوستان جدید به دست آورده چه احساسی دارید (آیا خوشحال هستید)؟
- ۶ - چرا مهم است یاد بگیریم چگونه دوستان جدید به دست آوریم؟



# تمرین الف

یک تمثیل انجام دهید (از یک سامان بازی تکه ای استفاده کنید) و در آن به خاطر داشته باشید قبل از آن که کاری آزاردهنده انجام دهید. چگونه رفتار شما بر دوستان تان تأثیر می گذارد.

# تمرین ب

اگر کار آزاردهنده ای انجام داده اید به سه روش فکر کنید که می توانید با انجام آن، موقعیت را بهتر کنید.

## تصور کنید

در بازی، شما یک کاردستی خوب ساخته اید و خلیل آن را خراب می کند. شما واقعاً عصبانی می شوید.

قبل از انجام هر کاری فکر کنید

## بپرسید

۱ - آیا تاکنون شده است کسی، چیزی را که ساخته اید خراب کند؟

۲ - وقتی کسی کار شما را خراب کرد و شما عصبانی شدید چه اتفاقی افتاد؟

۳ - بعد از آن چه شد؟

۴ - آن موضوع باعث شد چه احساسی داشته باشید؟

۵ - چگونه می توانید به دوست خود بگویید چقدر عصبانی هستید و در ضمن، به

بازی با او به عنوان دوست خود ادامه دهید؟



# تصور کنید

## تمرین الف

به موقعیت‌های فکر کنید که شما احساس می‌کنید می‌خواهید به کسی کمک کنید. بگویید چگونه می‌خواهید این کمک را انجام دهید.

## تمرین ب

موسیقی یا آهنگ پخش کنید و با هم رقص کنید که به اطفال کمک کند از حالت گریه به احساس بهتری برسند.

کسی در زمین بازی، افتاده است و در حال گریه کردن است.

## کمک به دیگران

## پرسید

- ۱ - تا کنون کسی را دیده اید که افتاده و صدمه دیده و نیاز به کمک دارد؟  
اگر بله، چه اتفاقی افتاد؟
- ۲ - چه کاری می‌توانید انجام دهید تا به این طفل کمک کنید؟
- ۳ - فکر می‌کنید این طفل چه احساسی خواهد داشت اگر شما به او کمک کنید؟
- ۴ - وقتی ما به یکدیگر کمک می‌کنیم چه تفاوتی به وجود می‌آید؟
- ۵ - در چه موقعیت‌هایی می‌خواهید اطفال دیگر به شما کمک کنند؟



# تمرین الف

یک لیست از چیزهایی که به کره زمین آسیب می‌زند تهیه کنید. سپس تصمیم بگیرید چه کاری لازم است به جای آن انجام شود. به چیزهای متفاوتی فکر کنید که می‌توانید انجام دهید تا کره زمین را پاک نگاه داریم.

# تمرین ب

یک رسامی بکشید که به صورت نمادین، زمین را شاد نشان می‌دهد؟

# تصور کنید

کاکای تان شما و دوستانتان را به دکان برگرفروشی برده است. کاغذ‌ها و گیلاس‌های خالی یکبار مصرف روی میز و زمین ریخته شده است. باد هم می‌وزد. شما می‌دانید زباله‌ها باید به داخل سطل زباله ریخته شود.

زمین را پاک  
نگهدارید

# بپرسید

- ۱ - تاکنون زباله‌ها را روی زمین دیده اید؟ کجا؟
- ۲ - چرا شما فکر می‌کنید زباله‌های زیادی، روی زمین ریخته شده است؟
- ۳ - چرا زباله‌ها باید درون سطل زباله ریخته شود؟
- ۴ - اگر همه مردم بدون توجه زباله‌های خود را هر جایی رها کنند چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۵ - چه احساسی دارید وقتی منطقه خود را پاک و منظم نگاه می‌دارید؟
- ۶ - چرا مهم است که کره زمین را پاک نگاه داریم؟



# تصور کنید

یکی از اطفال در صنف شما لنگی یا کلاه به سر می کند، که نماد اعتقاد مذهبی او است.

## احترام به تفاوت ها

### بپرسید

- ۱- تاکنون تجربه کرده اید که به دلیل اعتقادات، برخی از اطفال متفاوت از دیگران رفتار کنند؟
- ۲- داشتن اعتقادات مذهبی به چه معناست؟ اعتقاد عمیق چگونه بر رفتار ما تأثیر می گذارد؟
- ۳- احترام به افرادی که اعتقادات متفاوت دارند به چه معناست؟ چگونه می توانید متوجه شوید اطفال متفاوت، با سوالات و رفتار شما راحت نیستند؟
- ۴- چرا مهم است که با دیگران با احترام رفتار کنیم حتی اگر آنها به اعتقادات و کارهای ما ایمان ندارند؟

## تمرین الف

به روش های متفاوتی فکر کنید که شما می توانید با احترام با افراد رفتار کنید؛ حتی اگر رفتار آنها با شما متفاوت است.

## تمرین ب

می بینید با دوست شما به خاطر عقاید متفاوت اش، بدرفتاری می شود. چه می توانید بگویید یا انجام دهید تا شرایط را برای او بهتر کنید؟ در مقابل گروه، نقش بازی کنید و از متباقی گروه، ایده های متفاوت بگیرید.



# تصور کنید

یکی از اطفال در صنف شما  
چادر به سرمی کند که  
نماد اعتقاد مذهبی او است.

## احترام به تفاوت‌ها

### بپرسید

- ۱- تاکنون تجربه کرده اید که به دلیل اعتقادات، برخی از اطفال متفاوت از دیگران رفتار کنند؟
- ۲- داشتن اعتقادات مذهبی به چه معناست؟ اعتقاد عمیق چگونه بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد؟
- ۳- احترام به افرادی که اعتقادات متفاوت دارند به چه معناست؟ چگونه می‌توانید متوجه شوید اطفال متفاوت، با سوالات و رفتار شما راحت نیستند؟
- ۴- چرا مهم است که با دیگران با احترام رفتار کنیم حتی اگر آنها به اعتقادات و کارهای ما ایمان ندارند؟

## تمرین الف

به روش‌های متفاوتی فکر کنید که شما می‌توانید با احترام با افراد رفتار کنید؛ حتی اگر رفتار آنها با شما متفاوت است.

## تمرین ب

می‌بینید با دوست شما به خاطر عقاید متفاوت اش، بدرفتاری می‌شود.  
چه می‌توانید بگویید یا انجام دهید  
تا شرایط را برای او بهتر کنید؟  
در مقابل گروه، نقش بازی کنید و از  
متباقی گروه، ایده‌های متفاوت  
بگیرید.



# تمرین ال

می بینید دوست تان واقعاً تلاش می کند  
برای انجام کاری، تمرکز کند. چه چیزی  
می توانید بگویید یا انجام دهید تا  
دوست شما بتواند دوباره تمرکز خود را  
به دست آورد؟

# تمرین ب

یک تمرین تنفسی انجام دهید: تصور کنید هوا را داخل شکم خود برده اید. شکم شما مثل یک پوکانه بزرگ است. یک رنگ به پوکانه بدھید. حالا دست هایتان را روی شکم خود بگذارید. یک نفس عمیق از بینی بشیبد. هوا را احساس کنید که از بینی تا شکم شما، پایین می رود. احساس کنید که چگونه پوکانه پر می شود و توجه کنید چگونه دستهای شما بالا می آید و قتی شکم شما با هوا پر می شود. حالا اجازه دهید تمام هوا از دهان شما خارج شود. همانطور که دست های شما روی شکم تان فشار می آورد، هوای داخل شکم را از دهان بیرون کنید. برای تنفس بعدی و تکرار آن آماده شوید. توجه کنید چگونه تنفس اطراف شکم شما تغییر می کند، وقتی تنفس عمیق شکمی و سپس خروج هوا از دهان می کنید. چند بار لازم است این کار را انجام دهید تا کاملاً در ناحیه شکم احساس آرامش کنید؟ وقتی لازم است که آرامش خود را حفظ کنید چگونه می توانید این تمرین را انجام دهید؟

# تصور کنید

قرار است در یک امتحان مکتب مشارکت کنید و بسیار مهم است که بتوانید در امتحان تمرکز داشته باشید.

# حفظ

# آرامش و تمرکز

# بپرسید

- ۱- تمرکز داشتن بر چیزی به چه معناست؟
- ۲- احساس تمرکز به چه چیزی شباهت دارد؟
- ۳- تمرکز داشتن مثل چیست؟
- ۴- چگونه می توانید بر چیزی تمرکز داشته باشید حتی؛ زمانی که تمرکز داشتن مشکل است؟
- ۵- چرا مهم است در زمان نیاز به تمرکز، بتوانید متمرکز باقی بمانید؟



# تمرین الف

از سامان بازی حیوانات یا گودی ها  
استفاده کنید تارفتار با محبت و  
عشق را نشان دهید.  
حالانشان دهید که وقتی افراد مراقب  
یکدیگر نیستند چگونه است؟  
چه تفاوتی بین این دو روش وجود دارد؟

# تمرین ب

یک لیست از روش های متفاوت  
نشان دادن عشق و محبت تهیه کنید.  
به روش های متفاوت فکر کنید که  
شما و افراد اطرافتان می توانید  
انجام دهید تا عشق و مراقبت نسبت  
به یکدیگر را نشان دهید.

# تصور کنید

شما مصروف تماشای افرادی  
هستید که یکدیگر را دوست  
دارند و با گفتار و رفتار خود،  
آن را نشان می دهند.

# کشف رفتار محبت آمیز

## پیر سید

- ۱ - شما برای این که به فردی نشان دهید دوستش دارید و مراقب او هستید چه کار می کنید؟
- ۲ - چگونه رفتار می کنید تا به افراد خاص زندگی خود نشان دهید که دوستشان دارید؟
- ۳ - وقتی کسی را دوست دارید چه چیزی درون خود احساس می کنید؟
- ۴ - وقتی کسی مورد عشق و محبت قرار می گیرد مانند چیست؟
- ۵ - وقتی کسی مورد عشق و محبت قرار نمی گیرد مانند چیست و چه حالتی دارد؟
- ۶ - چه زمانی بسیار مشکل است که عشق خود را نشان بدھیم؟
- ۷ - چرا مهم است که عشق و محبت خود را به دیگران نشان بدھیم؟