

درست یا نادرست را مشخص کنید:

۱. مهم ترین راه ارتباط، خوب گوش دادن است. ✗
۲. مهم ترین ارتباط بین افراد جامعه، ارتباط با والدین است. ✓
۳. احساسات به دو دسته ی خوشایند و ناخوشایند تقسیم می شوند. ✓
۴. کسی که ترس به جا دارد، باید به او ترسو بگوییم. ✗

گزینه ی صحیح را با علامت ✓ مشخص کنید:

۵. ترس چه نوع احساسی است؟
الف) مصنوعی ب) به جا ج) طبیعی د) نابه جا
۶. همه ی ما انسان ها از زمانی که می شویم، با دیگران ارتباط داریم.
الف) وارد مدرسه ب) متولد ج) از هم دور د) وارد خانه ی خویشاوندان
۷. در هنگامی که غم داریم، از چه کسانی برای برطرف کردن غم باید کمک بگیریم؟
الف) پدر و مادر ب) معلم ج) مشاور مدرسه د) همه ی موارد
۸. ترس از بلندی و دندان پزشکی به ترتیب چه نوع ترسی است؟
الف) نابه جا - به جا ب) به جا - به جا ج) به جا - نابه جا د) طبیعی - غیرطبیعی

جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید:

۹. انسان ها برای زندگی کردن نه تنها به آب، هوا و غذا بلکه به **ارتباط** با دیگران هم نیاز دارند.
۱۰. مهم ترین اصل برای خوب صحبت کردن انتخاب **واژه های مناسب** است.
۱۱. در یک ارتباط غیرکلامی خوب **حالت های چهره** و **حرکات** و رفتارهای ما اهمیت دارد.
۱۲. احساس غم یک احساس **طبیعی** است.
۱۳. هرگز برای **شوخی** و **تفریح** دیگران را نترسانیم.

به سوالات زیر پاسخ کامل بدهید:

۱۴. سه مورد از شرایط خوب گوش دادن را بنویسید.

۱) به صحبت های گوینده توجه کنیم. ۲) کلام او را قطع نکنیم. ۳) به گوینده نگاه کنیم و گاهی با حرکات سر او را تأیید کنیم.

۱۵. حریم شخصی را با ذکر مثال توضیح دهید.

حریم شخصی هر فرد محدوده‌ای است که هیچ کس نباید بدون اجازه و رضایت او وارد آن شود. مثل اتاق خواب

۱۶. چگونه احساس غم و اندوه را از بین ببریم؟ (سه مورد)

۱) دعا کنیم و از او کمک بخواهیم. ۲) به خودمان دل‌داری بدهیم که این احساس طبیعی ولی گذرا است. ۳) با بزرگ‌ترهای مورد اعتمادمان درباره‌ی غمان مشورت کنیم و از آن‌ها کمک بخواهیم.

۱۷. انواع ترس را با ذکر مثال توضیح دهید.

ترس بجا: ترس‌هایی که خداوند برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است، "ترس بجا" هستند و از انسان محافظت می‌کنند. مانند ترس از حیوانات درنده و موزی و صداهای بلند و ترس از بلندی
ترس نابجا: بعضی از ترس‌ها مثل ترس از تاریکی اتاق یا خانه، ترس از امتحان، ترس از موجودات خیالی مانند غول و هیولا، ترس از آمپول و رفتن به دندانپزشکی و ترس از دست دادن نزدیکان، "نابجا" و نادرست‌اند. به خصوص، اگر این ترس‌ها به طور دائمی و مدتی طولانی فکر ما را به خود مشغول کنند، مشکلاتی برایمان به وجود می‌آورند.

۱۸. سه راهکار برای مقابله با ترس خود بنویسید.

- ۱) ابتدا چیزی را که از آن می‌ترسیم و همچنین درجه یا میزان ترس خود را مشخص کنیم.
- ۲) بعد خوب فکر کنیم که آیا ترسمان به جاست یا نه و علت آن چیست؟
- ۳) سپس با بزرگ‌ترها درباره‌ی ترس خود مشورت کنیم و از آن‌ها کمک بگیریم.