

بازی‌هایی برای آموزش مهارت‌های زندگی
به کودکان و نوجوانان
(۳ تا ۱۵ سال)

فهرست

۱۷.....	مقدمه
۱۹.....	فصل ۱: مهارت خودآگاهی

گروه سنی ۳-۵ سال

۲۰.....	شناخت احساسات
۲۰.....	بازی احساسات رنگارنگ
۲۰.....	بازی احساسات و حرکات
۲۱.....	بازی درست کردن صورتک احساسات
۲۳.....	بازی اشکال هندسی
۲۵.....	بازی ویژگی‌های عروسک من
۲۶.....	بازی حیوان مورد علاقه من

گروه سنی ۶-۷ سال

۲۷.....	بازی حدس زدن احساسات
۲۷.....	بازی توپ‌های احساسی
۲۸.....	بازی کولاژ
۲۹.....	شناخت خود
۲۹.....	من توانمندم
۳۰.....	من آفتاب‌پرست نیستم!؟
۳۳.....	شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی
۳۳.....	فیلم بهترین مهارت من
۳۳.....	نقاشی متفاوت من
۳۳.....	هدیه ارزشمند

گروه سنی ۸-۱۰ سال

۳۴.....	شناخت احساسات
۳۴.....	بازی بدن سخنگو
۳۴.....	بازی گردونه احساس
۳۵.....	بازی لی لی احساسات
۳۵.....	دست توانمند
۳۶.....	جزیره من

- درخت توانمندی ۳۷
- صندلی بازی ۳۷
- موزه من ۳۸
- ویژگی‌هایم را حدس بزن ۳۹

گروه سنی ۱۱-۱۲ سال

- بازی پانتومیم حدس زدن احساسات ۳۹
- بازی توپ و احساس ۴۰
- شخصیتم را کشف کن: من چه کسی هستم؟ ۴۰
- چقدر من را می‌شناسی ۴۱
- بازی ایستگاه‌ها ۴۲
- من آدم معروفی هستم چون ۴۲

گروه سنی ۱۳-۱۵

- بازی تاس احساسات ۴۳
- تصویر احساس من ۴۴
- نامه هیجانی ۴۴
- تصویر من از خودم: گربه یا شیر ۴۵
- من که هستم؟ ۴۵
- آدم ایده‌آل ۴۶
- بازی ویژگی‌ها ۴۶
- من خیالی و من واقعی ۴۷
- صفت‌های من ۴۷
- فصل ۲: مهارت همدلی ۴۹

گروه سنی ۳-۵ سال

- داستانک‌ها ۴۹
- داستان وسایل صورتی نیلا ۵۱
- بازی آینه آینه ۵۳
- گل مهربانی ۵۴

گروه سنی ۶-۷ سال

- شهر تفاوت‌ها ۵۴
- دیوار مهربانی ۵۵
- بازی دماسنج ۵۶
- داستان کفش دوستت را بیوش! ۵۷

- ۵۹..... احساسات رنگارنگ
- ۵۹..... فنجان احساسات
- ۶۰..... داستان آخرین تکه

گروه سنی ۸-۱۰ سال

- ۶۱..... داستان شعری برای ملیسا
- ۶۳..... پر کردن سطل نامرئی
- ۶۳..... جعبهٔ قدردانی
- ۶۴..... بازی زنجیره
- ۶۵..... من پشت تو هستم
- ۶۵..... دستبند همدلی

گروه سنی ۱۱-۱۲ سال

- ۶۶..... چالش مهربانی
- ۶۶..... فکر، احساس، رفتار
- ۶۷..... ۲۰ سوالی احساسات
- ۶۸..... بطری بازی

گروه سنی ۱۳-۱۵ سال

- ۶۹..... گوش دادن همدلانه
- ۶۹..... مهربان غافلگیرکننده
- ۷۰..... دماسنج احساسات
- ۷۱..... آرزویت را من برآورده می‌کنم
- ۷۱..... نقاشی احساس من
- ۷۲..... جای پای تو
- ۷۳..... فصل ۳: مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین فردی
- ۷۳..... همکاری و کار گروهی و ارتباط مؤثر

گروه سنی ۳-۵ سال

- ۷۳..... تیک‌تیک ساعت رو پیدا کن
- ۷۴..... اجرای نمایش خانوادهٔ شکلاتی
- ۷۵..... جفت خودت رو پیدا کن
- ۷۶..... بازی قایق‌رانی
- ۷۷..... پرش در رنگ
- ۷۷..... پرش از روی کفش‌ها
- ۷۷..... بادکنک دوتایی

- ۷۸..... جدا کردن توپ‌های رنگی
- ۷۸..... بشین/پاشو/حرکت
- ۷۹..... دوستی و دوست‌یابی
- ۷۹..... من می‌توانم؟
- ۸۰..... صندلی بازی
- ۸۰..... درخت دوستی
- ۸۱..... چالش‌های روابط بین فردی
- ۸۱..... داستان بزغاله خجالتی
- ۸۲..... دکمه، دکمه، کجایی؟!
- ۸۲..... داستان روباه و لک‌لک
- ۸۳..... باغ‌وحش
- ۸۴..... نخود دروغ‌گو!

گروه سنی ۶-۷ سال

- ۸۵..... راجع به تصویر داستان بگو
- ۸۶..... بازی درگوشی
- ۸۶..... برج‌سازی
- ۸۷..... عبور از موانع
- ۸۷..... بولینگ گروهی
- ۸۸..... پرتاب از میان حلقه‌ها
- ۸۸..... ایست/حرکت
- ۸۹..... دوستی و دوست‌یابی

گروه سنی ۶-۷ سال

- ۸۹..... می‌خواهم آینه باشم
- ۸۹..... داستان‌سازی
- ۹۰..... دیوار دفاعی
- ۹۰..... حلقه دوستی
- ۹۱..... چالش‌های روابط بین فردی
- ۹۱..... چغاله بادام خیرچین!
- ۹۳..... داستان بیر
- ۹۴..... کی ایستاده؟
- ۹۴..... اختاپوس خجالتی
- ۹۵..... خوراکی خورده شده

هرچی دیدی را نگو..... ۹۶

گروه سنی ۱۰-۸ سال

حرکت توپ در لوله..... ۹۷

نقاشی گروهی خلاق..... ۹۸

بازی گنج پیدا کن..... ۹۸

آدم مکانیکی..... ۹۹

اضافه کردن داستان..... ۹۹

پیدا کردن اشیا..... ۱۰۰

درست کردن روزنامه دیواری..... ۱۰۰

نقاشی گروهی..... ۱۰۱

دوستی و دوست‌یابی..... ۱۰۱

حرف داخل عکس را پیدا کن..... ۱۰۱

بازی ایستگاهی..... ۱۰۲

پرش در پاها..... ۱۰۲

گل دوستی / درخت دوستی..... ۱۰۳

رنگین کمان دوستی..... ۱۰۳

کلید دوستی..... ۱۰۴

چالش‌های روابط بین فردی..... ۱۰۴

نشانه‌های جرأت‌مندی..... ۱۰۴

راه رفتن چرخشی..... ۱۰۵

حدس زدن..... ۱۰۶

حدس بزن روی کارت چی نوشته شده!..... ۱۰۶

تخم‌مرغ بازی..... ۱۰۷

مصاحبه تلویزیونی..... ۱۰۷

کسی را پیدا کن که..... ۱۰۸

همکاری و کار گروهی و ارتباط مؤثر..... ۱۰۹

گروه سنی ۱۲-۱۱ سال

پانتومیم داستان را تمام کن..... ۱۰۹

راه رفتن با پاهای بسته..... ۱۰۹

حدس زدن نقاشی..... ۱۱۰

حدس زدن شیء..... ۱۱۰

نشانه‌گیری ارتباط..... ۱۱۱

- داستان گروهی خلاق..... ۱۱۲
- دوستی و دوست‌یابی..... ۱۱۲
- حدس ویژگی‌های دوستم..... ۱۱۲
- چالش چشم‌های بسته..... ۱۱۳
- چالش‌های روابط بین فردی..... ۱۱۳
- حرکت زنجیره حلقه بازی..... ۱۱۳
- کی راست می‌گه؟..... ۱۱۴
- انتقاد ساندویچی..... ۱۱۵
- دارت جرأت‌مندی..... ۱۱۵
- من دوست ندارم که... ولی من دوست دارم که... ۱۱۶
- راه رو نشونم بده!..... ۱۱۷
- مسابقه بادکنکی..... ۱۱۷
- هر کی باخت، برنده است!..... ۱۱۸
- کاغذِ مچاله = احساسِ مچاله..... ۱۱۸
- همکاری و کار گروهی و ارتباط مؤثر..... ۱۱۹

گروه سنی ۱۵-۱۳ سال

- من نبینم چیکار می‌کنی!..... ۱۱۹
- توپ خودت رو بگیر..... ۱۲۰
- نقاشی با خودکار گروهی..... ۱۲۰
- آشپزی گروهی..... ۱۲۱
- حدس زدن کلمات..... ۱۲۲
- ترکاندن بادکنک‌ها..... ۱۲۲
- دوستی و دوست‌یابی..... ۱۲۳
- لیوان در هوا..... ۱۲۳
- ابره‌های فکری..... ۱۲۴
- قفل را باز کن..... ۱۲۵
- چالش‌های روابط بین فردی..... ۱۲۵
- جمله را با حالت‌های مختلف بگو..... ۱۲۵
- نمایش دادگاه..... ۱۲۶
- به نقص‌ات بخند!..... ۱۲۷
- پلی یا مانع..... ۱۲۸
- درست کردن تابلوی مسخره کردن..... ۱۲۹

۱۲۹ فعالیت دست‌های مسخره کن
۱۳۱ فصل ۴: مهارت مدیریت هیجان‌ات
۱۳۲ خشم

گروه سنی ۳-۵ سال

۱۳۲ بادکنک عصبانی
۱۳۲ هیولای خشم (خشمک)
۱۳۳ داستان گردباد تنها
۱۳۴ تنفس بادکنکی
۱۳۵ ایستگاه تنفس
۱۳۵ ترس و اضطراب
۱۳۵ ترس بادکنکی
۱۳۶ قورباغه چسبنده!
۱۳۷ داستان خرگوش کوچولوی ترسو
۱۳۸ تختِ تنها!
۱۴۰ غم
۱۴۰ نقاشی غم
۱۴۱ بادبادک ناراحتی
۱۴۱ افزایش شادی
۱۴۱ شلیک لگویی
۱۴۲ سید شادی
۱۴۲ توپ شادی

گروه سنی ۶-۷ سال

۱۴۳ خشم
۱۴۳ فرفره خشم
۱۴۳ شکست هیولا
۱۴۴ داستان عصبانی نشو، لبخند بزن
۱۴۶ خشم مریم
۱۴۸ چراغ راهنمایی کنترل خشم
۱۴۹ ترس و اضطراب
۱۴۹ مسیر احساسی
۱۴۹ تابلوی احساسات
۱۵۰ دندان پزشکی جادویی!

۱۵۲	غم
۱۵۲	داستان بادکنک غمگین
۱۵۶	داستان باغچه زرافه
۱۵۸	کلاس شاد به جای کلاس غمگین
۱۵۹	افزایش شادی
۱۵۹	چراغ سبز، چراغ قرمز
۱۵۹	نمایش شاد
۱۶۰	پرش در رنگ
۱۶۰	خشم

گروه سنی ۱۰-۸ سال

۱۶۰	دامسج احساسات
۱۶۲	پانتومیم آرامش
۱۶۲	پانتومیم عصبانی
۱۶۳	پرتاب توپ
۱۶۳	داستان رادین و فرید
۱۶۵	خشم بادکنکی
۱۶۵	توپ خشمگین
۱۶۶	ترس و اضطراب
۱۶۶	شکار ترس و نگرانی
۱۶۶	سایه پرنده
۱۶۷	حباب بازی
۱۶۸	داستان همیشه نگرانم
۱۷۲	نقاشی ترسو
۱۷۳	غم
۱۷۳	کلوچه تنها
۱۷۴	داستان اینقدر ناامید نباش
۱۷۷	موقعیت‌های غم‌انگیز
۱۷۷	افزایش شادی
۱۷۷	استوانه‌های لغزان
۱۷۸	تقویم شاد
۱۷۸	پرش از مانع
۱۷۹	خشم

گروه سنی ۱۱-۱۲ سال

- ۱۷۹..... توپ سخنگو
- ۱۷۹..... بازی خشم را کنترل کن!
- ۱۸۰..... بادکنک خشم
- ۱۸۱..... حباب مسخره
- ۱۸۲..... پانتومیم عصبانی
- ۱۸۳..... ترس و اضطراب
- ۱۸۳..... من میتونم آرام باشم
- ۱۸۳..... امتحان ترسناک
- ۱۸۴..... بازی آرمیدگی
- ۱۸۶..... داستان جنگیدن با نگرانی‌ها
- ۱۸۷..... غم
- ۱۸۷..... مانع‌های غم
- ۱۸۸..... رمان احساسات
- ۱۸۸..... حل تعارض
- ۱۸۹..... شادی
- ۱۸۹..... بازی صندلی و توپ
- ۱۸۹..... لیوان در هوا
- ۱۹۰..... دفتر خوشبختی
- ۱۹۰..... خشم
- ۱۹۰..... صبر کن، فکر کن، عمل کن
- ۱۹۱..... نقاشی عصبانی
- ۱۹۱..... بازی طوفان
- ۱۹۲..... کی عصبانی‌تره؟
- ۱۹۲..... قاتل کیست؟
- ۱۹۳..... ترس و اضطراب

گروه سنی ۱۳-۱۵ سال

- ۱۹۳..... پرش از موانع
- ۱۹۴..... بهترین راه حل
- ۱۹۴..... گل یا پوچ احساسات
- ۱۹۵..... غم
- ۱۹۵..... من چه شکلی هستم؟

۱۹۶	صندلی داغ
۱۹۶	به فکرهايت نگاه کن
۱۹۷	افزایش شادی
۱۹۷	بهترین خاطره
۱۹۷	من چه کسی هستم؟
۱۹۸	موسیقی دان
۱۹۹	فصل ۵: مهارت حل مسئله و تصمیم گیری
۱۹۹	تصمیم گیری

گروه سنی ۳-۵ سال

۱۹۹	جاده تصمیم گیری
۲۰۰	داستان خرگوش و دوستانش! (این فعالیت ترکیب تصمیم گیری و حل مسئله است)
۲۰۲	مصاحبه تلویزیونی
۲۰۳	حل مسئله
۲۰۳	جعبه سحرآمیز
۲۰۴	ساختن برج
۲۰۴	بپر روی راه حل

گروه سنی ۶-۷ سال

۲۰۵	جعبه انتخاب
۲۰۶	داستان خرگوشی که نمی دانست!
۲۰۷	داستان امیر
۲۰۹	حل مسئله
۲۰۹	قطعه گمشده
۲۰۹	داستان گوسفند کوچولو

گروه سنی ۸-۱۰ سال

۲۱۲	چه می شود اگر
۲۱۳	روزنامه دیواری
۲۱۳	کارت بازی
۲۱۴	حل مسئله
۲۱۴	کلاه های تفکر
۲۱۵	نمایش بچه غرغرو
۲۱۵	بهترین راه حل را پیدا کن
۲۱۶	اشکال هندسی

گروه سنی ۱۱-۱۲ سال

- ۲۱۷..... چه دوستی، چه کاری؟
- ۲۱۷..... شبکه پشمی (این فعالیت ترکیب حل مسئله و تصمیم‌گیری است)
- ۲۱۸..... بازی دومینو
- ۲۱۹..... حل مسئله
- ۲۱۹..... ماریچ حل مسئله
- ۲۲۱..... نقاشی گروهی

گروه سنی ۱۳-۱۵ سال

- ۲۲۲..... چه رشته‌ای، چه شغلی؟
- ۲۲۲..... حمله کنیم یا مذاکره؟ (این فعالیت ترکیب تصمیم‌گیری و حل مسئله است)
- ۲۲۳..... تصمیم عاقلانه
- ۲۲۴..... حل مسئله
- ۲۲۴..... استخوان ماهی
- ۲۲۴..... کاردستی عجیب و غریب
- ۲۲۵..... لوگوی ماکارونی
- ۲۲۶..... فصل ۶: مهارت تفکر خلاق و نقاد
- ۲۲۶..... تفکر خلاق

گروه سنی ۳-۵ سال

- ۲۲۶..... دوست کاموایی من!
- ۲۲۷..... شکل مورد علاقه‌ات را درست کن
- ۲۲۷..... عروسک قاشقی
- ۲۲۸..... تفکر نقاد
- ۲۲۸..... مثل من را پیدا کن!
- ۲۲۸..... رنگ‌های تخم‌مرغی
- ۲۳۰..... دروغ! راست!

گروه سنی ۶-۷ سال

- ۲۳۱..... تفکر خلاق
- ۲۳۱..... داستان شنی
- ۲۳۱..... چه شکلی می‌بینی؟!
- ۲۳۱..... نمایش آهنربایی
- ۲۳۲..... نقاشی تکه‌ای
- ۲۳۳..... تفکر نقاد

- ۲۳۲ جهت رو دنبال کن!
- ۲۳۴ من از کدوم گروهم؟
- ۲۳۴ زود پیدا کن!

گروه سنی ۸-۱۰ سال

- ۲۳۴ کاردستی خلاق
- ۲۳۵ از چه چیزی استفاده کنم؟
- ۲۳۶ داستان گروهی
- ۲۳۶ تفکر نقاد
- ۲۳۶ چرا شبیه نیست؟ چرا شبیه هست؟
- ۲۳۷ یک کلاغ و چهل کلاغ
- ۲۳۷ گزارشگر نقاد

گروه سنی ۱۱-۱۲ سال

- ۲۳۸ مهندس لیوان
- ۲۳۸ دوریختنی ارزشمند!
- ۲۳۹ چه استفاده دیگری می توانم بکنم؟!
- ۲۳۹ تفکر نقاد
- ۲۳۹ جای خالی بساز
- ۲۴۰ سه قسمت مساوی
- ۲۴۰ حدس کلمات

گروه سنی ۱۳-۱۵ سال

- ۲۴۱ جواب خلاق
- ۲۴۲ مجسمه زنده
- ۲۴۲ لکه جوهر
- ۲۴۳ تفکر نقاد
- ۲۴۳ راه برو! بایست!
- ۲۴۳ فرزند ارشد چه کسی است؟
- ۲۴۴ راه حل
- ۲۴۴ آینده را پیش بینی کن
- ۲۴۶ منابع

مقدمه

زمانی فقط خواندن، نوشتن و ریاضی به عنوان دروس اصلی در نظام تعلیم و تربیت به شمار می‌آمدند و افرادی که در این محیط پرورش می‌یافتند اغلب، فاقد مهارت‌های ارتباطی مناسب و مدیریت هیجانات بودند. این افراد اغلب با وجود تحصیلات بالا، از سلامت روان بالایی برخوردار نبودند. تا اینکه به تدریج اهمیت دروس دیگر که بیشتر به خود فرد (رفتار، تفکر و احساس) توجه می‌کرد، بیشتر شد. سازمان جهانی بهداشت نیز مهارت‌هایی را معرفی کرد که همه افراد فارق از جنسیت، طبقه اقتصادی- اجتماعی و حتی سن (البته بعد از ۳ سالگی) به آنها نیاز دارند و خوشبختانه، این مهارت‌ها آموختنی هستند و با تمرین ارتقا می‌یابند. از این زمان، رد پای آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس دیده می‌شود. البته ابتدا، تنها در سطح دبیرستان و آن هم در چند مدرسه خاص این آموزش‌ها انجام می‌شد، اما، پس از اثربخشی، این آموزش‌ها در سایر دبیرستان‌ها هم رواج یافت. با این حال باز هم برخی مشکلات قابل حل نبود، چرا که همراه شدن بحران نوجوانی با سایر مشکلاتی که از قبل برای آن اقدامی صورت نگرفته بود، نیازمند تلاش بیشتری بود. بنابراین، اهمیت شروع آموزش مهارت‌های زندگی از سنین دبستان روشن شد و تا کنون هم بسیاری از موسسات به تولید محتوا در این حوزه مشغول می‌باشند. اما مؤلفین کتاب حاضر، بر اساس تجربه حداقل ۱۰ ساله خود در آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس مناطق مختلف و در مقاطع تحصیلی متفاوت (از پیش‌دبستان تا دبیرستان) دریافتند که هرچه آموزش‌ها از سنین پایین‌تر آغاز شوند، اثربخش‌تر خواهد بود. بر این اساس، فعالیت‌ها و بازی‌هایی طراحی و یا از آثار مختلف جمع‌آوری شد تا معلمین، روانشناسان و والدین گرامی بتوانند آنها را برای کودکان ۳ سال تا نوجوانان ۱۵ ساله، به کار گیرند. به این ترتیب، فردی که از سنین اوایل کودکی مهارت‌های زندگی را آموزش دیده باشد، وقتی به سن نوجوانی می‌رسد بهتر می‌تواند مدیریت هیجانات خود را به دست گیرد و به سلامت از این دوره گذر خواهد کرد. بنابراین، تلاش مؤلفین بر این بوده است که این آموزش‌ها را تا ۱۵ سالگی ادامه دهند تا در دوره طوفانی نوجوانی هم همراه فرزندان ایران زمین باشند.

کتاب حاضر متشکل از بازی‌ها و فعالیت‌هایی بر مبنای رویکرد شناختی- رفتاری است که ده مهارت اصلی زندگی را به همراه زیر شاخه‌های آنها پوشش می‌دهد و حاصل سال‌ها تجربه کار با کودک و نوجوان در مدارس و کلینیک‌های معتبر، مانند دانشگاه تهران، می‌باشد. در هر فصل اهداف به روشنی توضیح داده شده‌اند و نیازی به تکرار در این قسمت نیست.

لازم به ذکر است که در نوشتن و گردآوری اثر حاضر، راهنمایی‌های سرکار خانم دکتر قاسم‌زاده (عضو هیئت علمی دانشگاه تهران) بسیار راهگشا بوده و به ارتقای علمی اثر کمک شایانی نموده است؛ لذا، به این وسیله از ایشان قدردانی می‌نماییم.

در پایان امیدواریم که همکاران روان‌شناس و مشاور، مربیان مدارس و والدین عزیز بتوانند با انجام بازی‌ها و فعالیت‌های کتاب حاضر به سلامت روان فرزندان ایران زمین کمک کنند.

مهارت خودآگاهی

هر انسانی در زندگی با سؤال «من کیستم؟» رو به رو می‌شود و به دنبال این سؤال است که شناختی از خود به دست آورد. هر چقدر این شناخت از خود عمیق‌تر و چندجانبه‌نگرتر باشد، می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس او را بالا برده و به پیشرفت و خودشکوفایی بیانجامد. خودآگاهی به عنوان اولین مهارت از مجموعه مهارت‌های زندگی، رکن اساسی در آموزش را داشته و در داشتن عملکرد بهتر در سایر مهارت‌ها و به طور کلی در زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است. فعالیت‌های این بخش شامل: «شناخت خود که شامل شناخت ویژگی‌های فردی، توانمندی‌ها و نیز شناخت احساسات که شامل واژه دادن به هر احساس، آگاه بودن به موقعیت‌هایی که احساسات و هیجانات منفی را برمی‌انگیزند و تحریک‌کننده هستند» می‌باشند.

همان‌طور که پیش‌تر نیز گفته شد، خودآگاهی نحوه تفکرات و احساسات فرد در مورد خود و در موقعیت‌های مختلف است (رجوع شود به هاتون و همکاران، ۱۹۸۹). به علاوه، در رویکرد شناختی-رفتاری، محور اصلی مثلث فکر، احساس و رفتار است. هر چقدر که فرد نسبت به افکار خود قضاوت منطقی‌تری داشته باشد، احساسی که تجربه می‌کند نیز مثبت‌تر بوده و در نتیجه نمود رفتاری این دو نیز به گونه‌ای خواهد بود که در روند زندگی فرد اختلال ایجاد نخواهد کرد. بالعکس، هر چقدر که فرد قضاوت منفی‌تری نسبت به خود داشته باشد، احساسات منفی‌تری را تجربه خواهد کرد و در نتیجه نمود رفتاری منفی نیز از خود به جا خواهد گذاشت. افزایش خودآگاهی باعث می‌شود که فرد قضاوت صحیحی از توانمندی‌ها، نقاط ضعف و قوت شخصیتی و احساسات خود داشته و از سلامت روان بیشتری برخوردار شود (رجوع شود به مورین، ۲۰۱۱).

در این بخش نیز، برای رسیدن به شناخت بهتر چه در زمینه توانمندی‌های فردی، چه در زمینه شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی خود و چه در زمینه فهم احساسات خود و دیگران بازی‌ها، داستان‌ها و تمرین‌هایی به فراخور رسیدن به اهداف ذکر شده، در نظر گرفته شده‌اند.

شناخت احساسات

گروه سنی ۳-۵ سال

بازی احساسات رنگارنگ

ابزار مورد نیاز

- توپ
- سبد
- کاربرگ بازی احساسات

توضیح بازی:

ابتدا مربی صورتک‌های احساسات (غم، شادی، نگرانی، عصبانی) را که از قبل تهیه کرده است با خود به کلاس می‌برد و آن هیجان‌ات را به کودکان معرفی می‌کند. هر احساسی می‌تواند با یک رنگ نشان داده شود. شادی با رنگ زرد، غم با رنگ آبی، خشم با رنگ قرمز و نگرانی با رنگ بنفش. همچنین مربی می‌تواند پویانمایی درون-بیرون^۱ را در کلاس پخش کند و پس از آن هر احساسی را بالای یک سبد قرار دهد و کودکان باید توپ هم‌رنگ احساس را درون سبد مخصوص آن پرتاب کنند و نام آن احساس را هم بگویند.

بازی احساسات و حرکات

ابزار مورد نیاز

- این بازی نیاز به وسیله خاصی ندارد.

توضیح بازی:

کودکان به شکل یک دایره می‌ایستند. مربی برای کودکان توضیح می‌دهد: «بدن ما هنگامی که خوشحال یا عصبانی می‌شویم یک واکنش خاصی دارد، مثلاً، من وقتی عصبانی می‌شوم دندان‌هایم را روی هم فشار می‌دهم، یا وقتی خوشحال می‌شوم بالا و پایین می‌پریم.» سپس هر یک از کودکان به نوبت یک قدم به داخل دایره برمی‌دارند و احساس خود را می‌گویند. کودکی که به داخل گام برداشته، با انجام حرکات احساس خود را نمایش می‌دهد و بقیه آن را تکرار می‌کنند.

بازی درست کردن صورتک احساسات

ابزار مورد نیاز

- کاغذ رنگی
- مداد رنگی یا ماژیک رنگی
- چسب
- کش
- منگنه
- قیچی

توضیح بازی:

مربی برای کودکان توضیح می‌دهد: «هر کدام از ما در موقعیت‌های مختلف احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنیم و هر کدام از احساسات ما صورتک خاصی دارند.» سپس، مربی با استفاده از قرعه‌کشی و با توجه به تعداد کودکان، تعداد احساساتی که قرار است درست شوند را مشخص می‌کند، مربی به هر کودک یک احساس را برای درست کردن می‌دهد و سپس از او می‌خواهد یک صورتک شاد، عصبانی، غمگین یا ترسیده را درست کند و با آن نمایشی مربوط به موقعیتی که باعث به وجود آمدن چنین احساسی شده است را اجرا کند.

شناخت خود

گروه سنی ۳-۵ سال

بازی آقا یا خانم گزارشگر

ابزار مورد نیاز

- چسب و قیچی

توضیح بازی:

مربی به کودکان می‌گوید: «امروز می‌خواهیم هرکس یک گزارشگر شود و از دیگران سؤال بپرسد. سؤالاتی که کمک می‌کنند آنها را بیشتر بشناسیم؛ مانند اسم شما چیست؟ چند سالت است؟ چه رنگی را دوست دارید؟ اسباب‌بازی موردعلاقه شما چیه؟ دوست داری با ماما یا بابا بیشتر چه بازی‌هایی را انجام بدی؟ چه حیوانی را دوست داری؟ چند تا خواهر و برادر داری؟ چه چیزی شما را خوشحال

می‌کند؟ بزرگ شدی می‌خواهی چه‌کاره شوی؟»

سپس کودکان با کمک مربی کاردستی میکروفن خود را درست می‌کنند و از یکدیگر سؤال می‌پرسند. پس از اینکه این کار در کل کلاس به صورت دو به دو انجام شد، هر کودک به جلوی کلاس آمده و با میکروفون خود، خود را به بقیه معرفی می‌کند. در این بخش مربی می‌تواند سؤالات بیشتری بپرسد که موجب شود کودک بیشتر در مورد خود صحبت کند.

شکار توانمندی‌های من

ابزار مورد نیاز

- تکه‌های آهن‌ریا به تعداد کودکان
- نخ
- گیره کاغذ
- وسیله پخش موسیقی
- چند مورد ابزارهای دست ورزی (دکمه، زیپ، ماکت بند کفش، چسب کفش، نخ و مهره)
- توپ
- قیچی
- مداد رنگی
- کاربرگ شکار توانمندی‌های من
- قاشق و چنگال و یک ظرف ذرت بو داده
- بطری آب و لیوان
- طناب بازی
- ماشین اسباب‌بازی
- کتاب داستان سبک
- بادکنک به تعداد کودکان

توضیح بازی:

مربی به کودکان می‌گوید: «امروز می‌خواهیم هرکسی تصاویر کارهایی را که می‌تواند انجام دهد از میان سایر تصاویر شکار کند.» مربی تصاویری مانند بستن بند کفش، بستن زیپ کاپشن، بستن دکمه لباس، پوشیدن کفش یا کتانی به تنهایی، پوشیدن جوراب بدون کمک، رنگ کردن یک تصویر و بیرون نزدن از آن، پرتاب توپ در سبد، قیچی کردن، پریدن جفت پا از روی مانع، طناب زدن، شعر خواندن، غذا

خوردن به تنهایی با قاشق، غذا خوردن با قاشق و چنگال، باد کردن بادکنک، نفس عمیق کشیدن، ریختن آب از بطری به درون لیوان بدون ریختن آن در اطراف، حفظ تعادل کتاب روی سر در حال حرکت برای ۵ ثانیه، رد شدن از زیر میز، نام بردن رنگ‌ها به انگلیسی، پشتک زدن، حرکت پروانه، شوت کردن توپ و گل زدن، حرکت ماشین اسباب‌بازی در یک مسیر بدون برخورد با دیواره آنها، رد کردن نخ از مهره و لی‌لی رفتن تا ۵ قدم، حرکت با کتاب روی سر، فوت کردن شمع بدون اینکه خاموش شود، غلت زدن، رد شدن از زیر میز را که به آنها گیره کاغذ وصل کرده روی زمین پخش می‌کند. به هر کودک یک تکه آهنربا که به یک نخ آویزان است داده می‌شود. با پخش موسیقی بچه‌ها شروع به شکار توانمندی‌هایشان می‌کنند و کارت‌ها را جمع می‌کنند؛ با تمام شدن موسیقی حالا نوبت انجام کارهایی است که کارت مربوط به آن را شکار کرده‌اند و پس از انجام هر کدام از کارها می‌گویند: «من توانمندم.» مربی باید از هر کارت دو یا سه مورد آماده کند.

بازی اشکال هندسی

ابزار مورد نیاز

- چسب کاغذی به منظور درست کردن اشکال هندسی مانند مربع، مثلث، دایره

توضیح بازی:

نکته: بهتر است این بازی در فضای باز انجام شود.

در ابتدا مربی حداقل ۴ شکل هندسی را با استفاده از چسب رنگی روی زمین درست می‌کند. سپس، به کودکان می‌گوید که مثلاً «هرکسی که موهای صاف دارد کنار دایره بایستد، یا هرکسی که فوتبال دوست دارد کنار مربع بایستد و غیره.» بهتر است عباراتی ساده که در زندگی روزمره کودکان در حال اجرا شدن هستند یا قابلیت اجرا شدن را داشته باشند، بیان شوند. در نهایت، مربی برای کودکان توضیح می‌دهد: «ما امروز راجع به خودمان و دیگران نکات جدیدی را کشف کردیم، مثلاً الآن می‌دانیم چند نفر در کلاس‌مان فوتبال دوست دارند، یا چند نفر در کلاس‌مان وسایلشان را به راحتی به دیگران قرض می‌دهند.»

شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی

گروه سنی ۳-۵ سال

داستان اقیانوس

ابزار مورد نیاز

• داستان اقیانوس

توضیح بازی:

مربی داستان زیر را برای کودکان می‌خواند:

«روزی روزگاری در یک اقیانوس بزرگ که کلی ماهی، کوسه، ستاره دریایی، جلبک، نهنگ و کلی حیوانات دیگر بودند یک ماهی کوچولوی نارنجی بود که با پدر و مادرش زندگی می‌کرد. یک روز صبح که این ماهی کوچولو رفته بود بازی کند دفعه طوفان می‌شود و چون همه جا تاریک شده، راه برگشت به خانه را گم می‌کند... از طرفی، پدر و مادرش هرچه منتظر ماندند دیدند که نارنجی به خانه نمی‌آید؛ شروع می‌کنند به گشتن دنبال نارنجی... اول می‌روند سراغ دوست‌اش که در مدرسه با هم سر یک نیمکت می‌نشستند، اسم دوست‌اش خرچنگی مهربان بود؛

از او پرسیدند: "نارنجی را ندیدی؟"

خرچنگ مهربان گفت: "همان نارنجی که همیشه مراقب وسایل‌اش بود؟"
گفتند: "بله".

گفت: "صبح توی بستنی فروشی نزدیک پارک دیدم‌اش."

رفتند و رفتند تا به بستنی فروشی رسیدند، داخل مغازه شدند و از صاحب مغازه که یک فک تیل بود پرسیدند: "شما نارنجی را ندیدید؟"

فک تیلی گفت: "همان نارنجی که همیشه خنده‌رو بود؟"
گفتند: "بله بله خودشه."

گفت: "دیدم که داشت با سفره ماهی ساکت، حرف می‌زد."

مامان و بابای نارنجی که خیلی هم نگران بودند، گشتند و گشتند تا سفره ماهی ساکت را پیدا کردند... وقتی دیدنش از او پرسیدند: "سفره ماهی ساکت نارنجی ما را ندیدی؟"

سفره ماهی ساکت هم گفت: "همان نارنجی که دوست نداشت کسی را ناراحت ببینه؟"
گفتند: "آره آره خودشه."

گفت: "چرا بعد از اینکه صحبت‌اش با من تمام شد، دیدم که رفت با نهنگ فراموش‌کار بازی کنه"

مامان و بابای نارنجی رفتند و رفتند تا نهنگ فراموش‌کار را پیدا کردند؛ وقتی به او رسیدند از او پرسیدند: "نهنگ فراموش‌کار نارنجی ما را ندیدی؟"

نهنگ فراموش‌کار گفت: "همون نارنجی که پیشانی‌اش جای شکستگی داشت؟"
مامان و بابای نارنجی گفتند: "آره آره خودشه."

نهنگ فراموش‌کار گفت: "ما موقع بازی کردن حواس‌پرتی کردیم و خیلی از خانه دور شدیم

و رسیدیم به منطقه کوسه‌ها، اونجا یه کوسه پیر بود که به نارنجی پیشانی شکسته گفت می‌آیی بهم کمک کنی، نارنجی هم بدون اینکه به من چیزی بگه رفت!"

مامان و بابای نارنجی پرسون پرسون آدرس خانه خانم کوسه پیر را پیدا کردند...وقتی زنگ زدند گفتند: "سلام ما دنبال نارنجی می‌گردیم."

خانم کوسه پیر گفت: "همان نارنجی که آدرس خونه‌اشون را یادش نمی‌آید؟"

گفتند: "بله!"

گفت: "بیاین بالا."

وقتی رفتند بالا فکر می‌کنید چه کسی را دیدند؟ بله نارنجی آنجا بود. خانم کوسه پیر به مامان و بابای نارنجی گفت که وقتی نارنجی وسایل را کمک‌اش آورد بالا و خواست برگردد یک دفعه طوفان شد، او هم به نارنجی گفت که همان جا پیشش بماند چون الان بیرون رفتن خیلی خطرناک است.

خلاصه نارنجی و مامان و باباش از خانم کوسه پیر تشکر کردند و برگشتند خانه. شب برای کسانی که در پیدا کردن نارنجی مثل فک تیل، یا خرچنگی مهربون یا سفره ماهی ساکت کمک کرده بودند، یک پختند و فردا این کیک را به آنها دادند؛ نارنجی هم به پدر و مادرش قول داد که دیگر هیچ وقت بدون اجازه راه دور نرود و آدرس خانه هم همیشه در فلس‌اش بگذارد.....»

سپس مربی سؤالات زیر را از کودکان می‌پرسد:

۱. هر شخصیت داستان به چه چیزی شناخته می‌شود؟
۲. دیگران چگونه نارنجی را می‌شناختند؟
۳. و درنهایت، از هر کودک خواسته می‌شود تا دو تا از ویژگی‌های خود را نام ببرد؟

سپس مربی کودکان را گروه‌بندی می‌کند و به هرکدام بر اساس قرعه‌کشی نقشی از داستان را می‌دهد و به آنها می‌گوید تا نمایش داستان خوانده شده را اجرا کنند.

بازی ویژگی‌های عروسک من

ابزار مورد نیاز

- عروسک موردعلاقه کودکان

توضیح بازی:

مربی به کودکان می‌گوید تا هر فرد یکی از عروسک‌ها یا اسباب‌بازی‌هایی را که از بقیه بیشتر دوست دارد با خود به کلاس بیاورد. سپس، مربی از هر کودک می‌خواهد تا دلیل علاقه‌مندی خود به این عروسک را بیان کند. بعد برای کودکان توضیح می‌دهد که «عروسک‌ها مانند هم نیستند اما هر کدام به شکل متفاوتی برای شما دوست‌داشتنی هستند و این دلیلی بر برتری یکی بر دیگری نیست.» در پایان مربی به کودکان زمانی برای بازی با وسایل خود می‌دهد.

بازی حیوان مورد علاقه من

ابزار مورد نیاز

- حیوانات مختلف پلاستیکی

توضیح بازی:

در ابتدا مربی برای کودکان توضیح می‌دهد: «امروز قرار است خودمان را بهتر بشناسیم، برای همین هم می‌خواهیم از حیوانات کمک بگیریم. هر حیوان یک نقطه قوت یا ویژگی خوب دارد، مثلاً، شیر سلطان جنگل است و دیگران را رهبری می‌کند، ولی در کنار این ویژگی خوب، نقاط ضعفی هم دارد، مثلاً در مورد شیرها باید بگوییم که دنده‌های خوبی نیستند.» سپس، مربی از کودکان می‌خواهد تا با توجه به ویژگی‌های حیوان مورد علاقه‌شان توضیح دهند که آنها چه ویژگی‌های مشترکی را با او دارند؛ بهتر است این ویژگی‌ها شامل نقاط ضعف و قوت حیوان مورد علاقه کودک باشد تا کودک به نقاط ضعف خود نیز پی ببرد.

شناخت احساسات

گروه سنی ۶-۷ سال

ساعت احساسات

ابزار مورد نیاز

- یونولیت
- پونز
- قیچی
- کاربرگ ساعت احساسات

توضیح بازی:

ابتدا مربی در مورد چهار احساس اصلی (شادی، غم، خشم و ترس) به دانش‌آموزان توضیحاتی می‌دهد و برای آنها مثال‌هایی می‌زند و سپس آنها ساعت احساسات خود را درست می‌کنند و با حرکت عقربه آن در مورد هر احساسی که عقربه روی آن قرار گرفت، صحبت می‌کنند.

بازی حدس زدن احساسات

ابزار مورد نیاز

- کاربرگ بازی حدس زدن احساسات

توضیح بازی:

در ابتدا مربی تصاویر کاربرگ را به ترتیب به کودکان نشان می‌دهد و از آنها می‌خواهد احساس آنها را حدس بزنند. مربی به دانش‌آموزان کمک می‌کند همه آنها کلمات یکدیگر را بشنوند ولی یکدیگر را تصحیح نکنند؛ زیرا هدف این تمرین، یافتن پاسخ مشخصی نیست و فقط تلاش برای حدس زدن اهمیت دارد.

نکته: هدف این بازی آن است که دانش‌آموزان متوجه شوند که ممکن است از یک تصویر ثابت، حدس‌های مختلفی وجود داشته باشد و به همین دلیل زمانی که در مورد احساس کسی حدس می‌زنیم، با سؤال کردن به او کمک می‌کنیم تا احساس خود را پیدا کند.

بازی توپ‌های احساسی

ابزار مورد نیاز

- توپ‌های پینگ‌پونگ رنگی
- کیسه نگهداری توپ
- ماژیک
- سبد

توضیح بازی:

مربی به تعداد دانش‌آموزان توپ‌های پینگ‌پونگ را در داخل یک کیسه ریخته و با خود به کلاس می‌برد. هر یک از دانش‌آموزان دست در کیسه کرده و یک توپ برمی‌دارند. حالا باید دانش‌آموزان را

به ۵ گروه تقسیم کند. کودکانی که توپ‌های هم رنگ دارند در یک گروه قرار می‌گیرند. سپس، مربی موقعیت‌هایی را برای هر گروه تعریف می‌کند و از آنها می‌خواهد که خود را جای شخصیت داستان بگذارند و احساسی را که تجربه می‌کنند روی توپ رسم کنند. بعد از اینکه کار با پنج گروه به پایان رسید، نوبت به دانش‌آموزان می‌رسد که توپ‌های احساسی خود را داخل سبد پرتاب کنند و بگویند چرا چنین احساسی داشته‌اند. در نهایت، مربی به دانش‌آموزان کمک می‌کند که به این نتیجه برسند که آدم‌ها در شرایط یکسان احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنند؛ همین‌طور که شما در گروه‌هایتان احساس‌های مختلفی را تجربه کردید.

موقعیت‌ها

۱. پدرتان برای تولدتان یک دوچرخه آبی خریده است.
۲. دوست شما یک جامدادی مانند جامدادی شما می‌خرد.
۳. مادرتان دیرتر از مادرهای دیگر به دنبالتان آمده است.
۴. مادرتان برای عصرانه یک کیک شکلاتی خوشمزه پخته است.
۵. صبح که از خواب بیدار می‌شوید می‌بینید که هوا بارانی است.

بازی کولاژ

نام کولاژ: فهرست احساسات

ابزار مورد نیاز

- کاربرگ بازی کلاژ
- مقوایی جهت چسباندن فهرست احساسات خوشایند و ناخوشایند

توضیح بازی:

مربی به تعداد دانش‌آموزان از تصاویر کپی تهیه می‌کند و از آنها می‌خواهد تصاویر را بریده و در مقوای فهرست احساسات خوشایند و ناخوشایند بچسبانند.

فهرست احساسات خوشایند

مربی به دانش‌آموزان می‌گوید: «وقتی چیزهایی که دوست دارید اتفاق می‌افتند، یا وقتی هر چه خواستید انجام شده است چه احساسی دارید؟ چه احساسات خوشایندی را می‌شناسید؟» سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد احساس‌هایی را که در این دسته قرار می‌گیرند بریده و در ستون مربوطه بچسبانند.