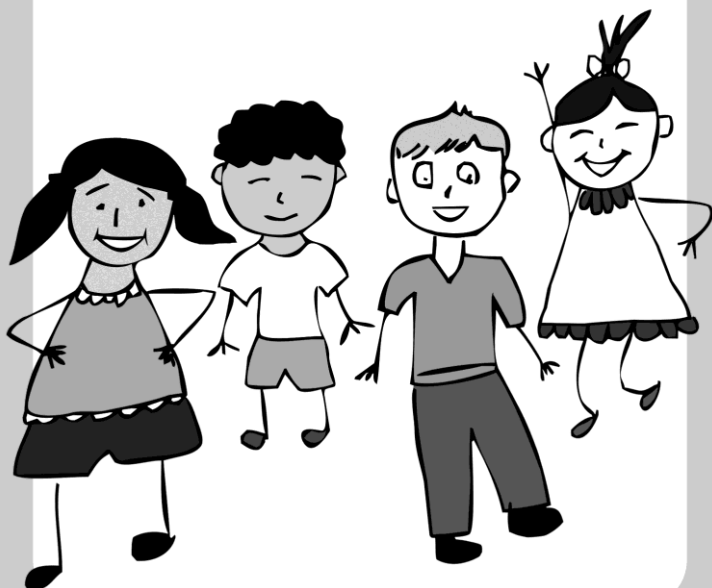


راهنمای عملی روان‌شناسان، معلمان و والدین

۹۲ فعالیت جذاب

برای افزایش خودآگاهی کودکان



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	راهنمای استفاده از کتاب
۱۱.....	بخش اول: ویژگی‌های جسمانی - انسان منحصر به فرد
۳۳.....	بخش دوم: علاقه‌مندی‌ها
۴۵.....	بخش سوم: نیازها و خواسته‌ها
۴۹.....	بخش چهارم: عادت‌های مطلوب و نامطلوب
۵۷.....	بخش پنجم: نقاط قوت و ضعف
۶۵.....	بخش ششم: هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی
۷۵.....	بخش هفتم: ویژگی‌های شخصیتی و ارزش‌ها
۹۷.....	بخش هشتم: احساسات
۱۱۷.....	بخش نهم: افکار
۱۳۶.....	منابع پیشنهادی جهت مطالعه بیشتر

مقدمه

خودآگاهی چیست؟

خودآگاهی به معنی هوشیاری و آگاهی نسبت به خود در زمینه‌های مختلف از جمله ویژگی‌های جسمانی، ویژگی‌های خلقی و شخصیتی، علاقه‌مندی‌ها، نیازها، نقاط قوت و ضعف، احساس‌ها، عادت‌ها، اهداف، ارزش‌های زندگی و... است.

لزوم آموزش خودآگاهی به کودکان

خودآگاهی یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها از مجموعه مهارت‌های ده‌گانه زندگی است که نقش مؤثری بر افزایش اعتماد به نفس، عزت‌نفس، خودتنظیمی و خودمدیریتی کودکان ایفا کرده و در نتیجه تأثیر بسزایی در سلامت روان و پیشگیری از ابتلا به مشکلات روانی در دوران مختلف زندگی افراد دارد.

یک کودک خودآگاه نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسد، به علاقه‌مندی‌ها، نیازها و خواسته‌های خود آگاهی دارد، با دیگران ارتباط مؤثرتری برقرار می‌کند، تنظیم هیجان‌های خود را در دست دارد، در برابر مشکلات تاب‌آوری بالاتری نشان می‌دهد، برای زندگی و آینده خود هدف و برنامه دارد، توانایی شناختی بالاتری دارد در نتیجه رفتارهای آگاهانه و مناسب‌تری از خود بروز می‌دهد و در نهایت می‌توان گفت در دنیای پیچیده و پرچالش امروزی سلامت روان کودکی با این ویژگی‌ها کمتر به مخاطره خواهد افتاد.

کتابی که در دست شما است حاصل مطالعه پژوهش‌ها، مقاله‌ها و کتاب‌های متعدد و تجربه‌های بالینی است که طی سال‌ها فعالیت در زمینه آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی به کودکان و کاربست برخی از این مهارت‌ها در اتاق درمان و کسب نتایج مطلوب در راستای بهبود و ارتقاء سلامت روان کودکان و نوجوانان به دست آمده است.

تجربه موفق برگزاری دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی برای کودکان، نوجوانان و والدین، من را بر آن داشت که با تألیف کتابی در رابطه با مهارت خودآگاهی که یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها از این مجموعه دهگانه است به فراگیری و افزایش خودآگاهی کودکان در اقصی نقاط کشور پهناورم ایران به ویژه نقاط دور افتاده‌ای که دسترسی کودکان به کلاس‌های آموزشی دشوار است کمکی هرچند کوچک کرده و گامی در راستای بهزیستی و ارتقاء سلامت روان فرزندان سرزمینم برداشته باشم.

به امید جامعه‌ای آگاه و سالم

سمیه دشمیر

بهار ۱۴۰۱

راهنمای استفاده از کتاب

- کتاب حاضر با توجه به روشن بودن نقش اساسی والدین و مربیان در آموزش این مهارت به کودکان طرح‌ریزی و منتشر شده است. شما می‌توانید با آموزش فعالیت‌ها، بازی‌ها و برنامه‌های مدون در این کتاب به کودکان، نقش مؤثری در افزایش سطح خودآگاهی در آنها و در نتیجه افزایش خودآگاهی و ارتقاء سطح سلامت روان در اجتماع ایفا کنید.
- کتاب حاضر شامل فعالیت‌هایی در راستای آموزش مهارت خودآگاهی به کودکان است.
- این کتاب ویژه والدین جهت آموزش در منزل و مربیان در راستای آموزش در مراکز درمانی و آموزشی طراحی شده است.
- فعالیت‌ها و بازی‌های این کتاب برای گروه سنی کودکان دبستانی طراحی و تدوین شده است.
- تمامی فعالیت‌ها برای گروه‌های دوفره به بالا قابل اجرا است.
- با توجه به وجود تفاوت‌های فردی در کودکان، هنگام انتخاب فعالیت‌ها به سطح تحولی و رشد شناختی کودکان توجه داشته باشید. همچنین می‌توانید فعالیت‌ها را متناسب با ویژگی‌های آنها تسهیل کنید.
- پیش‌نیاز انجام هر فعالیت فراهم کردن وسایلی است که در ابتدای آن فعالیت مشخص شده است. تلاش شده وسایل و ابزارهایی برای فعالیت‌ها در نظر گرفته شود که دسترسی به آنها آسان باشد.
- در ابتدای هر دسته از فعالیت‌ها شرح کوتاهی در رابطه با فعالیت‌های پیش رو ذکر شده است که مطالعه این قسمت به والدین و مربیان پیشنهاد می‌شود.
- برخی فعالیت‌ها با اهداف مشابه طراحی شده‌اند. هدف از این تمرین‌ها مرور بیشتر در جهت یادگیری و تسلط بر مهارت آموزش داده شده است.

بخش اول

ویژگی‌های جسمانی - انسان منحصر به فرد

انسان‌ها منحصر به فرد هستند. آن‌ها با تفاوت‌ها و شباهت‌های گوناگونی در کنار هم زندگی می‌کنند. در حقیقت هیچ دو انسانی بر روی این کرهٔ خاکی وجود ندارند که به صورت کامل شبیه به هم باشند. حتی دوقلوهای همسان که ممکن است از لحاظ ظاهری شباهت‌های زیادی با یکدیگر داشته باشند، دارای خلق‌وخو، علایق، اهداف و ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی هستند.

در جوامع انسانی، انسان‌ها با ویژگی‌های متفاوت ظاهری، توانایی‌ها و گاه با ضعف‌ها و نواقص جسمانی مختلف زندگی می‌کنند. هرچه انسان ویژگی‌های ظاهری خود را بیشتر و بهتر بشناسد، بیشتر نسبت به نقاط مثبت و منفی جسمانی خود، آگاهی پیدا کرده و تصمیم‌گیری برای انتخاب اهداف خود را مبتنی بر نواقص یا توانمندی‌های جسمانی خود طرح‌ریزی خواهد کرد. از سوی دیگر، این انسان جسم‌آگاه بهتر می‌تواند خود را به همان صورت که هست بپذیرد و در صورتی که قادر به ایجاد تغییر در ضعف‌ها و نواقص جسمانی خود باشد، تلاش می‌کند تا سطح توانمندی‌های جسمانی خویش را در جهت اهداف خود ارتقا دهد.

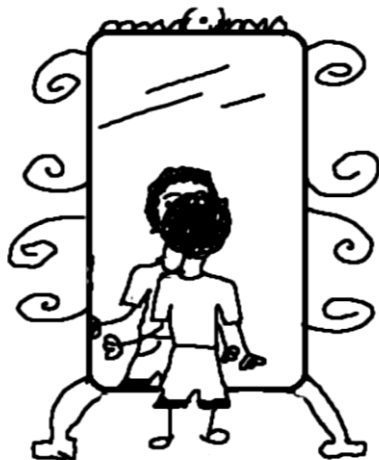
بنابراین شناخت ویژگی‌های جسمانی و تفاوت‌های فردی به ما کمک خواهد کرد هر انسان را موجودی منحصر به فرد در نظر گرفته، او را با تفاوت‌هایش بپذیریم و از مقایسهٔ خود با دیگران و فرزندان‌مان با دیگر کودکان - که مستلزم فشار روانی زیادی بر خود و کودکان‌مان است - دست بکشیم.

آرامش زندگی انسان‌ها در گرو شناخت تفاوت‌های فردی و مقایسه خود، تنها و تنها با خود در روزهای گذشته، تلاش برای مرتفع کردن نقاط ضعف خویش و امید به آینده‌ای روشن است.

فعالیت شماره یک: من چه شکلی هستم؟

- **هدف:** در این فعالیت ابتدا کودک با ویژگی‌های ظاهری، توانمندی‌ها و ضعف‌های جسمانی خود بیشتر آشنا شده و در مراحل بعد می‌آموزد که این توانایی‌ها را افزایش داده و در جهت رفع نقاط ضعف جسمانی خود نیز تلاش کند.
- **لوازم مورد نیاز:** آینه، متر، ترازو، کاغذ و مداد
- **روش اجرا:** با استفاده از متر و ترازو، قد و وزن هریک از افراد گروه را اندازه‌گیری کرده و روی یک برگه یادداشت کنید. سپس هر کدام از افراد گروه به تصویر خود در آینه خوب دقت کرده و ویژگی‌های چهره و اندام‌های خود را خوب تماشا کنند. اکنون از آنها بخواهید به پرسش‌های زیر پاسخ دهند.
 - قد من چند سانتی‌متر است؟
 - وزن من چند کیلوگرم است؟
 - پوست من چه رنگی است؟
 - چشم من چه رنگی است؟
 - موهای من چه رنگ و چه حالتی دارد؟
 - من بیشتر شبیه به کدام یک از اعضای خانواده‌ام هستم؟ (به حالت ابروها، شکل بینی، مدل لب‌ها و ... نیز توجه داشته باشید).
 - چه توانایی‌هایی در جسم من وجود دارد؟
 - برای افزایش این توانایی‌ها چه اقداماتی باید انجام دهم؟
 - برای افزایش این توانایی‌ها از چه افرادی می‌توانم کمک بگیرم؟
 - چه ضعف‌هایی در بدن و جسم من وجود دارد؟
 - برای رفع یا کاهش این نقاط ضعف چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

- برای رفع یا کاهش این نقاط ضعف از چه افرادی می‌توانم کمک بگیرم؟



۱۳۵ cm



فعالیت شماره دو: وقتی من کوچک بودم.

- هدف: خودآگاهی نسبت به ویژگی‌های جسمانی و آشنایی با بدن خود و تغییراتی که بر اثر مرور زمان در انسان اتفاق خواهد افتاد.
- لوازم مورد نیاز: عکس‌های دوران کودکی
- روش اجرا: هریک از افراد گروه باید آلبوم عکس‌های دوران کودکی و یا چند عکس از دوره‌های مختلف زندگی خود را در اختیار داشته باشند. سپس در مورد تغییرات اتفاق افتاده طول زمان و همچنین تفاوت‌هایی که ایجاد شده و شباهت‌هایی که هنوز پابرجا هستند، با دیگر افراد گروه گفت‌وگو کنید. به‌عنوان مثال وقتی نوزاد بودم موهای خیلی نازک و کم پشتی داشتم. وقتی یک ساله بودم چشمان درشت‌تری داشتم و ...

این فعالیت را در رابطه با توانایی‌هایی که به مرور زمان کسب شده‌اند نیز می‌توانید اجرا کنید. به عنوان مثال توانایی راه رفتن، توانایی صحبت کردن، توانایی شعر خواندن و ...

همچنین هر یک از افراد گروه می‌توانند لباسی را که از دوران نوزادی خود در اختیار دارند، به جلسه آورده و در رابطه با اندازه قد و اندام‌های خود نسبت به دوره نوزادی و نوپایی گفت‌وگو کنند.



فعالیت شماره سه: وقتی خانواده ما کوچک بود.

- هدف: کودکان در این فعالیت با تفاوت‌ها و شباهت‌های جسمانی خود و دیگران آشنا شده و در انتهای این فعالیت کودکان می‌آموزند که با گذشت زمان ویژگی‌های جسمانی افراد تغییر می‌کنند. همچنین در دوران کودکی نیز شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین اعضای خانواده و اقوام نزدیک وجود دارد.
- لوازم مورد نیاز: آلبوم عکس‌های کودکی اعضای خانواده
- روش اجرا: از داخل آلبوم یک یا چند عکس از دوران کودکی افراد گروه، پدر و مادر آنها یا حتی اقوام دیگر مثل عمو، دایی، خاله، عمه و... را انتخاب کرده و روی میز قرار دهید. سپس از افراد گروه بخواهید حدس بزنند این عکس‌ها متعلق به چه فردی است، پس از آن با قرار دادن عکس‌ها در کنار یکدیگر تفاوت‌ها و شباهت‌های افراد را در کودکی پیدا کنید. در انتها عکس‌های کودکی هر فرد را در کنار عکس جدید او قرار داده و به‌طور مجدد شباهت‌ها و تفاوت‌های به وجود آمده در طول زمان را بیابید و در گروه مطرح کنید.

