

هوش برتر

فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی

ویژه‌ی ۱۲-۱۰ سال

ریحانه رامشگر - سمیه جابری



پارمانا

ISBN: 978-600-7184-00-0

فهرست

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۱۳	چیدمان لحاف		
۱۴	نام عواطف		
۱۶	آنها چه حسی دارند؟	خود آگاهی هیجانی	
۱۹	بگو چه حسی دارد؟		
۲۱	حس امروزت را نقاشی کن!		
۲۳	بهانه دست کسی نده!		
۲۴	شما رئیس من نیستید!		
۲۵	بیانیه‌ی من!	ابراز وجود	
۲۶	ترازوی جسارت!		
۲۹	من بودم چکار می‌کردم!؟		
۳۱	استعدادها و توانمندی‌های ویژه‌ی من		
۳۳	شما چه کسی هستید؟		
۳۴	ارزش نهادن به خود	عزت نفس	مؤلفه‌ی درون فردی
۳۵	سپر شخصی من		
۳۶	مدال افتخار		
۳۷	مسئولیت پذیری		
۳۸	به دنبال آن برو!		
۴۰	اهداف من	خودشکوفایی	
۴۱	رویش من!		
۴۳	آینه‌ی خودشکوفایی!		
۴۴	کاشت بذره‌های استقلال		
۴۵	اسکلتی از خود سابق من		
۴۶	چه کسی تصمیم می‌گیرد؟	استقلال	
۴۷	روزی برای استقلال من!		
۴۸	من در ماشین زمان!		

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۸۵	آرامش قبل از متلاشی شدن!	تحمل فشار روانی	مؤلفه‌ی مدیریت استرس
۸۷	تولید حباب		
۸۸	دماپای خشم		
۸۹	کنترل خودت را در دست بگیر!		
۹۰	دست نوشته‌هایی برای خودم		
۹۱	اگر با خود صادق باشید!	کنترل تکانه	مؤلفه‌ی بین فردی
۹۲	نجات زندگی		
۹۳	چه چیزی لج من را در می‌آورد؟!		
۹۴	آرام باش!		
۹۵	بهترین گزینه		
۹۶	تفکر مثبت	خوش بینی	مؤلفه‌ی خلق عمومی
۹۷	تمرکز بر روی یک صورت شاد		
۹۹	ذهن زیبا		
۱۰۰	دفترچه‌ی خوش بینی		
۱۰۱	چشم‌ها را باید شست		
۱۰۲	کلیدهای شادی	شادمانی	مؤلفه‌ی سازگاری
۱۰۴	بگذار چتر شما یک لبخند باشد!		
۱۰۵	نباید صبر کرد؟		
۱۰۶	پیتزای شادی من!		
۱۰۷	طلسم شادی!		

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۴۹	دریچه‌ی نگاه	همدلی	مؤلفه‌ی بین فردی
۵۱	آیا شما مراقبید؟		
۵۳	اگر کفش‌های تو حرف می‌زدند ...		
۵۴	فکر من، فکر او		
۵۵	اگر شما بودید چه احساسی داشتید؟		
۵۶	صحبت مهربانانه	مسئولیت‌پذیری اجتماعی	مؤلفه‌ی بین فردی
۵۷	تو فقط مسؤول دنیای خودت هستی؟		
۵۸	یک شهروند خوب شدن!		
۵۹	«الف» تا «ی» مسؤولیت‌پذیری		
۶۰	مسئولیت‌های اجتماعی من!		
۶۱	بازکردن درهای دوستی	روابط بین فردی	مؤلفه‌ی سازگاری
۶۳	زنجیره‌ی دوستی		
۶۴	چی دادم؟! چی گرفتم؟!		
۶۶	دوست محبوب من		
۶۷	مزرعه‌ی دوستی		
۶۸	چرخه‌ی حل مسأله	حل مسأله	مؤلفه‌ی سازگاری
۶۹	ماجرای چیست؟		
۷۰	کلیدها در دست توست!		
۷۱	خمیربازی یا صخره سنگ؟		
۷۲	خودت را جای من بگذار		
۷۳	گزینه‌های شما	واقع‌گرایی	مؤلفه‌ی سازگاری
۷۴	واقع‌گرا شدن		
۷۶	آن روی سکه		
۷۷	من چه چیزی را باور کنم؟		
۷۸	صدای حقیقت		
۸۰	انتخاب بین دو گزینه	انعطاف‌پذیری	مؤلفه‌ی سازگاری
۸۱	انعطاف‌پذیری		
۸۲	زیست‌بوم من!		
۸۳	داستان زندگی		
۸۴	اینجا ایستگاه آخر نیست		

خودآگاهی هیجانی

چیدمان لحاف

مجموعه‌ای از احساسات، شخصیت شما را شکل می‌دهد. اینکه ما بتوانیم این احساسات و چگونگی برخورد با آنها را شناسایی کنیم، مهم است. احساسات شما مثل یک لحاف چهل تکه به نظر می‌رسد. هر کدام از احساسات شما در کنار هم چیده می‌شود و تمام شخصیت شما را شکل می‌دهد. حدس بزنید در تصویر زیر روی هر یک از تکه‌های لحاف، چه احساسی (افسرده، خجالت‌زده، خشمناک، خوشحال و ...) ممکن است وجود داشته باشد؟ سپس به این فکر کنید که چه زمانی این احساس را دارید؟



۶۹	در چه زمانی نگاه	از کجای نگاه را با شما نشان آ	۵۸
۷۰	آیا شما برافشید؟	سایه نگاه	۶۸
۷۱	اگر کسی با شما برخورد کند	بسته زردی	۸۸
۷۲	فکر من فکر تو	ایستاده، به آن تکه نگاه	۶۸
۷۳	اگر شما بودید چه احساسی داشتید؟	بسته زردی زردی	۶۹
۷۴	چقدر بهر تکه	ایستاده، نگاه به آن تکه	۱۲
۷۵	تو فقط مسئول دنیای خودت هستی؟	بسته زردی زردی	۶۶
۷۶	یک تکه از لحاف را بردار	بسته زردی زردی	۶۶
۷۷	تکه‌ها را با هم، مسئولیت پذیر	بسته زردی زردی	۶۶
۷۸	مسئولیت‌های اجتماعی من	بسته زردی زردی	۶۶
۷۹	تا کجای در دهی، دوستی	بسته زردی زردی	۶۶
۸۰	زندگی من دوستی	بسته زردی زردی	۶۶
۸۱	چی گفتی؟ چی کردی؟	بسته زردی زردی	۶۶
۸۲	دوست داشتن من	بسته زردی زردی	۶۶
۸۳	از روی دوستی	بسته زردی زردی	۶۶
۸۴	چرخش من	بسته زردی زردی	۶۶
۸۵	ماجرای چیست؟	بسته زردی زردی	۶۶
۸۶	کندها در دست تو هستی؟	بسته زردی زردی	۶۶
۸۷	سیر از راه پله خرد سنگی	بسته زردی زردی	۶۶
۸۸	خودت را جای من بگذار	بسته زردی زردی	۶۶
۸۹	گرچه‌های شما	بسته زردی زردی	۶۶
۹۰	و فکر کردن	بسته زردی زردی	۶۶
۹۱	آن روی سنگ	بسته زردی زردی	۶۶
۹۲	من چه چیزی را طور کنی؟	بسته زردی زردی	۶۶
۹۳	سندای حقیقت	بسته زردی زردی	۶۶
۹۴	تکلیف من دو گریه	بسته زردی زردی	۶۶
۹۵	احساس پذیر	بسته زردی زردی	۶۶
۹۶	زیست بوم من	بسته زردی زردی	۶۶
۹۷	دانش من	بسته زردی زردی	۶۶
۹۸	اینها ایستگاه آخر نیست	بسته زردی زردی	۶۶

نام عواطف

چگونه با احساسات خودتان آشنا می‌شوید؟ با انجام این تمرین لذت‌بخش، احساسات متفاوت و مهم‌تان را پیدا می‌کنید. دو گروه از کلمات متفاوت در زیر آورده شده که نشان دهنده‌ی احساسات مختلف شما است. به آنها نگاه کنید، سپس جملات را خوانده و جاهای خالی را با این کلمات پر کنید. کلمات را در کادر زیر هر جمله بنویسید.

هیجان زده	کنجکاو	امیدوار	مهربان	مشاق	متعجب	آرام	هوشیار	خوشحال	مفید بودن	غرور (سربلندی)
-----------	--------	---------	--------	------	-------	------	--------	--------	-----------	----------------

احساس گناه	غمگین	وحشت زده	متاسف	حسادت	گیج	شرمنده	عصبانی
------------	-------	----------	-------	-------	-----	--------	--------

۱. من خیلی بودم وقتی که اولین کلمه را در مدرسه یاد گرفتم.

.....

۲. نمره‌ی پایین در امتحان ریاضی باعث می‌شود من احساس داشته باشم.

.....

۳. بچه‌های کلاس بودند وقتی که آژیر خطر به صدا درآمد.

.....

۴. احساس داشتم وقتی که بهترین دوستم با من در طول زنگ تفریح شوخی می‌کرد.

.....

۵. پدر بود وقتی که کتاب من گم شده بود.

.....

۶. این مسأله ریاضی باعث می‌شود من احساس کنم.

.....

۷. احساس داشتم زمانی که دوستانم بدون من فیلم دیدند.

.....

