

# هوش برتر

فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی

ویژه‌ی ۹-۷ سال

سمیه موسوی



پارمانا



## فهرست

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۱۳	همه چیز درباره‌ی من	خودآگاهی هیجانی	
۱۴	تصویر من!		
۱۶	من و همه‌ی احساساتم		
۱۷	هر کس چه احساسی دارد؟		
۱۹	چرخ و فلک احساسات		
۲۰	دوست داشتنی‌ها و دوست‌نداشتی‌های من	ابراز وجود	
۲۱	من، موش، هیولا!		
۲۳	چه کاری درست است؟		
۲۴	احساس کدوها؟		
۲۵	بگو نه!		
۲۷	چرا من خصم؟	عزت نفس	مؤلفه‌ی درون فردی
۲۸	جای من روی درخت؟		
۲۹	من دوست داشتنی‌ام!		
۳۰	من باور دارم!		
۳۱	جملات جادویی		
۳۲	همیشه یاد بگیرید و بزرگ شوید	خودشکوفایی	
۳۳	می‌خواهم خلاق باشم!		
۳۶	من خودم را نجات می‌دهم!		
۳۷	داستان من		
۳۹	من و آینده!		
۴۱	چه کسی تصمیم می‌گیرد؟	استقلال	
۴۲	می‌خواهم یا نمی‌خواهم؟		
۴۳	من می‌توانم انجامش دهم		
۴۴	بعضی وقت‌ها کمک می‌خواهم!		
۴۵	یک نقاشی خنده‌دار از خودم!		

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۸۵	چه کاری بهتر است؟	تحمل فشار روانی	مؤلفه‌ی مدیریت استرس
۸۶	غار!		
۸۷	ترس‌های من!		
۸۸	اول فکر بعد عمل!		
۸۹	به خودت جایزه بده		
۹۰	چه می‌گویم، چه انجام می‌دهم؟		
۹۱	قوانین عصبانیت!		
۹۲	وقتی که عصبانی‌ام!		
۹۳	هیولا!		
۹۴	نفس عمیق و داستان خشم من!	خوش بینی	
۹۶	شربت آبلیمو درست کن!		
۹۷	بگذار آفتاب به داخل بتابد		
۹۸	شکر گزاری!		
۹۹	نیمه‌ی پر، نیمه‌ی خالی!		
۱۰۰	گل خاردار یا خار گل دار؟!!		مؤلفه‌ی خلق عمومی
۱۰۱	چیزهایی که من را شاد می‌کند!		
۱۰۲	پیتزای شادی		
۱۰۳	داستان شادی!		
۱۰۴	گل شادی!		
۱۰۵	بذرهای مهربانی	شادمانی	

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۴۶	چه احساسی دارد؟	همدلی	مؤلفه‌ی بین فردی
۴۸	انجام بدهم یا نه؟		
۴۹	دلش را می‌شکند یا نه؟		
۵۰	اگر کفش‌ها حرف می‌زدند!		
۵۱	چگونه می‌توانم کمک کنم؟		
۵۲	من مسؤولیت پذیرم؟	مسؤولیت‌پذیری اجتماعی	
۵۳	تا به حال با دوستان نقش بازی کردی؟		
۵۴	حالا چی؟		
۵۵	بیا درخت بکاریم		
۵۷	چه کسی مسؤول است؟	روابط بین فردی	
۵۹	دوست شدن		
۶۱	حرف زدن من		
۶۲	زنگ نقاشی!		
۶۳	چه بگویم؟	حل مسأله	
۶۵	خوب شنیدن		
۶۷	پیدا کردن یک راه‌حل		
۶۸	چه کاری می‌توانم انجام دهم؟		
۷۰	مشکل پارسا!	واقع‌گرایی	
۷۱	پازل!		
۷۲	مشکل چیست؟		
۷۳	چه چیزهایی را باید باور کنیم؟		
۷۴	می‌شود یا نمی‌شود؟	انعطاف‌پذیری	
۷۶	کی به کیه؟		
۷۷	واقعی یا خیالی؟		
۷۸	من و زندگی واقعی		
۷۹	زمان‌های تغییر	انعطاف‌پذیری	
۸۰	کنار آمدن با تغییرات		
۸۲	جور دیگر فکر کن!		
۸۳	نقشه‌ی دوم		
۸۴	بیشتر دقت کن!		

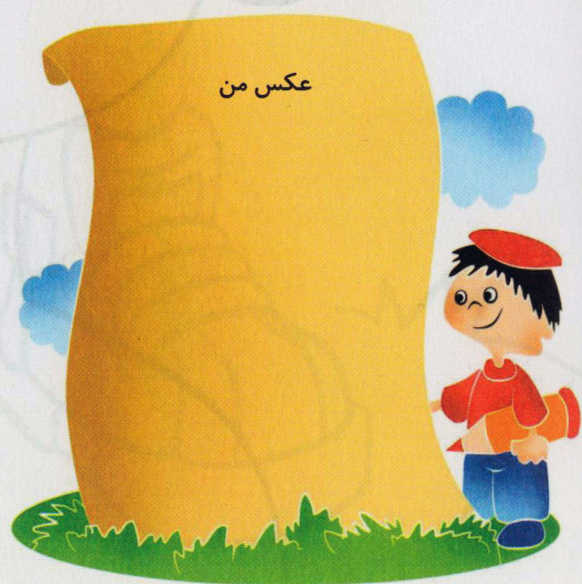
# خودآگاهی هیجانی

## همه چیز درباره‌ی من

در این دنیا انسان‌های زیادی زندگی می‌کنند که ممکن است به هم شبیه باشند. همه‌ی آدم‌ها پا، سر و دست دارند، اما هر کس ویژگی‌های خاص خودش را هم دارد؛ در این صفحه می‌توانی در مورد خودت کمی توضیح بدهی؛ می‌توانی بنویسی یا نقاشی بکشی.



من ..... ساله‌ام.



۶۱	آشنا شویم با هم	۶۱
۶۲	خوشی	۶۲
۶۳	لرزه زلزله	۶۳
۶۴	لرزه زلزله	۶۴
۶۵	لرزه زلزله	۶۵
۶۶	لرزه زلزله	۶۶
۶۷	لرزه زلزله	۶۷
۶۸	لرزه زلزله	۶۸
۶۹	لرزه زلزله	۶۹
۷۰	لرزه زلزله	۷۰
۷۱	لرزه زلزله	۷۱
۷۲	لرزه زلزله	۷۲
۷۳	لرزه زلزله	۷۳
۷۴	لرزه زلزله	۷۴
۷۵	لرزه زلزله	۷۵
۷۶	لرزه زلزله	۷۶
۷۷	لرزه زلزله	۷۷
۷۸	لرزه زلزله	۷۸
۷۹	لرزه زلزله	۷۹
۸۰	لرزه زلزله	۸۰
۸۱	لرزه زلزله	۸۱
۸۲	لرزه زلزله	۸۲
۸۳	لرزه زلزله	۸۳
۸۴	لرزه زلزله	۸۴
۸۵	لرزه زلزله	۸۵
۸۶	لرزه زلزله	۸۶
۸۷	لرزه زلزله	۸۷
۸۸	لرزه زلزله	۸۸
۸۹	لرزه زلزله	۸۹
۹۰	لرزه زلزله	۹۰
۹۱	لرزه زلزله	۹۱
۹۲	لرزه زلزله	۹۲
۹۳	لرزه زلزله	۹۳
۹۴	لرزه زلزله	۹۴
۹۵	لرزه زلزله	۹۵
۹۶	لرزه زلزله	۹۶
۹۷	لرزه زلزله	۹۷
۹۸	لرزه زلزله	۹۸
۹۹	لرزه زلزله	۹۹
۱۰۰	لرزه زلزله	۱۰۰

