

# شهربازی هوش هیجانی کودک مستقل

منیره عابدی درچه، فاطمه محسنی، ملیحه صانعی  
دکتر رضاعلی نوروزی (عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان)



پارماتا

۱۳۹۴

## فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	سخنی با اولیاء و مربیان.....
۱۷	بازی اول: بندانگشتی ها.....
۲۵	بازی دوم: کوچولوی تازه وارد.....
۳۱	بازی سوم: کوچولو چرا ترسیده؟.....
۳۵	بازی چهارم: پرتاب توپ.....
۳۹	بازی پنجم: بدو... بدو... یالا بدو.....
۴۵	بازی ششم: نظر تو چیه...؟.....
۴۹	بازی هفتم: دست و پا بسته.....
۵۳	بازی هشتم: صورت کی خال خالیه...؟.....
۵۷	بازی نهم: کی منو می خندونه؟.....
۶۱	بازی دهم: قفل و کلید؟.....
۶۵	بازی یازدهم: بازی زنگ ساعت.....
۶۹	بازی دوازدهم: ترسات را بساز.....
۷۱	بازی سیزدهم: یخات را آب کردم.....
۷۵	بازی چهاردهم: توپات را بده، توپاش را بگیر.....
۷۹	بازی پانزدهم: جایب رو با من عوض کن.....



لین منحصراً  
ن لین به و دلایها

**خود آگاهی هیجانی:** توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود.  
**ابراز وجود:** توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار صریح و دفاع از مهارت‌های سازنده و برحق خود.  
**عزت نفس:** توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود و احترام به خود.  
**خلاقیت:** توانایی طی کردن راهی تازه یا پیمودن یک راه طی شده قبلی به طرز نوین.  
**همدلی:** توانایی آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آن.  
**استقلال:** توانایی هدایت افکار و اعمال خود و آزاد بودن از تمایلات اجتماعی.  
**مسئولیت پذیری اجتماعی:** توانایی ابراز خود به عنوان یک عضو دارای حس همکاری، مؤثر و سازنده در گروه.  
**روابط بین فردی:** توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت‌بخش متقابل که با نزدیکی عاطفی، صمیمیت، محبت کردن و محبت گرفتن همراه است.  
**واقع گرایی:** توانایی سنجش و هماهنگی، بین چیزی که به‌طور هیجانی تجربه شده و چیزی که به‌طور واقعی وجود دارد.  
**انعطاف پذیری:** توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با تغییرات محیط و موقعیت‌ها.  
**حل مسئله:** توانایی تشخیص و تعریف مشکلات، به همان خوبی خلق کردن و تحقق بخشیدن راه‌حل‌های مؤثر و بالقوه.

**تحمل فشار روانی:** توانایی مقاومت کردن در برابر رویدادها، موقعیت‌های فشارآور و هیجان‌های شدید، بدون جا زدن و رویارویی فعال و مثبت با فشار.  
**کنترل تکانه:** توانایی مقاومت در برابر یک تکانه، محرک یا فعالیت‌های آزمایشی و یا کاهش آنها، بدون جا زدن و یا رویارویی فعال و مثبت با فشار.  
**خوش بینی:** توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرش‌های مثبت، حتی در صورت بروز بدبختی و احساسات منفی.  
**شادمانی:** توانایی احساس خوشبختی کردن با زندگی خود، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ.

اهمیت همه جانبه این توانمندی‌ها در همه عرصه‌های زندگی برای همگان روشن و مبرهن است بنابراین در این مجموعه گروهی از متخصصان روان‌شناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت و... برآن شدند تا با طراحی و گردآوری مجموعه‌ای از بازی‌های سازنده و مفرح به پرورش این ۱۵ توانمندی در کودکان پیش از دبستان بپردازند. با توجه به اینکه بازی یکی از بهترین بسترهای مناسب برای یادگیری مهارت‌های زندگی است، با این روش می‌توان به نتایج قابل توجهی در پرورش هوش هیجانی کودکان دست یافت که تأثیرات شگرفی در زندگی آتی کودکان در حیطه‌های خانوادگی، اجتماعی، شغلی، تحصیلی و فردی خواهد داشت.



در طراحی بازی‌های این مجموعه به نکات زیر توجه شده است:

۱. هر بازی با هدف ارتقای چند مؤلفه طراحی شده است. برای مثال در بازی «فکر می‌کنید این بچه چشه؟» اهداف عبارت‌اند از ارتقای خودآگاهی، ابراز وجود و همدلی. نکته مهم این است که در هر بازی در کنار اهداف اصلی که بر ارتقای مؤلفه‌های هوش هیجانی تأکید دارد، برخی از توانمندی‌های دیگر نیز پرورش داده می‌شود، که از آن به‌عنوان اهداف فرعی بازی نام برده شده است. به‌عنوان مثال، در این بازی، اهداف فرعی عبارت‌اند از: تقویت تمرکز و توجه. نکته مهم دیگری که در طراحی هر بازی مورد توجه قرار گرفته است، استفاده از وسایل ساده‌ای است که معمولاً در دسترس همگان قرار دارد و مربی یا والدین به راحتی و با کمترین هزینه یا بدون هیچ هزینه‌ای می‌توانند آنها را تهیه کنند. به این ترتیب، همه‌ی بازی‌های این کتاب، از قابلیت اجرایی برخوردار هستند.
۲. اگرچه بازی‌ها در راستای ارتقای هوش هیجانی طراحی شده‌اند، اما همه آنها در یک سطح قرار ندارند. برخی از بازی‌ها به علت ساده‌تر بودن برای شروع دوره آموزشی مناسب‌ترند و می‌توانند در جذب کودک به دوره مؤثر باشند. این در حالی است که استفاده نابهنگام از بازی‌هایی که در سطح دشواری و پیچیدگی بالاتری هستند، ممکن است باعث موفق نشدن کودک و احساس شکست در وی شود. از این رو در این مجموعه بازی‌ها در سه سطح ساده، متوسط و دشوار طراحی شده است و توصیه می‌شود مربیان و والدین در استفاده از بازی‌ها این موضوع را مد نظر قرار دهند.

۴. بازی‌های مورد استفاده در این مجموعه، در درجه اول برای کودکان پیش‌دبستانی (۴ تا ۶ ساله) طراحی شده‌اند. با وجود این اکثر بازی‌ها قابلیت استفاده در سنین بالاتر را نیز دارند. به ویژه از این بازی‌ها می‌توان برای رشد توانمندی‌های کودکان گروه سنی ب (سال‌های اول تا سوم دبستان) نیز به‌طور مؤثری بهره گرفت.
۵. اگرچه اکثر بازی‌ها به شکل گروهی طراحی شده‌اند تا به‌طور خاص، قابل استفاده در مهدکودک‌ها و حیثاً مدارس باشند، اما هیچ محدودیتی در استفاده از آنها در منزل وجود ندارد. به این منظور در پایان هر بازی، توصیه‌هایی در زمینه چگونگی استفاده از بازی در منزل بیان شده است. بدیهی است که خلاقیت والدین در کاربرد این بازی‌ها در منزل تأثیر شگرفی بر اجرا و بازدهی آنها دارد. این نکته که استمرار این بازی‌ها در منزل، شرطی مهم در تأثیرگذاری آنها بر کودکان است نیز بر اهمیت و ضرورت بازی در منزل می‌افزاید.
۶. بازی‌ها در دو شکل فردی و گروهی طراحی شده‌اند تا در همان حین که مهارت‌های فردی کودکان را ارتقا می‌دهد، توانمندی کار گروهی و جمعی را نیز در آنها پرورش دهد. به علاوه اجرای بازی‌ها در دو شکل فردی و گروهی باعث تنوع و جذابیت می‌شود.

در استفاده از این بازی‌ها می‌توان به شیوه‌های متعددی عمل کرد. یک شیوه که کمتر توصیه می‌شود، آن است که مربی یا والدین، در هر بار به‌طور پراکنده و بنابر ترجیحات شخصی خود، یک بازی را انتخاب کند و با کودکان انجام دهد. در این شیوه ممکن است هیچ‌گونه استمرار زمانی در استفاده از بازی‌ها وجود نداشته باشد و از آنها صرفاً برای پر کردن اوقات فراغت کودکان و بدون در نظر گرفتن اهداف