

# شهر بازی هوش هیجانی کودک سازگار

آسیه محسنی، فاطمه محسنی  
دکتر رضاعلی نوروزی  
(عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان)



پارمنا

۱۳۹۴

www.ketab.ir

|                     |                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور | : شهر بازی هوش هیجانی: کودک سازگار                                                                          |
| مشخصات نشر          | : اصفهان : انتشارات یار مانا، ۱۳۹۴.                                                                         |
| مشخصات ظاهری        | : ۸۰ ص. : مصور.                                                                                             |
| شابک                | : ۹۸۷-۶۰۰-۷۷۶۸-۱۲-۹                                                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیمپای مختصر                                                                                              |
| یادداشت             | : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> قابل دسترسی است. |
| یادداشت             | : نویسندگان: آسیه محسنی، فاطمه محسنی، رضاعلی نوروزی.                                                        |



مرکز مشاوره مهرآفرین



انتشارات یار مانا

مراکز بخش:

۱. انتشارات یار مانا - اصفهان - خیابان مشتاق دوم - بلوار مهرآباد - کوی ۱۹ - شماره ۴۶  
تلفن: ۰۲۱-۳۲۶۱۶۳۶۰ - همراه: ۰۹۱۳۴۰۱۰۴۰۰ - کد پستی: ۸۱۵۸۹-۳۸۱۳۱
۲. موسسه مهرآفرین - اصفهان - میدان جمهوری - خیابان رباط اول - ترسیده به پل رباط  
روبروی بانک رفاه کارگران - کوچه گل یاس - ساختمان ۱۱۱ - طبقه اول - واحد ۲  
تلفن: ۰۲۱-۳۲۳۵۸۳۹۹ - [www.mehrafarincc.ir](http://www.mehrafarincc.ir)
۳. خانه کودک و نوجوان - اصفهان - بوستان ملت - حد فاصل سی و سه پل و پل ابودر  
جنب باغ نور - تلفن: ۰۲۱-۳۲۷۶۱۴۱

## شهر بازی هوش هیجانی

### کودک سازگار

«ب - ۲»

آسیه محسنی، فاطمه محسنی، رضاعلی نوری

آماده سازی: انتشارات یار مانا

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

تصویرگر: فائزه تقی یار

طراح جلد: حمید میزبانی

لیتوگرافی: طلوع • چاپ: نشان • صحافی: برتر  
چاپ اول: ۱۳۹۴ • تعداد: ۳۰۰۰ • قیمت: ۸۰۰۰ تومان  
© حق چاپ: ۱۳۹۴، انتشارات یار مانا

شابک: ۹۸۷-۶۰۰-۷۷۶۸-۱۲-۹

ISBN: 987-600-7768-12-9

## فهرست مطالب

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۷  | پیشگفتار .....                                      |
| ۹  | سخنی با اولیاء و مربیان .....                       |
| ۱۷ | بازی اول: من می‌تونم خودمو شاد کنم .....            |
| ۲۱ | بازی دوم: قاشق دراز .....                           |
| ۲۵ | بازی سوم: افکار، بدن، احساسات .....                 |
| ۳۹ | بازی چهارم: سی‌دی رنگی، رنگی .....                  |
| ۴۳ | بازی پنجم: درخت خانوادگی .....                      |
| ۴۷ | بازی ششم: به دوستمون کمک کنیم .....                 |
| ۵۱ | بازی هفتم: کجان ... کجان ... حیوونا؟؟؟ .....        |
| ۵۳ | بازی هشتم: خیال و بازی .....                        |
| ۶۱ | بازی نهم: فکر کن و بدو .....                        |
| ۶۷ | بازی دهم: توپ بگیر اما نه با دست .....              |
| ۷۱ | بازی یازدهم: احساسات را بگو با یک .....             |
| ۷۵ | بازی دوازدهم: بدو بدو آب‌بازی .....                 |
| ۷۷ | بازی سیزدهم: با چشم بسته وسط دایره رو پیدا کن ..... |

## پیشگفتار

هوش به عنوان یکی از عوامل مهم در یادگیری و سازش انسان با محیط همواره مورد توجه روان‌شناسان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت بوده است. با وجود این، در طول تاریخ تعریف‌های متعددی از هوش ارائه شده و نگرش‌های گوناگونی در مورد آن وجود داشته است. قدیمی‌ترین دیدگاه‌ها در این زمینه، هوش را نوعی توانایی کلی ذهنی می‌دانند که بیشتر به تفکر انتزاعی و توانایی‌های شناختی افراد مربوط است. نظریه پردازان در سال‌های اخیر، این تعریف را زیر سؤال برده‌اند و با پیوند زدن بین هوش و هیجانات مفهوم جدیدی از هوش را مطرح کرده‌اند که در تبیین موفقیت‌های افراد در طول زندگی، کارسازتر بوده است. این مفهوم که از آن به عنوان هوش هیجانی یاد می‌شود، خیلی زود توجهات زیادی را به خود جلب کرده است.

هوش هیجانی عبارت است از مجموعه توانایی‌ها و مهارت‌های غیرشناختی که بر مؤلفه‌هایی چون خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، عزت نفس، خلاقیت، همدلی، استقلال، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، روابط بین فردی، واقع‌گرایی، انعطاف‌پذیری، حل مسأله و تحمل فشار روانی تأکید دارد. بر مبنای این مؤلفه‌ها انتظار می‌رود با تقویت هوش هیجانی، فرد از توانمندی‌هایی برخوردار شود که به وی قدرت سازش بالایی در رویارویی با وقایع مثبت و منفی زندگی بدهد. چنین فردی قادر است با برقراری روابط درست و منطقی با خود و دیگران به زندگی خود نظم و ثبات ببخشد و بیش از سایر افراد به موفقیت نائل شود.

آنچه در مورد هوش هیجانی امیدبخش است، اکتسابی بودن آن است. برخلاف تصور سنتی از هوش، به عنوان امری ذاتی و ثابت، هوش هیجانی در طول زندگی قابل بهبود و ارتقاء است، البته به شرط آنکه بستر و زمینه مناسب برای آن فراهم باشد. این نکته اهمیت و ضرورت برنامه ریزی برای پرورش این نوع هوش را روشن می سازد. به ویژه آنکه با پرورش هوش هیجانی در دوران کودکی، می توان در آینده شهروندانی با قابلیت های فردی و اجتماعی بالا به جامعه تحویل داد که در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی خود از موفقیت قابل ملاحظه ای برخوردارند. چنین شهروندانی، با تکیه بر قابلیت های خود، جامعه ای مبتنی بر احترام متقابل می سازند و برای رفع نیازها و حل مسائل گوناگون به منظور تحقق اهداف والای دینی و ملی تلاشی خلاقانه دارند.

در این کتاب، با توجه به اهمیت پرورش هوش هیجانی در کودکان به منظور زمینه سازی برای موفقیت آنها در زندگی فردی و اجتماعی از یک سو و نقش بازی به عنوان ابزاری جذاب و مؤثر در یادگیری و رشد و پیشرفت از سوی دیگر، مجموعه ای از بازی ها طراحی شده است که می توان از آنها در پرورش ابعاد مختلف هوش هیجانی در کودکان پیش دبستانی و بالاتر بهره گرفت. امید است این کتاب و جلد های بعدی آن مورد توجه دست اندرکاران امور تربیتی قرار گیرد و گامی مؤثر در خدمت به مردم سرزمینمان باشد.

دکتر رضاعلی نوروزی

دانشگاه اصفهان - اردیبهشت ۱۳۹۴

## سخنی با اولیاء و مربیان

هوش هیجانی در سال‌های اخیر توجه بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است، چرا که این هوش نسبت به ضریب هوشی (IQ) تأثیر بیشتری در موفقیت‌های افراد دارد. در واقع ضریب هوشی بالا نمی‌تواند تضمین‌کننده موفقیت شخص در تمامی جوانب زندگی‌اش باشد. چنانکه در بسیاری از موارد دیده شده است افرادی که ضریب هوشی بالایی ندارند، موفقیت‌های بزرگی در زندگی شخصی و مشاغل مختلف کسب کرده‌اند. همین موضوع باعث شد، متخصصان هوش و روان‌شناسان دست به پژوهش‌های گسترده بزنند و سرانجام با طرح هوش هیجانی به پاسخی درست برای این تناقض دست یابند. نکته جالب این است که این افراد در بررسی‌های خود دریافتند عامل هشتاد درصد موفقیت‌های افراد هوش هیجانی است نه ضریب هوشی بالا.

هوش هیجانی (EQ) قسمتی از هوش است که اهمیت زیادی در روابط اجتماعی دارد و این موضوع بیشتر در تربیت کودک اهمیت پیدا می‌کند، چرا که کودکی دوران مهمی است که باورها و توانایی‌های هوش هیجانی در آن شکل می‌گیرد. این در حالی است که ضریب هوشی بالا از طریق وراثت به انسان منتقل می‌شود و در صورتی که شرایط آن مهیا شود تا پانزده سالگی قابل پرورش است. اما هوش هیجانی اکتسابی و تا آخر عمر قابل پرورش است.

از جمله عواملی که به برجسته شدن هوش هیجانی در تعیین میزان موفقیت افراد منجر می‌شود، جامعیت مؤلفه‌های آن است، چرا که هوش هیجانی دربرگیرنده ۱۵ مؤلفه اصلی است که نقش بسزایی در تعیین موفقیت‌های آتی فرد دارد. این مؤلفه‌ها عبارت است از:

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 طریقی 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.  
مسئولیت‌پذیری 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.  
واقع‌گرایی: توانایی سنجش و هماهنگی، بین چیزی که به‌طور  
هیجانی تجربه شده و چیزی که به‌طور واقعی وجود دارد.  
انعطاف‌پذیری: 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.

**خوش‌بینی:** 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، آبراز 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. ۲. 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 به‌راحتی 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.
۳. 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 پیش دبستانی (۴ تا ۶ ساله) طراحی شده‌اند و 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 احیاناً 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 ارتقای دهد، 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

بازی‌ها استفاده شود. اگر چه چنین شیوه‌ای در استفاده از کتاب توصیه نمی‌شود، اما به هر حال استفاده از بازی‌های کارشناسی شده، حتی به‌طور پراکنده، بر استفاده از بازی‌هایی که ممکن است دارای آثار و نتایج منفی در بعد روانی و اخلاقی و حتی جسمانی باشد، ترجیح داده می‌شود. با این وجود توصیه نویسندگان، بر استفاده هدفمند و برنامه‌ریزی شده از کتاب است. بدین منظور لازم است ابتدا شناخت کافی از کودکان داشته باشیم و بدانیم آنها در کدام یک از توانمندی‌های مربوط به هوش هیجانی نیاز به تقویت و رشد بیشتر دارند. بعد از کسب این شناخت به راحتی می‌توان کودکان را براساس نیازها و توانمندی‌های آنها گروه‌بندی کرد و بازی‌هایی را که در تقویت ابعاد مورد نظر مؤثرند انتخاب و بر اساس سطح آن در کلاس اجرا کرد. به این منظور لازم است در یک محدوده زمانی مشخص و به‌طور منظم به اجرای بازی‌ها پرداخت، به عنوان مثال به مدت سه ماه و در هر هفته سه روز یا یک ماه به طور روزانه. روش دیگر آن است که با یک برنامه‌ریزی مناسب، کلاس را با بازی‌های سطح اول شروع کنیم و هرگاه احساس کردیم کودکان به سطح مناسبی از رشد رسیده‌اند، به بازی‌های سطح دوم مراجعه کنیم و به همین ترتیب به بازی‌های سطح سوم برسیم. این شیوه بیشتر برای گروه‌های ناهمگن به کار می‌رود. یعنی برای کلاس‌هایی که کودکان در آن از نظر توانمندی در مؤلفه‌های گوناگون هوش هیجانی با هم متفاوت هستند و قابل گروه‌بندی نیستند. به عبارت دیگر هر کودک در برخی از ابعاد ضعیف

و در برخی قوی هستند. در چنین مواقعی به جای تمرکز بر مؤلفه‌های خاص و گزینش بازی‌ها براساس آنها، تلاش می‌شود از همه یا بیشتر بازی‌ها در هر سه سطح استفاده شود. با توجه به اینکه هر بازی، قابلیت پوشش دادن مهارت‌های گوناگون را دارد، این شیوه در کار با گروه‌های ناهمگن اثربخش است.

۷. گفتنی است که مربی و والدین باید توجه داشته باشند که بعضی از تصاویر پیوسته به بازی‌ها صرفاً برای ارائه راهنمایی به والدین و مربیان است و نباید تصاویر به کودکان نشان داده شود به‌ویژه در بازی‌هایی که هدف پرورش خلاقیت، انعطاف‌پذیری و حل مسأله است.

۸. ضمناً والدین و مربیان باید در بازی‌هایی که بر رنگی یا سیاه و سفید بودن تصاویر تأکید شده است، توجه لازم را داشته باشند.

در نهایت والدین، برای اجرای بازی‌ها در منزل، بهتر است به‌طور هماهنگ با مربیان مهدهای کودک‌ها عمل کنند. به این معنی که بعد از اجرای هر بازی در مهد کودک، والدین نیز فعالیت‌های تکمیلی متناسب با آن بازی را در خانه اجرا کنند و یا به اجرای مجدد همان بازی با کودک خود بپردازند تا مفاهیم و مهارت‌ها در ذهن کودک تثبیت شود و یادگیری‌شان تقویت گردد. اما اگر مربی کودک شما به هر دلیل، از این بازی‌ها در کلاس خود استفاده نمی‌کند، بهتر است خودتان بر اساس شیوه‌های گفته شده (به‌ویژه دو شیوه‌ی آخر) برنامه‌ای برای بازی کردن با کودک خود داشته باشید.

**در پایان لازم است توضیحی کوتاه در مورد هر یک از بخش های بازی ها داده شود.**

در ابتدای هر بازی اهداف مورد انتظار، در دو بخش اهداف اصلی و فرعی نوشته شده اند. اهداف اصلی، مربوط به پرورش مؤلفه های مختلف هوش هیجانی هستند. در حالی که اهداف فرعی به توانمندی های دیگری اشاره دارد که ارتباط چندانی با هوش هیجانی ندارند، اما به هر حال انتظار می رود ضمن اجرای هر بازی تحقق یابند.

بعد از هدف، وسایل مورد نیاز گفته شده است تا مربی از قبل بتواند این وسایل را تهیه کند یا در صورت لزوم از کودکان بخواهد برخی از وسایل را با خود به کلاس بیاورند.

در بخش نحوه اجرای بازی، روش بازی به طور کامل و با تکیه بر جزئیات اجرایی آن توضیح داده شده است؛ به طوری که مربی یا والدین می توانند با خواندن آن به سهولت بازی را به اجرا در آورند. بدیهی است که مربی یا والدین باید قبل از اینکه وارد بازی شوند، این قسمت را به طور کامل و با دقت بخوانند تا در طول بازی نیازی به مراجعه مجدد به کتاب نداشته باشند.

در قسمت فعالیت های تکمیلی، پیشنهادهایی برای اجرای بازی به شکل های دیگر یا با تغییراتی در وسایل و ابزار مورد استفاده ارائه شده است. همچنین در این بخش به نحوه استفاده والدین از هر بازی در منزل اشاره شده است. چنانکه پیش از این گفته شد، مربیان و والدین نیز می توانند با بهره گیری از خلاقیت خود و بر اساس امکانات موجود و ویژگی های مخاطبان، تغییراتی در ابزار و وسایل مورد نیاز و نحوه استفاده از آنها ایجاد کنند تا بهره بیشتری از بازی ها ببرند.

این بخش یکی از بخش های مهم این کتاب است که به والدین و مربیان کمک می کند، با استمرار فعالیت های مربوط به هر بازی، به تقویت مؤلفه مورد نظر و تعمیق آن در کودکان بپردازند و فرایند فعالیت آموزشی و پرورشی خود را استمرار بخشند.