

شهربازی هوش همجانی کودک خودآگاه

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



پارمنا

۱۳۹۴

- عنوان و نام پدیدآور : شهر بازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه.
- مشخصات نشر : اصفهان : انتشارات یار مانا، ۱۳۹۴.
- مشخصات ظاهری : ۸۰ ص. : مصور.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۶۸-۰۸-۲
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیکپای مختصر.
- یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
- یادداشت : نویسندگان: رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی.
- شناسه افزوده : عابدی‌درچه، منیره، ۱۳۶۴ -
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۹۶۴۸۲



مرکز مشاوره مهرآفرین



انتشارات یار مانا

- مراکز پخش
۱. انتشارات یار مانا: اصفهان - خیابان مشتاق دوم - بلوار مهرآباد - کوی ۱۹ - شماره ۴۶
تلفن: ۰۲۱-۳۲۶۱۶۳۶۰ - همراه: ۰۹۱۳۴۰۱۰۴۰۰ - کد پستی: ۸۱۵۸۹-۲۸۱۳۱
 ۲. موسسه مهرآفرین: اصفهان - میدان جمهوری - خیابان رباط اول - نرسیده به پل رباط
روبروی بانک رفاه کارگران - کوچه گل یاس - ساختمان ۱۱۱ - طبقه اول - واحد ۲
تلفن: ۰۲۱-۳۲۳۵۸۳۹۹ - www.mehrafarincc.ir
 ۳. خانه کودک و جوان: اصفهان - بوستان ملت - حد فاصل سی وسه پل و پل ایوذر
جنب ماغ نور - تلفن: ۰۲۱-۳۶۲۷۶۱۴۱

شهربازی هوش هیجانی

کودک خودآگاه

«ج - ۱»

دکتر رضاعلی نوروزی، منیره عابدی درجه، مریم صانعی، آسیه محسنی

آماده سازی: انتشارات یار مانا

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

تصویرگر: فائزه تقی یار

طراح جلد: حمید میزبانی

لیتوگرافی: طلوع • چاپ: پرستو • صحافی: برتر
چاپ اول: ۱۳۹۴ • تعداد: ۱۰۰۰ • قیمت: ۸۰۰۰ تومان
© حق چاپ: ۱۳۹۴، انتشارات یار مانا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۶۸-۰۸-۲
ISBN: 987-600-7768-08-2



انتشارات یار مانا

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	سخنی با اولیاء و مربیان
۱۷	بازی اول: فکر می‌کنی این بچه چشه؟
۲۵	بازی دوم: چه کارهایی بلدی انجام بدی؟
۲۹	بازی سوم: دوست داشتن و دوست نداشتن؟
۳۳	بازی چهارم: کی چی دوست داره؟
۳۵	بازی پنجم: احساس صورتک، چیه؟
۳۹	بازی ششم: آهای کتاب نیفتا
۴۳	بازی هفتم: بازی جیب پالتویی
۴۷	بازی هشتم: هر منادی چه احساسی
۴۹	بازی نهم: خلاقیت کودکانه
۵۳	بازی دهم: گل یا پوچ
۵۵	بازی یازدهم: ماهی من هر وقت به جوره
۵۹	بازی دوازدهم: طناب‌کشی
۶۱	بازی سیزدهم: هر شب به عروسک خندان
۶۳	بازی چهاردهم: چی بره کجا؟
۶۵	بازی پانزدهم: بخور، بخور، خودت بخور
۶۹	بازی شانزدهم: جاپای خودتو پیدا کن
۷۱	بازی هفدهم: یاری می‌رسونی به دوستت؟
۷۵	بازی هجدهم: کوچولوها هم تصمیم می‌گیرند
۷۷	بازی نوزدهم: بابای مهد بیمار شده

پیشگفتار

هوش به عنوان یکی از عوامل مهم در یادگیری و سازش انسان با محیط همواره مورد توجه روان شناسان و دست اندرکاران تعلیم و تربیت بوده است. با وجود این، در طول تاریخ تعریف های متعددی از هوش ارائه شده و نگرش های گوناگونی در مورد آن وجود داشته است. قدیمی ترین دیدگاه ها در این زمینه، هوش را نوعی توانایی کلی ذهنی می دانند که بیشتر به تفکر انتزاعی و توانایی های شناختی افراد مربوط است. نظریه پردازان در سال های اخیر، این تعریف را زیر سؤال برده اند و با پیوند زدن بین هوش و هیجانات مفهوم جدیدی از هوش را مطرح کرده اند که در تبیین موفقیت های افراد در طول زندگی، کارسازتر بوده است. این مفهوم که از آن به عنوان هوش هیجانی یاد می شود، خیلی زود توجهات زیادی را به خود جلب کرده است.

هوش هیجانی عبارت است از مجموعه توانایی ها و مهارت های غیرشناختی که بر مؤلفه هایی چون خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، عزت نفس، خلاقیت، همدلی، استقلال، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط بین فردی، واقع گرایی، انعطاف پذیری، حل مسأله و تحمل فشار روانی تأکید دارد. بر مبنای این مؤلفه ها انتظار می رود با تقویت هوش هیجانی، فرد از توانمندی هایی 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 برنامه‌ریزی برای پرورش این نوع هوش را روشن می‌سازد. به ویژه آنکه با پرورش هوش هیجانی در دوران کودکی، می‌توان در آینده شهروندانی با قابلیت‌های فردی و اجتماعی بالا به جامعه تحویل داد که در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی خود از موفقیت قابل ملاحظه‌ای برخوردارند. چنین شهروندانی، با تکیه بر قابلیت‌های خود، جامعه‌ای مبتنی بر احترام متقابل می‌سازند و برای رفع نیازها و حل مسائل گوناگون به‌منظور تحقق اهداف والای دینی و ملی تلاشی خلافتانه دارند.

در این کتاب، با توجه به اهمیت پرورش هوش هیجانی در کودکان به‌منظور زمینه‌سازی برای موفقیت آنها در زندگی فردی و اجتماعی از یک‌سو و نقش بازی به‌عنوان ابزاری جذاب و مؤثر در یادگیری و رشد و پیشرفت از سوی دیگر، مجموعه‌ای از بازی‌ها طراحی شده است که می‌توان از آنها در پرورش ابعاد مختلف هوش هیجانی در کودکان پیش‌دبستانی و بالاتر بهره گرفت. امید است این کتاب و جلد‌های بعدی آن مورد توجه دست‌اندرکاران امور تربیتی قرار گیرد و گامی مؤثر در خدمت به مردم سرزمینمان باشد.

دکتر رضاعلی نوری

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 موفقیت‌شخص 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 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.
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... بر آن 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:

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.

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 ناپهنگام 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 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 باردهی 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

بازی‌ها استفاده شود. اگرچه 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 ابتدائاً 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 به‌راحتی 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 بر اساس 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 پیوست شده 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 کودکان 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 و سایل 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.