

فهرست

مقدمه ۱۷

فصل ۱: مهارت خودآگاهی ۱۹

گروه سنی ۳-۵ سال

شناخت احساسات ۲۰

بازی احساسات رنگارنگ ۲۰

بازی احساسات و حرکات ۲۰

بازی درست کردن صورتک احساسات ۲۱

بازی اشکال هندسی ۲۳

بازی ویژگی‌های عروسک من ۲۵

بازی حیوان مورد علاقه من ۲۶

گروه سنی ۶-۷ سال

بازی حدس زدن احساسات ۲۷

بازی توپ‌های احساسی ۲۷

بازی کولاژ ۲۸

شناخت خود ۲۹

من توانمندم ۲۹

من آفتاب‌پرست نیستم؟! ۳۰

شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی ۳۳

فیلم بهترین مهارت من ۳۳

نقاشی متفاوت من ۳۳

هدیه ارزشمند ۳۳

گروه سنی ۸-۱۰ سال

شناخت احساسات ۳۴

بازی بدن سخنگو ۳۴

بازی گردونه احساس ۳۴

بازی لی لی احساسات ۳۵

دست توانمند ۳۵

جزیره من ۳۶

- درخت توانمندی ۳۷
- صندلی بازی ۳۷
- موزه من ۳۸
- ویژگی هایم را حدس بزن ۳۹

گروه سنی ۱۱-۱۲ سال

- بازی پانتومیم حدس زدن احساسات ۳۹
- بازی توپ و احساس ۴۰
- شخصیتیم را کشف کن: من چه کسی هستم؟ ۴۰
- چقدر من را می شناسی ۴۱
- بازی ایستگاهها ۴۲
- من آدم معروفی هستم چون ۴۲

گروه سنی ۱۳-۱۵

- بازی تاس احساسات ۴۳
- تصویر احساس من ۴۴
- نامه هیجانی ۴۴
- تصویر من از خودم: گربه یا شیر ۴۵
- من که هستم؟ ۴۵
- آدم ایده آل ۴۶
- بازی ویژگی ها ۴۶
- من خیالی و من واقعی ۴۷
- صفت های من ۴۷
- فصل ۲: مهارت همدلی ۴۹

گروه سنی ۳-۵ سال

- داستانکها ۴۹
- داستان وسایل صورتی نیلا ۵۱
- بازی آینه آینه ۵۳
- گل مهربانی ۵۴

گروه سنی ۶-۷ سال

- شهر تفاوتها ۵۴
- دیوار مهربانی ۵۵
- بازی دماستج ۵۶
- داستان کفش دوستت را بپوش! ۵۷

- ۵۹..... احساسات رنگارنگ
- ۵۹..... فنجان احساسات
- ۶۰..... داستان آخرین تکه

گروه سنی ۸-۱۰ سال

- ۶۱..... داستان شعری برای ملیسا
- ۶۳..... پر کردن سطل نامرئی
- ۶۳..... جعبه قدردانی
- ۶۴..... بازی زنجیره
- ۶۵..... من پشت تو هستم
- ۶۵..... دستبند همدلی

گروه سنی ۱۱-۱۲ سال

- ۶۶..... چالش مهربانی
- ۶۶..... فکر، احساس، رفتار
- ۶۷..... ۲۰ سؤالی احساسات
- ۶۸..... بطری بازی

گروه سنی ۱۳-۱۵ سال

- ۶۹..... گوش دادن همدلانه
- ۶۹..... مهربان غافلگیر کننده
- ۷۰..... دماسنج احساسات
- ۷۱..... آرزویت را من برآورده می‌کنم
- ۷۱..... نقاشی احساس من
- ۷۲..... جای پای تو
- ۷۳..... فصل ۳: مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین فردی
- ۷۳..... همکاری و کار گروهی و ارتباط مؤثر

گروه سنی ۳-۵ سال

- ۷۳..... تیک‌تیک ساعت رو پیدا کن
- ۷۴..... اجرای نمایش خانواده شکلاتی
- ۷۵..... جفت خودت رو پیدا کن
- ۷۶..... بازی قایق‌رانی
- ۷۷..... پرش در رنگ
- ۷۷..... پرش از روی کفش‌ها
- ۷۷..... بادکنک دوتایی

- ۷۸..... جدا کردن توپ‌های رنگی
- ۷۸..... بشین / پاشو / حرکت
- ۷۹..... دوستی و دوست‌یابی
- ۷۹..... من می‌توانم؟
- ۸۰..... صندلی بازی
- ۸۰..... درخت دوستی
- ۸۱..... چالش‌های روابط بین فردی
- ۸۱..... داستان بزغاله خجالتی
- ۸۲..... دکمه، دکمه، کجایی؟!
- ۸۲..... داستان روباه و لک‌لک
- ۸۳..... باغ وحش
- ۸۴..... نخود دروغ‌گو!

گروه سنی ۷-۶ سال

- ۸۵..... راجع به تصویر داستان بگو
- ۸۶..... بازی درگوشی
- ۸۶..... برج‌سازی
- ۸۷..... عبور از موانع
- ۸۷..... بولینگ گروهی
- ۸۸..... پرتاب از میان حلقه‌ها
- ۸۸..... ایست / حرکت
- ۸۹..... دوستی و دوست‌یابی

گروه سنی ۷-۶ سال

- ۸۹..... می‌خواهم آینه باشم
- ۸۹..... داستان‌سازی
- ۹۰..... دیوار دفاعی
- ۹۰..... حلقه دوستی
- ۹۱..... چالش‌های روابط بین فردی
- ۹۱..... چغاله بادام خبرچین!
- ۹۳..... داستان ببر
- ۹۴..... کی ایستاده؟
- ۹۴..... اختاپوس خجالتی
- ۹۵..... خوراکی خورده شده

هرچی دیدی را نگو..... ۹۶.....

گروه سنی ۱۰-۸ سال

- ۹۷..... حرکت توپ در لوله
- ۹۸..... نقاشی گروهی خلاق
- ۹۸..... بازی گنج پیدا کن
- ۹۹..... آدم مکانیکی
- ۹۹..... اضافه کردن داستان
- ۱۰۰..... پیدا کردن اشیا
- ۱۰۰..... درست کردن روزنامه دیواری
- ۱۰۱..... نقاشی گروهی
- ۱۰۱..... دوستی و دوست‌یابی
- ۱۰۱..... حرف داخل عکس را پیدا کن
- ۱۰۲..... بازی ایستگاهی
- ۱۰۲..... پرش در پاها
- ۱۰۳..... گل دوستی / درخت دوستی
- ۱۰۳..... رنگین کمان دوستی
- ۱۰۴..... کلید دوستی
- ۱۰۴..... چالش‌های روابط بین فردی
- ۱۰۴..... نشانه‌های جرأت‌مندی
- ۱۰۵..... راه رفتن چرخشی
- ۱۰۶..... حدس زدن
- ۱۰۶..... حدس بزن روی کارت چی نوشته شده!
- ۱۰۷..... تخم‌مرغ بازی
- ۱۰۷..... مصاحبه تلویزیونی
- ۱۰۸..... کسی را پیدا کن که...
- ۱۰۹..... همکاری و کار گروهی و ارتباط مؤثر

گروه سنی ۱۲-۱۱ سال

- ۱۰۹..... پانتومیم داستان را تمام کن
- ۱۰۹..... راه رفتن با پاهای بسته
- ۱۱۰..... حدس زدن نقاشی
- ۱۱۰..... حدس زدن شیء
- ۱۱۱..... نشانه‌گیری ارتباط