

مهارت خودآگاهی

هر انسانی در زندگی با سؤال «من کیستم؟» رو به رو می‌شود و به دنبال این سؤال است که شناختی از خود به دست آورد. هر چقدر این شناخت از خود عمیق‌تر و چندجانبه‌نگرتر باشد، می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس او را بالا برده و به پیشرفت و خودشکوفایی بیانجامد. خودآگاهی به عنوان اولین مهارت از مجموعه مهارت‌های زندگی، رکن اساسی در آموزش را داشته و در داشتن عملکرد بهتر در سایر مهارت‌ها و به طور کلی در زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است. فعالیت‌های این بخش شامل: «شناخت خود که شامل شناخت ویژگی‌های فردی، توانمندی‌ها و نیز شناخت احساسات که شامل واژه دادن به هر احساس، آگاه بودن به موقعیت‌هایی که احساسات و هیجانات منفی را برمی‌انگیزند و تحریک‌کننده هستند» می‌باشند.

همان‌طور که پیش‌تر نیز گفته شد، خودآگاهی نحوه تفکرات و احساسات فرد در مورد خود و در موقعیت‌های مختلف است (رجوع شود به هاتون و همکاران، ۱۹۸۹). به علاوه، در رویکرد شناختی-رفتاری، محور اصلی مثلث فکر، احساس و رفتار است. هر چقدر که فرد نسبت به افکار خود قضاوت منطقی‌تری داشته باشد، احساسی که تجربه می‌کند نیز مثبت‌تر بوده و در نتیجه نمود رفتاری این دو نیز به گونه‌ای خواهد بود که در روند زندگی فرد اختلال ایجاد نخواهد کرد. بالعکس، هر چقدر که فرد قضاوت منفی‌تری نسبت به خود داشته باشد، احساسات منفی‌تری را تجربه خواهد کرد و در نتیجه نمود رفتاری منفی نیز از خود به جا خواهد گذاشت. افزایش خودآگاهی باعث می‌شود که فرد قضاوت صحیحی از توانمندی‌ها، نقاط ضعف و قوت شخصیتی و احساسات خود داشته و از سلامت روان بیشتری برخوردار شود (رجوع شود به مورین، ۲۰۱۱).

در این بخش نیز، برای رسیدن به شناخت بهتر چه در زمینه توانمندی‌های فردی، چه در زمینه شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی خود و چه در زمینه فهم احساسات خود و دیگران بازی‌ها، داستان‌ها و تمرین‌هایی به فراخور رسیدن به اهداف ذکر شده، در نظر گرفته شده‌اند.

شناخت احساسات

گروه سنی ۳-۵ سال

بازی احساسات رنگارنگ

ابزار مورد نیاز

- توپ
- سبد
- کاربرگ بازی احساسات

توضیح بازی:

ابتدا مربی صورتک‌های احساسات (غم، شادی، نگرانی، عصبانی) را که از قبل تهیه کرده است با خود به کلاس می‌برد و آن هیجان‌ات را به کودکان معرفی می‌کند. هر احساسی می‌تواند با یک رنگ نشان داده شود. شادی با رنگ زرد، غم با رنگ آبی، خشم با رنگ قرمز و نگرانی با رنگ بنفش. همچنین مربی می‌تواند پویانمایی درون-بیرون^۱ را در کلاس پخش کند و پس از آن هر احساسی را بالای یک سبد قرار دهد و کودکان باید توپ هم‌رنگ احساس را درون سبد مخصوص آن پرتاب کنند و نام آن احساس را هم بگویند.

بازی احساسات و حرکات

ابزار مورد نیاز

- این بازی نیاز به وسیله خاصی ندارد.

توضیح بازی:

کودکان به شکل یک دایره می‌ایستند. مربی برای کودکان توضیح می‌دهد: «بدن ما هنگامی که خوشحال یا عصبانی می‌شویم یک واکنش خاصی دارد، مثلاً، من وقتی عصبانی می‌شوم دندان‌هایم را روی هم فشار می‌دهم، یا وقتی خوشحال می‌شوم بالا و پایین می‌پریم.» سپس هر یک از کودکان به نوبت یک قدم به داخل دایره برمی‌دارند و احساس خود را می‌گویند. کودکی که به داخل گام برداشته، با انجام حرکات احساس خود را نمایش می‌دهد و بقیه آن را تکرار می‌کنند.

بازی درست کردن صورتک احساسات *

ابزار مورد نیاز

- کاغذ رنگی
- مداد رنگی یا ماژیک رنگی
- چسب
- کش
- منگنه
- قیچی

توضیح بازی:

مربی برای کودکان توضیح می‌دهد: «هر کدام از ما در موقعیت‌های مختلف احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنیم و هر کدام از احساسات ما صورتک خاصی دارند.» سپس، مربی با استفاده از قرعه‌کشی و با توجه به تعداد کودکان، تعداد احساساتی که قرار است درست شوند را مشخص می‌کند، مربی به هر کودک یک احساس را برای درست کردن می‌دهد و سپس از او می‌خواهد یک صورتک شاد، عصبانی، غمگین یا ترسیده را درست کند و با آن نمایشی مربوط به موقعیتی که باعث به وجود آمدن چنین احساسی شده است را اجرا کند.

شناخت خود

گروه سنی ۳-۵ سال

بازی آقا یا خانم گزارشگر

ابزار مورد نیاز

- چسب و قیچی

توضیح بازی:

مربی به کودکان می‌گوید: «امروز می‌خواهیم هرکس یک گزارشگر شود و از دیگران سؤال بپرسد. سؤالاتی که کمک می‌کنند آنها را بیشتر بشناسیم؛ مانند اسم شما چیست؟ چند سالت است؟ چه رنگی را دوست دارید؟ اسباب‌بازی موردعلاقه شما چیه؟ دوست داری با مامان یا بابا بیشتر چه بازی‌هایی را انجام بدی؟ چه حیوانی را دوست داری؟ چند تا خواهر و برادر داری؟ چه چیزی شما را خوشحال

می‌کند؟ بزرگ شدی می‌خواهی چه‌کاره شوی؟»

سپس کودکان با کمک مربی کاردستی میکروفن خود را درست می‌کنند و از یکدیگر سؤال می‌پرسند. پس از اینکه این کار در کل کلاس به صورت دو به دو انجام شد، هر کودک به جلوی کلاس آمده و با میکروفون خود، خود را به بقیه معرفی می‌کند. در این بخش مربی می‌تواند سؤالات بیشتری بپرسد که موجب شود کودک بیشتر در مورد خود صحبت کند.

شکار توانمندی‌های من

ابزار مورد نیاز

- تکه‌های آهن‌ریا به تعداد کودکان
- نخ
- گیره کاغذ
- وسیله پخش موسیقی
- چند مورد ابزارهای دست ورزی (دکمه، زیپ، ماکت بند کفش، چسب کفش، نخ و مهره)
- توپ
- قیچی
- مداد رنگی
- کاربرگ شکار توانمندی‌های من
- قاشق و چنگال و یک ظرف ذرت بو داده
- بطری آب و لیوان
- طناب بازی
- ماشین اسباب‌بازی
- کتاب داستان سبک
- بادکنک به تعداد کودکان

توضیح بازی:

مربی به کودکان می‌گوید: «امروز می‌خواهیم هرکسی تصاویر کارهایی را که می‌تواند انجام دهد از میان سایر تصاویر شکار کند.» مربی تصاویری مانند بستن بند کفش، بستن زیپ کاپشن، بستن دکمه لباس، پوشیدن کفش یا کتانی به تنهایی، پوشیدن جوراب بدون کمک، رنگ کردن یک تصویر و بیرون زدن از آن، پرتاب توپ در سبد، قیچی کردن، پریدن جفت پا از روی مانع، طناب زدن، شعر خواندن، غذا

خوردن به تنهایی با قاشق، غذا خوردن با قاشق و چنگال، باد کردن بادکنک، نفس عمیق کشیدن، ریختن آب از بطری به درون لیوان بدون ریختن آن در اطراف، حفظ تعادل کتاب روی سر در حال حرکت برای ۵ ثانیه، رد شدن از زیر میز، نام بردن رنگ‌ها به انگلیسی، پشتک زدن، حرکت پروانه، شوت کردن توپ و گل زدن، حرکت ماشین اسباب‌بازی در یک مسیر بدون برخورد با دیواره آنها، رد کردن نخ از مهره و لی‌لی رفتن تا ۵ قدم، حرکت با کتاب روی سر، فوت کردن شمع بدون اینکه خاموش شود، غلت زدن، رد شدن از زیر میز را که به آنها گیره کاغذ وصل کرده روی زمین پخش می‌کند. به هر کودک یک تکه آهنربا که به یک نخ آویزان است داده می‌شود. با پخش موسیقی بچه‌ها شروع به شکار توانمندی‌هایشان می‌کنند و کارت‌ها را جمع می‌کنند؛ با تمام شدن موسیقی حالا نوبت انجام کارهایی است که کارت مربوط به آن را شکار کرده‌اند و پس از انجام هر کدام از کارها می‌گویند: «من توانمندم». مربی باید از هر کارت دو یا سه مورد آماده کند.

بازی اشکال هندسی

ابزار مورد نیاز

- چسب کاغذی به منظور درست کردن اشکال هندسی مانند مربع، مثلث، دایره

توضیح بازی:

نکته: بهتر است این بازی در فضای باز انجام شود.

در ابتدا مربی حداقل ۴ شکل هندسی را با استفاده از چسب رنگی روی زمین درست می‌کند. سپس، به کودکان می‌گوید که مثلاً «هرکسی که موهای صاف دارد کنار دایره بایستد، یا هرکسی که فوتبال دوست دارد کنار مربع بایستد و غیره». بهتر است عباراتی ساده که در زندگی روزمره کودکان در حال اجرا شدن هستند یا قابلیت اجرا شدن را داشته باشند، بیان شوند. درنهایت، مربی برای کودکان توضیح می‌دهد: «ما امروز راجع به خودمان و دیگران نکات جدیدی را کشف کردیم، مثلاً الآن می‌دانیم چند نفر در کلاسمان فوتبال دوست دارند، یا چند نفر در کلاسمان وسایلشان را به راحتی به دیگران قرض می‌دهند».

شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی

گروه سنی ۵-۳ سال

داستان اقیانوس

ابزار مورد نیاز