

به نام خدایی که دانه را شکافت و جان را آفرید ...

بازی‌های حسی (شناخت حواس مختلف) و بازی‌های شناخت احساسات



تهیه و تنظیم از سایت «آیات»

(ayat.ir)

مقدمه:

شناخت احساسات یکی از مهمترین ابزارها برای ایجاد ارتباط کودکان و نوجوانان (و بالتبع بزرگسالان) با خود، دیگران و جهان اطراف است. و نقش کلیدی در مهارت‌های زبانی ایفا می‌کند.

احساس‌های غم، شادی، ملال، خستگی، هیجان و ... حرف‌های زیادی برای گفتن دارند و بدون شناخت درست آن‌ها نمی‌شود به دنیای درون خود و دیگران پی ببریم.

از طرفی برای شناخت احساسات احتیاج داریم شنوندگان و بینندگان دقیقی باشیم و به خود و اطرافمان توجه کنیم.

بازی‌های مربوط به حواس به این نیت در این مجموعه گذاشته شده‌اند.

منظور از حواس: حس لامسه، شنوایی، بویایی و بینایی است.

در واقع ما برای ارتباط با جهان اطرافمان ابتدائاً نیازمند شناخت حواس مختلفمان هستیم.

این مجموعه تلاش کوچکی است در این راستا و نیازمند اصلاح و تکمیل می‌باشد.

در بخش اول این مجموعه بازی‌هایی برای شناخت حواس مختلف آورده شده و در بخش دوم بازی‌هایی برای شناخت احساسات. اغلب بازی‌ها شامل گروه سنی کودک می‌شود و برای نوجوان و بزرگسال نیازمند تغییراتی است. [در کل امیدواریم این مجموعه یاری‌تان کند برای گروه‌های سنی مختلف به ایده‌های خوبی برسید.]

بخش اول: بازی‌های حسی (شناخت حواس مختلف) صفحه ۲

بخش دوم: بازی‌های شناخت احساسات صفحه ۱۱



بخش اول: بازی‌های حسی (شناخت حواس مختلف)

□ آگه مرا شناختی

گروه سنی: ۶ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: افزایش دقت، تقویت مهارت‌های حسی مثل گوش کردن، لمس کردن، توجه به دیگران

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد دستمال تمیز برای بستن چشم

شرح بازی:

چشم‌های یکی از بازیکنان را با دستمال یا پارچه می‌بندند و او را در مرکز دایره‌ای که سایر بازیکنان تشکیل داده‌اند، قرار می‌دهند. با سوت مربی بازی شروع می‌شود. کودکانی که به شکل دایره ایستاده‌اند دست هم را می‌گیرند و در حالی که به بالا و پایین می‌پرند، دایره‌وار به چپ یا راست گردش می‌کنند. بازیکنی که با چشمان بسته در مرکز دایره ایستاده است، هر لحظه که بخواهد باید دستور «ایست» بدهد. با فرمان «ایست» همه در جای خود می‌ایستند و سکوت می‌کنند. بازیکن چشم بسته با انگشت به جهتی اشاره می‌کند. بازیکنی که مورد اشاره قرار گرفته است، وارد دایره می‌شود، اما سعی می‌کند خود را از دسترس بازیکن چشم بسته که به دنبال اوست، دور نگه دارد.

با ورود بازیکن مورد اشاره به داخل دایره، سایر بازیکنان با صدای بلند اعداد را از ۱ تا ۱۰ یا از ۱ تا ۲۰ (مطابق قرارداد) می‌شمارند. اگر تا پایان شمارش اعداد، بازیکن چشم بسته موفق شود با دست ضربه‌ی آرامی به بازیکن مورد اشاره بزند و یا او را بگیرد، جای دو بازیکن عوض می‌شود. اما اگر موفق نشد می‌تواند با لمس صورت رقیب، حدس بزند که او کیست و نامش را بگوید ... (نوع دیگر بازی آن است که از بازیکن سؤالی بکند و بعد نام او را حدس بزند). در صورتی که بازیکن چشم بسته موفق به شناسایی او شود، دو بازیکن جای خود را عوض می‌کنند، وگرنه بازیکن به جای اول خود باز می‌گردد. در هر صورت بازی مانند دور قبل ادامه پیدا می‌کند.

□ جور کردن

گروه سنی: ۵ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت حس بینایی، تقویت حافظه، افزایش دقت و توجه

فضای بازی: فضای بسته

وسایل مورد نیاز: تصاویر رنگی مجلات قدیمی، کارت پستال، کتاب‌های کهنه‌ی داستان، چسب، مقوا، قیچی

شرح بازی:

۱- تصویری را از مجله، کارت و... قیچی کرده، روی یک تکه مقوا بچسبانید.

۲- با توجه به سن کودک، تصویر را در چند قسمت ببرید.

۳- تصویر را به هم زده و به طور نامنظم مقابل کودک قرار دهید.

۴- از کودک بخواهید قطعات جدا شده‌ی تصویر را طوری کنار هم قرار دهد تا به شکل اولش درآید.

□ بازی گوش کن، گوش کن ...

گروه سنی: ۵ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت در گوش کردن، توجه کردن به محیط اطراف

امکانات:

فضای بازی: فضای بسته، فضای باز

شرح بازی:

کودک می‌تواند با بازی «گوش کن، گوش کن، گوش کن» قدرت مشاهده خود را افزایش

دهد؛ در این بازی هر کس چشم خود را برای یکی دو دقیقه می‌بندد و فقط گوش می



کند. بعد لیستی از صداهایی که شنیده است می‌نویسد. تیک‌تیک ساعت، صدای سوخت بخاری، پنجول کشیدن گربه‌ای به در، چکه کردن آب از شیر، تلق تلق قطار باری و... . سپس لیست صداها را با هم مقایسه می‌کنند تا ببینند هر کس چه چیزی را جا انداخته است به چه صداهایی توجه کرده است. اگر بازیکن خیلی کوچک است و نمی‌تواند بنویسد می‌تواند شفاهاً از این مقایسه لذت ببرد. این کار را در محیط‌های مختلف انجام دهید مثلاً این کار را در ساحل دریا هم انجام دهید و به بازیکنان بگویید که صداها در آن‌جا با صداها در شهر و روستا فرق دارد و بگذارید خودشان به تفاوت‌ها و مزیت‌ها و معایب اشاره کنند.

پیشنهاد: صداها را به اتفاق‌ها و موقعیت‌ها مربوط کنید؛ یعنی از بازیکنان بخواهید بگویند هر صدا مربوط به چه موقعیتی است. مثلاً صدای حرکت برگ درختان که مثلاً حاکی از نسیم بهاری است یا پرندهای که روی شاخه‌ها در حرکت است. یا صدای ورق خوردن یک کتاب که نشان از این است که خواهرم مطالعه می‌کند.

دیگر این‌که بگویند کدام صدا غیر عادی است یا کدام صدا باید یا می‌توانست باشد ولی نیست. مثلاً این‌که در محکم به هم می‌خورد غیر عادی است و شاید اتفاقی افتاده. یا صدای مادر بزرگ الان نیست و اگر بود خانه‌مان چه گرم می‌شد.

□ لمس کردن

گروه سنی: ۵ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: یک نفر و بیشتر

اهداف: تقویت حس لامسه، افزایش کنجکاوی، افزایش دقت و توجه

امکانات: یک جعبه بزرگ مقوایی، قیچی، چسب، چند وسیله کوچک: قاشق، چنگال،

لیوان پلاستیکی، سنگ، اسفنج، شانه، مداد، آب‌نبات، مسواک و ...

فضای بازی: فضای بسته

شرح بازی:

۱. اطراف جعبه را چسب بزنید، طوری که هیچ درز یا شکافی نداشته باشد.

۲. یک طرف جعبه را به اندازه‌ای سوراخ کنید که دست کودک به راحتی از آن رد شود.

۳. اجازه دهید کودک به دلخواه جعبه را تزیین و یا نقاشی کند.

حال وسایل یاد شده را در داخل جعبه قرار دهید. جعبه را مقابل کودک قرار داده، از او بخواهید بدون نگاه کردن به داخل جعبه با دست کردن در داخل آن، وسایل را یک‌یک لمس کرده و با گفتن نام هر وسیله، آن را از جعبه بیرون بیاورد. اگر حدسش درست بود او را تشویق کنید. وگرنه، بگویید که مجدداً امتحان کند.

پیشنهاد: شما نام وسیله مورد نظر را بگویید و کودک باید آن را پیدا کند؛ به جای گفتن نام وسیله می‌توانید سؤالی مطرح کنید که جواب آن سؤال وسیله‌ای است که کودک باید آن را پیدا کند، مثلاً آن چیه که بوسيله‌ی آن آب می‌خوریم؟....

نوع دیگر بازی به این صورت است که کودک بعد از حدس زدن هر وسیله باید داستانی را با آن شروع کند و وسیله‌ی بعدی که بیرون می‌آورد را به داستان مربوط کند و داستان را ادامه دهد. اگر چند نفر در بازی شرکت کنند هر وسیله را به نوبت یک نفر بیرون آورده و داستان را ادامه دهد.

□ معمای حواس پنج‌گانه

گروه سنی: ۴ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: تقویت حواس پنج‌گانه، توجه به صفت‌ها و ویژگی‌های خاص اشیاء و موجودات، فکر کردن

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: ...

شرح بازی:

این بازی، بسیار جالب و شاد است. می‌توانید وقتی که در اتوبوس یا تاکسی نشسته‌اید و یا به سفر می‌روید، آن را انجام دهید. به کودک بگویید درباره‌ی چیزی فکر می‌کنید، و از او بخواهید تا آن را پیدا کند. بهتر است سعی کنید و به

چیزی فکر کنید و سؤالاتی مطرح کنید که در ارتباط با حواس پنج‌گانه باشد. مثلاً:

۱. کوچک است و پشمالو ... می‌گوید میومیو. (گربه)



۲. رنگش سفید است، وقتی از آن می‌خوریم مزه شوری دارد. (نمک)

۳. مثل آب است، آن را در شیشه‌های بزرگ و کوچک می‌ریزند. وقتی آن را بو می‌کنیم، بوی گل مخصوصی را می‌دهد. (گلاب)

۴. روی میز می‌گذاریم، روی آن یک شماره‌گیر است، زینگ - زینگ صدا می‌کند. (تلفن)

۵. بوی خوبی دارد، با آن دست‌هایمان را می‌شوئیم و تمیز می‌کنیم، کف می‌کند. (صابون)

۶. وقتی باران می‌بارد، برای این که لباس‌هایمان خیس نشود، آن را روی سرمان می‌گیریم. (چتر)

✓ برای سنین بالاتر این بازی می‌تواند به این صورت انجام بگیرد که چیزی را در ذهنمان در نظر می‌گیریم و از طرف مقابل می‌خواهیم حدس بزند که چیست، با پرسیدن سؤال‌هایی مثل اینکه زنده است؟ شیء است؟ خوردنی است؟ پوشیدنی است؟ گیاه است؟ اگر گیاه است تو خانه است یا بیرون؟ ... این بازی کمک می‌کند تا جوانب مختلف موردی که در ذهن است را در نظر گرفته شود و خصوصیات آن شناخته شود. (به بازی چیستان بیست‌سؤالی رجوع کنید)

□ بازی نزدیک‌تر، دورتر

گروه سنی: ۵ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت، توجه و تقویت حس شنوایی

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: یک شیء مناسب مانند اسباب‌بازی، فضای مناسب مثل اتاق کودک

شرح بازی:

یک اسباب‌بازی انتخاب کنید و به کودک نشان دهید. سپس از کودک بخواهید که اتاق را ترک کند. اسباب‌بازی را در جایی مخفی کنید و از او بخواهید که به اتاق بازگردد و دنبال اسباب‌بازی بگردد. در این جا باید کودک راهنمایی کنید. این راهنمایی می‌تواند به چند صورت انجام گیرد:

✓ با گفتن کلمات نزدیک، نزدیک‌تر و یا دور، دورتر کودک‌تان را متوجه وضعیتش نسبت به شیء مورد نظر می‌کنید.

✓ با زدن خودکار روی میز و تند و کند زدن این ضربات کودک را متوجه می‌کنید که به شیء مورد نظر نزدیک یا از آن دور شده است.

✓ از همان ابتدا خودتان با گفتن مثلاً سه قدم جلو، حالا به راست بپیچ، یک قدم عقب و ... کودک را به سمت شیء راهنمایی می‌کنید.

این بازی به صورت دیگری نیز قابل اجراست. شما شیئی را جلو چشم کودک‌تان گوشه‌ای می‌گذارید. حال چشمان کودک‌تان را بسته و او را یکی دو دور بچرخانید؛ حال از او بخواهید با چشمان بسته شیء مورد نظر را پیدا کند. این بار نیز از روش‌های بالا برای راهنمایی کودک‌تان استفاده کنید. یکی از مزیت‌های این بازی، رویارویی کودک با ندیدن است. کودک در این بازی ندیدن را نیز تجربه می‌کند.

□ چه چیز گم شده است؟

گروه سنی: ۵ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه، تقویت حس بینایی، افزایش کنجکاوی

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: اشیاء مختلف

شرح بازی:

وسایلی روی میز بریزید و از کودک بخواهید تا خوب به آن‌ها نگاه کند. بعد از

کودک بخواهید تا چشم‌های خود را ببندد و شما یکی از وسایل روی میز را بردارید.

از کودک بخواهید که چشم‌هایش را باز کند. از او بخواهید که با دقت به وسایل روی میز نگاه کند و ببیند که چه چیزی روی میز گم شده است.

وسایلی که می‌توان برای بازی از آن‌ها استفاده کرد: قاشق، کفگیر، مدادهای رنگی در رنگ‌های مختلف و اسباب‌بازی‌های مختلف کوچک و

□ عکس‌العمل با ضربه

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

اهداف: افزایش دقت و هوشیاری و بهبود عکس‌العمل، افزایش توجه و تقویت با دقت گوش کردن

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: کتاب



شرح بازی:

مربی کتابی در دست می‌گیرد و با دست دیگر خود ضرباتی بر روی آن وارد می‌کند. بازیکنان می‌بایست با شنیدن صدایی که از زدن دست مربی بر روی کتاب حاصل می‌شود یکی از دستان خود را بالا ببرند و با صدای بعدی پایین آورند. مربی پس از چند بار تکرار این عمل ناگهان دست خود را در فضا و در نزدیکی دفتر بدون حرکت ثابت نگه می‌دارد. مسلم است که در چنین حالتی صدایی شنیده نمی‌شود. ولی عده‌ای از بازیکنان اشتباهاً از خود عکس‌العمل به خرج داده و دست خود را حرکت می‌دهند.

□ **بیا فراموش نکنی**

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

اهداف: تقویت حافظه، افزایش دقت و توجه، تقویت حس بینایی

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: اشیاء مختلف

شرح بازی:

مربی یک سری اشیاء مختلف را از بازیکنان گرفته و زیر یک دستمال پنهان می‌کند. او پس از برداشتن دستمال و مکث کوتاهی دوباره روی اشیاء را می‌پوشاند و از گروه‌های مختلف می‌خواهد که ضمن مشورت با یکدیگر نام آن‌ها را ذکر کنند. در تغییر شکل بازی، مربی کلماتی را پی در پی ادا می‌کند و از بازیکنان می‌خواهد که آن‌ها را در پایان صحبت مربی یادداشت نمایند.

□ **بچه‌های گمشده**

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

اهداف: افزایش دقت، هوشیاری و پرورش تفکر

فضای بازی: کلاس درس

امکانات:

شرح بازی:

یکی از دانش‌آموزان از کلاس خارج می‌شود و مربی جای چند نفر را تعویض می‌کند. سپس بازیکن به داخل کلاس خوانده می‌شود تا تغییرات ایجاد شده را دریابد و هر یک از دانش‌آموزان را به محل خود راهنمایی کند. در شکل پیچیده‌تر، مربی تغییراتی در محل اشیاء موجود در کلاس و یا لباس بازیکنان و ... ایجاد می‌کند.

□ **مهدی می‌گوید**

گروه سنی: ۵ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه، تقویت حس شنوایی

وسایل بازی:

محل بازی: بسته به تعداد هم در فضای باز و هم فضای بسته قابل اجراست.

شرح بازی:

با گفتن جمله‌ی «مهدی می‌گوید» بازی آغاز می‌شود. زمانی که مربی از جمله‌ی: «مهدی می‌گوید بپرید» استفاده کرد، کودکان می‌پرند. وقتی که مربی از جمله‌ی «مهدی می‌گوید» استفاده نکرد و فقط گفت «دستتان را به سر بگذارید.» اگر کودکان این کار را انجام دادند و دستشان را به سر خود گذاشتند می‌سوزند و از بازی خارج می‌شوند.

۱- مهدی می‌گوید، دستت را به سرت ببر.

۲- مهدی می‌گوید، دماغت را نشان بده.

۳- به پاهایت دست بزن.

۴-

□ **بازی بشین، پاشو**

گروه سنی: ۶ تا ۷ سال



تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه، تقویت حس شنوایی، افزایش سرعت عمل

وسایل بازی: ...

محل بازی: بسته به تعداد هم در فضای باز و هم فضای بسته قابل اجراست.

شرح بازی:

چنانچه تعداد بچه‌ها بیشتر باشد احتمالاً از این بازی بیشتر لذت خواهند برد. این بازی به این صورت است که ما از آن‌ها می‌خواهیم کارهایی انجام دهند مثل اینکه بشینند، بچرخند، جلو بیایند، عقب بروند، بخندند و... ولی آن‌ها تنها در صورتی باید این کارها را انجام دهند که قبل از هر کاری نام یکی از بچه‌های گروه را آورده باشیم. به عنوان مثال اگر مصطفی یکی از اعضای گروه باشد و ما بگوییم: «مصطفی می‌گوید بنشینید» آن‌ها باید بنشینند ولی اگر گفتیم: «مریم می‌گوید بچرخید» و مریم جزء آن گروه نبود نباید بچرخند.

این بازی به صورت دیگری نیز قابل اجراست. به این صورت که بچه‌ها باید مخالف آن‌چه ما می‌گوییم را انجام دهند. اگر گفتیم بنشینید باید بایستند و بالعکس، اگر گفتیم جلو بیایید، عقب بروند و... .

□ بشین نه، پاشو

گروه سنی: ۵ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت در شنیدن

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

شرح بازی:

افراد به صورت دایره ایستاده‌اند. مربی هر چه می‌گوید افراد باید عکس آن عمل را انجام دهند یعنی اگر مربی به افراد فرمان داد پاشو، افراد باید بنشینند و همچنین برعکس. بازیکنانی که حرکت اشتباهی انجام دهند از بازی خارج می‌شوند. آخرین نفری که در ادامه‌ی بازی باقی می‌ماند برنده می‌باشد.

□ پیدا کردن دست‌ها

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: تجربه‌ی ندیدن، تقویت حواس، تقویت دقت و تمرکز، تقویت هوش فضایی، کمک به ایجاد و تقویت رابطه‌ی دوستی

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: دستمالی تمیز برای بستن چشم بازیکنان به تعداد بازیکنان

شرح بازی:

بچه‌ها دو به دو روبه‌روی یکدیگر ایستاده، دست‌هایشان را محکم نگه می‌دارند و چشم‌هایشان را می‌بندند و برای زمانی کوتاه دست‌های یکدیگر را در هم تاب می‌دهند. سپس بدون آن‌که چشم‌ها را باز کنند از هم جدا می‌شوند و یک‌بار به آرامی روی پای خود می‌چرخند و سعی می‌کنند دست‌های همبازی خود را دوباره پیدا کنند. در ضمن کار نمی‌توانند با هم صحبت کنند و چشم‌ها نیز باید بسته باشد. آیا همه‌ی بچه‌ها می‌توانند سریع دست همبازی خود را پیدا کنند؟ اگر چنین نیست، بهتر است این بازی چند بار پشت سر هم با همین دو نفر ناموفق انجام شود. زمانی که تمام نفرات موفق شدند زوج بازی خود را پیدا کنند، جای خود را با نفرکناری عوض می‌کنند.

کم‌کم بچه‌ها می‌توانند بازی را دشوارتر کنند. به عنوان مثال، برگردند و کف زمین را با دست لمس و پس از آن سعی کنند دوباره در دست یکدیگر را پیدا کنند. سخت‌ترین حالت زمانی است که بچه‌ها پس از برگشتن و لمس کردن کف زمین تازه دست‌ها را روی سر برده و دست بزنند!

□ حرکت به دور فرش

گروه سنی: ۴ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: افزایش دقت در گوش کردن، تقویت مهارت‌های حرکتی (سرعت عمل و ..)



فضای بازی: فضای بسته، فضای باز
امکانات: یک فرش یا مشابه آن، موزیک مناسب
شرح بازی:

بازیکنان همراه با موزیک شروع به حرکت می‌کنند. در وسط میدان بازی، فرش یا پتویی پهن می‌شود یا این که با یک رشته نخ، دایره‌ای رسم شده و آن را به جای فرش نشان می‌دهند. مربی گهگاه موزیک را قطع می‌کند و به عنوان مثال ترکیب «شلوارهای آبی» را با صدای بلند اعلام می‌کند که در این لحظه همه‌ی بچه‌هایی که شلوار آبی پوشیده‌اند باید روی فرش بدونند.

سپس موزیک دوباره ادامه می‌یابد و بازیکنان از فرش خارج می‌شوند تا یک ترکیب جدید توسط مربی اعلام شود. (شکل دیگری از این بازی: موزیکی مناسب پخش کنید. بازیکنان باید همزمان با شنیدن موزیک شروع به حرکت کنند. در فاصله‌های متغیر موزیک را قطع کنید. بازیکنان باید به محض قطع شدن موزیک در هر حالتی که هستند بدون حرکت بایستند و دوباره با شنیدن موزیک به حرکت خود ادامه دهند.)

□ بازی حدس بزن صدای چی بود؟

گروه سنی: ۵ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه، تقویت حس شنوایی

فضای بازی: فضای باز، فضا بسته

امکانات: بطری خالی، کاغذ، لیوان و قاشق و ...

شرح بازی:

چشم کودک خود را ببندید و از او بخواهید صداهای مختلفی که شما ایجاد می‌کنید را حدس بزند. برای نمونه: پاره کردن یک ورق کاغذ، سنباده زدن به یک تکه چوب، فوت کردن داخل بطری، باز و بسته کردن در و پنجره و چیزهایی از این قبیل. چنانچه تعداد بچه‌ها بیشتر باشد، یک بازیکن می‌تواند صداهای مختلفی ایجاد کند و دیگران که چشمشان بسته است صداها را تشخیص دهند.

□ کک نابینا

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۵ نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه، تقویت حس شنوایی، افزایش مهارت‌های حرکتی

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک عدد دستمال تمیز برای بستن چشم بازیکنان

شرح بازی:

بچه‌ها دایره‌ای بزرگ را تشکیل می‌دهند. فردی که چشمانش به وسیله‌ی دستمال بسته شده نقش کک نابینا را بازی می‌کند. نفرات دیگر باید مانع از خروج «کک نابینا» از دایره شوند. یکی از بچه‌ها داخل دایره می‌ایستد و کک نابینا باید سعی کند او را بگیرد. برای این کار، کک نابینا می‌تواند به اندازه‌ی دلخواه پرش انجام دهد، اما نفر دیگر تنها می‌تواند دو بار بپرد. آیا کک موفق می‌شود او را بگیرد؟ سپس دو نفر دیگر بازی را ادامه می‌دهند.

(برای این بازی قوانینی در نظر بگیرید؛ مثلاً تعداد پرش‌های کک نابینا را هم محدود کنید، مثلاً ۱۵ پرش. یعنی اگر حداکثر با ۱۵ پرش موفق به گرفتن نفر دوم شد برنده است.)

همچنین بچه‌هایی که دایره را تشکیل می‌دهند با دست زدن و کند و تند کردن سرعت دست زدن خود کک نابینا را به سوی نفر دوم راهنمایی کنند؛ کند دست زدن به معنای دور شدن و تند دست زدن به معنای نزدیک شدن به نفر دوم است.)

□ فانوس دریایی

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۵ نفر

ویژگی‌های جسمی: خوب گوش کردن، افزایش دقت و توجه

فضای بازی: فضای بسته، فضای باز



امکانات: دستمال تمیز برای بستن چشم بازیکنان

شرح بازی:

نیمی از بچه‌ها در قسمت محدودی از زمین بازی می‌نشینند. این نفرات در حکم فانوس دریایی هستند. آن‌ها روی زمین شروع به دست زدن می‌کنند (یا وقتی بازیکن با چشم بسته به او نزدیک شد شروع به دست زدن می‌کند تا متوجه او شود). بچه‌های دیگر باید از این قسمت با چشم‌های بسته عبور کنند و نباید به هیچ فانوس دریایی دست بزنند. آن‌ها باید با احتیاط حرکت کنند و به مسیری که از آن طرف صدا می‌آید، خوب دقت نمایند. هر کس به فانوس دریایی دست بزند باید به جای او روی زمین بنشیند و نقش «فانوس دریایی» را بازی کند. در عوض، آن فانوس دریایی آزاد شده است و تلاش خود را برای عبور از قسمت پر سروصدا می‌کند. اگر همه‌ی بچه‌ها از این قسمت عبور کرده باشند، نقش‌ها عوض می‌شود تا هر نفر بتواند یک بار فانوس بشود و یک بار هم دونه.

□ مسیر ماریپیچ

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: تقویت حواس (لمس کردن، گوش کردن)، افزایش دقت و توجه، تقویت همدلی (و تجربه‌ی ندیدن)، آموزش همکاری و کمک به دیگران
فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: نخ‌های ضخیم مثل کانوا یا طناب، اشیاء مختلف

شرح بازی:

با اشیاء و نخ‌های ضخیم مسیر پر پیچ و خمی بسازید (همچنین می‌توانید با استفاده از صندلی و اشیاء دیگر مسیرتان را بسازید، مثلاً گذاشتن یک کارتون در طول مسیر که دو طرف آن باز است و وقتی به آن رسیدند باید خم شوند و از درون آن رد شوند). بچه‌ها را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید. در هر گروه یکی از بچه‌ها چشم‌های خود را بسته و باید با راهنمایی‌های هم‌گروهی خود که در پایان مسیر ایستاده است از موانع عبور کرده، مسیر را تا انتها برود. در پایان مسیر دو هم‌گروه جای خود را عوض می‌کنند و بازی را به همان روش ادامه می‌دهند تا به ابتدای مسیر برسند. گروهی که زودتر و بدون مشکل از مسیر عبور کند برنده‌ی بازی محسوب می‌شود. در صورتی که بچه‌های کوچکتر در بازی شرکت کردند، می‌توانند همراه با هم‌گروه خود در طول مسیر راه بروند و او را راهنمایی کنند.

□ ملاقات در مسیر ماریپیچ

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: تقویت حواس (لمس کردن)، افزایش دقت و توجه، تقویت همدلی (و تجربه‌ی ندیدن)، آموزش همکاری

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: نخ، اشیاء مختلف

شرح بازی:

یک بار دیگر باید مسیر ماریپیچی مانند بازی قبل ساخته شود. این بار نیز نفرات به صورت دو به دو تقسیم می‌شوند. یکی از نفرات ابتدای نخ و نفر بعدی در انتهای نخ می‌ایستد. دو نفر باید سعی کنند با چشم‌های بسته و تنها با تماس کف پاها و تعقیب نخ‌ها یکدیگر را پیدا کنند؛ البته بدون این که در طول بازی صحبت نمایند. طی کردن طول مسیر برای هر دو نفر هیجان‌انگیز و پرماجر است. زمان رسیدن دو هم‌گروه به یکدیگر نیز هیجان‌انگیز است، چشم‌ها را باز می‌کنند و از این که یکدیگر را می‌بینند خوشحالند و در ضمن می‌بینند که در کجا به هم رسیدند.

□ جفت کردن دست‌ها

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل سه نفر

اهداف: تقویت حس لامسه، افزایش دقت و توجه

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: دستمال تمیز برای بستن چشم بازیکنان

شرح بازی:



چشم یکی از بچه‌ها با دستمال بسته می‌شود، سپس چهار یا پنج نفر روبه‌روی او روی زمین می‌نشینند. حالا آن‌ها دست‌های خود را از میان هم با بی‌نظمی تمام به طرف او دراز می‌کنند و او نیز باید دست‌ها را جفت دو به دو از هم جدا کند. در این حین کسی نباید صحبت کند. زمانی که کودک چشم‌بند خود را باز کرد، می‌تواند ببیند که آیا دست‌ها را درست جفت کرده است یا نه؟ بعد از او چشمان فرد دیگری بسته می‌شود. (شکل دیگری از این بازی):

می‌توان بچه‌ها را به گروه‌های دو نفره تقسیم کرد. سپس بازی به شیوه‌ی قبل ادامه پیدا می‌کند با این تفاوت که هر کس باید دست‌های هم‌گروهی و دوست خود را جفت کند.)

□ کشف سکه

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه (در شنیدن، جهت‌یابی)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: یک عدد سکه یا شیء فلزی یا ساعت زنگ‌دار، دستمال تمیز برای بستن چشم‌ها به تعداد بازیکنان

شرح بازی:

بچه‌ها در اتاق پراکنده می‌شوند و با دست چشم‌های خود را می‌بندند. مربی سکه (یا هر چیز فلزی که در برخورد با زمین صدا ایجاد کند) را در نقطه‌ای که بچه‌ها صدای آن را بشنوند، روی زمین می‌اندازد. سپس چند قدم از آن‌جا دور شده و به بچه‌ها علامت می‌دهد. آن‌ها نیز شروع به جستجوی شیء فلزی می‌کنند. کسی که شیء را پیدا کرده، سعی می‌کند چیزی را لو ندهد، بلکه سکه را سر جای خود می‌گذارد و در گوشه‌ای می‌نشیند و منتظر می‌ماند تا بچه‌های دیگر هم آن‌را پیدا کنند. پس از آن، دور جدیدی از بازی آغاز می‌شود. مربی می‌تواند همچنین به جای سکه، از یک ساعت زنگ‌دار استفاده کند که صدای نسبتاً زیادی دارد.

□ خرس عروسکی در جنگل

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه (شناخت مکان واقعی اشیاء)، تقویت حس بینایی، افزایش سرعت عمل

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: اشیای مختلف

شرح بازی:

مربی در قسمت محدودی از فضای بازی، اشیایی را قرار می‌دهد که اشیا به آن نقطه تعلق ندارند. در نتیجه ممکن است خرس عروسکی روی شاخه‌ای نشسته باشد، یک ماشین اسباب‌بازی زیر بوته‌ها مخفی شده باشد یا چکشی به درخت آویزان شده باشد. بچه‌ها به میان جنگل فرضی می‌روند و سعی می‌کنند تا حد امکان اشیای بیشتری را پیدا کنند و به خاطر بسپارند. پس از مدتی، همگی جمع می‌شوند و چیزهایی را که دیده‌اند تعریف می‌کنند. سپس دوباره می‌توانند آن‌ها را جمع‌آوری کنند و در جای خود قرار دهند. بدین منظور، بچه‌های بزرگ پیش از آن‌که بتوانند چیزی را از روی زمین بردارند، باید بیست قدم و افراد با سنین متوسط ده قدم بدونند. اما بچه‌های کوچک می‌توانند بلافاصله اشیاء را بردارند.

□ تعقیب صدا

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: تقویت حس شنوایی، افزایش دقت و توجه

فضای بازی: فضای باز

امکانات: یک شیء

شرح بازی:

بچه‌ها در زمین بازی پراکنده می‌شوند و سپس چشم‌های یکی از آن‌ها بسته می‌شود. بچه‌های دیگر با زدن ۴ انگشت به کف دست خود او را در زمین بازی راهنمایی می‌کنند؛ بدین معنا که اگر «فرد نابینا» به کسی نزدیک شود، او دست می‌زند تا وی را متوجه خود کند یا این‌که او را متوجه مانعی در سر راه نماید. پس از آن دست زدن را متوقف می‌کند و فرد دیگری که می‌تواند به او کمک کند، شروع به دست زدن می‌کند. پس از مدتی تغییراتی داده می‌شود و بچه‌ی



دیگری می‌تواند با صداها راه خود را پیدا کند. پس از بازی، بچه‌ها با همدیگر می‌نشینند و درباره‌ی تجربه‌های خود صحبت می‌کنند. این بازی را می‌توان به روش دیگری انجام داد؛ بدین ترتیب که شیئی را در گوشه‌ای از زمین بازی مخفی می‌کنیم و در ضمن چشم یکی از بچه‌ها را می‌بندیم. بچه‌های دیگر با دست زدن او را به سمت شیء راهنمایی می‌کنند. بدین ترتیب که اگر دور می‌شد با دو انگشت به کف دست خود می‌زدند و چنان چه نزدیک می‌شد با سه و چهار انگشت. در صورتی که بچه‌ها کوچک هستند می‌توانند با چشم باز به این بازی ادامه دهند.

□ دست‌ها بینا

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه، تقویت حس لامسه

فضای بازی: فضای بسته، فضای باز

امکانات: دستمال تمیز برای بستن چشم بازیکنان

شرح بازی:

یکی از بچه‌ها روی صندلی یا روی زمین می‌نشیند و سپس چشم‌هایش با دستمال بسته می‌شود. بچه‌های دیگر تعیین می‌کنند که او چه کسی را باید با دستان خود لمس کند. که این کار طبیعتاً باید به آهستگی انجام شود. سپس فرد انتخاب شده جلوی نفر چشم بسته می‌نشیند و سر خود را بالا می‌گیرد. حالا فرد چشم بسته با احتیاط می‌تواند صورت او را لمس و سعی کند او را با این روش شناسایی کند و چنان چه موفق شود به نام او پی ببرد، نوبت به نفر بعدی می‌رسد که بازی را ادامه دهد.

افرادی که مهارت بالایی در لمس کردن دارند، می‌توانند با دستکش نیز این کار را انجام دهند و نام دوست خود را حدس بزنند.

(شکل دیگری از این بازی:

خارج از اتاق چشم یکی از بچه‌ها را ببندید. او را به اتاق بیاورید و از او بخواهید تا دوست خود را با لمس کردن بقیه‌ی بچه‌ها پیدا کند. در این بازی جستجو برای پیدا کردن دوست خیلی هیجان‌انگیز است.)

□ سنگ و دایره

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: افزایش دقت، تقویت حس لامسه، تقویت حافظه

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: برای هر نفر یک قطعه سنگ (سنگ‌ها از نظر شکل، اندازه یا جنس متفاوت از هم هستند)

شرح بازی:

بچه‌ها در دایره‌ای کوچک روی زمین می‌نشینند. همه‌ی آن‌ها یک تکه سنگ مورد علاقه‌ی خود را در دست و پشت کمر خود نگه می‌دارند. سپس چشم‌ها را می‌بندند و آن‌را به نفر سمت راست خود می‌دهند. هر کدام از بچه‌ها زمانی که احساس کرد سنگی که به دستش رسیده سنگ خودش است، آن را نگه داشته و سنگ‌های بعدی را که به دست او می‌رسد، به نفر کناری‌اش منتقل می‌کند. آیا همه‌ی بچه‌ها می‌توانند سنگ خود را دوباره پیدا کنند؟

□ منو پیدا کن

گروه سنی: ۵ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: افزایش دقت و تقویت مهارت‌های حسی و حرکتی (سرعت عمل، ...)

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: دستمال تمیز برای بستن چشم

شرح بازی:

هر نفر برای خود یک هم‌گروه انتخاب می‌کند و در اتاق تقسیم می‌شوند. سپس یکی از بازیکنان چشم‌هایش را با دستمال می‌بندد، در حالی که هم‌گروهش در میان اتاق حرکت می‌کند. زمانی که مربی فرمان «ایست» می‌دهد، باید چشم‌ها را باز کرده و در سریع‌ترین زمان ممکن در کنار هم‌گروه خود حاضر شود؛ آن‌گاه نقش نفرات با هم عوض می‌شود.

(شکل دیگری از این بازی:



همه‌ی بازیکنان چشم‌های خود را می‌بندند و در اتاق به دنبال هم‌گروهی خود می‌گردند. وقتی مربی فرمان «ایست» داد چشم‌ها را باز می‌کنند و در سریع‌ترین زمان ممکن کنار هم‌گروهی خود قرار می‌گیرند.

□ یک‌بار دور دایره

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: افزایش دقت، تقویت حس لامسه، تقویت حافظه

فضای بازی: فضای باز، فضای بسته

امکانات: برای هر نفر یک شیء

شرح بازی:

بچه‌ها دایره‌وار با چشم‌های بسته دور تا دور می‌ایستند. مربی در دست هر کدام از آن‌ها چیزی قرار می‌دهد و هر نفر باید دقیقاً آن را لمس کند و سپس به نفر سمت راستی بدهد و نفر بعدی نیز به همین ترتیب به نفر بعدی. بدین ترتیب، هر نفر هر شیء را یک‌بار در دست گرفته می‌تواند آن را لمس کند. در صورتی که شیء مورد نظر خودش دوباره به دستش برسد، می‌تواند چشم‌هایش را باز کند و نتیجه‌ی حس لامسه‌ی خود را ببیند.

بخش دوم: شناخت احساسات

□ بحث و گفتگو

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: شناخت احساس، حل مسئله

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: کارت‌های مصور احساسات

شرح بازی:

در این تمرین، به دفعات از نفرات خواسته می‌شود درباره‌ی احساسات صحبت و آگاهانه آن‌ها را درک کنند. (و علاوه بر احساسی که بیان می‌شود باید راجع به احساس‌های اشتباه و احساس و کاری که درست است گفتگو کرد.)

باید بچه‌ها دایره‌وار دور هم بنشینند. کارت‌های مصور احساسات را روی زمین بچینید. ابتدا یکی از موقعیت‌های زیر یا موقعیتی مشابه (با توجه به سن مخاطب) را بگویید. سپس یکی از بچه‌ها را صدا بزنید تا کارت مربوط به آن موقعیت را بردارد و در مورد احساسش در آن موقعیت حرف بزند و راه حل پیشنهادی خود را بدهد.

مثلاً:

۱. شب همه اعضای خانواده دور هم نشسته‌اند و تو باید بروی از اتاق که دور از جمع خانواده است یک کتاب قصه بیاوری.

۲. یک روز کسی خانه نیست و در حالی که داری با توپ بازی می‌کنی گلدانی که خواهرت خیلی دوستش دارد می‌شکند.

۳. پدرت بعد از یک هفته از مسافرت آمده ولی سوغاتی توی دستش نیست.

۴. خواهر کوچک‌ترت بازی می‌کند و تو متوجه می‌شوی که دفتر نقاشی‌ات را پاره کرده

۵. محله‌تون عوض شده و تو باید مدرسه‌ات را هم عوض کنی.

۶. ...

□ حدس بزن!

گروه سنی: ۷ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: تقویت حس لامسه، توجه به تفاوت‌ها در اعضای چهره

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: پارچه بزرگ و تمیز و نرم



شرح بازی:

بچه‌ها روی زمین تا حد ممکن نزدیک هم می‌نشینند و چشم‌هایشان را می‌بندند و پارچه‌ای روی صورت‌های آن‌ها انداخته می‌شود. یکی از بچه‌ها کنار گروه ایستاده و سعی می‌کند با لمس کردن آرام چهره‌ی بچه‌ها از روی پارچه، یک نفر را بازشناسی کند. بچه‌ای که زودتر شناخته شود از زیر دستمال بیرون می‌آید و نقش نفر اول را بازی می‌کند. بعد از اتمام هر دور بازی بچه‌ها باید زیر پارچه مرتب جابه‌جا شوند تا کسی نتواند آن‌ها را بشناسد.

(پیشنهاد: از هر بازیکن بخواهیم دنبال یک شخص خاص مثل دوست صمیمی‌اش بگردد.)

□ بازی پوکر با احساسات

گروه سنی: ۷ تا ۱۰ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: شناخت احساسات مختلف و به کار بردن آن در موقعیت مناسب، آموزش حل مسئله

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: کارت‌های مصور احساسات به تعداد زیاد (هر بازیکن ۱۰ عدد)؛ کارت‌ها شماره گذاری می‌شوند.

شرح بازی:

در این بازی، علاوه بر شناخت احساسات، شیوه‌ی عکس‌العمل خود در یک موقعیت خاص را تجربه می‌کنند.

نفرات دور یک میز می‌نشینند. هر نفر ۱۰ کارت دریافت می‌کند. هر بازیکن که کارتی با

بالاترین شماره را در دست دارد، بازی را شروع می‌کند. او کارتی را برمی‌گزیند و تصویر

روی کارت را توصیف می‌کند. این حالت باید با مسائل روزمره در ارتباط باشد. حالا نفرات

دیگر کارتی از کارت‌های خود را انتخاب می‌کنند و آن را به عنوان یک راه حل ممکن با

ادامه‌ی حالت توصیف شده، رو می‌کنند. کارتی که راه حل مناسب‌تری است انتخاب شده و

همه کارت‌های رو شده‌ی دیگر از دور بازی کنار می‌روند. فردی که کارتش به عنوان

پیشنهاد پذیرفته شود، می‌تواند به عنوان نفر بعدی کارت جدید خود را برگزیند و حالت متناسب با آن را توصیف کند.

اگر نفرات دیگر کارتی برای ارائه راه حل پیشنهاد نداشته باشند، دوباره همه کارت‌های خود را در دست می‌گیرند و نفر سمت راستی با توصیف یک

حالت جدید، بازی را آغاز می‌کند.

(تذکر: باید در انتخاب تصاویر دقت کنید. چنانچه بیشتر از یک کارت به عنوان راه حل پذیرفته شد از بین آن بازیکنان به قید قرعه یک نفر را

انتخاب کنید.)

□ زبان رفتاری

گروه سنی: ۶ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: شناخت احساسات مختلف و به کار بردن آن در موقعیت مناسب

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: ...

شرح بازی:

برای آن‌که دیگران احساسات و گفتار ما را بهتر بفهمند، باید زبان گفتاری و زبان رفتاری ما با هم هماهنگ باشند. بازیکن در این تمرین افکار خود

را کاملاً آگاهانه روی زبان رفتاری خویش متمرکز می‌کند.



نفرات در داخل اتاق هستند. راهنمای بازی از قبل مفاهیم چندی را فراهم کرده است. وظیفه‌ی هر نفر این است که وضع و حالت آن مفاهیم را به خود بگیرد. برای مثال، راهنمای بازی مفهوم "خشمگین" را نام می‌برد. اکنون همه‌ی نفرات سعی می‌کنند این حالت را با حرکات خود نمایش دهند. سپس نفرات به صورت متقابل کار یکدیگر را نگاه می‌کنند. همچنین، این امکان وجود دارد که برای توصیف یک حالت لازم باشد دو نفر به صورت مشترک همکاری کنند. برای نمونه، درباره‌ی مفهوم زور: یک نفر قربانی است و نفر دیگر مجرم. هر دو سعی می‌کنند به گونه‌ای نسبت به هم موضع بگیرند که بتوانند خود را به عنوان قربانی یا مجرم احساس کنند.

(همچنین می‌توانند موقعیتی را نمایش دهند که آن موقعیت آن احساس را برمی‌انگیزاند.)

مفاهیم دیگر می‌توانند چنین باشند: شاد، ناامید، غمگین، زورگو، ترسیده، تنها، ...

□ آینه و تصویر

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل دو نفر

اهداف: شناخت احساسات و زبان بدن (حالت چهره) با توجه به احساسات مختلف

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: ...

شرح بازی:

بچه‌ها دوبه‌دو روبه‌روی هم می‌ایستند. یکی از آن‌ها نقش آینه را بازی می‌کند و به اصطلاح او تصویر آینه شمرده می‌شود. بچه‌ای که در جلوی آینه ایستاده، کم‌کم سعی می‌کند که حرکات احساس‌های مختلفی را نشان بدهد. (در اینجا کسی که نقش آینه را دارد باید سعی کند همان احساس‌ها را بازی کند.) ممکن است بچه‌ها در طول بازی به راهنمای بازی نیاز پیدا کنند. پس از چند لحظه، دو نفر جایشان را با هم عوض می‌کنند.

(پیشنهاد: دو نفر روبه‌روی هم می‌ایستند و به نوبت باید سعی کنند احساس‌های مختلف را روی چهره‌ی نفر مقابل نشان دهند، مثل اینکه وقتی ناراحت است حالت لب‌ها و چشم و ابروها را طوری تغییر می‌دهد که ناراحتی مشخص شود و یا وقتی که خوشحال، متعجب و ... است.)

□ به خاطر بسپار!

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: شناخت احساسات با توجه به موقعیت‌ها، افزایش مهارت‌های زبانی، تقویت حافظه

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: ...

شرح بازی:

بچه‌ها دایره‌وار می‌نشینند. یکی از آن‌ها بازی را شروع می‌کند؛ بدین ترتیب که احساس خود را که در موقعیت خاصی به او دست می‌دهد، بیان می‌کند. به عنوان مثال: «وقتی مامان من را به تخت‌خواب می‌برد، خودم را آسوده و ایمن احساس می‌کنم».

اکنون نوبت به بچه‌ی کناری می‌رسد که باید جمله‌ی نفر قبل را تکرار و چیزی را از خود به آن اضافه کند. اگر کسی جمله‌ای را فراموش کرد، بچه‌های دیگر به او کمک می‌کنند. زمانی که تمامی بچه‌ها به نوبت جمله‌ی خود را گفتند بازی پایان می‌یابد.

□ ایست

گروه سنی: ۵ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: شناخت احساسات و زبان بدن در موقعیت‌های مختلف

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: ...

شرح بازی:



بچه‌ها در اتاق پراکنده می‌شوند. راهنمای بازی با صدای بلند به ترتیب کلماتی را می‌گوید که یک احساس را در خود دارد. بچه‌ها سعی می‌کنند این احساس را با حرکت نشان بدهند. به عنوان مثال، اگر راهنمایی بازی کلمه‌ی «شاد» را بیان کند، بچه‌ها باید جست و خیز کنند و زمانی که کلمه‌ی «غمگین» را بیان می‌کند، بچه‌ها در حالی که سرشان را به پایین می‌اندازند، پاهای خود را روی زمین می‌کشند. آن‌ها همچنین برای این که این احساس را بهتر نشان دهند، می‌توانند از خود صدا درآورند. راهنمای بازی گه‌گاه در وسط بازی اعلام می‌کند: «ایست». بچه‌ها به محض شنیدن کلمه‌ی «ایست» باید بدون حرکت در همان حال ثابت بمانند، تا زمانی که راهنمای بازی کلمه‌ی بعدی را اعلام کند.



□ ماریچ

گروه سنی: ۶ تا ۹ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: تقویت حواس (لمس کردن، گوش کردن)، افزایش دقت و توجه، تقویت همدلی (و تجربه‌ی ندیدن)، آموزش همکاری و کمک به دیگران

فضای بازی: فضای بسته، فضای باز

امکانات: تعدادی صندلی و طناب بلند (وسایلی که بتوان با آن مسیری ماریچ ساخت)

شرح بازی:

راهنمای بازی با صندلی‌ها یک مسیر ماریچ می‌سازد و صندلی‌ها را با طناب به گونه‌ای به هم متصل می‌کند که بچه‌ها بتوانند جهت خود را به وسیله‌ی طناب‌ها پیدا کنند. بچه‌ها به صورت دوه‌دو با هم بازی می‌کنند. یکی از آن‌ها به اول مسیر می‌رود و چشم‌هایش را می‌بندد. نفر دوم در آخر ماریچ می‌ایستد و سعی می‌کند با کلمات خود همبازی‌اش را برای یافتن مسیر هدایت کند. وقتی او موفق شد خودش را به آخر مسیر برساند، جایش را با همبازی خود عوض می‌کند. پس از آن که همه‌ی بچه‌ها از ماریچ گذر کردند، در دایره‌ای با یکدیگر می‌نشینند و آنچه را احساس کرده اند برای یکدیگر تعریف می‌کنند. در این میان، سعی می‌کنند در صورت امکان احساسات خود را به دقت توصیف کنند.

□ پانتومیم احساسات

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: شناخت احساسات و زبان بدن در موقعیت‌های مختلف، تقویت همدلی

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: ...

شرح بازی:

بچه‌ها دایره‌وار می‌نشینند. یکی از بچه‌ها به مرکز دایره می‌رود و بازی را شروع می‌کند. او باید سعی کند بدون این‌که چیزی بگوید، یکی از احساسات خود را با حرکت دست و بدن و حالت چهره‌ی خود نمایش دهد. بچه‌های دیگر حدس می‌زنند او چه احساسی را نشان می‌دهد. نفری که بتواند جواب را درست حدس بزند، می‌تواند به مرکز دایره برود و احساس جدیدی را نشان بدهد. بهتر است برای نشان دادن یک احساس، احساسی را در یک موقعیت نشان دهند.

□ مجسمه

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر

اهداف: شناخت احساسات و زبان بدن، تقویت همکاری

فضای بازی: فضای بسته، فضای باز

امکانات: ...

شرح بازی:

بچه‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند و روبه‌روی یکدیگر می‌ایستند. اولین گروه به این می‌اندیشد که چه احساسی را می‌خواهد نمایش دهد. وقتی بچه‌ها بر سر یک موضوع توافق



کردند، سعی می‌کنند با ایستادن کنار هم، یک شکل را بسازند تا احساس مورد نظر را نمایش دهند. گروه دوم باید سعی کند این احساس را حدس بزند. وقتی گروه مقابل موفق شد که احساس مورد نظر را حدس بزند، نفرات این گروه برای چند لحظه چشم‌هایشان را می‌بندند و در این لحظه گروه اول در مجسمه‌ی خود تغییری جزئی ایجاد می‌کنند. این گروه دوباره چشم‌هایشان را باز و سعی می‌کنند تغییر را کشف کنند. در مرحله‌ی بعدی، جای دو گروه عوض می‌شود.

□ داستان صداها

گروه سنی: ۶ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: شناخت احساسات و موقعیت‌های مربوط به آن و شناخت صدای مربوط به هر موقعیت و احساس

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: داستانی مناسب با موقعیت‌های زیاد

شرح بازی:

بچه‌ها دایره‌وار می‌نشینند. راهنمای بازی برای آن‌ها داستانی نقل می‌کند. داستان باید موقعیت‌های مختلف زیادی را توصیف کند. راهنمای بازی داستان را باید خیلی آهسته روایت کند تا بچه‌ها بتوانند صداهای درون داستان را ایجاد کنند. این صداها باید با احساس قهرمانان داستان مطابقت داشته باشد. به عنوان مثال، وقتی در داستان یخ از دست بچه می‌افتد، بچه‌ها همگی با هم می‌گویند: «اوه، اوه!» راهنمای بازی می‌تواند صداهایی را ایجاد کند تا بچه‌ها را برای بازی تحریک کند.

□ آینه

گروه سنی: ۶ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۶ نفر

اهداف: شناخت احساس و حالت چهره با توجه به احساس، شناخت سطح‌های مختلف یک احساس

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: آینه‌ی دستی به تعداد بچه‌ها

شرح بازی:

بچه‌ها به صورت پراکنده در داخل اتاق می‌نشینند و هر نفر یک آینه‌ی دستی پیش خود دارد. سپس راهنمای بازی با صدای بلند احساسات مختلفی را بیان می‌کند که بچه‌ها باید با چهره‌ی خود این احساس را نشان دهند. بچه‌ها مدتی حالت‌های متفاوتی را امتحان می‌کنند تا سرانجام از تصویری از خود در آینه خوششان بیاید. همه‌ی بچه‌هایی که احساس مشابه را نشان می‌دهند، با یکدیگر در یک گروه کوچک قرار می‌گیرند. اکنون آن‌ها سعی می‌کنند احساس کنونی خود را به شیوه‌های متفاوت نشان دهند. مثلاً، در یک صف می‌ایستند و اولین نفر، خود را کمی غمگین نشان می‌دهد. نفر بعدی غمگین‌تر و آخرین بچه‌ها زارزار گریه می‌کند.

□ ماجرای من

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: شناخت احساسات و فهم موقعیت مربوط به آن، تقویت مهارت‌های زبانی، دقت و توجه در گوش کردن

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: ...

شرح بازی:

بچه‌ها دایره‌وار می‌نشینند. یکی از آن‌ها یکی از اتفاقی‌هایی را که برایش رخ داده است (یا داستانی که در آن اتفاقی افتاده است و در حالی که خودشان را جای یکی از شخصیت‌های داستان می‌گذارد)، تعریف می‌کند. نفرات دیگر به او گوش می‌دهند و سعی می‌کنند در تمام طول داستان احساساتی را که راوی از آن‌ها صحبت می‌کند با چهره‌ی خود نشان دهند. پس از این که نفر اول ماجرایش را کامل تعریف کرد، نوبت به نفر بعدی می‌رسد. گفتن ماجرا توسط مربی نیز می‌تواند انجام شود.

□ حدس زدن چهره

گروه سنی: ۶ تا ۷ سال



تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: شناخت احساسات و زبان بدن (حالت چهره) با توجه به احساسات

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: تاس احساسات (روی هر وجه آن یک حالت احساسی نوشته شده است: غمگین، خوشحال، نگران، ...)

شرح بازی:

بچه‌ها دایره‌وار می‌نشینند. بچه‌ای تاس را برای خود می‌اندازد و چهره‌ی مورد نظر را تقلید می‌کند. اولین نفری که احساس درست را نام ببرد، می‌تواند به عنوان نفر بعدی تاس را بیندازد.

صورت دیگر بازی: بچه‌هایی که احساس چهره را حدس زده‌اند، پیش بچه‌ای که تاس را انداخته است، می‌ایستند و آن چهره را از خود نشان می‌دهند. هرگاه همه‌ی بچه‌ها کنار یکدیگر ایستاده باشند، نوبت انداختن نفر بعدی می‌رسد.

□ انتقال حالت چهره

گروه سنی: ۶ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه، شناخت احساسات و زبان بدن (حالت چهره) در احساسات

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: تاس احساسات (روی هر وجه آن یک حالت احساسی نوشته شده است: غمگین، خوشحال، نگران، ...)

شرح بازی:

یکی از بچه‌ها تاس را برای خود می‌اندازد و دست‌ها را در سمت چپ و راست صورت خود نگه می‌دارد. او در پشت دست‌ها چهره‌ی مورد نظر را تقلید می‌کند و چهره‌ی تقلیدی را فقط به همبازی سمت راست خود نشان می‌دهد (همه‌ی بازیکنان به ردیف کنار هم ایستاده‌اند یا در کنار هم تشکیل یک دایره داده‌اند). او برای این کار نباید چیزی بگوید. بچه‌ای که چهره به او نشان داده می‌شود، دقیقاً همان‌گونه رفتار می‌کند، بدین ترتیب، حالت چهره‌ی تاس در حلقه‌ی بچه‌ها منتقل می‌شود و همه کنجکاو هستند تا چهره‌ای را که آخرین نفر از خود نشان می‌دهد، ببینند.

□ چهره‌های مشابه

گروه سنی: ۶ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه، شناخت احساسات و زبان بدن (حالت چهره) در احساسات

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: تاس احساسات (روی هر وجه آن یک حالت احساسی نوشته شده است: غمگین، خوشحال، نگران، ...)

شرح بازی:

بچه‌ها در اتاق پراکنده می‌شوند و هر نفر تاس خود را می‌اندازد و از چهره‌ی مورد نظر بدون ایجاد سر و صدا تقلید می‌کند. اکنون بچه‌ها در اتاق راه می‌روند و بدون این که صحبت کنند، بچه‌هایی را که با آن‌ها چهره‌ی مشترک آورده‌اند، پیدا می‌کنند. وقتی بچه‌ها تمام چهره‌ها را یکبار پیدا کردند، دوباره تاس را می‌اندازند.

□ حالت چهره و نقاشی من

گروه سنی: ۶ تا ۸ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۲ نفر

اهداف: شناخت احساسات و موقعیت‌های مربوط با آن، شناخت یکدیگر

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: تاس احساسات (روی هر وجه آن یک حالت احساسی نوشته شده است: غمگین، خوشحال، نگران، ...)

شرح بازی:

بچه‌ها دایره‌وار می‌نشینند و یکی از آن‌ها تاس می‌اندازد. سپس او موقعیتی را تعریف می‌کند که در آن همان احساسی را دارد که چهره‌ی روی تاس نشان می‌دهد. او این موقعیت



و افرادی را که در آن سهیم بودند، توصیف می‌کند. پس از آن، تاس را به دیگری می‌دهد و نفر بعدی تاس را از نو می‌اندازد. وقتی همه‌ی نفرات به نوبت تاس انداختند، بازی تمام می‌شود و در پایان هر نفر باید چهره‌ی خود را در همان موقعیت تعریف شده، نقاشی کند.

□ داستان‌سازی و حالت چهره

گروه سنی: ۶ تا ۷ سال

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

اهداف: افزایش دقت و توجه، شناخت احساسات در موقعیت‌های مربوط به آن

فضای بازی: فضای بسته

امکانات: تاس احساسات (روی هر وجه آن یک حالت احساسی نوشته شده است: غمگین، خوشحال، نگران، ...)

شرح بازی:

راهنما، بازی را با یک داستان شروع می‌کند. برای مثال، او درباره‌ی کامران کوچولو که در تختش خوابیده و اکنون از خواب بیدار می‌شود، صحبت می‌کند. حالا همه برای یک‌بار هم که شده می‌خواهند ببینند امروز به کامران چه می‌گذرد. راهنمای بازی تاس را می‌اندازد و خبر می‌دهد که کامران خیلی عصبانی است. راستی، چرا او عصبانی است؟ راهنمای بازی باز هم ادامه‌ی داستان را تعریف می‌کند و سپس تاس را به نفر بعدی می‌دهد. او باید دوباره تاس بیندازد و داستان را به گونه‌ای ادامه دهد که کامران در حالت احساسی تاس جدید، وارد می‌شود. برای نمونه، کامران باید پیش دندان‌پزشک برود، بنابراین نمی‌تواند به کودکستان بیاید. اما کامران شانس می‌آورد، چون به نظر دندان‌پزشک، دندان‌های او سالمند و اگر هنوز وقتی باشد، کامران می‌تواند به کودکستان بیاید ...

منابع

۱. بچه‌های کوچک، احساس‌های بزرگ؛ هایکه باوم؛ ترجمه محمد حبیبی؛ مشهد ۱۳۸۹
۲. بچه‌ها بازی؛ هایکه باوم؛ ترجمه محمد حبیبی؛ مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به‌نشر، ۱۳۸۵
۳. آموزش از راه بازی، تألیف مار زولو - جین لوید، ترجمه و تلخیص: لیلی انگجی؛ نشر وزارت آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی؛ چاپ: سحاب
۴. بازی‌های اردویی، نشر وزارت آموزش و پرورش
۵. بازی‌های پرورشی، دوره‌ی کاردانی تربیت معلم رشته‌های آموزش ابتدایی و امور پرورشی

