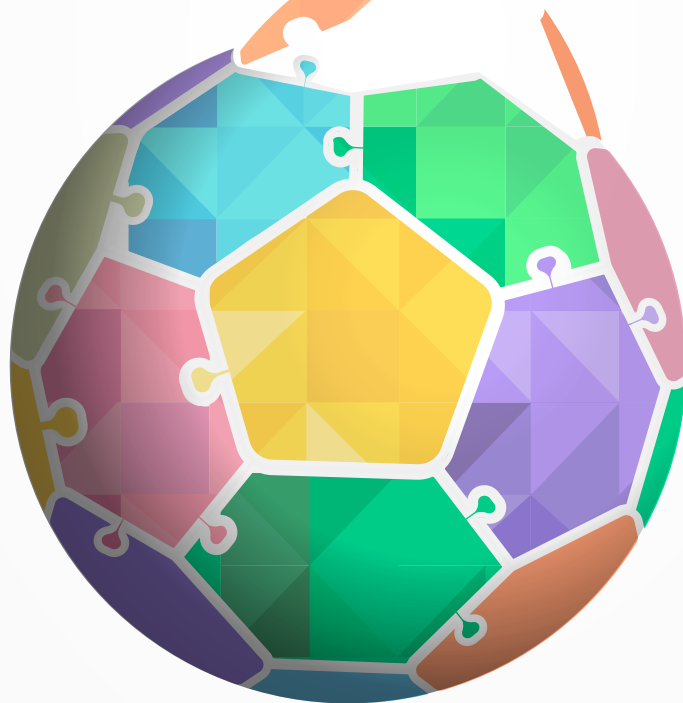
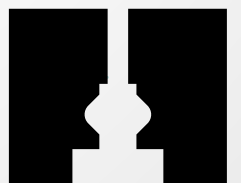


# بازی‌های آموزشی افروز



مدرسه  
افروز

جامعه‌فردا  
رایاهم بسازیم



[www.afroozschool.org](http://www.afroozschool.org)

ما در مدرسه افروز اعتقاد داریم که فرهنگ، مشارکت اجتماعی و مسئولیت‌های فردی و مدنی پیوندی گسست‌ناپذیر با آموزش دارند. به باور ما، کسب دانش و پرورش مهارت‌های اجتماعی در هم تنیده و تفکیک‌ناپذیرند. هر کلاس درس -از ریاضی تا ادبیات و علوم اجتماعی- امکانی است برای تمرین مهارت‌های شهروندی با دانش‌آموزان و پرورش این مهارت‌ها اگر مهم‌تر از افزایش علم و دانش کودکان و نوجوانان نباشد، از آن کم‌اهمیت‌تر نیست. به همین منظور قصد داریم با برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی، درباره این مهارت‌ها و روش‌های انتقال آن‌ها به دانش‌آموزان در قالب بازی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز گفت‌وگو کنیم و در کنار هم، با راه کارهایی عملی برای پیاده‌سازی این مفاهیم در کلاس درس آشنا شویم.

سنگ بنای همه فعالیت‌ها در مدرسه افروز دو اصل «آموزش مشارکتی» و «کاربردی بودن مطالب» است و دوره‌های آموزشی به گونه‌ای تدوین شده که همگام با معرفی هر مفهوم نظری، نحوه انتقال آن به دانش‌آموزان هم به بحث و گفت‌وگو گذاشته شود.

مدرسه افروز این چشم‌انداز را سرلوحه همه فعالیت‌های خود قرار داده است: «جامعه فردا را با هم بسازیم» و بر این اساس معتقد است می‌توان با بهره‌گیری از فرصت‌های موجود در کلاس‌های درس برای تبدیل دانش‌آموزان به شهروندانی آگاه و مؤثر کوشید.

استفاده از منابع و مقاله‌های افروز آزاد است. لطفاً در صورت استفاده از آن‌ها در مقاله‌ها و نوشته‌های خود، ذکر منبع را فراموش نکنید.

متشکریم.



# نام فعالیت: بانک احساسات

رده سنی: ۷ تا ۱۰ سال

وسایل مورد نیاز معلم: کاغذ آچار

هدف فعالیت: شناخت بهتر احساسات و تقویت احساس همدلی

## پیشگفتار

این فعالیت بر اهمیت شناسایی احساسات و بروز آنها در شرایط مختلف متمرکز است. شرکت‌کنندگان در جریان اجرای فعالیت از طریق تهیه فهرستی از احساسات و عواطف انسانی، با این رویکرد آشنا می‌شوند که به رسمیت شناختن احساسات خود اولین گام در شناخت احساسات دیگران و همدلی با آنها است. فعالیت حاضر با تکیه بر این دیدگاه طراحی شده است که «شناخت احساسات درونی، بروز آنها و پرورش مهارت همدلی به کاهش خشونت در جامعه کمک می‌کند».



۱- مرحله اول ایجاد «بانک احساسات» است؛ مجموعه‌ای از همه احساساتی که یک نفر ممکن است در زندگی تجربه‌شان کند. تهیه این فهرست را معلم با نوشتن احساسات مختلف روی تخته شروع می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد در یافتن احساسات و تکمیل فهرست با او هم‌فکری کنند. برای به دست آمدن نتیجه‌ای بهتر پیشنهاد می‌شود یک جلسه قبل از اجرای فعالیت درباره انواع احساسات با دانش‌آموزان صحبت کنید و از آن‌ها بخواهید تا جلسه بعد عواطف و احساسات خود را در طول روز رصد کنند و احساسات خود را روی یک برگه کاغذ بنویسند. از این طریق در ابتدای کلاس مجموعه‌ای از احساسات مختلف را در اختیار دارید که تکمیل «بانک احساسات» را ساده‌تر می‌کند. می‌توانید مواردی مانند احساس تأسف، عصبانیت، شجاعت، آرامش، سردرگمی، شرمندگی، هیجان‌زدگی، ناامیدی، شادی، امیدواری، حسادت، تنهایی، کلافه‌گی، غرور، ناراحتی، خجالت، شرم، اندوه، رنجیدگی و رهایی را در بانک احساسات لحاظ کنید. حین تکمیل این فهرست احتمالاً با مواردی چون گرسنگی و تشنگی روبه‌رو می‌شوید، از این فرصت استفاده کنید و برای دانش‌آموزان توضیح دهید که هدف این فعالیت شناسایی وضعیت عاطفی است در حالی که تشنگی یا گرسنگی حالت‌هایی فیزیکی و واکنشی به نیازهای مادی بدن ما هستند که در این فعالیت به دنبال شناسایی آن‌ها نیستیم. با این حال تشنگی، خستگی یا گرسنگی منشاء احساس هستند، مثلاً ممکن است یک فرد به هنگام گرسنه شدن عصبانی و کلافه شود. اگر فضای کافی در اختیار دارید می‌توانید هر کدام از احساسات را روی یک کاغذ بنویسید و روی دیوار بچسبانید تا در طولانی‌مدت در معرض دید دانش‌آموزان باشد.

۲- وقتی فهرست به حدی رسید که تعداد قابل توجهی احساس را شامل می‌شد، جملاتی را که در ادامه آمده است، برای دانش‌آموزان بخوانید و بعد از هر جمله به آن‌ها یک دقیقه فرصت بدهید تا احساسی که از شنیدن آن جمله دارند را شناسایی کنند و روی یک برگه بنویسند. هر کدام از این جمله‌ها بیان‌گر یک واکنش، رویداد یا رفتاری است که احساسی را در افراد ایجاد می‌کند. می‌توانید متناسب با وضعیت کلاس خود جمله‌ها را تغییر دهید یا جملات دیگری را جایگزین کنید. اگر احساسی مطرح شد که در بانک احساسات وجود ندارد، آن را به بانک اضافه کنید.



- یک روز قبل از تولدم احساس ... می‌کنم.
- وقتی با یک دوست خوب حرف می‌زنم احساس ... می‌کنم.
- وقتی به دوستم کمک می‌کنم، احساس ... می‌کنم.
- وقتی دوستم اسباب‌بازی‌ها و وسایلش را با من شریک نمی‌شود احساس ... می‌کنم.
- وقتی کسی مرا مسخره می‌کند احساس ... می‌کنم.
- وقتی صدای آژیر خطر می‌شنوم، احساس ... می‌کنم.
- وقتی کسی به من لبخند می‌زند، احساس ... می‌کنم.
- وقتی با آدم‌هایی که به من توجه دارند وقت می‌گذرانم احساس ... می‌کنم.
- وقتی صدای فریاد کسی را می‌شنوم، احساس ... می‌کنم.
- وقت‌هایی که یک کار را اشتباه انجام می‌دهم احساس ... می‌کنم.
- وقتی به یک موسیقی آرامش‌بخش گوش می‌دهم، احساس ... می‌کنم.
- وقتی یکی از وسایلم را گم می‌کنم احساس ... می‌کنم.

۳- آخرین و مهم‌ترین مرحله، جمع‌بندی فعالیت است. برای اطمینان از تحقق اهداف آموزشی این فعالیت باید درباره درک و دریافت بچه‌ها از آن گفت‌وگو کنیم و در خلال این گفت‌وگو بر نکات کلیدی فعالیت تأکید کنیم. با استفاده از سؤال‌های زیر فعالیت‌ها را جمع‌بندی کنید.





## ۱- احساس

- این فعالیت را دوست داشتید؟ چرا؟
- شناسایی احساس در کدام موقعیت‌ها برای شما راحت بود؟
- شناسایی احساس درباره کدام جمله سخت بود؟ فکر می‌کنید چرا؟
- بروز دادن احساسات درونی‌تان سخت بود یا آسان؟ در کدام موارد راحت‌تر می‌توانستید احساس خودتان را بیان کنید؟

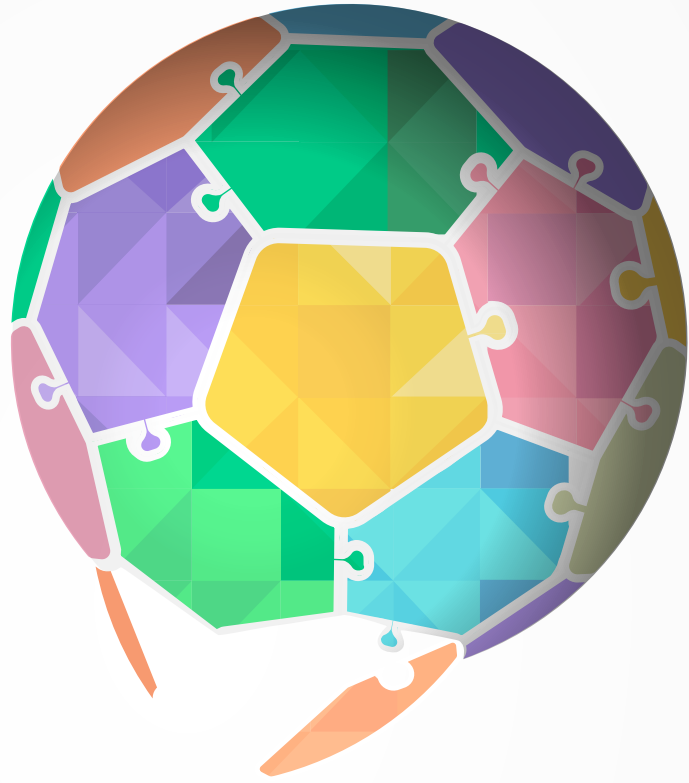
## ۲- تعمق

- این فعالیت چه تأثیری روی تقویت روابط دوستانه شما می‌گذارد؟
- آیا تا به حال این شرایط را تجربه کرده‌اید که در آن واحد نسبت به یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌تان در آن واحد دو احساس متناقض داشته باشید؟ مثلاً در عین حال که از دست او عصبانی هستید فکر کنید که به خاطر اهمیتی که به شما می‌دهد چه قدر دوستش دارید.
- چرا احساسات افراد مختلف به یک اتفاق یا شرایط یکسان و مشابه متفاوت است؟ مثلاً یک نفر در روز تولدش ناراحت است در حالی که دیگری از رسیدن سالگرد تولدش خوشحال است.

## ۳- عمل

- فکر می‌کنید این فعالیت چه تغییری در روند توجه شما به احساسات، شناختن و ابراز آن‌ها ایجاد کرد؟
- فکر می‌کنید بعد از اجرای این فعالیت در رابطه شما با دیگران چه تغییری ایجاد می‌شود؟





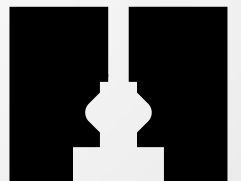
# سؤال؟؟

با مدرسه افروز تماس بگیرید

[info@afroozschool.org](mailto:info@afroozschool.org)

مدرسه  
افروز

جامعه فردا  
را با هم بسازیم



[www.afroozschool.org](http://www.afroozschool.org)