

به نام خدا



۱۰۱

# بازی جدید مهارت‌های زندگی برای بچه‌ها

آموزش، رشد، همراه شدن

(رده سنی ۹ تا ۱۵ سال)

برنی بیدگروبر

ترجمه: حسین فدایی حسین

تصویرگر: آلویز یسنر

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه: بیدگرابر، برنند Badegruber, Bernd  
 عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۱ بازی جدید مهارت‌های زندگی برای بچه‌ها آموزش، رشد، همراه شدن (رده سنی ۹ تا ۱۵ سال) / برنی بیدگروبر؛  
 ترجمه حسین فدایی حسین؛ فاطمه بهرامی مقدم.  
 مشخصات نشر: تهران: صابرن، کتابهای دانه، ۱۴۰۰.  
 مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص: مصور.  
 فروست: بازیهای گروهی.  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۴۲-۱  
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
 یادداشت: عنوان اصلی: 101 more life skills games for children : learning, growing, getting along (ages 9 to 15)  
 یادداشت: ترجمه دیگری از کتاب حاضر با عنوان "۱۰۱ بازی برای آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان ۹ تا ۱۵ سال" توسط  
 کیاراد منتشر شده است.  
 عنوان دیگر: ۱۰۱ بازی برای آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان ۹ تا ۱۵ سال.  
 عنوان گسترده: صدور یک بازی جدید مهارت‌های زندگی برای بچه‌ها آموزش، رشد، همراه شدن (رده سنی ۹ تا ۱۵ سال).  
 موضوع: مهارت‌های اجتماعی — راهنمای آموزشی — فعالیت‌های فوق برنامه  
 موضوع: Social skills – Study and teaching – Activity programs  
 موضوع: مهارت‌های زندگی — راهنمای آموزشی — فعالیت‌های فوق برنامه  
 موضوع: life skills – Study and teaching – Activity programs  
 موضوع: بازی‌های آموزشی  
 موضوع: Educational games  
 شناسه افزوده: فدایی حسین، سیدحسین، ۱۳۴۵ - مترجم  
 رده بندی کنگره: LB۱۱۳۹  
 رده بندی دیویی: ۳۰۲/۱۴۰۷۱  
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۷۴۶۰  
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



## کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرن ۸۸۹۶۸۸۹۰

### ۱۰۱ بازی جدید مهارت‌های زندگی برای بچه‌ها

برنی بیدگروبر

مترجم	حسین فدایی حسین
ویراستار	فاطمه بهرامی مقدم
تعداد	۱۰۰۰
چاپ اول	۱۴۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۴۲-۱

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۴۸۰۰۰ تومان

# فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار .....
۹	مقدمه .....

## بازی‌های من

۱۶	تصویری از حالت من .....	۱
۱۸	چراغ قوه .....	۲
۱۹	متر حالت .....	۳
۲۰	زبان بدن گویای حال شماست .....	۴
۲۲	طراحی حالت .....	۵
۲۴	ساختمان‌های حالات .....	۶
۲۵	نامهٔ حال و احوال .....	۷
۲۶	موسیقی احساسات .....	۸
۲۸	فرار از حالت .....	۹
۳۱	تاس حالت .....	۱۰
۳۳	جریان سیال ذهن .....	۱۱
۳۵	فکرتم را کامل کن .....	۱۲
۳۷	گم‌شده .....	۱۳
۳۸	چه کسی آن را گفت؟ .....	۱۴
۳۹	مشخصات فردیِ شخص مشهور .....	۱۵
۴۰	افراد رؤیایی .....	۱۶
۴۱	موزهٔ «من» .....	۱۷
۴۳	حقیقه یا خصوصیت .....	۱۸
۴۵	صفت مرا حدس بزن .....	۱۹
۴۷	تکه‌های شخصیت .....	۲۰
۴۸	کمک .....	۲۱

## بازی‌های تو

۵۰	داستان اسم من .....	۲۲
۵۱	اسم من چیست؟ .....	۲۳
۵۳	چیستان‌های اسم .....	۲۴
۵۴	اسم‌ها به ترتیب (اسامی زیپ - زپ) .....	۲۵
۵۵	سلام، خداحافظ .....	۲۶
۵۷	وسط راه می‌بینمت .....	۲۷
۵۹	مصاحبهٔ دو طرفه .....	۲۸

۶۰	..... رازهای فاش شدنی	۲۹
۶۲	..... شیر یا خط	۳۰
۶۴	..... کارخانه شایعه‌سازی	۳۱
۶۵	..... ببین چگونه هستی	۳۲
۶۶	..... مکان محبوب	۳۳
۶۷	..... هدیه عکس	۳۴
۶۹	..... بله خیر / بله خیر	۳۵
۷۱	..... جاسوس	۳۶
۷۲	..... جعبه ابزار حیوانات	۳۷
۷۳	..... بیست سؤالی	۳۸
۷۴	..... یک روح در دو بدن	۳۹
۷۵	..... خودکار دو دستی باور نکردنی	۴۰
۷۶	..... هنرمند دودستی باور نکردنی	۴۱
۷۷	..... ما باهم در توافقیم	۴۲
۷۸	..... رنگ‌های پرنده	۴۳
۷۹	..... دو نویسنده، یک داستان	۴۴
۸۱	..... هم‌گروهی‌های اتفاقی	۴۵

### بازی‌های ما

۸۴	..... علائم سجاوندی	۴۶
۸۵	..... زنجیره اسامی	۴۷
۸۶	..... گم‌شده در جنگل تاریک	۴۸
۸۷	..... سکندری خوردن روی ریشه‌ها	۴۹
۸۸	..... مسیر بیشه‌زار	۵۰
۸۹	..... بازی گوفی	۵۱
۹۰	..... بیا به دایره	۵۲
۹۱	..... آیا شما مثل من هستید؟	۵۳
۹۳	..... ما شبیه هم هستیم	۵۴
۹۵	..... هدیه تولد	۵۵
۹۶	..... طراحی یک کلاس	۵۶
۹۸	..... طراحی یک آپارتمان	۵۷
۹۹	..... طراحی یک شهر	۵۸
۱۰۰	..... مأموریت فضایی	۵۹
۱۰۲	..... دیدن با لمس	۶۰
۱۰۳	..... شخص نابینا و فیلم	۶۱
۱۰۵	..... نابینایی در زندگی روزمره	۶۲
۱۰۷	..... گروه نابینا	۶۳
۱۰۸	..... استخر نابینا	۶۴
۱۱۰	..... ناشنوایی	۶۵

۱۱۲	..... ناتوانی اندامها	۶۶
۱۱۳	..... شبکه گروهی	۶۷
۱۱۴	..... جشن تولد	۶۸
۱۱۵	..... جایگاه من در گروه	۶۹
۱۱۷	..... تار عنکبوت	۷۰
۱۱۸	..... جای اسم	۷۱
۱۱۹	..... میدان سنگی	۷۲
۱۲۰	..... در مدار	۷۳
۱۲۱	..... یک مورد خوب	۷۴
۱۲۳	..... رئیس تمجید و ستایش	۷۵
۱۲۵	..... بازی سیاست	۷۶
۱۲۷	..... دایره تهدید	۷۷
۱۲۸	..... تنه زدن	۷۸
۱۲۹	..... رقص جنگی	۷۹
۱۳۰	..... رویارویی	۸۰
۱۳۲	..... دعوت به مبارزه	۸۱
۱۳۳	..... نگهبان	۸۲
۱۳۵	..... بازی مأمور	۸۳
۱۳۷	..... تعقیب	۸۴

### افزودن تخیل بیشتر

۱۴۰	..... جفت‌های یخ‌زده	۸۵
۱۴۲	..... مجسمه‌سازی از احساسات	۸۶
۱۴۴	..... گروه‌های مجسمه	۸۷
۱۴۵	..... مجسمه‌های خانوادگی	۸۸
۱۴۷	..... مجسمه‌ها به‌عنوان مقیاس‌های سنجش حوصله	۸۹
۱۴۹	..... قاب یخی	۹۰
۱۵۱	..... بزرگراه جدید	۹۱
۱۵۴	..... سد	۹۲
۱۵۷	..... لب‌زنی	۹۳
۱۵۹	..... نمایش سایه‌ها	۹۴
۱۶۰	..... مبادله نقش	۹۵
۱۶۱	..... مصاحبه	۹۶
۱۶۲	..... گزارش	۹۷
۱۶۳	..... همزاد	۹۸
۱۶۴	..... داخل و خارج	۹۹
۱۶۵	..... بازی رزمی	۱۰۰
۱۶۶	..... بازی رزمی	۱۰۱



# پیشگفتار

مهارت‌های زندگی واقعاً چه هستند؟ صرف‌نظر از مهارت‌های عملی که برای گذران امور لازم‌اند، کودکان باید مهارت‌های اجتماعی و عاطفی‌شان را نیز گسترش دهند تا به بزرگسالانی متعادل تبدیل شوند. این مهارت‌ها محور بحث این کتاب هستند.

بازی‌های این کتاب به‌ویژه و البته بازی‌های کتاب «۱۰۱ بازی مهارت‌های زندگی»<sup>۱</sup> (برای بچه‌های ۶ تا ۱۲ ساله) برای رشد و پرورش صلاحیت و آگاهی در زمینه‌های زیر طراحی شده‌اند: خودآگاهی، خودکنترلی عواطف، شنیدن فعال، ارتباط کلامی و غیرکلامی، همکاری با دیگران در گروه‌های دوفره و بزرگ‌تر و مشاهده و درک احساسات دیگران. این‌ها مهارت‌های ضروری و بلوک‌های ساختمانی یک زندگی موفق هستند. شرکت در بازی‌های کتاب حاضر در کلاس یا در سفرهای اردویی به رشد شخصیت بچه‌ها در کودکی کمک می‌کند.

ترجیح داده‌ایم این زمینه‌های رشد عاطفی و اجتماعی را «ارزش»های زندگی بنامیم نه مهارت‌های زندگی، اما قصد نداریم خواننده را به اشتباه بیندازیم تا گمان کند اصول اخلاقی را توصیه می‌کنیم یا درست و غلط‌ها را توصیف و تجویز می‌کنیم؛ بلکه محور بحث ما توسعه مهارت‌های بنیادین خودآگاهی و همکاری با دیگران است. زمانی که این بنیان‌ها در جای خود قرار بگیرند، بچه‌ها بهتر می‌توانند مهارت‌های لازم برای استقلال را بیاموزند. این مهارت‌های عملی در سایر کتاب‌ها بررسی شده‌اند و احتمالاً با بزرگ‌تر شدن فرزندان، ارزشمندتر نیز می‌شوند.

مشاوران مدارس و معلمان متذکر شده‌اند شمار کودکانی که مشکلات سازگاری با محیط کلاس دارند، رو به افزایش است. برای کمک به این بچه‌ها، مشاوران باید به مشارکت قوی والدین، معلمان، مربیان و سایر بزرگسالان تکیه کنند. کتاب حاضر به همین منظور نوشته شده است.

دانش‌آموزانی که در کلاس مشکل دارند، تمایل دارند برای دیگران مشکل‌آفرینی کنند. این بچه‌ها برای توسعه مهارت‌های اجتماعی و حل مسئله‌شان به الگوهایی نیاز دارند. آن‌ها می‌توانند در گروهی ساختاربندی شده رفتارهای اجتماعی را بیاموزند و تمرین کنند. موقعیت‌های شبیه‌سازی به حل مشکل کمک می‌کند؛ در این موقعیت‌ها بچه‌ها احساس امنیت دارند. بازی‌های این کتاب علاوه‌براینکه سرگرم‌کننده هستند، کمک می‌کنند بچه‌ها با اختلاف موجود در کلاس کنار بیایند یا با کمک شبیه‌سازی برای زندگی واقعی در آینده آماده شوند.

بازی‌های مهارت‌های زندگی در سطح گروهی نیز کاربرد دارند؛ به‌طوری‌که اعضای گروه بتوانند مهارت حل مشکل را به شکل گروهی پرورش دهند و بیاموزند و با مسائل آینده با اعتمادبه‌نفس روبه‌رو شوند. کودکی که در یک گروه قوی احساس امنیت کند، در مواجهه با مسائل بیرون گروه نیز بهتر عمل می‌کند.

بازی‌های این کتاب مطابق با روش‌های نیل به هدف در هر بازی، در چهار بخش طراحی شده‌اند. در بخش «بازی‌های من»، ارتباط اغلب یک‌طرفه است. مهارت اصلی آن برای بچه‌ها، کشف خود و بیان مشاهداتشان است. البته که بچه‌ها باید به آنچه دیگران می‌گویند گوش دهند اما گروه نظری درباره آنچه گفته شد نمی‌دهد؛ هیچ سؤالی پرسیده نمی‌شود، هیچ تعبیر و تفسیری هم ارائه نمی‌شود.

۱. کتاب قبلی همین نویسنده، ترجمه «منوچهر اکبرلو» منتشرشده به سال ۱۳۹۵ توسط انتشارات صابرین.

بخش «بازی‌های تو»، بر برداشت بچه‌ها از همراه و دوست تمرکز دارد. بچه‌ها تمرین می‌کنند تا از طریق مشاهده، سؤال پرسیدن، پاسخ دادن، ارزیابی و واکنش، درباره‌ی دوست و همراهشان بیشتر بدانند و با او آشنا شوند. آن‌ها با این کار درباره‌ی خود نیز کمی بیشتر می‌آموزند، اما به شخص مقابل نیز نزدیک‌تر می‌شوند و سپس کم‌کم به دیگر اعضای گروه هم نزدیک شده و با یکدیگر صمیمی می‌شوند.

در بخش «بازی‌های ما»، با علم به جایگاه شخص در گروه و درک و استفاده از نقاط ضعف و قوت اعضا و خود گروه‌ها، به اهداف یادگیری و جهت‌دهی خود در گروه می‌پردازیم. همچنین ممکن است بچه‌ها بیاموزند که گروه تغییر می‌کند. برای مثال، ویژگی‌های یک گروه نوسان دارد. جایگاه‌ها، روابط، حالات و روحیات و توان گروه تا حدی ثابت است و تا حدودی به موقعیت افراد بستگی دارد.

در بخش «بازی‌های ما» اعضای گروه یاد می‌گیرند تفاوت‌های بین خودشان و سایر گروه‌ها را ببینند و بیاموزند که چگونه دیگر گروه‌ها را ارزیابی و قبول کنند.

با پیشرفت بچه‌ها در بازی‌های اولیه‌ی این کتاب، رهبر گروه می‌تواند بازی‌های بخش چهارم یعنی «افزودن تخیل بیشتر» را به آن‌ها معرفی کند. این بازی‌ها قوانین کمتری دارند و اجازه‌ی بیشتری به خلاقیت و ابتکار می‌دهند.

در هر کدام از چهار بخش، بسیاری از بازی‌ها پیشنهادهای «ارزیابی» و «ایفای نقش» دارند. ارزیابی‌ها نمونه‌هایی از پرسش‌هایی است که رهبر می‌تواند بپرسد و بچه‌ها پاسخ دهند تا احتمال یادگیری و امکان بحث بعد از بازی به حداکثر برسد. پیشنهادهای ایفای نقش با توانمندسازی بچه‌ها به برقراری ارتباط با یکدیگر، در قالب شخصیت‌هایی ساختگی، بُعد دیگری به شخصیت آن‌ها می‌افزاید.



## مقدمه

### نظراتی درباره بازی کردن با کودکان

#### چه چیزی فعالیت را به بازی تبدیل می‌کند؟

هر فعالیتی که بچه‌ها را درگیر کند — حتی اگر فقط سرگرم‌کننده باشد — بازی تلقی می‌شود. بازی یعنی شادی حاصل از انجام کاری. در بازی، کشمکش و بقا جایی ندارد؛ در واقع نتایج بازی‌ها چندان اهمیتی ندارد. ویژگی دیگر بازی این است که می‌تواند به شیوه‌ها و شکل‌های گوناگونی اجرا شود؛ هیچ‌کس به تغییر یافتن قوانین بازی اهمیتی نمی‌دهد، اگر همه با این تغییرات موافق باشند! تنوع بازی، راه‌هایی برای تجربه به بچه‌ها می‌دهد تا تجارب جدید و راه‌هایی برای غلبه بر محیط پیرامون خود بیاموزند. البته همیشه باید بین تجربه و رعایت قوانین بازی تعادل وجود داشته باشد. کتاب حاضر سعی می‌کند این تعادل را حفظ کند.

از این مقدمه و اندیشه درباره بازی‌ها، پنج ویژگی را استخراج کرده‌ایم که یک بازی باید داشته باشد تا بازی خطاب شود.

#### پنج ویژگی بازی

##### ۱- بازی هدف مشخصی که بچه‌ها از آن آگاه باشند، ندارد

اگر کودکی نفهمد که قرار است چیزی از فعالیتی یاد بگیرد، فعالیت را بازی می‌نامیم. مفاهیمی مثل «بازی‌های آموزنده» و «کارهای بازی‌گونه» فقط در ذهن بزرگ‌ترها وجود دارد. بزرگسال با کنترل هدف می‌تواند بازی کودک را به «کار» تبدیل کند، بدون اینکه کودک متوجه شود. یعنی فرد بزرگسال می‌داند که کودک از بازی چیزی یاد می‌گیرد (بازی هدف دارد) اما نیازی نیست که خود کودک نگران آن باشد.

##### ۲- باید داوطلبانه باشد

بازی داوطلبانه است. هر وقت نخواهید می‌توانید بازی را متوقف کنید. هیچ‌کس را نمی‌توان مجبور به انجام بازی کرد. شاید سایر بازیکنان به کسی که نمی‌خواهد بازی کند یا از بازی خارج می‌شود به چشم حقارت بنگرند، اما این تمام اتفاقاتی است که می‌افتد. معلم یا رهبر گروه نباید کسی را مجبور به انجام بازی کند!

##### ۳- قوانین قابل تغییرند

در یک بازی گروهی یا انفرادی، قوانین را می‌توان در هر زمانی تغییر داد، در صورتی که قوانین جدید برای همه قابل فهم باشند. تغییر، انطباق یا حتی ابداع قوانین جدید باعث رشد نبوغ و خلاقیت می‌شود.

##### ۴- واکنش‌های عاطفی کوتاه‌مدت را برمی‌انگیزد

منظور از واکنش‌های عاطفی احساسات شدید، شادی، هیجان، امید، خشم، ترس، آرامش، بی‌اطمینانی، خوشحالی، حس تملق، پرخاش و غیره است. از یک سو ممکن است این احساسات شدید باشند و از سوی دیگر ممکن است با یادآوری این مسئله که «این فقط یک بازی است» فروکش کنند. این یک روش برای یادگیری حل‌فعالانه تنش‌هاست. مسلماً اگر فعالیتی تنش‌زا نباشد، کودک حتی آن را بازی نمی‌داند؛

احساس می‌کند ورزش یا فقط یک فعالیت است. برخی از بازی‌های این کتاب را می‌توان تمرین‌های مهارت‌های زندگی دانست نه بازی‌های مهارت‌های زندگی. این نوع یادگیری اجتماعی نیز معنادار است، اما بازی نیست و رهبر باید این تفاوت را بداند.

### ۵- تجربه برای بازی ارزشمند است

شاید زمانی که بتوان بازی را به چند روش بازی کرد، بیشتر حس بازی به بازیکنان دست داده شود. می‌توان از شیوه‌ها، اهداف و تفاسیر قوانین مختلفی استفاده کرد. آزمایش کردن راهی برای یادگیری چیزی جدید است. بازی‌هایی را که چند راه برای اجرا و تجربه دارند و ابتکار و خلاقیت در آن‌ها دیده می‌شود، می‌توان «بازی‌های یادگیری» نامید.

## بازی‌درمانی و آموزش بازی

هدف این کتاب، ارائه گروهی از بازی‌هاست که در کار مربیان با بچه‌ها به آن‌ها کمک کند. این بازی‌ها برای بچه‌ها سرگرمی و تفریح است، اما برای رهبر گروه چیزی بیشتر است: راه کمک به بچه‌ها تا غلبه بر مشکلات و مسائل آینده را در قالب بازی یاد بگیرند. کار رهبر گروه این نیست که مشکلات و مسائل گذشته بچه‌ها را حل کند؛ این وظیفه باید به درمانگر سپرده شود. گرچه هدف اولیه کتاب درمانگری نیست، اما به این معنا هم نیست که درمانگرها نمی‌توانند از آن استفاده کنند. نقل قول زیر از روان‌شناس سوئیسی «هانس زولینگر»<sup>۱</sup> است که تعریفش از بازی به هدف من نزدیک‌تر است:

به عقیده زولینگر کودک از طریق بازی درمان می‌شود، درمانگر جایی دخالت می‌کند که امکان توسعه و ادامه بیشتر بازی فراهم باشد. درمانگر می‌تواند خواسته و انگیزه خودش را بیفزاید و وسایل تازه و ساختار جدید موقعیتی خاص را که به نظرش مفید است، ایجاد کند. پس فرصت‌هایی به کودک داده می‌شود تا با کمک بازی از تنش‌های عاطفی‌اش بکاهد و تضادهای اجتماعی را حل کند. با کمک درمانگر در نقش هم‌بازی کودک و از طریق فعالیت‌های مستقل، این فعالیت‌ها سازنده‌تر می‌شوند. به عبارتی، زولینگر همان بازی‌درمانی صرف را ترجیح داد؛ بازی را برای کودک تفسیر نکنید بلکه انواع بازی‌ها و تمرین‌ها را پیشنهاد دهید.

### نقش رهبر گروه

در نقل قول زیر «یورگن فریتز»<sup>۲</sup> از قول «بنیتا داوبلنسکی»<sup>۳</sup> بهترین روش‌ها برای کسب بهترین نتایج را برای رهبر گروه ذکر می‌کند:

- بدانید که به بچه‌ها لطف نمی‌کنید.
- بدون وابسته کردن دیگران به خود، به آن‌ها کمک کنید.
- در برابر مشکلات از بچه‌ها محافظت کنید ولی افراط نکنید. تا حد امکان اجازه دهید خودشان تجربه کسب کنند.

1. Hans Zullinger
2. Jurgen Fritz
3. Benita Daublensky

- اجازه دهید بچه‌ها دوبه‌دو یا گروهی — هرطور که دوست دارند — کار کنند اما به کسانی که در هیچ گروهی انتخاب نمی‌شوند، کمک کنید.
- رقابت بین بچه‌ها را در کمترین حد نگه دارید
- فضایی آزاد ایجاد کنید و به بچه‌ها نشان دهید چگونه می‌توانند به یکدیگر کمک کنند.

## چگونه از این کتاب استفاده کنید

### روش اول: گام به گام

بخش اول «بازی‌های من» هستند. می‌توانید بعضی از بازی‌های این بخش یا تمام آن‌ها را انجام دهید. سپس بخش دوم «بازی‌های تو» و بعد بخش سوم «بازی‌های ما». بازی‌های دست‌گرمی برای گروه (که در این بخش آمده) همیشه می‌توانند در ابتدا یا اواسط بازی‌های دیگر انجام شوند. همان‌طور که بچه‌ها در انجام بازی‌های سه بخش اول پیشرفت می‌کنند، وارد بازی‌های بخش چهارم شوید.

### روش دوم: تمرکز بر مشکلی خاص

پس از چند بازی دست‌گرمی، با بخشی آغاز کنید که به مشکل شما مربوط است. مثال: بازی‌های پرخاشگرانه را ابتدا انجام دهید تا به موضوع پرخاشگری بپردازید. سپس از زاویه پیشگیرانه به آن نگاه کنید و بازی‌های همکاری، رابطه یا اتحاد را انجام دهید.

### روش سوم: بازی‌های مرتبط

در پایان هر بازی پیشنهادهایی برای ادامه بازی وجود دارد که شما را به بازی‌های صفحات بعد کتاب یا بازی‌هایی که اهداف، روش‌های بازی یا ترکیب بازیکنان مشابهی با آن بازی دارند، راهنمایی می‌کنند. مثال: از یک بازی دوبه‌دو به بازی دوبه‌دوی دیگر بروید. از طراحی تصویر با هم‌بازی خود در بازی ۴۰ (خودکار دودستی باورنکردنی) به بازی کمک هم‌بازی «نابینای» خود برای انجام فعالیت‌های روزمره‌هاش، در بازی «نابینایی در زندگی روزمره» (بازی ۶۲) بروید. پس از یک بازی مکالمه‌ای، آن را با یک بازی پانتومیم مقایسه کنید. پس از بازی مشاهده هم‌بازی، یک بازی ادراکی دیگر را انجام دهید. بازی‌های مرتبط را می‌توانید به ترکیب گفته‌شده انجام دهید یا هر کدام را که می‌پسندید، اجرا کنید و درحالی‌که برنامه بازی‌های شما متنوع‌تر می‌شود، از نقطه شروع دور شوید.

### مختصر و مفید

اگر عادت دارید دستورالعمل‌های بازی را بخوانید، شاید تعجب کنید که این کتاب دستورالعملی بسیار مختصر دارد.

هنگامی که رهبر گروه به قوانین بازی بسیار مقید باشد و دستورالعمل بازی را موبه‌مو اجرا کند، وابستگی او به قوانین بازی:

- ۱- به بازیکنان نیز منتقل می‌شود و این امر به ضرر همه است. در این کتاب، من سعی دارم بازی‌هایی را پیشنهاد بدهم نه اینکه آن‌ها را تجویز کنم. پرداختن به جزئیات معمولاً باعث محدود کردن بازیکنان می‌شود و خلاقیت آن‌ها را پرورش نمی‌دهد.
- ۲- اگر شما به‌عنوان رهبر به‌طور کامل تنوع بازی‌ها را درک نکنید چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر این‌طور

است احتمالاً باید خودتان تنوع ایجاد کنید و این همان کاری است که باید انجام دهید. وقتی در همایش‌های تربیت معلم هم سخنرانی می‌کنم، اغلب دستورالعمل‌هایم تعمداً مختصر هستند. بازیکنان بی‌تجربه اغلب بعد از شکست، موقتاً سردرگم می‌شوند.

۳- از آنجاکه ضرورت و اجبار، مولد ابتکار و نوآوری است، آن‌ها تفاسیر خود از بازی را امتحان خواهند کرد. اگر بپرسند «حالا باید چکار کنیم؟...» یا «آیا می‌توانیم...؟» به سادگی‌شان بالا می‌اندازم و می‌بینم که با آغاز بازی‌های خلاقانه‌شان سوالاتشان محو می‌شوند.

نمی‌توان تمام احتمالات و فرصت‌ها را در یک کتاب گنجاند. گروه‌های مختلف به روش‌های مختلفی به نظرات مختلفی می‌رسند که تمام آن‌ها غیرقابل پیش‌بینی هستند. معمولاً در سخنرانی‌ها نسخه اصلی و پایه را قبل از اینکه بچه‌ها را به ابداع روش خودشان تشویق کنم، اجرا می‌کنم. روش و بازی‌های کتاب حاضر را به خوبی می‌توان با اصول «یادگیری باز» که در کتاب‌های دیگر به تفصیل درباره آن بحث شده، ترکیب کرد.

### اطلاعات درباره بازی‌های شبیه‌سازی و ایفای نقش

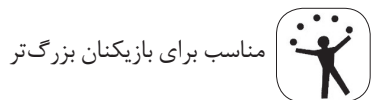
در بخش پایانی کتاب (بازی‌های ۱۰۱-۹۱) دو دسته بازی‌های ویژه معرفی می‌شوند که داری جزئیات بیشتری نسبت به بقیه هستند. اطلاعات بیشتر درباره ساختار و اهداف آن بازی‌ها در صفحات ۱۴۴ و ۱۴۹ آمده است.

### کلید علائم تصویری به کار رفته در بازی‌ها

برای اینکه بازی‌های مناسب برای موقعیت خاص را بهتر بیابید، بازی‌ها را به نمادها یا علائم تصویری مجهز کرده‌ام. این نمادها با یک نگاه اطلاعات مربوط به موارد زیر را به شما می‌دهند:

- سطح سختی بازی
  - اگر نیاز به فضای بزرگ وجود داشته باشد.
  - اگر نیاز به موسیقی باشد.
  - وسایل مورد نیاز
  - احتمال تماس فیزیکی
- دو نماد در سایر کتاب‌های این مجموعه آمده‌اند (گروه سنی و زمان بازی) که در اینجا ما آن‌ها را حذف کرده‌ایم، زیرا گروه سنی کتاب ما همان‌طور که قبلاً ذکر شد مناسب سنین ۹ تا ۱۵ سال است (تمرین‌های مناسب ۶ تا ۱۲ ساله‌ها را هم می‌توانید در «۱۰۱ بازی مهارت‌های زندگی» بیابید). و مدت هر بازی هم بستگی به عوامل متعددی دارد، از جمله تعداد بازیکنان و اینکه آیا آن بازی برای کودکان سرگرم‌کننده بوده یا نه.

**سطح سختی بازی:** هرچه بازی سخت‌تر شود، باید سن بازیکنان بیشتر باشد: [ص ۶ نماد دوم]



اگر نیاز به فضای بزرگ باشد: تقریباً تمام بازی‌ها را می‌توان در کلاس انجام داد. تعداد اندکی از بازی‌ها به فضای بزرگ‌تری نیاز دارند، مثل سالن ورزشی.

فضای بزرگ مورد نیاز است.



اگر نیاز به موسیقی باشد: فقط چند بازی این کتاب به موسیقی نیاز دارند. اگر موسیقی اختیاری باشد، ذکر می‌شود. اما اگر موسیقی اجباری باشد، از نماد زیر استفاده می‌شود.

نیاز به موزیک



وسایل مورد نیاز: بسیاری از بازی‌ها به وسایل خاصی نیاز ندارند، اما در بعضی از آن‌ها به مثلاً صندلی، ابزارآلات، کاغذ و قلم یا... نیاز است. نماد زیر مشخصاً بازی‌هایی است که به وسایل خاصی نیاز دارند.

نیاز به وسایل



احتمال تماس فیزیکی: اگرچه مقدار مشخصی تماس بدنی در بعضی محیط‌ها قابل قبول است، نماد زیر نشانه این تماس است که بالای بازی‌ها درج می‌شود. از قبل این مسئله را حل کنید و بچه‌ها را آماده نمایید.

احتمال وجود تماس فیزیکی





# بازی‌های من

چه احساسی دارم

بازی‌های ۱ تا ۱۰

چه فکری می‌کنم

بازی‌های ۱۱ و ۱۲

چطورم

بازی‌های ۱۳ تا ۲۱





# تصویری از حالت من

● **وسایل مورد نیاز:** کارت‌هایی که تصاویر مختلف روی آن‌ها چسبانده شده است.

## اهداف

- بیان حالات و احساسات،
- شناخت یکدیگر،
- غلبه بر خجالت.

● **روش بازی:** از چند کارت را وسط یک دایره بگذارید؛ دو کارت برای هر بازیکن. هر کدام از بازیکنان تصویری را انتخاب کند که حالت فعلی او را بیان می‌کند. بازیکنان به نوبت کارت‌هایشان را توضیح دهند.

● **مثال:** «من تصویر یک صندلی راحتی را انتخاب کردم چون خسته هستم و آرزو می‌کنم ای کاش روی یک صندلی راحت و خوب نشسته باشم.»

● **پیشنهاد:** تصویری از یک حالت یا احساس بکشید.

## نکته‌ها

- همه بازیکنان خودبه‌خود از حال خود آگاهی ندارند. با تذکر این مطلب که کارت انتخابی‌شان حتماً نباید نشان‌دهنده حالت امروزشان باشد، می‌توانید به آن‌ها کمک کنید. آن‌ها می‌توانند درباره سایر حالاتی که به‌تازگی داشته‌اند صحبت کنند.
- اگر شما به‌عنوان رهبر گروه کارت‌های تصویری آماده ندارید، یک روز قبل باید از همه بخواهید دو عکس در اندازه کارت پستال از مجلات بگردند و بیاورند؛ یکی برای حالت مثبت و یکی برای حالت منفی. سپس تصاویر را روی کارت بچسبانند و با چسب شیشه‌ای رویش را بپوشانند تا پاره نشود.
- پس از بازی و درک معنای تصاویر، از اینکه به شما کمک می‌کنند تا تصاویر بیشتری تهیه کنید، لذت خواهند برد.



## ● ارزیابی

- آگاهی از حس و حال خودمان، چه منفعی برای ما دارد؟
- در چه موقعیت‌هایی حالات مشابهی را تجربه می‌کنید؟
- بیشتر تحت تأثیر احساسات (کوتاه‌مدت) هستید یا حالات (بلندمدت)؟
- حالت شما چقدر تحت تأثیر گروه است؟
- چه چیزی به تغییر حالت فعلی شما کمک می‌کند؟

## ● بازی‌های مرتبط

۲: «چراغ قوه» | ۱۳ تا ۲۱: «چطورم» | ۳۳: «مکان محبوب» | ۳۴: «تصاویر موجود».

## ● بازی‌های مرتبط از کتاب «۱۰۱ بازی مهارت‌های زندگی»

۱ تا ۵: «من چه چیزهایی دوست دارم؟» | ۴۱: «رقص بادکنک‌ها» | ۵۲: «بیدار شو!» | ۵۴: «صندلی داغ!».

## چراغ قوه

### اهداف

- بیان احساسات و حالات،
- معرفی خود و آشنایی با یکدیگر،
- غلبه بر خجالت،
- به زبان آوردن احساسات.

**روش بازی:** بازیکنان دربارهٔ مضمون یا موضوعی خاص توافق کرده و تلاش می‌کنند احساساتشان را دربارهٔ آن بیان کنند.

### مثال‌ها

اگر مضمون آب‌وهوا است:

- «امروز در درونم طوفان برپاست».
- «احساس می‌کنم مه‌آلودم».
- اگر موضوع آب است:
- «حس آبشار نیاگارا دارم».
- «دریاچه‌ای عمیق و آرام هستم».

**نکته:** در گروه‌هایی که بچه‌ها مشکل گفتاری یا مشکلات دیگر خوداظهاری را دارند، بازی‌های غیر کلامی «چه حسی دارم» مثل «متر حالت» (بازی شماره ۳) بازی‌های خوبی برای آماده‌سازی آن‌ها هستند.

**پیشنهاد:** بازیکنان دربارهٔ یک جسم که بتوانند به وسیلهٔ آن حالاتشان را بیان کنند و به تصویر بکشند توافق کنند. سپس مثلاً هر نفر یک سنگ یا یک پارچهٔ رنگی مطابق با حس و حالش انتخاب کند.

### ارزیابی

- دوست دارید احساساتتان را برای دیگران شرح دهید؟
- آیا بازیکنانی پیدا کردید که حس و حالی شبیه شما داشته باشند؟

### بازی‌های مرتبط

۱: «تصویری از حالت من» و تمام بازی‌های مرتبط که در آن پیشنهاد شده است؛ ۳: «متر حالت».



# ۳

چه احساسی داریم

## متر حالت

### وسایل مورد نیاز: چند صندلی

#### اهداف:

- ابراز حالات و احساسات،
- آشنا شدن،
- غلبه بر خجالت،
- بیان و به زبان آوردن احساسات،
- مفید بودن.

**روش بازی:** با علامت شما همه بایستند، نشسته بمانند، روی صندلی هایشان بایستند، یا کف اتاق بنشینند؛ بستگی دارد چقدر حالشان خوب باشد. از آنهایی که یا خیلی حالشان خوب است یا خیلی بی حال هستند، بپرسید چرا چنین حالی دارند؟

**پیشنهاد:** پس از اینکه بقیه حدس زدند چرا یک نفر حال دارد یا ندارد، وی بگوید صحیح حدس زده‌اند یا خیر.

**نکته:** در این بازی، بسیار مهم است که اجازه دهید بازیکنان داوطلبانه حالاتشان را توضیح دهند. ابتدا بهتر است فقط با آنهایی صحبت کنید که حالشان خوب است. شما در مقام رهبر همیشه می‌توانید به صورت خصوصی با کسانی که حالشان بد است صحبت کنید.

#### ارزیابی

- حال عمومی گروه چگونه است؟ آیا حال شما با حال بیشتر آن‌ها تفاوت دارد؟
- تا به حال آرزو کرده‌اید می‌توانستید حالتان را تغییر دهید؟ آیا گروه می‌تواند در این باره به شما کمک کند؟ چه چیزی مانع صحبت کردن با گروه درباره حالتان می‌شود؟
- آیا تاکنون حس و حال بسیار بد داشته‌اید؟ چه چیزی به شما حس شادی وصف ناپذیری می‌دهد، طوری که گویی روی ابرها هستید؟

#### بازی‌های مرتبط

تمام بازی‌های مرتبط با بازی ۱: «تصویری از حالت من» | ۲: «چراغ قوه» | ۴: «زبان بدن گویای حال شماست».

# زبان بدن گویای حال شماست

## اهداف

- بیان حالات و احساسات،
- آغاز ارتباط،
- افزایش آگاهی بدنی / فیزیکی،
- افزایش آگاهی اجتماعی.

**روش بازی:** هر نفر به نوبت با زبان بدن، احساسش را برای گروه بیان می کند. بازیکنان می توانند از حالات بدن و چهره برای بیان احساسات خود استفاده کنند.

**پیشنهاد:** در یک جمله حالتان را بیان کنید.

**نکته:** برای بعضی از افراد سخت است که احساساتشان را با زبان بدن بگویند، ولی بدن یکی از صادق ترین ابزار بیان است؛ زبان بدن دروغ نمی گوید. اغلب آنچه مردم به زبان می آورند خلاف آن چیزی است که بدنشان می گوید. در این موارد، معمولاً بدن حقیقت را می گوید!

**ارزیابی:** ترجیح می دهید چگونه احساساتتان را بیان کنید؟ با کلمات یا زبان بدن؟ چرا گاهی اوقات هم زمان از هر دو استفاده نمی کنید؟ این دو معمولاً در زندگی روزمره باهم ترکیب می شوند. اگر زبان بدن و کلام کسی هماهنگ نباشند چه حسی به شما دست می دهد؟

## ایفای نقش: مجرم کیست؟

«کسی که به عنوان بازپرس پلیس انتخاب شده» اتاق را ترک می کند. پنج بازیکن جلوی اتاق در یک ردیف بنشینند. از بین خود انتخاب کنند که چه کسی مجرم باشد. اکنون بازپرس به اتاق بازمی گردد و سؤالاتی از پنج نفر می کند. طبیعتاً همه آن ها انکار می کنند که جرمی مرتکب شده اند، اما مجرم با زبان بدن و اشارات چهره سعی دارد نشان دهد زبان بدن مجرم چگونه او را لو می دهد. بازپرس تلاش می کند که بفهمد کدام یک مجرم اند.

## بازی های مرتبط

۳: «متر حالت» | ۵: «طراحی حالت» | ۲۱: «کمک» | ۲۳: «اسم من چیست؟» | ۳۰: «شیر یا خط» | ۳۶: «جاسوس» | ۸۰: «رویاری» | ۹۴: «نمایش سایه ها».