

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

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۹	مقدمه

بازی‌های من

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

بازی‌های تو

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

۶۰	رازهای فاش‌شدنی	۲۹
۶۲	شیر یا خط	۳۰
۶۴	کارخانه شایعه‌سازی	۳۱
۶۵	بین 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»^۱ (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 علاوه بر اینکه 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؛ به طوری که 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 که گفته شد نمی‌دهد؛ هیچ سؤالی پرسیده نمی‌شود، هیچ تعبیر و تفسیری هم ارائه نمی‌شود.

۱. کتاب قبلی همین نویسنده، ترجمه «منوچهر اکبرلو» منتشر شده 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.