

# ۱۰۱ بازی ویژه

مهارت‌های زندگی

مؤلفان:

علیرضا رئوف

امسان محیقت

مریم سعیدی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۳

سرشناسه: علی رضا رئوف - احسان حقیقت - مریم سعیدی  
عنوان و پدید آور: ۱۰۱ بازی ویژه مهارت های زندگی. رئوف،  
علی رضا، مولف، ۱۳۵۹ - حقیقت، احسان، مولف - سعیدی،  
مریم، مولف.

مشخصات نشر: ارسطو (چاپ و نشر ایران). مشهد.

تعداد صفحات: ۲۰۰ صفحه، رقعی

موضوع: مهارت های زندگی - کودکان - روان شناسی.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

شابک: ۰-۰۱-۷۵۵۸-۶۰۰-۹۷۸

رده بندی دیویی: ۸ ب ۹ ف / ۳۰۱

رده بندی کنگره: ۶۳۰۲۱۴ کتابخانه ملی ایران ۴۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۰۳۱۴۵

نام کتاب: ۱۰۱ بازی ویژه مهارت های زندگی  
مولفان: علی رضا رئوف - احسان حقیقت - مریم سعیدی  
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

چاپ: مهتاب

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

شابک: ۰-۰۱-۷۵۵۸-۶۰۰-۹۷۸

تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱ -

۰۹۱۵۹۲۲۴۳۲۰

[www.chaponashr.ir/arastu](http://www.chaponashr.ir/arastu)

خدای راسبی سگ کریم که از روی کرم، پدر و مادری فدکار نصیبان ساخته تا در سایه درخت پربار وجودشان  
بیاییم و از ریشه آنها شاخ و برگ بگیریم و از سایه وجودشان در راه کسب علم و دانش و خدمت به خلق تلاش  
نماییم. والدینی که بودنشان تاج افتخاری است بر سرمان و نشان دلیلی است بر بودنمان، دستان را اگر قند  
و در این وادی زندگی پر از فراز و نشیب راه رفیق را به ما آموختند. آموزگاری که بر ایمان زندگی، بودن و انسان  
بودن را معنا کردند.

این کتاب را به یگانگی های زندگیمان پدر و مادر تقدیم مینمایم.  
و به سهرانی که در کنارشان مانیز به معنای پوشش و زایش رسیدیم.  
امید است ما هم بتوانیم دست در دست هم و در کنار هم والدینی مقبول باشیم و پرواضح است این راه خطیر  
برای تربیت فرزندی را بهمان خواهد بود.

علیرضارنوف

احسان تحقیقت

مریم سعیدی

## ۲-۱۰ بازی ویژه مهارت های زندگی

## فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۰
مقدمه	۱۳
مطالبی پیرامون بازی با کودکان	۱۵
پنج مشخصه بازی	۱۵
علائم استفاده شده در بازی ها	۱۷
بازی ۱: تصویری از روحیه من	۲۱
بازی ۲: چراغ قوه	۲۳
بازی ۳: اندازه گیری روحیه	۲۵
بازی ۴: زبان بدن حالت روحی شما را بیان می کند	۲۷
بازی ۵: ترسیم روحیه	۲۹
بازی ۶: ساختمان های روحیه	۳۲
بازی ۷: پست کردن روحیه	۳۴
بازی ۸: موسیقی روحیه	۳۶
بازی ۹: نمودار حالات روحی	۳۸
بازی ۱۰: تاس حالات روحی	۴۲
بازی ۱۱: جمع بندی افکار	۴۴

- بازی ۱۲: تکمیل افکارم ..... ۴۶
- بازی ۱۳: فرد گم شده ..... ۴۹
- بازی ۱۴: چه کسی آن را گفت؟ ..... ۵۰
- بازی ۱۵: صفحه شخصی یک فرد معروف ..... ۵۱
- بازی ۱۶: رویای افراد ..... ۵۲
- بازی ۱۷: موزه من ..... ۵۳
- بازی ۱۸: خصوصیت اخلاقی ..... ۵۵
- بازی ۱۹: خصوصیت اخلاقی مرا حدس بزن ..... ۵۷
- بازی ۲۰: تکه های شخصیت ..... ۵۸
- بازی ۲۱: درخواست کمک ..... ۶۰
- بازی ۲۲: قصه اسم من ..... ۶۲
- بازی ۲۳: نام من چیست؟ ..... ۶۳
- بازی ۲۴: معمای اسامی ..... ۶۵
- بازی ۲۵: اسامی زیپ زاپ ..... ۶۷
- بازی ۲۶: سلام، خداحافظ ..... ۶۸
- بازی ۲۷: ملاقات من در نیمه راه ..... ۷۰
- بازی ۲۸: مصاحبه دو طرفه ..... ۷۱
- بازی ۲۹: افشا کردن رازها ..... ۷۳
- بازی ۳۰: شیر یا خط ..... ۷۵
- بازی ۳۱: کارخانه شایعه سازی ..... ۷۷
- بازی ۳۲: ببینید چطورید ..... ۷۸
- بازی ۳۳: مکان مورد علاقه ..... ۷۹
- بازی ۳۴: هدیه تصویری ..... ۸۱

- بازی ۳۵: بله خیر، بله خیر ..... ۸۳
- بازی ۳۶: جاسوس ..... ۸۵
- بازی ۳۷: جعبه ابزار حیوانات ..... ۸۶
- بازی ۳۸: بیست سؤالی ..... ۸۷
- بازی ۳۹: دو نخودفرنگی در یک پوسته ..... ۸۸
- بازی ۴۰: دو نفر با یک مداد شگفت انگیز ..... ۹۰
- بازی ۴۱: دو هنرمند افسانه ای ..... ۹۱
- بازی ۴۲: ما در صفحه ای یکسانیم ..... ۹۳
- بازی ۴۳: توفیق کامل ..... ۹۴
- بازی ۴۴: دو نویسنده، یک داستان ..... ۹۶
- بازی ۴۵: همکاران تصادفی ..... ۹۸
- بازی ۴۶: علائم نقطه گذاری ..... ۱۰۲
- بازی ۴۷: زنجیره اسامی ..... ۱۰۳
- بازی ۴۸: گم شده در جنگل تاریک ..... ۱۰۵
- بازی ۴۹: تلو تلو خوردن در میان ریشه درختان ..... ۱۰۶
- بازی ۵۰: در میان جنگل انبوه ..... ۱۰۸
- بازی ۵۱: مسخره بازی در آوردن ..... ۱۰۹
- بازی ۵۲: بیاداخل دایره ..... ۱۱۰
- بازی ۵۳: آیا توشبیه منی؟ ..... ۱۱۱
- بازی ۵۴: ما شبیه هم هستیم ..... ۱۱۳
- بازی ۵۵: هدیه تولد ..... ۱۱۵
- بازی ۵۶: طراحی کلاس درس ..... ۱۱۶
- بازی ۵۷: طراحی یک آپارتمان ..... ۱۱۸

- بازی ۵۸: طراحی یک شهر ..... ۱۲۰
- بازی ۵۹: سفر فضایی ..... ۱۲۱
- بازی ۶۰: دیدن بانوک انگلستان ..... ۱۲۴
- بازی ۶۱: فرد نابینا و فیلم ..... ۱۲۶
- بازی ۶۲: نابینایی در زندگی روزمره ..... ۱۲۷
- بازی ۶۳: گروه نابینایان ..... ۱۳۰
- بازی ۶۴: مشکلات نابینایان ..... ۱۳۱
- بازی ۶۵: ناشنوایی ..... ۱۳۳
- بازی ۶۶: معلولیت اعضای بدن ..... ۱۳۵
- بازی ۶۷: شبکه گروهی ..... ۱۳۶
- بازی ۶۸: جشن تولد ..... ۱۳۸
- بازی ۶۹: جای من در گروه ..... ۱۳۹
- بازی ۷۰: تار عنکبوت ..... ۱۴۲
- بازی ۷۱: رشته ای از اسامی ..... ۱۴۳
- بازی ۷۲: زمین سنگی ..... ۱۴۴
- بازی ۷۳: در مدار ..... ۱۴۵
- بازی ۷۴: یک چیز خوب ..... ۱۴۶
- بازی ۷۵: رییس جمهور خوب ..... ۱۴۸
- بازی ۷۶: سیاست بازی ..... ۱۴۹
- بازی ۷۷: دایره تهدید ..... ۱۵۱
- بازی ۷۸: تنه زدن ..... ۱۵۳
- بازی ۷۹: رقص جنگ ..... ۱۵۴
- بازی ۸۰: رویارویی دو حریف ..... ۱۵۶



- بازی ۸۱: دعوت به مبارزه ..... ۱۵۸
- بازی ۸۲: نگهبان ..... ۱۶۰
- بازی ۸۳: مسئول دستگیری ..... ۱۶۳
- بازی ۸۴: تعقیب و گریز ..... ۱۶۵
- بازی ۸۵: جفت منجمد ..... ۱۶۸
- بازی ۸۶: عواطف نقش بسته ..... ۱۶۹
- بازی ۸۷: گروه‌های مجسمه ..... ۱۷۱
- بازی ۸۸: تندیس خانواده ..... ۱۷۳
- بازی ۸۹: مجسمه‌های حالت سنج ..... ۱۷۵
- بازی ۹۰: قاب یخ زده ..... ۱۷۶
- بازی ۹۱: بزرگراه جدید ..... ۱۷۸
- بازی ۹۲: مخزن سد ..... ۱۸۱
- بازی ۹۳: لب خوانی ..... ۱۸۵
- بازی ۹۴: بازی سایه‌ها ..... ۱۸۷
- بازی ۹۵: جابه‌جایی نقش ..... ۱۸۸
- بازی ۹۶: مصاحبه ..... ۱۸۹
- بازی ۹۷: گزارش ..... ۱۹۰
- بازی ۹۸: دو بازیگر در یک نقش ..... ۱۹۱
- بازی ۹۹: آشنا و ناآشنا به بازی ..... ۱۹۲
- بازی ۱۰۰: بازی حماسی ..... ۱۹۳
- بازی ۱۰۱: تاثیرات شخصیتی ..... ۱۹۴
- طبقه‌بندی بازی‌ها ..... ۱۹۵

## پیش گفتار

مهارت‌های زندگی واقعاً چه هستند؟ کودکان برای اینکه انسان‌های کاملی شوند علاوه بر مهارت‌های عملی مورد نیاز در زندگی، نیازمند مهارت‌های اجتماعی و عاطفی نیز هستند. این مهارت‌ها، محور اصلی این کتاب هستند. بازی‌های این کتاب و کتاب ۱۰۱ بازی ویژه مهارت‌های زندگی برای کودکان (سنین ۶-۱۲)، برای پرورش مهارت و آگاهی در زمینه‌های شایستگی، خودآگاهی، کنترل احساسات، رقابت، حرف شنوی از دیگران، ارتباطات کلامی و غیر کلامی، همکاری در گروه‌های دو نفره و یا در گروه‌های بزرگ‌تر طراحی شده‌اند تا بتوانند احساسات افراد دیگر را درک نمایند.

شرکت در بازی‌های این کتاب در کلاس، کمپها و یا در مکان‌های تفریحی به کودکان کمک خواهد کرد تا مهارت‌های ضروری را از سنین پایینتر در خود پرورش دهند. در نظر داشتیم که این کتاب را زمینه‌های توسعه‌ی اجتماعی و عاطفی ارزش‌های زندگی بنامیم اما برای جلوگیری از گمراهی خوانندگان و یا توصیه‌های اخلاقی که چه درست است و چه چیز غلط آنها را مهارت‌های زندگی می‌نامیم. همان گونه که بیان شد در این کتاب تمرکز بر توسعه مهارت‌های اصولی خودآگاهی، ارتباط و همراه شدن با دیگران است. هنگامی که این مهارت‌ها در دسترس کودکان قرار می‌گیرند، کودکان بهتر می‌توانند مهارت‌های مورد نیاز برای تبدیل شدن به فردی مستقل را یاد بگیرند. این مهارت‌های عملی در کتاب‌های دیگر ذکر شده است اما زمانی ارزشمند است که کودکان شما کمی بزرگ‌تر باشند. مشاوران مدرسه و معلمان حتماً تاکنون متوجه شده‌اند که تعداد کودکانی که مشکلات مربوط به جذب شدن به

محیط کلاس درس را دارند، رو به افزایش هستند. مشاوران می‌بایست با تکیه بر مشارکت فعال پدر و مادر، معلمان، مربیان و دیگر بزرگسالان به این کودکان کمک کنند و این کتاب برای کمک به آنها نوشته شده است. کودکانی که دارای مشکلاتی در کلاس هستند، تمایل به وجود آوردن مشکلات برای سایر هم‌کلاسی‌هایشان نیز دارند. این کودکان نیازمند الگوهایی برای حل مشکلات و توسعه مهارت‌های اجتماعی هستند. در یک گروه سازماندهی شده و هدفمند آنها می‌توانند به تجربه و تمرین رفتارهای اجتماعی بپردازند. آنها می‌توانند این مهارت‌ها را از طریق تمرین روزانه و ارتباط با بچه‌های دیگر یاد بگیرند. موقعیت‌های خودباوری می‌توانند به خودباوری کودکان برای رسیدن به امنیت کمک کنند. با بازیهای این کتاب، کودکان علاوه بر سرگرم بودن و لذت بردن، می‌توانند با چالش‌های موجود در کلاس درس توسط خودباوری به مقابله با آنها بپردازند و این بازیها به آنها کمک می‌کنند تا برای شرایط واقعی زندگی آینده آماده شوند. بازیهای مهارت‌های زندگی همچنین می‌توانند در سطح گروهی مفید باشند به طوری که اعضای گروه می‌توانند مشکلات را با اعتماد به نفس حل نمایند و خود را برای آینده آماده سازند. کودکی که در یک گروه قوی احساس امنیت می‌کند، بهتر می‌تواند با مشکلات خارج از گروه برخورد کند. بازیهای این کتاب با توجه به شیوه‌هایی که در آن برای دستیابی به اهداف خاص خود طراحی شده‌اند، در چهار بخش طبقه بندی شده‌اند:

در بازیهای اول شخص مفرد: ارتباطات عمدتاً یک طرفه است. در این بازیها، مهارت‌های اصلی هدف قرار داده شده است تا کودکان خودشان را کشف کنند و آنچه را مشاهده می‌کنند، بیان کنند. البته، بچه‌ها به آنچه که دیگران می‌بایست بگویند، گوش می‌دهند اما هیچ واکنش گروهی در مورد آنچه گفته شده است وجود ندارد؛ هیچ سوآلی از فرد پرسیده نمی‌شود و هیچ اظهار نظری در مورد وی نمی‌شود.

بازیهای دوم شخص مفرد: نحوه درک کودک از همبازی خود را مورد بررسی قرار

می دهد. در این بازیها، کودکان سعی می کنند از طریق مشاهده، پرسش، پاسخ، اظهار نظر و تقابل در مورد همبازی خود اطلاعات بیشتری بدست آورند. با انجام این بازیها، کودکان علاوه بر شناخت بیشتر از خودشان، به شخص دیگر نیز بیشتر نزدیک می شوند و این زمینه مساعدی را برای ورود به گروه برای آنها ایجاد می کند.

بازیهای اول شخص جمع: جهت گیری کودک را با دانستن موقعیت فرد در گروه و شناخت و استفاده وی از نقاط قوت و نقاط ضعف اعضای گروه مورد بررسی قرار می دهند.

در این بازیها، کودکان به یادگیری تغییرات موجود در گروه، به عنوان مثال، ویژگیهایی که در یک گروه در نوسان است و یا موقعیتها، روابط، روحیه و توان بالقوه موجود در یک گروه می پردازند. بخشی تا حدودی ثابت و بخشی دیگر تا حدودی وابسته به شرایط هستند.

در بازیهای اول شخص جمع، اعضای یک گروه یاد می گیرند تا تفاوت های بین خود و گروه های دیگر را تشخیص دهند، و چگونه گروههای دیگر را مورد ارزیابی و پذیرش قرار دهند.

همان طور که کودکان در بازیهای بخشهای ابتدایی این کتاب، توانمندتر می شوند سرپرست گروه می تواند آنها را با بازیهای بخش چهارم (اضافه کردن تخیل بیشتر به بازیها) آشنا کند. این بازیها دارای قوانین کمتری هستند و اجازه می دهند تا کودک در حین بازی خلاقیت بیشتری داشته باشد. در هر یک از چهار بخش، بسیاری از بازیها درباره ی «سؤالات» و «نقش آفرینی ها» هستند.

سؤالات نمونه هایی از پرسش هایی هستند که سرپرست گروه می تواند به منظور به حداکثر رساندن یادگیری و بحث و تبادل نظر در بازی، از کودکان بپرسد.

نقش آفرینی بعد جدیدی را به بازی اضافه می کند و این اجازه را به کودکان می دهد تا نقش های همدیگر را بازی کنند.

## مقدمه

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است. انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با استرس‌های موقعیت‌های مختلف و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی‌ها تجهیز نماید لذا ضروری است فرصت‌هایی فراهم گردد تا کودکان و نوجوانان علاوه بر کسب توانایی‌های خواندن و نوشتن، حساب کردن و... مهارت‌های زندگی را نیز فرا گیرند. مترجمین خوشحال هستند در سالی ترجمه این کتاب را به بازار روانه می‌کنند که نام فرهنگ با آن عجین شده است. برخی از بزرگسالان فعلی جامعه عزیزمان هم اکنون به دلیل فقدان فرهنگ در زمینه مهارت‌های زندگی با مشکلات فراوانی نظیر مشکلات روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی درگیر هستند که یکی از دلایل بروز این مشکلات عدم آموزش دیدن مناسب این عزیزان در مواجهه با مشکلات می‌باشد.

مهارت‌های زندگی، کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازد که دانش (آنچه را که می‌دانند) و نگرش و ارزش‌های خود (آنچه احساس می‌کنند و بدان باور دارند) را به عمل تبدیل نمایند. منظور از مهارت‌های زندگی این است که هر کودک در کنار آموزش خواندن و نوشتن، به مهارت‌هایی دست یابد که به مدد آن‌ها بتواند ابتدا به شناخت درستی از خود دست پیدا کند و سپس به خوبی با افراد و محیط اطراف

ارتباط برقرار سازد و به حل مشکلات خود و جامعه و محیط یاری دهد. مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که با آموزش آنها کودکان و نوجوانان می‌توانند ویژگی‌ها و استعداد‌های خود را شکوفا کنند، محدودیت‌ها و نقاط ضعف خود را شناخته و به رفع آنها پردازند، مسوولیت‌های فردی و اجتماعی خود را به نحو احسن انجام دهند، ارتباطات خوب و سالمی با دیگران داشته باشند، تصمیم‌های صحیح و درستی بگیرند، بتوانند تعارضات و مشکلات خود را بدون صدمه زدن به خود و دیگران حل کنند، خشم خود را کنترل کنند و با تنش‌های روزانه به طور موثر و سازگارانه کنار بیایند. کتابی که هم اکنون آن را می‌خوانید سعی می‌کند تا در قالب بازی و تفریح مهارت‌های زندگی را به کودکان و نوجوانان بیاموزد. بازی‌های این کتاب برای کودکان و نوجوانان مقاطع پیش دبستانی، دبستان و راهنمایی در نظر گرفته شده‌اند.

## مطالبی پیرامون بازی کودکان

### چه چیزی باعث می شود که یک فعالیت «بازی» نامیده شود؟

فعالیتی که با میل و اختیار و با هدف سرگرمی و تفریح انجام شود، بازی گفته می شود. بازی درباره لذت انجام کاری است. در بازی هرگونه نتیجه ای که بازیکنان به دست می آورند، اهمیت کمی دارد. ویژگی دیگر بازی این است که در یک بازی ممکن است بتوان تقریباً تعداد نامحدود از تغییرات را اعمال کرد. تغییرات در بازی، به کودکان روشهایی را برای تجربه کردن پیشنهاد می کند. اینکه چگونه به تمرین تجربه های جدید بپردازند و یا چگونه با محیط پیرامون خود کنار بیایند. البته همیشه نیاز به تعادلی بین تجارب بازی و قوانین موجود در آن وجود دارد. این کتاب تلاش می کند این تعادل را حفظ کند. با توجه به این مطالب درباره بازی، در این کتاب پنج ویژگی برای اینکه یک فعالیت لذت بخش واجد شرایط عنوان بازی باشد بیان می شود.

### پنج ویژگی بازی

۱. هدف مشخصی که کودکان از آن آگاهی داشته باشند، ندارد؛ اگر کودک تشخیص ندهد که قرار است چیزی را از یک فعالیت یاد بگیرد، آن فعالیت بازی نامیده می شود. مفاهیمی چون «یادگیری» و «تفریح و سرگرمی» تنها

در ذهن بزرگسالان وجود دارد. با کنترل کردن هدف بازی، فرد بزرگسال می‌تواند بدون آنکه کودک بفهمد، بازی را به «فعالیت آگاهانه» تبدیل کند. یعنی بزرگسالان می‌دانند که کودک از بازی کردن چیزی را می‌آموزد. (یعنی بازی هدفمند است)

۲. باید داوطلبانه باشد:

بازی کردن اختیاری است. بازیکن می‌تواند هر زمان که بخواهد، بازی را متوقف سازد. هیچ کس نمی‌تواند او را مجبور به بازی کند. ممکن است بازیکنان دیگر نگاهی تحقیر آمیز به کسی که نمی‌خواهد در بازی شرکت کند داشته باشند، اما اصلاً مهم نیست. معلم یا سرپرست گروه هرگز نباید کسی را مجبور به بازی کردن کند!

۳. قواعد انعطاف پذیر هستند:

در یک بازی فردی یا گروهی، قواعد را می‌توان در هر لحظه بازی به گونه ای که قوانین جدید بوسیله همه قابل درک باشد تغییر داد. تغییر دادن، انطباق دادن و یا حتی ابداع قوانین جدید هوش و خلاقیت را پرورش می‌دهد.

۴. واکنش‌های احساسی کوتاه مدت را تداعی می‌کند:

منظور از واکنش‌های احساسی، احساسات شدید شادی، انتظار، امید، خشم، ترس، راحتی، شک و تردید، شادی، حس تعلق، پرخاشگری و غیره است. از یک طرف، این احساسات می‌تواند واقعی و شدید باشد، از طرف دیگر می‌تواند با یادآوری این نکته که این فقط یک بازی است، آن احساسات شدید را خنثی کند. این یک راه یادگیری برای مقابله با تنش‌ها به گونه ای سازنده است. در واقع، اگر فعالیتی دارای تنش نباشد، کودک ممکن است آن را به عنوان یک بازی در نظر نگیرد و احساس کند مانند ورزش یا صرفاً یک فعالیت آگاهانه است. برخی از بازیهای این کتاب را می‌توان بیشتر به عنوان تمرینهای مهارتهای زندگی در نظر گرفت تا بازیهای مهارتهای زندگی. این شکل از یادگیری اجتماعی نیز معنی دار است اما بازی نیست و سرپرست گروه باید از تفاوت آن آگاهی داشته باشد.



۵. از تجربه سرچشمه می گیرد:

یک بازی شاید بیشتر از یک بازی باشد زمانی که راه های مختلفی برای بازی کردن آن وجود دارد. انواع مختلفی از تکنیک های بازی، اهداف، و تعبیر قواعد می تواند وجود داشته باشد.

تجربه، یک فرصت برای یادگیری چیز جدیدی می باشد. بازیهایی که دارای امکانات متعدد برای تجربه، ابداع و خلاقیت هستند به بهترین شکل ممکن سبب «یادگیری در بازی» می شوند.


## علایم استفاده شده در بازیها:


برای استفاده بهتر شما از بازی ها، علایمی به کار گرفته شده اند. این علایم موارد زیر را نشان می دهد:

- تعداد نفرات مورد نیاز در گروه
- سطح دشواری
- آیا فضای زیادی مورد نیاز است
- آیا موسیقی مورد نیاز است
- آیا وسایلی برای بازی مورد نیاز است
- آیا تماس فیزیکی یا درگیری فیزیکی وجود دارد

این علایم در زیر به تفصیل توضیح داده می شوند:

**تعداد نفرات مورد نیاز در گروه:** بیشتر بازیها با گروه بزرگی از بازیکنان به بهترین نحو انجام می شوند. اگر یک بازی به تعداد نفرات زوج یا گروه های چهار یا هشت نفره نیاز داشته باشد، علایم مناسب آن به شرح ذیل میباشد:

گروه های ۴ نفره =   
۴ نفره

= تعداد اعضای گروه زوج   
زوج

= بازی برای یک یا هر تعداد



هر تعداد

= گروههای ۸ نفره



۸ نفره

بازیکن مناسب است

**سطح دشواری:** بازی های پیچیده تر برای بازیکنان بزرگتر مناسب هستند که

با این علائم نشان داده می شوند:

= برای بازیکنان حرفه ای



**میزان فضای مورد نیاز:** اکثر بازی های این کتاب می توانند در یک کلاس

بازی شوند. بازی هایی که به فضای بزرگتری نیاز دارند مانند یک باشگاه با علامت

زیر نشان داده می شود:

= فضای زیادی مورد نیاز است.



**آیا موسیقی مورد نیاز است:** تعداد کمی از بازی های این کتاب به موسیقی

نیاز دارند. ممکن است استفاده از موسیقی اختیاری باشد ولی در صورت نیاز بازی به

موسیقی از علامت زیر استفاده می شود:

= موسیقی مورد نیاز است.



**آیا وسایلی برای بازی مورد نیاز است:** خیلی از بازی ها به وسایل خاصی نیاز

ندارند. اما در بعضی موارد، اقلامی مانند صندلی، ابزارآلات موسیقی، کاغذ و قلم، یا

سایر موارد برای بازی مورد نیاز است.

بازی هایی که به وسیله نیاز دارند با علامت زیر (همچنین برای بازی هایی با

وسایل اختیاری) نشان داده می شوند:

= وسایل بازی مورد نیاز است.



آیا تماس فیزیکی یا درگیری فیزیکی وجود دارد: اگرچه در اکثر بازی ها تماس بدنی تا حدی در محیط های خاص قابل پذیرش است اما در برخی از بازیها ممکن است مقداری تماس یا برخورد فیزیکی وجود داشته باشد. شما می توانید تشخیص دهید این گونه بازی ها برای بازیکنان یا محیط مناسب است یا خیر.

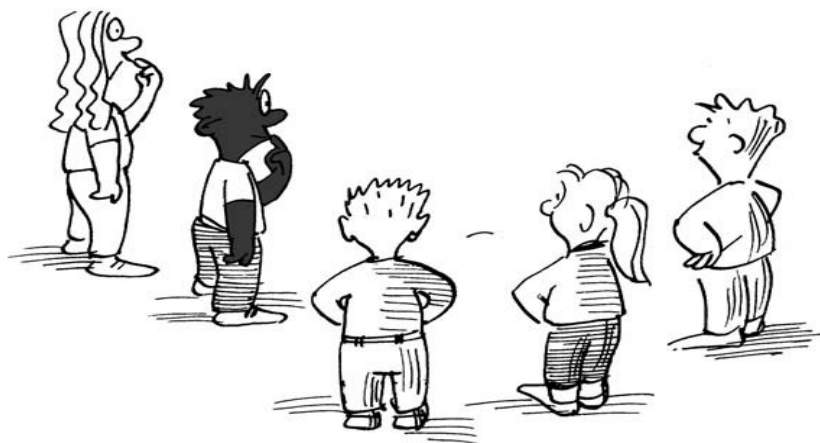
احتمال تماس بدنی و برخورد فیزیکی = 

## بازیهای اول شخص مفرد

۱-۱۰: چه حسی دارم

۱۱-۱۲: به چه فکر می‌کنم

۱۳-۲۱: من چگونه هستم





هر تعداد

## ۱. تصویری از رومیه من

### وسایل لازم:

کارتهایی که تصاویر مختلفی بر روی آن‌ها چسبانده شده است.

### اهداف بازی:

- بیان حالات و احساسات
- شناخت یکدیگر
- غلبه بر کمرویی

### روش انجام بازی:

در مرکز دایره ای که بوسیله بچه ها ایجاد شده است، تعداد زیادی کارت وجود دارد. هر دو کارت برای یک نفر است. هر بازیکن تصویری را که بیانگر روحیه کنونی خود می‌باشد، انتخاب می‌کند. بازیکنان با چرخش بازی در دایره ایجاد شده، به توضیح انتخاب های خود می‌پردازند.

### به عنوان مثال:

کودک: «من تصویری از یک صندلی راحتی را انتخاب کردم چون من خسته هستم و آرزو می‌کنم که در یک صندلی راحت و زیبا، نشسته بودم.»

### تغییرات در بازی:

ترسیم و کشیدن نقاشی از تصویر روحیه.

### نکات:

- ممکن است همه بازیکنان به صورت خودکار از روحیه فعلی خود آگاه نباشند در

هنگام بازی شما می‌توانید با اشاره به اینکه تصویر انتخاب شده، بیانگر روحیه و حالت کودک نبوده است، به او کمک کنید. آنها می‌توانند درباره روحیه و حالات اخیر خود صحبت کنند.

- اگر شما به عنوان سرپرست گروه هیچ کارت تصویری را آماده نکرده‌اید، یک روز قبل می‌توانید از بازیکنان بخواهید تا دو تصویر که یکی بیانگر روحیه مثبت و دیگری بیانگر روحیه منفی است را به اندازه کارت پستال از مجلات و روزنامه‌ها برش داده و همراه خود بیاورند. سپس تصاویر می‌توانند بر روی کارتها چسبانده شوند و حتی برای حفاظت بیشتر می‌توانند داخل کاور کاغذی قرار داده شوند.
- هنگامی که بازیکنان بازی را انجام دادند و دریافتند که تصاویر به چه منظور هستند، آنها از کمک به شما برای جمع آوری تعداد بیشتری از تصاویر لذت خواهند برد.

### سوالات:

- فواید آگاهی از روحیه و حالات ما چیست؟
- تحت چه شرایطی روحیه و حالاتی مشابه را تجربه می‌کنید؟
- آیا شما بیشتر تحت تأثیر احساسات کوتاه مدت قرار دارید یا بلند مدت؟
- روحیه شما چقدر تحت تأثیر گروه بوده است؟
- چه چیزی می‌تواند به شما کمک کند تا روحیه فعلی خود را تغییر دهید؟

### بازیهای مشابه

۲: چراغ قوه \* ۱۳-۲۱: من چطور هستم \* ۳۳: مکان مورد علاقه \*

۳۴: هدیه تصویری