

بسم الله الرحمن الرحيم

❖ موضوع وینار: تربیت کودک ارزشمند

❖❖ سخنران: استاد عبدالهادی عمرانی

❖❖❖ ارائه ای از موسسه فرهنگی هنری راز نگاه آفتابگردان

❖❖❖❖ جلسه هشتم: سه شنبه ۷ تیر ۱۴۰۱

مهارت های پیش عملیاتی حل مسئله

۱- آموختن واژگان حل مسئله

۲- تشخیص احساسات خود و دیگران

۳- بررسی دیدگاه های دیگران

۴- یادگیری روابط علت و معلول

***نکته** ای که باید یادآور شد ما نباید الان انتظار حل مشکل از فرزندمون رو در این زمان کم داشته باشیم ما در حال حاضر در حال جلوگیری از دیاد مشکل و ایجاد مشکل جدید هستیم و به مرور میتوانیم تغییر را ایجاد کنیم .

در این جلسه سعی بر این است تسلط بر تمرین ها بدست بیاوریم .

تمرین ۱: بازی مثل هم را پیدا کن (بیا رنگ بزنیم)

از هر کارتی ۲ تا چاپ میکنیم (فایل پیوست جلسه داخل کانال)

۲۰ عدد عکس که دوبار چاپ کردیم مجموعاً ۴۰ کارت که میتوانیم به مقوا بچسبونیم و کارتهایی مقوایی درست کنیم

در صورت دلخواه بچه‌ها میتوانند کارت‌ها رو رنگ کنند

هدف این بازی تمرین شناختن احساسات یکسان است.

با هر تعداد افرادی که در حال بازی هستید دقت کنید تعداد کارت‌ها به صورت مساوی بین همه‌ی بچه‌ها تقسیم شود و حتماً خودتان هم شرکت کنید

به نوبت یک نفر کارتی را روی زمین گذاشته و اگر فردی کارتی مشابه آن داشت برای اینکه آن کارت را بردارد باید داستان آن کارت را تعریف کند و بقیه‌ام که شبیه آن کارت را ندارند هم باید یک کارت روی زمین بگذارند فرقی ندارد چه کارتی ولی آنها هم باید داستان کارتی که روی زمین میگذارند را تعریف کنند.

تمرین ۲: بازی ادامه

بازی به این صورت هستش که شما یک داستانی رو میخوانید اما بعد از چند جمله ادامه داستان رو باید کودک بگه.

اگر چند کودک هستند بهشون بگیم که وقتی ما گفتیم ادامه هرکسی خواست ادامه داستانو بگه دستشو بالا بپاره و اگر فقط با فرزند خودتون هستید بگویید که وقتی گفتیم ادامه، تو ادامه بده.

مثال: دو تا بچه داشتن بازی میکردن که یهو یک بچه بزرگتر اومد و با پاش زد و

بازی را خراب کرد. اون دو تا بچه احساس کردن، (ادامه)

حالا او: اونا خیلی عصبانی شدن و با مشت زدن تو شکمش، اون بچه که

قدری کرده بود احساس کرد، (ادامه) و این روند رو ادامه بدین تا خودتون متوجه بشین دیگه

بچه‌ها کشش رو ندارن و حتماً قبل از اعلام نارضایتی بچه‌ها روند رو قطع کنید تا عطش بچه‌ها از

بین نره.

تمرین ۳ بازی

تصویر (ادامه فایل پیوست وینار) را به کودک نشان دهید و اگر فرزندتون امکان خواندن نوشتن دارد
میتوانید بگویید خودش اینکار را انجام دهد و اگر نه خودتان بپرسید و نظراتش را بنویسید



این یه دفتر هم سن خودته . این دفتر احساس فوشمالی داره
پنج تا ابر بالای سرش می بینی ، توی هر ابری باید بنویسیم که
امتمالا این دفتر به چه چیزی فکر می کرده که باعث
فوشمالیش شده
(اگر با سواد باشه خودش بنویسه)
تو میتونی هر چی می خواهی ، از خودت بنویسی

و بعد باید با خود او دلایل شادی رو دسته بندی کنید .



احساس شادی

دریافت کادو : تولد - عیدی - موفقیت
یک موردنی ویژه : بستنی - پیتزا - شکلات
سفر وگردش : پارک - دریا

(با خودش دسته بندی کنید)



نگرانی

احساس نگرانی

آسیب دیدن : تصادف - زمین خوردن

غیبت یا تأخیر یکی از عزیزان : مادر - پدر - فواهر - برادر

شکستن چیزی و ایجاد دردسر : گلدان - اسباب بازی



ترس

احساس ترسیدن

تلها ماندن : در تاریکی - در جای غریب - در فانه - در زیرزمین

تقصیب شدن : در فیابان - در جاده - در ماشین - برادر

شنیدن یک صدای بلند : ترقه - رعد و برق - انفجار - میخ ترسناک

پغ کردن و ترسالدن : دوست - برادر - فواهر

به همین روال بقیه احساسات را هم انجام می دهیم. اگر از رفتار مشابهی نام بردند ، بگوئید : خواهرش بادکنکو بترکونه و باباش کیسه را بترکونه یکسانه ، برای این که هر دو دارند یه چیزی را میترکونن . به او بگوئید : میتونی به چیز متفاوتی فکر کنی که باعث به وجود آمدن احساس ترس برای این (دختر / پسر) بشه ؟ یا مثلا انتظار کشیدن برای درست شدن دوچرخه و تلویزیون مشابه هم هست ، چون هر دو منتظر شدن . میتونی به چیز دیگه ای اشاره کنی که باعث احساس بی قراری بشه ؟

تمرین ۴ بازی تکمیل جمله ها

هر جمله ای که گفته میشه کودک فردی که اون کارو انجام داده و احساسی که داشته رو از جدول مخصوص خودش انتخاب کنه و بگه .

موارد هایلایت شده و جدول بالایی (۱۶ احساس) ثابت هستند و بقیه میتوانند تغییر کنند .

درک احساسات

۱- شادی	۲- عصبانیت	۳- ناراحتی	۴- ترس
۵- حسادت	۶- کلافگی	۷- بی قراری	۸- تنهایی
۹- همدردی	۱۰- شرمندگی	۱۱- دستپاچگی	۱۲- تعجب
۱۳- ناامیدی	۱۴- افتخار	۱۵- نگرانی	۱۶- آرامش

۱- بابا	۲- مامان	۳- بابا بزرگ	۴- مامان بزرگ
۵- خواهر	۶- برادر	۷- معلم	۸- دوست
۹- یک هم سال	۱۰- یک هم کلاس	۱۱- یک بچه ی ۴ ساله	۱۲- یک بچه مهمان
۱۳- یک تعمیرکار	۱۴- یک پلیس	۱۵- یک آدم مریض	۱۶- خودم

۱- وای! کامیون روشن نمی‌شود و من نمی‌توانم به کارم برسم.

احساس می‌کنم. من چه کسی هستم.....؟

۲- امروز واقعاً خوب بسکتبال بازی کردم. بیشترین امتیاز را من به دست آوردم.

احساس می‌کنم. من چه کسی هستم.....؟

۳- وقتی نمی‌گذاری با توپت بازی کنم و من اجازه می‌دهم با وسایلم بازی کنی، چه

احساسی می‌کنم؟

احساس..... می‌کنم. من چه کسی هستم.....؟

تمرین ۴ بازی چطور میشه ؟

هدف از این بازی نشان دادن این که افراد مختلف نسبت به یک چیز یکسان ، احساسات متفاوت داشته باشند.

کمک به کودک برای توجه به این که چرا افراد ، احساسات متفاوتی دارند.

مثال : مسعود وقتی تا دیر وقت بیرون از خانه بازی میکنه ، خوشحال میشه .

اما مادرش نگران میشه ، چه طوری این طور میشه ؟

چرا این افراد احساسات متفاوتی دارند ؟ به پاسخ کودک را گوش کنید

حالا بازی کمی تغییر می کنه دو نفر دارند کاری یکسان انجام میدن . ولی احساس متفاوتی دارن .
مثال :

مینا و سارا دارن تکلیف ریاضی می نویسن.

مینا در حالی که می نوشت ، به خودش افتخار می کرد

سارا کلافه و خسته شده بود.

چرا هر کدومشون احساسش با اون یکی متفاوت بود ؟

تمرین ۵ بازی

اینجا فرزندان در رابطه ی احساسی که از فعل مادرش در زندگیش حس میکنه صحبت میکنه :-
مادرم باعث میشه من احساس :

خوشحالی کنم ، وقتی او

عصبانیت کنم ، وقتی او

ناراحتی کنم ، وقتی او

نا امید می کنم ، وقتی او

و بعد همین شکل در مورد اینکه چه فعلی از من باعث ایجاد چه حسی در مادرم میشه .

من باعث می شوم مادرم احساس : خوشحالی کنه ، وقتی من

عصبانیت کنه ، وقتی من

ناراحتی کنه ، وقتی من

ناامیدی کنه ، وقتی من

و همینطور مثال های دیگر مثل :

۳- یک هم کلاسی باعث میشه من احساس :

فوشمالی کنم ، وقتی او

عصبانیت کنم ، وقتی او

ناراحتی کنم ، وقتی او

ناامیدی کنم ، وقتی او

۴- من باعث می شوم هم کلاسی ام احساس :

فوشمالی کنه ، وقتی من

عصبانیت کنه ، وقتی من

ناراحتی کنه ، وقتی من

ناامیدی کنه ، وقتی من

در تمرین بعد به کودک خود بگویید که :

۵- از لیست افراد ، یکی را انتخاب کنید

۱- بابا	۲- مامان	۳- بابا بزرگ	۴- مامان بزرگ
۵- خواهر	۶- برادر	۷- معلم	۸- دوست
۹- یک هم سال	۱۰- یک هم کلاسی	۱۱- یک بچه ی ۴ ساله	۱۲- یک بچه مهمان
۱۳- یک تعمیرکار	۱۴- یک پلیس	۱۵- یک آدم مریض	۱۶- خودم

مثال : وقتی برادرم بدون اجازه ی من اسباب بازی هایم را برمی دارد ، **عصبانی** می شوم .

وقتی که **کلافه** می شوم

وقتی که **نگران** می شوم

وقتی که **آرامش** پیدا می کنم

در تمرین بعد به کودک بگویید که یک احساس و یک دلیل برای ایجاد آن احساس را بگویند .

۶- از فهرست احساسات واژه های احساسی انتخاب کنید

۱- شادی	۲- عصبانیت	۳- ناراحتی	۴- ترس
۵- حسادت	۶- کلافگی	۷- بی قراری	۸- تنهایی
۹- همدردی	۱۰- شرمندگی	۱۱- دستپاچگی	۱۲- تعجب
۱۳- ناامیدی	۱۴- افتخار	۱۵- نگرانی	۱۶- آرامش

مثال : وقتی پیتزا می خورم ، من خوشحال می شوم

وقتی ، من می شوم

وقتی ، من می شوم

وقتی ، من می شوم

وقتی ، من می شوم