

# آموزش اجتماعی - عاطفی

برای اطفال 6 الی 10 ساله

منابع آموزشی که مهارت‌های اجتماعی - عاطفی را بناء نموده و  
خودآگاهی را افزایش می دهد.



همکاران بخش محتوا

# درباره ما

بنیاد اولویت دهی به آموزش (The Education Above All) یک بنیاد آموزشی جهانی است که در قطر موقعیت داشته و توسط عالیجناب شیخا موزا بنت ناصر تأسیس شده است. بنیاد اولویت دهی به آموزش (EAA) از طریق ارائه فرصت های آموزشی با کیفیت، امید و فرصت های واقعی را در زندگی اطفال، جوانان و زنان فقیر و حاشیه نشین به وجود می آورد.

ریاست توسعه نوآوری (EAA Innovation Development Directorate)، بانک منابع آموزشی رایگان اینترنتی را ایجاد نموده است تا صدها منبع آموزشی بدون صفحه نمایش و دارای منبع محدود را ارائه دهد که تعاملی بوده و مهارت های اساسی را در دانش آموزان ما توسعه میدهد. ما بشکل دوامدار محتوای منبع باز خود را که به چند زبان برای سنین مختلف در دسترس است، در وب سایت خود اضافه می کنیم:  
[www.resources.educationaboveall.org](http://www.resources.educationaboveall.org)

ما بسته های آموزشی را به شکل های مختلف برای استفاده آماده کرده ایم و دانش آموزان به وسیله خصوصیات زیر با تجارب آموزشی تنظیم شده روبرو میشوند:

شاگرد محور	میان رشته ای (مربوط به رشته های مختلف)	بدون صفحه نمایش
سرگرم کننده و جذاب	مهارت های علمی 21 <sup>ام</sup>	فعالیت های بدنی، ذهنی
آموزش جامع	برای آموزش از راه دور یا حضوری	بر اساس نتایج برنامه درسی

بسته های آموزشی که بشکل کتاب های کاری طراحی شده اند، برای گروه های مختلف اطفال 2 تا 14 ساله برای توسعه جامع و با تمرکز بر موضوع مشخصی، در دسترس است. این بسته آموزشی بالای آموزش اجتماعی - عاطفی تمرکز دارد که با همکاری Amal Alliance ساخته شده است.

هدف Amal Alliance این است که اطفال بیجاشده و محروم را از طریق آموزش جامع و برنامه های توسعه اجتماعی در چهار زمینه اصلی تقویت کند:

- 1) آموزش اجتماعی - عاطفی، (2) حمایت روانی-اجتماعی، (3) رشد اوایل طفولیت، و (4) ایجاد صلح. برنامه های آموزش اجتماعی - عاطفی آگاه از آسیب روحی Amal از طریق آموزش غیر رسمی و بازی ساختارمند، مهارت های شناسایی، درون فردی و عاطفی را تقویت می کند. رنگ های مهربانی (Colors of Kindness) یک آموزش در شرایط اضطراری است که با اثر Amal تحت نام رنگین کمان آموزش (Rainbow of Education) که برنده جایزه شده است مطابقت دارد. روش طفل محور آن شایستگی های اجتماعی عاطفی را افزایش داده و باعث رفاه می شود.



SEL یک توسعه سیستماتیک مهارت های اساسی اجتماعی و عاطفی برای مدیریت موثرتر زندگی، مشکلات و پیشرفت است.

## از طریق این کتاب کاری، دانش آموزان می توانند:

- عواطف و اهداف شخصی خود را بشناسند
- مهارتها و طرز برخورد را بدست آورند که به آنها در تنظیم عواطف و رفتارهای شان کمک می کند.
- دیدگاه های دیگران را درک کرده و به طور موثر با آنها ارتباط برقرار کنند و ناراحتی های عاطفی آنها را کاهش دهند



## چگونه از این کتاب کاری استفاده کنیم

### پیگیری کننده پیشرفت

پیشرفت روزمره فعالیت های آموزشی را پیگیری کنید

### ارزیابی قبلی و بعدی

این تست ها را قبل و بعد از برنامه رنگ های مهربانی ( Colors of Kindness ) اجرا کنید تا رفاه اجتماعی و عاطفی دانش آموز را منعکس کند.

### کار های روزمره

این فعالیتها را روزانه برای تمرین سپاسگزاری و شناسایی عواطف انجام دهید.

### برنامه رنگ های مهربانی (Colors of Kindness)

دستورالعمل های روزهای 1 تا 10 را تعقیب کنید تا مهارت های اجتماعی - عاطفی که باعث افزایش آگاهی و اعتماد به نفس دانش آموز میشود، ایجاد کنید.



### منابع آموزشی مبتنی بر پروژه

متعلم را در روزهای 11 تا 20 با پروژه های سرگرم کننده و جالب مربوط به SEL مشغول بسازید.

### مرور هفته وار

نقشه های آموزشی هفته را ترسیم میکند.

### انعکاس هفته وار

تشویق به تفکر عمیق راجع به چیزهای یاد گرفته شده می کند.

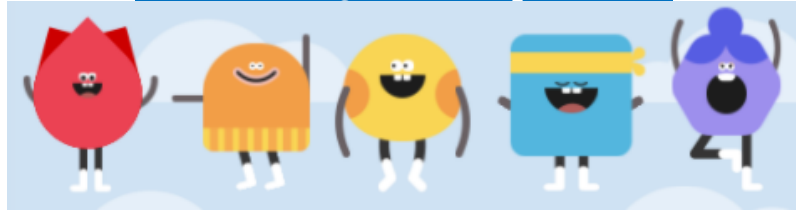


# سفر رشد من

نام: \_\_\_\_\_

خودتان را اینجا ترسیم کنید.

## رنگ های مهربانی



هفته 1



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



DONE!

هفته 2



Day 6



Day 7



Day 8



Day 9



Day 10



DONE!

هفته 3



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



DONE!

هفته 4



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



# کارهای روزمره

بیا یاد شناسایی و ابراز عواطف خود را تمرین کنیم.

## عاطفه سنج من

قبل از کار کردن بالای فعالیت های روزمره خود، هر روز موارد زیر را در کتابچه یادداشت خود بنویسید.

در حال حاضر، من احساس \_\_\_\_\_ می کنم بخاطر اینکه \_\_\_\_\_.



خشمگین



دیوانه



خوب



خوشحال



غمگین یا خسته



عواطف

### امثال دیگر عواطف

- تحریک شده
- هیجانی
- به تشویش
- عصبانی
- شاد
- سردرگم
- تحت فشار
- خسته

در مورد احساسی که دارید صادق باشید.  
هر احساسی تشخیص داده می شود!

## تمرین روزمره

بیاید مثبت اندیشی را در زندگی روزمره خود وارد کنیم. ما کوشش می کنیم تا در هر شرایطی خوبی ها را بیابیم. به همین دلیل سپاسگزاری مهم است - به ما کمک می کند تا ببینیم برای چه چیزی باید شکرگزار باشیم.

چند دقیقه وقت بگیرید تا فکر کنید که سپاسگزار چی هستید و یک رسامی یا یادداشت راجع به آن در یک کوزه بگذارید.  
بیاید آن را کوزه سپاسگزاری بنامیم.



به عنوان مثال:

من از آفتاب شکرگزار هستم که مرا گرم می کند.

لطفاً قبل از شروع روز 1، این سوالات را تمرین کنید.  
جواب خود را انتخاب کرده و نمره مجموعی را مطابق به این مقیاس بیابید:

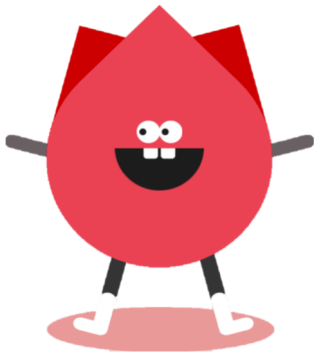
من نمی دانم	کاملاً مخالف	مخالف	بیطرف	موافق	کاملاً موافق
0	2-	1-	1	2+	3+

من می دانم زمانیکه خوشحال، غمگین یا عصبانی باشم.



وقتی ناراحت باشم می توانم خود را راحت بسازم.

من بازی با دیگران را دوست دارم و می توانم به راحتی دوستان جدید پیدا کنم.



من می دانم که منحصر به فرد هستم.

من می توانم سه چیز را که از آنها سپاسگزار هستم نام بگیرم.

من به افرادی که از من متفاوت هستند احترام دارم.

زمانیکه شخص دیگری احساس خوشحالی، غمگینی یا عصبانیت کند من میتوانم بفهمم.

هنگام تصمیم گیری در مورد دیگران فکر می کنم.

من اهداف و پلان های دارم که باید به آنها برسم.

من به آینده فکر می کنم و باور دارم که فوق العاده است.



سفر ما، ما را از طریق "ابرهای رنگه" مختلف می گذراند تا به ما کمک کند که خود و سفر خود را از طریق جهان بیان کنیم.

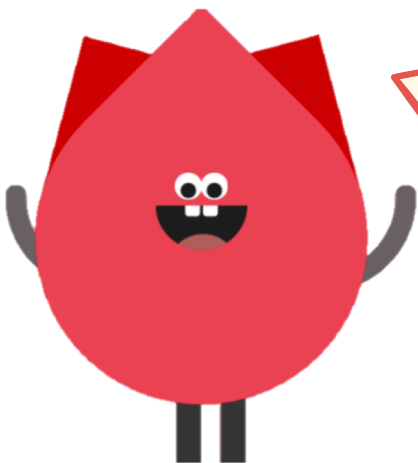
مراقبت از سلامت روانی ما به اندازه سلامت جسمی مهم است. بنابراین، بیایید شروع کنیم!

## ابر سرخ



این ابر در کل راجع به اینست تا به ما کمک کند که احساس خود را تشخیص کنیم.

- آیا رنگ سرخ را دوست دارید؟ چرا یا چرانی؟
- آیا می توانید چیزهای را در اتاق پیدا کنید که رنگ سرخ دارند؟
- دیگر کدام چیزها رنگ سرخ دارند؟
- رنگ سرخ چه حسی در شما ایجاد می کند؟



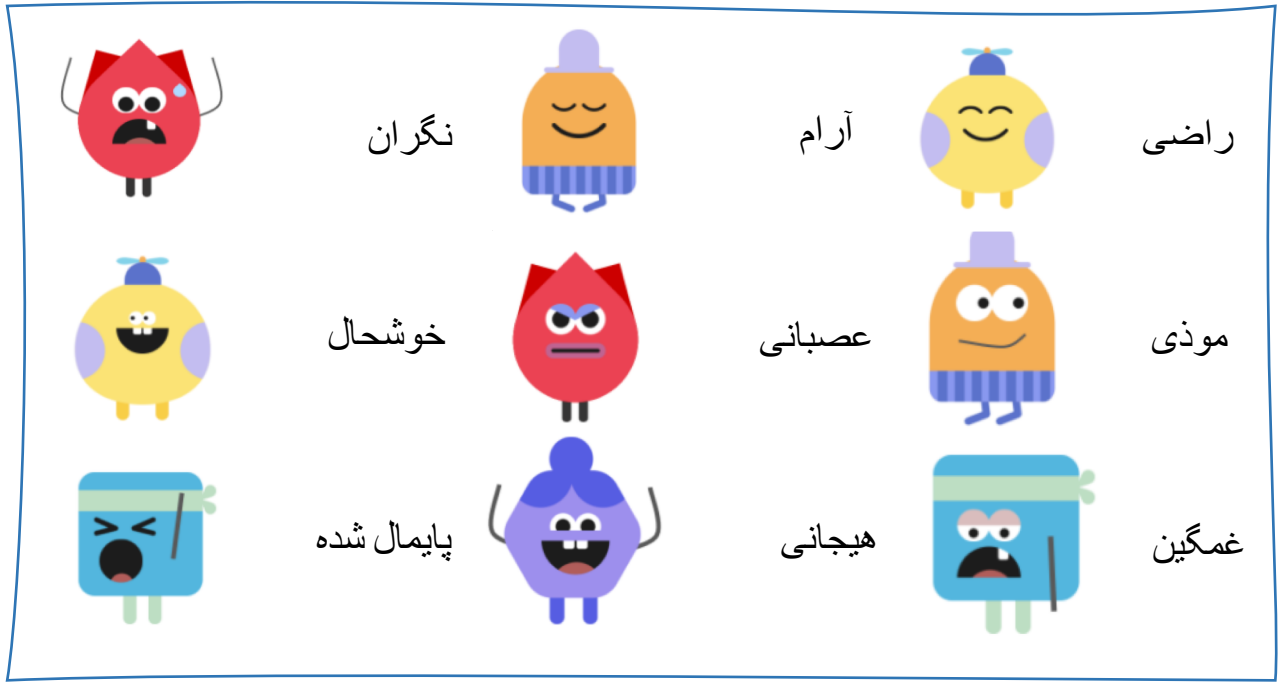
عواطف بخشی از زندگی روزمره ما هستند، اما بعضی اوقات بیان احساس میتواند برای ما مشکل باشد.

تشویش نکنید! با تمرین، آسان تر می شود.



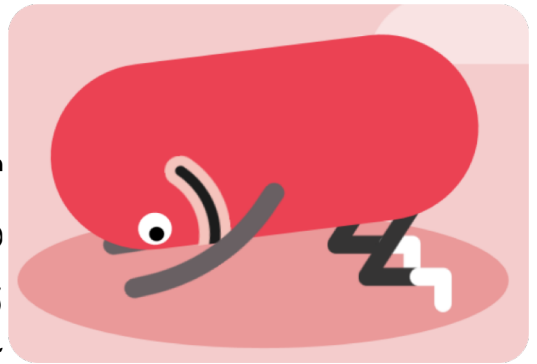
## بازی عواطف

عواطف زیر را عملی کنید.  
از دوستان خود بخواهید تا حدس بزنند که این کدام نوع عاطفه است.



## حرکت کششی روز

طوریکه نشان داده شده است حالت سنگ پشت را بخود بگیرید.  
تا جایی که می توانید به سمت پیشرو خود را کش کنید.



چالش

یک فضای آرامش بخش ایجاد کنید



چی نوع مکان در چهره شما لبخند می آورد؟  
وقتی خود را غمگین/تحت فشار احساس می کنید، آن مکان را در ذهن خود تصور کنید. این به شما کمک می کند تا احساس اعتماد به نفس و امنیت کنید.

## ابر سرخ



امروز، ما به سفر خود ادامه می دهیم و درک میکنیم که چقدر منحصر به فرد هستیم!

## تنفس عمیق

- یک چیزی را که بیشتر در خود دوست دارید کدام است؟
- 'من \_\_\_\_\_ هستم.' (شگفت انگیز، شوخ مزاج، مهربان و غیره)
- به پشت دراز بکشید. دستان خود را روی شکم تان بگذارید.
- به آهسته گی نفس بگیرید و رها کنید. به بالا و پایین شدن شکم خود توجه کنید.
- هنگام تنفس گرفتن، بگویید "من \_\_\_\_\_ هستم." (صفتی را که شما انتخاب میکنید)

## سوپ عزت نفس

شما یک دوست خوب برای دیگران هستید.  
آیا برای خود یک دوست خوب هستید؟

یک طرز تهیه غذا بسازید تا نشان دهید که چگونه می  
توانید با خودتان مهربان باشید. آن را با دوستان خود  
شریک سازید!



## مثال

## مواد لازمه:

برای تهیه این سوپ لذیذ عزت نفس، به 2 گیلاس عشق، 3 قاشق  
غذاخوری احترام، کمی وفاداری و کمی صداقت ضرورت دارید.

## طرز تهیه:

- 2 گیلاس عشق را با 3 قاشق غذاخوری احترام مخلوط کنید.  
همیشه باید با عشق و احترام با خود رفتار کنیم ...

## ابر سرخ



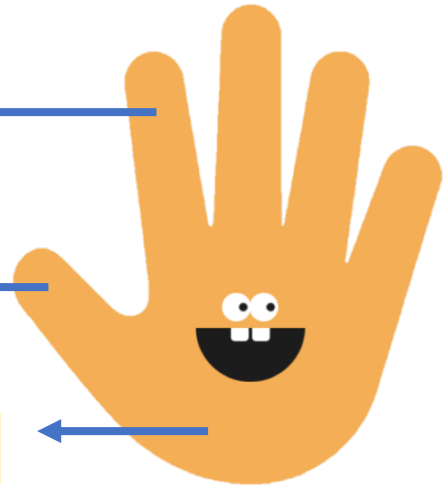
## من سزاوار هستم

انگشتان خود را روی کاغذ باز کنید. با قلم آنها را ترسیم کنید. بنویسید یا رسم کنید:

یک صفتی که شما را منحصر به فرد می سازد (روی هر انگشت).

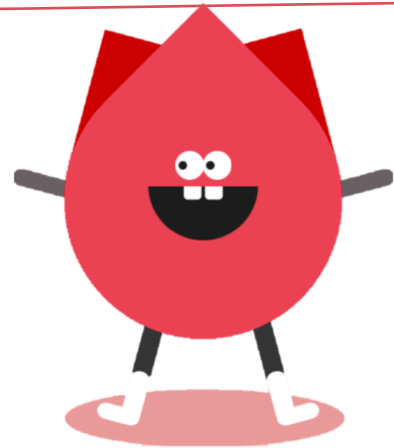
چیزی در مورد خودتان که به آن افتخار می کنید.

یک خواب، آرزو یا هدف شما.



## حرکت کششی روز

طوری که نشان داده شده است حالت ستاره را بخود بگیرید. تا جایی که می توانید خود را کش کنید.



## چالش

## یک یادداشت مثبت ارسال کنید



این هفته برای هر قدر افرادی که میتوانید یک پیام مثبت بنویسید یا رسم کنید. این می تواند سبب خشنودی کسی شود!

## ابر نارنجی



در این ابر، ما در باره روش های خواهیم آموخت که می توانیم با آنها به عواطف منحصر به فرد خود جواب دهیم و آنها را مدیریت کنیم.

- رنگ نارنجی چه حسی در شما ایجاد می کند؟
- آیا می توانید چیزهای را در اتاق پیدا کنید که رنگ نارنجی دارند؟

### رقص منجمد هیولا های عصبانی (Angry Monsters Freeze Dance)

- از یک داوطلب بخواهید که یک آهنگ بنوازد یا بخواند. در حین پخش موسیقی، وانمود کنید که یک هیولا عصبانی هستید. پایکوبی کنید و غر بزنید!
- وقتی موسیقی متوقف شد، منجمد شوید (حرکت نکنید)! یک نفس عمیق بگیرید و یک نفس عمیق رها کنید.
- همانطوریکه هوا را از شش های خود آزاد می کنید، تصور کنید که تمام ناامیدی های خود را آزاد می کنید.



#### عصبانی شدن مشکلی ندارد!

تمام ما گاه گاهی با یک هیولای عصبانی روبرو می شویم - به یاد داشته باشید که نفس بکشید و متفکرانه عمل کنید.

### حرکت کششی روز

طوریکه نشان داده شده است حالت قایق را بخود بگیرید.  
تا جایی که می توانید به پشت دراز بکشید.

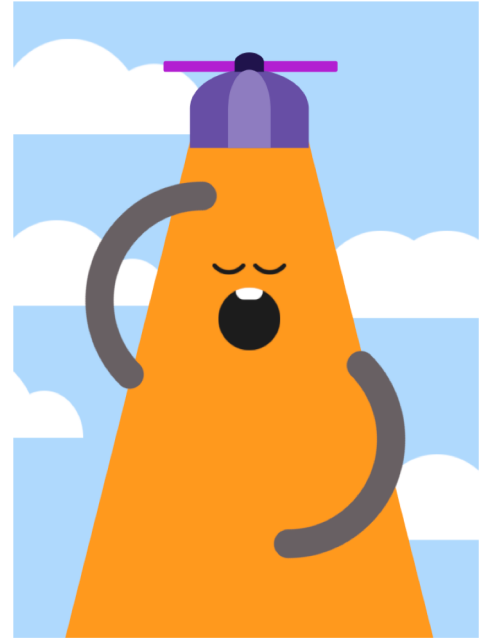


## ابر نارنجی



## تنفس قلب و شکم

- خوب و بلند ایستاده شوید.
- یک دست را روی قلب خود، دست دیگر را روی شکم خود بگذارید.
- از طریق بینی نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید، سپس بطور کامل از طریق دهن خارج کنید.
- این کار را آنقدر تکرار کنید تا احساس آرامش کنید.



## قدم زدن آگاهانه

بشکل آهسته راه بروید.



- به نحوه حرکت بدن خود هنگام راه رفتن توجه کنید.
- صداها، بو، وزیدن باد
- وقتی هر قسمت از پا و انگشتان پای شما به زمین تماس می کنند، چه احساسی دارند.

## چالش

## تمرکز ذهنی را هر روز تمرین کنید

با توجه به آنچه در اطراف شماست با محیط خود ارتباط برقرار کنید. اگر می توانید اشیای نارنجی رنگ را تشخیص دهید، کوشش کنید ببینید!

## ابر نارنجی

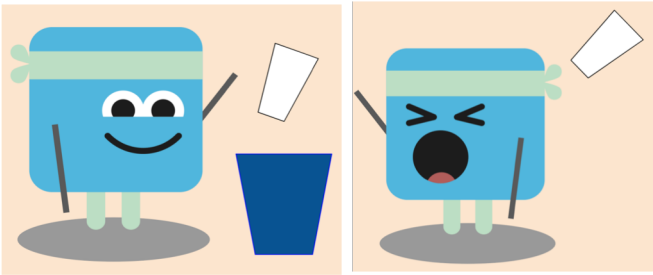


## اعمال آگاهانه

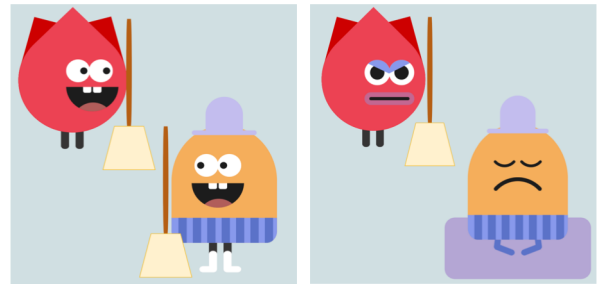
اعمال آگاهانه = ما به خود و دیگران فکر می کنیم. مثال: مهربانی، سخاوت، کمک  
 اعمال غیر آگاهانه = ما در نظر نمی گیریم که چگونه اعمال ما بالای دیگران تأثیر می  
 گذارد. مثال. عدم صداقت، بی ادبی، عدم تحمل، خودخواهی

## عمل آگاهانه را انتخاب کنید!

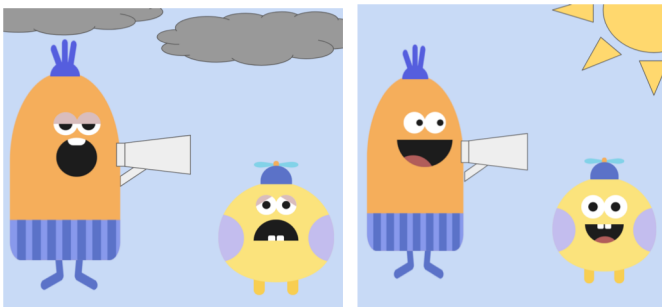
بیرون انداختن کثافات



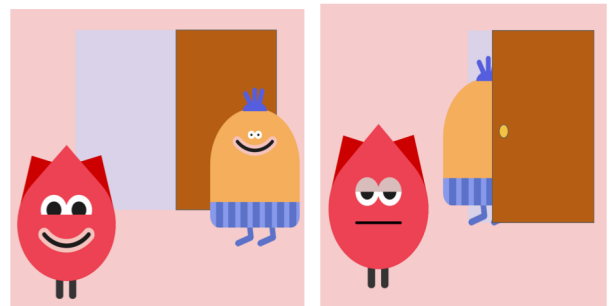
پاک کاری خانه



صحبت کردن با کسی



بسته کردن دروازه



فکر کنید: چرا اعمال انتخاب شده "آگاهانه" هستند؟

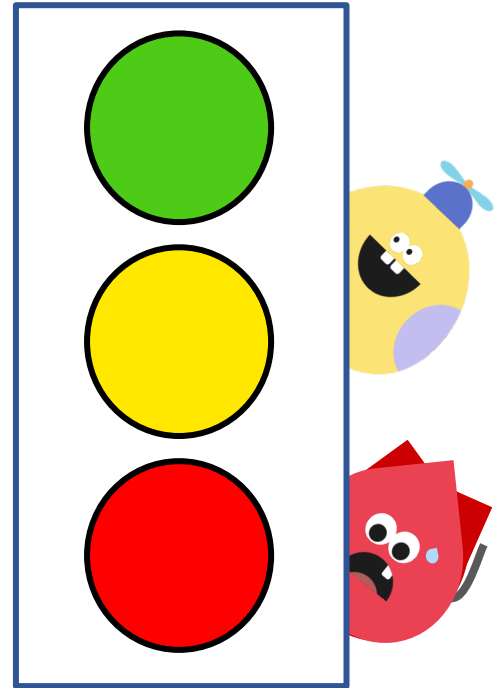
## ابر نارنجی



بیایید به بررسی نحوه برخورد با  
عواطف خود ادامه دهیم!

## بازی با چراغ نور انداز

از یک داوطلب بخواهید تا سه رنگ چراغ ترافیکی را  
به طور تصادفی صدا کند و در هر حالت موارد زیر را  
انجام دهید:



• چراغ سبز = در اطراف اتاق قدم بزنید.

• چراغ زرد = حرکت کنید، اما با سرعت کم.

• چراغ سرخ = هر کاری را که انجام می دهید  
فوراً متوقف کنید.

بیاد داشته باشید که از آن لذت ببرید و به دستورات  
توجه نمائید!

## تنفس شیر



• بشینید. چهار زانو کنید. چشم های خود را بسته کنید.

• یک شیر زیبا را تصور کنید - سمبول قدرت و شجاعت.  
میتوانید صدای غرش آن را بشنوید؟

• به طرف پیشرو خم شوید و دستان خود را محکم روی  
زمین بگذارید، انگشتان دست را به طور وسیع باز کنید.

• از طریق بینی نفس بکشید، نفس خود را برای چند ثانیه  
نگه بدارید و با قوت از طریق دهن خارج کنید.

• این کار را 3 بار تکرار کنید.

## ابر نارنجی



## داستان خود را بسازید

1. با 2 تا 3 دوست خود بشکل حلقه پی بشینید.
2. موضوع ما توانمندسازی است - بنابراین، به نوبت، ما داستانی را با کرکترهای قوی و شجاع خواهیم ساخت.
3. به گفتن 2 تا 3 سطر از داستان خود شروع کنید.
4. سپس، نفر بعدی آن را با اضافه نمودن جزئیات بیشتر، کرکترها یا طرح های پیچیده ادامه می دهد!
5. ادامه دهید تا زمانیکه یکی از شما بخواهد داستان را به پایان برساند!



قسمت مورد علاقه شما در داستان کدام بود؟

- آیا خود را در یکی از این کرکترها می بینید؟
- آیا مانند کرکترهای موجود در داستان بالای مشکلات و موانع غالب گردیده اید؟

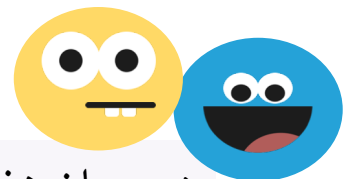
## حرکت کششی روز

طوریکه نشان داده شده است حالت تمساح را بخود بگیرید.  
تا جاییکه می توانید بدن خود را ثابت و قوی نگه  
بدارید و مانند تمساح چپیدن (جویدن) را امتحان  
کنید!



## چالش

## احساسات خود را بشمارید



در جریان هفته تعداد دفعاتی را که احساس خوشحالی، غمگینی یا عصبانیت می کنید، بشمارید. توجه کنید که چگونه به این احساسات عکس العمل نشان دادید. همچنین می توانید عواطفی را که احساس می کنید ترسیم کنید.



ابر زرد



در این ابر، ما چگونگی تعیین اهداف و تصمیم گیری خوب را بررسی می کنیم!

- رنگ زرد چه حسی در شما ایجاد می کند؟
- آیا می توانید چیزهای را در اتاق پیدا کنید یا به چیزهایی فکر کنید که رنگ زرد دارند؟

### حرکت کششی روز

حالت طیاره را بخود بگیرید. اگر تعادل خود را از دست دادید، زود به حالت قبلی برگردید!

توضیح دهید که پرواز کردن چگونه یک حس دارد!



### تنفس زن حیرت انگیز

یک هدف شخصی خود را تصور کنید. شما باید آن را قبل از دور شدن بدست آورید. خوشبختانه شما یک هدف خوب و یک مقدار ریسمان با خود دارید!

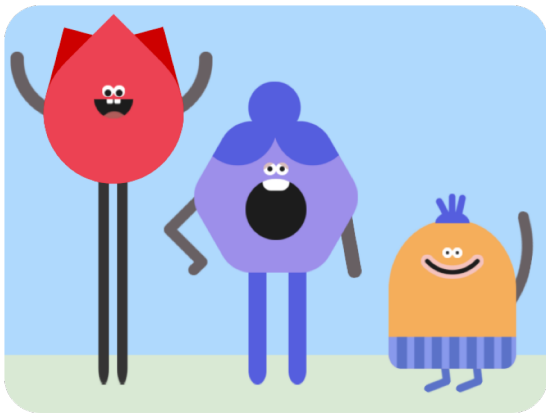


- ایستاده شوید و نگاه خود را به پیشرو متمرکز کنید.
- نفس بکشید، یک دست خود را بالا کنید و وانمود کنید که ریسمان را به سرعت می چرخانید.
- نفس تان را خارج کنید و وانمود کنید که ریسمان را پرتاب می کنید تا هدف و خواب های تانرا با آن بگیرید. [آهسته نفس بکشید]

## ابر زرد



## بیشتر از کلمات



- برای این فعالیت، 3 یا بیشتر از 3 دوست خود را انتخاب کنید.
- از شخص دیگری بخواهید که یک کتگوری را برای ترتیب ردیف، به شما پیشنهاد دهد. (قد، روز تولد، درازی مو و غیره)
- بدون صحبت کردن، نظم خود را مرتب کنید.
- این کار را چند مرتبه تکرار کنید.

در این فعالیت چه چیزی را مشاهده کردید؟

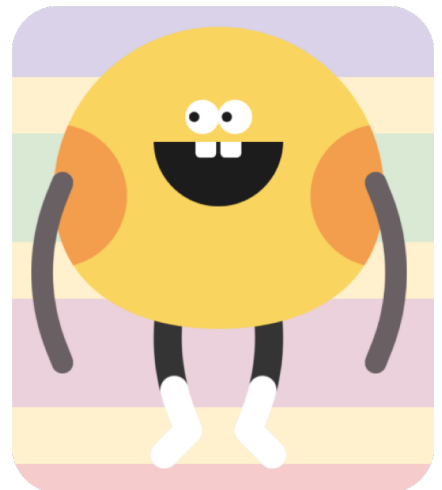
این هفته وقت تنظیم کنید و به هدف بعدی خود فکر کنید! چگونه به آن خواهید رسید؟ برای رسیدن به آن کدام مراحل را باید طی کنید؟

## چالش

## چالش مجسمه سازی

به یک حالت فکر کنید که نشان دهنده خواب شماست.

کوشش کنید حالت های مشکل را انتخاب کنید که قدرت و حس تعادل شما را به چالش بکشد. این حالت را به دوستان خود نشان دهید و از آنها بخواهید حدس بزنند که چه چیزی می تواند باشد!



ابر زرد



نقشه خواب



1

یک خواب یا هدفی که شما دارید چی است؟  
آن را در چوکات مرکزی زیر رسم کنید یا بنویسید.

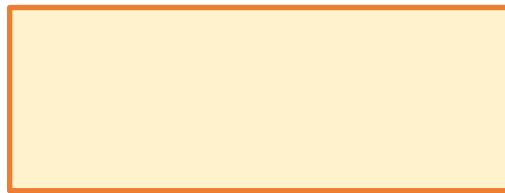
2

پنج چوکات کوچکتر در اطراف آن رسم کنید.  
آنچه را که قبلاً برای رسیدن به این خواب انجام داده اید بنویسید/رسم کنید.  
(مطالعه، صحتمند ماندن، وغیره)

وقتی بالای چیزی که در حال حاضر صاحبش هستیم تمرکز می کنیم، می توانیم یک حس سپاسگزاری را احساس کنیم که می تواند به ما در رسیدن به اهداف ما انگیزه بدهد.

3

چوکات بزرگتر را با چوکات های کوچکتر وصل کنید. آن را تزئین کرده و نزد خود نگه دارید تا جهت رسیدن به اهداف تان از آن الهام بگیرید!

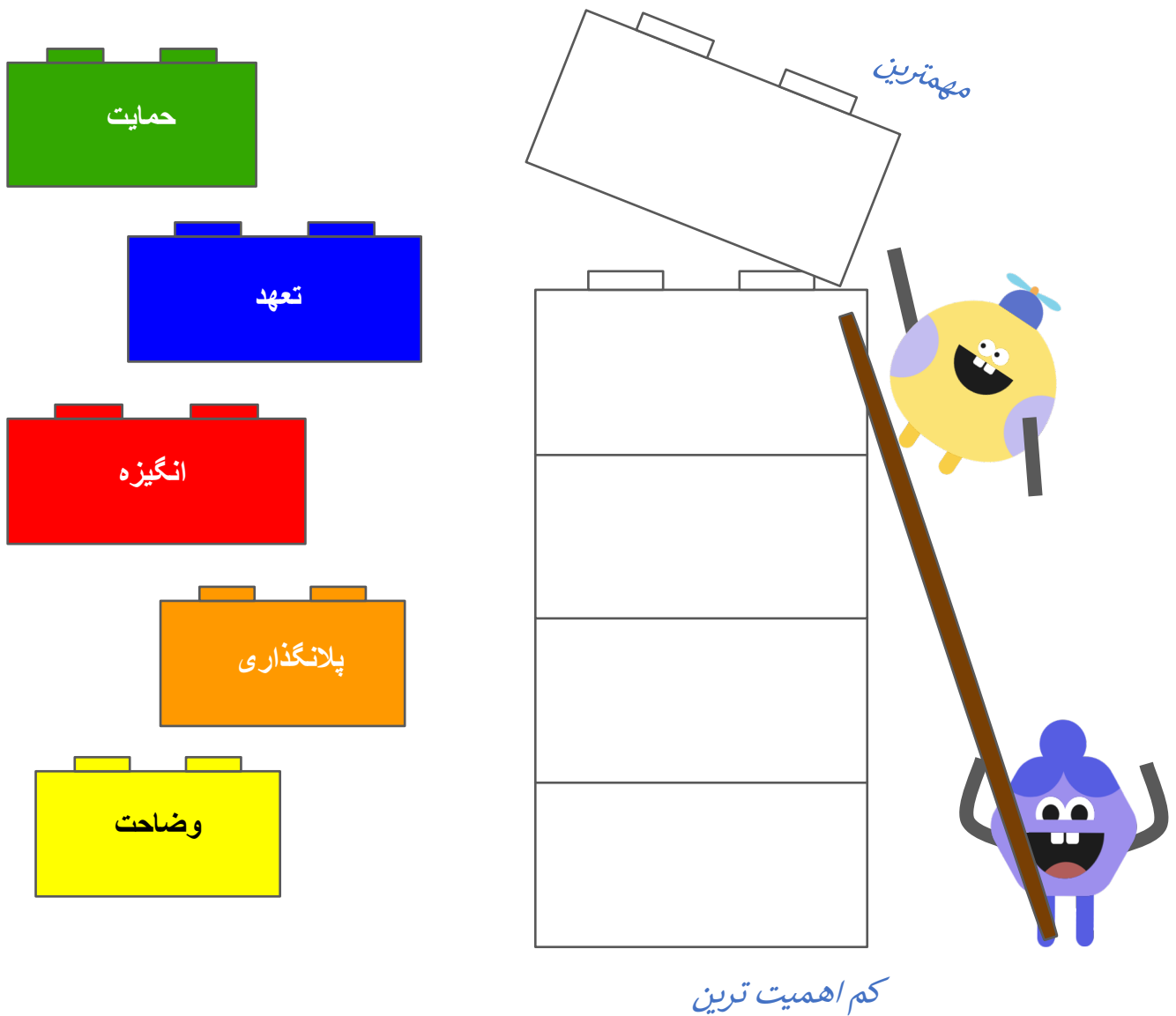


ابر زرد



## برج موفقیت

پنج طبقه (زیر) موجود در برج را به ترتیبی که فکر می کنید بیشترین موفقیت را در دستیابی به اهداف شما دارد رنگ آمیزی یا لیبل گذاری کنید.



برج موفقیت خویش را با دوستان تان شریک سازید و توضیح دهید که چرا طبقه ها را به آن ترتیب خاص قرار داده اید.