

هوش برتر

فعالیت‌هایی برای پرورش هوش هیجانی

ویژہی ۶-۳ سال

پریسا جعفری - داود حاج خدادادی



فهرست

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۱۳	به من نگاه کن		
۱۴	احساسات را بشناس		
۱۶	این من نیستم	خودآگاهی هیجانی	
۱۷	انگشتان رنگی		
۱۸	خودت را بشناس		
۲۰	چکار می‌کنی؟		
۲۱	این مال من است		
۲۲	بیا نمایش بازی کنیم	ابراز وجود	
۲۴	آنچه دوست دارم و آنچه دوست ندارم		
۲۵	به غریبه‌ها چه می‌گویی؟		
۲۸	من منحصر به فرد هستم		
۳۰	چیزهای مورد علاقه‌ی من		
۳۱	خودم را دوست دارم	عزت نفس	مؤلفه‌ی درون فردی
۳۲	من شجاع هستم		
۳۳	می‌خواهم پرواز کنم		
۳۴	می‌توانم این کار را انجام دهم		
۳۶	قد تو چند سانتیمتر است؟		
۳۸	درباره‌ی خودم می‌گویم	خودشکوفایی	
۳۹	می‌خواهم پیشرفت کنم		
۴۰	احساس خوبی نسبت به خودم دارم		
۴۱	رشد کردن		
۴۲	کمک کردن در خانه		
۴۳	می‌خواهم این دفعه را تنهایی بازی کنم	استقلال	
۴۴	لباسم را انتخاب می‌کنم		
۴۵	می‌توانم یا نمی‌توانم		

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۸۶	عصبانی نباش	تحمل فشار روانی	مؤلفه‌ی مدیریت استرس
۸۷	بیا ورزش کنیم		
۸۸	می‌توانم خوشحال باشم		
۹۰	با اضطراب مقابله می‌کنم		
۹۳	بیا صبور باشیم		
۹۴	سهم من چقدر است؟	کنترل تکانه	مؤلفه‌ی بین فردی
۹۵	اردک، اردک، غاز		
۹۶	دماسنج خشم		
۹۷	لاک پشت کوچولو		
۹۸	موقع عصبانیت چه کنم؟		
۹۹	آماده برای مدرسه	خوش‌بینی	مؤلفه‌ی خلق عمومی
۱۰۱	اشیایی که بالا و پایین می‌روند		
۱۰۳	به افکار منفی، نه بگو		
۱۰۴	احساس خوبی دارم		
۱۰۵	بادکنک‌های خوش‌بینی		
۱۰۶	آنها را بخندان	شادمانی	مؤلفه‌ی سازگاری
۱۰۷	شروع، وسط و پایان		
۱۰۹	کارت تبریک درست کن		
۱۱۱	من را بخندان		
۱۱۲	پوستر شادمانی درست می‌کنم		

صفحه	فعالیت‌ها	ریز مولفه‌ها	موضوع
۴۷	خودت را جای دیگری بگذار	همدلی	مؤلفه‌ی بین فردی
۴۸	من به جای دیگری		
۵۰	او چه احساسی دارد؟		
۵۱	تصور کن		
۵۲	احساس دوستت را درک کن		
۵۴	بازیافت	مسئولیت‌پذیری اجتماعی	مؤلفه‌ی بین فردی
۵۵	متشکر و لطفاً		
۵۶	وظیفه‌ام را می‌دانم		
۵۷	قوانین خانه‌ی ما		
۵۸	افراد مسئولیت‌پذیر را مشخص کن		
۵۹	از شما قدردانی می‌کنم	روابط بین فردی	مؤلفه‌ی بین فردی
۶۰	قهرمان من		
۶۱	کارت‌های قدردانی		
۶۲	مهربان‌تر و دوست‌داشتنی‌تر		
۶۳	دوست خوب		
۶۴	انتخاب کردن	حل مسأله	مؤلفه‌ی سازگاری
۶۶	بیا لی‌لی بازی کنیم		
۶۷	این کفش چه کسی است؟		
۶۸	این لباس چه کسی است؟		
۶۹	او چه کسی است؟		
۷۰	این واقعاً کار من است؟	واقع‌گرایی	مؤلفه‌ی سازگاری
۷۲	این افراد چه می‌کنند؟		
۷۳	واقعی یا خیالی؟		
۷۵	ماجرای پرنده		
۷۷	تصاویر خیالی		
۷۸	نقشه‌ی اسباب بازی‌های من	انعطاف‌پذیری	مؤلفه‌ی سازگاری
۷۹	چه می‌کنی اگر ...		
۸۱	برنامه‌ی آخر هفته‌ات چیست؟		
۸۳	میمون کوچولو		
۸۴	قبل از عمل کردن، فکر کن		

خودآگاهی هیجانی

به من نگاه کن

برای والدین و مربیان: هدف از این فعالیت، آموزش خودآگاهی و خلاقیت به کودک است. همچنین این تمرین به کودکان آموزش می‌دهد چگونه لباسشان را بپوشند و مراقب مو و صورت خود باشند. در این تمرین نیاز به یک کاغذ رنگی بزرگ داریم تا کودک آن را به شکل یک تخم‌مرغ درآورد.

وسایل لازم: کاغذ رنگی، ماژیک، کاموا یا نخ، قیچی، چسب

از کودک بخواهید تخم‌مرغ را شبیه به خودش تزئین کند. برای این کار می‌تواند صورتش را با ماژیک نقاشی کند، برای موها از نخ استفاده و برای تخم‌مرغ خود لباس درست کند. به او یادآوری کنید دست و پا برای تخم‌مرغ خود را فراموش نکند.



۳۷	خودت را جای دیگری بگذار	نقشه‌های هیجانی
۴۸	من به جای دیگری	نقشه‌های هیجانی
۵۰	او چه احساسی دارد؟ نقشه‌های هیجانی	نقشه‌های هیجانی
۵۱	تصور کن	نقشه‌های هیجانی
۵۲	احساس دوست را درک کن	نقشه‌های هیجانی
۵۴	بازیافت	نقشه‌های هیجانی
۵۵	سختی‌ها و آسایش	نقشه‌های هیجانی
۵۶	دقیق‌تر را می‌دانم	نقشه‌های هیجانی
۵۷	قوانین خانگی یا قانون‌های خانه	نقشه‌های هیجانی
۵۸	الزام مسئولیت‌پذیری را مشخص کن	نقشه‌های هیجانی
۵۹	از شما قدر دانی می‌کنم	نقشه‌های هیجانی
۶۰	آوردن من	نقشه‌های هیجانی
۶۱	کارت‌های قدر دانی	نقشه‌های هیجانی
۶۲	مهربانی و دوست‌داشتنی	نقشه‌های هیجانی
۶۳	دوست خوب	نقشه‌های هیجانی
۶۴	انتخاب کردن	نقشه‌های هیجانی
۶۶	بیایم بازی کنیم	نقشه‌های هیجانی
۶۷	این کفش چه کسی است؟ نقشه‌های هیجانی	نقشه‌های هیجانی
۶۸	این لباس چه کسی است؟	نقشه‌های هیجانی
۶۹	کتابچه کیست؟	نقشه‌های هیجانی
۷۰	این واقعاً کار من است؟	نقشه‌های هیجانی
۷۲	این افراد چه می‌کنند؟	نقشه‌های هیجانی
۷۳	واقعی یا خیالی؟	نقشه‌های هیجانی
۷۵	ماجرای پرده	نقشه‌های هیجانی
۷۷	تصاویر خیالی	نقشه‌های هیجانی
۷۸	نقشه‌های اسباب بازی‌های من	نقشه‌های هیجانی
۷۹	چه می‌کنی اگر...	نقشه‌های هیجانی
۸۱	برای منی آخر هفته‌ات چیست؟	نقشه‌های هیجانی
۸۳	تصور کن	نقشه‌های هیجانی
۸۴	فکر کن	نقشه‌های هیجانی

احساسات را بشناس

برای والدین و مربیان: این فعالیت با هدف آموزش احساسات به کودکان طراحی شده است. به هر یک از تصاویر زیر اشاره کنید و از کودک بخواهید آن احساس را نام ببرد. تمرین را تا جایی ادامه دهید که مطمئن شوید همه‌ی احساسات را شناخته است. از کودک بخواهید به چهره‌های زیر نگاه کرده و احساس آنها را حدس بزند.

ناراحت



هیجان زده



مغرور



گیج



خوشحال



خسته



هراسان



عصبانی

