

## پرورش خلاقیت در کودکان پیش از دبستان



هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

۱. مواردی را که در محدوده‌ی سنی کودکان پیش از دبستان در زمینه‌ی خلاقیت وجود دارد شرح دهد.
۲. اصول کلی پرورش خلاقیت در کودکان پیش از دبستان را فهرست کند.
۳. مرحله‌ی آماده‌سازی کودک برای خلاقیت را شرح دهد.
۴. ابزارها و مواد لازم برای پرورش خلاقیت در کودکان را فهرست کند.
۵. در مورد استفاده‌ی خلاقانه از ابزار و مواد، مثالی ارائه کند.
۶. روشی برای نقاشی خلاق در کودکان مثال بزند.
۷. در مورد استفاده از گل و خمیر و حجم‌سازی و نقش آن‌ها در پرورش خلاقیت کودکان، توضیح دهد.
۸. اهمیت پرورش حواس را در کودکان شرح دهد.
۹. برای پرورش هریک از حواس مثالی ارائه دهد.
۱۰. مبانی نظری روش‌های ایجاد هیجان مناسب را به‌طور مختصر توضیح دهد.
۱۱. برای هریک از روش‌های ایجاد هیجان مناسب، مثالی عملی ذکر کند.
۱۲. یک مثال از برگزاری جلسات بارش فکری برای کودکان ذکر نماید.
۱۳. مثالی برای روش ارتباط اجباری در مورد کودکان بیان نماید.
۱۴. مثالی در مورد روش پرورش مهارت تفکر کودکان از راه برشمردن فهرست صفات ارائه کند.
۱۵. با توجه به مراحل رشد کودک، انواع بازی‌ها را توضیح دهد.
۱۶. نقش مربیان و والدین را در تسهیل فرآیند خلاقیت با ذکر مثال توضیح دهد.

در فصول قبل، مفاهیم کلی خلاقیت و روش‌هایی برای پرورش مهارت‌های تفکر خلاق را بیان کردیم. در این فصل، سعی خواهیم کرد تا با ارائه روش‌هایی عملی، به کارگیری این مفاهیم را در پرورش خلاقیت در کودکان، بیان کنیم.

توجه به ویژگی‌های سنی کودکان (میزان رشد جسمانی، رشد حسی حرکتی، رشد ذهنی، رشد عاطفی، رشد اجتماعی و رشد اخلاقی) در میزان موفقیت این روش‌ها، عامل تعیین کننده‌ای خواهد بود. کودک در جریان رشد خود و با کسب مهارت‌های جدید می‌تواند به گونه‌ای خلاق دنیا را بشناسد و تجربه کند. وقتی کودک مهارت جدیدی پیدا می‌کند، مثلاً وقتی می‌تواند از کلام استفاده کند و حرف بزند، از امکاناتی که این مهارت جدید فراهم می‌آورد باید استفاده کرد.

طی کردن مراحل مختلف رشد، فرصت‌های جدیدی را برای شکوفا کردن تصور و تخیل کودک فراهم می‌کند. شکوفا شدن این فرصت‌ها از طریق رابطه با کودک، کودک با مواد و کودک با کودک تسهیل می‌گردد.

در نظر گرفتن این نکته که حتی کودک کم‌سال هم می‌تواند از روش‌های حل مسئله استفاده کند و با استفاده از تصورات خود و ترکیب آن‌ها با تجارب قبلی، به روش جدیدتری دست یابد ما را به استفاده هرچه بهتر از فرصت‌های پرورش خلاقیت در کودکان رهنمون می‌سازد.

در پرورش خلاقیت در کودکان، توجه به تفاوت‌های فردی آنان بسیار مهم است. کودکان نباید باهم مقایسه شوند بلکه باید هر کودک با توجه به توان و استعداد‌های فردی خود مورد توجه قرار گیرد و زمینه‌های رشد برای او فراهم گردد.

بچه‌های پیش دبستانی خود آشکارا خلاق هستند، آن‌ها از مواد و اسباب‌بازی‌هایشان به طریق مختلف استفاده می‌کنند و با جرأت و کنجکاوی به استقبال موقعیت‌های تازه می‌روند. اما این گرایش طبیعی به جانب خلاقیت را سایرین ممکن است تغییر دهند. در این میان علاوه بر نقش والدین، نقش مربیان و کسانی که با کودکان سروکار دارند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. باید مربیان و والدین با استفاده از واژگانی چون ببین، گوش کن، لمس کن، دقت کن، تجربه کن، تصمیم بگیر، خیال کن و مقایسه کن آن‌ها را به سفر رؤیایی تخیلات ببرند.

روش‌ها و نمونه‌های ارائه شده در این فصل، نباید در حکم قاعده و دستورالعمل مورد استفاده قرار گیرند بلکه استفاده از این قواعد در شرایط متنوع و گاه پیش‌بینی نشده مهد کودک‌ها و کودکان‌ها و ساختن نمونه‌های بی‌شمار دیگر، به عهده مربی خلاق خواهد بود.

در این فصل، ابتدا مقدماتی در زمینه اصول کلی پرورش خلاقیت کودکان بیان می‌کنیم و سپس، به بیان تمرینات مربوط، خواهیم پرداخت. اصول کلی در زمینه پرورش خلاقیت کودکان شامل موارد زیر است:

۱. آماده‌سازی کودک برای خلاقیت
۲. پرورش حواس کودک
۳. ایجاد هیجان مناسب
۴. به کارگیری مهارت‌های تفکر خلاق
۵. تسهیل فرآیند خلاقیت

## ۱. آماده‌سازی کودک برای خلاقیت

الف. فراهم نمودن یک محیط خلاق: برای ایجاد محیط‌های خلاق الزاماً نیاز به صرف هزینه‌های زیاد نیست فقط باید به دو اصل زیر توجه کرد:

۱. ترکیب‌بندی نو از اشیا و مواد در دسترس

۲. استفاده‌های نامعمول از اشیای معمولی

● با یک بشکه فلزی مستعمل، چند صندوق میوه، تعدادی کارتن کوچک و بزرگ، چند لاستیک اتومبیل مستعمل، تکه‌هایی از الوار، مقداری رنگ و لوازم اولیه یک پارک کودک بسیار زیبا و انگیزاننده می‌توان ساخت به شرط آن که قبل از هر چیز خودتان به کاربردهای دیگر و اشیا، فکر کنید.

● مثال: از یک بشکه‌ی فلزی چه استفاده‌هایی در ساختن پارک کودک می‌توان کرد:

۱. با یک برش نیم‌دایره در وسط و دو تکه چوب به شکل پارو می‌توان شکل یک قایق از آن

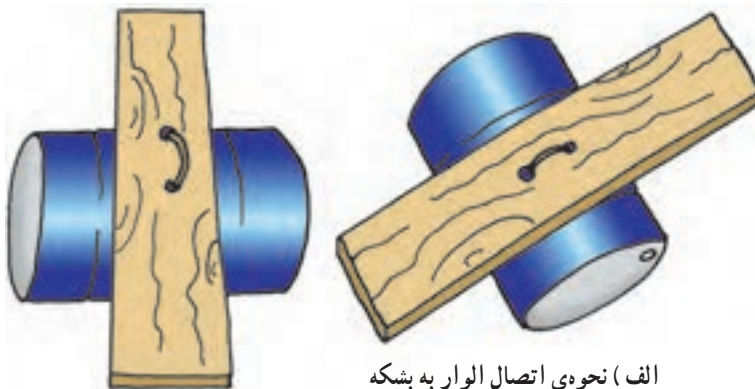
درست کرد (شکل ۱-۵).



شکل ۱-۵

۲. با یک تکه الوار که به بشکه وصل می‌شود و بشکه به زمین ثابت می‌شود می‌توان یک

الاکلنگ درست کرد (شکل ۲-۵).

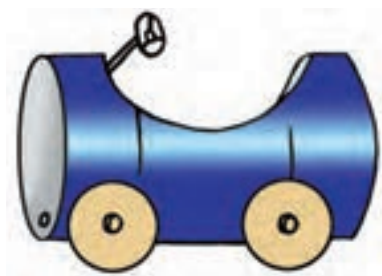


(ب)

الف) نحوه‌ی اتصال الوار به بشکه

شکل ۲-۵

۳. می‌توان با قرار دادن دو محور چرخ در بشکه، یک ماشین از آن ساخت (شکل ۳-۵).



شکل ۳-۵

۴. با یک مخروط مقوایی بر سر آن می‌توان شکل یک موشک از آن ساخت (شکل ۴-۵).



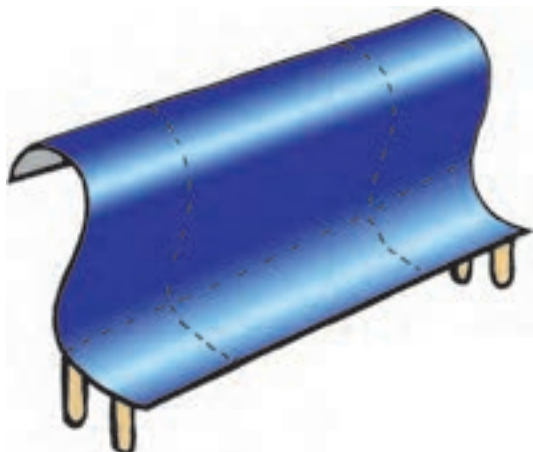
شکل ۴-۵

۵. با برش طولی آن، می‌توان از آن یک گهواره ساخت (شکل ۵-۵).



شکل ۵-۵

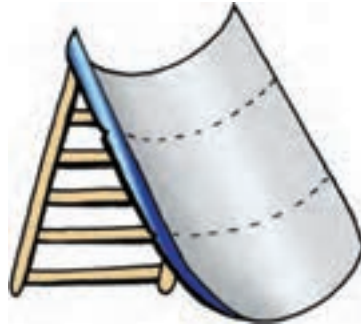
۶. با برش طولی آن به شکلی دیگر و خم کردن آن به طرف بیرون و قرار دادن آن روی یک پایه می‌توان یک نیم‌کت درست کرد (شکل ۶-۵).



شکل ۶-۵



۷. می‌توان با جوش دادن آن به یک نردبان فلزی و قرار دادن یک پایه در زیر آن، یک نیم‌بشکه طولی را به شکل یک سرسره درآورد (شکل ۷-۵).



شکل ۷-۵

و بسیاری استفاده‌های دیگر نظیر گلدان، تندیس و شکل‌های دیگری که محدودیتی نمی‌توان برای آن‌ها قایل شد.

### اصول به‌کارگیری اشیاء در فضا سازی

- ایمن بودن اشیاء ساخته شده بسیار مهم است مثلاً در مثال بالا به گرفتن لبه‌ی برنده و پلیسه‌ها، استفاده از پوشش‌های مشمایی، در برخی موارد و تدابیر مشابه، برای ایمنی کودکان لازم است.
- ارزان بودن اشیاء سازنده محیط داخلی، این امکان را به مربیان و مسئولان مهدها و کودکان‌ها می‌دهد که بتوانند معماری داخلی را به‌طور مرتب و در فواصل زمانی اندک تغییر دهند و محیطی نو و غیرعادی و برانگیزاننده فراهم کنند.
- تنوع رنگ‌ها و اشکال به انگیزش کودکان بسیار کمک می‌کند. استفاده از اشکال کاریکاتوری و کارتونی، کلاژ و چیدمان‌های گوناگون، حواس کودک را فعال‌تر نگه می‌دارد.
- از کودکان می‌توانید در طراحی و ساخت محیط‌شان کمک بگیرید. این کار نه تنها یکی از بهترین تمرینات خلاقیت است بلکه به کودک استقلال و اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد. این کار را می‌توانید به صورت جلسات بارش فکر هدایت کنید. کودکان در محیطی که خودشان در ساختنش دخیل باشند احساس امنیت بیشتری می‌کنند.
- از محیط‌های باز و طبیعی در حد امکان استفاده کنید. محیط‌های باز سرشار از محرک‌های نو و غیرقابل پیش‌بینی هستند که شرایط مطلوبی را برای برانگیختن خلاقیت فراهم می‌کنند (شکل ۸-۵).



(ب)



(الف)

شکل ۸-۵- کودکان از حضور در طبیعت چیزهای زیادی می‌آموزند.

● از کودکان بخواهید که برگ‌ها، سنگ‌ها، میوه‌ها، گل‌ها یا اشیای طبیعی دیگر را جمع کنند.  
۱. تمرین فهرست صفات را با این اشیاء انجام دهید. (برای کودکان بزرگتر از ۳ سال) به این منظور از کودکان بخواهید صفات مختلف هر شیئی مانند حرارت، نرمی، سختی، رنگ، شکل، جنس و نظیر آن را فهرست کنند.

۲. از آن‌ها بخواهید براساس نوع، رنگ، شکل و دیگر خصوصیات، آن‌ها را دسته‌بندی کنند.  
۳. جلسات بارش فکری برای ساختن اشیای تزئینی و کاربردی از عناصر طبیعی، ترتیب دهید (برای کودکان بالاتر از ۳ سال).

۴. تمام موارد فوق را می‌توانید به شکل پرسش و پاسخ هدایت کنید. مثلاً چه کسی می‌تواند اشکال طبیعی گوناگون تری جمع کند؟ یا چه کسی می‌تواند صفات بیشتری از یک برگ چنار را نام ببرد؟ یا چه کسی می‌تواند کاربردها و اشکال متفاوت تری را که می‌توان با یک میوه‌ی کاج ساخت نام ببرد؟  
ب. ابزارها و مواد:

○ گل و خمیربازی: گل و خمیر بازی به کودکان فرصت می‌دهد تا خلاق باشند و انرژی و فشارهای روانی خود را تخلیه کنند. گل و خمیر بازی را می‌توان کشید؛ فشار داد؛ له یا سوراخ کرد. کاردکری، قالب‌های گوناگون، از لیوان‌ها و ظرف‌هایی با مقاطع متنوع نیز می‌توان استفاده کرد. این ابزارها، به خلاقیت بازی با گل خواهند افزود.

● یک شیئی یا موجود خیالی را برای کودک توصیف کنید و از او بخواهید آن‌را بسازد.  
● از کودک بخواهید که هیجان‌ات مختلف مانند شادی، خشم یا ترس را با اشکال نشان دهد. بخش موسیقی با ریتم‌های گوناگون در این زمینه بسیار مفید است.

● حجم‌های ساده مانند کره، هرم، مخروط و مکعب را از کودکان بخواهید که بسازند و با ترکیب آن‌ها شکل‌های گوناگون درست کنند مانند درخت، موشک، خانه و ...

○ رنگ: رنگ‌آمیزی، بازی خلاقیت است که می‌تواند برای کودکان آرامش‌بخش باشد و به کودکان اجازه می‌دهد که طرح‌ریزی کنند، نقشه بکشند و درباره‌ی رنگ و شکل آن تصمیم بگیرند و فرصتی برایشان فراهم می‌کند تا با مسئولیت خود کار کنند.

● در هنگام بازی با رنگ موقعیت‌های کودک را تغییر دهید بر روی کف زمین، میز و سه‌پایه، اجازه دهید کار کند.

● مصالح رنگ متفاوتی از نظر قوام غلظت و رنگ فراهم کنید.  
● به کودکان اجازه دهید تا با ابزارهای گوناگون از قبیل انگشتان، پرکاه، قطره‌چکان، پنبه، اسفنج، نخ، اشیای چوبی با شکل‌های مختلف، قلم‌مو، مقاطع بریده شده‌ی میوه و سبزیجات، رنگ کنند.

● از کودکان بخواهید از طریق پاشیدن رنگ به صورت تصادفی مثلاً با نی، مسواک کهنه، بر روی کاغذ شکل‌های تصادفی ایجاد کنند و با اضافه کردن خطوط آن‌ها را به شکل‌های آشنا تبدیل کنند.  
● کمی پودر صابون به رنگ اضافه کنید تا شستشوی آن ساده‌تر شود.

○ شن: شن، کیفیت سازمان‌نیافته‌ی خارق‌العاده‌ای دارد. کودکان وقتی شن را مخلوط می‌کنند، می‌ریزند، الک می‌کنند، اندازه می‌گیرند، قالب می‌گیرند در واقع در حال استفاده از تخیلات خود هستند. کارکردن با شن می‌تواند آرامش‌بخش بوده و تجربه‌ی حسی خوبی برای کودک داشته باشد.

● یک محوطه برای بازی با شن فراهم نموده، ابزارهایی از قبیل: ابزارهای حفر کردن (مانند



- بیلچه، سطل، قالب، کامیون و ماشین)، اسباب بازی و مجسمه‌های کوچک در آن قرار دهید.
  - می‌توانید رنگ‌های لعابی خشک به شن اضافه کنید تا رنگی باشد.
  - با ریختن شن با الگوهای مختلف و رنگ‌های مختلف بر روی صفحه‌های آغشته به چسب کودکان می‌توانند نقاشی‌های زیبا و آسانی خلق کنند.
  - با استفاده از قالب‌های گوناگون و احیاناً کمی آب صمغ گیاهی یا معدنی (از رنگ فروشی‌ها می‌توانید تهیه کنید)، کودکان می‌توانند حجم‌های گوناگون بسازند.
  - با استفاده از اشیایی که کودک ساخته یا اشیای دیگری که در محوطه شن بازی در اختیارش قرار داده‌ایم می‌توانیم فضایی برای ایفای نقش<sup>۱</sup> و داستان‌پردازی خلاق کودکان ایجاد کنیم.
  - گچ و مداد: استفاده از گچ برای کشیدن بر روی سطوح بزرگ مثل خیابان‌ها و پیاده‌روها، فعالیتی است که اغلب کودکان از آن لذت می‌برند. آزادی آفرینش بر روی سطوح بزرگ خالی بسیار مهیج‌تر از آن است که برگه‌هایی به کودکان بدهیم و بگوییم: «از خط‌ها بیرون زن!»
  - برای تقویت قدرت تجسم و بازشناسی نمادها در کودکان می‌توانید تمرین زیر را انجام دهید.
- از کودکان بخواهید یک صفحه را با خطوط شکسته  یا منحنی  یا مارپیچ  یا نامنظم و یا ترکیبی از خطوط فوق پر کند و سپس از او بخواهید اشکال و نمادهایی آشنا در بین خطوط پیدا کند و با رنگ‌های متفاوت خطوط آن‌را آشکار سازد و احیاناً با افزودن خطوطی، نماد را کامل کند (شکل ۹-۵).



شکل ۹-۵

- از کودک بخواهید هر بار از نو، به اشکال نمادینی که در بین خطوط پدید آمده نگاه کند و با چرخاندن ورق از زوایای گوناگون آن را دوباره ببیند. این تمرین به کودک در کشیدن نقاشی ابتکار عمل می‌دهد.
- آب: آب یکی از هیجان‌انگیزترین و درعین حال آرامش‌بخش‌ترین موضوعات بازی خردسالان است. بگذارید کودکان با شناور کردن اشیاء با وزن‌های مختلف، ریختن، اندازه گرفتن، افزودن رنگ غذا، ساختن حباب، شستن عروسک‌ها و اسباب‌بازی‌ها و ریختن آب در ظرف‌های گوناگون، آب را تجربه کنند.
- دور ریزها: «هنر بازیافت» روشی خلاقیت برانگیز است. می‌توانید از کودکان بخواهید که

هرچه اشیای بی استفاده و دورریخته از قبیل پوسته شکلات‌ها و بیسکویت‌ها، جعبه‌های مقوایی، پلاستیکی یا فلزی، اشیای کهنه مستعمل را با کمک والدین یا مربیان جمع کنند و از آن‌ها بخواهید چیزهایی جالب، تزئینی و یا کاربردی با آن‌ها بسازند.<sup>۱</sup>

## ۲. پرورش حواس کودک

دیدن، دگرآموز  
شنیدن، دگرآموز  
«اقبال لاهوری»

حواس، مسیرهای ورود اطلاعات هستند. هرچه دقیق‌تر عمل کنند اطلاعات بیشتری وارد ذهن می‌شود. حواس خیلی زود دچار سازگاری می‌شوند و دریافت‌های حسی، از این طریق وارد حوزه‌ی عادت‌ی و ناآگاه ذهن می‌گردند و در دسترس تفکر آگاهانه قرار نمی‌گیرند. عوامل درونی و بیرونی بسیاری در محدود شدن میدان حواس نقش دارند. مانند وضعیّت هیجانی و انگیزش با تنوع محرک‌ها یا نوسانات محرک‌ها. ولی آنچه در اینجا مورد بحث است بیدار نگاه داشتن حواس از طریق گسترش مهارت‌های مربوط به بازشناسی حسی است. برای آن‌که کودک، درک دقیقی از هریک از محرک‌های حسی داشته باشد، باید تمریناتی برای او ترتیب داد تا هریک از حواس را به صورت جداگانه مورد استفاده قرار دهد و بدین ترتیب او هم موفق به درک انتزاعی کیفیّات گوناگون اشیا می‌شود و هم با زبان هریک از حواس آشنا می‌گردد. ذهن خلاق، دروازه‌هایش را از هرسو به جهان گشوده است.

### تمرین‌ها

#### الف) تمرینات دیداری

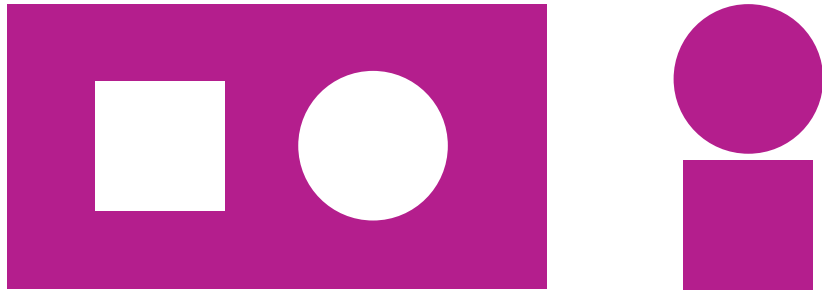
- نگاه کردن به آینه: از کودک بخواهید چشم‌هایش را در آینه ببیند. بپرسید از چشمانش چه چیزی می‌تواند یاد بگیرد؟ با یک چراغ خیلی ضعیف به چشم‌های او نور بتابانید و توجه او را به عنبیه و مردمک چشم جلب کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ از کودک بخواهید که چند لحظه چشمانش را ببندد و سپس باز نماید، چه اتفاقی می‌افتد؟
  - تصویرسازی روی بخار آینه و شیشه‌های بخارگرفته
  - از کودک بخواهید تصویر شخصی را بکشد و تأکید کنید تا آنجا که می‌تواند آن را با دقت رسم کند. هر قدر می‌خواهد وقت صرف کند. (این تمرین معمولاً از سه سالگی قابل اجراست.) تصاویر برخی از اشیای متداول را به آن‌ها نشان دهید. اشیایی که قبلاً دیده‌اند، کودک به آن‌ها اشاره می‌کند و یا نام آن‌ها را می‌گوید. به او کمک کنید تا نمادهای بیشتری را بازشناسی کند.
  - تمرین قراردادن شکل‌های هندسی در جاهای خالی آن‌ها (مانند پازل‌های جاگذاردنی (شکل ۱-۵)).
- این تمرین، به درک شکل هندسی اشیا به صورت مستقل از وجود و کیفیّات دیگر آن‌ها کمک می‌کند.

۱- منابع مورد استفاده در این زمینه:

الف - کتاب‌های دورریختنی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

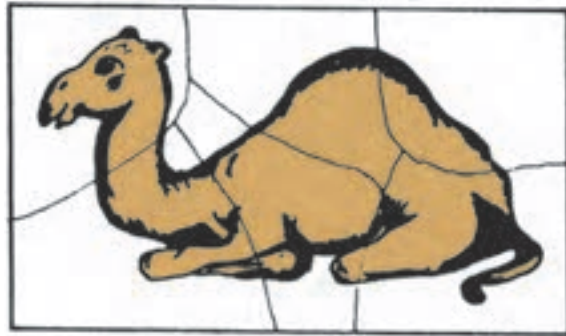
ب - کتاب درسی فعالیت‌های آموزشی پیش‌دستانی - فصل سوم





شکل ۱۰-۵ - پازل جاگذاردنی

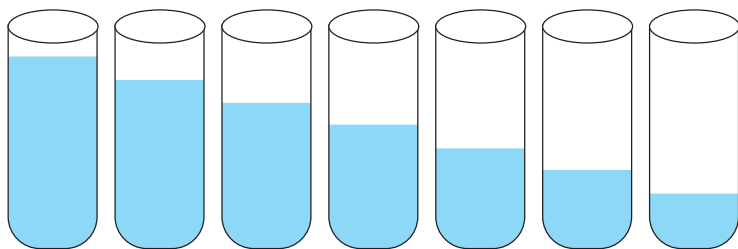
- نگاه کردن به ابرها: از کودکان بخواهیم به ابرها نگاه کنند و با توجه به شکل آنها، آنها را نام‌گذاری کنند.
- از کودکان بخواهید به جای خط با نقطه نقاشی کنند. این کار کمک می‌کند بتواند حافظه دیداری خود را برای پرکردن فواصل بین نقطه‌ها تقویت کند.
- دسته‌بندی کردن اشیا براساس کیفیات دیداری مختلف از قبیل شکل، رنگ یا اندازه و نیز می‌تواند حافظه دیداری کودکان را تقویت کند.
- پازل: این تمرین توانایی نگهداری یک تصویر در حافظه و رابطه اجزا با کل را در کودک تقویت می‌کند (شکل ۱۱-۵).



شکل ۱۱-۵ - پازل جور کردنی

### ب) تمرینات شنیداری

- صداهای مختلفی را ضبط کنید، مانند: زنگ تلفن، زنگ در، صدای طبل، چکیدن آب، شکستن شیشه، گریه بچه، صدای سگ، تیک‌تاک ساعت، آویزهای صدادار و ...
- اجازه دهید کودکان به نوار گوش کنند و صداهای گوناگون را تشخیص دهند یا این که صداهای حیوانات را تولید کنند و آنها را تشخیص دهند.
- با کمک کودک، شیشه‌های خالی نوشابه را با آب رنگی در سطوح مختلف پر کنید تا یک «گام شیشه‌ای» درست شود. یک بطری با آب بیشتر، صدای بم‌تری نسبت به بطری دارای آب کمتر ایجاد می‌کند. به یک بطری ضربه بزنید و از کودک بخواهید که به بطری‌های دیگر با صدای بم‌تر یا زیر از بطری که شما به آن ضربه زده‌اید ضربه بزند. کدام بطری بم‌ترین صدا را دارد؟ کدام بطری زیرترین صدا را دارد؟ (شکل ۱۲-۵).



شکل ۱۲-۵

از لغات بم و زیر، بم تر و زیر تر و بم ترین و زیر ترین استفاده کنید. از کودکان بخواهید صداهای مختلف از خود درآورند و سپس با هم بحث کنید کدام صدا بم است و کدام زیر است.

● با کلمات هم وزن و یا هم قافیه بازی کنید و آن‌ها را پشت هم ردیف کنید و از کودکان بخواهید که این زنجیره کلمات را ادامه دهند مانند: مار ← سپیدار ← شلوار ← ... یا جعبه ← دسته ← دنده ← سبزه ← ...

● می‌توانیم چشم‌های کودکی را ببندیم سپس یکی از کودکان به پشت او زده و می‌گوید: من کی‌ام و سرچایش می‌نشیند. کودک باید چشم‌هایش را باز کند و بگوید او کیست.

● چشم‌های کودک را ببندید و بخواهید که شما را پیدا کند در حالی که شما به تناوب صدا می‌کنید یا زنگوله‌ای را به صدا درمی‌آورد.

### ج) تمرینات لمسی

● با چشم‌های بسته، از او بخواهید چیزها و حجم‌های هندسی، انواع پارچه‌ها و اشیای گوناگون را لمس کند و نام آن‌ها را بگوید.

● زبری و نرمی آن‌ها و دیگر کیفیت‌های لمسی مانند گردی یا گوشه‌داری، سردی، گرمی، سفتی یا شلی را بگوید.

● این تمرین را در قالب بازی «راز پاکت سر بسته» می‌توانید اجرا کنید و در هر پاکت یک شیء مانند توپ، مداد، پاک‌کن و ... بگذارید و از کودک بخواهید که با تکان دادن پاکت و لمس شیء از پشت پاکت حدس بزند درون پاکت چیست؟



● یا در قالب بازی «جعبه حواس» که اشیای گوناگون را درون یک جعبه بپزند و فقط یک دریچه اندازه یک دست داشته باشد. از کودکان بخواهید دست خود را به درون جعبه ببرند و حدس بزنند که چیست؟ و تمرین دیگر این که کیفیت‌های لمسی را از آن‌ها بپرسیم.

### د) تمرینات بویایی

● مواد متفاوت بوداری مانند انواع ادویه، نعناع خشک، عطر، گلاب و ... را در اختیار کودک قرار دهید. لازم نیست بوها برای کودکان آشنا باشند. به هر کودک نوبتی برای بوییدن بدهید و راهنمایی کنید تا نفسی عمیق و آرام بکشد و بو را بهتر احساس کند و تشخیص دهد (شکل ۱۳-۵).

شکل ۱۳-۵ - پرورش حواس کودک راه را برای بروز خلاقیت‌های او هموار می‌کند.



● عکس‌هایی را از مواد بودار به کودکان نشان دهید و توضیح دهید که اگر عکس، خود شیء واقعی بود چه احساسی داشتید و چه بویی داشت. از کودکان بخواهید تا برای شما در مورد بوی هریک از تصاویر توضیح دهند.

● از کودکان بخواهید چشم‌هایشان را ببندند. اشیای متنوعی که برای آن‌ها آشناست در اختیار کودکان قرار دهید و از جمله صابون، عطر، فلفل، دارچین، گل، قهوه، لیمو و ... را روی پنبه مالیده، زیر بینی آن‌ها بگیرید و پرسید که این چیست؟

### ه) تمرینات چشایی

● ابتدا طعم‌های ساده مثل نمک، سرکه، قند و سیس، طعم‌های پیچیده‌تر مثل کاکائو و بیسکویت و سایر مواد غذایی را با چشم بسته به او بدهید و از او بخواهید آن‌را نام برد یا کیفیت حسی آن را توضیح دهد.

● همان تمرین قبلی را در حالی که بینی او را بسته‌اید انجام دهید و از او بخواهید که تفاوتش را با تمرین اول بگوید.

● موادی شامل چهار طعم اصلی، آب‌نمک، آب‌قند، سرکه و مخلوط آب و کاکائو را به صورت جداگانه در قسمت‌های مختلف زبان او بچکانید و از او پرسید با کجای زبانش مزه‌ی آن را می‌فهمد، بدین ترتیب، قدرت تفکیک مزه‌ها در او بیشتر می‌شود.

و) تمرینات حسی — تخیلی: این تمرینات در واقع جزو تمرینات مربوط به تصویرسازی ذهنی است ولی به دلیل آن‌که زبانی حسی دارند و تا زمانی که کودک با زبان حواس آشنا نشده و قدرت تفکیک کیفیات حسی را نیافته باشد نمی‌تواند به این تمرینات بپردازد، در اینجا آن‌ها را ذکر می‌کنیم.

— تمرینات حس آمیزی: یک سیب، حواس لامسه، چشایی، بویایی را تحریک می‌کند. طعم، بو و یا رنگ آن کافی است تا تجربه شده باشد، تنها باید به یاد بیاوریم. ولی صدای سیب، چیزی نیست که بخواهد بازشناسی شود بلکه فقط از طریق تناظریایی و تخیل می‌توانیم صدایی را که شنیده‌ایم بازسازی کنیم.

در مورد حس آمیزی، فعالیت‌های زیر را می‌توانیم انجام دهیم:

— به نظر تو آسمان چه طعمی دارد؟

— ماه چه بویی دارد؟

— جیغ چه رنگی دارد؟

— زنگ چه طعمی دارد؟

— به نظر تو اگر لواشک صدا داشت، صدایش مثل چی بود؟

— تمرینات ترجمه حسی: در این تمرینات، دو نظام حسی به هم تبدیل می‌شود که ممکن است قبلاً تجربه شده باشد، مانند به یاد آوردن گرمای آتش از تصویر آن یا استفاده از تخیل برای بازسازی یک ترجمه حسی مانند تصویر یک موسیقی. در این مورد، فعالیت‌های زیر را می‌توان انجام داد:

— قصه‌ای برای او بخوانید و بخواهید که آن را نقاشی کند.

— یک تصویر به او نشان دهید و از او پرسید اگر در این عکس بودی چه صداهایی می‌شنیدی یا

چه بوهایی را حس می‌کردی؟

— یک ملودی یا یک آهنگ برای او پخش کنید و از او بخواهید تصویر آن را بکشد یا راجع به

بوها یا طعم‌های آن صحبت کند.

— لوحه‌های رنگی گوناگون به آن‌ها نشان دهید و از آن‌ها بخواهید که اولین سرود یا ملودی یا ریتمی را که به ذهن آن‌ها می‌رسد، بخوانند.

### ۳. ایجاد هیجان مناسب

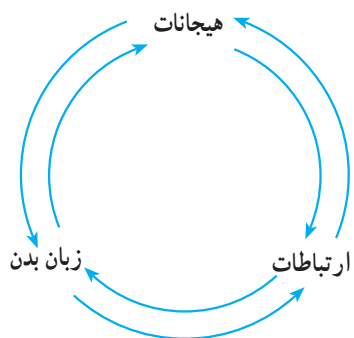
در فصل ۳، به نقش مؤثر هیجان در خلاقیت اشاره کردیم و شیوه‌های ساده‌ای برای کنترل بهینه‌ی هیجانات معرفی نمودیم. چرا که سطح مطلوب هیجانی نه فقط در انگیزش خلاقیت بلکه از طریق مداخله در فرایندهای شناختی در حوزه‌های مهارت و دانایی نیز نقش دارد. در زیر، به معرفی روش‌های تن‌آرامی، حرکت — آگاهی و تصویرسازی ذهنی، برای ایجاد هیجان مناسب خلاقیت اشاره می‌کنیم.

**الف) تن‌آرامی:** همه‌ی ما تجربه کرده‌ایم که وقتی تحت تأثیر هیجانی مثلاً خشم هستیم، الگوی خاصی از انقباض‌ها در بدن ما ظاهر می‌شود که ویژه‌ی آن هیجان است. حتی اگر فقط در ذهنمان نیز با خیال یا خاطره‌ی هیجان‌انگیز مواجه شدیم، همین الگوهای عضلانی ظاهر می‌شوند.

تماشاگران یک پانتومیم از روی همین انقباض‌ها به احساسات درونی بازیگری می‌برند. بازیگر پانتومیم از همین طریق می‌تواند احساساتش را به هر فردی با هر زبانی و ملیتی، منتقل کند. بنابراین با یک زبان جهانی سروکار داریم. یعنی: «زبان بدن».

ولی شاید تعداد کمتری از ما تجربه کرده باشیم که «زبان بدن» نه تنها هیجانات و احساسات درونی ما را به دیگران منتقل می‌کند، بلکه به خود ما نیز منتقل می‌گردد، یعنی این الگوهای انقباضی نه فقط معلول هیجانات، که علت آن‌ها و عامل تشدید کننده‌ی آن‌ها نیز هستند.

آزمایش‌های بسیاری نشان داده است که ایجاد ساختگی این الگوهای انقباضی باعث بروز هیجان مربوط می‌شود. برای مثال، انقباض شانه، گره خوردن ابرو و مشت کردن دست بدون هیچ زمینه‌ای حالت خشم را در ذهن برمی‌انگیزد. وقتی ما به دلیل عوامل بیرونی یا درونی دچار هیجانی مانند ترس می‌شویم پیش از هر چیز این هیجان باعث یک الگوی انقباضی خاص در بدن می‌شود که نه فقط، آن احساس را بیان می‌کند، بلکه باعث تقویت آن و گسترش این احساس به بدن می‌شود. این حالت بدنی ناشی از هیجان برای دیگران دارای معنایی خاص است و می‌تواند باعث واکنش‌هایی در آن‌ها شود که آن نیز به نوبه‌ی خود ممکن است باعث تشدید یا تخفیف آن حالت در ما بشود.



نمودار ۱-۵ — تأثیرات متقابل ارتباط با دیگران، هیجانات و الگوهای انقباضی بدن.

بنابراین زبان ذهن (هیجانات) به زبان بدن و زبان بدن به زبان ذهن قابل ترجمه است و هر یک می‌تواند دیگری را برانگیزد یا تشبیه کند.

«تن آرامی» برای تحت کنترل آوردن هیجانات و افکار پراکنده‌ای که از پی آن‌ها می‌آیند از طریق کنترل بدن و رها کردن انقباض‌های عضلانی اضافی عمل می‌کند. این تمرینات از طریق کاهش اضطراب و کنترل هیجانات باعث موارد زیر می‌شوند:

۱. افزایش تمرکز

۲. افزایش میدان توجه و ادراک

۳. افزایش حافظه

۴. کاهش افکار پراکنده

**دستورالعمل‌هایی برای اجرای تن آرامی:** تن آرامی، به‌عنوان یک تکنیک کاهش اضطراب امروزه در روان‌شناسی و پزشکی کاملاً شناخته شده است و برای کاهش ترس‌ها و بیش‌فعالی کودکان، به کرات به کار برده شده است.

این تمرین بسیار ساده به‌عنوان پایه‌ی تمرینات تصویرسازی ذهنی و همچنین حرکت – آگاهی است. تن آرامی با آزادسازی تنش‌ها و چرخش آگاهی به پیام‌های (محرک‌ها) درونی، فرد را کاملاً برای خلاقیت آماده می‌نماید.

وضعیت پایه: خوابیده به پشت در حالی که پاها کمی بیش از عرض شانه از هم باز هستند و دست‌ها کمی با فاصله از بدن و کف دست‌ها رو به بالا، قرار می‌گیرند (شکل ۱۴-۵).



شکل ۱۴-۵

مرحله‌ی یک: کشش و انقباض (مرحله‌ی فعال)

۱. از کودک می‌خواهیم که دست‌ها را بالای سر ببرد و بدن را خوب از بالا و پایین بکشد.

۲. سپس می‌خواهیم تا دست‌ها و پاهایش را توی بدنش جمع کند.

۳. او باید از یک تا پنج بار این حرکت را تکرار کند بدون آن‌که در هیچ مرحله‌ای از حرکات،

حبس نفس داشته باشد و تأکید می‌کنیم که تنفس طبیعی و راحت داشته باشد.

مرحله‌ی دو: پیام آرامش (مرحله‌ی غیرفعال)

در این مرحله، از کودک می‌خواهیم که چشم‌هایش را ببندد و به تمام بدنش توجه کند. به حس‌

که از تمام بدنش دارد. سپس از او می‌خواهیم که بدنش را حرکت ندهد و فقط به آنچه ما می‌گوییم گوش

کند. آن‌گاه شروع می‌کنیم تک‌تک اجزای بدنش را نام بردن و به آن‌ها فرمان شل و رهاشدن دادن. این

پیام می‌تواند با تمثیلاتی ملموس برای کودکان مثل آب شدن یخ همراه باشد. ترتیب این تمرینات می‌تواند

به شرح زیر باشد:

حال به تمام بدنت توجه کن درست مثل وقتی که به طعم یک شکلات دقت می‌کنی یا توپ را توی

بغل می‌گیری و حسش می‌کنی. حالا بدنت را حس می‌کنی از بالای سر تا انگشتان پاهایت. حالا تو جهت را ببر روی دست راست (در این جا برای تسهیل کار و جلوگیری از گیج شدن کودک می‌توان دست راستش را لمس کرد) از انگشت شست شروع می‌شود، شست شل و بی‌حرکت می‌شود. (یکی یکی انگشتان را نام می‌پریم). سپس به کف دست، مچ دست، ساعد، آرنج، بازو و شانه، به همان ترتیب فرمان شل و بی‌حرکت شدن می‌دهیم. در این مرحله، از او می‌خواهیم به تفاوت حس دست راست و چپش دقت کند. سپس به همین ترتیب نیمه راست قفسه سینه، نیمه راست شکم، نیمه راست کمر، باسن راست، نیمه راست لگن، ران و همین‌طور تا انگشتان پای راست پیش می‌رویم. حالا از او می‌خواهیم که به تفاوت دو نیمه بدن دقت کند. برای ملموس نمودن این بخش نیز می‌توان از تمثیلاتی استفاده کرد: مثل دو کفه ترازو که یکی بالا و دیگری پایین است یا یک لیوان پر و یک لیوان خالی و .... سپس به همین ترتیب، نیمه چپ بدن را انجام می‌دهیم و باز از او می‌خواهیم که این بار به هماهنگی دو نیمه بدن دقت کند و باز می‌توان از همان تمثیل‌ها (دو کفه ترازوی مقابل هم یا دو لیوان خالی و پر و ...) استفاده کرد.

سپس به گردن و تک‌تک عضلات صورت، فک، دور لب، گونه‌ها، پلک‌ها، پیشانی و بالا و پشت سر، به همان ترتیب فرمان شل و بی‌حرکت شدن می‌دهیم.

#### مرحله سه: توجه به تنفس

حالا از او می‌خواهیم که با توجه به تنفسش بدنش را باز هم شل‌تر، آرام‌تر و بی‌حرکت‌تر کند. به او گفته می‌شود حالا با هر نفسی که می‌کشی بدنت شل‌تر و آرام‌تر و سبک‌تر می‌شود. این تمرین نیز می‌تواند با تمثیل‌هایی مانند بادشدن و سبک‌شدن بادکنک و بالاتر رفتن آن با هر نفسی، همراه باشد. **تعدیلات:** در صورتی که محدودیت زمانی در اجرای این تمرین وجود داشت یا بنا به تشخیص مربی، این روند برای کودک طولانی و خسته‌کننده بود، او می‌تواند فعالیت زیر را انجام دهد.

● به جای انجام کامل مرحله یک و دو می‌توانیم به کودک بگوییم حالا سعی کند نقش یک آدم خوابیده را بازی کند. این کار برای دفعات اول حتی می‌تواند در قالب یک بازی انجام شود. سپس به او می‌گوییم حالا می‌خواهیم امتحان کنیم ببینیم واقعاً خواب است یا نه و سپس برای این کار دست‌ها و پاهایش را یکی یکی کمی بلند می‌کنیم و به او می‌گوییم باید دست‌ها و پاهایش بی‌اراده روی زمین بیفتند و سپس رها می‌کنیم تا به زمین بیفتند از او می‌خواهیم عضوی را که به زمین می‌خورد دیگر تکان ندهد و سپس تمرین مرحله ۳ را انجام می‌دهیم.

● می‌توانیم این کار را به این صورت انجام دهیم که به جای مرحله ۱ و ۲، مربی یکی یکی اندام‌ها را کمی فشار داده، سپس رها کند و به او بگوید هر کجا را که فشار داده، رها می‌کند، دیگر حرکت ندهد. **(ب) حرکت – آگاهی<sup>۱</sup>:** تفاوت این تمرینات با نرمش‌های معمولی این است که در این تمرینات هر حرکت با هماهنگی تنفس و توجه به تغییرات اندام‌های در حال حرکت صورت می‌گیرد. به بیان دیگر، حرکت – آگاهی یعنی همان هماهنگی حرکت، تنفس و ذهن. این تمرینات با ریتمی آرام و یکنواخت انجام می‌گیرد.





پژوهش‌های بسیار جالبی نشان داده‌اند که تن‌آرامی و حرکت – آگاهی می‌تواند نیم‌کره‌ی راست مغز را که بیشتر مربوط به درک فضایی، موسیقی، خلاقیت و حس زیبایی شناختی است، فعال‌تر کنند و از این طریق، این گروه از توانایی‌های شناختی کودک را پرورش دهند.

تمرکز آموزش و پرورش فعلی ما بر نیم‌کره‌ی چپ مغز است. این نیم‌کره بیشتر در ادراک کلامی، استدلال و محاسبه فعال است. همین یک سو به بودن نظام آموزش باعث می‌شود که افراد، ادراک اندکی از زیبایی داشته و کمتر از توانایی‌های خلاق خود بهره‌مند شوند. این تمرینات، تا حدودی این تعادل را در پرورش سوی راست و سوی چپ دستگاه شناختی ما تأمین می‌کنند.

**دستورالعمل‌هایی برای اجرای حرکت – آگاهی:** برای بهره‌گرفتن از این تمرینات و هماهنگ‌سازی ذهن و بدن لازم نیست که حرکت‌های پیچیده‌ی یوگا را که مستلزم تمرین و انعطاف‌پذیری بسیار است، اجرا کنیم. کافیست که نرمش‌های معمولی را با ویژگی‌های زیر انجام دهیم تا از تأثیرات روانی و فیزیکی حرکت – آگاهی برخوردار شویم:

۱. حرکت‌ها دارای ترتیب و قرینگی باشند.
۲. آرام، آگاه و یکنواخت انجام شوند.
۳. هر حرکت با تنفس هماهنگ باشد. یعنی هر دوره‌ی حرکتی با یک دوره‌ی تنفسی همراه باشد. برای مثال در حرکت گردن به‌صورت خم به جلو، پایین آوردن سر توأم با بازدم و بالا بردن سر همراه با دم باشد. تنفس به‌طور یکنواخت در کل دوره حرکتی توزیع شود، یعنی شروع و پایان تنفس کاملاً منطبق بر شروع و پایان حرکت باشد.

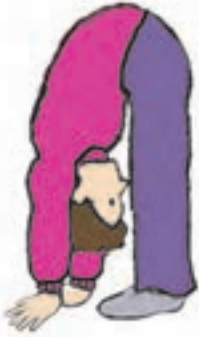
۴. هر حرکت همراه با آگاهی انجام شود. یعنی به اندام‌های در حال حرکت و تغییر حالات آن (انقباض، کشش و رهایی) توجه شود.

این تمرینات می‌تواند قبل یا بعد از تمرین تن‌آرامی انجام شود. ولی برای کودکان بهتر است قبل از تن‌آرامی انجام گیرد. حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، زمان مطلوب برای انجام این تمرینات است. هر حرکت را بین ۳ تا ۵ دوره با کیفیت‌های بالا می‌توان انجام داد.

اجرای این تمرینات برای جذاب‌تر شدن می‌تواند با موسیقی و حتی با پس‌زمینه‌ای داستانی همراه باشد که مربی بنا به سلیقه‌ی خود و نیاز کلاس می‌تواند به‌شکل‌های گوناگون این جلسه‌ها را هدایت کند.<sup>۱</sup>

**یک گروه از تمرین‌های حرکت – آگاهی (شکل ۱۵ – ۵):** در این تمرین هماهنگی ذهن، تنفس و حرکت موردنظر است. تمرین‌های ۱ و ۹ با تنفس راحت و آرام است و ۲، ۴، ۵، ۶ و ۸ با دم و ۳ و ۷ با بازدم است. اگر در هر یک از حرکت‌ها بخواهید برای مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه بمانید با تنفس‌های آرام در آن وضعیت می‌مانید. این گروه حرکت برای بالا بردن آرامش و همین‌طور رفع خستگی و خواب‌آلودگی بسیار مفید است.

۱- در صورت تمایل، مربیان می‌توانند از کتاب یوگا برای کودکان و نوجوانان، نوشته‌ی سواتی چانچانی و راجیو چانچانی، ترجمه‌ی دکتر شاهرخ شاه‌پرویزی برای اجرای کامل این برنامه‌ها استفاده کنند.



۳- خمش به پایین



۲- کشش ایستاده‌ی بدن



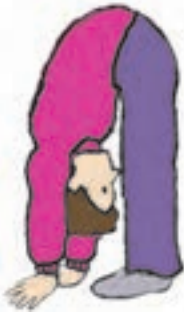
۱- ایستادن آرام مثل درخت



۵- حالت مار کبری



۴- حالت کوه



۷- خمش به پایین



۶- حالت کوه



۹- ایستادن آرام مثل درخت



۸- کشش ایستاده‌ی بدن

شکل ۱۵- ۵- تمرین‌های حرکت - آگاهی

ج) **تصویرسازی ذهنی:** این روش که در این جا به عنوان یک روش ایجاد هیجان مناسب از طریق هدایت تصورات ذهنی معرفی می شود - یعنی انگیزش مناسب برای خلاقیت را فراهم می کند - یک مهارت خلاقه نیز محسوب می گردد. از این رو جای آن داشت که در شعار مهارت های تفکر خلاق نیز آورده شود ولی برای پرهیز از تکرار، در همین جا به معرفی ابعاد و روش های گوناگون آن می پردازیم.

○ **تصویرسازی ذهنی و خلاقیت:** خلاقیت، توانایی تخیل، پیش بینی و ایجاد ایده های جدید است. در این میان قدرت تخیل و تصویرسازی، از همه مهم تر است. آلبرت اینشتین در این باره گفته بود: «تخیل از دانش اهمیت بیشتری دارد». ژول ورن نویسنده داستان های علمی - تخیلی به آنان که با تمسخر ایده های وی را - مانند سفر به ماه یا اعماق دریا - مورد تردید قرار می دادند پاسخ مناسبی می داد: «هرچه را که فردی بتواند تصور کند فرد دیگر می تواند به آن جامه عمل بپوشاند.»

تصور، قدرت اساسی مغز بشر است. با قدرت تصویرسازی و تجسم، ما می توانیم از قدرت شبیه سازی ذهن خود استفاده نموده، شرایطی را که فقط با صرف هزینه و زمان زیاد می توانیم تجربه کنیم، در ذهن خود بیازماییم و بهترین راه ها را انتخاب کنیم. حتی برخی از شرایط را که تجربه عملی آن برای ما ممکن نیست، ذهن ما می تواند روش های برخورد گوناگون با آن را تصور کند و به ما قدرت نسبی برای انتخاب بدهد.

این قدرت تصویرسازی ذهن ماست که به ما احساس عمیق آزادی را می دهد. برای سفر به نقطه ای دور دست در خیال لازم نیست پس انداز خود را محاسبه کنی یا به سفارتخانه بروی، نه خستگی سفر داری و نه هیچ کس می تواند مانع از سیر خیال شود.

○ **تصویرسازی ذهنی و تن آرامی:** تمرینات تصویرسازی ذهنی معمولاً در حالت تن آرامی انجام می گیرد چرا که در این وضعیت تمرکز افزایش یافته، افکار و هیجانات پراکنده زنجیره تصاویر را پاره نمی کنند و همین باعث می شود که تجربه ای عمیق تر و پایدارتر فراهم نماید. این تصویرسازی ها نه تنها خود می تواند باعث کاهش اضطراب شود بلکه می تواند با تصویرهای تمثیلی و استعاری از طریق تلقین مستقیم و غیرمستقیم به کودک، توانایی های شناختی و حتی فیزیکی او را رشد دهند. امروزه از این تمرینات در درمان بیماری های روانی و حتی جسمی، در آموزش و پرورش و نیز در آموزش های پیشرفته ورزشی استفاده می شود. امروزه بسیاری مریبان در ورزش های قهرمانی از فنون تصویرسازی ذهنی جهت رشد مهارت ها، آماده سازی، هماهنگی گروهی و کاهش استرس استفاده می کنند.

○ **تصویرسازی ذهنی و هیجان:** تصورات، درست مانند تجربیات عینی هیجانات را برمی انگیزند و به همان شدت و گاهی بسیار بیشتر، در رشد توانایی های کودک تأثیر می گذارند. کسی که می آموزد از قدرت تصویرسازی ذهنی به طور مؤثر و هدایت شده استفاده کند، این توانایی را می باید که از این طریق تجربیات بسیاری را با زمان و هزینه بسیار کم، کسب کند و نیز فرصت می یابد تا نوترین و خلاق ترین شیوه ها را انتخاب کند و در نتیجه، کم خطا ترین راه ها را طی می کند.

این تمرینات را کودکان ۵-۳ سال به بالا می توانند انجام دهند. گرچه بنا به شرایط و سن کودک گاه لازم می شود تعدیلات در آن ها صورت گیرد، که آن نیز ذکر می گردد. این تمرینات، نخست تحت نظر مربی اجرا می شود و سپس می تواند خود کودک آن را عملی کند. بهتر است این تمرینات، پس از یک بازی یا ورزش پرجنب و جوش انجام گیرد چرا که کندی و کم تحرکی این تمرینات می تواند ابتدا به

ساکن، خوشایند طبیعت پرتحرک کودکان نباشد گرچه معمولاً پس از اجرای یکی دوباره تمرینات، کودکان مشتاقانه به آنها می‌پردازند. به بیانی کوتاه، تصویرسازی ذهنی از راه‌های زیر به پرورش خلاقیت کودک کمک می‌کند:

۱. کاهش اضطراب

۲. افزایش تمرکز و کاهش افکار پراکنده

۳. تجربه ذهنی راه‌های متعدد در زمانی اندک و بدون هزینه

۴. کاهش خطاهای عملی

۵. ارائه نمودن راه‌های متنوع‌تر و نوتر

○ **دستورالعمل‌هایی برای تصویرسازی ذهنی:** این تمرینات را می‌توان در حالت نشسته یا خوابیده و پس از تن‌آرامی یا بدون آن اجرا کرد. گستره بی‌انتهایی از تمرینات تصویرسازی هست که برای کودکان قابل اجراست که چند گروه از این تمرینات را معرفی می‌کنیم:

● **اگر چنان شود، چه می‌شود؟ یا ... چه می‌کنی؟**

مثلاً از آن‌ها می‌خواهیم تصور کنند که جهان را آب گرفته است و سپس از آن‌ها می‌خواهیم خود را در این فضا تصور کنند و متوجه تصویرهایی که با آن‌ها مواجه می‌شوند باشند. تفاوتی که این تمرین با خیال‌پردازی دارد در آن است که در این تمرین اجازه داده می‌شود که تصویرها ناخودآگاهانه شکل بگیرند و خودآگاهی کودک را مثل وقایع روزمره غافلگیر کنند. این تمرین، تفاوت بنیادینی با تمرین مشابه که در تمرینات بارش فکری آمده است ندارد فقط در این روش، بیشتر از ناخودآگاه ذهن استفاده می‌شود.

متن نمونه (۱): خوب بچه‌ها حالا می‌خواهیم به یک سفر خیالی برویم. برای این سفر، فقط کافیست چشم‌ها را ببندیم و بدنمان را شل و راحت کنیم. (بهتر است این تمرینات پس از تن‌آرامی انجام شود) تا چند لحظه دیگر بر روی کره مریخ می‌نشینیم. جایی که اصلاً مثل زمین نیست و همه چیزهای عجیب و غریب است. چند لحظه که صبر کنی همه چیز را به وضوح می‌بینی و چیزهایی را که تا حالا ندیده‌ای می‌بینی ...

متن نمونه (۲) سفر به مزرعه: یک مزرعه خیالی با درختان و حیوانات سخنگو تصور کنید و آن را نقاشی کنید.

● **کار مربی انگیزش و فضاسازی اولیه است و بعد مانند روش حل مسئله، کودک را آزاد می‌گذارد تا با تخیلش مسیر را ادامه دهد.**

● **پس از تمرین، می‌توانید از کودک بخواهید آنچه را تخیل نموده نقاشی کند.**

○ **تصویرسازی هدایت شده:** در این روش تمام تصویرسازی تحت هدایت مربی صورت می‌گیرد اگرچه برخی عوامل مانند رنگ یا جای چیزها در تصویر، گاهی برعهده خود کودک گذارده می‌شود. در این روش نیز سعی می‌کنیم تا کودک را در حالتی غیرفعال و راحت قرار دهیم و به او می‌گوییم تو هیچ کاری نباید بکنی فقط باید راحت و آرام به حرف‌های من گوش بدهی درست مثل وقتی که تلویزیون تماشا می‌کنی.

در این تمرینات سعی می‌کنیم از جزئیات بیشتری برای ملموس و واقعی‌تر نمودن تصاویر استفاده

کنیم. حتی می‌توان از حواس دیگر یعنی شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی نیز استفاده کرد و از قدرت شبیه‌سازی ذهنی برای یک تجربه عمیق‌تر و جالب‌تر بهره گرفت.

متن نمونه (۱): خوب حالا همین‌طور که آرام و راحت هستی فقط به حرف‌های من گوش می‌کنی و هیچ کار دیگری لازم نیست که انجام دهی. خودت را در یک طبیعت زیبای جنگلی می‌بینی، درخت‌های سبز و زیبا، یک جوی کوچک از جلوی پای تو عبور می‌کند. آن قدر آب این جوی تمیز است که سنگ‌های رنگی کف آن را می‌بینی سنگ‌های قرمز، سبز، آبی و ... چون جوی کوچولویی است، راحت می‌بری آن طرف جوی و دوباره می‌ری و دورو برت چیزهای قشنگ و جالبی می‌بینی ولی یک چیز از همه عجیب‌تره؛ به حباب نارنجی بزرگ می‌بینی ... می‌دوی و می‌بری داخل حباب و حباب به هوا می‌ره از زیر پات، دشت و جنگل و کوه‌ها را می‌بینی و گنجشک‌ها از مقابل حباب رد می‌شن همه‌جا رنگ نارنجیه ...

متن نمونه (۲): از بچه‌ها بخواهید به صورت خیالی در شهر گردش کنند و با قرار گرفتن فرضی در برابر اماکن خاصی مثلاً فروشگاه‌ها، فرودگاه، ایستگاه قطار و ... تخیلات خود را بیان کنند.

متن نمونه (۳) سیب جادویی: از کودکان بخواهید با گاز زدن یک سیب فرضی به حیوانی تبدیل شوند و با نشان دادن علائمی از آن حیوان، از دیگران بخواهند نام آن را بگویند.  
○ قصه‌های ناتمام: یک داستان را به صورت ناتمام برای آن‌ها تعریف می‌کنیم و سپس می‌خواهیم که در حالت تصویرسازی ذهنی این قصه را دنبال کنند و ببینند چه اتفاقات دیگری رخ می‌دهد. در مورد کلیه تمرینات تصویرسازی، رعایت نکات زیر لازم است:

● اگر کلمه یا چیز دیگری در متن تصویرسازی هست که ممکن است برای کودکان تازگی داشته باشد قبلاً آن را برای آن‌ها توضیح می‌دهیم یا با چیزهایی که قبلاً تجربه کرده‌اند و یا می‌شناسند جایگزین می‌کنیم.

● بهتر است قبل از انجام این تمرینات از سلامت روانی کودکان و نداشتن بیماری‌های نظیر اوتیسم<sup>۱</sup> مطمئن شویم.

● اگر از شخصیت‌های کارتون‌ها و فیلم‌های مورد علاقه کودکان در تمرینات تصویرسازی آن‌ها استفاده شود بسیار به تسهیل کار کمک می‌کند.

● برای تحریک بیشتر خلاقیت کودکان می‌توان شخصیت‌های کارتون‌ها و یا فیلم‌های مختلف را در مقابل هم قرار داد و از کودک خواست رویدادهای داستان را تصور کرده، بازگو نمایند.

#### ۴. به کارگیری مهارت‌های تفکر

در فصل سوم، روش‌هایی را برای افزایش مهارت‌های تفکر خلاق بیان کردیم. در این جا مثال‌ها و شیوه‌هایی برای به کارگیری روش‌های ذکر شده ارائه گردیده است. موارد ذکر شده عبارت‌اند از:

الف. جلسات بارش فکری برای کودکان

۱- اوتیسم Autism یا درخودماندگی یک اختلال روانی است که در آن کودک با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کند.

ب. تفکر تصویری

ج. تصویرسازی ذهنی (درهمین فصل در قسمت هیجان مناسب شرح داده شد.)

د. ارتباط اجباری

ه. داستان‌های ناتمام

و. استفاده از لطیفه، طنز، شوخی، شکلک

ز. فهرست صفات

ح. حرکات بدنی و ژست‌ها

ط. بازی‌های خلاق

الف. جلسات بارش فکری: کودکان را تشویق کنید تا با مشکلات، به‌طور گروهی برخورد کنند

و ایده‌های خود را آزادانه بدون ترس از واکنش منفی بیان نمایند.

● بارش فکری می‌تواند بین کودکان و بزرگسالان یا بین چند کودک انجام شود.

● تشویق: وقتی کودکان قابلیت‌های خاصی از خود نشان می‌دهند مانند توانایی زیاد سؤال کردن، حافظه سریع، مهارت‌های هنری و سایر قابلیت‌های بالاتر از متوسط، باید برای توسعه این توانایی‌ها و جهت دادن به مهارت‌هایشان، آن‌ها را تشویق کنید.

● انتقاد صادقانه: کار کودکان را به نحو سازنده‌ای ارزیابی کنید طوری که آن‌ها روش‌های پیشرفت کارشان را دریابند و در ضمن احساس مثبتی از خود و آنچه ساخته‌اند داشته باشند.

● بیش از یک پاسخ: کودکان را تشویق کنید تا با سعی و حوصله، برای هر مسئله بیش از یک پاسخ پیدا کنند.

● تکه‌ای خمیر مدل‌سازی، هسته‌های میوه، شن، مقوا (یا اشیای دیگر منتهی با جنس‌های گوناگون) به کودکان بدهید و از آن‌ها بخواهید که هرچه می‌توانند اشکال متنوع‌تر و بیشتری بسازند.

● خیال آن‌ها را راحت کنید که این اشکال حتماً نباید مثل چیزی باشد بلکه هر شکلی مورد قبول است.

● از آن‌ها بخواهید تا از نامعلوم‌ترین و گاه خنده‌دارترین راه‌ها مسایل را حل کنند.

○ با کودکان بازی «اگر چنان شود، چه می‌شود؟» را انجام دهید.

این کار را با تغییر دادن شرایط، زمان و مکان‌های معمول و همچنین با تغییر در صفات اشیاء، انجام دهید، اگر برخی از این تغییرات خنده‌دار باشند انگیزه بیشتری به کودکان می‌دهد.

● اگر برق نبود چگونه می‌شد تلویزیون دید؟

● اگر همه خانه‌ها از شکلات ساخته شده بود چه می‌شد؟

● چگونه می‌شود غذایی را بدون آتش، برق یا هرگونه ظرفی پخت؟

● اگر به کره ماه بروی، جایی که هیچ درخت یا خانه‌ای نیست و هیچ وسیله‌ای نداشته باشی چگونه چطور

برای خودت یک خانه درست می‌کنی؟

● اگر همه آب‌ها، آب پرتقال می‌شد، چه می‌شد؟

● اگر آب سفت بود چه می‌شد؟





- اگر آدم‌ها روی سرشان راه می‌رفتند چه می‌شد؟
- اگر آدم‌ها مثل توپ قل می‌خوردند چه می‌شد؟
- با کودکان بازی «دیگه به چه دردی می‌خورد؟» را انجام دهید.
- یک بطری خالی به چه دردی می‌خورد؟ دیگه ...
- آیا زباله‌هایی که دور می‌ریزیم به درد می‌خوردند؟ دیگه ...
- شانه به چه دردی می‌خورد؟ دیگه ...
- با یک لامپ غیر از روشن کردن اتاق، دیگه چه کاری می‌شود کرد؟

ب. تفکر تصویری: از کودکان بخواهید تا مشکل یا واقعه‌ای را به جای کلمات، با استفاده از تصاویر، توصیف کند. (برای کودک پنج سال به بالا) منظور از ترسیم، کار هنری یا تصاویر زیبای توصیف کننده مناظر نیست، بلکه ترسیم‌ها باید «کارآمد» و نشانگر چگونگی انجام کاری باشد.

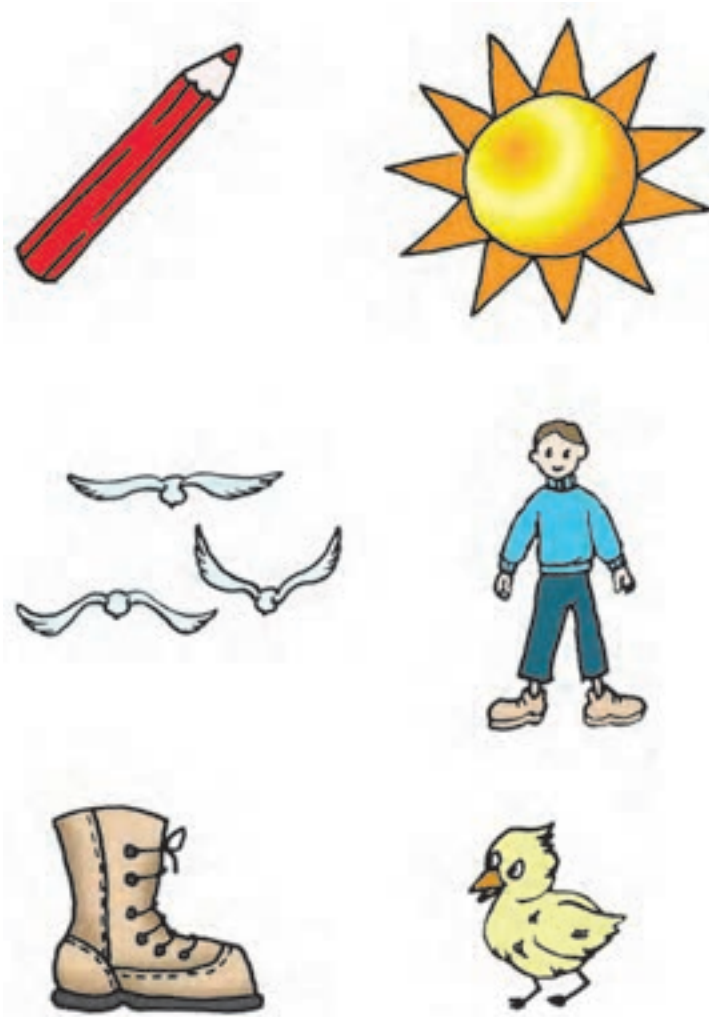
- چگونه می‌توان یک ماشین برای گربه‌ها ساخت؟
- چگونه می‌توان یک فیل را بالای درخت برد؟
- چگونه می‌توان با طناب یک خانه بزرگ ساخت؟
- یک خانه در زیر آب طراحی کنید.

○ یک ترسیم درحالی که پیش روی مربی و کودک است، مبنای خوبی برای گفتگو میان آن‌هاست.

- به من بگو آن چیست؟
- در این‌جا چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
- این برای چیست؟
- این چگونه رخ می‌دهد؟
- مربی همچنین می‌تواند با طرح سؤالاتی، کودک را به کاستی‌ها و مسایل جلب کنند.
- چگونه فیل را روی ماشین قرار می‌دهیم؟
- اگر گربه‌ها نخواهند بدونند چه روی می‌دهد؟
- آیا این کار با ناراحتی همراه نیست؟

ج. ارتباط اجباری: از کودکان بخواهید مابین چیزهایی که ارتباط مشخص و معمول ندارند ارتباط برقرار کنند. این تمرین به صورت محاوره‌ای یا با کشیدن نمادهای آن چیزها در مقابل هم، می‌تواند انجام شود.

- چه ارتباط‌هایی میان زوج‌های زیر می‌تواند باشد:
- میخ و دریا / کیف و آسمان / کاج و هواپیما.
- نمادها را در دو ستون مقابل هم ردیف کنید و ارتباط هر دو نماد مقابل هم را بخواهید توضیح دهند (شکل ۱۶-۵).



شکل ۱۶-۵

د. داستان‌های ناتمام: برای کودکان داستان‌های ناتمام تعریف کنید و بخواهید پایان‌های گوناگون برای آن تعریف کنند.

– یک روز حسنی توی خونه‌شون گم شد هرچی دور و بر را نگاه می‌کرد هیچ‌جا آشنا نبود از هر راهی که می‌رفت وارد یک جای عجیب دیگه می‌شد ...

– نرگس کوچولو یه روز صبح که از خواب پا شد دید دوتا بال سفید خوشگل درآورده ...

- این تمرین را به صورت ترسیمی هم می‌توانید اجرا کنید و از آن‌ها بخواهید داستان را نقاشی کنند.
  - همچنین می‌توانید این تمرین را با یک نقاشی آغاز کنید و از آن‌ها بخواهید داستانی برای آن بگویند. هرچه تصاویر عجیب‌تر و مضحک‌تر باشد انگیزش بیشتری در کودک ایجاد می‌کنند.
- ه. شوخی: شوخ‌طبعی توان سازگاری کودکان را افزایش می‌دهد و شیوه‌های جدید ارتباط را به او می‌آموزد.

- از کودکان بخواهید تا با تعریف جُک و داستان‌های خنده‌دار کودکان دیگر را بخندانند.
  - از آن‌ها بخواهید به نوبت هریک با شکل‌های متفاوت و حرکات خنده‌دار بقیه را بخندانند.
- و. فهرست صفات: از کودکان بخواهید اشکال و اشیای ساده مانند توپ، خط کش، دست کش، کفش و ... را توصیف کنند. براساس کیفیات حسی که قبلاً توضیح داده شده است. این تمرین

به صورت مسابقه نیز می تواند اجرا شود.

● به تدریج دستگاه‌ها و اشیای پیچیده‌تر را که کاربردها و اجزای بیشتری دارند می‌توانید به کودک عرضه کنید و بخواهید که آن‌ها را به تفکیک صفات کارکردی و حسی، توصیف کند. صندلی، یخچال، اتومبیل و غیره، از این گروه‌اند.

ز. حرکات‌ها و حالات بدنی: از کودکان بخواهید حرکات مختلف مثل راه رفتن، غذا خوردن، کشتی گرفتن و ... را (البته به صورت نمایشی) با ریتم‌ها و ملودی‌های ساده هماهنگ کنند.

● بعدها می‌توانید موسیقی‌هایی مناسب را برای کودکان بخش کنید و از آن‌ها بخواهید حرکات‌هایی موزون و هماهنگ با آن داشته باشند.

● از کودکان بخواهید پانتومیم بازی کنند :

– می‌توانی نشان دهی که وقتی عصبانی می‌شوی چه شکلی می‌شوی؟

– می‌توانی یک بستنی فروش را در حال کار نشان دهی؟

– می‌توانی مثل بابایت راه بروی؟

● از کودکان بخواهید با حالت دادن بدنشان :

– شکل یک قوری شوند.

– شکل یک درخت را بسازند.

● یا با حرکات بدنی :

– مثل یک گربه راه بروند.

– مثل یک هواپیما پرواز کنند.

– مثل یک مار بخزند.

● با ترکیب تمرینات کلامی مانند داستان‌های ناتمام و تمرینات حرکتی می‌توانید از کودکان بخواهید

که تمرینات نمایشی جالبی ترتیب دهند (شکل ۱۷-۵).



شکل ۱۷-۵ - ایفای نقش می‌تواند منجر به پرورش تخیل در کودکان گردد.

ح. بازی‌ها: از دیدگاه ژان پیاژه، بازی‌ها براساس مراحل رشد کودک قابل تقسیم به انواع زیر

هستند :

**بازی‌های تمرینی (تقلیدی):** که بیشتر کودک برای لذت بردن از حواس انجام می‌دهد مانند تاب‌بازی، بازی کردن با یک نوار کشی، یک تکه سنگ و یا اصواتی تکراری مانند «لالا»، «ژام دام» ساختن. این بازی‌ها نخستین بازی‌هایی‌ست که کودک به آن‌ها می‌پردازد.

**بازی‌های رمزی (بازی‌های نمادین):** کودک در مرحله قبلی، از یک تاب تنها برای تمرین و مهارت استفاده می‌کرد. ولی در حدود دو سالگی، یک تاب برای کودک می‌تواند یک کشتی فضایی باشد که به سیاره‌ای دور سفر می‌کند.

بازی‌های رمزی، بازی‌هایی‌ست که در آن واقعیت را تغییر شکل می‌دهند و شی‌ای که وجود ندارد با شی‌ای دیگر نمایش داده می‌شود. این بازی‌ها دوره اصلی، دنیای کودک را از سنین دو تا پنج‌سالگی دربر می‌گیرد.

کودکی که وانمود می‌کند جعبه‌ای که دارد یک ماشین است؛ قطعه‌چوبی که دارد سرباز است؛ و جارو یک اسب وحشی است و یک خمیر یا گل کیک جشن تولد اوست درحال انجام بازی تجسمی یا بازی رمزی است. بازی‌های نمادین بسیاری در قالب مثل‌ها و بازی‌های نمایشی سنتی در فرهنگ ما وجود دارد که هر یک تأثیرات مثبت و ارزشمندی بر سلامت جسم و روان کودکان دارند و باعث پرورش خیال و پویایی گروهی می‌شود مانند لی‌لی حوضک و ... قصه‌هایی که برای بچه‌ها خوانده می‌شود قابلیت اجرا به صورت بازی‌های نمایشی را دارد. ایفای نقش به انعطاف‌پذیری و قدرت خودابرازی و سازگاری کودکان کمک می‌نماید.

**بازی‌های با قاعده:** بازی‌های با قاعده، به ندرت قبل از سنین چهار تا هفت‌سالگی انجام می‌شود. بازی‌هایی مانند «قایم باشک»، «لی‌لی» و ... از این قبیل هستند.

● با تغییر دادن برخی کیفیات بازی‌های فوق مثل تناوب و ترتیب ایجاد آواها (بازی تمرینی) یا ترکیب برخی بازی‌های رمزی و ساختن بازی‌های نمادین، پیچیده‌تر (با ایجاد محیط‌های متنوع‌تر و ارتباط دادن اشیا به هم) و یا با تغییر برخی قواعد بازی‌های با قاعده می‌توان شرایط خلاق‌تری درحین بازی ایجاد کرد. گرچه همه این بازی‌ها در ساختار خود خلاق هستند.

## ۵. تسهیل فرایند خلاقیت

مربیان و والدین با احترام گذاشتن به عقاید کودکان و آزاد کردن آن‌ها از قید ترس از اشتباه کردن، می‌توانند به آنان کمک کنند تا تفکر و حل مسائل از راه‌های نو را بیاموزند. این کار با توجه به موارد زیر انجام می‌گیرد:

● انعطاف‌پذیری بیشتر

● استفاده از گفتار برای الگوسازی

● فراهم نمودن شرایط تجربه بدون ترس از شکست

○ اکتشاف هدایت شده به جای اطلاعات طبقه‌بندی شده: کار ما این نیست که از خطاهای

کودک جلوگیری کنیم و او را به نتایجی که در هر زمینه درست می‌دانیم هدایت کنیم چرا که این روش فقط



برای یک سیستم ناهوشمند مناسب است و ما هوشمندی و توانایی اصلاح مداوم را که کودک دارای آن است نادیده می‌گیریم و با دادن دستورالعمل‌ها و باید‌ها و نباید‌ها، بچه‌های سربراه یا عصیان‌زده‌ای می‌سازیم که چون نامه‌ای سر بسته، توانایی‌های آن‌ها مهر و موم شده و مکتوم خواهد ماند. بنابراین هر آموزشی بهتر است به شکل یک اکتشاف ارائه شود تا مجموعه‌ای از اطلاعات. مثلاً به جای این که مراحل تبخیر آب، شکل‌گیری ابرها و بارش باران را توضیح دهیم، آنان را می‌توانیم درگیر مسایلی بسیار ملموس و نزدیک کنیم مثلاً چرا قطره‌های آب روی در کتری جمع می‌شود؟ یا چرا وقتی آب روی زمین می‌ریزد بعد از مدتی ناپدید می‌شود؟ این آب کجا می‌رود؟ بعد چه می‌شود؟ چرا همه‌ی ابرها باران ندارند؟ چنین پرسش‌هایی می‌تواند ذهن کودک را بارور کند و سپس کار مربی آن است که فرآیند زایش را تسهیل کند.

○ دیدگاه‌های گوناگون: برای حل خلاقانه یک مسئله کودک نیاز دارد که توانایی دیدن آن از نظر گاه‌های مختلف و ارائه راه‌حل‌های گوناگون تفکر را داشته باشد. مربیان و والدین در حین حل مسئله به کودکان می‌آموزند که محیط پیرامون خود را برای به دست آوردن سرنخ‌ها بیازمایند. این امر به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند گنجینه‌ای از راه‌حل‌های ممکن داشته باشند. نقش مربی خلاق نه به نقش معلم در شکل رایج آن شبیه است نه به نقش مشاور، نه پزشک بلکه مداخله او در ظریف‌ترین شکل ممکن است که البته بیشترین تأثیر را در فرآیند کشف خلاق کودک دارد. فراموش نکنیم که راه‌حل‌های از پیش تعیین شده شاید برای حل کردن جدول کلمات متقاطع خوب باشد ولی برای پرورش یک ذهن اندیشمند و خلاق به هیچ‌رو مناسب نیست. باید مدام از کودک راه‌های «دیگر» و کارهای «دیگر» بخواهیم نه «همان» راه‌ها و کارها، که همیشه بوده است. بسیاری از مربیان گمان می‌کنند که با این رویه کلاس از کنترل آن‌ها خارج می‌شود ولی مطمئن باشید که با هدایت توجه و انرژی کودکان به جریان کلاس، کار آسان‌تر می‌شود.

○ نقش مربی: نقش مربی خلاق برای کودک در زمان خلاقیت، بیش از هر چیزی مشابه نقش مامایی است که تنها فرآیند زایمان را تسهیل می‌کند این کار به راحتی با تأمین موارد زیر امکان‌پذیر است:

- **ارائه انتخاب‌ها:** کودک را در شرایط انتخاب قرار دهید و تنها از طریق توضیح بی‌طرفانه حق انتخاب‌هایی که او دارد و نیز آمادگی برای پاسخ به سؤالات، به او در روشن کردن فرآیند انتخاب کمک کنید.

- **انگیختن خلاقیت:** با ارتباطات غیرکلامی و کلامی از قبیل ایجاد محیط فیزیکی مناسب و تولید مسایلی که او را به حل آن‌ها برانگیزد.

- **مجال‌سازی برای خطا کردن:** رفتار و کلام مربی باید القاکننده آن باشد که کودک آزادی تام برای خطا کردن و تجربه نمودن دارد و این که هر خطا یک تجربه است نه یک شکست. فراموش نکنیم که بزرگترین خطا، نپذیرفتن خطا و در نظر نگرفتن خطا به عنوان بخشی از کار است.

- **زمانی برای بازی و تخیل:** کار عمده مربی ایجاد زمان – فضاهایی برای خلاقیت است. ایجاد یک مجال مناسب برای بازی با قواعد مناسب پویایی گروهی، یکی از بزرگترین مهارت‌های مربی است، اغلب مربی آن‌چه پس از آن توسط کودکان ایجاد می‌شود، خود متعجب می‌شود\*.

\* برای استفاده بیشتر به کتاب‌های زیر مراجعه شود:

۱- حمیدی، مهرزاد، بازی‌های پرورشی، دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی تألیف کتب درسی، تهران، ۱۳۷۶

۲- کیمیایی‌پور، مجید، روان‌درمانی با بازی‌های نمایشی، کهن دژ، اصفهان، ۱۳۸۳

۳- صبحی، احمد، افسانه‌های کهن، انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۴۱



## خلاصه‌ی فصل پنجم

کودکان در جریان رشد خود، با کسب مهارت‌های جدید، می‌توانند به‌گونه‌ای خلاق دنیا را بشناسند و تجربه کنند، زیرا مراحل مختلف رشد فرصت‌های جدیدی را برای شکوفایی تصورات و تخیل آنان فراهم می‌سازد. اصول کلی برای پرورش خلاقیت کودکان شامل آماده‌سازی محیط خلاق ابزار و مواد مناسب و نیز پرورش حواس، ایجاد هیجان و نهایتاً به‌کارگیری مهارت‌های تفکر خلاق می‌باشد.

برای نیل به این اهداف و رسیدن به سطح مطلوب می‌توان از تکنیک‌های گوناگون چون تن‌آرامی، حرکت - آگاهی و تصویرسازی ذهنی از طریق فعالیت‌های مختلف استفاده نمود. یک مربی خلاق باید با به‌کارگیری و ارائه فعالیت‌های مناسب محیطی را برای برانگیختن خلاقیت کودکان فراهم کرده و مجالی برای خطا کردن، بازی و تخیل ایجاد نماید.

## تمرین‌های فصل پنجم

۱. به صورت فردی یا گروهی با استفاده از مواد کم‌ارزش چون دورریزها و مواد طبیعی در دسترس مانند چوب، سنگ، برگ، یک محیط آموزشی - تفریحی برای یک مهدکودک طراحی - و در صورت امکان اجرا - کنید.  
- فرآیند طراحی این فضا را با کمک مسئولین مهدکودک و نیز خود کودکان مرحله به مرحله تشریح کنید.
- بحث گروهی: درگیر کردن کودکان برای طراحی و اجرای فضا سازی چه تأثیرات مثبتی بر رشد مهارت‌های فکری آن‌ها دارد؟
۲. محیطی مانند کلاس یا حیاط مدرسه را به تفکیک براساس حس‌های گوناگون توصیف کنید. در هر یک از گزارش‌های حسی سعی کنید از حداکثر توان تفکیک و بیان حسی خود استفاده کنید.  
- مشخص کنید که هر حس چه تصویری از محیط در ذهن ما پدید می‌آورد و توجه کنید که چگونه ترکیب حواس تصویری را که از جهان بیرون در ذهن داریم، ایجاد می‌کند.
- بحث گروهی: تفاوت گزارش‌هایتان را مرور کنید و دلایل این تفاوت‌ها را فهرست کنید.
۳. با مطالعه‌ی دقیق نمونه‌ی تمرین‌های تقویت حواس ذکر شده در فصل پنجم، لااقل ده تمرین برای پرورش حواس و تقویت تخیل طراحی کنید.
۴. یک تمرین سه مرحله‌ای تن‌آرامی را نخست برای خود و سپس برای یکی از هم‌کلاسی‌ها و در مرحله‌ی آخر بر روی یک کودک یا یک گروه از کودکان اجرا کنید.  
- بازخوردهای خود و دیگران را در مورد تغییراتی که در بدن، تفکر و احساس تجربه شده، یادداشت نموده و گزارش کنید.
۵. با توجه به آموزه‌های این فصل متن‌های تجسمی را برای موارد زیر تنظیم کنید. در این





نمونه‌های تجسمی می‌توانید از شخصیت‌های خیالی و داستان‌های آشنای کودکان نیز استفاده کنید :

الف : افزایش شادی

ب : افزایش آرامش

ج : افزایش قدرت تجسمی

د : افزایش روحیه همکاری

۶. با الهام از بازی‌های نمادینی که می‌شناسید یک بازی نمادین طراحی کنید.

۷. یک مبحث درسی پیش‌دستانی را به صورت اکتشاف هدایت شده تنظیم کنید. این طرح

درس شامل سه بخش : طرح یک مسئله مناسب، یک سلسله از پرسش‌ها برای روشن شدن موضوع و

نهایتاً جمع‌بندی درس است. با توجه به تمرینی بودن این درس، پاسخ‌ها را می‌توانید به صورت فرضی

ارائه کنید و جریان پرسش و پاسخ‌ها را پیش ببرید.

## فهرست منابع

### الف - منابع فارسی

- ۱- آمابلی ترزا، شکوفایی خلاقیت کودکان، دکتر حسن قاسم‌زاده - پروین عظیمی، دنیای نو، ۱۳۷۵.
- ۲- اس. اسپورن الکس، پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت، ترجمه حسن قاسم‌زاده، نشر نیلوفر، ۱۳۶۸.
- ۳- زگار گلیلو. اسلادر گری. خلاقیت. مهدی قراچه داغی، پیک بهار، ۱۳۷۹.
- ۴- الین مازلیش - آدل فایر، به بچه‌ها گفتن از بچه‌ها شنیدن، فاطمه عباسی فر، دایره، ۱۳۷۹.
- ۵- شل کراس. دوریس جی، آموزش رفتار خلاق و استعدادهای درخشان در دانش‌آموزان، مجتبی جوادیان، آستان قدس رضوی.
- ۶- حسینی افضل‌السادات، ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن، آستان قدس رضوی (شرکت به نشر) ۱۳۷۸.
- ۷- علیپور، بیژن - شمیسا، علی، پرورش خلاقیت، علیپور (دکلمه گران)، ۱۳۷۶.
- ۸- دبونو ادوارد، به فرزندان خود روش فکر کردن بیاموزید، دکتر عبدالمهدی ریاضی، پیک بهار، ۱۳۸۰.
- ۹- ویزبرگ رابرت، خلاقیت فرانسوی اسطوره نبوغ، مهدی والفی، روزنه، ۱۳۷۸.
- ۱۰- آقای فیشانی، تیمور، خلاقیت و نوآوری در انسان‌ها و سازمان‌ها، ترمه، ۱۳۷۷.
- ۱۱- احمدیه (ابتهاج) ملک سیما، روان‌شناسی، پرورش استعدادهای، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۲.
- ۱۲- کامرون جولیا، راه هنرمند بازیابی خلاقیت، گیتی خوشدل، پیکان، ۱۳۷۷.
- ۱۳- گواين شاکتی، تجسم خلاق، گیتی خوشدل، روشنگران، ۱۳۷۵.
- ۱۴- پال تورنس. دکترئی، استعدادها و مهارت‌های خلاقیت و راه‌های آزمون و پرورش آن‌ها، دکتر حسن قاسم‌زاده، دنیای نو، ۱۳۷۲.
- ۱۵- بودو آلن، خلاقیت در آموزشگاه، علی‌خان‌زاده، شرکت سهامی چهر، ۱۳۵۸.
- ۱۶- ایکین سون ریتا - ایکین سون ریچارد - هیلگارد رانست، درآمدی به روان‌شناسی، حسن مرندي، مرکز نشر دانشگاهی تهران، ۱۳۶۸.
- ۱۷- جی دروتی، آ. رنسن سنگروتريس، کودک چگونه می‌اندیشد، پرویز شریفی درآمدی، فدن، ۱۳۷۷.
- ۱۸- شاکو تتالابوی، چگونه از فرزند خود یک نابغه بسازیم، زهره زاهدی، جیحون، ۱۳۷۹.
- ۱۹- جونپیر، فرانسيس، مشکل‌گشای خلاق، اشرف اعزازی، ققنوس، ۱۳۷۶.
- ۲۰- دبونو ادوارد، شش کلاه تفکر، آذین ایزدی فر، پیک بهار، ۱۳۷۹.
- ۲۱- دبونو ادوارد، تفکر جانبی، عباس بشارتیان، بشارتیان، ۱۳۶۴.



- ۲۲- گینوت هایم، روان‌شناسی بلوغ، مهدی قراچه‌داغی، دایره، ۱۳۷۹.
- ۲۳- اسمیت. فیلیپز، دکترهولفیش گوردون، تفکر منطقی، علی شریعتمداری، سمت ۱۳۷۱.
- ۲۴- کاپاچو لوسیا، شفای کودک درون، گیتی خوشدل، پیکان، ۱۳۷۹.
- ۲۵- مالتز ماکسول، روان‌شناسی خلاقیت، مهدی قراچه‌داغی، شباهنگ، ۱۳۶۸.
- ۲۶- کوران دولورس، استرس و خانواده سالم، مهدی قراچه‌داغی، البرز، ۱۳۷۵.
- ۲۷- مارستون استفالی، معجزه تشویق، توراندخت تمدن (مالکی)، علمی، ۱۳۷۹.
- ۲۸- جینلوید - مارزولو جین، آموزش از راه بازی، لیلی انگجی، مدرسه، ۱۳۷۶.
- ۲۹- گینات. هایم جی، رابطه بین والدین و کودکان، سیاوش یرتیبی، اطلاعات، ۱۳۷۴.
- ۳۰- گاربر، چگونه با کودک رفتار کنیم، شاهین خزعلی، هومن حسینی نیک، احمد شریف تبریزی، مروارید، ۱۳۷۹.
- ۳۱- شرفی، محمدرضا، مراحل رشد و تحول انسان، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸.
- ۳۲- آناستازی آن، تفاوت‌های فردی، جواد طهوریان، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴.
- ۳۳- بازرسان سلطنتی انگلستان، آموزش و پرورش پیش دبستان و دبستان، قاسم قاضی، جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران، ۱۳۷۵.
- ۳۴- شهرآرای مهرناز، روان‌شناسی یادگیری کودک و نوجوان، رشد، ۱۳۷۲.
- ۳۵- باوری اسحق، دیری مهدی، کاکلی غلامرضا، مراحل رشد، انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۷۶.
- ۳۶- استاپرد میریام، همه کودکان تیزهوشند اگر...، سهراب سوری، دانش ایران، ۱۳۷۹.
- ۳۷- شفیع آبادی عبدالله، راهنمایی و مشاوره کودک، سمت، ۱۳۷۲.
- ۳۸- یوت. کیپارت. پروسنورا، الگوهای رشد کودک، دکتر حسین اخلاقی، مرکز توانبخشی روان کودک، ۱۳۷۲.
- ۳۹- کرونسکلی کودیت - جودیت میکر، مربی و کودک، لیلی انگجی - منوچهر ترکمان، انتشارات کودک آموز، ۱۳۷۲.
- ۴۰- راسوتسون اینگما، مغز کارآمد، حمیدرضا مختاری اسکی، میمنه، ۱۳۷۶.
- ۴۱- مقدم مصطفی - ترکمان منوچهر، بازی‌های آموزشی، مدرسه، ۱۳۷۶.
- ۴۲- عناصری جامیر، مردم‌شناسی و روان‌شناسی هنری، اسپرک، ۱۳۶۸.
- ۴۳- براون مارجوری - یکس آزارو - تاستانارد چارلو - گلین مارک، چگونه زبان جدید بیاموزیم، حمیدرضا نجفی، مجتمع علمی و فرهنگی مجد، ۱۳۷۴.
- ۴۴- تبریزی. ک. غلامرضا، مقدمه‌ای بر روان‌شناسی رشد، آیدین، ۱۳۷۵.
- ۴۵- اسکاچمر هیو هاوزو کریستین - ارونز ادی - مورلی والایانگ دیوید، کودکان برای بهداشت، منصور فاتحی، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)، ۱۳۷۳.
- ۴۶- گلن دانیل، هوش عاطفی، حمیدرضا بلوچ، جیحون، ۱۳۷۹.
- ۴۷- والمن برنارد، همه کودکان سالم‌اند اگر...، امیر صادقی، دانش ایرانی، ۱۳۷۹.
- ۴۸- ترکمان منوچهر، شعر و شکوفه‌ها، انتشارات مدرسه، ۱۳۷۹.

- ۴۹- کارد دلاکاتو، دشواری‌های گفتاری و خواندن در کودکان - ترجمه محمدرضا فتاحی، مؤسسه «ما»، ۱۳۷۰.
- ۵۰- شیلا السیون، جودیت‌گری - بازی‌های خلاق، لیلا انگجی، انتشارات جوانه رشد، ۱۳۸۳.
- ۵۱- حمیدی، مهرزاد، بازی‌های پرورشی، دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی تألیف کتب درسی، تهران، ۱۳۷۶.
- ۵۲- کیمیایی‌پور، مجید، روان‌درمانی با بازی‌های نمایشی، کهن‌دژ، اصفهان، ۱۳۸۳.
- ۵۳- صبحی، احمد، افسانه‌های کهن، انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۴۱.

## ب - منابع انگلیسی

- 1- Sdorow.L.M.Psychology. Brown & Benchmark USA.1993.
- 2- Schanchani.S.Chanchani. R. Yoga for Children. UBS Publisher's Distributors. Newodhi. 2000.
- 3- Udupa.K.N.Disorders of strees and their management by yoga. Banaras Hindu University. India. 1978.
- 4 - Jella - SA; Shannahoff. Khalsa. DS, The effects of Unilateral forced nostril breathing on Cognitive performance, int - J - Neuroci. 13(1-2): 61-8, 1993.
- 5- Leuner,H. Guided Affective Imagery. Thieme - stratton inc. NewYork. 1983.

