



سازمان بحسبیرستی کشور
معاونت امور توارنجشی



کتاب راهنمای

هنر درمانی

کودکان دارای معلولیت





کتاب راهنمای هنر درمانی برای کودکان دارای معلولیت



مجموعه حاضر شامل پادکست، لوح فشرده و کتابچه راهنما با موضوع «هنر درمانی کودکان دارای معلولیت» می‌باشد. این مجموعه با هدف در دسترس قرار دادن خدمات توانبخشی هنری و همراه نمودن خانواده‌ها با فرآیند توانبخشی در جهت دستیابی به ارتباطات مؤثر و مشارکت خلاق کودکان دارای معلولیت، تدوین و منتشر گردیده است. ایجاد شرایط درک متقابل و افزایش روحیه همبستگی بین اعضای خانواده و توانمندسازی خانواده‌ها و مربیان توانبخشی در برقراری ارتباط مؤثر با کودکان دارای معلولیت و انتقال آموزه‌های درون مرکز به خانواده و جامعه، از دیگر اهداف تدوین این مجموعه به شمار می‌رود.

در همین راستا تلاش بر این است تا با بهره‌گیری از ظرفیت‌های مراکز توانبخشی و خانواده‌ها در زمینه ارائه خدمات توانبخشی هنری در چهارچوب توانبخشی از راه دور، از تشدید معلولیت کودکان دارای معلولیت محروم از خدمات حضوری در مراکز توانبخشی جلوگیری نموده و به ارتقاء کیفیت زندگی این گروه از کودکان با تمرکز بر مشارکت و توانبخشی از طریق فعالیت‌های هنر درمانی، به توانمندسازی آنان کمک گردد.

این مجموعه شامل ۵۱ تمرین به همراه فیلم آموزشی برای هر تمرین و ۴ پادکست می‌باشد. در هر تمرین، اهداف توانبخشی، میزان پیچیدگی تمرین، گروه مخاطب، وسایل مورد نیاز، روش اجرا و پیگیری فعالیت آمده است که به مربیان و خانواده‌ها کمک می‌کند به صورت هدفمند با کمترین وسایل موجود با کودک دارای معلولیت تمرین نمایند تا به اهداف تعیین شده در هر درس دست یابند.

این تمرینات به عنوان یک مداخله روانشناختی مؤثر کمک می‌کند مربیان و خانواده‌های دارای کودک معلول در مسیر ارتباط صحیح

سرشناسه	: ذکریایی، آزاده، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای هنر درمانی کودکان دارای معلولیت/گروه نویسندگان آزاده ذکریایی، بهاره رجیبی بهجت، زهرا حیدری : مجری طرح کانون رویاساز، کانون قاب خیال، مرکز ترویج و توسعه کارآفرینی رشد : دفتر سفارش‌دهنده دفتر توانبخشی آموزشی، حرفه‌ای و توانبخشی.
مشخصات نشر	: تهران: سازمان بهزیستی کشور، انتشارات، ۱۳۰۳.
مشخصات طاهری	: ۳۰ ص: مصور.
شابک	: 978-622-90500-6-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: هنر درمانی برای کودکان Art therapy for children توانبخشی Rehabilitation
شناسه افزوده	: رجیبی بهجت، بهاره، ۱۳۶۱-
شناسه افزوده	: حیدری، زهرا، ۱۳۶۶-
شناسه افزوده	: سازمان بهزیستی کشور، واحد انتشارات
رده بندی کنگره	: RJ5۰۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۶۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۳۷۱۵۷۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



راهنمای هنر درمانی برای کودکان دارای معلولیت

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

مسئول تدوین و اجرای طرح: دکتر فاطمه فخری

گروه نویسندگان: آزاده ذکریایی(هنر روان‌درمانگر)/ بهاره رجیبی بهجت(روان‌درمانگر کودک و نوجوان)/ زهرا حیدری (هنر درمانگر کودکان استثنایی)

مجری طرح: کانون رویاساز، کانون قاب خیال، مرکز ترویج و توسعه کارآفرینی رشد

دفتر سفارش‌دهنده: دفتر توانبخشی آموزشی، حرفه‌ای و توانبخشی

ناظر فنی: معاونت امور توانبخشی

ناظر اجرایی: روابط عمومی و امور بین‌الملل

گرافیک و صفحه آرایی: علی اسدی

ناظر چاپ: حسین محبی خراطی

چاپ اول: ۱۴۰۴

شمارگان: ۶۵۰۰ نسخه

قیمت: هدایی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۵۰۰-۶-۴

ISBN : 978-622-90500-6-4



9 786229 050064



اهداف توانبخشی از طریق هنر:



در ارائه خدمات توانبخشی هنری به کودکان دارای معلولیت اهداف زیر بر حسب نیازهای فردی دنبال می‌شود:



تقویت خودباوری و افزایش اعتماد به نفس و بهبود احساس ارزشمندی



تصحیح خودپنداره یا تصویر ذهنی کودک



تخلیه روانی و پالایش احساسی در مواجهه با تعارضات عاطفی



افزایش آگاهی و ارتقاء درک و شناخت خود و محیط پیرامون



تغییر الگوهای آسیب‌زای رفتاری



تقویت کنترل درونی به جای سیطره عوامل بیرونی



توانمندسازی کودک در رویارویی با مشکلات



بهبود ارتباط با دیگران و مهارت‌های اجتماعی

قرار گرفته و به رشد توانایی‌های ذهنی و اجتماعی کودکان کمک نمایند. این همان مسصیرست که در توانمندسازی و تلفیق اجتماعی افراد دارای معلولیت دنبال می‌شود.

آنچه که در اختیار دارید حاصل تلاش‌های سرکار خانم دکتر فاطمه فخری کارشناس مسئول دفتر توانبخشی آموزشی، حرفه‌ای و توانپزشکی و همکاری خانم‌ها آزاده ذکریایی، بهاره رجبی بهجت، زهرا حیدری، راضیه فضلعلی دستجردی و آقایان حسین مفیدی، دکتر حمداله خواجه حسینی، عباس حق‌شناس، خانواده‌ها و کودکان دارای معلولیت شرکت‌کننده در طرح، اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان بهزیستی کشور، کانون رویاساز، کانون قاب خیال، مرکز ترویج و توسعه کارآفرینی رشد و نیز سایر تلاشگرانی است که با اعتقادی راسخ در مسیر آموزش و توانبخشی افراد دارای معلولیت گام برمی‌دارند.

امید است با تداوم این مسیر، امکان اثربخشی هر چه بیشتر فعالیت‌های توانبخشی در آموزش و تلفیق اجتماعی افراد دارای معلولیت فراهم گردد.

دکتر فاطمه عباسی

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور



دیگر اهداف:

همچنین از دیگر اهداف و مزایای توانبخشی هنری، بهبود وضعیت جسمی کودکان است و بهره‌وری از تأثیر متقابل آن در افزایش سلامت روانی:

- ✓ بهبود و تسکین سیستم عصبی
- ✓ تقویت آگاهی جسمانی و بهبود هماهنگی‌های حرکتی
- ✓ تنظیم ضربان قلب، فشار خون و تنفس در فرایند خلق هنری
- ✓ افزایش آرامش و تسلط کودک با تقویت یکپارچگی فعالیت نیمکره‌های چپ و راست مغز بواسطه آفرینش هنری
- ✓ افزایش سطح انرژی بواسطه هماهنگی حرکتی چشم و دست و تخلیه روانی
- ✓ افزایش سطح تمرکز با تخلیه هیجانی - روانی و سبک شدن از فعالیت ذهنی



گروه هدف:

ویژگی‌های گروه هدف برای دریافت خدمات توانبخشی هنری:



سن: کودکان و نوجوانان
بین ۴ تا ۱۸ سال



کودکان دارای
معلولیت



محدودیت ها :

متأسفانه محدودیت‌هایی برای بهره‌مندی از خدمات توانبخشی هنری وجود دارد که شامل افرادی می‌شود که:

- ✗ دارای ناتوانی‌های جسمی بالا هستند؛ تا حدی که دایره حرکات جسمانی آنها به ایشان اجازه حداقل فعالیت هنری را ندهد.
- ✗ دارای حساسیت‌های بالای تنفسی و پوستی هستند؛ تا آنجایی که هرگونه تماس با متریال هنری برایشان مضر و خطرناک باشد.



راهکارهایی برای اجرای تمرین ها:

مخاطب این کتابچه، والدین، سرپرستان و مربیان مراکز توانبخشی هستند. تمرین‌ها بر اساس نیازهای گروه هدف و به منظور ارتقاء مهارت‌های پایه و کمک به رفع یا اصلاح مشکلات رفتاری و اجتماعی طراحی شده‌اند. این تمرین‌ها به دو بخش تمرین‌های ادراکی - شناختی و مهارت‌های زندگی تقسیم‌بندی شده و بر اساس توانایی‌های رشدی سطح‌بندی گردیده‌اند.

۱) قبل از شروع، حتماً تمام کتابچه را یک بار مطالعه کنید.

۲) به اهداف و سطح پیچیدگی تمرین‌ها دقت کنید.

۳) اگر اجرای تمرین‌ها برای فرد دشوار است، زمان بیشتری در نظر بگیرید.

۴) فرد را مجبور به انجام کاری نکنید.

۵) در پایان هر تمرین یک بخش با عنوان پیگیری فعالیت وجود دارد که به صورت‌های مختلف از جمله تکرار، استمرار، مشارکت و ... مفاهیم و اهداف تمرین را تقویت می‌کند.

۶) تمرین‌ها به صورت فردی و یا در گروه‌های کوچک قابل اجراست.



تمرین شماره

۱



لکه ها و پروانه ها

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) مهارت تفکر خلاق (۲) ارتقا تمایز دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) رنگ گواش یا جوهر رنگی (۲) کاغذ سفید (۳) پنبه یا قلم مو (۴) مداد سیاه یا رنگی



روش اجرا: ✓

- مرحله (۱) از کودک بخواهید قطره ای جوهر یا رنگ را با پنبه یا قلم مو روی کاغذ بچکاند.
- مرحله (۲) کاغذ را خوب تا بزند و دوباره باز کند.
- مرحله (۳) سعی کند طرحی که ظاهر شده را با استفاده از مداد سیاه یا مداد رنگی به تصویری تبدیل کند.



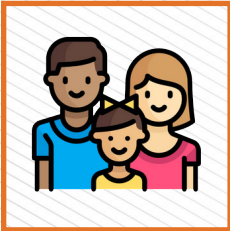
پیگیری فعالیت: ✓

در صورت فعالیت گروهی از کودکان خواسته شود که با کنار هم قرار دادن تصاویر یکدیگر برای آن داستانی بسازند.



تمرین شماره

۲



مجسمه خانواده

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: افزایش مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش مهارت خودآگاهی (۲) تقویت حس لامسه
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) گل (۲) ابزار کار با گل



روش اجرا: ✓

- مرحله (۱) از کودک بخواهید مجسمه اعضای خانواده خود را بسازد.
- مرحله (۲) آنها را به هر ترتیبی که دوست دارد کنار هم قرار دهد.



پیگیری فعالیت: ✓

در صورت امکان همکاری خانواده، هر کدام از اعضای خانواده به جای مجسمه خودشان حرف بزنند.



تمرین شماره

۳



جعبه احساسات

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: افزایش مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی:
 - ۱) افزایش درک عواطف و هیجانات (۲) افزایش مهارت خودشناسی
 - ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
 - ✓ وسایل موردنیاز: ۱) قیچی (۲) چسب (۳) جعبه یا کارتن خالی ۲ عدد
 - ۴) کاغذ سفید (۵) ماژیک یا مداد رنگی یا پاستل

روش اجرا:

مرحله ۱) از کودک بخواهید نقاشی‌های کوچکی را که نشانگر افراد، اتفاقات یا افکار مثبت و منفی زندگی‌اش است بکشند.

مرحله ۲) به او بگویید آنها را قیچی کند. (در صورت تمایل می‌تواند این تمرین را به صورت نوشتاری هم انجام دهد).

مرحله ۳) یکی از جعبه‌ها مخصوص احساس خوشحالی و دیگری مخصوص احساس ناراحتی است. با در نظر گرفتن این احساسات، کودک می‌تواند جعبه‌های خالی را هرطور که دوست دارد تزیین کند.

مرحله ۴) اکنون نقاشی‌هایی را که کشیده یا نوشته‌های کوچکش را در جعبه‌های مرتبط با آن احساس بیندازد.

پیگیری فعالیت:

این فعالیت می‌تواند در طول هفته‌های مختلف تکرار شود تا کودک بتواند چیزهای جدیدی به جعبه خود اضافه یا کم کند.



تمرین شماره

۴

نقاشی تصویر تمام‌قد

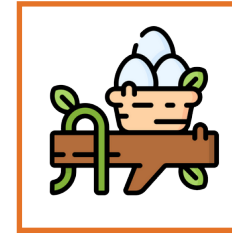
- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های بدنی
- ✓ اهداف جزئی: افزایش مهارت آگاهی بدنی و فضایی
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: ۱) کاغذ سفید (۲) مداد رنگی یا ماژیک (۳) آئینه

روش اجرا:

آئینه‌ای را مقابل کودک قرار دهید. از او بخواهید قسمت‌های مختلف بدنش را نقاشی کند.

پیگیری فعالیت:

در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند احساس خود را نسبت به تصویر نهایی یکدیگر بیان کنند.



تمرین شماره



درخت و لانه

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: افزایش مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش تفکر خلاق (۲) تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) گل (۲) ابزار کار با گل



روش اجرا:

- از کودک بخواهید تکه‌ای از گل جدا کند.
- با دست آن را ورز دهد تا نرم شود.
- قطعه‌ای از آن را به صورت لانه پرنده درآورد.
- چند تخم پرنده ساخته و داخل لانه قرار دهد.
- یک درخت ساخته و لانه را روی آن قرار دهد.



پیگیری فعالیت:

- در هفته‌های بعد، کودک می‌تواند راجع به سرنوشت تخم‌ها تصمیم بگیرد.

تمرین شماره



هدیه



- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های رفتاری و اجتماعی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش درک عواطف و هیجانات (۲) افزایش مهارت خودآگاهی
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) قیچی (۲) چسب (۳) کاغذ رنگی (۴) ماژیک، مداد رنگی، پاستل (۵) وسایل دورریختنی



روش اجرا:

- مرحله (۱) از کودک بخواهید به افرادی که دوستشان دارد فکر کند.
- مرحله (۲) کسی که دوست دارد به او هدیه‌ای دهد را انتخاب کند.
- مرحله (۳) برای او هدیه‌ای درست کند.



پیگیری فعالیت:

- در صورت تمایل هدیه‌ای که ساخته است را به کسی که دوست دارد بدهد.



تمرین شماره



مکان امن

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی:
 - ۱) ارتقاء مهارت‌های رفتاری و اجتماعی
 - ۲) افزایش مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی:
 - ۱) افزایش درک عواطف و هیجانات
 - ۲) افزایش مهارت خودآگاهی
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز:
 - ۱) گِل (۲) ابزار کار با گِل (۳) مقوای ضخیم (۴) وسایل دورریختنی



روش اجرا:

از کودک بخواهید مکان امنی که دلش می‌خواهد در آن زندگی کند یا پنهان شود را با گِل بسازد.



پیگیری فعالیت:

در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند در مورد مکان‌های امنشان با یکدیگر صحبت کنند.

تمرین شماره



زره بدنی



- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی:
 - ۱) افزایش مهارت‌های زندگی
 - ۲) ارتقاء مهارت‌های رفتاری و اجتماعی
- ✓ اهداف اختصاصی:
 - ۱) افزایش مهارت خودآگاهی
 - ۲) افزایش اعتماد به نفس
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز:
 - ۱) پارچه (۲) مقوا (۳) وسایل دورریختنی (۴) چسب (۵) قیچی



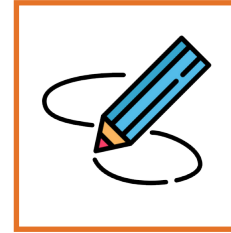
روش اجرا:

از کودک بخواهید برای خودش یک زره یا سلاحی بسازد که فکر می‌کند در مقابل مشکلات از او محافظت می‌کند.



پیگیری فعالیت:

در صورت گروهی بودن فعالیت، کودکان می‌توانند در مورد سلاح یا زره‌شان با یکدیگر گفتگو کنند.



تمرین شماره

۹

خط خطی

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی:

(۱) ارتقاء مهارت‌های رفتاری و اجتماعی (۲) ارتقاء مهارت‌های دیداری

اهداف اختصاصی:

(۱) افزایش تفکر خلاق (۲) افزایش مهارت تشخیص شکل از زمینه

✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ سفید (۲) مداد رنگی یا پاستل



روش اجرا:

مرحله (۱) از کودک بخواهید چشمان خود را ببندد.

مرحله (۲) آزادانه با مداد یا پاستل روی کاغذ خط خطی کند.

مرحله (۳) چشم‌ها را باز کند و از بین خط‌خطی‌ها اشکالی آشنا پیدا کند.



پیگیری فعالیت:

در صورت تمایل کودک می‌تواند دفترچه‌ای را به تمرین خط‌خطی‌ها

اختصاص دهد تا تغییر آنها را با گذشت زمان ببیند.

تمرین شماره

۱۰

درخت طوفان‌زده



✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی

✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار

✓ اهداف کلی: افزایش مهارت‌های زندگی

✓ اهداف اختصاصی: (۱) تقویت مهارت حل مسأله (۲) تقویت حس عمقی

✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز: (۱) گل (۲) ابزار کار با گل (۳) وسایل دورریختنی



روش اجرا:

مرحله (۱) از کودک بخواهید تصور کند که یک درخت است و در مقابل طوفان شدید قرار گرفته است.

مرحله (۲) درخت طوفان‌زده را با گل بسازد.

مرحله (۳) به این فکر کند با ساختن چه چیزی می‌تواند درخت را از طوفان نجات دهد.

مرحله (۴) آن چیز را بسازد.



پیگیری فعالیت:

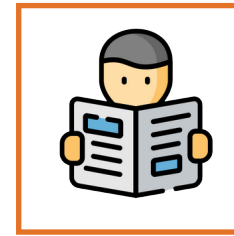
در صورت گروهی بودن فعالیت، کودکان می‌توانند راه‌حل‌های خود را

به یکدیگر نشان دهند.



تمرین شماره

۱۱



تصویر مجله‌ها و روزنامه‌ها

✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی

✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط

✓ اهداف کلی:

۱) ارتقاء مهارت‌های رفتاری و اجتماعی (۲) افزایش مهارت‌های زندگی

✓ اهداف اختصاصی:

۱) افزایش درک عواطف و هیجانات (۲) افزایش مهارت خودآگاهی

✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز:

۱) روزنامه‌ها و مجلات باطله (۲) مقوا (۳) چسب (۴) قیچی



✓ روش اجرا:

مرحله ۱) از کودک بخواهید تصویر آدم‌های مختلف را از مجله‌ها و روزنامه‌ها قیچی کند.

مرحله ۲) آنها را روی مقوا بچسباند.

مرحله ۳) بنویسد یا بگوید که هر کدام از آن آدم‌ها به چه چیزی فکر می‌کنند.

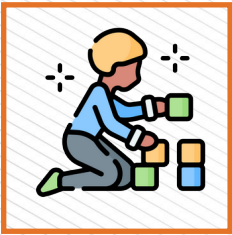


✓ پیگیری فعالیت:

در صورت تمایل کودک می‌تواند مقوا را به صورت یک تابلو به دیوار نصب کند.

تمرین شماره

۱۲



جزئیات زندگی روزمره

✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی

✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط

✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری

✓ اهداف اختصاصی: ۱) ارتقاء حافظه دیداری (۲) افزایش مهارت توالی دیدار

✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز: ۱) مداد رنگی یا ماژیک یا پاستل



✓ روش اجرا:

از کودک بخواهید جزئیاتی از زندگی‌اش مثل غذایی که به تازگی خورده، اتفاقات، افراد، لباس‌ها و چیزهای دیگری که به یاد می‌آورد را نقاشی کند.



✓ پیگیری فعالیت:

در صورت تمایل، کودک می‌تواند داستان زندگی روزمره‌اش را بگوید.



تمرین شماره

۱۳

صورتک‌های با احساس

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مشکلات رفتاری و اجتماعی
- ✓ اهداف اختصاصی:
 - ۱) افزایش درک عواطف و هیجانات (۲) افزایش درک موقعیت
 - ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
 - ✓ وسایل مورد نیاز:
 - ۱) گِل (۲) ابزار کار با گِل (۳) ظرف آب



روش اجرا:

مرحله ۱) از کودک بخواهید احساساتی که می‌شناسد را نام ببرد. (خوشحالی، عصبانیت، ناراحتی و ...)

مرحله ۲) صورتک‌هایی با گِل بسازد که نشان‌دهنده این احساسات باشد.



پیگیری فعالیت:

در صورت تمایل، کودک می‌تواند صورتک‌ها را به موقعیت‌های متفاوت احساسی خودش نسبت دهد. مثلاً در چه مواقعی احساس ناراحتی می‌کند و

تمرین شماره

۱۴

تابلوی علایق



- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های رفتاری و اجتماعی
- ✓ اهداف اختصاصی:
 - ۱) افزایش درک عواطف و هیجانات (۲) افزایش مهارت خودآگاهی
 - ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
 - ✓ وسایل مورد نیاز:
 - ۱) کاغذ (۲) مجله یا روزنامه عکس‌دار (۳) چسب (۴) قیچی



روش اجرا:

مرحله ۱) از کودک بخواهید صفحه کاغذ را از وسط تا کند.

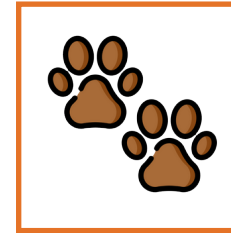
مرحله ۲) از مجلات، تصاویری که دوست دارد و تصاویری که دوست ندارد را انتخاب و قیچی کند.

مرحله ۳) کاغذ تا شده را باز کند و در یک سمت آن چیزهایی که دوست دارد و در سمت دیگر، چیزهایی که دوست ندارد را بچسباند.



پیگیری فعالیت:

در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند در مورد علایق و آنچه که دوست ندارند با یکدیگر صحبت کنند. این فعالیت می‌تواند در طول هفته‌های بعد نیز تکرار شود تا کودکان بتوانند تصاویر جدیدی به تابلوی خود اضافه کنند.



تمرین شماره

۱۵

ردپای حیوانات

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی:

- ۱) افزایش مهارت تمایز دیداری
- ۲) افزایش مهارت کنترل حرکت دست
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز:
- ۱) آبرنگ
- ۲) لیوان آب
- ۳) مقوا یا کاغذ ضخیم
- ۴) قلم‌مو



روش اجرا:

- مرحله ۱) از کودک بخواهید فرض کند قلم‌مویش یک مار است.
- مرحله ۲) آن را طوری روی کاغذ بکشد که انگار مار روی آن می‌خزد.
- مرحله ۳) دوباره فرض کند قلم‌مویش یک حشره، مثل ملخ است.
- مرحله ۴) آن را طوری روی کاغذ بگذارد که انگار ملخی روی آن می‌جهد.



پیگیری فعالیت:

در صورت تمایل کودک می‌تواند رد پای حیوانات دیگری را هم به دلخواه بکشد.

تمرین شماره

۱۶

لوازم سفر



- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: افزایش مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی:

- ۱) ارتقاء مهارت تصمیم‌گیری
- ۲) افزایش مهارت تفکر خلاق
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: ۱) گل
- ۲) ابزار کار با گل
- ۳) ظرف آب



روش اجرا:

- مرحله ۱) از کودک بخواهید که تصور کند می‌خواهد به سفر برود.
- مرحله ۲) وسایلی که می‌خواهد با خود به سفر ببرد را با گل بسازد.



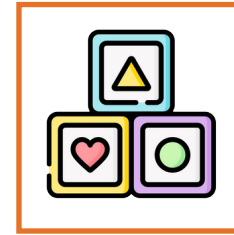
پیگیری فعالیت:

در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند داستان سفر خود را برای دیگران تعریف کنند.



تمرین شماره

۱۷



فضای مورد علاقه در خانه

✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی

✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان

✓ اهداف کلی:

۱) ارتقاء مهارت‌های ارتباطی ۲) ارتقاء سطح مهارت‌های ادراکی-شناختی

✓ اهداف اختصاصی:

۱) تقویت حافظه ۲) افزایش درک معنا و حوزه معنایی کلمات

✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز: ۱) کاغذ یا مقوا ۲) ماژیک یا مداد رنگی



روش اجرا: ✓

از کودک بخواهید که فضای مورد علاقه‌اش در خانه را بکشد. فضای تصویر شده را برای دیگران توصیف کند. (به عنوان مثال آیا این فضا بزرگ است یا کوچک، مرتب است یا بهم‌ریخته، سرد است یا گرم)

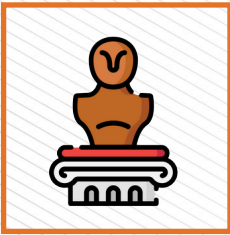


✓ پیگیری فعالیت:

در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند در مورد فضاهای مورد علاقه‌شان با یکدیگر صحبت کنند.

تمرین شماره

۱۸



طرح خلاقانه

✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی

✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان

✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های ادراکی شناختی

✓ اهداف اختصاصی:

۱) تقویت عضلات دست ۲) افزایش مهارت تفکر خلاق

✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز: ۱) گِل ۲) ابزار کار با گِل ۳) ظرف آب



✓ روش اجرا:

مرحله ۱) از کودک بخواهید تکه بزرگی از گل جدا کند.

مرحله ۲) با دست راست خود و با یک حرکت به صورت اتفاقی به گل شکلی دهد.

مرحله ۳) قطعه دیگری از گل جدا کند.

مرحله ۴) با دست چپ و با یک حرکت به آن شکل دهد.

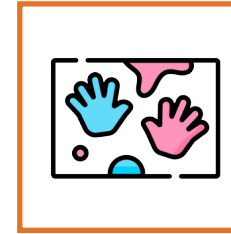
مرحله ۵) حجم‌های ساخته‌شده را رنگ‌آمیزی کند.

مرحله ۶) به آنها نگاه کند و توضیح دهد چه شکلی ساخته است.



✓ پیگیری فعالیت:

در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند برای اشکال یکدیگر اسم بگذارند.



تمرین شماره

۱۹

نقاشی با کمک اعضای بدن

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های بدنی
- ✓ اهداف اختصاصی:
 - ۱) افزایش مهارت آگاهی بدنی
 - ۲) افزایش مهارت آگاهی فضایی
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: ۱) کاغذ یا مقوا ۲) ماژیک یا مداد رنگی



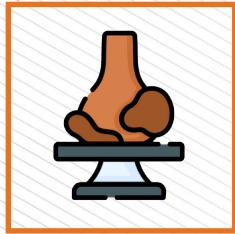
روش اجرا: ✓

از کودک بخواهید با استفاده از دست، پا و دیگر قسمت‌های بدن خود، سعی کند تصویری بسازد. مثلاً قالب دستش را بکشد؛ با انگشت‌ها رنگ‌آمیزی کند، با رد پا یا کف دست طرح‌هایی بسازد.



پیگیری فعالیت: ✓

در صورت تمایل کودکان می‌توانند نوشته یا تصویر خود را با ابزار دیگری تکمیل کنند.



تمرین شماره

۲۰

لوح گلی

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی:
 - ۱) افزایش کنترل حرکت دست
 - ۲) افزایش توجه دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز:
 - ۱) گِل ۲) ابزار کار با گِل ۳) ظرف آب ۴) رنگ گواش ۵) قلم‌مو



روش اجرا: ✓

مرحله ۱) از کودک بخواهید تکه بزرگی از گِل جدا کند.
 مرحله ۲) با دست آن را ورز دهد تا نرم شود.
 مرحله ۳) با وردنه یا هر شیء استوانه‌ای آن را صاف کند.
 مرحله ۴) با یک شیء نوک‌تیز بر روی لوح گلی یک منظره بکشد.
 مرحله ۵) لوح گلی را رنگ‌آمیزی کند.



پیگیری فعالیت: ✓

در صورت فعالیت گروهی، می‌تواند در مورد منظره خود توضیح دهد.



تمرین شماره

۲۱

کپی و چاپ

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی:

(۱) ارتقا مهارت‌های ادراکی - شناختی (۲) ارتقا مهارت‌های دیداری
 ✓ اهداف اختصاصی:

(۱) افزایش درک ثبات شکل (۲) افزایش مهارت تمایز دیداری
 ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ یا مقوا (۲) رنگ گواش (۳) وسایل دورریختنی
 مثل تکه پارچه، پنبه و ... (۴) اشیای طبیعی مثل برگ و سنگ



روش اجرا: ✓

از کودک بخواهید وسیله‌ای بی‌استفاده یا تکه پارچه‌ای را انتخاب کند.
 آن را به رنگ آغشته کند و روی کاغذ بگذارد تا طرح آن کپی شود.
 کاغذی را روی کاغذی که اثر پارچه رنگی رویش مانده بگذارد تا
 طرح‌هایی که روی آن افتاده، روی کاغذ سفید چاپ شود.



پیگیری فعالیت: ✓

کودک می‌تواند این کار را در فضای باز با آنچه که در طبیعت پیدا
 می‌کند مانند برگ درخت انجام دهد.

تمرین شماره

۲۲

کلاژ دستمال کاغذی



✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی

✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط

✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های حسی

✓ اهداف اختصاصی: (۱) تقویت حس لامسه (۲) بهبود تشخیص
 شکل از زمین (۳) افزایش کنترل حرکت دست

✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز:

(۱) کاغذ یا مقوا (۲) رنگ گواش (۳) دستمال کاغذی سفید



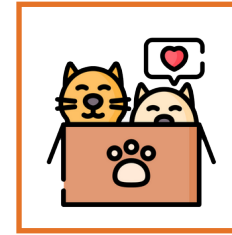
روش اجرا: ✓

مرحله (۱) از کودک بخواهید تعدادی دستمال کاغذی را تکه‌تکه کند.
 مرحله (۲) تکه‌های دستمال کاغذی را به هر شکلی که می‌خواهد روی
 یک مقوا بچسباند.
 مرحله (۳) با استفاده از گواش، دستمال کاغذی‌ها را به رنگ‌های دلخواه
 رنگ بزند.



پیگیری فعالیت: ✓

در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند داستان تصاویری که
 ساخته‌اند را برای هم تعریف کنند.



تمرین شماره

۲۳

خانه حیوانات

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی:

- ۱) ارتقاء مهارت‌های حرکتی ۲) ارتقاء مهارت‌های ادراکی - شناختی
- ✓ اهداف اختصاصی: ۱) تقویت حس عمقی ۲) آگاهی بر تصویر بدنی
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز:
- ۱) گِل ۲) ابزار کار با گِل ۳) ظرف آب ۴) رنگ گواش ۵) قلم مو



✓ روش اجرا:

- مرحله ۱) از کودک بخواهید تکه‌ای از گِل جدا کند.
- مرحله ۲) گِل را با دست ورز دهد تا نرم شود.
- مرحله ۳) از کودک بخواهید که تصور کند دوست دارد شبیه چه حیوانی باشد.
- مرحله ۴) سعی کند شکل آن حیوان را با گِل بسازد.
- مرحله ۵) حیوان ساخته شده را رنگ آمیزی کند.



✓ پیگیری فعالیت:

این تمرین می‌تواند برای همه اعضای خانواده تکرار شود.

تمرین شماره

۲۴

شخصیت قهرمان



- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی:

- ۱) ارتقاء مهارت‌های ارتباطی ۲) ارتقاء مهارت‌های ادراکی - شناختی
- ✓ اهداف اختصاصی:
- ۱) ارتقاء مهارت استدلال ۲) افزایش درک حوزه معنایی کلمات
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: ۱) کاغذ یا مقوا ۲) ماژیک یا مداد شمعی



✓ روش اجرا:

- مرحله ۱) از کودک بخواهید که تصویر قهرمان موردعلاقه‌اش را بکشد.
- مرحله ۲) خصوصیات قهرمان موردعلاقه‌اش را برای دیگران توصیف کند.



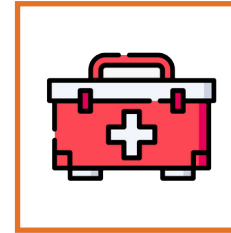
✓ پیگیری فعالیت:

بعد از اتمام فعالیت، اگر کودک تمایل داشت می‌توان از تصویر قهرمان موردعلاقه‌اش، یک ماسک برای خودش بسازد.



تمرین شماره

۲۵



جعبه کمک‌های اولیه

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش مهارت استدلال (۲) افزایش مهارت حل مسئله (۳) افزایش مهارت تصمیم‌گیری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) جعبه مقوایی (۲) کاغذ (۳) ماژیک یا مداد رنگی (۴) قیچی



روش اجرا:

- ✓ **مرحله ۱)** یک جعبه مقوایی دردار در اختیار کودک قرار دهید.
- ✓ **مرحله ۲)** از کودک بخواهید تصور کند این جعبه کمک‌های اولیه مخصوص اوست.
- ✓ **مرحله ۳)** از کودک بخواهید تصور کند در جعبه کمک‌های اولیه، برای مراقبت از خودش چه چیزهایی لازم دارد.
- ✓ **مرحله ۴)** سپس چیزهایی که برای مراقبت از خود نیاز دارد را بکشد و همه آنها را قیچی کند.
- ✓ **مرحله ۵)** تصاویر بریده‌شده را داخل جعبه کمک‌های اولیه بگذارد.



پیگیری فعالیت:

- ✓ در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند در مورد وسایلی که در جعبه‌های خود گذاشته‌اند صحبت کنند.

تمرین شماره

۲۶



تصویر پنهان

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی: ارتقا مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش مهارت تکمیل دیداری (۲) افزایش مهارت تشخیص ماهیت شکل
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ یا مقوا (۲) چسب مایع (۳) شن



روش اجرا:

- ✓ **مرحله ۱)** کودک را راهنمایی کنید تا چسب مایع را بی‌هدف بر روی قسمت‌های مختلف کاغذ بریزد.
- ✓ **مرحله ۲)** شن‌ها را روی همه سطح کاغذ بریزد.
- ✓ **مرحله ۳)** کاغذ را از یک سمت بلند کند تا شن‌های اضافی از سطح کاغذ بریزد. در این مرحله تصویر پنهان نمایان می‌شود.



پیگیری فعالیت:

- ✓ در صورت تمایل، کودک می‌تواند به تصویر آشکارشده چیزهایی اضافه کند.



تمرین شماره

۲۷

آدمک خنده‌دار

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی:

(۱) افزایش توجه دیداری (۲) افزایش مهارت تفکر خلاق
 ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز: (۱) وسایل دور ریختنی یا بازیافتی (مانند رول یا جعبه دستمال کاغذی، بطری پلاستیکی، درب بطری، تکه‌های پارچه، کاموا، دکمه و ...) (۲) چسب (۳) قیچی



روش اجرا:

✓ **مرحله ۱)** تعدادی وسایل دور ریختنی و بازیافتی در اختیار کودک قرار دهید.
مرحله ۲) از کودک بخواهید با این وسایل یک آدمک خنده‌دار درست کند.



پیگیری فعالیت:

✓ کودک می‌تواند با وسایل دور ریختنی چیزهای مختلفی مانند ماشین، عینک، خانه و غیره را نیز به دلخواه بسازد.

تمرین شماره

۲۸

صندوقچه گنج



- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی:

(۱) افزایش مهارت حل مسئله (۲) افزایش مهارت تفکر خلاق
 ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها

✓ وسایل موردنیاز: (۱) وسایل دور ریختنی یا بازیافتی (مانند جعبه خالی، مهره، سنگ، دکمه و ...) (۲) چسب (۳) قیچی (۴) ماژیک (۵) کاغذ



روش اجرا:

✓ **مرحله ۱)** از کودک بخواهید با رنگ آمیزی و تزیین کردن یک جعبه خالی، آن را تبدیل به صندوقچه گنج کند.

✓ **مرحله ۲)** سپس تصور کند چه چیزهای باارزشی درون صندوقچه وجود دارد.

✓ **مرحله ۳)** کودک می‌تواند با وسایل دور ریختنی و بازیافتی، اشیای باارزشی که در موردشان فکر کرده را بسازد و درون جعبه بگذارد.



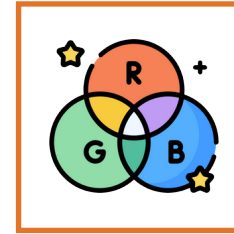
پیگیری فعالیت:

✓ در صورت گروهی بودن فعالیت، کودکان می‌توانند گنج‌های خود را به یکدیگر نشان دهند.



تمرین شماره

۲۹



دایره‌ها و برگ‌ها

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) ارتقاء مهارت تفکر خلاق (۲) ارتقاء حافظه دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ یا مقوا (۲) ماژیک یا مداد رنگی



روش اجرا: ✓

- مرحله ۱)** یک کاغذ که روی آن چندین دایره با اندازه‌های مختلف کشیده شده را در اختیار کودک قرار دهید.
- مرحله ۲)** از کودک بخواهید هر کدام از دایره‌ها را به یک چیزی تبدیل کند. (به عنوان مثال ساعت، پرتقال، چرخ دوچرخه)
- مرحله ۳)** از کودک بخواهید همین تمرین را با شکل برگ ادامه دهد.



پیگیری فعالیت: ✓

این تمرین می‌تواند با اشکال هندسی یا غیرهندسی مختلف تکرار شود.

تمرین شماره

۳۰



آشپزی

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی:

- (۱) تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف (۲) افزایش مهارت تفکر خلاق
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز:
- (۱) گل (۲) ابزار کار با گل (۳) ظرف آب (۴) رنگ گواش (۵) قلم‌مو



روش اجرا: ✓

- مرحله ۱)** از کودک بخواهید تکه‌ای از گل جدا کند.
- مرحله ۲)** با دست آن را ورز دهد تا نرم شود.
- مرحله ۳)** از کودک بخواهید که با گل ورز داده شده یک قابلمه بسازد.
- مرحله ۴)** قابلمه را کنار گذاشته تا خشک شود.
- مرحله ۵)** از کودک بخواهید موادی که می‌خواهد با آنها غذا درست کند را با گل بسازد. (در صورت تمایل رنگ کند.)
- مرحله ۶)** موادی که ساخته است را درون قابلمه بریزد.



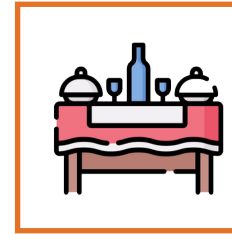
پیگیری فعالیت: ✓

در صورت گروهی بودن فعالیت، کودکان می‌توانند توضیح دهند با چه موادی چه غذایی درست کرده‌اند.



تمرین شماره

۳۱



سفره غذا

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی:

- (۱) آموزش و افزایش دانش عمومی (۲) ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: بهبود حافظه دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ یا مقوا (۲) ماژیک یا مداد رنگی



روش اجرا: ✓

- مرحله (۱) کاغذ بزرگی را در اختیار کودک قرار دهید.
- مرحله (۲) از کودک بخواهید که فضای کاغذ را مانند یک سفره تزیین کند.
- مرحله (۳) در این مرحله غذاهای موردعلاقه‌اش را بر روی کاغذ نقاشی کرده یا از مجلات قیچی کند و بر روی کاغذ بچسباند.



پیگیری فعالیت: ✓

- در صورت گروهی بودن فعالیت، کودک می‌تواند در مورد غذاهای موردعلاقه‌اش صحبت کند.

تمرین شماره

۳۲



درخت آرزوها

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) تقویت مهارت خودآگاهی (۲) افزایش مهارت تفکر خلاق (۳) افزایش درک کاربرد کلمات
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) شاخه خشک‌شده و برگ درخت (۲) کاغذ (۳) کاموا (۴) چسب (۵) قیچی (۶) مداد رنگی یا ماژیک



روش اجرا: ✓

- مرحله (۱) از کودک بخواهید با استفاده از شاخه‌ها و برگ‌های خشک‌شده یا اضافی درخت، برای خود یک درخت آرزوها بسازد.
- مرحله (۲) به چند تا از آرزوهای خود فکر کند.
- مرحله (۳) سپس روی چند تکه کاغذ کوچک، آرزوهای خود را بنویسد یا نقاشی کند.
- مرحله (۴) چند تکه کاموا ببرد و با چسب به پشت کاغذهای آرزوها بچسباند.
- مرحله (۵) سر دیگر نخ کاموا را به شاخه‌ها گره بزند.



پیگیری فعالیت: ✓

- در صورت گروهی بودن فعالیت، کودکان می‌توانند آرزوهای خود را برای یکدیگر تعریف کنند.



تمرین شماره

۳۳

فضاسازی

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی:

- ۱) ارتقاء مهارت‌های دیداری (۲) ارتقاء مهارت‌های ادراکی - شناختی
- ✓ اهداف اختصاصی: ۱) افزایش تمرکز (۲) افزایش مهارت حل مسئله
- ۳) بهبود روابط فضایی - دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: ۱) کاغذ یا مقوا (۲) ماژیک، مداد رنگی یا پاستل (۳) مجله یا روزنامه تصویری



روش اجرا:

- ✓ **مرحله ۱)** از کودک بخواهید یک تصویر از مجله انتخاب و قیچی کند.
- ✓ **مرحله ۲)** تصویر قیچی شده را روی کاغذ بچسباند.
- ✓ **مرحله ۳)** متناسب با تصویر انتخاب شده، فضای اطراف آن را تصور کرده و نقاشی کند. (به عنوان مثال تصویر انتخاب شده فنجان است. ادامه تمرین این است که تصور کند فنجان در چه فضایی قرار گرفته و اطراف آن، چه چیزهایی وجود دارد و آنها را نقاشی کند.)



پیگیری فعالیت:

- ✓ می‌توان این تمرین را با تصاویر دیگر نیز ادامه داد.

تمرین شماره

۳۴

موبایل



- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی: ارتقا مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: ۱) تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف
- ۲) افزایش توجه و حافظه دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز:

- ۱) گِل (۲) ابزار کار با گِل (۳) ظرف آب (۴) وردنه یا شیء استوانه‌ای



روش اجرا:

- ✓ **مرحله ۱)** از کودک بخواهید تکه‌ای از گِل را جدا کند.
- ✓ **مرحله ۲)** با دست آن را ورز دهد تا نرم شود.
- ✓ **مرحله ۳)** گِل را روی سطح مسطح با یک شیء استوانه‌ای یا وردنه صاف کند.
- ✓ **مرحله ۴)** با استفاده از ابزار فرم‌دهی، برای خود یک موبایل بسازد.



پیگیری فعالیت:

- ✓ در یک بازی خیالی کودک می‌تواند با کسی که دوست دارد تماس بگیرد.



تمرین شماره

۳۵

فصل‌ها

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی: ارتقا مهارت‌های ادراکی - شناختی
- ✓ اهداف اختصاصی: ۱) تقویت حافظه ۲) افزایش و تقویت توجه و تمرکز
- ✓ ۳) بهبود روابط فضایی - دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل مورد نیاز:
- ۱) کاغذ یا مقوا ۲) ماژیک، مداد رنگی یا رنگ گواش



روش اجرا:

✓ چهار عدد کاغذ یک اندازه در اختیار کودک قرار دهید و از او بخواهید بر روی هر کاغذ یک فصل را نقاشی کند.



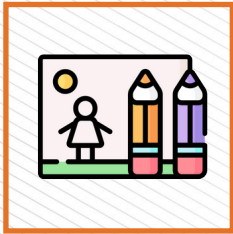
پیگیری فعالیت:

✓ کودک می‌تواند از بین آنها، فصل مورد علاقه‌اش را انتخاب کند و آن را طوری تزیین کند که به شکل یک تابلو درآید.

تمرین شماره

۳۶

شهر من



- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های ادراکی - شناختی
- ✓ اهداف اختصاصی: مهارت تفکر خلاق
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل مورد نیاز: ۱) کاغذ یا مقوا ۲) ماژیک یا مداد رنگی یا رنگ گواش



روش اجرا:

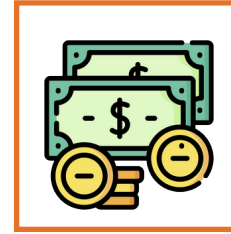
✓ مرحله ۱) از کودک بخواهید بر روی کاغذ، شهری که دوست دارد در آن زندگی کند را نقاشی کند.

✓ مرحله ۲) ویژگی‌های شهر را توصیف کند. (به عنوان مثال، این شهر در کجای دنیاست، آب‌وهوای آن شهر چگونه است یا ساختمان‌های آن شهر، بزرگ‌اند یا کوچک)



پیگیری فعالیت:

✓ کودک می‌تواند جزئیات بیشتری به شهر اضافه کند و در مورد آن صحبت کند.



تمرین شماره

۳۷

سکه و اسکناس

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش مهارت استدلال (۲) افزایش مهارت حل مسئله (۳) افزایش مهارت تصمیم‌گیری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) گِل (۲) ابزار کار با گِل (۳) درب بطری (۴) رنگ گواش (۵) قلم‌مو (۶) لیوان آب (۷) قیچی (۸) مداد رنگی یا ماژیک



روش اجرا:

- مرحله ۱)** از کودک بخواهید تکه‌ای از گِل را جدا کند.
- مرحله ۲)** با دست، آن را ورز دهد تا نرم شود.
- مرحله ۳)** گِل را روی سطح مسطح با یک شیء استوانه‌ای یا وردنه صاف کند.
- مرحله ۴)** با استفاده از درب بطری یا هر قالب گرد دیگری، روی گِل صاف‌شده قالب بزند.
- مرحله ۵)** دایره‌های بدست‌آمده را شبیه به سکه رنگ‌آمیزی کند و با شیء نوک‌تیز آنها را شبیه به سکه درآورد.
- مرحله ۶)** برای ساختن اسکناس نیز می‌تواند کاغذها را به اندازه اسکناس بریده و روی آن نقاشی کند.



پیگیری فعالیت:

- ✓ در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند در مورد چیزهایی که می‌خواهند با پول‌هایشان بخرند با یکدیگر صحبت کنند.



تمرین شماره

۳۸

یک خاطره خوش

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های ادراکی - شناختی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) تقویت حافظه (۲) افزایش مهارت خودآگاهی
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ یا مقوا (۲) ماژیک، مداد رنگی یا پاستل



روش اجرا:

- ✓ کاغذی در اختیار کودک قرار دهید و از او بخواهید خاطره‌ای که برایش خوشایند بوده را نقاشی کند.



پیگیری فعالیت:

- ✓ در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند در مورد خاطرات خوششان با یکدیگر صحبت کنند.



تمرین شماره

۳۹



پاره کردن و چسباندن

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش تفکر خلاق (۲) افزایش مهارت تمایز دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ (۲) چسب مایع یا نواری



روش اجرا: ✓

- مرحله ۱) از کودک بخواهید با دست، کاغذ را به قطعات مختلف تکه تکه کند.
- مرحله ۲) تکه‌های کاغذ را با چسب نواری یا مایع به هم وصل کند و شکل جدیدی بسازد.
- مرحله ۳) از کودک بپرسید شکل ساخته شده شبیه چه چیزی شده است.



پیگیری فعالیت: ✓

- در صورت تمایل می‌توان با استفاده از ابزار دیگر، شکل ساخته شده را تکمیل کرد.

تمرین شماره

۴۰



رویا

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: (۱) ارتقاء مهارت‌های ادراکی - شناختی (۲) ارتقاء مهارت‌های ارتباطی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) تقویت حافظه (۲) درک مهارت کاربرد کلمات
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ یا مقوا (۲) آبرنگ یا رنگ گواش



روش اجرا: ✓

- مرحله ۱) از کودک بخواهید یکی از خواب‌هایی که دیده را نقاشی کند.
- مرحله ۲) در صورت تمایل می‌توان از کودک خواست که در تصویر خوابش تغییراتی که دوست دارد را اعمال کند.



پیگیری فعالیت: ✓

- در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند در مورد خواب‌هایشان با یکدیگر صحبت کنند.



تمرین شماره

۴۱



رنگ‌های پنهان

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) تقویت عضلات (۲) افزایش کنترل حرکت دست (۳) تقویت مهارت تشخیص شکل از زمینه
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ یا مقوا (۲) پاستل روغنی (۳) آبرنگ (۴) قلم‌مو (۵) لیوان آب (۶) شیء نوک‌تیز (مانند میخ)



روش اجرا: ✓

مرحله ۱) از کودک بخواهید کل سطح یک کاغذ سفید را به وسیله یک پاستل روغنی با سه رنگ مختلف رنگ کند.

مرحله ۲) سپس با آبرنگ سیاه تمام سطح همان کاغذ را به طور کامل دوباره رنگ کند.

مرحله ۳) منتظر بماند تا رنگ کاملاً خشک شود.

مرحله ۴) بعد از خشک شدن کاغذ، بوسیله یک شیء نوک‌تیز، هر شکلی که دوست دارد را روی سطح کاغذ رنگ شده با خراش دادن ترسیم کند.

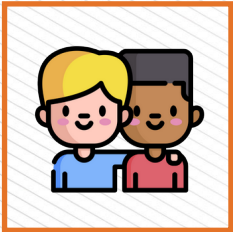


پیگیری فعالیت: ✓

این تمرین می‌تواند با رنگ‌های متفاوت تکرار شود.

تمرین شماره

۴۲



دوست

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: (۱) ارتقاء مهارت‌های رفتاری و اجتماعی (۲) ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) مهارت ارتباط مؤثر (۲) بهبود روابط فضایی
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ یا مقوا (۲) ماژیک یا مداد رنگی



روش اجرا: ✓

مرحله ۱) از کودک بخواهید تصویر دوست یا دوستان خود را بکشد.

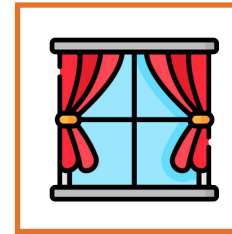
مرحله ۱) سپس انتخاب کند دوست دارد که با دوستان خود کجا برود.

مرحله ۱) مکانی که انتخاب کرده را در همان تصویر بکشد. (مثلاً کودک می‌خواهد با دوستان خود به پارک برود. در این مرحله عناصر موجود در پارک را به تصویر اضافه کند).



پیگیری فعالیت: ✓

در صورت تمایل، کودک می‌تواند نقاشی خود را به یکی از دوستانش هدیه دهد.



تمرین شماره

۴۳

قاب پنجره

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی:

- ۱) افزایش مهارت‌های زندگی
- ۲) ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: ۱) افزایش مهارت تفکر خلاق ۲) افزایش مهارت خودآگاهی ۳) افزایش حافظه دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: ۱) کاغذ یا مقوا ۲) رنگ گواش ۳) قلم‌مو ۴) لیوان آب



روش اجرا:

- ✓ مرحله ۱) از کودک بخواهید تصویر یک پنجره بزرگ را بکشد.
- ✓ مرحله ۲) سپس فکر کند که دوست دارد پشت پنجره چه چیزهایی را ببیند.
- ✓ مرحله ۳) چیزهایی که دوست دارد ببیند را داخل قاب پنجره نقاشی کند.



پیگیری فعالیت:

این تمرین را می‌توان با موضوعات مختلفی مانند شب و روز، منظره و ... تکرار کرد.

تمرین شماره

۴۴

نخ‌های رنگی



- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: افزایش مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی:

- ۱) افزایش مهارت تفکر خلاق ۲) افزایش مهارت تمایز دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: ۱) کاغذ یا مقوا ۲) رنگ گواش ۳) لیوان آب ۴) کاموا



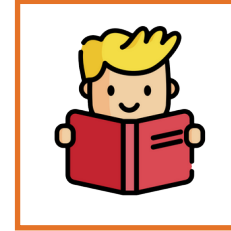
روش اجرا:

- ✓ مرحله ۱) رنگ را با آب، کمی رقیق کنید.
- ✓ مرحله ۲) از کودک بخواهید تکه‌ای نخ کاموا را در رنگ‌های مختلف آغشته کند.
- ✓ مرحله ۳) کاموای رنگ‌شده را روی سطح یک کاغذ طوری بگذارد که مقداری از نخ بیرون از صفحه باشد.
- ✓ مرحله ۴) سپس کاغذ دیگری روی آن بگذارد.
- ✓ مرحله ۵) با یک دست محکم روی کاغذ را فشار دهد و با دست دیگر نخ‌ها را از پایین بیرون بکشد.
- ✓ مرحله ۶) کاغذ رویی را بردارد.



پیگیری فعالیت:

در ادامه این فعالیت از کودک بخواهید از میان رنگ‌ها، شکل‌های جدید پیدا کند.



تمرین شماره

۴۵

کتاب داستان

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی:

- ✓ (۱) افزایش مهارت‌های زندگی (۲) ارتقاء مهارت‌های ارتباطی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش مهارت تفکر خلاق (۲) افزایش درک کلامی
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل مورد نیاز:
- ✓ (۱) کاغذ یا مقوا (۲) منگنه (۳) مداد رنگی یا ماژیک



روش اجرا: ✓

- مرحله (۱) از کودک بخواهید دو برگ کاغذ را از وسط تا کند.
- مرحله (۲) آنها را روی همدیگر قرار دهد.
- مرحله (۳) کاغذها را از محل تا شده به هم منگنه کند. (شبيه یک دفترچه)
- مرحله (۴) از کودک بخواهید یک داستان انتخاب کند.
- مرحله (۵) تصاویر داستان را روی هر صفحه از دفترچه بکشد.



پیگیری فعالیت: ✓

در صورت فعالیت گروهی، کودکان می‌توانند داستان‌های خود را برای یکدیگر تعریف کنند.

تمرین شماره

۴۶

موسیقی



- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی:

- ✓ (۱) ارتقاء مهارت‌های ادراکی - شناختی (۲) ارتقاء مهارت‌های شنیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش تجسم فضایی (۲) افزایش توجه شنیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل مورد نیاز:
- ✓ (۱) کاغذ یا مقوا (۲) آبرنگ یا گواش (۳) قلم‌مو (۴) لیوان آب



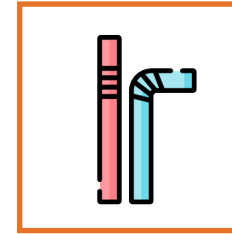
روش اجرا: ✓

- مرحله (۱) موسیقی مورد علاقه کودک را برایش پخش کنید.
- مرحله (۲) از او بخواهید متناسب با این موسیقی نقاشی کند.



پیگیری فعالیت: ✓

این تمرین می‌تواند با موسیقی‌های مختلف تکرار شود.



تمرین شماره

۴۷

فوت بازی

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی:

(۱) تقویت کنترل حرکت دست (۲) افزایش مهارت تکمیل دیداری

- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ یا مقوا (۲) آبرنگ (۳) نی (۴) لیوان آب



روش اجرا:

- مرحله (۱) مقداری رنگ رقیق شده روی سطح کاغذ بریزید.
- مرحله (۲) نی‌ها را در اختیار کودک قرار دهید.
- مرحله (۳) از او بخواهید با فوت کردن درون نی‌ها، رنگ‌ها را بر روی کاغذ سُرد دهد.
- مرحله (۴) صبر کنید تا رنگ‌ها خشک شوند.
- مرحله (۵) سپس از کودک بخواهید درون لکه‌های ایجادشده، اشکالی پیدا کند.



پیگیری فعالیت:

در ادامه این فعالیت می‌توان از کودک خواست با استفاده از ماژیک یا مداد رنگی اشکال پیدا شده را با افزودن اشکال بیشتر کامل کند.



تمرین شماره

۴۸

جنگل

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های ادراکی - شناختی
- ✓ اهداف اختصاصی:

(۱) افزایش مهارت حل مسئله (۲) تقویت درک کاربرد کلمات

- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز:
- (۱) کاغذ یا مقوا (۲) پاستل روغنی (۳) قیچی (۴) چسب



روش اجرا:

- مرحله (۱) یک مقوا یا کاغذ در اختیار کودک قرار دهید.
- مرحله (۲) از او بخواهید با رنگ سبز یک جنگل روی آن نقاشی کند.
- مرحله (۳) به کودک بگویید تعدادی حیوان در جنگل پنهان شده‌اند.
- مرحله (۴) از او بخواهید حیواناتی که فکر می‌کند پنهان شده‌اند را روی کاغذ دیگری بکشد.
- مرحله (۵) حیواناتی که کشیده است را قیچی کند.
- مرحله (۶) حیوانات قیچی شده را روی تصویر جنگل بچسباند.



پیگیری فعالیت:

در ادامه این فعالیت می‌توان از کودک خواست داستان جنگل و حیوانات را تعریف کند.



تمرین شماره

۴۹

زیر دریا

- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های ادراکی - شناختی
- ✓ اهداف اختصاصی:
 - ۱) افزایش مهارت حل مسئله
 - ۲) افزایش مهارت تفکر خلاق
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل مورد نیاز:
 - ۱) کاغذ یا مقوا
 - ۲) آبرنگ
 - ۳) ماژیک
 - ۴) قیچی
 - ۵) چسب



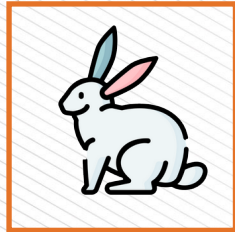
روش اجرا:

- مرحله ۱) یک مقوا یا کاغذ در اختیار کودک قرار دهید.
- مرحله ۲) از او بخواهید سطح کاغذ را به رنگ دریا رنگ آمیزی کند.
- مرحله ۳) از کودک بخواهید تصور کند وسایلی درون آب افتاده است.
- مرحله ۴) آنها را روی کاغذ دیگری بکشد.
- مرحله ۵) آنچه را که کشیده است قیچی کند.
- مرحله ۶) نقاشی‌ها را روی تصویر دریا بچسباند.



پیگیری فعالیت:

در این تمرین می‌توان به جای نقاشی کردن، از تصاویر مجلات استفاده کرد.



تمرین شماره

۵۰

خرگوش گمشده

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: دشوار
- ✓ اهداف کلی: افزایش مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی:
 - ۱) افزایش مهارت حل مسئله
 - ۲) افزایش مهارت تفکر خلاق
 - ۳) افزایش مهارت استدلال
 - ۴) افزایش مهارت تفکر انتقادی
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل مورد نیاز:
 - ۱) کاغذ یا مقوا
 - ۲) مداد رنگی یا ماژیک



روش اجرا:

- مرحله ۱) یک کاغذ سفید در اختیار کودک قرار دهید.
- مرحله ۲) از کودک بخواهید یک خرگوش روی کاغذ سفید نقاشی کند.
- مرحله ۳) ماجرای خرگوش گمشده را برای کودک تعریف کنید. (خرگوشی در زمستان از لانه خود خارج شده و در مسیر برگشت به علت بارش برف لانه خود را پیدا نمی‌کند).
- مرحله ۴) از کودک بخواهید برای کمک به خرگوش راه‌حلی پیشنهاد دهد.
- مرحله ۵) از کودک بخواهید راه‌حل پیشنهادی خود را روی کاغذ ترسیم کند.



پیگیری فعالیت:

در صورت گروهی بودن فعالیت، کودکان می‌توانند در مورد راه‌حل‌های خود با یکدیگر صحبت کنند.



تمرین شماره

۵۱

نامه

- ✓ نوع تمرین: مهارت‌های زندگی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: متوسط
- ✓ اهداف کلی: افزایش مهارت‌های زندگی
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) افزایش درک عواطف و هیجانات (۲) افزایش مهارت رفتار جرأت‌مندانه (۳) افزایش مهارت برقراری ارتباط مؤثر
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) کاغذ سفید یا خطدار (۲) مداد رنگی یا ماژیک (۳) چسب (۴) قیچی



روش اجرا:

- ✓ مرحله (۱) یک کاغذ سفید یا خطدار در اختیار کودک قرار دهید.
- ✓ مرحله (۲) از کودک بخواهید برای یکی از افراد خانواده خود نامه‌ای بنویسد یا نقاشی کند. (نوشته‌ها می‌تواند به صورت نمادین همان خط‌خطی باشد)
- ✓ مرحله (۳) سپس برای نامه خود پاکت درست کند.
- ✓ مرحله (۴) روی پاکت، نام گیرنده، آدرس و فرستنده را بنویسد.



پیگیری فعالیت:

- ✓ در صورت تمایل، کودک می‌تواند نامه را به شخص موردنظرش تحویل دهد.

تمرین شماره

۵۲

نقاشی خیس



- ✓ نوع تمرین: ادراکی - شناختی
- ✓ سطح پیچیدگی فعالیت: آسان
- ✓ اهداف کلی: ارتقاء مهارت‌های دیداری
- ✓ اهداف اختصاصی: (۱) تقویت کنترل حرکت دست (۲) افزایش توجه دیداری
- ✓ گروه مخاطب: همه گروه‌ها
- ✓ وسایل موردنیاز: (۱) مقوا (۲) قلم‌مو (۳) اسپری آب (۴) لیوان آب (۵) ماژیک



روش اجرا:

- ✓ مرحله (۱) با یک قلم‌موی پهن، سطح مقوا را کاملاً خیس کنید.
- ✓ مرحله (۲) از کودک بخواهید با استفاده از ماژیک، یک نقاشی به دلخواه روی آن بکشد. (نقاشی باید به سرعت و قبل از خشک‌شدن کاغذ کشیده شود)



پیگیری فعالیت:

- ✓ در ادامه این فعالیت می‌توان از کودک خواست بعد از خشک‌شدن کاغذ، با استفاده از ماژیک یا مداد رنگی جزئیات بیشتری به نقاشی خود اضافه کند.



سازمان بھ کسیرتی کشور

کتاب راهنمای
هنردرمانی
کودکان دارای معلولیت