



توجه آگاهی در مدرسه
(ابزار و تکالیف برای افزایش توجه و تمرکز
در دانش آموزان پیش دبستانی و ابتدایی)

نوشته:

اینگرید تیوفل
(استرالیا) ۲۰۱۷

مترجمین:

فرناز سعدی
حسین هادی طرقي



نشر خریح آفتاب

سرشناسه	:	تیوفل، اینگرید
عنوان و نام پدیدآورندگان	:	توجه آگاهی در مدرسه: ابزار و تکالیف برای افزایش توجه و تمرکز در دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و ابتدایی / نوشته اینگرید تیوفل؛ مترجمین فرناز سعدی، حسین هادی طرقي.
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب.
مشخصات ظاهری	:	۷۲ ص
شابک	:	۹-۴۰۴-۴۷۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	آموزش پیش‌دبستانی/حافظه - تقویت/دقت در کودکان
یادداشت	:	عنوان اصلی: You th start entrepreneurial challenges: practising mindfulness
رده‌بندی کنگره	:	LB ۱۱۴۰/۳۵
رده‌بندی دیویی	:	۳۷۲/۳۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۳۰۸۵۱۳



نام کتاب		توجه آگاهی در مدرسه
مترجمین		حسین هادی ، فرناز سعدی
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
صفحه آرای		حامد منصوریان
طراحی جلد		جواد ذاکر تولایی
نوبت چاپ		اول ۱۳۹۹
قطع		وزیری
شمارگان		۱۰۰۰ نسخه
قیمت		۲۰۰۰ تومان
چاپ		قدیمی
شابک		۹-۴۰۴-۴۷۶-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازرگانی: ۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفرشات: ۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ (دفتر نشر: ۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷
 Web site - www.zarihaftab.ir Email - zarihaftab@gmail.com

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست

۵	مقدمه مترجمین
۶	توجه آگاهی
۷	توجه آگاهی در مدرسه : تاریخچه
۷	تمرینات توجه آگاهی
۸	محتوای این کتاب
۹	تمرینات در مدرسه
۹	ادراک بیرونی، اثر حسی
۹	ادراک درونی، احساسات
۹	سوالاتی برای کشف و جستجو
۱۰	تمرکز کوتاه
۱۱	چرخ ذهن آگاهی
۱۲	گلِ ذهن آگاهی و ساعت ذهن آگاهی
۱۴	ایستگاه‌ها در ادراک بیرونی
۱۴	تمرینات دیدن
۲۱	تمرینات شنیدن
۲۲	تمرینات بوییدن
۲۳	تمرینات چشیدن
۲۳	تمرینات مربوط به لمس و احساس
۲۴	ایستگاه‌ها در ادراک درونی
۲۴	تمرین‌های آگاهی از بدن
۲۸	تمرینات هیجانات و روابط
۳۱	کاربرگ ۱- سوالاتی برای کشف کردن
۳۲	کاربرگ ۲- چرخه ذهن آگاهی
۳۳	کاربرگ ۳ - چرخه ذهن آگاهی را پر کنید
۳۴	کار برگ ۴ - چرخه ذهن آگاهی برای من چه معنایی دارد؟
۳۶	کاربرگ ۵- درک دقیق یک موضوع با تمام حواس خود

۳۷	کاربرگ ۶- گُلِ ذهن آگاهی
۳۸	کاربرگ ۷- ساعت ذهن آگاهی
۳۹	کاربرگ ۸- ایستگاه علائم
۴۴	کاربرگ ۹- چند چهره (صورت) می بینید؟
۴۵	کاربرگ ۱۰- جستجوی کلمات « ذهن آگاه بودن»
۴۷	کاربرگ ۱۱- نسخه ی «خط بریل»
۴۸	کاربرگ ۱۲- آرامش پیشرونده ماهیچه ها
۴۹	آرامش پیشرونده ماهیچه ها
۵۰	کاربرگ ۱۳- شکل های سایه با دست
۵۱	کاربرگ ۱۴- نسخه ای از کارت های اصطلاحات
۵۲	کاربرگ ۱۵- نسخه ی شکلک ها
۵۳	کاربرگ ۱۶- بازی با میمیک صورت
۵۸	کاربرگ ۱۷- محیط بدن
۵۹	کاربرگ ۱۸ - شعر نوشتن
۶۰	کاربرگ ۱۹- اطلاعات (داستان ها و تامل درباره آنها)
۶۴	کاربرگ ۲۰- اطلاعات « دیسکوی انیشتین - یک بازی برای کودکان باهوش»
۶۵	کاربرگ ۲۱- راه رفتن با مراقبه و تمرکز
۶۶	کاربرگ ۲۲- ALI
۶۷	پروژه ریچارد برنت «توجه آگاهی در مدرسه»
۶۸	ذهن آگاهی برای آموزش مربیان
۶۸	شفقت به خود - تمرینات و پیشنهادات
۶۹	تمرینات عملی
۷۱	منابع

مقدمه مترجمین

توجه آگاهی یکی از توانایی‌های اساسی انسان است که به معنی حضور داشتن کامل در لحظه حال و آگاهی داشتن از آن لحظه و محیط پیرامون است. خبر خوب این است که توجه آگاهی یادگرفتنی است و مجبور نیستید خیلی برای رسیدن به آن زحمت بکشید و تنها خواستن و انجام آن مهم و ضروری است.

توجه آگاهی مزایای بسیاری دارد از جمله؛ آگاهی از افکار و تجربیات درونی، قضاوت نکردن این افکار و تجربیات، پذیرش افکار و تجربیات و نهایت زندگی مسالمت آمیز در کنار همه دغدغه‌های درونی است. ما یادمی گیرم که همه افکار و احساسات ناراحت کننده جزوی از زندگی ما هستند که راه عبور از آنها، تنها درگیر شدن با آنها نیست چون درگیری مساوی با غافل شدن از لحظه ای است که اکنون در آن زندگی می‌کنیم.

کتاب حاضر، جزو برنامه‌های آموزشی در کشورهای پیشرفته است که با هدف ارتقاء سطح توجه و تمرکز در دانش آموزان مدرسه نگارش شده است. یکی از مشکلاتی که بیشتر دانش آموزان با آن روبرو هستند نیز موضوع توجه و تمرکز در زمان یادگیری است. این کتاب دارای تمرین‌های متنوعی است که معلمان و مربیان پیش دبستان و دبستان می‌توانند از آن بهره ببرند. امیدواریم ترجمه این کتاب برای ارتقاء و پیشرفت کودکان ایران عزیز اثر بخش و مفید باشد.

توجه آگاهی

در این دنیای پر ازدحام و بیش از حد پیچیده، همه ما باید روش‌های جدیدی را پیدا کنیم تا ذهن آگاه و مراقب خود و محیط مان باشیم. تمرینات توجه آگاهی به ما می‌آموزند که بدون قضاوت مشاهده کنیم. آن‌ها همچنین می‌توانند به ما در چگونگی ساختن دنیای خودمان در ذهن و افکارمان کمک کنند. به هر حال، عقاید و تمایلات چه مثبت و چه منفی تنها در صورتی می‌توانند بر ما تاثیر بگذارند که ما به آن‌ها توجه کنیم. ما با تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد اینکه به چه کسی و به چه چیزی توجه می‌کنیم، مستقل و «خود مؤثر» می‌شویم، به این معنی که حتی اگر با افراد دیگر ارتباط داشته باشیم، ما به آن‌ها وابسته نیستیم. با تمرین ذهن آگاهی، یاد می‌گیریم، که بفهمیم، بپذیریم و با ضعف‌های خودمان سر و کار داشته باشیم، تا اهداف فردی خودمان را به شیوه‌های متکی به خودمان دنبال کنیم و به دنبال تمایلات گذشته نباشیم.

کسانی که ذهن آگاهی را تمرین می‌کنند قادر هستند تا بحران‌ها را به عنوان محرک‌هایی برای فرصت‌های جدید مورد توجه قرار دهند، زیرا ذهن آگاهی به ما می‌آموزد که مشکلاتی را به عنوان راه‌حل‌های بالقوه مشاهده کنیم. همچنین ما را آگاه می‌سازد که چگونه همه ما از همدلی بهره‌مند می‌شویم. با توجه به چالش‌های جهانی کنونی که خواستار تغییرات زیادی هستند، ارتقاء ویژگی‌های شخصیتی مثبت، حوزه جالب تحقیق است. مطالعات علمی، تمرینات ذهن آگاهی را برای بهبود رفتار اجتماعی و افزایش پیش‌گیری از پرخاشگری در مدارس مؤثر دانسته است. همان طور که ورزش سلامت ما را بهبود می‌بخشد و مایه‌چه‌های ما را تقویت می‌کند، تمرین ذهن آگاهی می‌تواند ذهن ما را آموزش دهد و شخصیت ما را تقویت کند.

بله، توجه آگاهی را می‌توان تمرین کرد.

در این کتاب ما قصد داریم اطلاعات بیشتری درباره نحوه انجام این کار به شما بدهیم. در صفحات بعدی خلاصه‌ای از پیشینه نظری، محتوا و استفاده از مطالب جمع‌آوری شده در کتاب را خواهید یافت.

توجه آگاهی در مدرسه : تاریخچه

راه‌های مختلفی برای یکپارچه‌سازی توجه آگاهی در برنامه روزانه مدرسه وجود دارد. با این حال، دو جنبه کاملاً ضروری هستند: تمایل شما برای آشنا شدن با این رویکرد و توانایی شما در انتخاب تمرینات با توجه به نیازهای فردی خودتان. بهترین راه برای خلاصه کردن تأثیرات مثبت تمرین‌های ذهن آگاهی در درس‌های مدرسه، اشاره به این نکته است که این تمرین‌های هدف‌گیری شده به کودکان می‌آموزند که به طور کامل درک و توجه خود را بر روی خودشان متمرکز کنند، که به نوبه خود باعث می‌شود که آن‌ها یاد بگیرند و بدون قضاوت، عمل کنند.

«چرخ ذهن آگاهی»^۱ که بر ادراک حسی، آگاهی از بدن، احساسات و روابط تمرکز می‌کند، پایه مشترک همه مواد زیر است. ما این مفهوم را با اضافه کردن دو جنبه دیگر بسط داده‌ایم: تفکر (جلوتر) و عملکرد کل نگر و عمل ذهن آگاه. نتیجه آن چیزی است که ما آن را «گل ذهن آگاهی»^۲ یا «ساعت ذهن آگاهی»^۳ می‌نامیم.

تمرینات توجه آگاهی

راه‌های مختلفی برای توسعه مهارت‌های توجه آگاهی وجود دارد، مانند:

- پرورش درک احساسی تان
- تمرین‌های آگاهی از بدن (به عنوان مثال یوگا، تای چی و...)
- تنفس آگاهانه
- انجام دادن وظایف روزانه (تمیز کردن دندان‌ها، خوردن، شستن ظرف‌ها و...) به صورت آگاهانه
- استفاده از چرخ ذهن آگاهی

مهم است که به یاد داشته باشید که هدف این تمرین‌ها، دستیابی به بهترین نتایج ممکن نیست، بلکه هدف افزایش درک خودتان و اطرافیان شما است.

1 Wheel of Mindfulness

2 Flower of Mindfulness

3 Clock of Mindfulness

محتوای این کتاب

در بخش اول، ما با چند تمرین منتخب شروع می‌کنیم که نمایانگر یک رویکرد بسیار جامع به ذهن آگاهی هستند. در گام بعدی، ما «چرخ ذهن آگاهی» و چندین تمرین مرتبط را معرفی و توضیح خواهیم داد. پس از آن، ما گزینه‌ای از تمرین‌ها را ارائه خواهیم کرد که به طور خاص با هر یک از پنج حس و همچنین با سطح آگاهی از بدن، «احساسات و روابط» و «تفکر» سروکار دارد.

بخش دوم این کتاب شامل تمام قالب‌هایی که شما نیاز دارید، و همچنین برگه اطلاعات (با دستورالعمل معلمان) و تکالیف برای دانش آموزان است. این مواد طیف کاملی از شیوه‌های ذهن آگاهی را پوشش می‌دهند.

در پایان این کتاب، لیستی جامع از لینک‌ها با اطلاعات پس‌زمینه اضافی، قواعد علمی و مطالب مربوط به خودآگاهی و تعامل محترمانه پیدا خواهید کرد. امیدواریم از کشف این رویکرد و استفاده از آن برای تأمین نیازهای کودکان و نوجوانان با ابزارهای اساسی مهم برای توسعه فردی و اجتماعی شان، لذت ببرید.