

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به
خانواده‌های سرزمین پرشکوہم؛
ایران

خودآموز فرآموز
پیشگیری از تخریب اموال عمومی
و وندالیسم

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

دکتر لیلا جتاری

مریم ایوبی راد

فاطمه نورشرق

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم یارمحمدی، احد عبدی، اعظم آبنیکی و حسن رفیعی

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه آرایی: زانیار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶
شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۴	بازی‌ها
۱۵	چرخیدن بطری و اموال عمومی
۱۸	شناسایی هیجانات در صورت
۲۰	شناسایی هیجان خشم در جسم
۲۲	شناسایی تأثیر افکار بر هیجانات
۲۴	پانتومیم
۲۶	داستان‌ها
۲۷	با لبخند هر صورتی قشنگ‌تر است!
۳۰	پول گمشده حسن
۳۵	امانت‌داری
۳۶	یک شخصیت سازگار
۳۷	کامل کن!
۳۸	نقاشی‌ها
۳۹	با من مهربان باشید
۴۰	احساست را بکش!
۴۱	من می‌خواهم یک ...
۴۲	من یک اتوبوسم
۴۳	بدن ما چگونه می‌گوید که ما عصبانی هستیم؟
۴۴	حق الناس
۴۶	پویانمایی‌ها
۴۷	رنا دختر دهقان
۴۸	پرندگان چشمگین ۲
۴۹	مدیریت عصبانیت
۵۰	امانت‌داری
۵۲	بازی‌های دیجیتال
۵۳	کتاب رنگ آمیزی
۵۴	رنگ‌آمیزی کتاب
۵۶	دعا و نیایش
۵۸	منابع

مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانتر شدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودک سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمداً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعدتاً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به‌تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

میرهن است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب‌ورسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآموز، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموزده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآموز بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآموز، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندانشان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است.

در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل

بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز پیشگیری از تخریب اموال عمومی و وندالیسم، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

سخنی با والدین

والد عزیز؛ بسته‌ی خودآموزی که هم اکنون در حال مطالعه‌ی آن هستید، دربرگیرنده‌ی مجموعه‌ای از فعالیت‌ها شامل بازی، داستان، نقاشی، پویانمایی و بازی‌های دیجیتال، برای ارتقای مهارت‌های ضروری به‌منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در فرزندان می‌باشد. تیم تألیف این محتوا در تلاش بوده‌اند با انتخاب فعالیت‌های ساده، آسان، مؤثر و البته کاربردی، راهنمای ارتقای مطلوبی برای والدین آماده نماید. از این رو عمده‌ی فعالیت‌های موجود در این راهنما، توسط نگارندگان، مشاهده یا اجرا و با حصول اطمینان از کارایی آنان به کتاب اضافه شده‌اند.

یکی از مهم‌ترین مباحثی که از ابتدا مورد توجه تیم تألیف بود، مخاطب‌پسند بودن فعالیت‌هاست؛ به‌گونه‌ای که همه‌ی والدین گران‌قدر، فارغ از میزان سواد بتوانند آنها را در محیط خانه عملیاتی نمایند. همچنین از آنجایی که فعالیت‌ها انتخابی بوده و هر کدام به‌واسطه‌ی اثربخشی خود در این کتاب قرار گرفته‌اند، لازم است متذکر شویم که اجرای مطابق شیوه‌نامه آن‌ها بسیار مهم است. برای هر فعالیت، حسب مورد،

شیوه‌نامه اجرایی نوشته شده که بهتر است والدین در هنگام تعامل با فرزندان از آن پیروی کنند. یکی از قسمت‌های موجود در شیوه‌نامه، بخش «گفت‌وگوهای قبل و بعد از فعالیت» هست که مستقیماً بینش و نگرش کودک شما را هدف می‌گیرد و ذهن کودک را برای دریافت محتوای مدنظر، قبل از مشاهده یا اجرای فعالیت؛ و تثبیت آموخته‌های پس از آن آماده می‌سازد. لذا لازم است نکاتی که به کودک می‌گویید، در گستره‌ی مواردی باشد که در این قسمت به آن اشاره شده است. برخی از والدین ممکن است در هنگام مطالعه‌ی فعالیت‌ها با خود بیندیشند که چه هدفی در آموزش این موارد وجود دارد؟ پاسخ این ابهام والدین نیز در بخش «اهداف» آمده است. به این صورت که برای عمده‌ی فعالیت‌ها، اهداف مورد انتظار از اجرای آن نوشته شده و والدین حتی با توجه به اهداف، می‌توانند برخی از فعالیت‌ها را جدی‌تر دنبال نکنند.

یکی از دغدغه‌های والدین برای انجام فعالیت‌های آموزشی متنوع و اثربخش در منزل، عدم وجود لوازم موردنیاز است. بدین‌منظور تیم تألیف محتوا، با توجه به این دغدغه‌ی بجا، فعالیت‌هایی را انتخاب نموده است که با استفاده از لوازم موجود در منزل، بتوان آن را اجرا نمود.

ممکن است در نگاه اول برخی از فعالیت‌ها برای والدین، فاقد اثربخشی و جذابیت باشند! در اینجا لازم است بگوییم که فرزندان حتماً دیدگاه متفاوتی با شما خواهند داشت. شاید برخی برای شما جذاب نباشد، ولی یقیناً اگر مطابق شیوه‌نامه اجرا شوند، مشاهده خواهید کرد که فرزندان با جدیت آن را انجام داده و از انجام آن نیز لذت می‌برند؛ لذتی توأم با آموختن. اما نکته‌ی مهم در اینجا این است که همه‌ی اهداف آموزشی، چه در این راهنما و چه در سایر کتب، زمانی به نتیجه خواهند رسید که با معجون‌ی سحرآمیز ترکیب شوند؛ و آن معجون چیزی نیست جز ارتباط مثبت والد - فرزند. با اطمینان می‌گوییم که این مورد، تسهیل‌کننده‌ی هر آن چیزی است که برای آینده‌ی زیبای فرزندان ترسیم کرده‌اید. در کتاب ویژه والدین، مطالب زیادی برای نیل به این ارتباط موثر و مثبت آورده شده است. همچنین فعالیت‌های این کتاب نیز به‌گونه‌ای انتخاب شده‌اند که به‌صورت ناخودآگاه ارتباط والد-فرزندی را مثبت و مؤثرتر سازد. با این حال اگر کوشش مجدّانه‌ی شما برای ساخت این ارتباط

نیز بدان اضافه شود، بی‌شک رضایت دوطرفه‌ی شما چندین برابر خواهد شد. پس لطفاً برای اجرای این فعالیت‌ها، زمان ویژه‌ای را در نظر بگیرید و در این مدت، فارغ از دنیای مجازی و متعلقات آن، صرفاً به کودک دل‌بند خود توجه کنید و تمام متغیرهای مزاحم و مختل‌کننده‌ی این توجه را به‌صورت موقت نادیده بگیرید.

برخی از فعالیت‌ها به‌صورت مستقیم و برخی به‌صورت غیرمستقیم به آموزش مهارت مدنظر ما می‌پردازند. در صورتیکه نسبت به اثربخشی یک فعالیت شک کردید، لطفاً یک بار آن را انجام دهید (در کتاب والدین به اثربخشی و اهمیت هر کدام اشاره شده است). پس از انجام می‌بینید که اثرات اجرای آن، بسیار بیشتر از عدم انجام است. شما صرفاً با اجرای این فعالیت، کودک را در معرض آموختن توأم با لذت قرار می‌دهید؛ امر مهمی که عمدتاً محقق نمی‌شود. پس یادمان باشد که کمترین اثر این راهنما، غنی‌سازی محیطی است؛ یعنی مهیا کردن محیطی روانی و فیزیکی برای فرزندان تا کمی بیشتر با شما باشد و از اینکه کنار شماست، لذت ببرد. از سوی دیگر، انجام این فعالیت‌ها، یعنی توجه مؤثر و مطلوب به فرزندان. فرزند شما این «توجه» را درک می‌کند و مطمئن باشید که به آن پاسخ دلگرم‌کننده‌ای خواهد داد.

نکته‌ی بعدی اینکه، ترتیب قرارگیری فعالیت‌های آموزشی، براساس میزان اهمیت آن‌ها بوده است؛ یعنی برای ما بازی، داستان و نقاشی در اولویت هستند و شما نیز بهتر است بیشتر تمرکزتان را روی این سه بگذارید. تمام این فعالیت‌ها خاصیت تکرارپذیری دارند و شما هر کدام را می‌توانید چندین بار با فرزندان انجام دهید.

با توجه به اینکه در دنیای دیجیتال کنونی، نادیده گرفتن رسانه و فضای مجازی، سر زیر برف کردن است و این واقعیت زندگی امروز می‌باشد؛ سعی کردیم انیمیشن و بازی‌های دیجیتال مرتبط و مناسبی برای کودکان معرفی کنیم. منتهی لازم است والدین حتماً میزان و نحوه‌ی استفاده‌ی فرزندان از ابزارهای دیجیتال را کنترل کنند که یقیناً مضرات آن، بسیار بیشتر از مزایای آن است. پویانمایی (انیمیشن) و بازی‌های دیجیتال معرفی‌شده در این راهنما، فیلترهای معمول برای اینکه مناسب خانواده باشند را گذرانده‌اند و شما می‌توانید با اطمینان آن‌ها را با کودکان خود مشاهده و اجرا کنید. البته فضای مجازی مملو از نسخه‌های متفاوت از یک انیمیشن یا بازی است

و یا ممکن است پیدا کردن آن برای شما دشوار باشد. از این رو برای آنکه مسیر کوتاه‌تری را برای دانلود بازی دیجیتال یا انیمیشن طی کنید و همچنین از دانلود نسخه‌های نامناسب جلوگیری شود، برای هر کدام از این موارد یک رمزیننه‌ی پاسخ سریع (QR Code) طراحی شده است. شما می‌توانید با دانلود اپلیکیشن رمزیننه‌خوان در سایت‌ها و برنامه‌های موجود و اسکن رمزیننه به‌وسیله‌ی دوربین گوشی‌تان مستقیماً وارد صفحه‌ی دانلود امن شوید و محتوای موردنظر را بر روی گوشی خود داشته باشد. برای دانلود اپلیکیشن رمزیننه‌خوان می‌تواند عبارت «QR» را در کافه‌بازار جستجو کنید و اولین برنامه‌ی پیشنهادی را نصب نمایید.

مجدداً با قدردانی از تمامی والدین، صبوری و همت مضاعف در کار با فرزندان را، از مهم‌ترین ویژگی‌های پدر و مادر ایرانی می‌دانیم و امید آن داریم که در هنگامه‌ی شکوه و سعادت، جدیت توأمان خود را در کاربست این راهنما به میدان آورید.



بازی‌ها

چرخیدن بطری و اموال عمومی

اهداف

- تقویت تعامل بین اعضای خانواده؛
- آشنایی با اموال عمومی و امانت‌داری در مورد اموال عمومی؛
- ایجاد نگرش مثبت در کودکان برای نگهداری و مراقبت از اموال عمومی؛
- تقویت مهارت فکر کردن؛

زمان مورد نیاز



۱۵

وسایل مورد نیاز



بطری

اجرا

والد در مورد اموال عمومی (اموال عمومی به اموالی گفته می‌شود که متعلق به همه‌ی مردم است و همه می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. بعضی از این اموال عبارتند از: وسایل موجود در پارک‌ها و بوستان‌ها، وسایل مدرسه، وسایل نقلیه‌ی عمومی، درختان، سطل‌های زباله و...) و اینکه چطور می‌توانیم به درستی از آن‌ها استفاده کنیم و این اموال به عنوان امانت محسوب می‌شوند و ما باید در حفظ و نگهداری‌شان کوشا باشیم، به صورت مختصر توضیح می‌دهد. سپس بازی را شروع می‌کنند.

مرحله‌ی اول

همه‌ی اعضای خانواده به صورت دایره می‌نشینند. مادر بطری را در مرکز دایره می‌گرداند. سر یا گردن بطری به طرف هر کدام از اعضای خانواده ایستاد او باید اسم یکی از اموال عمومی را بگوید.

مرحله‌ی دوم

در همین حالت نشسته مجدداً مادر بطری را در مرکز دایره می‌گرداند. سر یا گردن بطری به طرف هر کدام از اعضای خانواده ایستاد. او باید یک روش مراقبت یا نگهداری از اموال عمومی را بگوید.

مرحله‌ی سوم

هر کدام از شرکت کننده‌ها در نقش یک مورد از اموال عمومی (مثل: درخت داخل پارک، وسایل ورزشی مدرسه، صندوق اتوبوس، چمن داخل پارک و بوستان، سطوح‌های آشغال و...) صحبت کند و انتظارش را بگوید.

آن وقت مادر از کودک می‌پرسد: تا حالا دیدی به اموال عمومی، کسی آسیب وارد کرده باشه؟ مثل چه چیزهایی؟ مثلاً نوشتن خاطره روی درخت یا آثار تاریخی. به نظرت آدم‌ها چرا این کارو می‌کنن؟

اگه کسی رو در حال انجام این کار ببینی چه کار می‌کنی؟

چه حسی بهت دست می‌ده؟

ممکنه عصبانی و خشمگین بشی؟

در ادامه مادر با کودک در مورد این که چه چیزهایی ما را عصبانی می‌کند و راه‌های مناسب تخلیه‌ی آرام خشم چیست، صحبت کند. مادر به کودک بگوید: اگر اجازه دهیم خشم درون ما انباشته شود، مثل بادکنک می‌تواند بزرگ شده و بترکد و ممکن است به خودمان یا دیگران آسیب برسانیم.

به عنوان مثال در مدرسه نیمکت‌ها را خط خطی کنیم، روری دیوار خط بکشیم، در کلاس را محکم به هم بزنیم، تور والیبال یا فوتبال را پاره کنیم، سطل زباله را پرت کنیم. یا در پارک و بوستان گل‌ها یا چمن‌ها را له کنیم، با یک وسیله تیز و بُرنده پوست تنه‌ی درختان را خراش بیندازیم، شاخه‌ی درختان را بشکنیم، تاب یا هر وسیله‌ی بازی دیگری را خراب کنیم.

لازم است بدانیم که این‌ها اموال عمومی هستند و همه‌ی مردم باید از آن‌ها استفاده کنند ما باید به خوبی از آن‌ها مراقبت و نگهداری کنیم چون این‌ها امانت هستند. پس با یاد گرفتن روش‌های مناسب تخلیه‌ی خشم و عصبانیت به خودمان، دیگران و اموال عمومی آسیب نمی‌رسانیم.



- کنترل کردن عصبانیت چه فایده‌هایی دارد؟

- اگر ببینی یکی از دوستان در زمان عصبانیت به درختان ضربه می‌زند

به او چه می‌گویی؟

- مراقبت از اموال عمومی چه احساسی در تو ایجاد می‌کند؟

- ما به عنوان شهروند در نگهداری از اموال عمومی چه وظیفه‌ای داریم؟

بازخورد
از کودک

شناسایی هیجانانگیز در صورت

بازی شماره ۲

اهداف

- آشنایی با انواع هیجانانگیز به ویژه خشم و عصبانیت؛
- آشنایی با معنی و مفهوم هیجان خشم با استفاده از تصویر؛
- تقویت روابط والد-کودک؛
- تقویت توجه و تمرکز؛
- تقویت مهارت خودآگاهی؛



زمان مورد نیاز



ماژیک



تلق

وسایل مورد نیاز

اجرا

پدر یا مادر به کودک می‌گوید: اسم بازی امروز شناسایی هیجانانگیز در صورت است. به نظرت هیجان چیه؟ از طریق این بازی چه چیزی می‌خواهیم یاد بگیریم؟ سپس مراحل بازی را شرح می‌دهد.

مرحله ۱- ابتدا برای او راجع به قواعد بازی توضیح دهید و با هم قرار بگذارید که به محض شمارش عدد ۱ تا ۳، یک نفر اسم چهره‌ی مورد نظر را برده و هر دو نفر شکلک آن چهره را در می‌آورند. سپس به همراه کودک جلوی آینه قرار گرفته و تا ۳ بشمارید و بلند بگویید «چهره‌ی عصبانی» و بعد از اعلام، چهره‌ی خود را عصبانی کنید و او را هم تشویق کنید تا این کار را انجام دهد، سپس بلند بگویید ۱، ۲ و ۳؛ «چهره‌ی خوشحال» و بعد چهره‌ی خوشحال خود را خوشحال کنید و از او هم بخواهید که این کار را انجام دهد.

مرحله ۲: در این مرحله چهره‌ی خود را عصبانی کنید و سپس به بررسی حالات چهره‌ی خود و فرزندتان در حالت عصبانیت بپردازید. به عنوان مثال به مدل ابروها، حالت دهان و گونه‌ها و همچنین چشم‌ها توجه کنید. سپس چهره‌ی خود را خوشحال کرده و آن را مانند چهره‌ی عصبانی بررسی کنید.

مرحله ۳: در این مرحله ورقه‌های تلق و ماژیک را برداشته و از کودک بخواهید که پشت شیشه قرار گیرد. مانند پشت پنجره و یا زیر میز شیشه‌ای، سپس اندازه‌ی تقریبی سر او را با ماژیک روی هر ۲ تلق بکشید.

مرحله ۴: در این مرحله از او بخواهید که دوبار جلوی آینه رفته و در یکی از ورقه‌ها چهره‌ی عصبانی و در دیگری چهره‌ی خوشحال خود را نقاشی کند.

مرحله ۵: در این مرحله از او بخواهید ورقه‌ی تلقی را جلوی صورت خود قرار داده و با هم درباره‌ی حالات چهره و احساسات او در زمان شادی و عصبانیت صحبت کنید.

- به نظرت بهتره احساساتمان را چطور نشان دهیم؟

- تو خوشحال بودنت را چطور نشان می‌دهی؟

- وقتی عصبانی هستی دوست داری با تو چطور رفتار بشه؟

- وقتی ناراحت هستی دوست داری دیگران چگونه کمکت کنند؟

بازخورد
از کودک

اهداف

- آشنایی با تاثیرات منفی خشم در روی قسمت‌های مختلف بدن؛
- تقویت اعتماد به نفس؛
- تقویت بارش فکری؛
- تقویت مهارت خودآگاهی؛



زمان مورد نیاز

۲۰



وسایل نقاشی



کاغذ

وسایل مورد نیاز

اجرا

به کودک بگویید ما از طریق این بازی می‌خواهیم تأثیر خشم و عصبانیت را بر قسمت‌های مختلف بدن ببینیم. سپس از کودک بپرسید: وقتی عصبانی میشی چهره‌ات چطور میشه؟ ضربان قلبت چطور می‌زنه؟

سپس مراحل بازی را شرح داده و آن‌ها را انجام می‌دهید.

مرحله‌ی ۱- ابتدا از فرزند خود بخواهید که حالت خشمگینانه را به خود گرفته و به تأثیرات هیجانات بر جسم و بدن خود توجه کند. به شما بگوید که در زمان عصبانیت چه تغییراتی در دست‌ها و پاها و سایر اندام بدنش ایجاد می‌شود.

مرحله‌ی ۲- در این مرحله با نمایش حالت عصبانی توسط فرزندتان، از او راجع به وضعیت مختلف اندام‌ها بپرسید و سپس به نقاشی بدن او در حالت عصبانی بپردازید و برای این کار از خود او کمک بگیرید.

مرحله‌ی ۳- حال برای قسمت‌های مختلف بدن او از جمله سر، دهان، چشم، بینی، شکم و پا، کادر بکشید و از او بخواهید تا در داخل هر کادر مشخص شده، احساس خود را درباره‌ی هر کدام از اعضا در حالت عصبانیت بنویسد.

پیشنهاد می‌شود برای شناخت بیشتر کودکان از احساساتشان به آن‌ها بگویید وقتی عصبانی می‌شوی، هر کدام از قسمت‌های بدنت که در درون کادر قرار دارد از کم به زیاد خط خطی کن (خط خطی کم یعنی کمتر عرق می‌کند، می‌لرزد یا...؛ خط خطی بیشتر یعنی بیشتر عرق می‌کند، بیشتر می‌لرزد، تپش قلب پیدا می‌کند و کنترل کم‌تری روی آن دارد).



- در زمان عصبانیت چه تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود؟

- اگر نتوانیم عصبانیت خودمان را کنترل کنیم چه اتفاقی برایمان می‌افتد؟

- برای کنترل عصبانیت از چه روش‌هایی استفاده می‌کنی؟

- وقتی که توانستی عصبانیتت را کنترل کنی چه احساسی داشتی؟

بازخورد
از کودک

شناسایی تأثیر افکار بر هیجانات

بازی شماره ۴

اهداف

- آشنایی بیشتر با مفهوم هیجانات خشم و شادی؛
- آشنایی بیشتر با تاثیرات مثبت و منفی هیجانات خشم و شادی؛
- تقویت مهارت فکر کردن؛
- تقویت بارش فکری؛
- تقویت مهارت خودآگاهی؛



زمان مورد نیاز



ماژیک



کاغذ به تعداد افراد

وسایل مورد نیاز

اجرا

مادر در مورد انواع هیجانات شادی، غم و اندوه، خشم و عصبانیت، ترس و استرس صحبت کرده، آن وقت مراحل بازی را شرح می‌دهد.

مرحله ۱: ابتدا با کودک درباره‌ی تأثیر افکار بر هیجانات صحبت کنید و به معرفی افکار مثبت و منفی بپردازید.

مرحله‌ی ۱: از کودک بخواهید که درباره‌ی آخرین باری که عصبانی شده فکر کند و به دقت توضیح دهد که چه اتفاقی باعث عصبانیت او شد و او در آن لحظه به چه فکر می‌کرد؟

مرحله‌ی ۳: سپس همین فرآیند را برای موقعیت شادی و افکار او در آن موقعیت انجام دهید.

مرحله‌ی ۴: در این مرحله با کمک کودک کاغذ A۳ را به دو قسمت تقسیم کرده و در هر دو قسمت تصویر یک گل بزرگ را نقاشی می‌کنیم که پنج الی شش گلبرگ داشته باشد.

مرحله‌ی ۵: در این مرحله در وسط گل بالایی می‌نویسیم «زمانی که من عصبانی می‌شوم» و در وسط گل پایینی هم می‌نویسیم «زمانی که من شاد هستم».

مرحله‌ی ۶: تمامی عواملی که کودک به خاطر آن‌ها عصبانی و شاد شده است را در درون گلبرگ‌ها نوشته یا نقاشی می‌کنیم، سپس این کاغذ را به دیوار اتاقش نصب می‌کنیم تا او بتواند عوامل موثر بر هیجاناتش را مشاهده کند.

پیشنهاد می‌شود تعدادی گلبرگ خالی برای تجربه‌ی موقعیت‌های جدید گذاشته شود. کودک می‌تواند هر زمان در آن موقعیت قرار گرفت یک علامت زیر آن بگذارد و بعد از گذشت ده روز یا بیشتر بداند که در کدام موقعیت بیشترین تجربه و در کدام موقعیت کمترین تجربه را داشته است. در آخر هر ماه با کمک خانواده بررسی شود که کودک بیشتر در چه موقعیتی عصبانی می‌شود (مثلاً در خانه، گروه دوستی یا مدرسه و...) و یا با بارش فکری راه حل مناسب برای حضور موثرتر کودک در موقعیت‌های مختلف فراهم شود.

- چه چیزهایی تو را خوشحال می‌کند؟

- چه چیزهایی تو را ناراحت می‌کند؟

- در زمان عصبانیت چه افکاری به سراغت می‌آید؟

- آخرین باری که عصبانی شدی کی بوده و چرا؟

- آخرین باری که خوشحال شدی کی بوده و چرا؟

بازخورد
از کودک

اهداف

- توانمندسازی کودکان برای بیان احساسات؛
- تقویت مهارت فکر کردن و بارش فکری؛
- ارتقای تعامل کودک با اعضای خانواده؛
- کمک به پرورش خلاقیت و استعداد کودک؛
- ایجاد و تقویت نگرش مثبت در نگهداری و مراقبت از اموال عمومی؛



زمان مورد نیاز

۲۴

اجرا

به کودک بگویید ما باید در نگهداری و مراقبت از اموال عمومی مثل: میز و نیمکت‌های کلاس، وسایل موجود در پارک‌ها، درختان و ... تلاش کنیم و یاد بگیریم که امانت‌دار باشیم. سپس کودک از اعضای خانواده می‌خواهد به نقش‌هایی که بازی می‌کند با دقت نگاه کنند و پاسخ را حدس بزنند.

مختلف: راننده، دکتر، باغبان

افراد با این چهره‌ها و حالت‌ها: عصبانی، خوشحال، نگران، ترسیده.

وسایل موجود در کلاس، مدرسه و پارک: درختی که زخمی شده، صندلی‌ای که به شدت ضربه می‌خورد، دیواری که روی آن یادگاری می‌نویسند، چمن‌هایی که لگدکوب می‌شوند.

برای ایجاد هیجان و لذت بیشتر اعضای خانواده می‌توانند به ترتیب این بازی را انجام داده و بقیه حدس بزنند.



- برای نگهداری و مراقبت از اموال عمومی باید چه کارهایی انجام دهیم؟
- به عنوان شهروند، به کودکی که چمن‌های پارک را لگدکوب می‌کند، چه می‌گوییم؟
- از انجام این بازی چه احساسی داشتی؟
- چرا بعضی از افراد این کارهای نامناسب را انجام می‌دهند؟

بازخورد
از کودک



داستان حما



داستان شماره ۱

با لبخند هر صورتی قشنگ‌تر است!

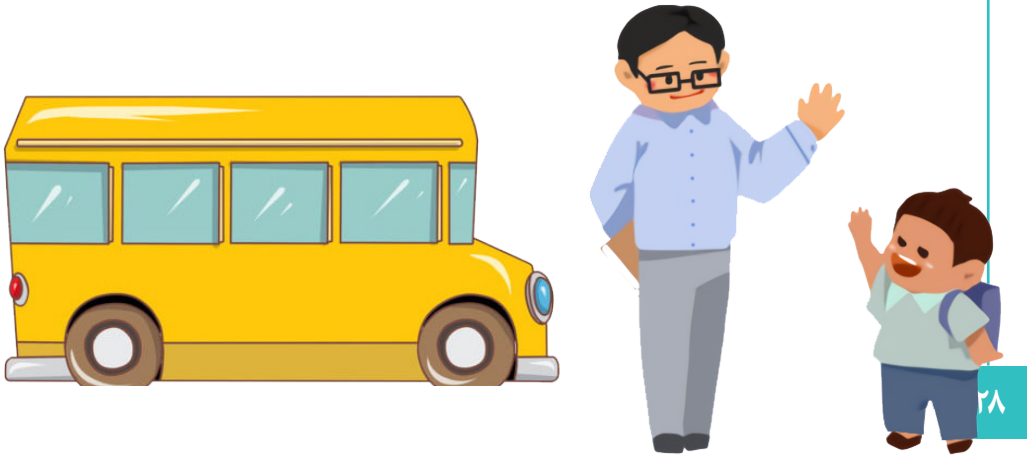
علی بیشتر وقت‌ها اخم می‌کرد و نمی‌خندید. خیلی زود از دست برادر کوچکش عصبانی و ناراحت می‌شد. حتی گاهی داد و فریاد به راه می‌انداخت و اسباب‌بازی‌هایش را به سمت دیوار خانه پرت می‌کرد. مادر و پدرش از کارهای او ناراحت می‌شدند و مدام به او می‌گفتند که آسیب‌رساندن به دیوار خانه باعث ناراحتی صاحبخانه‌شان می‌شود و امکان دارد به خاطر درست نگهداری نکردن از خانه، به جای دیگری اسباب‌کشی کنند.

۲۷

علی دوست نداشت از خانه‌شان اسباب‌کشی کنند. او دوست داشت همه او را دوست داشته باشند. بچه‌های مدرسه با او دوست شوند. از اینکه دائماً با بغل دستی‌اش توی کلاس دعوا و قهر می‌کرد، ناراحت بود. اما نمی‌دانست چه کار کند تا همیشه دیگران او را دوست داشته باشند. نمی‌دانست چطور خشم خودش را کنترل کند. یک روز پدرش به او گفت: علی جون پسر خوبم، صورت تو با خنده قشنگ‌تر است. اینطوری دیگران هم بیشتر دوستت دارند. سعی کن عصبانی نشوی اما اگر شدی قول بدی نه به خودت نه به دیگران حتی در و دیوار، آسیب نرسانی؟ قول می‌دهی؟ علی پرسید: خیلی سخت است. آخر چطوری این کار را انجام بدهم؟ پدر دستانش را روی گوشه‌ی لب‌های علی گذاشت و آن‌ها را کشید و گفت: کافیسست لبخند بزنی لبخند نمی‌گذارد اخم‌هایت توی هم برود. علی چند بار امتحان کرد و دید پدرش درست می‌گوید. خنده‌اش گرفت و گفت: چشم بابا.

علی چون پدرش را خیلی دوست داشت و نمی‌خواست او پیش آقای صاحبخانه شرمند شود، از آن روز به بعد تصمیم گرفت تا به حرف پدرش گوش کند و گره‌های اخمش را باز کند. کمتر خشمگین باشد و به همه لبخند بزند و خوش‌رو باشد. فردای آن روز، صبح وقتی آماده شده بود تا به مدرسه برود، وارد آشپزخانه شد و لبخند

زد و با صدای بلند گفت: سلام مامان. مادرش گفت: سلام به روی خندانم پسر. علی خوشحال شد و صبحانه‌ای که مادرش آماده کرده بود را نگاه کرد. چون صبحانه دلخواهش نبود، خوشحالی‌اش تبدیل به ناراحتی شد و خواست به مادرش اعتراض کند. اما تا پدرش را دید که به سمت آشپزخانه می‌آمد، فوری از مادرش بخاطر آماده کردن صبحانه تشکر کرد.



آقای ناصری رانده‌ی سرویس مدرسه، دم در بود. علی با لبخند به آقای ناصری سلام کرد. آقای ناصری گفت: به به! سلام قهرمان خندورو. علی از حرف آقای ناصری خوشحال شد و با لبخند رفت توی ماشین نشست.

وقتی خواست روی صندلی بنشیند نگاهش افتاد به آدامسی که روز گذشته موقع پیاده شدن، چسبانده بود به صندلی. شرمنده شد و از آقای ناصری پرسید: جای آدامس را با چه چیزی می‌شود پاک کرد؟ آقای ناصری سرش را تکان داد و گفت: نمی‌دانم. فکر کنم پاک نشود. معلوم نیست چه کسی این کار بد را کرده.

علی خیلی ناراحت بود. اما به خودش و خدا قول داد دیگر چنین کاری نکند. وقتی سرویس به مدرسه رسید، علی دوید توی حیاط و دوستش را دید و با لبخند و صدای بلند به او سلام کرد. دوستش گفت: سلام علی چی شده امروز سرحالی و خوش‌خنده‌ای؟ علی دستش را انداخت دور گردن دوستش و با هم وارد کلاس شدند.

چند دقیقه بعد، خانم معلم با لبخند و مهربانی وارد کلاس شد. همه‌ی بچه‌ها از جایشان بلند شدند و با لبخند سلام کردند.

خانم معلم گفت: سلام به روی ماه پسرهای خوش‌رو و باادب خودم.

علی از آن روز به بعد همیشه سعی می‌کند روی لب‌هایش لبخند باشد. او فهمیده است کارهای خوب زیادی وجود دارد که انجام دادنشان ساده و راحت است و می‌تواند دیگران را خوشحال کند. نه مثل اخم کردن و آسیب‌رساندن به دیگران و ناراحت کردنشان. علی خدا را شکر می‌کند به خاطر اینکه کارهای خوب آسانی مثل لبخند زدن را می‌تواند انجام دهد، چون با لبخند، هر صورتی قشنگ‌تر است.

وقتی داستان تمام شد به کودک خود بگویید:

- از این داستان چی یاد گرفتی؟

- تو همیشه سعی می‌کنی خندان و خوش‌رو باشی؟

- تو هم قبول داری که با لبخند هر صورتی قشنگ‌تر است؟

- تا حالا به خاطر خوشحال کردن پدر و مادر و بزرگترهایت، عصبانیت و

اخم خودت را کنار گذاشته‌ای؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۲ پول گمشده‌ی حسن

زنگ تفریح خورده است. سعید از در کلاس بیرون می‌آید. همان موقع آراد دوستش از کلاس بغلی خارج می‌شود و با خوشحالی دست سعید را می‌کشد و هیجان‌زده می‌گوید: بیا برویم بوفه، امروز می‌خواهم با هم خوراکی‌های خوشمزه بخوریم.

بوفه شلوغ است و آنها می‌روند ته صف. سعید می‌پرسد: چه شده آراد، گنج پیدا کردی؟

آراد چند اسکناس نشانش می‌دهد و می‌گوید: تو چه کار داری، بگو چه می‌خواهی برایت بخرم! سعید با تعجب به پول‌ها نگاه می‌کند و می‌گوید: تا نفهمم این‌ها را از کجا آوردی، نمی‌خواهم چیزی برایم بخری!

آراد می‌گوید: صبح توی راهرو پیدایشان کردم.

سعید اخم می‌کند و می‌گوید: این پول حتماً مال یکی از بچه‌هاست! حق نداری آن را خرج کنی!

آراد می‌گوید: کی گفته حق ندارم! خودم پیدایش کردم!

سعید از صف بوفه می‌آید بیرون و با ناراحتی از آنجا می‌رود.

چند دقیقه مانده است که زنگ خانه را بزنند. بچه‌ها مشغول جمع کردن وسایلشان هستند. سعید متوجه می‌شود، حسن دفتر و کتاب‌های توی کیفیش را ریخته است روی میز و با نگرانی دنبال چیزی می‌گردد.

حسن از سعید می‌پرسد: تو پول مرا ندیدی؟ ای‌والله نکند صبح که داشتم دستمالم را از توی کیفم برمی‌داشتم افتاده است توی راهرو!

سعید یک لحظه یاد حرف آزاد می‌افتد و یادش می‌رود جواب او را بدهد. حسن دست سعید را می‌کشد و می‌گوید: چرا جوابم را نمی‌دهی؟ پرسیدم پول مرا ندیدی؟ اگر گمشان کرده باشم، مادرم حسابی دعوایم می‌کند.

سعید مین‌مین می‌کند و می‌گوید: چرا... یعنی نه! ولی یک مقدار پول دارم، قرار بود وقت برگشتن برای خانه‌مان چیزی بخرم. می‌خواهی بدهمش به تو فردا برایم بیاوری؟

حسن وسایلش را می‌گذارد توی کیفش و با بغض می‌گوید: ای وای! سه تا از دفترهایم تمام شده، با آن پول می‌خواستم دفتر و مداد رنگی و خودکار بخرم.

زنگ خانه زده می‌شود. بچه‌ها با سر و صدا به طرف در می‌روند. حسن در حالی که گریه می‌کند، کیفش را برمی‌دارد و می‌گوید: می‌روم همه جای مدرسه را می‌گردم. تا پولم را پیدا نکنم نمی‌توانم بروم خانه!



سعید بی‌حال روی نیمکت نشسته است. با خودش فکر می‌کند، ای کاش به حسن می‌گفت پول او را دست‌آراد دیده بود!

معلم از پشت میزش بلند می‌شود و می‌آید به طرف سعید و آهسته به شانه‌اش می‌زند و می‌پرسد: زنگ خورده، تو نمی‌خواهی بروی خانه؟

سعید می‌گوید: چرا... خانم معلم اگر یک سوال بکنم، جوابم را می‌دهید؟

خانم معلم با خوشرویی می‌گوید: بله، حتماً.

سعید می‌گوید: یکی از دوستانم توی راهرو پول پیدا کرد و زنگ تفریح کمی از آن را خوراکی خرید، به نظر شما این کارش درست بود؟

معلم می‌پرسد: خودت چه می‌گویی؟

سعید می‌گوید: نه، مادرم به من یاد داده هیچ وقت پول کسی را برندارم. حتی اگر توی خیابان روی زمین افتاده باشد اصلاً برش نمی‌دارم، اگر زیاد باشد آن را می‌دهم به یکی از فروشگاه‌هایی که نزدیک آن‌جا است تا صاحبش را پیدا کند.

خانم معلم می‌گوید: آفرین! بله راه درستش همین است. ما مسلمان هستیم و نباید به چیزی که مال خودمان نیست دست بزنیم.

در همین موقع آراد وارد کلاس می‌شود. او تا معلم را می‌بیند سلام می‌کند و می‌گوید: خانم اجازه! آمده‌ام دنبال دوستم با هم برویم خانه.

سعید دست آراد را می‌گیرد و او را روی نیمکت می‌نشاند و می‌گوید: بیا با خانم معلم ما درباره‌ی پولی که پیدا کردی حرف بزن.

معلم دستی روی سر آراد می‌کشد و می‌گوید: این‌که شاگرد خوب پارسال خودم است. بنشین ببینم. مثل اینکه دوست نگران‌ت شده!

آراد می‌پرسد: درباره‌ی پول؟

سعید بلافاصله می‌گوید: همین چند دقیقه پیش، صاحب پول پیدا شد. حسن دوست بغل دستی خودم بود.

آراد خجالت می‌کشد و سرش را می‌اندازد پایین. خانم معلم می‌گوید: آراد جان حتماً نمی‌دانستی که اگر پولی روی زمین دیدی نباید به آن دست بزنی، چون خیلی زود صاحبش می‌آید سراغش. اگر هم آن را برداشتی باید می‌بردی دفتر می‌دادی به معاون. آراد با صدای آهسته می‌پرسد: آخر چرا نمی‌شود با پولی که روی زمین افتاده، برای خودمان خوراکی بخریم؟

خانم معلم از سعید می‌پرسد: سعید جان می‌توانی جواب دوستت را بدهی؟

سعید کمی فکر می‌کند و می‌گوید: پدر و مادرم گفته‌اند، خدا ما را خیلی دوست دارد و دلش نمی‌خواهد اشتباه کنیم و بدون اجازه مال کسی را برداریم. چون به ضرر خودمان است.

آراد می‌گوید: یعنی اشتباهی که کردم برایم ضرر داشت؟

معلم می‌گوید: بله خدا نمی‌خواهد کاری کنیم که کسی از دست ما ناراحت شود!

سعید می‌گوید: خانم اجازه! اصلاً پدر حسن زحمت کشیده بود و رفته بود سر کار و این پول را داده بود به حسن تا وسایل مدرسه‌اش را بخرد. تازه اگر مادرش بفهمد پولش را گم کرده، حسابی دعوایش می‌کند!

خانم معلم می‌گوید: آراد جان سعید دلایل خوبی برایت آورد که متوجه شوی نباید آن پول را خرج می‌کردی. حالا هم وقتش است که اشتباهت را جبران کنی.

آراد با قیافه‌ی ناراحت سرش را می‌اندازد پایین و می‌گوید: چطوری؟

سعید می‌گوید: خانم اجازه من بگویم؟

معلم سرش را تکان می‌دهد و لبخند می‌زند. سعید می‌گوید: چند روز برای خودت خوراکی نخر تا پول حسن را بدهی.

آراد دستش را توی جیبش می‌کند و چند اسکناس بیرون می‌آورد و می‌پرسد: این‌ها را چه کار کنم؟

سعید پول را از آراد می‌گیرد و به معلم می‌دهد و می‌گوید: بقیه‌اش را هم می‌آورد، شما بدهید به حسن.

خانم معلم می‌گوید: آراد جان هر دستوری که دین به ما داده، حتماً به نفع ما هست. الان ببین چقدر خدا تو را بیشتر دوست دارد. چون تصمیم گرفتی اشتباهت را جبران کنی.

آراد در گوش سعید آهسته می‌گوید: به حسن نگویی من پولش را برداشته بودم!

سعید در جوابش می‌گوید: نه بابا حواسم هست. اگر بفهمد با تو دعوا می‌کند.

خانم معلم و سعید و آراد از کلاس خارج می‌شوند. حسن سرش را پایین انداخته است و از ته راهرو آرام‌آرام به طرف در خروجی می‌رود.

خانم معلم به آراد اشاره می‌کند، برای چند دقیقه برود توی کلاس تا حسن او را نبیند. آن دو به طرف حسن می‌روند. خانم معلم مقداری پول به اسکناس‌ها اضافه می‌کند و می‌دهد به حسن و می‌گوید: سعید پولت را پیدا کرد، قدر این دوست خوبت را بدان. حسن از خوشحالی بالا و پایین می‌پرد و سعید را بغل می‌گیرد و همدیگر را می‌بوسند.

- چند تا از کارهای درست سعید را نام ببر؟

- اگر تو جای سعید بودی چه کار می‌کردی؟

بازخورد
از کودک

- چرا نباید به اموال دیگران دست بزنیم؟



داستان شماره ۳

امانت‌داری

مشق‌هایم که تمام شد، کتاب داستان را از کیفم بیرون آوردم و شروع به خواندن کردم. مادرم گفت: این کتاب را از کجا آورده‌ای؟
گفتم: از مریم گرفتم.

مامان گفت: پس امانت است!

همان روز، داستان را خواندم. اما یادم رفت کتاب را به مریم برگردانم. فردای آن روز هم یادم رفت. چند روز گذشت. یک روز مریم گفت: اگر کتاب من را خوانده‌ای برایم بیاور، دختر خاله‌ام می‌خواهد آن را بخواند. آن روز وقتی به خانه رفتم هرچه گشتم کتاب را پیدا نکردم.

از مامان پرسیدم، مامان کتاب مریم را ندیدی؟

مامان با ناراحتی گفت: چرا، دیدم! می‌دانی کجا پیدایش کردم؟ توی جعبه‌ی اسباب‌بازی‌ها. از پیداشدن کتاب خوشحال شدم اما نمی‌دانم چرا مادرم این قدر عصبانی بود.

به مادرم گفتم: چرا دعوا می‌کنید؟ کتاب که گم نشده!

مادرم گفت: برای این که تو امانت‌دار خوبی نیستی. خدا آدم‌هایی را که از امانت دیگران مراقبت نمی‌کنند دوست ندارد. فهمیدم امانت‌داری یعنی چه، وقتی از دیگران چیزی قرض می‌گیریم، باید از آن خوب نگهداری کنیم تا مثل اولش به او برگردانیم. فهمیدم خدا آدم امانت‌دار را دوست دارد.



داستان شماره ۴

یک شخصیت سازگار

مادر از کودک می‌خواهد که در مورد یک شخصیت کارتونی، تلویزیونی یا کم‌دی فکر کند که می‌تواند در به دست آوردن حالت آرامش در زمان عصبانیت به شما کمک کند. اگر شخصیت خاصی به فکرتان نمی‌رسد، یک شخصیت خیالی در ذهنتان بسازید و در موردش داستانی با همان عنوان (چگونه خودم را در زمان عصبانیت آرام کنم) بنویسید.



- از نوشتن این داستان چه احساسی داشتی؟

- این شخصیت آرام داستان، چه کمکی بهت کرد؟

- چه چیزهایی از این شخصیت یاد گرفتی؟

بازخورد
از کودک

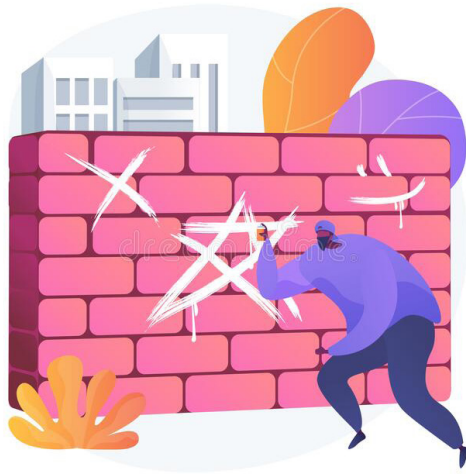


داستان شماره ۵

کامل کن!

مادر از کودک می‌خواهد با استفاده از کلمات داده شده یک داستان کوتاه نوشته و اسم داستان را هم مشخص کند.

عصبانی، مریم، نیمکت، خودکار، دیوار



- از این که توانستی با این کلمات یک داستان کوتاه بنویسی، چه احساسی داری؟

- به کودکانی که خیلی زود عصبانی می‌شوند برای کنترل عصبانیتشان چه روش‌هایی یاد می‌دهی؟

بازخورد
از کودک



نقاشی‌ها

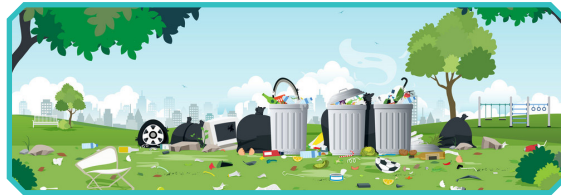


نقاشی شماره ۱: با من مهربان باشید

- تقویت مهارت فکر کردن؛
- توانمندسازی کودکان در بیان صحیح احساسات؛
- توانمندسازی کودکان در همدلی کردن؛
- ایجاد نگرش مثبت در استفاده‌ی صحیح از اموال عمومی؛

اجرا

مادر از کودک می‌خواهد ۲ تا نقاشی از پارک ترسیم کند. نقاشی شماره‌ی ۱: پارک یا بوستان زیبا با وسایل بازی، درختان زیبا، چمن، گل‌های رنگی، صندلی، سطل زباله و ... نقاشی شماره‌ی ۲: پارک یا بوستانی که چند صندلی شکسته شده دارد، سطل زباله‌ای که افتاده و درپش پرت شده و چمنی مشاهده نمی‌شود. در ادامه احساسش را در مورد این ۲ نقاشی بنویسد.



- کدام یک از این نقاشی‌ها را بیشتر دوست داری؟
- تو به عنوان یک شهروند چگونه از پارک و وسایل موجود در آن مراقبت و نگهداری می‌کنی؟
- یک پیام برای چگونه مراقبت کردن از پارک و فضاهای سبز بنویس.

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۲: احساسات را بکش!

- تقویت مهارت فکر کردن؛

- تقویت بیان احساسات با ترسیم نقاشی؛

- توانمندسازی کودک در زمینه‌ی شناسایی احساسات؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

مادر در ابتدا شیوه‌نامه بازی را شرح می‌دهد و از او می‌خواهد که هر یک از موقعیت‌ها را خوانده و داخل کادر مربوطه یک صورت را نقاشی کند و احساسش (خشمگین، خوشحال، ناراحت، ترس) را نشان دهد.

موقعیت ۱: در اتاق نشسته‌ای و پدر و مادرت بیرون رفته‌اند. در خانه تنها هستی و صدایی را از اتاق دیگر می‌شنوی چه احساسی پیدا می‌کنی؟

موقعیت ۲: کتاب داستان مورد علاقه‌ات را به یکی از دوستانت امانت داده‌ای. بعد از چند روز دوستت می‌گوید: کتاب گم شده. چه احساسی پیدا می‌کنی؟

موقعیت ۳: از طرف مدرسه با شما تماس می‌گیرند و کسب رتبه‌ی اول در مسابقه‌ی داستان‌نویسی منطقه را به شما تبریک می‌گویند. چه احساسی پیدا می‌کنی؟

- اگر خواهرت کتابت را پاره کند چه کار می‌کنی؟

- برای نگهداری از وسایل خودت از چه روش‌هایی استفاده می‌کنی؟

- به دوستانت در نگهداری از وسایلتان چه چیزهایی را توصیه می‌کنی؟

- احساس‌های خوشحالی، ترس، خشم و نگرانی را چگونه نشان می‌دهی؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۳: من می‌خواهم یک ...

- تقویت توانایی تفکر واگرا؛
- تقویت توانایی ابراز احساسات و کنترل خشم؛
- تقویت مهارت خودآگاهی؛
- ایجاد نگرش مثبت برای تخلیه هیجان خشم در نقش یک حیوان؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

۴۱

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

مادر با کودک در مورد هیجاناتی مثل خشم و عصبانیت، ترس، خوشحالی و استرس صحبت می‌کند و از او می‌پرسد: وقتی خوشحالی، دوست داری مثل کدام حیوان باشی؟ استرس داری چطور؟ در ادامه به او می‌گوید: وقتی که احساس خشم زیادی می‌کنی خودت را در شمایل (شکل) یک حیوان در نظر بگیر. چه حیوانی هستی؟ شکل آن را در داخل کادر بکش. وقتی فکر می‌کنی این حیوان هستی، چه احساسی داری؟

- از انجام بازی چه احساسی پیدا کردی؟
- برای این که کمتر عصبانی بشی، باید چه کار کنی؟
- خوشحالی چه تاثیری بر قسمت‌های مختلف بدن دارد؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۴: من یک اتوبوسم

- توانمندسازی کودکان در بیان احساسات به شیوه‌ی صحیح؛
- ایجاد نگرش مثبت در کودک برای نگهداری و مراقبت از اموال عمومی؛
- تقویت مهارت فکر کردن و تفکر واگرا؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

کودک و مادر قبلاً در مورد اموال عمومی، امانت‌داری و مراقبت از این اموال صحبت کرده‌اند، حالا مادر از کودک می‌خواهد این فعالیت را به صورت نقاشی انجام دهد:



فکر کن یک اتوبوس زیبایی هستی که روزانه افراد زیادی را در شهر جا به جا می‌کنی، دوست داری مسافران با تو چگونه رفتار کنند؟ آیا دوست داری روی صندلی‌ها خط بکشند؟ آیا دوست داری روی صندلی‌ها یادگاری بنویسند؟

- برای مراقبت و نگهداری از اموال عمومی (اتوبوس) باید چه کار کنیم؟
- چرا باید از اموال عمومی (اتوبوس) مراقبت کنیم؟
- یک پیام برای مراقبت از اموال عمومی (اتوبوس) بنویس.
- اگر تو اتوبوس باشی و آدم‌ها صندلیت را خط‌خطی کنند، به آن‌ها چه می‌گویی؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۵: بدن ما چگونه می‌گوید که ما عصبانی هستیم؟

- آشنایی با اثر خشم بر قسمت‌های مختلف بدن از طریق نقاشی؛

- بیان احساسات از طریق نقاشی؛

- تقویت مهارت فکر کردن؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

به کودک بگویید از طریق این فعالیت می‌خواهیم تأثیر عصبانی شدن را در قسمت‌های مختلف بدن ببینیم.

سپس تصویری از انسان را که قسمت‌های مختلف بدن از جمله قلب، دست‌ها، پاها، چشم‌ها و معده در آن مشخص شده است را در اختیار کودک قرار داده و از او بپرسید در زمان عصبانیت هر کدام از این اعضا چه واکنشی نشان می‌دهند؟ دور آن‌ها خط کشیده و توضیح دهد.

سپس (کودک) خودش را تصور کند که عصبانی است. هر کدام از این قسمت‌ها را که بیشتر واکنش نشان می‌دهد را رنگ بزند.

- وقتی عصبانی می‌شوی ضربان قلبت چگونه می‌زند؟

- آیا دست و پایت می‌لرزد؟

- آیا حالت چشم‌هایت تغییر می‌کند؟

- حالا برای آرام کردن خودت چند روش بگو.

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۶: حق الناس

- آشنایی با مفهوم حق الناس؛
- تقویت مهارت فکر کردن؛
- تقویت تخیل و خلاقیت؛
- تقویت مهارت دیداری- حرکتی؛
- تقویت مشارکت و همکاری؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

۴۴

به کودک بگویید تا حالا به رفتار افرادی که حق دیگران را ضایع می‌کنند و به حق الناس هیچ اهمیتی نمی‌دهند، دقت کردی؟ تو صف شلوغ ناوایی دیر می‌آیند و می‌خواهند زود بروند، ماشینشان را بی‌خیال جلوی پارکینگ دیگران پارک می‌کنند و می‌روند، خارج از صف اتوبوس خط واحد جلوی چشم همه می‌آیند و سوار می‌شوند یا در پارک‌ها و بوستان‌ها وسایل بازی را خراب می‌کنند، چمن‌ها را لگدکوب می‌کنند. تمام این‌هایی که اشاره شد و موارد دیگر، چیزهایی هستند که همه‌ی مردم به یک اندازه حق استفاده از آن‌ها را دارند. سپس از کودک می‌خواهید یکی از موارد گفته شده را نقاشی کند.

- آیا تا به حال افرادی را که حق دیگران را ضایع کرده‌اند دیدی؟ چند تا مثال بزن؟
- تو با این افراد چه طور برخورد می‌کنی؟
- اگر توی صف باشی و یکی بیاد و خارج از نوبت نان بگیرد تو چه کار می‌کنی؟
- احترام گذاشتن به حقوق دیگران چه فایده‌ای دارد؟

بازخورد
از کودک



پویانمایی‌ها

۱- رعنا؛ دختر دهقان

حکایت زندگی زُییده خاتون و دخترش منصوره است که هر دو با هم زندگی می‌کنند. به دلیل قدیمی بودن خانه و چکه کردن سقف، لازم است که خانه تعمیر شود. آن‌ها پول ندارند. به همین دلیل نزد حاج قدرت، تاجر امین شهر رفتند و از او خواستند ۴۰ سکه‌ای که همسر زُییده خاتون قبل از مرگش از حاج قدرت طلب داشت، بگیرند. حاج قدرت این موضوع را انکار کرد. آن‌ها مستأصل و نگران مانده بودند که چه طور می‌توانند برای تعمیر سقف خانه سکه‌ها را از حاج قدرت بگیرند که رعنا با مشورت و هم‌فکری با پدرش توانستند سکه‌ها را به آن‌ها برگردانند و مشکل زُییده خاتون را حل کنند.



۱۸ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

با کودکان در مورد مفهوم امانت و امانت‌داری صحبت کنید. به آن‌ها بگویید علاوه بر این که ما باید از وسایل خودمان به خوبی مراقبت کنیم، لازم است از وسایلی که دیگران به ما می‌سپارند به خوبی مراقبت و نگهداری کنیم. حتی باید مراقب اموال موجود در فضاها و اماکن عمومی هم باشیم.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

در این انیمیشن رعنا و پدرش با هم‌فکری هم توانستند به زُییده خاتون و منصوره کمک کنند و حاج قدرت را متوجه کنند که باید امانت را به زُییده خاتون برگردانند.

- چرا حاج قدرت سکه‌ها را پس نمی‌داد؟
- رعنا از چه روشی استفاده کرد که منصوره بتواند دوباره درس بخواند؟
- خیانت در امانت یعنی چه؟ و ویژگی‌های افراد امانت‌دار را بنویس.

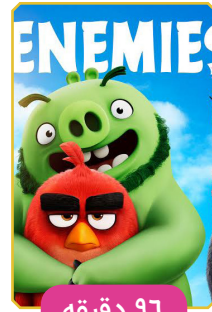


برای دانلود انیمیشن، رمزینته‌ی پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید.

۲- پرنندگان خشمگین ۲

رد یک پرنده‌ی بسیار مهربان و خوش قلب است که یک مشکل رفتاری بسیار بزرگ دارد؛ او خیلی زود عصبانی شده و هنگام عصبانیت به شکل غیر قابل کنترلی همه‌چیز را بر هم می‌زند.

مشکلات عصبانیت رد باعث می‌شود تا شهردار او را مجبور به شرکت در این کلاس‌های فوق برنامه‌ی کنترل خشم کند.



۹۶ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودکان بگویید ما در این فیلم پرنده‌ای را می‌بینیم که برخلاف تمام ویژگی‌های خوب مثل مهربانی و خوش قلب بودن، به شدت عصبانی می‌شود و نمی‌تواند خودش را کنترل کند، هر چند که خشم و عصبانیت به صورت طبیعی در انسان‌ها و حیوانات وجود دارد ولی اگر شدتش زیاد باشد ممکن است خطرناک باشد.

۴۸

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- رد چه ویژگی‌های خوبی داشت؟
- رد در زمان عصبانیت دست به چه کارهایی می‌زد؟
- برای این که رد بتواند یاد بگیرد چگونه عصبانیتش را کنترل کند، باید چه کار می‌کرد؟
- آیا شما برای یادگیری کنترل عصبانیتتان در کلاس‌های آموزشی شرکت کرده‌اید؟
- چه چیزهایی تو را عصبانی می‌کند؟
- تو در زمان عصبانیت چه کار می‌کنی؟

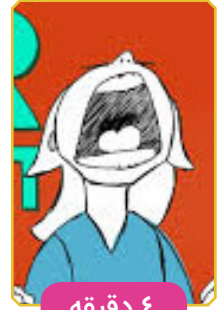
خودآموز فارسی - پیگیری از تخریب اعمال عمومی و نوابلیسم



برای دانلود انیمیشن، رمزینته‌ی پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید.

۳- مدیریت عصبانیت

این داستان در مورد دختری است که خیلی زود، برای هر چیزی عصبانی شده و داد می زند به همین دلیل با پدرش به دکتر مراجعه می کنند و دکتر به او مقداری میخ می دهد و می گوید هر موقع عصبانی شدی یک میخ به دیوار بکوب. دختر هر موقع عصبانی می شد یک میخ به سختی به دیوار می کوبید. تا این که میخ ها تمام شدند و طبق دستور دکتر، مجدداً برای ویزیت پیش دکتر رفتند. دکتر گفت: از این به بعد هر موقع عصبانی شدی یکی از میخ ها را از دیوار بکش بیرون.



۴ دقیقه

گفت و گوی قبل از تماشا

با کودک در مورد خشم و عصبانیت صحبت کنید و در مورد اثرات منفی و مخرب این احساس بر قسمت های مختلف بدن از جمله قلب، معده، دست ها و پاها گفت و گو کنید. به او بگویید هر کس حق دارد عصبانی شود اما اگر شدت این خشم زیاد باشد هم خود فرد آسیب می بیند و هم این که ممکن است به دیگران آسیب بزند. پس لازم است که روش های کنترل را یاد بگیرد.

گفت و گوی بعد از تماشا

- چرا دکتر به دختر گفت: در موقع عصبانیت به دیوار میخ بکوب؟
- چرا بعد از تمام شدن میخ ها، دکتر گفت: حالا برو و میخ ها را از دیوار بیرون بکش؟
- عصبانیت چه تاثیری روی خود فرد و اطرافیانش دارد؟
- برای کنترل عصبانیت چه باید کرد؟



برای دانلود انیمیشن، رمزینتهی پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید.

۴- امانتداری

داستان در مورد خواهر و برادری به اسم مهسا و دانا می‌باشد. مهسا کتاب هانیه را به امانت می‌گیرد که بخواند اما در اثر سهل‌انگاری، کتاب آسیب می‌بیند. هم چنین دانا از خواهرش مهسا می‌خواهد که اسکیتش را به او بدهد ولی مهسا قبول نمی‌کند. دانا از پدر بزرگ طلب پول می‌کند که بتواند اسکیت بخرد ولی پدر بزرگ به او می‌گوید پولی که در نزد من است امانت بوده و من نمی‌توانم از این پول استفاده کنم و ...



۱۲ دقیقه

گفت‌وگویی قبل از تماشا

از طریق داستان این انیمیشن با کودکان در مورد امانت‌داری صحبت کنید و به او بگویید با دیدن این انیمیشن او می‌تواند به کارهایش فکر کند و ببیند آیا این صفت پسندیده را دارد؟ یا این که چطور می‌تواند امانت‌دار خوبی باشد؟ آیا تا به حال چیزی به کسی امانت داده است یا نه؟ و این که آیا می‌تواند معنی امانت و امانت‌داری را بگوید؟

گفت‌وگویی بعد از تماشا

- مهسا باید چطور از کتاب هانیه نگهداری می‌کرد؟
- دانا از پدر بزرگ چه درخواستی کرد؟
- پدر بزرگ چه پاسخی داد؟
- خلاصه‌ای از داستان را بنویس و در گروه کلاسی به اشتراک بگذار.
- از این داستان چه نتیجه‌ای گرفتی؟



برای دانلود انیمیشن، رمزینته‌ی پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



بازی دیجیتال

قبل از شروع بازی ها سعی کنید بازی را نصب کرده و با محیط بازی آشنا شوید.
بعد در فرصتی مناسب کودک را تشویق به این بازی ها کنید.

بازی شماره ۱: کتاب رنگ آمیزی



این برنامه با عنوان کتاب رنگ آمیزی برای کودکان تدوین شده است. کودکان می‌توانند با انتخاب تصویر و رنگ مورد نظر رنگ آمیزی کنند.

۵۳

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

یکی از روش‌های موثر برای ایجاد آرامش در کودکان، نقاشی و رنگ آمیزی می‌باشد. این بازی می‌تواند برای آن‌ها مفید و موثر باشد. به کودکان بگویید این بازی مربوط به رنگ آمیزی است و تو تصاویر رو انتخاب و رنگ آمیزی می‌کنی.

گفت‌وگوی قبل
از بازی

- چه قدر این بازی رو دوست داشتی؟

- چند تا تصویر رو رنگ زدی؟

- رنگ آمیزی رو چقدر دوست داری؟

- این بازی چقدر برات جذاب بود؟

گفت‌وگوی بعد
از بازی



بازی شماره ۲: رنگ آمیزی کتاب



برنامه‌ی تمرینی یوگا به تناسب اندام، آرامش و تمرکز کمک می‌کند. همچنین انگیزه‌ی تحصیلی و موفقیت را بالا می‌برد و اعتماد به نفس ایجاد می‌کند. تمرینات این بازی عبارتند از: ژست کمان، ژست بریج، ژست گربه، ژله کبرا و بسیاری از ژست‌های دیگر.

۵۴

به کودکان بگویید خشم و عصبانیت یک امر طبیعی است. اما بعضی از آدم‌ها خیلی زود عصبانی می‌شوند. ما از طریق این بازی و انجام تمرین‌ها یاد می‌گیریم چه طوری به آرامش برسیم.

گفت‌وگوی قبل
از بازی

- از انجام این تمرین‌ها چه احساسی پیدا کردی؟
- تمام تمرین‌ها شو دوست داشتی؟
- آیا می‌خواهی هر روز این بازی رو انجام بدی؟
- می‌خواهی این بازی رو به چه کسانی پیشنهاد کنی؟

گفت‌وگوی بعد
از بازی

دعا و نیایش

طبق فرموده امام علی علیه‌السلام و امام صادق علیه‌السلام دعا در این زمان‌ها به در پایان، متن این دعا و نیایش را با فرزند خودتان بخوانید:

طبق فرموده امام علی علیه‌السلام و امام صادق علیه‌السلام، دعا در این زمان‌ها به استجابت نزدیک است: بعد از نماز، هنگام تلاوت قرآن، قبل از اذان صبح، بعد از طلوع فجر، بعد از ظهر و بعد از مغرب، قبل از بلا و سختی‌ها، شب عید قربان و اول رجب، روز عرفه، نیمه شعبان، شب عید فطر، ماه مبارک رمضان، روزهای جمعه.

می‌توانی این دعاهای خوب را همراه بزرگ‌تره‌هایت بخوانی. این دعاها را یاد بگیر و با خدا گفت‌وگو کن. خدا صدا و دعای تو را که پاک و خوب هستی، دوست دارد.

خدای مهربانم از تو ممنونم به خاطر اینکه من را به‌خوبی خلق کرده‌ای و به من توان شجاعت را عطا کرده‌ای.

خدایا! به من و همه‌ی مردم کمک کن تا در هنگام خشم و عصبانیت خودمان را کنترل کنیم و آسیبی به اموال عمومی نرسانیم.

خدایا! من سعی می‌کنم مراقب شهری که در آن زندگی می‌کنم باشم چون شهرم و مردمانش را دوست دارم. به من توان بده همیشه مهربان باشم.

خدای مهربانم من می‌دانم اگر اشتباهی از من سر زد، تو من را می‌بخشی و مثل همیشه دوستم داری.

خدایا بر پیامبر مهربانت و خاندان عزیزشان درود بفرست و من را از پیروان ایشان قرار بده.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

دعای کودکان از امت من
تا زمانی که مرتکب گناه
نشده اند مستجاب می شود

بخارج، ج ۹، ص ۳۵۷



منابع

- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از مثنوی مولوی. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از گلستان و ملستان. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، مصطفی رحماندوست، نگین فراهانی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های چهارده معصوم (ع). موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از آثار شیخ عطار. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از سندبادنامه و قابوسنامه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، زهرا موسوی، محمد میرکیایی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از مرزبان‌نامه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از کلیله و دمنه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی، مرتضی ممیز. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از قصه‌های قرآن. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده. ۱۳۹۳. خیلی نزدیک، کمی دور: مهارت‌های زندگی: تفاهم و همدلی. مرآت
- محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی، لیلا سلیقه‌دار، مرتضی مجدفر. ۱۳۹۳. دنیای من، دنیای تو: مهارت‌های زندگی: روابط بین فردی و ارتباط مؤثر. مرآت
- لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر، محرم آقازاده. ۱۳۹۲. سیب‌هایی سر راه مهارت‌های زندگی: تصمیم‌گیری. مرآت
- محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، ابراهیم اصلانی، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. ویندوز جدید زندگی! مهارت‌های زندگی: مهارت زندگی در دنیای امروز. مرآت
- لیلا سلیقه‌دار، محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر. ۱۳۹۲. عبور از دیوارهای بلند مهارت‌های زندگی: مهارت رودرویی با بحران‌های زندگی. مرآت
- مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی. ۱۳۹۲. اندیشه نو، زندگی متفاوت مهارت‌های زندگی: مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد. مرآت
- محرم آقازاده، لیلا سلیقه‌دار، مرتضی مجدفر، ابراهیم اصلانی. ۱۳۹۲. یک شهر، یک سقف مهارت‌های زندگی: مهارت شهروندی. مرآت
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه حسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۴. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا

- ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. گره‌گشایی در روز روشن مهارت‌های زندگی: تعارض و حل مسئله. مرآت
- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا، مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک سازگار. یار مانا، مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۴۰۰. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا
- رضاعلی نوروزی، نگین درخشنده، مریم همت. ۱۳۹۲. داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی (مجموعه‌ی ۱۰ جلدی). نشر آموخته

.....

- شارنل بارتل. ۱۳۹۶. صد و یک بازی نشاط آور برای بچه های ۶ تا ۱۰ سال، ترجمه: حسین فدایی حسین، تهران: نشر صابرین.
- فاطمه بدرطالعی. ۱۳۹۴. بازی های محلی ایران برای کودکان و نوجوانان، تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان .
- اسماعیل جعفری. ۱۳۹۷. دایره المعارف بازی کودکان، تهران، نشر ندای سینا.
- پترا رایین هارد. ۱۳۹۱. ۲۵۰ بازی ۵ دقیقه ایی با بچه ها در خانه و مهد و مدرسه، ترجمه: اکبر قندی ، تهران: نشر قدیانی.
- شاندو واردا. ۱۳۹۷. ۱۰۱ بازی خانوادگی، ترجمه: منصوره اصلانی. تهران: نشر صابرین.
- جی کی چن، امیلی ایزبرگ، مارا کرچوسکی. ۱۳۹۳. پروژه طیف (تجربه ها و فعالیت هایی برای افزایش هوش های چندگانه در کودکان پیش دبستانی). ترجمه: علی اکبر ابراهیمی، احمد عابدی. اصفهان: نشر نوشته.
- جان گاتمن. ۱۳۹۱. پرورش هوش هیجانی در کودکان. ترجمه: حمیدرضا بلوچ، تهران، نشر رشد.
- استنلی گرین اسپن. ۱۳۹۴. کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان. ترجمه: اکرم کرمی، تهران: نشر صابرین.
- سایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای به آدرس (www.ircg.ir)
- سامانه‌ی دستیار چندرسانه‌ای خانواده؛ کدومو به آدرس (www.kodoumo.ir)
- مرجع تحلیل تربیتی انیمیشن‌ها به آدرس (www.chikhoobeh.com)
- سرویس اشتراک ویدئو به آدرس (www.aparat.com)
- مرجع پخش زنده و آرشیو شبکه‌های صدا و سیما به آدرس (www.telewebion.com)
- سایت دانلود برنامه و بازی برای اندروید؛ کافه بازار به آدرس (www.cafebazaar.ir)