

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز مدیریت احساسات

کتاب کار با کودکان ۱۰ تا ۱۳ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

سکینه پورطالب

مریم ایوبی‌راد

فاطمه نورشرف

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از آزاده نوروزیان، ابوذر اله‌کرمی، الهام عیوضی و ندا شکری

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: 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 | موسیقی حالات روحی |
| ۱۷ | اتمام افکار من |
| ۲۰ | راست یا دروغ |
| ۲۲ | علائم |
| ۲۴ | داستان‌ها |
| ۲۵ | شمردن موهای ریش |
| ۲۹ | اسفند دودکن |
| ۳۴ | آب تازه، آب نو |
| ۳۷ | دزد میوه‌ها |
| ۴۰ | شالیزار کوچک ما |
| ۴۴ | پاداش واقعی |
| ۴۸ | نقاشی‌ها |
| ۴۹ | خاطرات من |
| ۵۰ | کتاب احساس را بساز |
| ۵۲ | احساس جمعی |
| ۵۳ | ضعیف و شدید! |
| ۵۶ | پویانمایی‌ها |
| ۵۷ | کوکو |
| ۵۹ | جاسوسان نامحسوس |
| ۶۱ | موش سرآشپز |
| ۶۴ | نفرت‌انگیز |
| ۶۶ | بازی‌های دیجیتال |
| ۶۷ | ریتبون |
| ۶۹ | آلبا |
| ۷۲ | دعا و نیایش |
| ۷۴ | 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 تر 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 به تدریج 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.

مبرهن 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 فضا سازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموده، 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 این رو 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 چه بسا 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 گردآوری شده، مدت زمان 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 مدیریت احساسات، 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 دیجیتالی، 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 قرارگرفته‌اند، 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 بکنند. 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 باشید. 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

موسیقی حالات روحی

زمان مورد نیاز: ۴۰ دقیقه

بازی شماره ۱

- بیان حالات روحی و احساسات؛
- کاهش خشم؛
- بهبود درک شنیداری؛
- کاهش بازداری؛
- یادگیری بیان احساسات مختلف؛
- حساسیت به آنچه توسط دیگران در مورد احساسات بیان می‌شود؛



وسایل مورد نیاز



یکی از لوازم پخش موسیقی مثل ضبط صوت، تلفن همراه و ...

اجرا

کودکان در این سن به موسیقی توجه و علاقه نشان می‌دهند. از کودک خود بخواهید ده عدد از آهنگ‌های مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کند و بعد از پخش آن آهنگ برای شما در مورد محتوای آن صحبت کند. به کودک زمان بدهید و قبل از شروع بگویید که حداقل پنج احساس را باید انتخاب کند و سپس برای آن احساس یک آهنگ در لیست پخش خود قرار دهی. پنج احساس شامل: شادی، خشم، غم و شرم می‌تواند باشد.

- صداها و آهنگ‌ها، ترانه‌ها و غیره چگونه بر حالت روحی ما تأثیر می‌گذارند؟

- نام آهنگ‌هایی که خشم، غم، عشق، یا سردرگمی را نشان می‌دهند چیست؟

- موقعیت‌هایی از زندگی را نام ببر که صداها بر احساسات ما اثر می‌گذارند؟

- اگر یک موسیقی‌دان بودی برای کدام یک از احساسات آهنگ تنظیم می‌کردی؟

بازخورد
از کودک

اتمام افکار من

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

بازی شماره ۲

- توجه کودک به احساسات در موقعیت‌های مختلف؛
- کمک به کودک در شناسایی احساسات مختلف؛
- آگاهی از دلایل احساسات مختلف؛
- تمرین بیان احساسات؛
- حل مسئله برای بهبود اوضاع؛



وسایل مورد نیاز



مدادرنگی



مداد



کاغذ

اجرا

جملاتی را روی یک برگه به شکل زیر بنویسید طوری که جا برای تکمیل کردن آن‌ها وجود داشته باشد.

برای موضوع مدرسه

- در مدرسه، ما باید ...
- آنچه از مدرسه دوست دارم این است که ...
- آنچه در مورد معلم دوست دارم این است که ...
- من دوست دارم دوستان بیشتری داشته باشم تا ...

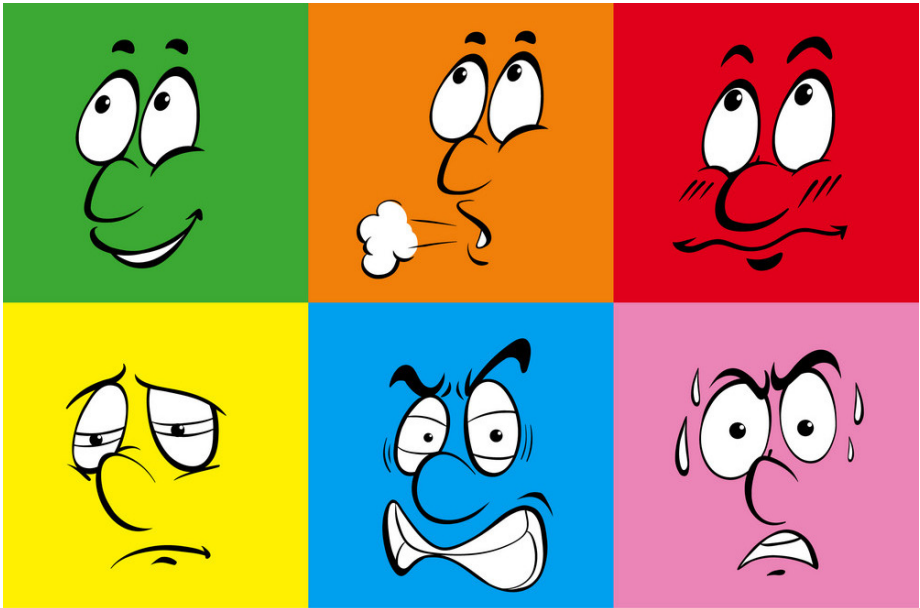
برای موضوع وقت آزاد

- من دوست دارم دوستان بیشتری داشته باشم تا ...
- من دوست دارم ...
- در وقت آزادم، والدینم اجازه نمی‌دهند ...
- برای موضوع محیط اجتماعی
- محیط پیرامون ما بهتر خواهد بود اگر...
- وقتی بزرگ شوم...

مثال‌های بیشتر

- در مدرسه ما باید بیشتر ...
- آنچه در مورد مدرسه دوست دارم این است که ...
- من نمی‌خواهم ...
- اگر می‌توانستم یک آرزوی غیر محالم را برآورده کنم، آرزو می‌کردم ...
- در مدرسه من می‌ترسم ...
- در مدرسه خسته می‌شوم وقتی که....
- مدرسه جالب است وقتی که ...
- هنگام خوراکی من ...
- بعدازظهر که مدرسه تمام می‌شود، من ...
- در کلاس دعوا می‌شود وقتی که ...
- من عصبانی می‌شوم از اینکه ...
- دوست دارم در مدرسه باشم به‌خصوص وقتی که ...
- تعطیلات بعد مدرسه را دوست دارم چون ...
- والدینم فکر می‌کنند وقتی در مدرسه هستم ...
- اگر مدرسه نداشتیم ...
- وقتی که وارد ساختمان مدرسه می‌شوم، فکر می‌کنم ...
- دوست دارم معلم ...
- وقتی که در مدرسه نیاز به کمک دارم ...
- وقتی شخص دیگری به کمک نیاز دارد ...
- دیگران مرا دوست ندارند وقتی که ...
- بدترین روز مدرسه برای من وقتی بود که ...
- بهترین روز مدرسه برای من وقتی بود که ...
- در راه مدرسه ...
- من می‌ترسم از اینکه ...
- من خوشحالم از اینکه ...

با موضوعات بیشتر می‌توانید موارد دیگری به این لیست اضافه کنید. بعد برگه را به کودک بدهید و از او بخواهید هر جمله را با یک رنگ خاص که احساس او را نشان می‌دهد، تکمیل کند. حس غم، آرامش، خوشحالی و نگرانی؛ هر کدام را با یک رنگ می‌توانند نشان دهند. به کودک فرصت انتخاب رنگ برای حس را بدهید. کودک بعد از تکمیل جملات آن‌ها را برای شما بخواند و در مورد هر کدام صحبت کند.



- در تکمیل کردن جملات بیشتر به کدام حس برخورد کردی؟
- آیا در مورد مدرسه احساس خاصی داری؟
- دوست داشتنی چه چیزهایی در مدرسه تغییر می‌کرد؟
- می‌توانی در مورد این تغییرات با معلم خود حرف بزنی؟
- اگر قرار باشد در مدرسه احساس خاصی را نسبت به یک دوست بیان کنی چه کار می‌کنی؟ مثلاً از او ناراحت باشی؟

بازخورد
از کودک

راست یا دروغ

زمان مورد نیاز: ۲۵ دقیقه

بازی شماره ۳

- آشنایی با ویژگی‌های همدیگر؛
- تحمل و تمایز سخن راست و دروغ؛
- تمرین سوالات برای ایجاد و بهبود ارتباطات؛
- مدیریت هیجان‌های مختلف؛



وسایل مورد نیاز



خودکار



کاغذ یادداشت

اجرا

هر یک از بازیکن‌ها ۶ سوال را می‌نویسد که از دیگران بپرسد تا با آن‌ها بیشتر آشنا شود. سوالات به ترتیب از ۱ تا ۶ هستند. حال بازیکن‌ها دوبه‌دو جلوی هم می‌نشینند. سوال پرسیده می‌شود. یک سکه را پرتاب می‌کنید. اگر روی سکه آمد، فرد مقابل باید صادقانه جواب دهد (نمی‌خواهم سوال را جواب دهم نیز یک جواب صادقانه است). اگر پشت سکه آمد، فرد مقابل باید جواب اشتباهی یا دروغ بدهد. مثال‌ها:

- چند تا خواهر و برادر داری؟

- آیا هیچ‌یک از بچه‌های هم‌کلاسیات همسایه هستند؟

- پول توجیبی‌ات چقدر است؟

- چه چیزی به تازگی باعث عصبانیت شده است؟
- چه چیزی تازگی‌ها باعث ناراحتی‌ات شده است؟
- چه چیزی تازگی‌ها باعث شادی‌ات شده است؟
- چه چیزی تازگی‌ها باعث ترست شده است؟
- چه چیزی تو را خیلی ناراحت می‌کند؟
- لطیفه‌ی موردعلاقه‌ات چیست؟



- آیا دروغ گفتن سخت بود؟
- آیا دوست داشتنی همیشه می‌توانستی تشخیص دهی که دیگران دروغ می‌گویند؟
- آیا سوالاتی وجود دارد که جوابشان را این‌طوری داده باشی، نمی‌خواهم بگویم، نمی‌دانم یا نمی‌توانم سوال را جواب بدهم؟
- زبان بدن چگونه به شما کمک می‌کند تشخیص دهید دیگران راست نمی‌گویند؟
- وقتی دروغ می‌گفتی چه احساسی داشتی؟
- وقتی کسی دروغ می‌گوید چه احساسی داری؟

بازخورد
از کودک

علائم

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

بازی شماره ۴

- یادگیری آداب آغاز مکالمه؛
- غلبه بر خجالت؛
- ارتقای ارتباط والد کودک؛
- آشنایی کودک با احساسات مختلف؛
- ارتقای مهارت بیان احساسات؛



وسایل مورد نیاز



خودکار



کاغذ یادداشت



اجرا

روی هر برگه یک علامت را بزرگ بنویسید. برای شروع می‌توانید از این علائم استفاده کنید .

نقطه «.» / علامت سؤال «؟» / علامت تعجب «!»

روی برگه‌های بعدی حالت‌های احساسی مختلف را به شکل صورتک نقاشی کنید. سپس یک موسیقی پخش کنید.

شما در گوشه‌ی اتاق بایستید و کودک راه برود، هر علامت را که نشان دادید، کودک باید به صورت فیزیکی طبق آن شروع به صحبت و رفتار کند. اگر علامت تعجب است، کودک به شکل هیجان‌زده حرف بزند. اگر علامت سوال است، با کنجکاو و اگر نقطه است، به صورت خبری جمله‌ای بگوید.

موسیقی پخش می‌شود و شروع به قدم زدن می‌کند تا علامت بعدی نمایش داده شود. در مرحله‌ی بعدی موسیقی مناسبی را که علاقه دارد، پخش کنیم و متن موسیقی در حال پخش را به شکل‌های سوالی، تعجب یا خبری را که ما نشانش می‌دهیم، همراه با خواننده بخواند. در مورد صورتک‌ها نیز به همین شکل بازی کنید.

- بازی کردن احساسات مختلف سخت بود؟

- آیا حرف زدن با احساسات مختلف باید حالت‌های مختلفی داشته باشد؟

- آیا احساسی بود که صورتک آن را دیدی ولی نمی‌دانستی چه کار باید بکنی؟

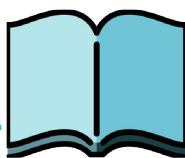
- دوست داشتی کدام احساس را بازی نکنی؟

- کدام یک از این احساسات را به تازگی تجربه کرده‌ای؟ چطور؟

بازخورد
از کودک



دانشگاه



شمردن موهای ریش

در یکی از روزهای سال آخر زندگی حضرت علی (ع)، ایشان بر منبر نشست، خطبه‌ای خواند و مردم را به آنچه خیر و صلاحشان بود، موعظه کرد. بعد از آن گفت: ای مردم، نزدیک است که علی از میان شما برود، پس بپرسید پیش از آنکه دیگر علی را در میان خود نبینید. آیا سوالی هست؟

تا چند لحظه مجلس ساکت بود. ناگهان مردی از مردم کوفه از میان جمعیت برخاست ایستاد و گفت: یا علی حالا که همه چیز را می‌دانی به من بگو که موهای ریش من چند تاست؟

حضرت علی لبخندی بر لب داشت و هنوز سخنی نگفته بود که سکوت مجلس شکست و زمزمه‌ها شروع شد. مردم همه گردن‌ها کشیدند و مرد سوال کننده را نگاه کردند و منتظر بودند که آیا علی به این مرد چه پاسخی خواهد داد. همه با هم حرف می‌زدند. دشمن می‌گفت: علی جوابی ندارد، شماره‌ی موی ریش همه به یک اندازه نیست. علی چه می‌داند که ریش کسی چند تا مو دارد؟ دوست نادان می‌گفت: همین حالا است که علی شماره‌ی موی ریش او را معلوم کند. دوست دانا می‌گفت: هرچه باشد جواب علی درست‌ترین جواب‌ها است.

مردی که این سوال را کرده بود ایستاده بود و با خود فکر می‌کرد: آیا علی جواب سوال مرا می‌داند یا نمی‌داند؟ اگر به فرض بگویم سه هزار تا، از کجا معلوم که درست است یا نیست، می‌توانم قبول کنم و می‌توانم دلیلش را بپرسم؛ اما اگر به ریش‌خند بگیرد و بگوید موهای ریش تو نصف موهای سرت است و بپرسم موهای سرم چند تاست و بگوید دو برابر موهای ریش‌ت، آن وقت البته اعتراض می‌کنم و می‌گویم این شوخی است و من جواب جدی و صحیح می‌خواهم.

بعد از چند لحظه حضرت علی از حاضران مجلس پرسید: برادران چه کسی جواب درست را می‌داند؟

کسی برای جواب دادن داوطلب نشد. یک لحظه مجلس ساکت شده بود و دوباره زمزمه جای سکوت را گرفت. دشمن به دوست می‌گفت: دیدی که علی جوابی ندارد؟

دوست نادان می‌گفت: چرا ندارد؟ علی شماره‌ی موی ریش همه را و موی سر همه را و موی تن همه را می‌داند. حالا صبر کن خواهی دید. دوست دانا می‌گفت: عجله نکنید، علی می‌خواهد به ما فرصت فکر کردن بدهد تا به جواب توجه کنیم. هیچ‌کس پاسخی نداد.

حضرت علی غلام آزاده‌ای داشت به نام قنبر که او را قنبر مولای علی می‌نامیدند، یعنی آزاده‌ی دوست‌دار و علی را مولای قنبر می‌گفتند؛ یعنی سید و سرور، زیرا این کلمه در زبان عربی به هر دو معنی سرور و دوست دار به کار می‌رود. قنبر تربیت‌شده‌ی مکتب علی بود و خدمتگزار و فدایی او بود. همه‌ی مردم قنبر را می‌شناختند. هر وقت علی از خانه خارج می‌شد، قنبر شمشیرش را می‌بست و علی را همراهی می‌کرد. در این موقع قنبر دم در مسجد ساکت ایستاده بود و گفت و شنیدها را گوش می‌کرد. وقتی هیچ‌کس از اهل مسجد به سخن نیامدند، علی قنبر را صدا زد و گفت: بیا جواب این مرد را بده.

مردم همچنان زمزمه می‌کردند. دشمن می‌گفت: علی جوابی نداشت و تهدید کرد، الان است که قنبر با شمشیر به این مرد جواب دندان‌شکنی بدهد. دوست نادان می‌گفت: علی می‌خواهد به این مرد بفهماند که حتی قنبر هم شماره‌ی موی ریش تو را می‌داند، چه رسد به من. دوست دانا می‌گفت: سوال این مرد در خور مقام علی نبود. علی می‌خواهد بگوید جواب درست را قنبر هم می‌داند؛ و هر کسی چیزی می‌گفت.

قنبر آمد پای منبر ایستاد و همه‌ی زمزمه‌ها خاموش شد، همه گوش تیز کردند که آیا قنبر چه جوابی به این مرد خواهد داد. قنبر خطاب به آن سوال کننده گفت: ای مرد، اگر بدخواه مردم نباشی و اگر آدم راست‌گویی باشی، تصدیق می‌کنی که مقصودت از این سوال یادگرفتن و دانش آموختن نیست. غفلت و بی‌سعادتت تو را وسوسه کرده است تا از پیشوای مسلمانان علی، چیزی بپرسی که عجیب باشد. شاید می‌خواهی خود را خیلی نازک خیال و زیرک معرفی کنی و با سوالی حیرت‌انگیز نگاه جاهلان را به سوی خود بکشی و شاید تصور می‌کنی مسئله‌ی دشواری پرسیده‌ای که جواب ندارد؛ اما علی همه‌ی چیزهایی را که خیر تو در آن است می‌داند... جواب تو را خواهم داد ولی پیش از آنکه جواب سؤالت را بشنوی بدان که زیر هر تار موی ریشت شیطان‌ی نهفته است تا تو را وسوسه کند و از راه راست بگرداند. ای مرد، ما هر روز در پنج نماز واجب ده بار از خدا طلب می‌کنیم که ما را به راه راست و راه نیک‌بختان هدایت کند و ده بار می‌خواهیم که ما را از افتادن در راه محرومان و گم‌گشتگان نگاه بدارد و سوال تو سوال کسی نیست که از گمراهی در امان باشد. کسی که راه راست را می‌جوید، همیشه

چیزی می‌پرسد و چیزی را می‌خواهد بداند که دانستن آن مایه‌ی سعادت و بهروزی او یا دیگران باشد، وسوسه‌ی شیطان است که شخص را به پرسیدن و دانستن چیزهایی می‌کشانند که هیچ سودی در آن نیست. جواب تو را خواهم داد. ای مرد، عمر آدمی کوتاه است. وقتی افراد مردم وقتشان و عمرشان و فکرشان را در راه چیزهای بیهوده حرام می‌کنند، برای یادگرفتن چیزهای سودمند فرصت را از دست می‌دهند و هر روز خالی‌تر و بی‌خاصیت‌تر می‌شوند. آن وقت بی‌ارزش می‌شوند، آن وقت ناتوان می‌شوند، آن وقت زبردست می‌شوند، نامراد و دشمن‌شاد می‌شوند، آن وقت دیگران می‌آیند و بر ایشان سروری می‌کنند. راهنمای ما کتاب خداست و هیچ‌تر و خشکی نیست مگر اینکه در قرآن هست؛ اما قرآن هم مثلاً شماره‌ی ستارگان آسمان و شماره‌ی فرشتگان را بیان نمی‌کند؛ زیرا بسیاری از شمارگری‌ها بیهوده است. مگر آنجا که فایده‌ای از آن حاصل شود. آن‌که نبض بیمار را می‌شمارد، طبیب است و در جستجوی علت بیماری، اما پیشوایان دین، طبیب رفتار جامعه‌ی بشرند، پیغمبر ما هم آمد تا مردم را به خیر و صلاحشان رهبری کند، نیامد که دانه‌های ماش را در آش بشمارد یا دانه‌های موی ریش را در صورت بیگانه و خویش...

سوال کننده حوصله‌اش سر رفت و گفت: ای قنبر، بسیار موعظه کردی ولی جواب مرا چه کردی؟

قنبر گفت: به همین مشغولم، برای اینکه موضوع روشن شود آیا می‌توانی بگویی کار تو چیست؟

سوال کننده گفت: شغل من ترازوسازی است. با چوب خرما و لیف خرما و برگ خرما، ترازو می‌سازم و می‌فروشم ولی این چه ربطی به سوال من دارد؟
قنبر گفت: ربطش این است که اگر یک ترازو ساز یک سال وقت صرف کند و بکوشد و ترازویی درست‌تر و دقیق‌تر بسازد فایده‌ی کارش را زیادتر کرده، اما اگر دو روز وقت صرف کند و حساب کند که خود آن ترازو با چند دانه‌ی عدس یا ارزن هم وزن است، وقت خودش را هدر داده است. البته سعادت در دانستن است اما دانش سودمند. اینک اگر بتوانی فایده‌ی دانستن شماره‌ی موی ریش را برای شخص خودت بیان کنی، جوابی بدهم که تو را راضی کند.

سوال کننده هنوز به خود نیامده بود گفت: فایده‌اش را نمی‌دانم ولی چیزی پرسیدم و جوابش را می‌خواستم.

قنبر گفت: من هم هیچ فایده‌ای در آن نمی‌بینم ولی ضرر چنین سوالی تلف کردن وقت دیگران و گمراه کردن فکر دیگران است؛ اما هنوز جواب سؤال را می‌خواهی؟ بسیار خوب، آیا عدد شماری و حساب کردن را تا هزار و ده هزار می‌دانی؟

گفت: می‌دانم. قنبر گفت: خیلی خوب ای برادر، دیگران که عاقل‌ترند کارهای مفیدتر بسیار دارند، اگر تو هیچ درد دیگری نداری و هیچ سوال دیگری نداری و دانستن شماره‌ی موی ریش‌ت همه‌ی کسر و کمبودهایت را چاره می‌کند، کاری آسان است. ریشی به این بلندی داری با قیچی کوتاه کن و پیش روی خودت بگذار و بنشین موهایش را بشمار ببین چندتاست و اگر هنوز راضی نیستی بگو. مردم از این جواب خوشحال بودند. چهره‌ها خندان شد و زمزمه‌ها شروع شد. دوست و دشمن به یکدیگر نگاه کردند. دشمن گفت: من هم از این موضوع غافل بودم، حق با قنبر است. دوست نادان گفت: راستی عجب سوال پرتی بود. دوست دانا گفت: برای همین بود که علی جوابش را به غلامش واگذاشت. مرد پرسنده‌ی خجالت‌زده و شرم‌نده گفت: ای قنبر، راست گفتی. مرا از خواب غفلت بیدار کردی و به راه راست کشاندی، دیگر نمی‌خواهم شماره‌ی موهای ریشم را بدانم. اول خوشحال بودم که مسئله‌ی عجیبی می‌پرسم و حالا فهمیدم که مسئله‌ی عجیب پرسیدن، هنر نیست. از وسوسه‌ی شیطان به خدا پناه می‌برم و حالا از چیز دیگر خوشحالم، از این‌که اگر سوال بیهوده بود جواب دهنده عاقل بود و آنچه شنیدیم، راهنمای سوال و جواب برای دانا شدن بود.

- فکر می‌کنی چرا آن مرد سوال بیهوده‌ای پرسید؟

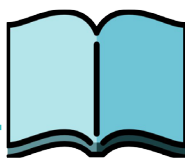
- قنبر چطور توانست مرد را راضی کند؟

- مرد وقتی شرم‌نده شد، چه فکری کرد؟

- آیا بهتر نبود قبل از پرسیدن این سوال بیشتر فکر کند تا شرم‌نده نشود؟

- تا به حال در موقعیتی قرار گرفتی که خجالت‌زده بشوی؟ چه احساسی داشتی؟

بازخورد
از کودک



اسفند دودکن

روزی بود و روزگاری بود. یک پیرزن بینوا بود که از مال دنیا یک خانه خرابه داشت و دیگر هیچ نداشت. هیچ کاری هم بلد نبود و کارش این بود که روزها دم در خانه‌اش می‌نشست، یک منقل کوچک جلوش می‌گذاشت و اسفند دود می‌کرد و مرتب می‌گفت: چشم حسود بترکد، دود به چشم دشمن برود.

مردم هم که از آنجا می‌گذشتند یک چیزی به او می‌دادند و پیرزن با این پول‌ها زندگی می‌کرد. از بس اهالی محله این زن اسفند دود کن را در آنجا دیده بودند، وقتی می‌خواستند نشانی خانه‌ی کسی دیگر را در آن کوچه بدهند، فوری او را به یاد می‌آوردند و می‌گفتند: نزدیک خانه‌ی اسفند دود کن، صد قدم بالاتر، ده قدم پایین‌تر. در همسایگی خانه‌ی پیرزن هم یک مرد دارا زندگی می‌کرد که هر روز این اسفند دود کن را می‌دید و گاهی هم اهل خانه‌اش چیزهایی به پیرزن می‌دادند و اما یک روز اتفاقی افتاد. مرد ثروتمند در بازار یک کیسه پسته‌ی خام خریده بود و می‌خواست به خانه‌اش بفرستد و نشانی خانه‌اش را می‌داد و باربر یاد نمی‌گرفت. چند جور نشانی داد: وسط‌های کوچه، دست چپ، درش سبز رنگ است، شماره‌ی ۱۶، مقابل خانه‌ی فلان، جلو دیوارش آجر سیمانی سبز فرش شده... آخر مرد باربر گفت: فهمیدم، بغل خانه‌ی گدای اسفند دود کن.

گفتند: درست است، همان جاست و باربر رفت که بار را برساند اما مرد دارا از این حرف ناراحت شد. پیش خودش گفت: خانه‌ی ما را به همسایه‌ی گدای اسفند دود کنش می‌شناسند و این بد است، ما کلی آبرو داریم و آن وقت نشانی خانه‌مان را که می‌خواهیم بدهیم، باید بگوییم بغل دست اسفند دود کن. راست گفته‌اند که میان یک مشمت مردم بدبخت، شخص دارا هم نمی‌تواند خوشبخت باشد. تا همه خوشبخت نباشند هیچ کس آسوده نیست، باید یک فکری برای این همسایگی بکنیم. فکری کرد و گفت: می‌روم خانه‌ی این زن گدا را می‌خرم و کوچه را از این اسفند دودکن، راحت می‌کنم. شب آمد و موضوع را به یک املاکی گفت. املاکی رفت و از پیرزن پرسید: خانه‌ات را چند می‌فروشی؟ ما برایش یک مشتری داریم.



پیرزن گفت: هیچ وقت نمی‌فروشم، این خانه یادگار روزهای خوشبختی من است و باید همین جا باشم تا عمرم تمام شود. وقتی خبر به مرد دارا رسید، فهمید که از این راه نمی‌شود، تازه اگر مردم هم بگویند که این مرد به خانه‌ی پیرزن چشم طمع دوخته است، کار آبرومندی نیست. با خود گفت: او را صدا می‌کنم و از اسفند دود کردنش جلوگیری می‌کنم، اگر محتاج است وسیله‌ای برای زندگی‌اش درست می‌کنم و اگر عادت کرده است، چاره‌ی دیگری می‌کنم.

در خانه صحبت کردند و رفتند پیرزن را دعوت کردند و آمد. مرد دارا از پیرزن احوال‌پرسی کرد و پیرزن گفت: خدا را شکر، از بچه‌های شما هم خیلی ممنونم گاهی به من می‌رسند. بعد صحبت کشید به دود کردن اسفند. مرد دارا پرسید: فایده‌ی این اسفند دود کردن چیست؟

پیرزن گفت: ای آقا، این حرف را ننزید، از قدیم و ندیم گفته‌اند که دود اسفند دوی چشم بد است و همه هم این حرف را می‌دانند.

مرد پرسید: چشم بد یعنی چه؟

پیرزن گفت: چشم بد یعنی چشم حسود، وقتی کسی دربارهی کسی حسودی می‌کند و نمی‌تواند یک‌چیز خوبی در دست کسی ببیند اگر چشمش شور باشد، همین‌که چشمش به‌طرف بیفتد، اثر می‌کند و آن چیزی که به چشم حسود خوش آمده از بین می‌رود.

مرد دارا قه قه خندید و گفت: عجب چیزهایی می‌شنویم، چطور با یک نگاه چشم حسود، زندگی دیگری خراب می‌شود، هیچ این‌طور نیست؛ بین عزیز من، وقتی یک ساختمان را با آجر و گچ محکم ساخته باشند، هیچ چشم شور و نظر بدی نمی‌تواند آن را خراب کند، برای خراب کردن آن باید کسی کلنگ به دست بگیرد و آن را خراب کند یا باید با توپ داغان شود!

پیرزن گفت: نه آقا مقصود این است که اگر چشم بد به آن بیفتد یک‌طوری می‌شود که آن ساختمان از دست صاحبش می‌رود.

مرد دارا گفت: این هم درست نیست. یک ساختمان فقط موقعی از دست صاحبش در می‌رود که دلش می‌خواهد آن را بفروشد، یا در یک کاری اشتباه کرده و قرض دار شده باشد و مجبور شود بفروشد؛ ولی به چشم حسود ربطی ندارد، اگر چشم حسود ضرری داشت، پس چرا همیشه بدبخت‌ها و بیچاره‌ها در فکر چشم و نظر هستند. چرا ما در این فکرها نیستیم؟

پیرزن گفت: این دیگر کار خداست، شاید آدم‌های دارا یک کارهای خوبی می‌کنند، که جلو چشم بد را می‌گیرد.

مرد گفت: کار خوب حسابش جداست که هرکسی برای رضای خاطر خودش می‌کند یا رضای خدا و ادای وظیفه‌اش، ولی به دود اسفند مربوط نیست، اگر دود اسفند علاج کار باشد، دیگر چرا کسی برود کار خوب کند، می‌رود چند تا دانه‌ی اسفند توی آتش می‌ریزد و می‌گیرد تخت می‌خوابد، اصلاً دود اسفند چشم خوب و بد را نمی‌شناسد، اگر این دود به چشم خودت هم برود، درد می‌گیرد، هیچ فکرش را کرده‌ای که چرا دود اسفند باید این خاصیت را داشته باشد؟

پیرزن گفت: چه می‌دانم، شاید برای این است که بوی آن خوب است.

مرد گفت: این هم نیست، بوی گل هم خوب است، بوی گلاب هم خوب است، چوب و عود و صندل هم وقتی بسوزد، خوشبو است.

پیرزن گفت: چوب عود و صندل گران است ولی اسفند ارزان است.

مرد گفت: بسیار خوب، پوست انار و پوست نارنج از آن‌ها ارزان‌تر است، بویش هم بهتر است.

پیرزن گفت: یک‌چیز دیگر که مهم‌تر است، این است که اسفند در آتش ترقی صدا می‌دهد و چشم حسود می‌ترسد!

مرد گفت این هم نشد، چون که یک شاخه‌ی هیزم تر هم در آتش ترقی صدا می‌کند و صدایش هم بیشتر است، تمام دانه‌ها هم در آتش همین کار را می‌کنند، هسته‌ی نارنج، نخود خام، تخم‌هی کدو، هندوانه و خربزه هم در آتش ترقی صدا می‌دهند، صدای توپ هم خیلی زیاد است، ولی صدای ترق و تروق به چشم مربوط نیست، به گوش مربوط است.

با این حرف، زن صاحب‌خانه و بچه‌ها هم خندیدند و خود پیرزن هم به خنده افتاد. پیرزن گفت: آقا شما خیلی حوصله دارید، من چه می‌دانم چرا اسفند خوب است، این حرف را قدیمی‌ها گفته‌اند، پس چرا همیشه قبول داشته‌اند؟

مرد گفت: خوب، قدیمی‌ها خیلی حرف‌های چرند هم زده‌اند، دلیل نمی‌شود. قدیمی‌ها درباره‌ی دواها و بیماری‌ها هم عقیده‌های غلطی داشته‌اند که حالا همه می‌دانند اشتباه بوده. این اسفند هم از اول برای آن معروف شده که شاید پشه و بعضی حشرات از بوی آن بدشان می‌آید و از آن فرار می‌کنند، کم‌کم مردم خیال‌بافی کرده‌اند و چیزهای دیگر هم رویش گذاشته‌اند و خودشان باور کرده‌اند.

پیرزن گفت: ولی آقا، حالا که شما این چیزها را می‌دانید، یک‌چیزی به شما بگویم، من خودم هم به این اسفند اعتقاد ندارم، چند سال پیش شوهرم مریض شد و هرچه اسفند دود کردم، فایده نداشت؛ پارسال پسرم به زندان رفت و هرچه اسفند دود کردم فایده نداشت؛ خودم هم که اسفند دودکن این کوچه هستم، از همه بدبخت‌ترم، اگر اسفند دود کردن فایده‌ای داشت بایستی همه‌ی اسفند دودکن‌ها از دیگران خوشبخت‌تر باشند که نیستند. من هم می‌دانم که این یک جور اسباب‌گدایی است ولی چه‌کار کنم، خوب است که مردم این عقیده را دارند. وقتی می‌گویم چشم حسود بترک و دود به چشم دشمن برود، یک‌چیزی به من می‌دهند وگرنه کسی را ندارم که به من نانی بدهد آخر من که کار دیگری از من ساخته نیست، پسرم هم که گرفتار است. مرد دارا متاثر شد و گفت: خوب، پس خودت هم می‌دانی که اسفند دود کردن، هیچ فایده‌ای ندارد. حالا ما چکار باید بکنیم که دیگر دم خانه اسفند دود نکنی، این اسفند دود کردن تو برای ما ضرر دارد، نمی‌دانم آیا همسایگی ما هم برای تو ضرری دارد؟

پیرزن گفت: نه آقا، خدا نکند، من خیلی هم از کمک‌های شما و اهل خانه‌ی شما ممنونم و دعاگو هستم. ولی اگر می‌خواهید کاری برای من بکنید، پسرم را از زندان نجات دهید.

مرد پرسید: پسرت چه‌کار کرده که به زندان افتاده؟

پیرزن گفت: هیچی آقا، کاری نکرده. فقط اسفند دود کرده؛ او هم این کار را از من یاد گرفته بود؛ از وقتی که بچه بود، من اسفند دود می‌کردم و در کوچه‌ها می‌گشتم، او هم همراه من بود و یاد گرفت، وقتی هم بزرگ شد این کار را پیش گرفت و بود تا پارسال که یک روز دم یک دکان قصابی اسفند دود کرده بود و پول می‌خواست و صاحب‌دکان مثل شما به این چیزها عقیده نداشت و به او متلک گفته بود، پسرم هم جواب بدی داده بود و دعوا شده بود و خیلی بد و خلاصه او را گرفتند که مزاحمت فراهم کرده و هنوز در زندان است.

مرد گفت: امان از تند مزاجی و عجله در جواب دادن. حالا اگر او بیاید بیرون آیا دست از این کار بر می‌دارید؟

پیرزن گفت: اگر پسرم کار بهتری داشته باشد، چرا که بر نداریم، مگر کسی دلش می‌خواهد اسفند دود کن باشد، این کار با گدایی هیچ فرقی ندارد، بلکه بدتر هم هست، چون که یک نوع حقه‌بازی است.

مرد گفت: البته اسفند فوایدی دارد که من با آن کاری ندارم. این عقاید خرافی که نسبت می‌دهند به اسفند را قبول ندارم. بسیار خوب، از فردا تو هم بیا با این زن و بچه‌ها در این خانه زندگی کن، یا هرچه می‌خواهی بگیر که همسایه‌ی ما هستی و حق‌داری تا برای نجات پسرت هم وسیله‌ای فراهم کنم؛ اما به شرطی که دیگر دم در خانه دود اسفند را نبینم.

فردا دیوار خانه‌ی پیرزن را تعمیر کردند و رنگ زدند و پیرزن هم آسایش بیشتری پیدا کرد. بعد پسرش هم از زندان در آمد و برای او هم کاری در نظر گرفتند و زندگی‌شان مرتب شد. چندی بعد پیرزن به همان املاکی مراجعه کرد که خانه‌اش را بفروشد و املاک هم به همان همسایه خبر داد. مرد همسایه به پیرزن گفت: حالا دیگر ما نمی‌خواهیم یک همسایه‌ی خوب را از دست بدهیم، شما چرا می‌خواهید از این کوچه بروید؟

پیرزن گفت: ما همیشه به شما دعا می‌کنیم که ما را از اسفند دود کردن راحت کردید. رفتن ما برای این است که در این کوچه و محله ما را همیشه اسفند دودکن می‌شناسند و می‌خواهیم در جای دیگر زندگی کنیم که پیش مردم آبرو داشته باشیم. مرد گفت: خوب است که این را می‌دانید. من هم می‌دانستم که اگر هر کس در فکر آسایش همسایه‌اش باشد، خودش هم آسوده‌تر است. حالا اول بگردید خانه‌ی مناسب‌تر را پیدا کنید تا آن را بخریم و بعد این را معامله کنیم. خوب، می‌خواستید آخر قصه چطور بشود؟ همان‌طور شد.

- اگر مرد دارا به خاطر موضوع آدرس منزلش عصبانی می‌شد و مثل

قصاب رفتار می‌کرد چه اتفاقی می‌افتاد؟

- وقتی مرد دارا از زندگی پیرزن آگاه و غمگین شد چه رفتار درستی داشت؟

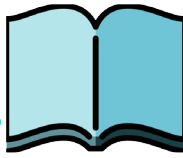
- اگر پسر پیرزن در مقابل قصاب می‌توانست خشم خود را کنترل کند

چه اتفاق‌های دیگری ممکن بود بیفتد؟

- مرد دارا چه محاسن رفتاری داشت؟

- دلیل رفتارهای خوب مرد دارا چه بود؟

بازخورد
از کودک



آب تازه، آب نو

روزی بود و روزگاری بود. یک مرد سقا بود و کارش این بود که هر روز مشک خود را به دوش بیندازد و از سر چشمه برای مردم آب ببرد. یک جام کوچک هم همراه داشت که اگر در میان راه کسی آب خواست، به مردم آب بدهد. یک روز وقتی مشک را پر از آب کرده بود و از راهی می‌رفت، رسید به یک سقایی دیگر که از راه دیگری می‌رفت. سقایی اولی، سقایی دومی را صدا زد و گفت: یک قدری از آن آب به من بده بخورم.

سقایی دومی گفت: مگر عقلت کم است، خودت سقایی و آب داری. بریز و بخور. سقایی اولی گفت: درست است که خودم آب دارم ولی من از بس این آب را خورده‌ام، دیگر دلم از این آب گرفته است. حالا هم تشنه‌ام و می‌خواهم آب تازه‌ای بخورم، چیزهای تازه و نو صفای دیگری دارد.

سقایی دومی گفت: مگر تو از کجا می‌آیی و آب را کجا می‌بری؟

سقایی اول گفت: از سرچشمه می‌آیم و آب را به آشپزخانه‌ی کدخدا می‌برم.

سقایی دوم گفت: پس اشتباه می‌کنی و هر چیزی که به نظر تو تازه است، صفای دیگر ندارد، چیزی صفا دارد که نداشته باشی و به آن محتاج باشی، دلت هم از آب نگرفته است، شاید مزه‌ی آب را نمی‌فهمی، شاید جامی که با آن آب می‌خوری پاکیزه نیست، شاید گرسنه باشی، شاید تنبل باشی و شاید از سقایی خسته شده باشی و دلت بهانه می‌گیرد، اما تشنه نیستی. به عقیده‌ی من کسی که خودش آب سرچشمه دارد و از دیگران آب می‌خواهد، اصلاً معنی آب را نمی‌داند.

سقایی اول گفت: این چه حرفی است که می‌زنی؟ هرکسی از چیزهای تازه خوشش می‌آید، مردم در خوراک هم همیشه یک چیز را نمی‌خورند، آنکه هر روز آبگوشت دارد، گاهی پلو می‌خورد، آنکه هر روز پلو می‌پزد، آبگوشت را هوس می‌کند.

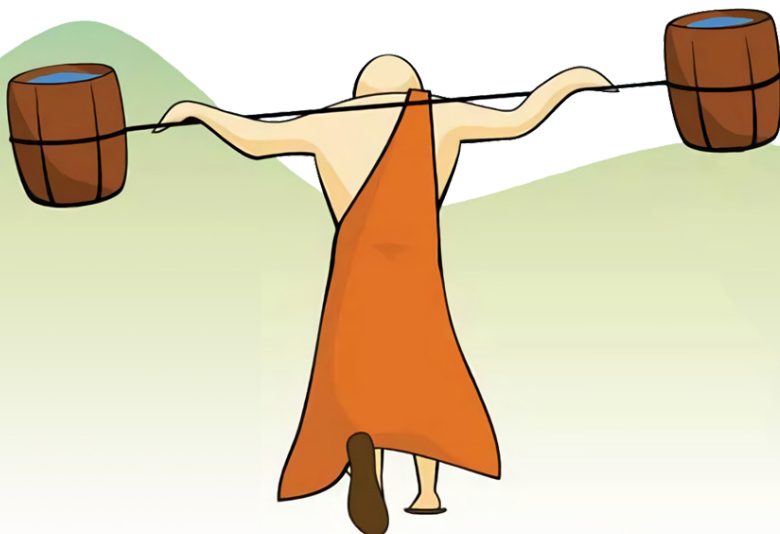
سقایی دوم گفت: پلو و آبگوشت دو چیز است و آنکه خوراکش را عوض می‌کند به خوراک تازه احتیاج دارد؛ اما آب آب است، آب مشک من هم شربت که نیست، همان

آب است، روان تر هم نیست، خیس تر هم نیست. ولی آبی است که به درد کار خودم می‌خورد. تو مثل آدم‌هایی می‌مانی که به خودشان شک دارند و خیال می‌کنند هر چه در دست دیگران است، خوبتر است و هر روز می‌خواهند هم‌رنگ دیگران شوند و از اینکه خودشان باشند خجالت می‌کشند. بله تغییر آب‌وهوا خوشایند است، ولی نو و تازه چیزی است که دردی را دوا کند و خودت نداشته باشی.

سقای اولی گفت: حالا دیدی، من از تو یک پیاله آب خواستم و تو این‌قدر فلسفه بافتی.

سقای دوم گفت: من دلم به حال تو می‌سوزد که دردی داری، اما درد خودت را نمی‌شناسی، درد تو تشنگی نیست، تشنگی آدم را به آب رهبری می‌کند و تو آب داری و از تشنگی می‌نالی. ببینم آیا وقتی می‌خواهی آب را در جام بریزی بازویت درد نمی‌گیرد؟ سقای اولی گفت: چرا، چرا، بازویم درد می‌کند. همیشه برای برداشتن و ریختن آب از درد بازو رنج می‌کشم.

سقای دوم گفت: نگفتم؟ پس معلوم شد که تشنه هستی اما سقایی به درد تو نمی‌خورد، اینکه خیال می‌کنی آب من تازه و نو است، اثر درد بازو است. باید بروی درد بازویت را علاج کنی، کسی که بیمار است و از همه چیز بهانه می‌گیرد و خیال می‌کند ماست هم باید سیاه باشد، تخم‌مرغ هم باید چهارگوش باشد و همهی اندازه‌ها باید به هم بخورد.



سقای اولی گفت: راست می‌گویی. آب عیبی ندارد، ولی خودم خسته‌ام و تنبلم، حالا یک پیاله آب به من می‌دهی یا نه؟

سقای دوم جام را گرفت و پر از آب کرد و به دست او داد. او هم خورد و گفت: با همه‌ی این حرف‌ها که گفتی این آب شیرین‌تر بود و خیلی به دهنم مزه کرد. سقای دوم گفت: همان است که گفتم، اگر بروی و درد بازویت را علاج کنی، دیگر این‌طور خیال نمی‌کنی، حالا چون از سقایی عاجزی به آب تهمت می‌زنی و خیال می‌کنی که از تازگی آب لذت بردی، در حالی که تو از سر چشمه آب آورده‌ای و به خانه‌ی کدخدا می‌بری، اما این آب را من از حوض خانه‌ی کدخدا آورده‌ام و برای گاو و گوسفند می‌برم. آبی که ما خودمان می‌خوریم از همان سرچشمه‌ی شما برمی‌داریم. سقای اول گفت: پس عجب آدم بدی هستی که از اول این را نگفتی.

سقای دوم گفت: حالا که هوشیارت کردم این حرف را می‌زنی، وگرنه همین حالا می‌گفتی که این آب بهتر است. تا حالا از آب سرچشمه بهانه می‌گرفتی و حالا از من بهانه می‌گیری. آدم خسته و بیمار همیشه بهانه می‌گیرد. نه برادر، برو قدر آنچه را داری بدان، آب سرچشمه گناهی ندارد، تو آب شناس نیستی و قدردانی را یاد نگرفته‌ای.

- قدردانی از آنچه داریم باعث می‌شود چه احساس‌هایی را تجربه کنیم؟

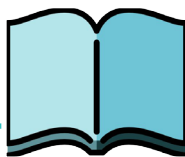
- چرا سقای اول از همه‌چیز بهانه می‌گرفت؟

- اگر سقای اول انسان قدردان و شادی بود باز هم بهانه‌گیری می‌کرد تا غمگین شود؟

بازخورد
از کودک

- اگر سعی کنیم از آنچه داریم راضی باشیم باعث می‌شود چه احساس‌های خوبی را تجربه کنیم؟

- اگر راضی نباشیم چطور؟ چه احساس‌های بدی را ممکن است تجربه کنیم؟



دزد میوه‌ها

سال‌ها پیش در شهری بزرگ، مرد ثروتمندی زندگی می‌کرد. این مرد باغ‌های بزرگی داشت. او عده‌ای کارگر استخدام کرده بود تا به باغ و زمین‌هایش رسیدگی کنند. آن‌ها در مزرعه‌ها سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی می‌کاشتند، بوته‌ها و درخت‌های میوه را سم‌پاشی می‌کردند، به باغ‌ها و مزرعه‌ها آب می‌دادند و مراقب بودند تا محصول خوبی به بار بنشیند. یک سال زمین‌های کشاورزی محصول زیادی داشت به خاطر همین، مرد ثروتمند که کارگرانش او را ارباب صدا می‌کردند، بیشتر کارگران را به مزرعه‌ها فرستاد تا در جمع‌آوری محصولات کمک کنند، اما او برای چیدن میوه‌های باغ هم به کارگر نیاز داشت. کارگران باقی‌مانده در باغ برای این کار کافی نبودند. این بود که چند نفر دیگر را هم استخدام کرد.

بین کارگران جدید مردی سیاه چهره بود به اسم لقمان. لقمان صورت نه‌چندان زیبایی نداشت و ارباب از ظاهر او خوشش نمی‌آمد، اما چون در آن وقت سال خیلی سخت می‌توانست کارگر پیدا کند او را استخدام کرده بود و کارگرها هم از او خوششان نمی‌آمد و همیشه مسخره‌اش می‌کردند. یکی می‌گفت: ببینم تو توی زغال فروشی کار می‌کردی؟

لقمان در پاسخ به آنان لبخندزنان می‌گفت: خدا کنه دلم مثل چهره‌ام سیاه نباشد، خدا کمکم کنه درونم رو با صفات خوب زیبا کنم.

بعضی از کارگران وقتی رفتار خوب لقمان با آنان را دیدند، دست از مسخره کردن او برداشتند اما چندنفری بودند که همچنان لقمان را مسخره می‌کردند و به او حرف‌های زشت می‌زدند. غروب یکی از روزها بعد از تمام شدن کار، ارباب برای سرکشی به باغ آمد او متوجه شد میوه‌های چیده شده از میوه‌های رسیده که صبح بر درختان دیده بود، خیلی کمتر است.

ناراحت شد و به کارگران گفت: فقط همین‌قدر میوه چیدید؟ پس اون همه میوه‌ای که من صبح روی شاخه‌ها دیدم کجا رفتند؟ ها؟

یکی از کارگران جلو آمد و گفت: قربان ما سال‌هاست برای شما کار می‌کنیم تو این مدت هیچ‌وقت چنین اتفاقی نیفتاده بود؛ اما از وقتی این کارگر سیاه وارد باغ



شده، مدام میوه‌ها ناپدید میشن. حتما اون یواشکی میوه‌ها رو میدزده و برای خودش میفروشه! کارگر دیگری که از لقمان خوشش نمی‌آمد جلو آمد و گفت: من خود با چشم خودم دیدم که لقمان میوه‌ها رو دور از چشم دیگران از باغ بیرون می‌برد. لقمان به جای کار کردن میوه‌ها را می‌دزد. چند کارگر دیگر هم حرف‌های این دو نفر را تایید کردند.

لقمان که دید دارد متهم می‌شود به بقیه‌ی کارگران نگاه کرد تا شاید واقعیت را بگویند اما آن‌ها با وجودی که لقمان را دوست داشتند، سکوت کرده بودند. ارباب که از وقتی لقمان را استخدام کرده بود بد او را زیاد شنیده بود و از ظاهر او نیز خوشش نمی‌آمد، با عصبانیت تصمیم گرفت لقمان را اخراج کند. او را صدا زد و گفت: من کارگر می‌خواهم نه دزد! تو اخراجی!

لقمان با آرامش نگاهی به صاحب باغ کرد و گفت: شما چند روز به من فرصت بدید تا در باغ کار کنم و در این مدت دور از چشم بقیه باغ را تحت نظر داشته باشید. من که می‌دونم شما ما را زیر نظر دارید، حتی اگه دزد باشم، دزدی نمی‌کنم. اما اگه درستی و پاکی کسانی که به دزد بودن من شهادت دادند برای شما ثابت شد، من یک سال بدون دستمزد براتون کار می‌کنم تا پول میوه‌هایی که اونا می‌گن دزدیدم جبران بشه.

ارباب از پیشنهاد لقمان خوشش آمد. به هر حال او ضرر نمی‌کرد یا دزدان را پیدا می‌کرد و یا لقمان مجبور می‌شد یک سال بدون دستمزد برایش کار کند. پس پیشنهاد او را پذیرفت و با لقمان به سوی کارگران آمد و گفت این مرد می‌گه به دستمزد کارش محتاجه. قول داده دیگه دزدی نکنه با این حال شما هم مواظبش باشین. اگر یک بار دیگه دزدی کنه اون رو تحویل حاکم میدم تا زندانش کنه.

ارباب این را گفت و باغ را ترک کرد و به سراغ صاحب باغی رفت که در کنار باغ خودش بود و از او خواست به او اجازه دهد چند روز از شکاف‌های کوچک دیوار بین دو باغ کارگرانش را زیر نظر بگیرد. صبح روز بعد کارگران وقتی وارد باغ شدند، ارباب را دیدند که در باغ منتظر آنهاست! ارباب گفت: من چند روزی باید برای انجام کاری به شهر برم. در این چند روز سعی کنید کارها را درست انجام بدید.

ارباب این را گفت و باغ را ترک کرد. یکی از کارگران تا بیرون باغ او را همراهی کرد. کمی منتظر ماند تا مطمئن شود ارباب کاملاً دور شده است بعد به باغ رفت و در را بست و به بقیه کارگران گفت: بالاخره رفت. حالا میوه‌ها مال خود ماست.

دو روز از رفتن ارباب می‌گذشت. کارگرانی که به لقمان تهمت دزدی زده بودند هر روز مقداری از میوه‌ها را در گوشه‌ای از باغ پنهان می‌کردند و در پایان روز آن را برای فروش به بیرون باغ می‌بردند. ارباب همه این کارها را از بین شکاف دیوار نگاه می‌کرد و درحالی‌که از رفتار خود با لقمان حسابی شرمند بود با خودش می‌گفت: فردا به باغ می‌روم و می‌دونم باید چیکار کنم.

- چرا ارباب از کار خود پشیمان بود؟

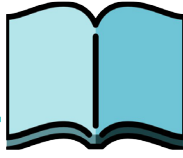
- اگر لقمان از تهمت‌ها و مسخره کردن‌ها عصبانی می‌شد چه اتفاقی می‌افتاد؟

- به نظر تو فردا ارباب چطور رفتار کرد؟ چه کارهایی انجام داد؟

- در چه صورتی ممکن است ارباب از رفتار فردای خود نیز پشیمان شود؟

- لقمان چه ویژگی‌های خوبی داشت؟

بازخورد
از کودک



شالیزار کوچک ما

اسم من ناصر است و بچه‌ی شمال هستم. اطراف زمین کشاورزی ما، تالاب‌های گل‌آلود و آبگیرهای طبیعی زیادی وجود دارد. پدر و مادر و برادر بزرگم سالار، توی شالیزارمان برنج می‌کارند و غذای یک سال خانواده به این شکل تامین می‌شود. من از شش‌سالگی به علت ترس از حیوان عجیبی به اسم زالو، پایم را نگذاشته بودم سر زمین؛ اما امسال که ده‌ساله شده‌ام، ماجرای باعث شد از دنیای بچگی فاصله بگیرم و سخت‌ترین کار دنیا برایم راحت و آسان شود.



یکی دو ماه پیش، پدرم بذره‌های جوانه زده را توی زمین خزانه که محل نگهداری آن‌هاست، کاشته بودند و همه چیز داشت طبق روال هر سال پیش می‌رفت که یک روز پدرم برای تعمیر سقف خانه رفتند روی شیروانی و از آن بالا لیز خوردند و پایشان شکست. پدرم از صبح توی رختخوابشان می‌نشستند و با چشمانی غمگین از پنجره‌ی اتاق به شالیزارهای کوتاه و سبز دوردست‌ها نگاه می‌کردند. می‌دانستم غصه‌نشاءهایی را می‌خوردند که آماده‌ی کشت بود و پدرم نمی‌توانستند کاری برایشان بکنند. صبح یکی از روزها سینی چای را گذاشتم کنار رختخوابشان و پرسیدم: آقا جان،

برای نشاءهای امسال چکار می‌خواهید بکنید؟ حتماً کارگر می‌گیرید. مگر نه؟ پدرم نگاهی به من کردند و گفتند: پسر بزرگ کرده‌ام که بگوید کارگر بگیر؟ بازی دیگر بس است. این چند روزه، سالار از پادگان مرخصی گرفته، دارد می‌آید خانه. با هم بروید خزانه و تا دیر نشده، نشاءها را ببرید سر زمین و بکارید.

اسم زمین که آمد، دوباره ترس از زالو همه‌ی جانم را گرفت. رفتم توی اتاق زیر شیروانی و گوشه‌ای نشستم و غصه‌ی عالم آوار شد روی سرم. هنوز در خیالم تصویر زالویی را که در بچگی به پایم چسبیده بود، می‌دیدم؛ حالا چطور باید می‌رفتم توی زمین گل‌آلود شالیزار و برنج می‌کاشتم! از طرفی می‌دانستم پدرم پول ندارند کارگر بگیرند و غم از بین رفتن نشاءهای برنج و مسئله معیشت یک سال خانواده هم به درد پایشان اضافه کرده بود و رنجم می‌داد.

با خودم گفتم: ناصر. ده سال است پدرت دارد برنج می‌کارد و سر سفره می‌گذارد و تو بشقاب، تو داری حاصل زحمتش را می‌خوری، حالا که وقتش رسیده کمکش کنی کنار کشیده‌ای و می‌گویی می‌ترسم؟ می‌خواهی بیفتد به قرض از این و آن؟ چرا تکان نمی‌خوری و خودت را از این ترس الکی خلاص نمی‌کنی؟

دستم را به صورتم کشیدم؛ اشک از گوشه‌ی چشمانم راه گرفته بود به طرف چانه‌ام. باید تصمیم آخر را می‌گرفتم. مشتتم را بالا بردم و محکم کوبیدم کف دستم و بلند گفتم: برای همیشه می‌کشمت زالوی نفرت‌انگیز.

همان موقع سالار در را باز کرد و گفت: ناصر نبینم روی حرف آقا جان حرف زده باشی! یا الله جنب خیلی کار داریم. سلام کردم و با شجاعت تمام گفتم: نه من واقعاً تصمیم گرفته‌ام از امسال دیگر بیایم سر زمین کمک.

سریع رفتم به طرف انباری. چکمه‌های پدرم به پاهایم لق می‌زد؛ اما چکمه‌های مادرم تقریباً اندازه‌ام بود. تا پوشیدمشان، خیسی زمین انباری رسید به کف پایم.

نگاه کردم به ته چکمه؛ دیدم به اندازه‌ی یک سکه‌ی بزرگ سوراخ بود. بین انتخاب چکمه‌ی سوراخ و چکمه‌ی بزرگ مانده بودم. سالار وقتی دید دیر کرده‌ام آمد و دستم را کشید و از خانه بردم بیرون. بعد از یک ساعتی پیاده‌روی، بالاخره رسیدیم به زمین و خزانه‌ی خودمان. برادرم یکی دو روز پیش، مشمای محل نگهداری جوانه‌ها را برای هوا دهی بالا زده بود. بوی تازه‌ی شالی‌های نازک و کوتاه زد توی بینی‌ام. تا محل گل‌آلود شالی‌ها را دیدم دوباره ترس برم داشت. همان‌جا ایستادم و تکان نخوردم. سالار اخم کرد و گفت: بچه‌بازی در نیاور یا الله بجنب.

نگاهی به زمین اصلی آماده‌ی کشت کردم که سطحش زیر نور خورشید، همچنان برق می‌زد. دسته‌ای نشاء برداشتم و با احتیاط شروع کردم به کار. آرام‌آرام چکمه‌ام پر از آب شد. اولین ردیف نشاءها را با برادرم کاشتیم و جلو رفتیم. سالار گفت: به نظر ما این وضعیت، نباید بگذاریم آقاچان این‌قدر کار کنند.

گفتم: اگر بعد از این هم کارهای زمین را دونفری انجام بدهیم، خوب می‌شود.

سالار گفت: آره زمین که سرچایش است، بعد از سربازی می‌خواهم بروم توی کار پرورش و فروش زالو.

تا برادرم اسم زالو را آورد، ناخودآگاه یک متر از جایم پریدم عقب و با لکنت گفتم: زالوو؟ یعنی کار بهتری نمی‌توانی پیدا کنی!

سالار خندید و گفت: این حیوان عجیب برای درمان خیلی از مریضی‌ها معجزه می‌کند. همه‌ی تالاب‌های اطراف زمین پر است از زالو. جاهایی هست که آن‌ها را می‌خرند و پول خوبی هم بابتش می‌دهند.

چشمانم گرد شده بود و داشتم فکر می‌کردم شاید می‌خواهد مرا دست ببندازد. سالار در ادامه گفت: بعد از این چند روز که کارمان تمام شد، می‌رویم سری به تالاب‌ها می‌زنیم، ببینیم وضع چطور است.

گفتم: خودت تنها برو داداش. راستش من از زالو می‌ترسم.

سالار با خنده گفت: به هیكلت نگاه کن. ماشاءالله نزدیک است هم قد من بشوی، آخر یک حیوان کوچک بی‌دفاع ترس دارد؟

برادرم راست می‌گفت. نگاهی به دست‌ها و پاهای کشیده‌ام کردم. خوب می‌دانستم پدرم دیگر نمی‌تواند مثل گذشته‌ها کار کند و چشم امیدش به پسرهایش است. من باید بر سر تصمیم خودم پافشاری می‌کردم و نمی‌گذاشتم یک کرم ناتوان، دوباره وحشت را به جانم ببندازد. صدایم را صاف کردم تا از خودم دفاع کنم و بگویم که با

یک مرد طرف هستی نه با یک ترسو، همان لحظه حس کردم چیزی توی چکمه‌ام تکان می‌خورد. به سرعت از پایم درش آوردم و سر و تهش کردم. زالوی کوچکی پرید بیرون و خیلی زود لابه‌لای نشاءها ناپدید شد. خنده‌ام گرفته بود. من همه‌ی چهار سال گذشته را از این حیوان کوچک ترس و وحشت داشتم.

سالار گفت: بگرد پیدایش کن می‌خواهم ببینم از آن زالوها است که پشتش سبز رنگ است؟ آخر فقط این نوعش درمانی است و خوب می‌خرندش؟ با جرات تمام دست کردم توی آب‌ها و لای انگشتانم گرفتم و نگاهش کردم. نوار زیتونی مایل به سبز لجنی پشتش بود. دیگر هیچ وحشتی از آن نداشتم. آهسته گفتم: دوستانت کجا هستند کوچولو. من و برادرم می‌خواهیم با فروش شماها حسابی پول در بیاوریم.

سالار خندید و دسته‌ی نشاءها را گذاشت توی دستم و از من خواست وقت را بیشتر از



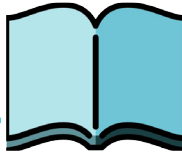
این تلف نکنم. با حس خوبی، دسته‌دسته نشاء را توی شالیزار کاشتم. به امید یک ماه آینده که سالار سربازیش تمام شود و برویم تالاب‌های اطراف برای شکار زالو. یک ماه به سرعت گذشت و فصل تلاش من و برادرم از راه رسید. شکر خدا همه‌ی کارها به‌خوبی پیش رفت. زمستان، انبار خانه پر شده بود از گونی‌های برنج خوش عطر و دیگر سقف شیروانی اتاق چکه نمی‌کرد، چون ما از راه فروش زالوها توانستیم بر روزهای سخت بی‌پولی خانواده پیروز شویم و بار دیگر لبخند رضایت مادر و پدرمان را روی لب‌هایشان ببینیم و نگرانی‌شان را برطرف کنیم.

- از چه حیواناتی می‌ترسی و چرا؟

- فکر می‌کنی برای اینکه ترست از حیواناتی که گفتمی بریزه، باید چیکار کنی؟

باز خورد
از کودک

- تا حالا شده از چیزی بترسی ولی به مرور ترست بریزه و دیگه برات عادی باشه؟



پاداش واقعی

امروز وقتی از مدرسه به خانه برگشتم، هر چه در زدم کسی در را باز نکرد. پشت در منتظر ماندم تا اینکه خواهرم لیلا از مدرسه آمد. تا او را دیدم، شروع کردم به غر زدن و گفتم: چرا هیچ‌کس در را باز نمی‌کند. تو می‌دانی ماما کجا رفته؟ لیلا با کلیدش در را باز کرد و گفت: بیا برویم تو، برایت همه‌چیز را تعریف می‌کنم. به خاطر گرسنگی یک‌راست رفتم توی آشپزخانه. غذایی روی گاز نبود. با ناراحتی گفتم: وای من گرسنه هستم. مثل اینکه ناهار هم نداریم. لیلا گفت: با هم یک‌چیزی درست می‌کنیم. اینکه ناراحتی ندارد. شانه‌هایم را بالا انداختم و گفتم: من خسته‌ام. خودت غذا درست کن. لیلا اخم کرد و گفت: کجا می‌روی رویا خانوم؟ من هم خسته‌ام. امروز صبح زود بیدار شدم و صبحانه را آماده کردم. تو اصلا می‌دانی ماما و علی الان کجا هستند؟ با تعجب پرسیدم: نه نمی‌دانم، کجا هستند؟ لیلا گفت: دیشب وقتی ما خواب بودیم، علی تب کرده بود. ماما هم شب تا صبح کنارش بیدار مانده بود و پاشویه‌اش کرده بود، شاید تبش پایین بیاید. همه اینها را وقتی برای نماز صبح بلند شدم، فهمیدم. از تب کردن داداش کوچکم خیلی ناراحت شدم، با نگرانی پرسیدم: ماما و علی الان کجا هستند؟ لیلا در جوابم گفت: بعد از رفتن تو، ماما کلید را به من داد و گفت که اگر علی دوباره تب کرد، مجبوریم او را ببریم بیمارستان. با شنیدن اتفاقاتی که پیش آمده بود و من خبر نداشتم و بی‌خودی غر زده بودم، خیلی پشیمان شدم. به اتاق رفتم و بعد از عوض کردن لباس‌هایم به آشپزخانه برگشتم و گفتم: لیلا بیا با هم یک چیزی درست کنیم. لیلا خوشحال شد و بلافاصله با هم مشغول درست کردن یک غذای ساده شدیم.

در حال درست کردن غذا، یاد رفتارهای بد خودم با مامان افتادم. به خاطر اینکه صبح، دیر از خواب بیدارم کرده بود، مثل طلبکارها با او رفتار کردم و اصلا متوجه نشدم که چقدر خسته است. از خودم لجم گرفت و تصمیم گرفتم اشتباهات امروزم را هر طور شده جبران کنم. به لیلا گفتم: موافقی بعد از خوردن غذا، کمی خانه را مرتب کنیم؟ حتما مامان خوشحال می‌شود.

لیلا گفت: اتفاقا من هم می‌خواستم همین را بگویم، اما تو زودتر گفتی. غذا را خوردیم، من سفره را جمع کردم و لیلا ظرفها را شست. بعد به اتاقمان رفتیم و اول تکالیف مدرسه‌ام را انجام دادم. بعد کشوی لباس‌هایم را مرتب کردم. یک‌دفعه، یاد جوراب‌های نشسته‌ام افتادم که چند روزی بود انداخته بودمشان زیر تخت. آن‌ها را شستم و رفتم سراغ کشوی در هم و برهم میز. لیلا اتاق را جارو برقی کشید. بعد با هم بقیه‌ی خانه را تمیز و مرتب کردیم. وقتی کارها تمام شد، از خستگی، خودم را انداختم روی مبل و دراز کشیدم. لیلا روی مبل نشست و گفت: نیت کرده‌ام اگر علی خوب بشود، یک هفته، تمام ظرف‌های نهار و شام را خودم بشویم.

من گفتم: من هم نیت می‌کنم به خاطر خوشحالی مامان، از این به بعد هر کاری را که مامان می‌گوید، زود انجام بدهم و تنبلی نکنم. تازه می‌خواهم یک کاردستی کوچک هم برای علی درست کنم تا وقتی از بیمارستان برگشت، خوشحال شود. شب، مامان و بابا و علی به خانه برگشتند. خدا را شکر حال علی بهتر شده بود.



من و لیلیا به استقبالشان رفتیم و سلام و خسته نباشید گفتیم. مامان از دیدن خانهای تمیز تعجب کرد و خیلی خوشحال شد و گفت: از دیشب تا الان خیلی خسته شدم؛ اما با دیدن خانهای به این تمیزی، خستگی از تنم بیرون رفت. چه دخترهای گلی دارم. مادر من و لیلیا را در آغوش گرفت و از ما به خاطر کارهایی که کرده بودیم تشکر کرد. لیلیا رفت توی آشپزخانه و برای مامان و بابا چای آورد. من دویدم به طرف اتاق و کاردستی کوچکی را که برای علی درست کرده بودم آوردم و به او دادم. علی از دیدنش خیلی ذوق کرد. بابا هم از کاردستی‌ام حسابی تعریف کرد و بعد از توی جیبش پولی درآورد و به من داد و گفت: آفرین رویا جان، امروز خیلی زحمت کشیدی. حالا بیا این پول را بگیر و فردا برای خودت هر خوراکی‌ای که دوست داری بخر. با خوشحالی پول را گرفتم و گفتم: ممنون باباجان. همینکه علی خوب شد و شما و مامان از دست من راضی هستید، برای من بس است. لیلیا گفت: پاداش اصلی ما، خوشحالی شما و از همه مهم‌تر رضایت خداست. خدا را شکر که شما از دست ما راضی هستید.

مامان با مهربانی گفت: چه دخترهای خوبی دارم من! همین‌که با وجود نگرانی یک جا ننشستید و به جای چه کنم! چه کنم! بلند شدید خانه را تمیز و مرتب کردید برای من یک عالم ارزش دارد. امروز با اینکه برادر کوچکم تب داشت و همه‌ی ما نگران حالش بودیم، اما از کارهایی که انجام دادم، خیلی خوشحال بودم و رضایت مامان و بابا و شاد شدن علی از کاردستی من، برایم از همه چیز شیرین‌تر و خوشحال‌کننده‌تر بود.

- چرا رویا به محض ورود به خانه غر می‌زد؟

- آیا حس گرسنگی باعث می‌شود تا فرد کنترل خودش را از دست بدهد؟

- رویا وقتی فهمید چه اتفاقی برای برادرش افتاده چه احساسی داشت؟

- رویا چگونه توانست اشتباهش را جبران کند؟

- کدام کار رویا و لیلیا برای مادرشان با ارزش بود؟

- تو وقتی نگران چیزی باشی چطوری خودت را آرام می‌کنی؟

بازخورد
از کودک



نقاشی



نقاشی شماره ۱: خاطرات من

اهداف

- ارتقای مهارت خودآگاهی در کودکان؛
- کمک به بهبود خودارزیابی در کودکان؛
- ارتقای آگاهی از دلایل و عواقب احساسات؛
- ارتقای مهارت همدلی در کودکان؛



زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

به کودک بگویید یک خاطره از اتفاقی که افتاده و شاهد بوده کسی نتوانسته است احساس خود را کنترل کند و رفتار بدی انجام داده، یادآوری کرده، نقاشی کند و بعد داستان آن نقاشی و اتفاق را برای شما تعریف کند. احساسات مختلف مثل غم، شادی، خشم، ترس و غیره.

- وقتی نتوانیم احساسات خودمون رو کنترل کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟
- وقتی متوجه شویم که رفتار درست و خوبی نداشته‌ایم چه احساسی خواهیم داشت؟
- فکر می‌کنی رفتار نادرست ما باعث میشه روز و خاطره‌ی بقیه هم تحت تأثیر قرار بگیره؟
- حالا برای اینکه ببینیم اگه اون فرد احساساتش رو کنترل می‌کرد چی می‌شد، یه نقاشی دیگه بکش که رفتار درست رو داره.

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۲: کتاب احساسات را بساز

اهداف

- توانایی بروز و بیان احساسات؛
- افزایش تفکر خلاق؛
- تقویت قدرت توجه و تمرکز؛
- کمک به برقراری ارتباط مثبت و سازنده با دیگران؛



زمان مورد نیاز: ۴۵ دقیقه



چسب



کتاب قدیمی



کاغذ



وسایل نقاشی

وسایل مورد نیاز

اجرا

برای این فعالیت لازم است کودک از کتاب‌های قدیمی و یا مجلات و روزنامه‌های بدون استفاده که در آن عکس هم باشد، استفاده کند. ابتدا به او بگویید یکی از مهم‌ترین اتفاقات زندگی‌اش که ممکن است در آن احساس خوب یا بد داشته باشد را در نظر بگیرد. سپس سراغ کتاب و مجلات برو و عکس‌های مرتبطی که با آن احساس و اتفاق هم‌خوانی دارد را پیدا کن. بعد از برش دادن، می‌توانی چند برگه را به ابعاد کوچک برش دهی و شبیه کتاب قابل ورق زدن، به هم بچسبانی. در هر برگه این کتاب کوچک، تصاویر را طوری کنار هم در هر صفحه قرار بده که ابتدا و انتهای آن مشخص باشد.

حالا تو یک کتاب مصور (به تصویر کشیده شده) از مهم‌ترین اتفاق زندگی‌ات داری که می‌توانی آن را برای کسانی که دوستشان داری بخوانی و تعریف کنی. نکته: اگر تصاویر مجلات و کتاب موجود نبود می‌توانی آن‌ها را نقاشی کنی.

- از اینکه مهم‌ترین اتفاق زندگی‌ات را به تصویر کشیدی چه احساسی داری؟

- دوست داری آن را برای چه کسانی تعریف کنی؟

- دوست داشتی چه اتفاقات دیگری می‌افتاد که داستان تو را هیجان‌انگیزتر کند؟

- از بروز کدام اتفاق در داستان حس بهتری داری؟

- از بروز کدام اتفاق در داستان احساس ناخوشانید و ناراحت‌کننده‌ای داری؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۳: احساس جمعی

اهداف

- آگاهی از عواطف و احساسات؛
- آشنایی با احساسات جمعی؛
- شریک شدن در احساسات دیگران و تأثیر آن؛
- آموزش حضور در جمع و بیان احساسات؛



زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

یک موضوع نقاشی را به کودک پیشنهاد دهید که در آن تعداد زیادی از افراد یک احساس واحدی را دارند؛ مثلاً غم در یک عزاداری، شادی در مراسم عروسی و یا احساس غرور در یک فینال قهرمانی برای ایران.



- تا به حال پیش آمده احساسات دیگران در یک جمع تو را بسیار تحت تأثیر قرار دهد؟ چه احساسی برایم تعریف کن.
- وقتی دیگران در احساس شادی و یا غم ما شریک می‌شوند و در کنار ما هستند چه تأثیری دارد؟
- آیا احساسات مشترک باعث می‌شود حس بهتری داشته باشیم؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۴: ضعیف و شدید!

اهداف

- آشنایی با شکل شدیدتر و آرام‌تر احساسات مختلف؛
- کمک به یادگیری انواع مختلف ابراز احساسات؛
- آشنایی با شکل صحیح ابراز احساسات؛
- گسترش آگاهی کودک از احساسات و شدت و ضعف آن‌ها؛

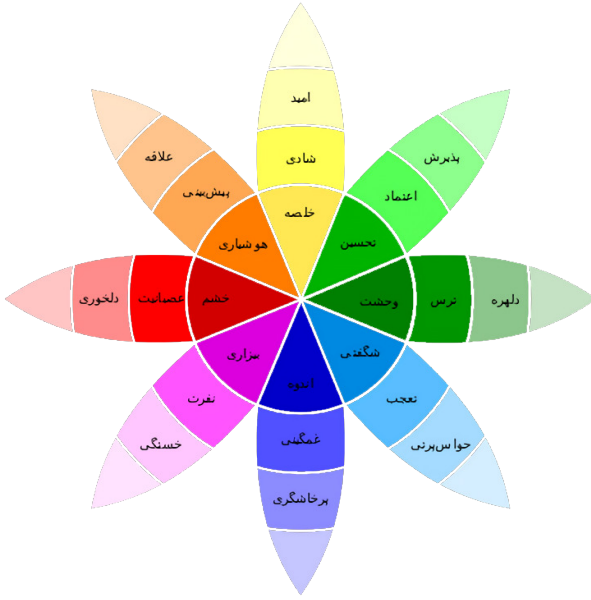


زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه



اجرا

چند مورد از احساسات را با همکاری کودک انتخاب کنید و به کودک بگویید آن احساسات را از حالت ضعیف به شدید در نقاشی‌های مختلف نشان دهد.



- احساس خشم وقتی شدیدتر می‌شود چه شکلی می‌شود؟ احساس شادی چگونه؟

- تا به حال شده است خیلی زیاد احساس شادی کنی؟ چه شکلی بودی به نظرت؟

- آیا احساس‌ها را بهتر است کنترل شده‌تر ابراز کنیم؟ چرا؟

- مثلاً خوشحالی و شادی زیاد خیلی خوب است. آیا اگر خبر خیلی خوبی شنیدیم و در مترو بودیم بهتر است چگونه آن را به دوستان ابراز کنیم؟

بازخورد
از کودک



سویٹا نیو ایس جی



۱- کوکو

سال ۲۰۱۷ با انتشار کوکو همگان می‌دانستند در حال تماشای انیمیشنی هستند که در تاریخ ماندگار خواهد شد. کوکو توانست بهترین پویانمایی اسکار ۲۰۱۷ شود. بهره گرفتن از عنصر ماندگار موسیقی، ورود به دنیای مردگانی که زندگی پس از مرگ را با نگاه سازندگانش روایت می‌کند، باعث شده است این پویانمایی به اثری ماندگار تبدیل شود.



۱۰۵ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

میگل پسر بچه‌ای بازیگوش و شخصیت اصلی پویانمایی کوکو است. او به موسیقی علاقه دارد، اما مجبور است نوازندگی را مخفیانه و به دور از چشم خانواده تمرین کند؛ چون ساز زدن در خانواده او کاری ناپسند و زشت است. ممنوع شدن موسیقی در این خانواده به ماجرابی در سال‌ها قبل برمی‌گردد که همسر ایملدا برای نوازنده شدن، او دختر کوچکشان، کوکو را ترک می‌کند. ایملدا به‌تنهایی دخترش را بزرگ می‌کند.

او از فرزند و نوه‌هایش می‌خواهد که همیشه از موسیقی دوری کنند و همسر ایملدا برای همیشه در خانواده فراموش می‌شود. میگل از نوادگان ایملدا است و بعد از گذشت سال‌ها از این ماجرا، عکسی از گیتار همسر ایملدا پیدا می‌کند که بسیار شبیه به گیتار دلاکروز، نوازنده بی‌همتای شهر است. او با خوشحالی پیش خانواده‌اش می‌رود و آرزوی دیرینه‌اش برای نوازنده شدن را اعلام می‌کند و می‌گوید چون دلاکروز جد اوست، مانند او استعداد نوازندگی دارد؛ اما خانواده‌اش با او مخالفت می‌کنند و میگل نیز تصمیم می‌گیرد خودش مستقل از خانواده به هدفش دست یابد.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- چطور می‌توان تفاوت عقیده خود را با خانواده مطرح کرد؟
- آیا میگل بدون کمک خانواده‌اش می‌توانست موفق شود؟
- میگل از چه راهی می‌توانست خانواده‌اش را برای رفتن به سمت موسیقی توجیه کند؟
- رفتن به دنیای مردگان در زندگی واقعی امکان دارد؟
- خانواده میگل به جای درگیر شدن با محافظان دلاکروز و پرت کردن او چه راه دیگری داشتند؟
- از چه راهی می‌توانیم اختلاف نظرمان با خانواده را مطرح و حل کنیم؟



برای دانلود انیمیشن، این رمزینه را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



۲- جاسوسان نامحسوس

پویانمایی جاسوسان نامحسوس، داستان مخترع خوش‌قلبی است که با اختراع سلاح‌های بی‌خطر به یک جاسوس سازمانی کمک می‌کند تا دنیا را نجات دهد. این پویانمایی اکشن، صحنه‌هایی از درگیری دارد که به دلیل جذابیت شخصیت قهرمان ممکن است کودکان را به این رفتارها تشویق کند. جاسوسان نامحسوس اهمیت کار گروهی برای رسیدن به موفقیت را به کودکان یاد می‌دهد و شخصیت الهام‌بخشی مانند ولتر دارد که تلاش کردن برای دوری از خشونت و ایجاد صلح در رفتار او مشاهده می‌شود.



۱۰۱ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

سازمان اطلاعاتی آمریکا برای یک مأموریت مهم، بهترین و ماهرترین جاسوس خودش، استرلینگ را به عملیات می‌فرستد. در حالی که همه منتظر یک موفقیت بزرگ دیگر از لانس استرلینگ هستند، چند مأمور اطلاعاتی خبر می‌دهند که او یک خیانت‌کار است.

قضیه از این قرار است که تبهکاری به نام دست‌رباتی، چهره استرلینگ را اسکن کرده و با چهره او دست به تبهکاری می‌زند. استرلینگ برای تیرئه خودش فرار می‌کند و از مخترعی کمک می‌خواهد که چند لحظه قبل از متهم شدن او را اخراج کرده بود. این مخترع خوش‌قلب به نام ولتر سعی دارد با اختراع سلاح‌های بی‌خطر به نجات بشر کمک کند. این هدفی است که با الهام از مادرش (یک پلیس وظیفه‌شناس که در مأموریتی کشته شده است) دنبال می‌کند.



گفت‌وگوی بعد از تماشا

- آیا استرلینگ بدون کمک ولتر می‌توانست موفق شود؟
- ولتر برای مبارزه با انسان‌های بد چه راه‌حلی به‌جای کشتن و آسیب‌زدن داشت؟
- مبارزه خشونت‌آمیز استرلینگ باعث شکست دست‌رباتی شد یا سلاح‌های بی‌خطر ولتر؟
- پیشنهاد ولتر برای رسیدن به امنیت و نجات انسان‌ها چیست؟
- گفت‌وگو درباره رفتارهای درست شخصیت‌ها و نتایج آن



برای دانلود انیمیشن، این رمزینه را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



۳- موش سرآشپز

موش سرآشپز یا راتاتویی داستان موشی بنام رمی است که رؤیایش برای سرآشپز شدن را دنبال می‌کند. او در این مسیر محدودیت‌هایی دارد و خانواده‌اش با آرزوی او اختلاف‌نظر دارند اما رمی موفق می‌شود با یک انسان دوست شود و رؤیایش را محقق کند.

ماجراجویی رمی در این داستان نشان می‌دهد که چگونه باید در عین اهمیت دادن به خانواده، علاقه‌ها و استعدادها را دنبال کرد. این پویانمایی محصول شرکت والت دیزنیست که در سال ۲۰۰۸ برندهٔ جایزهٔ اسکار شد.



۱۱۰ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

موش سرآشپز داستان موشی است که رؤیای آشپز شدن دارد و برای دنبال کردن این رؤیا با خانواده‌اش اختلاف‌نظر پیدا می‌کند. راهی که رمی برای رسیدن به رؤیایش انتخاب می‌کند، در ابتدا دور شدن از خانواده است اما در نهایت متوجه اهمیت خانواده

شده و با توجه کردن آن‌ها، از کمک‌های خانواده‌اش بهره‌مند می‌شود و به آرزویش می‌رسد. برای دریافت کامل پیام داستان می‌توانید از کودکان بخواهید خودشان را جای رمی قرار دهند و توضیح دهند که در موقعیت او چه راه‌حلی انتخاب می‌کردند. گفت‌وگو با فرزندان‌تان را به سمتی پیش ببرید که توجه کودک به سمت اهمیت خانواده و نقش آن در موفقیت جلب شود. اگر کودک شما در سنی قرار گرفته که هویت او در حال شکل‌گیری است، گفت‌وگو دربارهٔ تصمیم رمی برای رفتار کردن شبیه به خانواده‌اش یا دنبال کردن علاقه و استعداد با وجود محدودیت‌ها، می‌تواند مؤثر باشد. گاهی شخصیت‌های اصلی داستان در مسیر موفقیتشان مسیر اشتباهی را پیش می‌روند که باعث پشیمانی می‌شود.

برای تشخیص رفتارهای درست و نادرست داستان می‌توانید کودکان را راهنمایی کنید. می‌توانید دربارهٔ پیامد رفتارها و تصمیمات از آن‌ها سؤال کنید و اجازه دهید خودشان به عاقبت رفتارها پی ببرند. به دلیل تکرار شدن صحنه‌هایی که افراد به‌صورت تهدیدآمیز و پرخاشگرانه با یکدیگر صحبت می‌کنند، می‌توانید با کودکان دربارهٔ مشکلاتی که رفتارهای خشونت‌آمیز ایجاد می‌کند، صحبت کنید.



گفت‌وگویی بعد از تماشا

- اگر در موقعیت رمی بودی، در برابر خانواده‌ات چه تصمیمی می‌گرفتی؟
- تو چه علاقه یا استعداد ویژه‌ای داری؟ برای رسیدن به آن باید چه کار کرد؟ اگر خانواده‌ات با تو مخالف باشند باید چه کار کنی؟
- رمی چگونه می‌توانست درباره‌ی علاقه‌اش به آشپزی و نظرش درباره‌ی انسان‌ها صحبت کند که باعث جدایی و ناراحتی نشود؟
- رمی سرانجام بین زندگی شبیه به انسان‌ها یا زندگی در کنار موش‌ها چه تصمیمی گرفت؟
- آیا رمی بدون کمک خانواده‌اش می‌توانست موفق شود؟
- چه ویژگی‌هایی به رمی کمک کرد تا به موفقیت برسد؟
- او در مسیر رسیدن به رؤیاهایش چه اشتباهاتی مرتکب شد؟ برای جبران اشتباهاتش چه کار کرد؟
- روح گوستیو به رمی چه چیزهایی یاد داد؟
- پرخاشگرانه صحبت کردن با دیگران چه تأثیر منفی بر آن‌ها دارد؟
- دروغ گفتن لینگویینی درباره‌ی راز موفقیتش چه نتایج داشت؟
- اقدام رمی برای دزدی از آشپزخانه به دلیل گرسنگی برادرش، با وجود اعتماد لینگویینی به او، قابل توجیه است؟
- انتقام گرفتن رمی از لینگویینی با دزدی کردن از آشپزخانه چه نتیجه‌ای داشت؟





۴- نفرت‌انگیز

پویانمایی نفرت‌انگیز یک داستان ماجراجویانه از سفر سه نوجوان چینی به هیمالیا است که سعی دارند به موجودی افسانه‌ای بنام اورست کمک کنند تا پیش خانواده‌اش باز گردد. این اثر در کنار جذابیت‌هایی مانند نمایش قدرت‌های جادویی یک یتی و بخش‌های کمدی، اهمیت محافظت از طبیعت، کار تیمی و اهمیت خانواده را مطرح می‌کند.



۹۷ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

پویانمایی نفرت‌انگیز داستان ماجراجویانه سه نوجوان است که برای کمک کردن به یک یتی، به هیمالیا سفر می‌کنند. دوستی نوجوانان با یتی و تلاش و کار تیمی آن‌ها برای کمک کردن به او، می‌تواند برای فرزندان آموزنده باشد. یتی شخصیت اصلی داستان است و ممکن است کودکان از رفتارهای او یاد بگیرند. درباره اشتباهات او در

برابر خانواده‌اش، فرزندتان را توجیه کنید. کمک کنید تا کودکان متوجه پشیمانی یتی از رفتارهای اشتباهش بشوند. مشکل یتی در تمایل نداشتن به روابط اجتماعی ممکن است برای فرزند شما به‌ویژه در سنین نوجوانی آشنا باشد؛ پس گفت‌وگو در این باره، به او کمک می‌کند. می‌توانید درباره تفاوت روابط اجتماعی یتی و جین صحبت کنید و نوع درست روابط را به فرزندتان توضیح دهید. در نسخه اصلی این پویانمایی، صحنه‌هایی به ارتباط جین با دختران با آنان اشاره دارد که لازم است در انتخاب نسخه مناسب به آن دقت شود. وجود یتی و قدرت جادویی اورست از عناصر خیالی داستان است که کودکان پیش از دبستان، برای تمیز آن از واقعیت به کمک و راهنمایی نیاز دارند. خشونت این داستان از جانب شخصیت‌های منفی و به‌صورت شیطانی نمایش داده می‌شود و برای کودکان سنین دبستان قابل هضم است اما اگر صلاح می‌دانید می‌توانید درباره عاقبت خشونت با کودکانتان صحبت کنید.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- دور کردن حیوانات از محل زندگی و طبیعتشان چه آسیب‌هایی دارد؟
- یتی در ارتباط با خانواده‌اش دچار چه مشکلاتی بود و چگونه توانست آن را حل کند؟
- اگر یتی خانواده خود را از تصمیماتش مطلع می‌کرد از کمک آنان بهره‌مند می‌شد؟
- آیا یتی بدون همکاری و کمک دوستانش موفق می‌شد؟
- رفتارهای خشونت‌آمیز می‌تواند منجر به نتیجه شود؟
- درباره نحوه ارتباط درست با خانواده و دوستان گفت‌وگو کنید.



برای دانلود انیمیشن، این رمزینه را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



بازی‌های دیجیتال

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

۱: ریتبون



پدر و مادر عزیز، ما این بازی را برای رده سنی مثبت ۱۰ سال فرزندان شما مناسب می‌دانیم چرا که این بازی از جهت دارا بودن رویکرد ماجراجویی و معمایی می‌تواند کودکان در این رده سنی را به سمت درک بهتری از مواجهه‌ی با اتفاقات و رویدادهای زندگی هدایت کند و همین‌طور حس کنجکاوی که یکی از مهم‌ترین گام‌ها و مراحل برای رسیدن به حقیقت است را در کودکان شما تقویت نماید.

ریتبون یک بازی ماجراجویی و معمایی است که بازیکن با پیشروی در بازی، معماهای متفاوت موجود در بازی را حل می‌کند و با حل هر یک از آن‌ها قدرت و یا ویژگی جدیدی به دست می‌آورد تا با کمک آن‌ها مسیر بازی را تا انتها طی کند. ریتبون عاشق ماجراجویی کردن است ولی از تاریکی بیزار است. بازیکن باید به دل ترس‌های ریتبون بزند و چالش‌های معمایی بازی را حل کند و با هیولاهای موجود در دنیای این بازی فانتزی مبارزه کند و با هدف اینکه خرس مورد علاقه‌اش را گم کرده است از طریق دریچه وارد زیر زمین خانه می‌شود تا او را پیدا کند.

گفت‌وگوی قبل
از بازی

یکی از مهم‌ترین گام‌هایی که نقش بسیار پر رنگی در فرایند تربیت دارد ایجاد یک زبان مشترک بین والدین و فرزندان است. از همین حیث خود را از اعجاز گفت‌وگو با فرزندان محروم نکنید و خصوصاً در برخورد فرزندان با دنیای رسانه‌ها لازم است که برای تبیین و شفاف‌سازی برخی نکات و خوراک‌هایی که در این فضا به کودکان داده می‌شود با آن‌ها حین و بعد از مواجهه گفت‌وگو داشته باشید.

گفت‌وگوی بعد
از بازی

حال در این بازی چون رویکرد معمایی و ماجراجویانه دارد، فرصت بسیار مناسبی است برای گفت‌وگو و جهت‌دهی درست در فرایند تربیت و احوالات روحی و روانی فرزندان شما. با آن‌ها درباره حس ترس صحبت کنید، به آن‌ها بگویید که همه‌ی انسان‌ها ممکن است، گاهی ترس‌هایی داشته باشند و این طبیعی است. راهکارهای مقابل با ترس را به فرزندمان آموزش دهیم و به او این اطمینان را بدهیم که هر موضوعی موجب ترسش شود، می‌تواند با ما در میان بگذارد. در مورد موجودات ترسناک صحبت کنیم که وجود خارجی ندارند.



برای دانلود انیمیشن، این رمزبینه را با دوربین گوشی اسکن نمایید.

۲- آلبا



بازی آلبا یک بازی در سبک ماجراجویی در جهان باز است. داستان دختر بچه‌ای که قصد دارد در تعطیلات تابستان، برای دیدن پدر بزرگ و مادر بزرگ خود که در یک جزیره‌ی مدیترانه‌ای بسیار زیبا و پر از نقاط اکتشافی و ملو از گونه‌های مختلف جانوری زندگی می‌کنند، سفر کند.

این بازی که قصد دارد آرامش گذشته‌ی زندگی را به ما بیاموزد، از جایی شروع می‌شود که دختر بچه‌ی بازی ما که عاشق حیات وحش است، برای کاوش به محیط اطراف خانه می‌رود و با دیدن حیوانی که در معرض خطر قرار گرفته تصمیم می‌گیرد تا کاری برای نجات موجودات انجام دهد و حس اینکه نباید نسبت به این صحنه بی‌تفاوت باشد به سراغ او می‌آید.



گفت‌وگوی قبل
از بازی

آلبا در طول این ماجراجویی در جزیره تنها نیست، پدربزرگ و دوستش به نام اینس در این مسیر به او کمک می‌کنند. آلبا برای نجات جزیره ابتدا باید سازمان حفاظت از محیط‌زیست را پیدا کند تا بتواند در هنگام نیاز به او کمک کنند و همچنین می‌بایست یک گروه داوطلب مردمی را از میان ساکنین جزیره تشکیل دهد و آن‌ها را متقاعد کند که برای نجات جزیره به او کمک کنند. برای متقاعد کردن آن‌ها ابتدا باید به آن‌ها کمک کند، (کمک‌هایی مثل یافتن یک سنگ و یا متقاعد کردن یک زن برای آزمایش دوباره‌ی عطر و یا چشیدن طعم یک بستنی) تا آن‌ها نیز متقابلاً از او حمایت و در مشکلاتش به او کمک کنند، در این راه عده‌ای هم هستند که مانع اهداف آلبا خواهند شد و آلبا باید با ترفندهای مختلف از سد آن‌ها عبور کرده و معمای بازی را حل کند. جزیره‌ای که در آن هستید بسیار حیرت‌انگیز و چشم‌نواز است اما همه‌چیز در این جزیره به آن زیبایی که دیده می‌شود نیست. پارک جنگلی شهر مدتی است که بعد از آتش‌سوزی بسته‌شده و شهردار قصد ساختن یک هتل در همان محل را دارد، هدف شما در بازی جمع‌کردن پنجاه امضا برای دادخواست است و برای این کار شما تنها یک هفته فرصت دارید تا بتوانید جلوی شهردار شهر را بگیرید. جای‌جای جزیره پر از زباله‌هایی است که مردم و توریست‌ها آن‌ها را در روی زمین رها کرده‌اند. برای اینکه بتوانید حیوانات را به محیط زندگی‌شان برگردانید، باید زباله‌ها را جمع‌آوری و یا وسایلی را تعمیر کنید تا آن‌ها دوباره به آغوش طبیعت بازگردند.

حیوانات بخش مهمی از بازی هستند. بیش از پنجاه نوع حیوان مختلف از روباه گرفته تا انواع پرندگان در این جزیره زندگی می‌کنند و آلبا به وسیله‌ی نرم‌افزار مخصوصی که در تلفن همراه خود نصب کرده است، می‌تواند اطلاعات مختص هر یک از این حیوانات را به دست آورد و این اطلاعات به کودکان در هنگام بازی کمک می‌کند تا با این حیوانات بیشتر آشنا شوند. همچنین بازی با قرار دادن ماموریت جمع‌آوری زباله‌ها از سطح جزیره به‌عنوان یکی از قوانین بازی، به‌خوبی اهمیت رعایت نظم و ترتیب را به بازیکن القا می‌کند.

گفت‌وگوی بعد
از بازی

بازی فرصت بسیار مناسبی برای همراهی والدین و فرزندان فراهم می‌کند. با فرزندان درباره اهمیت طبیعت و مفید بودن کلبه‌ی جانوران برای استمرار حیات در کره‌ی زمین صحبت کنید. همچنین از آنجا که فهمیدن محتوای بازی نیاز به آشنایی مقدماتی به زبان انگلیسی دارد، فرزندان را برای شناختن بهتر حیوانات و درک محتوای نوشتاری موجود در بازی یاری کنید.

دعا و نیایش

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 بزرگتره‌ایت 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 من از بزرگترها شنیده‌ام که تو خیلی مهربان هستی. دیر خشمگین میشوی و زود می‌بخشی. من را کمک کن تا عصبانی نشوم و یا کمتر عصبانی شوم و اگر عصبانی شدم، بتوانم خشم خودم را کنترل کنم.

خدای عزیزم، به من کمک کن تا بتوانم کارهای خوب زیادی انجام بدهم، تا پدر و مادرم را خوشحال کنم و باعث ناراحتی و عصبانی شدنشان نشوم.

خدای مهربانم، من سعی می‌کنم کارهایی که تو را خوشحال می‌کند، انجام بدهم و از کارهایی که باعث ناراحتی و خشم تو می‌شود، دوری کنم تا تو از دست من راضی باشی.

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

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



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 صاعی، آسیه محسنی، 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 تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا، مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک سازگار. یار مانا، مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. 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

.....

- شارترل 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)