

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به
خانواده‌های سرزمین پرشکوہم؛
ایران

خودآموز فرآموز مدیریت احساسات

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

سکینه پورطالب

مریم ایوبی‌راد

فاطمه نورشرق

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	سایه‌ی من
۱۷	سایه‌ی آگاه من
۱۹	نقاشی حالت روحی
۲۱	نامه‌ی عصبانی / نامه‌ی شاد
۲۳	ساخت چراغ راهنمای احساسات
۲۵	کتاب احساسات را بساز
۲۸	داستان‌ها
۲۹	تجارت و توکل
۳۵	هدیه
۳۹	پند کلاه نمدی
۴۴	جواب طوطی
۴۶	نماز راز آرامش
۵۰	بستنی قیفی
۵۴	گروه برنده
۵۸	نقاشی‌ها
۵۹	آدمک من چه حسی دارد؟
۶۰	خاطرات من
۶۱	ترافیک
۶۳	داستان من
۶۴	پویانمایی‌ها
۶۵	چگونه ازدهای خود را تربیت کنیم؟
۶۷	هتل ترانسیلوانیا ۲
۶۹	پرندگان خشمگین
۷۲	بازی‌های دیجیتال
۷۳	پرندگان عصبانی: انفجار روبیا
۷۴	آلتو ادیسه
۷۶	دعا و نیایش
۷۸	منابع

مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانترشدن 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 فضا سازی 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 باشناط 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 مدیریت احساسات، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین‌گشته، 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 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 مجدانه‌ی 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 معرفی شده 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 رمزینهی پاسخ سریع (QR Code) طراحی شده است. شما می‌توانید با دانلود اپلیکیشن رمزینہ‌خوان در سایت‌ها و برنامه‌های موجود و اسکن رمزینہ به‌وسیله‌ی دوربین گوشی‌تان مستقیماً وارد صفحه‌ی دانلود امن شوید و محتوای موردنظر را بر روی گوشی خود داشته باشید. برای دانلود اپلیکیشن رمزینہ‌خوان 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

اهداف

- آشنایی با احساسات مختلف؛
- کمک به درک احساسات دیگران؛
- ارتقای همدلی در کودک؛



زمان مورد نیاز

اجرا

کودک و شما به نوبت سایه‌ی همدیگر می‌شوید و کارهای همدیگر را تکرار می‌کنید. این کارها باید مربوط به رفتارهای معمول به هنگام داشتن احساس‌های خاصی باشد؛ مثلاً خشمگین شده‌اید و در حال فریاد زدن یا دعوا کردن هستید، غمگین شده‌اید و در حال گریه هستید، ترسیده و مضطرب شده‌اید و وحشت‌زده هستید و ...

حواستان باشد که سایه‌ها صدا ندارند. یک‌بار با واکنش‌های اشتباه به هنگام ادراک احساسات و یک‌بار با رفتارهای درست بازی را اجرا کنید. برای مثال فردی که عصبانی می‌شود و پرخاشگری می‌کند و سپس فردی که عصبانی است اما نفس عمیق می‌کشد و فکر می‌کند که چه کار باید کرد.



- کدام احساس را راحت‌تر توانستید اجرا کنید؟

- آیا سایه بودن و تکرار کردن باعث می‌شد هم‌بازی خود را تحمل کنید؟

- کدام احساس را راحت‌تر متوجه شدید و اجرا کردید؟

- برای هر احساس چه روش‌های دیگری برای ابراز وجود دارد؟

بازخورد
از کودک

اهداف

- آشنایی با احساسات مختلف؛
- آشنایی با واکنش‌های درست بعد از هر احساس؛
- آگاهی کودک از بد نبودن هیچ یک از احساسات؛
- کمک به کودک برای تنظیم هیجان‌های خود؛



زمان مورد نیاز



کاغذ



خودکار

وسایل مورد نیاز

اجرا

احساس‌ها را در کاغذ بنویسید و به کودک بگویید برای هر کدام از احساسات یک واکنش درست و یک واکنش غلط را تصور کند و پیشنهاد دهد تا شما یادداشت کنید. کودک را راهنمایی کنید تا بتواند پیشنهادهای بیشتری و بهتری بدهد. بگویید فرض کن عصبانی شوی، چه رفتاری درست و چه رفتاری نادرست است. بعد از نوشتن واکنش‌های صحیح و غلط برای هر احساس شما واکنش اشتباه را بازی کنید و کودک مثل یک سایه اما یک سایه‌ی آگاه، واکنش صحیح را بازی کند.



- آیا پیدا کردن واکنش‌های صحیح برای احساسات مختلف سخت بود؟

- به نظرت تا امروز واکنش صحیح داشتنی یا غلط؟

- چه احساساتی وجود دارند که فکر می‌کنی لازم است واکنش صحیح

را بیشتر تمرین کنی؟

- چه مواقعی افکار و احساسات خودت را سرکوب می‌کنی و ابراز نمی‌کنی؟

بازخورد
از کودک

نقاشی حالت روحی

بازی شماره ۳

اهداف

- بیان حالات روحی و احساسات؛
- کاهش و کنترل خشم؛
- رویارویی با احساسات؛
- افزایش توانایی تشخیص احساسات؛
- پیدا کردن نماد برای احساسات؛

۱۹

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال



زمان مورد نیاز



کاغذ



مداد

وسایل مورد نیاز

اجرا

کاغذ، مداد یا مداد رنگی را در اختیار کودک قرار دهید و به او بگویید که یک حالت روحی را که اخیراً تجربه کرده است نقاشی کند. با مثال او را راهنمایی کنید. بگویید مثلاً ممکن است احساس ترس، خشم، اضطراب، مهربانی، قدرشناسی، غم، حسادت یا تنفر باشد.

وقتی نقاشی او تمام شد، شما باید حدس بزنید که منظور او چه احساسی بوده و یا اگر می‌توانید، بگویید در مورد کدام اتفاق این احساس را داشته است. کودک بعد از حدس شما باید بگوید درست است یا اینکه اشتباه بوده و توضیح دهد.

برای این کار می‌توانید نقاشی را تبدیل به یک کلاژ ساده کنید؛ مثلاً کودک برای هر احساس یک رنگ را مشخص می‌کند که می‌تواند انتخابش به دلخواه خودش باشد و موظف است تمامی وسایل دور ریختنی که مشابه آن رنگ هستند را جمع‌آوری کند. مثلاً لیوان یک‌بار مصرف قرمز، درب بطری آب‌معدنی قرمز، بخشی از بسته‌بندی بیسکویت به رنگ قرمز و غیره..

سپس نقاشی خود را که با موضوع نقاشی یک حالت روحی است، شروع می‌کند و باید در نقاشی از همان وسایل به‌عنوان نماد استفاده کند. برای مثال ممکن است درب بطری آب‌معدنی را جای خورشید بگذارد. یا پوسته بیسکویت را به‌عنوان پنجره‌ی خانه انتخاب کند یا لیوان را برش دهد و آن را به یک آدمک تبدیل کند. در این فعالیت مهم است احساسات مشابه، یک‌رنگ داشته باشند.

- آیا نقاشی کردن حالات روحی باعث شده تا احساساتتان قوی‌تر

شوند یا ضعیف‌تر؟

- یک نقاشی که خشم را نشان می‌دهد چگونه می‌تواند باشد؟

- وقتی که خوشحال هستید، خطها و رنگ‌ها چگونه‌اند؟

- آیا اگر نقاشی از شادی‌های خود بکشید همه‌ی نقاشی‌ها عین هم می‌شوند؟

- راجع به دست خط خود در دفترها و کتاب‌هایت فکر کن: دست

خطت وقتی عصبانی هستی با وقتی که شاد هستی متفاوت است؟

بازخورد
از کودک

اهداف

- آشنایی با احساسات؛
- توجه به طرز بیان احساس خشم و شادی؛
- ارتقای مهارت بیان احساسات توسط کودک؛
- کمک به کودک برای آشنایی با روش‌های مختلف بیان احساسات؛
- در میان گذاشتن افکار و احساسات خود با دیگری؛



زمان مورد نیاز



۲ برگ کاغذ



مداد

وسایل مورد نیاز

به کودک بگویید شخصی را که از او ناراحت و عصبانی هستی را در نظر بگیر و یک نامه مملو از عصبانیت برای او بنویس. سعی کن دست‌خفت با حالت روحی که داری تطابق داشته باشد. این شخص می‌تواند واقعی و یا خیالی باشد.

سپس کودک برای شخصی که دوستش دارد و باعث شده است در مورد اتفاقی شاد و خوشحال بشود، نامه‌ای مملو از عشق بنویسد. این بار نیز دست‌خط باید با محتوای نامه هماهنگ باشد. در پایان هر یک از نامه‌ها را با لحن و حالت بدنی مناسب آن برای شما بخواند.

- از آنچه در نامه‌ی عصبانیت خود نوشته بودی راضی هستی؟ آیا چیزهای دیگری بود که نتوانستی بیان کنی؟

- در مورد نامه‌ی شادی چطور؟

- اگر راه دیگری به جز نامه نوشتن را برای انتقال احساسات انتخاب می‌کردی، کدام راه بود؟

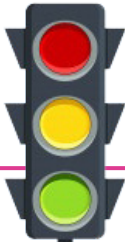
بازخورد
از کودک

- بیان احساسات در نامه‌ی عصبانیت باعث شد حس بهتری داشته باشی یا بدتر؟

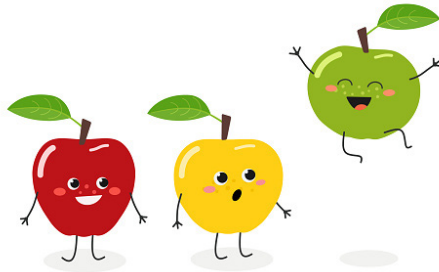
- به نظرت لازم است ما احساسات خوب خود مثل شادی، عشق، امید و اعتماد را بیان کنیم؟ چرا؟

اهداف

- آشنایی کودکان با انواع احساسات؛
- توانایی مدیریت احساسات در شرایط مختلف؛
- ارتقای مهارت خودآگاهی؛
- افزایش مهارت خودکنترلی؛
- تقویت خلاقیت و تفکر خلاق؛



زمان مورد نیاز



قیچی



چسب



مقوا



کاغذ



وسایل نقاشی

وسایل مورد نیاز

برای شناخت کودکان از احساسات خود و توانایی کنترل آن از کاردستی عینی که برای کودکان قابل فهم باشد، مانند چراغ راهنمایی احساسات استفاده می‌کنیم. نحوه ساخت آن شبیه یک چراغ راهنمایی و رانندگی است که البته می‌تواند با خلاقیت کودک و خانواده تغییراتی در شکل آن نیز داشته باشد. بعد از ساخت چراغ را در یک محل مناسب که در دید همه باشد، نصب کنید و در موقعیت‌های مختلف طبق شیوه‌نامه زیر عمل کنید:

رنگ قرمز برای مثال: احساس عصبانیت

ایست، اول آرام شو و فکر کن (نفس عمیق و شمارش معکوس؛ مثلا از پنج به یک بشمار)

رنگ زرد

- مشکل، احساس خودت و نیازی را که داری بیان کن.

- خواسته‌ی تو چیست؟

- چه راه‌حلهایی برای آن پیشنهاد می‌کنی؟

- چه پیامدهایی دارد؟

- انتخاب نهایی تو که بیشترین فایده و کمترین ضرر را داشته باشد، کدام است؟

رنگ سبز

حالا اجرا و تمرین کن (راهکار مطلوب را چندین بار تمرین می‌کنیم).

- از زمانی که از این چراغ در خانه‌مان استفاده می‌کنیم، چقدر توانستی

با احساس‌های مختلف آشنا بشی؟

- حالا چقدر توانستی خودت را در شرایط مختلف احساسی کنترل کنی؟

- این فعالیت را به دوستانت هم پیشنهاد میدی؟ به نظرت چقدر

میتونه کمک‌کننده باشه؟

بازخورد
از کودک

اهداف

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

زمان مورد نیاز



۲۰

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال



چسب



کتاب قدیمی



کاغذ



وسایل نقاشی

وسایل مورد نیاز

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 برود و عکس‌های مرتبطی که با آن احساس و اتفاق هم‌خوانی دارد را پیدا کند. بگویید بعد از برش دادن، می‌توانی چند برگه را به ابعاد کوچک برش دهی و شبیه کتاب قابل ورق زدن، به هم بچسبانی. در هر برگه‌ی این کتاب کوچک، تصاویر را طوری کنار هم 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 در 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 ناراحت‌کننده ای داری؟

بازخورد
از کودک



داستان حما



داستان شماره ۱

تجارت و توکل

روزی بود، روزگاری بود. در زمان قدیم مردم از اوضاع شهرهای دیگر خیلی دیر با خبر می‌شدند و بازرگانان برای اینکه بتوانند در کارشان تصمیم بگیرند، بیشتر خودشان به این شهر و آن شهر می‌رفتند و جنس می‌فروختند و جنس می‌خریدند. با وجود این وقتی بعضی از جنس‌ها دیر به بازار می‌رسید یا وقتی ناگهان مقدار زیادی جنس یکجا می‌رسید نرخ‌ها به هم می‌خورد و به اصطلاح شتر گربه در کار تجارت بیشتر بود و تاجر نمی‌توانست وضع بازار را پیش‌بینی کند. علتش هم بی‌خبری مردم از شهرها و کشورهای دیگر بود. می‌دانیم که راه‌ها هم امن‌وامان نبود و دزد راهزن و گردنه‌گیر زیاد بود و مردم همیشه سعی می‌کردند قافله‌ها و کاروان‌های بزرگی حرکت دهند تا جمعیت زیادی همراه قافله باشند و بتوانند با راهزنان مقابله کنند. سفر دریا قدری امن‌تر بود ولی در دریا هم گاهی دزدان دریایی به کشتی حمله می‌کردند و دریا خطر غرق شدن هم داشت. به این ترتیب تجارت کار مشکلی بود. چون تاجر بایستی سرمایه‌ی خودش را به خطر بیندازد ولی این کار سود فراوانی هم داشت. خوب، وقتی یک کاری مشکل‌تر باشد نفع بیشتری هم دارد و کار دنیا هیچ وقت تعطیل نمی‌شود، تاجرها هم مثل باقی مردم کارشان را می‌کردند.

در این قصه با دو تاجر همشهری سر و کار داریم که بازرگان دریایی بودند و در معامله با شهرهای ساحلی بیشتر تجربه داشتند اما سفر دریا با کشتی‌های قدیمی گاهی چند ماه طول می‌کشید. در یکی از سفرها وقتی این دو تاجر عازم حرکت شدند، جنس زیادی خریده بودند و کشتی باری بزرگ بار کرده بودند و خودشان هم در یکی از اتاق‌های کشتی به هم رسیدند و آشنا درآمدند. بعد از احوال‌پرسی و گفت و شنید معلوم شد یکی‌شان مقدار زیادی روغن خریده و یکی مقدار زیادی ظرف‌های مسی و هر دو به امید خدا جنس‌ها را می‌بردند که بفروشند و عوض آن هرچه را می‌پسندند بیاورند و سود کنند.

کشتی حرکت کرد و چند هفته در راه دریایی پیش رفت. وقتی کشتی به وسط دریا رسید یک کشتی مسافری هم از طرف مقابل پیدا شد که از کنار آن‌ها می‌گذشت. ناخداهای کشتی رشمشان بود که وقتی در سر راه خود به کشتی‌های دیگر می‌رسیدند، نگر می‌انداختند و با همکار خودشان از کارهای کشتی و وضع دریا و مقصد صحبت می‌کردند و اگر کاری داشتند به یکدیگر کمک می‌کردند. وقتی کشتی‌ها ایستادند و ناخداها مشغول دید و بازدید بودند، تاجر روغن رفت خواهش کرد به او اجازه بدهند در کشتی دیگر گردش کند که شاید خویشان خود را ببیند. تاجر روغن مرد دغل‌باز و حسابگری بود و از هر فرصتی برای به دست آوردن مظنه‌ی بازار و درآوردن ته و توی کارها استفاده می‌کرد و برعکس تاجر مس به این حرف‌ها بی‌اعتنا بود و همیشه می‌گفت: وظیفه‌ی ماست که چیزی بخریم و بفروشیم ولی هرچه باید بشود خودش می‌شود. تاجر مس خوابیده بود که تاجر روغن رفت و سوار قایق شد و به کشتی دیگر رفت و از مسافران مظنه‌ی اجناس را در شهرهای آن‌طرف دریا تحقیق کرد و فهمید که بازار روغن کساد است و مظنه‌اش پایین است و برعکس قیمت مس گران شده و مظنه‌اش خیلی بالا رفته. این را فهمید و برگشت. در راه با خود حساب کرد و دید اگر این‌همه روغن را به مقصد برساند از قیمت مایه‌کاری هم چیزی ضرر می‌کند. خیلی ناراحت شد و برگشت. وقتی برگشت تاجر مس هنوز خوابیده بود. بعد که تاجر مس بیدار شد تاجر روغن به او گفت: به نظرم یک کشتی مسافری آمده است، نمی‌خواهی برویم روی عرشه‌ی کشتی تماشا کنیم؟

تاجر مس گفت: چه تماشایی دارد من که با کسی آشنا نیستم. تاجر روغن گفت: من هم همین‌طور، اینک همه دارند تماشا می‌کنند ولی من هم حوصله‌ی این چیزها را ندارم. تاجر روغن دل توی دلش نبود که با این کساد بازار روغن چه باید بکند و کم‌کم به فکر افتاد که اگر بشود روغن‌ها را با مس‌های همکارش عوض بکند، خیالش راحت می‌شود. بعد از اینکه کشتی راه افتاد تاجر روغن سر صحبت را باز کرد و به تاجر مس گفت: من پارسال هم روغن برده بودم و در آنجا هم پارچه خریدم و بد نبود ولی شما پارسال چه داشتید؟

تاجر مس گفت: من سال‌هاست که از این راه نرفته‌ام و حالا هرچه دارم ظرف مس است. کارهای من همیشه با توکل به خداوند است هرچه پیش آید، خوش آید.

تاجر روغن گفت: البته آدم باید امیدش به خداوند باشد ولی بی‌فکری هم با کار تجارت جور در نمی‌آید، حالا من نمی‌خواهم حرف پیش بزنم ولی اینجا که ما داریم می‌رویم خودش ده تا معدن مس دارد و این ناحیه صادرکننده‌ی مس است، این است که تصور می‌کنم جنس‌های شما... خوب انشالله خوب است، کسی چه می‌داند.

تاجر مس قدری ناراحت شد و گفت: عیبی ندارد، اگر هم بازار مس خوب نبود مس یک‌چیزی است که می‌شود ده سال نگه داشت، نه خشک می‌شود، نه کم می‌آید، نه بید و موریانه می‌زند، نه کرم می‌خورد، نه می‌سوزد، نه می‌گندد، مس است و همیشه مس است و یک کاری می‌کنیم، فقط اینش بد است که من نمی‌توانم زیاد آنجا بمانم و در ولایت کارهای زیادی دارم که باید زود برگردم.

تاجر روغن گفت: به این ترتیب حقتش این بود که روغن‌های من مال شما بود، برای اینکه من می‌خواهم مدتی آنجا بمانم و زبان یاد بگیرم و اگر هم بازار مس کساد بود، می‌گذاشتم هر وقت مظنه شیرین می‌شد، می‌فروختم، ولی روغن چیزی است که فوری فروش می‌رود.

تاجر مس گفت: می‌بینی؟ کارهای دنیا همیشه همین است، همیشه برعکس است و خندید.

تاجر روغن گفت: اما من با اینکه پارسال از روغن خیر دیدم حاضرم مایه به مایه روغن‌ها را با مس‌ها معامله کنم، توکل بر خدا، هرچه بادا باد، شاید خیر هر دو در این باشد، نمی‌دانم چرا این حرف به زبانم آمد.

تاجر مس گفت: من حرفی ندارم؛ ولی عیب کار این است که روغن نگه‌داشتنش مشکل است و اگر زود توی بازار آب نشود، نمی‌شود آن را زیاد نگاه داشت، ولی مس، خداوند همیشه این سنگ‌های معدنی را عزیز کرده است، آهنش، مسش، زغالش، نقره‌اش، طلایش، هرچه برکت هست توی این زمین است.

تاجر روغن خندید و گفت: خوب بازار گرمی بلدی، ولی کاسبی ما کاری به این حرف‌ها ندارد، یک‌چیزی می‌خریم و یک‌چیزی می‌فروشیم، آنچه برای خرید و فروش عزیز است همیشه چیزی است که با تن مردم سروکار دارد، با خوراک و پوشاکشان مگر نه؟ در یک خانه می‌تواند که هیچ‌وقت ظرف مس نباشد ولی یک روز هم نمی‌شود روغن نباشد، این است که روغن همیشه خریدار دارد، پول نقد است، با جان آدم سروکار دارد و هر جا آدم هست همیشه روغن مصرف دارد. معدن هم ندارد که هر روز استخراج کنند، حاصل زحمت مردم است و شیرهی جان گاو و گوسفند است و مایه‌ی زندگی.

تاجر مس خنده‌ی بلندی کرد و گفت: بسیار خوب، اگر خیلی دلت می‌خواهد معامله کنیم من حاضرم، ناگهان به دلم برات شد که پیشنهاد تو را قبول کنم.

تاجر روغن دلش از خوشحالی لرزید و گفت: انشاءالله مبارک است. خدا به شما برکت بدهد، در بازار تبریز می‌گویند: الله سینه برکت ورسین. چه خوب است که آدم همه‌ی زبان‌ها را بلد باشد.

تاجر مس گفت: بله زبان یادگرفتن خوب است، اما من زبان خودم را هم زورکی بلدم، به‌رحال مس‌ها را به تو فروختم و روغن‌ها را مایه‌کاری خریدم. تو هم خیرش را ببینی، نگفتم؟ من همیشه این‌طورم، زود معامله می‌کنم.

تاجر روغن گفت: قبول کردم، حالا بیایم صورت خرید جنس‌ها را حساب کنیم. نشستند و دفتر و دستک‌ها را آوردند و سیاهه‌ی خرید اجناس را نگاه کردند و معامله را به‌صورت پایاپای ختم کردند. تاجر مس خودش هم به‌درستی نمی‌دانست چرا این کار را می‌کند اما تاجر روغن می‌دانست که روغن ضرر خواهد کرد و مس فایده خواهد داشت. اما یک پیشامد ساده بعد از آن پیش آمد که همه‌ی حساب‌ها را به هم زد. چند هفته بعد وقتی که هنوز به ساحل مقصد چند فرسخ مانده بود در یک شب تاریک طوفانی درگرفت و موج‌های دریا قسمتی از دیوار کشتی را شکست و آب در کشتی افتاد.

ناخدای کشتی دست‌پاچه شد و به همسفران گفت: دوستان، جان همه در خطر است و اگر کشتی سنگین باشد، غرق خواهد شد، هیچ چاره‌ای نیست، جز اینکه بار



کشتی را به دریا بریزیم و کشتی را سبک کنیم و جان خودمان را نجات دهیم.

دو نفر تاجر از کسانی بودند که از این پیشامد خیلی ناراحت شدند و گفتند: اگر بار ما را به دریا بریزیم یا خودمان غرق بشویم، برای ما فرقی ندارد، اگر سرمایه‌ی ما از دست برود، ما ورشکسته می‌شویم و دیگر نمی‌توانیم زندگی کنیم.

ناخدا گفت: من هم می‌فهمم، از دست رفتن سرمایه خیلی سخت است ولی این حرف‌ها مال توی شهر است و توی خانه است، اینجا دریاست و آنچه بیش از همه ارزش دارد، جان آدم است که خود کشتی هم به جهنم ولی هرچه کشتی سبک‌تر باشد احتمال نجات بیشتر است. دیوار کشتی شکسته است و اگر کشتی از آب پر شود، همه به زیر آب خواهیم رفت. اینجا فقط من می‌دانم که چه باید کرد و اگر بخواهید مانع کارم بشوید، دستور می‌دهم خودتان را هم به دریا بیندازند.

دو تاجر هم ساکت شدند و کارگران کشتی با سرعت تمام هرچه بار بازرگانی در کشتی بود، خیک‌های روغن و ظرف‌های مس و بار و اثاث دیگران، همه را به دریا ریختند و کشتی سبک شد و دیوار شکسته‌ی کشتی بالاتر از آب قرار گرفت و ناخدا کشتی را به سرعت به طرف ساحل هدایت کرد و صبح روشن به مقصد رسیدند. دو نفر تاجر روغن و مس دیگر از ناراحتی و پریشانی رمق نداشتند که حرف بزنند. در ساحل از کشتی پیاده شدند و نتیجه‌ی تجارتشان برعکس شده بود. مس‌هایی که تاجر روغن خریده بود معلوم است که به اعماق دریا فرورفته بود اما خیک‌های روغن که مال تاجر مس شده بود، همه روی دریا شناور بود و موج‌های دریا آن‌ها را به طرف ساحل می‌راند. دریا هرچه را از مردم بگیرد، اگر نتواند در خود فرو ببرد، دوباره آن را در ساحل پس می‌دهد و روغن از چیزهایی است که روی آب می‌ایستد. قسمتی از خیک‌های روغن را امواج دریا به ساحل انداخت و قسمتی دیگر را پس از آرام شدن به کمک قایق‌ها و بلم‌ها از روی آب گرفتند. تاجر روغن با همه‌ی زرنگی و دغل‌بازی همه‌ی مس‌های خریداری را از دست داده بود و تاجر مس با همه‌ی سادگی و صداقتش تمام روغن‌ها را به بازار رساند و به قیمت مایه‌کاری فروخت. فکری که تاجر روغن کرده بود، از روی دغل‌بازی بود، چون در اینجا روغن خیلی ارزان بود و مس خیلی گران، ولی با شکستن کشتی نتیجه‌ی کار برعکس شده بود.

تاجر ساده‌دل گفت: با این پیشامد اگرچه من نفعی نبردم ضرر هم نکردم ولی برای تو خیلی متأسفم. آیا تقصیر من بود؟ من که نمی‌دانستم چه می‌شود، خودت

پیشنهاد کردی که جنس‌ها را عوض کنیم.

تاجر دغل‌باز گفت: نه برادر، هیچ‌کس تقصیری ندارد، من هم درست حساب کرده بودم و حواسم به کارم جمع بود ولی این یکی را دیگر نخوانده بودم که کشتی سوراخ می‌شود. ناخدا هیچ تقصیری نداشت که اگر کشتی سنگین بود، حالا ما اینجا نبودیم. این‌طور پیشامدها در زندگی بسیار است که اسم آن را می‌گذارند قضا و قدر حالا این‌طور پیش آمد و به نفع تو تمام شد. در زندگی همان‌طور که نقشه و حساب هست پیشامدهای حساب‌نشده هم هست، مثل زلزله و صاعقه، مثل غرق شدن. من هم گله‌ای ندارم و خدا را شکر که خودمان هستیم. آدم جانش سلامت باشد زندگی را دوباره می‌شود ساخت.

- تاجر دغل‌باز وقتی مس‌ها غرق شدند چه احساسی داشت؟

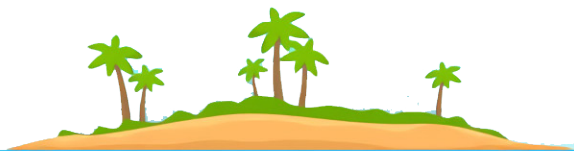
- احساس غم و پشیمانی تاجر دغل‌باز چه دلیلی داشت؟

- تاجر دغل‌باز با این حس غم و پشیمانی چطور کنار آمد؟

- تاجر ساده‌دل چه احساسی در پایان این داستان داشت؟

- جایگاه و نقش توکل در احساسات ما چیست؟

باز خورد
از کودک





داستان شماره ۲

هدیه

روزی بود و روزگاری بود. یک عرب بیابانی بود که تمام عمرش را با خانواده‌اش در صحرای ریگزار به سر برده بود و هرگز یک شهر را ندیده بود. آن‌ها در خیمه‌ی خود نزدیک آب‌باریکه‌ای که از پای تپه در می‌آمد و در ریگ فرو می‌رفت زندگی می‌کردند. خوراکشان هم بیشتر گیاه صحرا بود. در پای چشمه یک درخت کهن‌سال هم بود که میوه‌ای نداشت و از دور به سبزی می‌زد و از نزدیک سوخته به نظر می‌آمد. آب چشمه شور مزه بود و در تابستان آن‌قدر کم می‌شد که جز رفع تشنگی به هیچ کاری نمی‌رسید.

۳۵

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

مرد اعرابی تا خودش را می‌شناخت آنجا وطنش بود و معلوم نبود که در دنیا جای بهتری وجود داشته باشد. تا وقتی کسی زندگی بهتر را ندیده به هرچه هست عادت می‌کند و توقعش کم است. مرد عرب خیال می‌کرد اگر از آنجا کوچ کند، کسی می‌آید آن آبادی را تصرف می‌کند. وقتی زندگی خیلی سخت می‌شد، می‌رفت بر سر راه کاروان که از آنجا دور بود، مدت‌ها می‌نشست تا شاید کاروانی عبور کند و صدقه‌ای از آن‌ها بگیرد و خبری بشنود؛ اما کاروان هم دیربه‌دیر می‌آمد و این بود تا یک سال خشک‌سالی بود و آب شور چشمه کم شد و کم شد تا نزدیک شد که خشک شود و هرچه زمین نمناک را کردند از آب بیشتر خبری نبود.

مرد اعرابی مشک خشکیده را به دوش انداخت و در جستجوی آب راه ناشناخته‌ای را پیش گرفت و رفت و رفت تا از ریگزار گذشت و در راه از یک نفر پرسید که: این راه به کجا می‌رسد؟ آیا این طرف‌ها آب و آبادی هست؟ مقصود او از آبادی جایی بود که آبی و سبزه‌ای بتوان پیدا کرد.

رهگذر گفت: چند فرسخ که بروی، این راه از کنار دریاچه می‌گذرد و آخر هم به شهر می‌رسد.

مرد اعرابی خوشحال شد و رفت تا رسید به چاله‌ای که در آن آب باران جمع شده بود و اطراف آن چند تا درخت و سبزه‌ای و صفایی داشت. کسی که دریا ندیده است، یک چاله آب به نظرش دریاچه است. عرب آمد کنار دریاچه نشست و مشتی آب به‌صورت زد و قدری از آب خورد و چون از همه‌ی آب‌هایی که در عمرش خورده بود، بهتر بود گفت: به‌به از این آب، حقا که این آب از بهشت آمده است، پس اینکه می‌گویند بهشتی هست و آب کوثری هست، راست می‌گویند، چنین چیزهایی هم در دنیا هست و ما نمی‌دانستیم؟



نشست و به بدبختی خودش فکر کرد و حساب کرد و دید اگر یک مشک آب بردارد و به‌جای خودش برگردد که هنر نیست، هنر آن است که با این آب بهشتی، سرمایه‌ای از شادکامی بسازد.

با خود گفت: حیف از این آب که ما ببریم و بخوریم و خلیفه از آن خیر نداشته باشد. خلیفه هم خیلی قدرت و ثروت دارد، خوب است یک مشک از این آب بردارم

و راست بروم سراغ خلیفه و به او هدیه دهم، خلیفه هم آدم است و از این تحفه خیلی خوشحال می‌شود و آن وقت ...

دیگر معطل نشد. مشک خشکیده را در آب خیس کرد و آن را پر از آب کرد و بندش را به دوش انداخت و راه شهر را پیش گرفت. در راه به هر که می‌رسید خلیفه را سراغ می‌گرفت و آمد تا نزدیک شهر. از قضا آن روز خلیفه به‌قصد شکار از شهر آمده بود

بیرون و در صحرا چادر زده بود و آخرین بار که مرد اعرابی نشانی خلیفه را پرسید، به او گفتند: اینک خیمه‌ای که در آن صحرا دیده می‌شود، چادر خلیفه است و خودش هم آنجاست، اگر کاری با خلیفه داری فرصتی از این بهتر پیدا نمی‌کنی. اعرابی برای این پیشامد، خدا را شکر کرد و راست آمد به طرف چادر خلیفه. لشکریان سر راهش را گرفتند و گفتند: کجا می‌روی؟

گفت: با خلیفه کار مهمی دارم و خبر خوشی برایش آورده‌ام. او را بردند پیش خلیفه.

خلیفه پرسید: با من چه کار داری؟

اعرابی گفت: از بهشت برای خلیفه‌ی اسلام هدیه آورده‌ام.

خلیفه پرسید: از بهشت؟

اعرابی گفت: بله از جایی مانند بهشت، بلکه هم از خود بهشت.

خلیفه خیال کرد که با یک دیوانه سروکار دارد. پرسید: خوب، حالا آن هدیه کجاست؟

اعرابی گفت: همین جاست، این است، این مشک آب. در دنیا هیچ کس آبی به این خوبی نخورده است، بفرمایید امتحان کنید، ببینید، من وقتی به بهشت رسیدم دیدم حیف است تنها این آب را بخورم و به یاد خلیفه نباشم.

خلیفه فهمید که اعرابی مردی ساده‌دل است و در بیابان زندگی کرده و هرگز آب گوارا ندیده و این کار را با حسن نیت و برای خدمت کرده است.

دستور داد یک جام بیاورند و قدری از آن آب را گرفت و چشید. آب باران بود و بوی خاک و علف پوسیده می‌داد. خلیفه گفت: بسیار خوب است، ما از بهشت صحرا خبر نداشتیم. خوب کاری کردی که این تحفه را آوردی، حالا که این زحمت را کشیدی چه انتظاری از ما داری؟ چه آرزویی دارد؟

اعرابی گفت: سلامت خلیفه را آرزو دارم ولی صحرا خشک‌سالی است، چشمه‌ی ما هم خشک‌شده، من به جستجوی آب می‌رفتم که به بهشت رسیدم، اشتر هم نداشتم

که بتوانم بیشتر آب بیاورم و خانواده‌ام در انتظارند، اجازه می‌خواهم که برگردم.

خلیفه باقی‌مانده‌ی آب را که در پیاله بود دوباره در مشک ریخت و سرش را بست و به نزدیکان داد و گفت: این مشک آب را در جای خوب نگهدارید. آن وقت دستور دارد یک شتر و دو مشک و یک کیسه پول و قدری نان و خرما حاضر کنند. به اعرابی گفت: این‌ها مزد خدمتی است که به خلیفه کردی اما شرطش این است که بر این شتر سوار شوی و از همان راهی که آمدی زود برگردی و دیگر به شهر وارد نشوی. بهشت را هم به هیچ‌کس نشان نده و خودت تا می‌توانی از آن استفاده کن.

اعرابی جایزه‌ی خود را گرفت و به خلیفه دعا کرد و از همان راهی که آمده بود خرم و خوشحال برگشت. وقتی که اعرابی رفت یکی از نزدیکان خلیفه گفت: معلوم است که این مرد بیچاره هیچ وقت آبی بهتر از این را ندیده است ولی نمی‌دانم چرا خلیفه او را از رفتن به شهر پرهیز داد. شاید در شهر چشم دلش باز می‌شد و دنیا را بهتر می‌شناخت.

خلیفه گفت: این‌طور بهتر بود. این مرد این مشک آب را به قصد خیرخواهی و خدمت آورده بود و اگر می‌رفت فرات را با آن همه آب می‌دید، خجالت زده می‌شد و نخواستم خوشحالی‌اش را از او بگیرم. من در برابر حسن نیت او، حسن نیت به کار بردم. هدیه آوردن او با فهم خودش متناسب بود اما پذیرفتن هدیه هم رسمی دارد. بگذار با بهشتی که پیدا کرده است تا مدت‌ها خوشحال باشد.

- چرا اعرابی به زندگی‌ای که داشت راضی بود؟

- شادی اعرابی چرا برای خلیفه مهم بود؟

- احساساتی که در این داستان اعرابی و خلیفه تجربه کردند، کدام‌ها بودند؟

- آیا وقتی شاد هستیم هم باید رفتار مناسبی داشته باشیم؟ چه

رفتارهایی مناسب است؟

- مهربانی خلیفه را از کدام قسمت داستان می‌توان برداشت کرد؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۳

پند کلاه نمدی

روز بود و روزگاری بود. در آن زمان، حاکم نیشابور دلش می‌خواست که بتواند آرام و مهربان باشد، ولی نمی‌توانست. کم‌حوصله و آتشی‌مزاج بود. هر وقت برخلاف سلیقه‌اش حرفی می‌شنید، عصبانی می‌شد و دستوره‌های تندوتیزی می‌داد که بعد پشیمان می‌شد. اگر هم زورش نمی‌رسید که خشم خود را بر سر کسی فروریزد، قلبش می‌گرفت و چنان ناراحت و نا امید می‌شد که گویا دنیا تمام شده و یک غصه‌ی دائمی برای او باقی مانده. هر وقت هم از چیزی خوشحال می‌شد، خودش را گم می‌کرد و زور می‌گفت و با سبک‌سری دیگران را دست می‌انداخت و بعد که فکر می‌کرد از خودپسندی و غرور خود پشیمان می‌شد. می‌دید که با این وضع همه را از خودش می‌رنجانند.

یک روز نشست و کلاه خودش را قاضی کرد و با خود گفت: این خیلی بد است که من زود احساساتی می‌شوم و نمی‌توانم آرام و ملایم باشم. شاید اعصابم ضعیف است، شاید قلبم ناتوان است، خوب است خودم را به طبیب نشان بدهم، شاید این ناراحتی یک دارویی داشته باشد.

طبیب بزرگ شهر را دعوت کرد و گفت: حال من این است چه دوايي بايد بخورم؟

طبیب گفت: تا آنجا که من می‌فهمم در تن تو عیب و نقصی نیست که بشود با دوا آن را علاج کرد. شکی نیست که این ناراحتی یک نوع بیماری هست ولی این درد، داروی خوراکی ندارد. این مربوط به اخلاق و تربیت است. تو را از بچگی خودپسند و لوس بار آورده‌اند. رفتار تو خام است و برای اینکه پخته‌تر بشوی باید زیاد کتاب بخوانی و از گفتار بزرگان و سرگذشت دیگران پند بگیری، باید برای خودت یک شعار

اخلاقی پیدا کنی که بردباری و خویشنداری را به تو تلقین کند و دائم به آن نگاه کنی و به آن عادت کنی تا در غم و شادی زود دست‌وپایت را گم نکنی. بیماری روحی دواى روحى لازم دارد.

حاکم گفت: درست است. خودم هم این را می‌دانستم. آن وقت فرستاد یک واعظ و یک فیلسوف حاضر کرد و داستان خود را شرح داد.

واعظ گفت: دستورهای اخلاقی زیاد است. یکی از چیزهایی که برای این حال خوب است این است که گاهی به گورستان بروی و به یاد مرگ بیفتی. آن وقت چون از عاقبت کار غافل نباشی و بدانی که غصه‌ها و خوشحالی‌ها همیشگی نیست، دلت آرام می‌گیرد.

حاکم گفت: برو بابا، من که نمی‌توانم وقتی اوقاتم تلخ یا شیرین است، بدوم بروم قبرستان و آنجا عبرت بگیرم. من یک دستور ساده‌تر می‌خواهم که همیشه همراهم باشد.

فیلسوف گفت: به عقیده من بهتر است چند نفر از دانایان را پیش خود نگاه‌داری و در همه‌ی کارها با آنها مشورت کنی و هر دستوری که می‌خواهی بدهی با موافقت آنها باشد. آن وقت مرد حکیم تو را از افراط و تفریط باز می‌دارد، اگر غصه‌دار باشی دلجویی می‌کند و اگر مغرور باشی نصیحت می‌کند.

حاکم گفت: برو بابا. اگر قرار باشد من همیشه به دستور حکیم کار کنم پس چه حاکمی هستم؟ من خودم هم خوب و هم بد را می‌شناسم ولی وقتی عصبانی می‌شوم یا خیلی خوشحال می‌شوم، همه‌چیز یادم می‌رود. من یک حرف خوب می‌خواهم که روی نگیان انگشترم بنویسم و به آن نگاه کنم تا مرا از تندروی نگاه دارد، اگر زیر باران خیس شدم عصبانی نشوم، اگر برخلاف سلیقه‌ام چیزی شنیدم از غصه دق نکنم، اگر کسی به من تهمت بدی زد، صبوری کنم، اگر یک روز از من تعریف کردند، ادعا و توقع زیادی پیدا نکنم و خلاصه پندی باشد که در همه‌جا به کار بیاید و آرام‌بخش باشد.

واعظ و فیلسوف گفتند: خوب، پیدا کردن یک عبارت همه‌کاره مشکل است، سخنان حکیمانه و کلمات قصار و اندرزهای اخلاقی خیلی زیاد است و هرکسی یک چیزهایی می‌داند و هرکدام مناسبیتی دارد. برای این‌که زودتر این شعار اخلاقی پیدا شود، باید همه‌ی علما را در یک انجمن جمع کنی و هر کس هر چه را در کتاب‌ها خوانده است و می‌داند بگوید تا آن چیزی که تو می‌پسندی پیدا شود.

حاکم گفت: صحیح است، همین کار را می‌کنم.

دستور داد نامه‌ها نوشتند و گروهی از دانشمندان و سخنوران را به انجمن بررسی سخنان آرام‌بخش دعوت کردند. انجمن تشکیل شد و تا چند روز همه بزرگان گوش تا گوش نشستند و هر یکی درباره‌ی صبر و بردباری و خویشتن‌داری و اعتدال سخنها گفتند و شعرها خواندند و از کتاب‌ها حدیث و آیه نقل کردند؛ اما حاکم هیچ‌کدام را نمی‌پسندید و از آن یک ایراد می‌گرفت: این هم نیست، آن هم نیست، این مفصل است، آن مزخرف است، این به گوش سنگین است، آن به دل نمی‌چسبد. روز آخر یک مرد کلاه نمدی که از ده خبری برای حاکم آورده بود، موضوع را فهمید و گفت: اگر اجازه هست ما هم حرفی بزنیم، ما یک چیزی بلدیم که از همه‌ی این حرف‌ها بهتر است.

حاکم گفت: اگر انجمن اجازه بدهد می‌توانی حرفت را بزنی.

انجمن یک صدا گفت: نه آقا، این چه فرمایشی است که حاکم می‌فرماید. ما همه‌ی کتاب‌ها را ورق زده‌ایم، همه‌ی سخنان بزرگان را زیر و رو کرده‌ایم و هنوز یک حرف مناسب پیدا نشده. حالا بد است که یک مرد عامی بی‌سواد بیاید در این مجلس نطق کند.

مرد کلاه نمدی گفت: بسیار خوب، ولی حالا که مطلب مناسب پیدا نشده، بگذارید ما هم حرفمان را بزنیم، ما که کسی را نمی‌خوریم، اگر خوب بود انجمن قبول می‌کند، اگر هم بد بود به ریش ما بخندید و بروید!

حاکم گفت: بد نمی‌گوئید، بگذارید او هم پیشنهادش را بکند.

انجمن گفت: مانعی ندارد، حالا که حاکم می‌خواهد، بگوید.

مرد کلاه نمدی گفت: تا آنجا که من فهمیدم حاکم یک عبارت مختصر برای روی نگین انگشترش می‌خواهد. این حرف باید خواننده و شنونده را از نا امید شدن و مغرور شدن نگاه بدارد، به عقیده‌ی من این نسخه در سه کلمه جمع شده که دیگر کوتاه‌تر از آن چیزی پیدا نمی‌شود، روی نگین انگشتر باید نوشت: این هم بگذرد.

با شنیدن این حرف، انجمن در غلغله افتاد. بعضی گفتند: این شعار تنبلی و بی‌حالی است. بعضی گفتند: این حرف مانع کار و کوشش و چاره‌جویی است. بعضی گفتند: این حرف‌ها مال عهد بوق است و به درد امروز نمی‌خورد. دیگران هم گفتند: مهم است، بی‌فایده است، کهنه است، چرند است.

حاکم گفت: من به سهم خودم این پند کلاه نمدی را بد نمی‌دانم. از همه مختصرتر است و آرام‌بخش هم هست. وقتی من یادم بیاید که همیشه احوال یکسان نمی‌ماند و غصه‌ها و شادی‌های ناگهانی هم می‌گذرد، دلم آرام می‌شود و فرصت پیدا می‌کنم که فکر کنم و بیش‌ازاندازه ناامید یا مغرور نشوم. ولی دلم می‌خواهد انجمن هم این حرف را تصویب کند. اما انجمن حاضر نشد پند کلاه نمدی را قبول کند. اعضای انجمن هرکدام یک نگاه غضبناک به مرد کلاه نمدی انداختند و پراکنده شدند آن وقت حاکم گفت: تا چیزی پیدا نشده، کاجی به از هیچی است. جواهر ساز را طلب کرد و گفت روی نگین انگشترش با قلم الماس بنویسد که: این هم بگذرد.



- آیا کسی را می‌شناسی که با مشکل پادشاه داستان روبرو باشد؟

- شما اگر عضو انجمن بودی چه پیشنهادی می‌دادی؟

- آیا پیش‌آمده است که بعد از واکنشی موقع شادی و یا عصبانیت پشیمان شوی؟

- چه کارهایی می‌توان برای بهبود مدیریت خودمان در مواقع احساسات مختلف انجام داد؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۴

جواب طوطی

روزی بود و روزگاری بود. در زمان قدیم، یکی از راجه‌های هندوستان دو طوطی خوش‌آواز و شیرین‌سخن داشت که آن‌ها را در قفس گذاشته بود، یکی را در ایوان و یکی را در اتاق آویخته بود و در میان سرگرمی‌ها و تفریحاتی که داشت، گفت‌وگوی این دو طوطی را از همه دوست‌تر می‌داشت. ساعت‌ها پهلوی هر یکی می‌نشست و آن‌ها سخنانی که آموخته بودند تکرار می‌کردند و حرف‌های تازه‌ای را که یاد گرفته بودند، می‌گفتند و سرودهایی را که می‌دانستند، می‌خواندند و راجه از آن لذت می‌برد. یک روز برای تعمیر یکی از قفس‌ها هر دو طوطی را در یک قفس جا داد و چون مدتی گذشت، طوطی‌ها دعوایشان شد، به جان هم افتادند و آن‌که قوی‌تر بود با نوک خود چشم دیگری را کور کرد و آن بیچاره از درد هلاک شد.



راجه همین‌که این را فهمید، بسیار خشمگین شد، قفس طوطی را نزد خود گذاشت و به او گفت: ای ظالم بی‌انصاف، تو می‌دانستی که من گفت‌وگوی شما طوطی‌ها را بسیار دوست می‌داشتم و در واقع شادی و خوشی من دو قسمت بود: نیمی از نشاط و خوشحالی من از شیرین‌زبانی تو بود و نصف دیگرش از خوش‌زبانی آن یکی بود و تو با کشتن آن طوطی، نیمی از خوشی و نشاط مرا باطل کردی، این است که دیگر طاقت دیدن تو را ندارم و الان تو را به جرم این گناه می‌کشم تا این کار برای دیگران عبرت باشد و دیگر کسی مایه‌ی دل‌خوشی کسی را نابود نکند.

طوطی از شنیدن این عتاب و خطاب ترسید ولی برای تبری‌های خودش مطلب خوبی به خاطرش رسید و گفت: ای ارباب با انصاف، به قول خودت هر یکی از ما یک نیمه از نشاط شما را تشکیل می‌دادیم، البته من بد کردم که یک نیمه از خوشی شما را باطل کردم؛ ولی اگر شما مرا هم هلاک کنید با دست خود تمام نشاط خود را ضایع و باطل می‌کنید. آیا بهتر نیست گناه مرا ببخشید و اقلأً نصف نشاط و خوشی خود را داشته باشید؟

راجه از این حاضر جوابی و حرف حسابی طوطی بسیار خوشش آمد و او را عفو کرد.

- اگر راجه با عصبانیت طوطی را می‌کشت چه اتفاقی می‌افتاد؟ بعد از این کار چه احساسی داشت؟
- اگر جای راجه بودی طوطی را می‌بخشیدی؟
- وقتی از کسی ناراحت و عصبانی باشیم بخشیدن او چه کمکی به ما می‌کند؟
- به نظر تو راجه چگونه توانست بر خشم خود کنترل داشته باشد و کار درست را انجام دهد؟
- آیا تا به حال شده است که عصبانی شده و کاری کنی که پشیمان شوی؟
- وقتی غمگین، خشمگین، خوشحال می‌شویم یا هر احساسی دیگری را تجربه می‌کنیم چگونه باید رفتار کنیم؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۵

نماز راز آرامش

بوسه مامان را روی صورتم حس می‌کنم و چشم‌هایم را باز می‌کنم. مامان مثل همیشه با لبخند می‌گویند: پس چرا بیدار نمی‌شوی گل دختر؟!

بابا نان تازه گرفته‌اند تا صبحانه‌ی روز جمعه را دور هم بخوریم. بعد از صبحانه همین‌طور که من و برادرانم سفره را جمع می‌کنیم، از مامان می‌پرسم: مامان کی وقت دارید درباره‌ی دیشب با هم صحبت کنیم؟

مامان می‌گویند: کارمان اینجا تمام شد، می‌رویم توی اتاق!

خیلی زود کارها تمام می‌شود. مادرم می‌گویند: خب من در خدمت‌م حمیده خانم، بگو ببینم دیشب چرا آن‌قدر عصبانی شدی؟

می‌گویم: مامان من واقعاً نمی‌توانم این هستی لوس را تحمل کنم. دیشب رفته بود سراغ وسایل آقا جان. مامان جان هم به‌جای اینکه دعوايش کنند، ناز و نوازشش کردند. مامان با تعجب نگاهم می‌کنند و می‌گویند: یعنی تو از اینکه آن‌ها هستی را دعوا نکردند، عصبانی شدی؟

سریع می‌گویم: نه! به خاطر اینکه بعدش هم رفته بود سراغ کیف من و وسایلم را بیرون ریخته بود. اگر مامان جان دعوايش می‌کردند، دیگر نمی‌آمد سراغ وسایلم من!

مامان لبخندی می‌زنند و می‌گویند: پس این‌طور، خب دخترم به نظر شما با یک بچه‌ی پنج‌ساله باید با دادوبیداد و دعوا صحبت کرد یا با ناز و نوازش؟ کدام بهتر جواب می‌دهد؟

می‌گویم: خب معلوم است، باید دعوايش کرد تا بفهمد کارش اشتباه است.

مامان می‌گویند: خب اگر نظرت این است، بیا اتفاق دیشب را با هم مرور کنیم. به نظرت اثر رفتار مامان جان روی هستی بهتر بود یا رفتار شما؟ یعنی از کدام نتیجه بهتری گرفتی؟

به فکر فرومی‌روم و بعد می‌گویم: خب راستش، هستی وسایل آقا جان را پس داد و خرابشان هم نکرده بود، اما خودتان دیدید که دفترچه‌ی من را نمی‌داد و آخر هم آن‌قدر مچاله‌اش کرده بود که دیگر به دردم نمی‌خورد.

مامان لبخند می‌زنند و می‌گویند: خب حالا باز هم فکر می‌کنی دعوا کردن نتیجه‌ی بهتری دارد؟

با ناراحتی می‌گویم: خب مامان من نمی‌توانم مثل مامان جان و آقا جان آن‌قدر صبور باشم. احمد و محمود هم اگر وسایلم را بردارند، به حدی عصبانی می‌شوم که راهی به‌جز دعوا کردنشان به فکر نمی‌رسد.

مامان می‌گویند: بله! بارها اتفاق افتاده!

همان موقع احمد در می‌زند و می‌گوید: می‌شود بیایم تو؟

مامان می‌گویند: الان حرفمان تمام می‌شود و می‌آییم با هم میوه می‌خوریم. شما به بابا بگو، لطفاً هندوانه را قاچ کنند.

احمد شکمو می‌گوید: آخ جان هندوانه!

مامان همچنان لبخند بر لب می‌گویند: خب حالا به نظرت چطوری من و شما هم می‌توانیم مثل مامان جان و آقا جان صبور باشیم؟ فکر نمی‌کنی رازی داشته باشد؟

من هم لبخندی می‌زنم و می‌گویم: من هر وقت خانه‌ی آقا جان می‌روم یاد حرف معلم می‌افتم. خانم ادیب می‌گویند هر کسی که اهل ذکر و نماز و دعا باشد، آرامشش بیشتر است و همه‌ی آدم‌ها هم در کنارش احساس بهتری دارند. فکر می‌کنم رازش همین است نه؟

مامان می‌گویند: من هم مثل تو فکر می‌کنم، به نظرم این همه آرامش و صبوری فقط با نزدیک‌تر شدن به خدا و خواندن نماز و دعا به دست می‌آید. می‌بینی چقدر آقا جان راحت می‌تواند بر احساساتش کنترل داشته باشد و مثل ما کاری نکند که بعدش پشیمان شود.

می‌گویم: بله خوش به حالشان. خوب درست است آن‌ها همیشه نمازشان را اول وقت می‌خوانند، اما مامان من بعضی از آدم‌ها را هم دیده‌ام که این کارها را می‌کنند، اما رفتارشان با بچه‌ها این‌جوری با صبر و حوصله نیست! مثل همان دفعه که رفتیم مسجد و خانمی که محمود را دعوا کرد که چرا با مهرها بازی می‌کند.

مامان می‌گویند: درست است. البته باید این را هم بدانیم که ما هم باید رعایت حال افراد سن بالا را کنیم. اگر نمازمان با توجه باشد اثرش را در رفتار و اخلاق خودمان می‌بینیم. خود من هم تجربه کرده‌ام. وقتی نمازم را با دقت و توجه نمی‌خوانم، رفتارم تغییر می‌کند، به نظرت این‌طور نیست؟



لب‌هایم را بالا می‌دهم و می‌گویم: خب خیلی سخت است، شاید خود نمازخواندن کار سختی نباشد، اما اینکه سعی کنیم روی اخلاق و رفتارمان اثر خوبی بگذارد، سخت است. مامان یعنی چطور می‌توانیم نماز واقعی بخوانیم که این اثرات را بگذارد؟

مامان کمی فکر می‌کنند و می‌گویند: به نظرم همان‌طور که نماز می‌خوانیم باید به معنی و مفهوم و هدف نماز خواندن هم توجه کنیم. باید خدایی را که برای او این کارها را انجام می‌دهیم، بشناسیم و حواسمان باشد قرار است شبیه او صبور و مهربان بشویم.

- راز صبوری و آرامش آقا جان و مامان جان چه بود؟

- چرا حمیده عصبانی بود و فکر می‌کرد کار مامان جان درست نبود؟

- تا حالا شده هیجان‌زده باشی و کاری انجام دهی و بعد پشیمان شوی؟

- برای اینکه از روی احساسات تصمیم‌گیری و کار بدی نکنی چه کاری می‌کنی؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۶

بستنی قیفی

روز جمعه است. رضا به ساعت روی دیوار نگاه می‌کند. نیم ساعت وقت دارد برود حمام. او از یک ماه پیش تصمیم قطعی گرفته است که برای همه‌ی برنامه‌هایش، زمان مشخصی را در نظر بگیرد و توی این یک ماه هم موفق شده بود، بیشتر آن‌ها را طبق ساعت و روزی که تعیین کرده بود جلو ببرد.

رضا همان‌طور که در کمد را باز می‌کند، یک چشمش به تلویزیون است و یک چشمش به بلوز و شلوارهایی که توی کمدش چیده شده. تلویزیون مسابقه‌ی استعدادیابی نوجوانان را گذاشته و رضا نمی‌تواند از دیدن آن برنامه دل بگند. یکی از مهمان‌های برنامه اجرایش تمام می‌شود. صدای تشویق شیما و بابا خانه را پُر می‌کند. رضا به مادرش می‌گوید: ماما می‌توانم این برنامه را تا آخر ببینم و بعد بروم حمام؟

مادر می‌گوید: رضا جان... این برنامه‌ریزی را برای اینکه کارهایت منظم و راحت شود خودت انجام داده‌ای! بهتر است این بار هم به حرف عقلمت گوش بدهی و روی تصمیمت بایستی!

رضا می‌گوید: آره ماما... ولی این پسرها که دارند می‌خوانند چقدر صدای قشنگی دارند! کاش من هم می‌توانستم مثل آن‌ها بخوانم!

مادر مشغول تماشای تلویزیون می‌شود و می‌گوید: تو هم صدای قشنگی داری رضا جان!

رضا با شنیدن این حرف چشم‌هایش برق می‌زند. با سرعت لباس‌هایش را برمی‌دارد و می‌پرد توی حمام.

یک ساعت است که از توی حمام صدای آواز خواندن رضا به گوش می‌رسد. مادر به ساعت نگاه می‌کند و به دخترش شیما می‌گوید: گمان می‌کنم رضا دوباره هیجان‌زده شده و یادش رفته که باید سر نیم ساعت از حمام می‌آمد بیرون!

شیما به در حمام اشاره می‌کند که کم‌کم باز می‌شود و با خنده می‌گوید: بالاخره اجرای کنسرت آقا رضا تمام شد! و شروع می‌کند به دست زدن و تشویق برادرش. رضا با صورتی قرمز و موهایی که آب از آن‌ها می‌چکد، از حمام بیرون می‌آید و سرش را به‌طرف ساعت می‌چرخاند و دهانش از تعجب باز می‌ماند. شیما نزدیکش می‌رود و در گوشش می‌گوید: سر قوت هستی که؟

رضا شانه‌هایش را بالا می‌اندازد و می‌گوید: آره ... مرد حرفش یکی است. او می‌رود توی اتاق و شلوار بیرونش را می‌پوشد و به‌طرف کمدش می‌رود و مقداری از پس‌اندازش را می‌گذارد توی جیبش و درحالی‌که کفش‌هایش را از جاکفشی بر می‌دارد به پدرش می‌گوید: الان برمی‌گردم بابا ... می‌روم فروشگاه آقای زمانی. پدر در حال مکالمه با تلفن همراهش است. سرش را تکان می‌دهد و می‌گوید: دیر نکنی... می‌خواهیم برویم خانه‌ی عمو.

رضا با سه تا بستنی قیفی به خانه برمی‌گردد و آن‌ها را به پدر و مادر و خواهرش تعارف می‌کند. شیما خیلی زود جلد بستنی‌اش را باز می‌کند و گاز بزرگی به آن می‌زند. پدر یکی از دو بستنی باقیمانده را برمی‌دارد و می‌گوید: آفرین آقا رضای دست‌ودل‌باز... ماجرا چی هست؟

شیما به‌جای رضا جواب می‌دهد و می‌گوید: رضا به خودش قول داده اگر کارهایش را به‌موقع انجام ندهد یا بیشتر از زمانش طول بدهد، با پول توجیبی‌اش برای ما بستنی بخرد.

پدر با تعجب می‌پرسد: تو که خیلی بستنی دوست داری رضا جان. چطور برای خودت خریدی؟ رضا می‌گوید: می‌خواهم خودم را تنبیه کنم... چون حمام از نیم ساعت بیشتر طول کشید.

پدر سر رضا را نوازش می‌کند و می‌گوید: توی حمام صدای آدم خیلی قشنگ می‌شود! حتماً بخاطر آن پولش دادی!

همگی با هم می‌خندند. مادر از توی آشپزخانه با یک بستنی برمی‌گردد. رضا از خوشحالی چشم‌هایش گرد می‌شود. مادر می‌گوید: رضا جان بستنی مرا خودت بخور! این بستنی را که می‌بینی، مال چند روز پیش است که بابا خرید، آن روز میل نداشتم و گذاشتمش توی فریزر.

رضا درحالی‌که به سرعت جلد بستنی را باز می‌کند، می‌گوید: مامان من نباید خودم بستنی بخورم. آخر این طوری باز برنامه‌ریزی‌ام به هم می‌ریزد. شیما زود دستش را دراز می‌کند به طرف بستنی رضا و می‌گوید: درسته... تو که نباید بخوری ... بده به من!

رضا دستش را می‌کشد کنار و گاز بزرگی به بستنی‌اش می‌زند و می‌گوید: زرنگی؟ اصلاً مامان بستنی خودش را داده. این هیچ ربطی به برنامه‌ریزی من ندارد. مگر نه مامان؟

مادر در حال خوردن بستنی رو به پدر می‌کند و می‌گوید: رضا توی این یک ماه همه سعی خودش را کرده، طبق برنامه‌ریزی جلو برود و تقریباً هشتاد درصد کارهایش را به وقت و در زمان خودش انجام داده. جز در برخی موارد، توانسته بدون هیجان‌زدگی رفتار کند. حُب این تشویق نمی‌خواهد؟



رضا از خوشحالی شروع می‌کند بالا و پایین پریدن و می‌گوید: آفرین به مامان!
آفرین به مامان!

بابا می‌خندد و می‌گوید: یعنی رضا جان تو برای خودت تنبیه در نظر گرفتی، اما
یادت رفت خودت را تشویق بکنی؟

رضا می‌گوید: آره بابا... حالا که دارم فکر می‌کنم می‌بینم این راه هم خیلی خوب
جواب می‌دهد.

پدر و مادر رضا هم زمان به ساعت نگاه می‌کنند و پدر می‌گوید: تا دیر نشده
برویم آماده شویم، سر ساعتی که قول داده‌ایم برسیم خانه عمو چون منتظرمان
هستند.

- رضا چرا رفت و برای اعضای خانواده بستنی خرید؟

- تو برنامه‌ی روزانه، هفتگی و ماهانه برای خودت داری؟

- چطور می‌تونی زمان موردنیاز برای انجام همه‌ی کارها رو داشته باشی؟

- تا حالا شده بخاطر عدم برنامه‌ریزی، دچار مشکل بشی و ناراحت
یا عصبانی باشی؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۷

گروه برنده

مریم ایوبی‌راد

علی همیشه دوست داشت در مسابقات ربات سازی شرکت کند. یک روز صبح، آقای رضایی مربی مدرسه، سر صف گفت: بچه‌ها قرار است بین مدارس منطقه، یک مسابقه برگزار شود. کسانی که دوست دارند در این مسابقه شرکت کنند، در گروه‌های سه نفره، اسم‌های خودشان را به من اعلام کنند. علی با شنیدن این خبر خیلی خوشحال شد و پیش دوستش احسان رفت و گفت: در کلاس ما فقط تو می‌توانی یک ربات خوب بسازی. من هم در هماهنگ کردن کارها استادم. اگر قبول کنی با هم یک گروه تشکیل می‌دهیم.

احسان قبول کرد و گفت: محمدمین هم طراحی‌اش حرف ندارد و می‌تواند یک ربات جدید طراحی کند و احتمال برنده شدنمان بیشتر شود.

محمدمین با اشتیاق پیشنهاد دوستانش را پذیرفت. علی اسم خودش و دوستانش را به آقای رضایی اعلام کرد. آن‌ها هر روز بعد از مدرسه به خانه‌ی احسان می‌رفتند و روی طرح رباتشان کار می‌کردند. محمدمین با خلاقیت فوق‌العاده‌اش توانست یک ربات جدید طراحی کند. احسان هم طبق طراحی دوستش با تهیه وسایل مورد نیاز ربات، کارش را با جدیت بی‌نظیری شروع کرد. علی باید از مراحل ساخت گزارش تهیه می‌کرد تا در روز مسابقه بتواند خوب ربات را معرفی کند و مراحل کار را به شرکت‌کنندگان داورها توضیح دهد.

بالاخره روز مسابقه فرارسید. بچه‌ها دل توی دلشان نبود. هیجان و استرس زیادی داشتند. احسان به علی گفت: گزارش را از کیفیت بیرون بیاور و تمرین کن تا جایی را از قلم نیندازی.

علی هر چه دنبال گزارش گشت آن را پیدا نکرد. مضطرب و نگران به دوستانش گفت: بچه‌ها ببخشید، مثل اینکه گزارش را روی میز جا گذاشته‌ام. باز این فراموشی کار دستم داد. خدا کمکمان کند.

محمدامین گفت: نا امید نشو، خوب بگرد، شاید زیر کتاب و دفترت باشد! احسان گفت: الان خیلی دیر شده! نمی‌توانیم برگردیم و گزارش را بیاوریم.

علی بیا مراحل کار را شفاهی مرور کنیم. می‌توانی همه را از حفظ بگویی؟ علی گفت: احساس می‌کنم هیچی یادم نیست؛ اما به خاطر زحمتهای شما هم که شده، باید سعی خودم را بکنم.

احسان گفت: این موضوع بین خودمان بماند. حتی به آقای رضایی هم چیزی نگوئید. من و علی به‌جای خلوتی می‌رویم و تمرین می‌کنیم. محمدامین، تو هم همین‌جا بمان و اگر نوبتمان شد به ما خبر بده.

احسان همه مراحل را دقیق و کامل برای علی توضیح داد. علی تمرکز کرد و خیلی چیزها را به خاطر آورد و سریع نکته‌های لازم را خلاصه‌وار نوشت. نیم ساعت بعد، محمدامین نفس‌زنان پیش آن‌ها آمد و گفت: آقای رضایی گفتند چند دقیقه دیگر نوبت ما است، بیایید برویم.

بچه‌ها به سرعت به محل مسابقه رفتند. از بلندگو اسم گروه آن‌ها اعلام شد. ابتدا باید مراحل کار توضیح داده می‌شد و بعد نوبت به هدایت ربات می‌رسید. علی پشت بلندگو قرار گرفت. نفس عمیقی کشید و صدایش را صاف کرد و شروع به توضیح دادن مراحل کار کرد. احسان و محمدامین، زیر لب صلوات می‌فرستادند تا علی نکته‌ای را فراموش نکند. علی به‌خوبی توانست مراحل ساخت رباتشان را توضیح بدهد و پس از تشویق افراد حاضر در سالن مسابقه، جایگاه را ترک کرد. حالا نوبت احسان شده بود که ربات را هدایت کند و کارش را به نمایش بگذارد. دقایقی بعد احسان با تشویق تماشاچیان هدایت ربات را به پایان رساند و او هم به‌خوبی توانست از پس این مرحله بربیاید. بعد از استراحت و پذیرایی، زمان اعلام اسامی برندگان مسابقه فرا رسید. مجری مسابقه پشت بلندگو قرار گرفت و به ترتیب گروه‌های سوم و دوم را اعلام کرد. علی

و احسان و محمدمین از هیجان روی پای خودشان بند نبودند و دائم راه می‌رفتند و صلوات می‌فرستادند. وقتی مجری اسم گروهشان را به‌عنوان گروه برتر مسابقه اعلام کرد، آن‌ها از خوشحالی به هوا پریدند و همدیگر را بغل کردند. آقای رضایی پس از تبریک به آن‌ها گفت: آفرین بچه‌ها. خدا را شکر که تلاشتان به‌خوبی نتیجه داد. حالا بروید روی سکو و جایزه‌تان را بگیرید.

علی آن روز به دو دلیل خیلی خوشحال بود. هم به خاطر اینکه در مسابقه‌ی ربات سازی برنده شده بودند، هم به خاطر داشتن دوستان خوبی که اشتباهش را نادیده گرفتند و با همفکری و مدیریت زمان، به او کمک کردند مسئولیتش را با موفقیت انجام بدهد.



- علی چگونه با کمک دوستانش توانست به اضطراب خودش غلبه کند؟
- اگر جای علی بودی چه کار می‌کردی؟
- اگر جای دوستان علی بودی، چگونه به علی کمک می‌کردی؟
- علی و دوستانش هنگام اعلام نتایج چه احساسی داشتند و چطور خودشان را آرام می‌کردند؟
- رمز موفقیت علی و دوستانش چه بود؟

بازخورد
از کودک



نقاشی‌ها



نقاشی شماره ۱: آدمک من چه حسی دارد؟

- آشنایی کودک با انواع احساسات؛
- آشنایی با نحوه‌ی ابراز احساسات؛
- آگاهی از زبان بدن اطرافیان در مواقع احساسات مختلف؛
- آگاهی از علل انواع احساسات؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

۵۹

اجرا

به کودک بگویید یک احساس را انتخاب کند. مثلاً خشم، شادی، ترس، پشیمانی یا خجالت و فردی را نقاشی کند که این احساس را دارد. سپس تصویر آن آدمک را با قیچی بریده و آن را به یک مداد و یا چوب بستنی بچسباند. در مورد اینکه فکر می‌کند چرا این آدمک این حس را دارد صحبت کند.

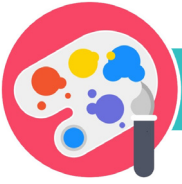
- اگر کسی غمگین باشد صورت او چه شکلی است؟

- چطور می‌توانیم متوجه شویم فرد چه احساسی دارد؟

- وقتی بابا یا ماما عصبانی می‌شوند از کجا می‌فهمی عصبانی شده‌اند؟

- چند تا دلیل که باعث می‌شود خوشحال بشی رو بگو.

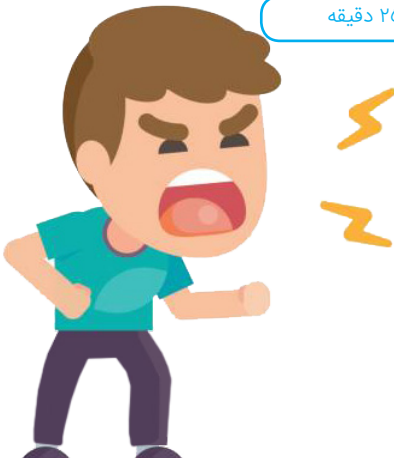
بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۲: خاطرات من

- 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: ۲۵ دقیقه



اجرا

به کودک بگویید آیا تا به حال پیش آمده است که در موقعیتی نتوانی احساس خودت را کنترل کنی و رفتار بدی داشته باشی؟ آن خاطره را نقاشی کن و سپس برای ما تعریف کن که چه اتفاقی افتاده بود.

۶۰

خودآموز فرآیند - مدیریت احساسات

- وقتی نتوانیم احساسات خودمون رو کنترل کنیم چه اتفاقی می افتد؟
- وقتی متوجه شدی که رفتار درست و خوبی نداشتی چه احساسی داشتی؟
- فکر می کنی رفتار نادرست ما باعث میشه روز و خاطره ی بقیه هم تحت تأثیر قرار بگیره؟
- حالا برای اینکه ببینیم اگه اون روز احساساتو کنترل می کردی چی می شد، به نقاشی دیگه بکش که حالت خوبه و رفتار درست رو داشتی.

بازخورد
از کودک



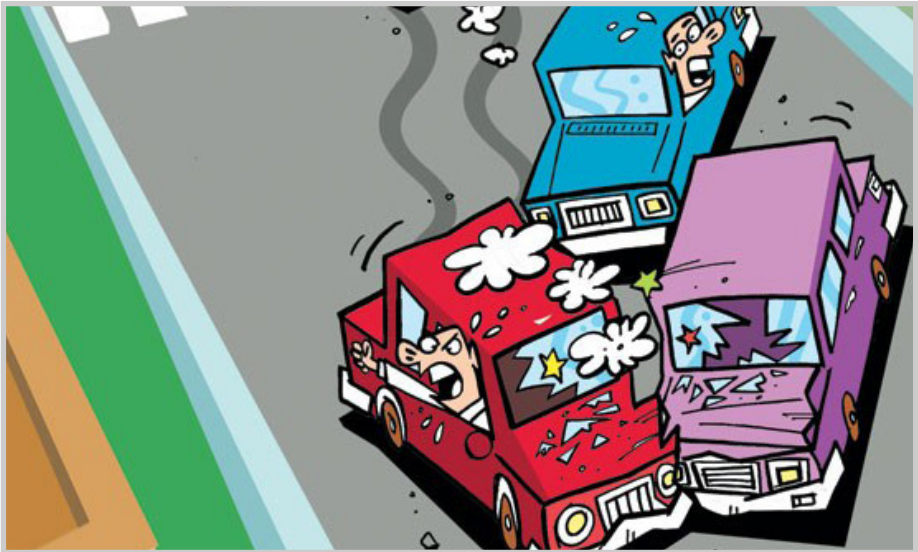
نقاشی شماره ۳: ترافیک

- آگاهی از احساسات خویش؛

- بررسی و کشف احساسات مختلف در موقعیت‌های مختلف؛

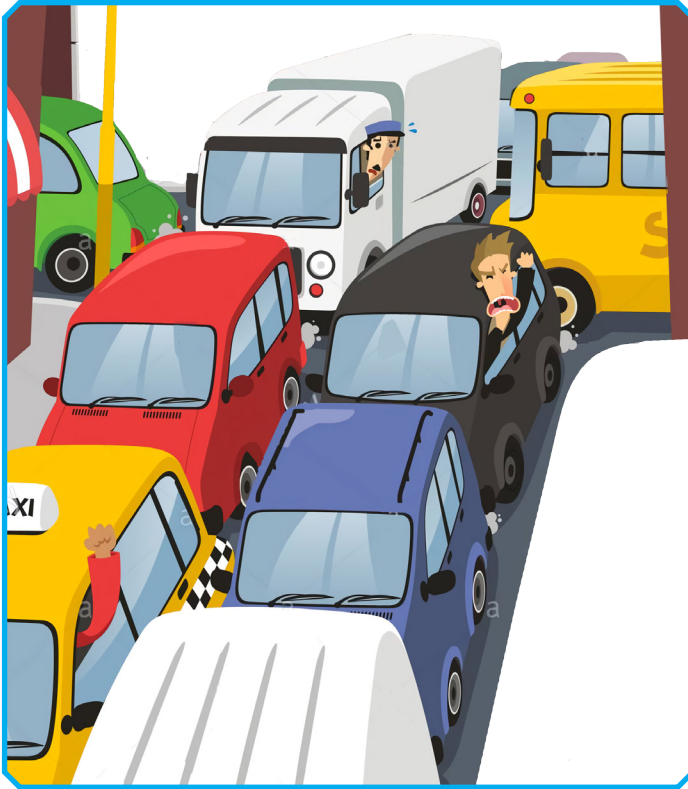
- تمرین رفتارهای صحیح در موقعیت‌های پرتنش؛

زمان مورد نیاز: ۴۰ دقیقه



اجرا

به کودک بگویید یک تصادف رانندگی داخل شهر را نقاشی کند که در آن طرفین دعوایشان شده و دلیل این دعوا را برای شما توضیح دهد و بگوید بهترین رفتار در این صحنه چه می‌توانست باشد.



- اگر افراد موقع تصادفات رانندگی با هم بدرفتاری کنند چه کمکی به خود یا دیگری کرده‌اند؟
- اگر وقتی بزرگ شدی بخواهی رانندگی کنی چه چیزهایی ممکن است تو را ناراحت کند؟
- وقتی تصادف اتفاق افتاده بود آدم‌های نقاشی تو چه کاری می‌کردند بهتر بود؟
- پیشنهادی داری که وقتی در ترافیک هستیم بتوانیم از زمان استفاده‌ی بهینه‌ای بکنیم؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۴: داستان من

- درونی شدن هدف اصلی داستان مدنظر؛

- عینی‌تر شدن صحنه‌ها و اتفاقات داستان برای کودک؛

- افزایش و پرورش خلاقیت در کودک؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

۶۴

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

اجرا

یکی از داستان‌ها را کودک انتخاب کند و در چند برگ کاغذ اتفاقات آن را نقاشی کند و یک کتاب قصه درست کند.

- داستانی که آن را نقاشی کردی چرا انتخاب کردی؟

- در این داستان چه چیزی می‌خواستیم یاد بگیریم؟

- می‌توانی داستان این کتاب قصه‌ای که درست کردی را برای یکی از دوستانت تعریف کنی و نظر او را در مورد کتابت بررسی.

بازخورد
از کودک



پویانمایی‌ها



۱- چگونه اژدهای خود را تربیت کنیم؟



۹۸:۱۵

هیچکپ برخلاف سایر وایکینگ‌ها اژدهاکش نیست و حتی با یکی از اژدهایان رابطه دوستانه برقرار می‌کند. وقتی پدر او در نبرد با یک اژدها رو به شکست می‌رود، هیچکپ با کمک دوست اژدهای خود، پدرش را نجات می‌دهد و در نتیجه تمام وایکینگ‌ها دست از دشمنی با اژدها بر می‌دارند.



گفت‌وگوی قبل از تماشا

پویانمایی چگونه اژدهای خود را تربیت کنیم، زندگی پسر رئیس وایکینگ‌هاست. برخلاف همه‌ی وایکینگ‌ها او نمی‌تواند اژدها بکشد و به خاطر این ضعف مورد تحقیر و تمسخر قرار می‌گیرد. او برای ثابت کردن شجاعت خود سعی می‌کند شبیه به بقیه‌ی وایکینگ‌ها شود اما بعد متوجه می‌شود که با روحیه‌ی متفاوت خود می‌تواند تغییر بزرگی به وجود بیاورد. او به‌جای مبارزه با اژدهایان به همه‌ی وایکینگ‌ها یاد می‌دهد که می‌توانند با آن‌ها دوست باشند. هیکاپ با شجاعت خود توانست به جنگ همیشگی با اژدهایان پایان بدهد و زندگی مسالمت‌آمیز را جایگزین خشونت کند.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- چگونه تفاوت عقیده با خانواده را می‌توان به درستی مطرح کرد؟
- چه ویژگی در هیکاپ باعث موفقیت او شد؟
- چرا هیکاپ سعی می‌کرد یک اژدها شکار کند و چرا از کشتن آن منصرف شد؟
- پیامدهای منفی خشونت چیست؟
- نتیجه مثبت سازگاری و شجاعت در رسیدن به موفقیت چیست؟
- آیا همیشه راهی به‌جز خشونت برای حل درگیری‌ها وجود دارد؟
- پیامد منفی اعمال خشونت و پیامد مثبت سازگاری و شجاعت چیست؟



برای دانلود این انیمیشن، رمزپنه‌ی پاسخ سریع
روبرو را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



۲- هتل ترانسیلوانیا ۲



۹۹:۱۸

کنت دراکولا که پس از ازدواج دخترش با یک انسان صاحب نوه شده است، علاقه دارد نوه‌اش، دنیس دراکولا باشد اما به نظر می‌رسد که او یک انسان است.

۶۷

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

گفت‌وگوی قبل از تماشا

کنت دراکولا تمام تلاشش را می‌کند تا دنیس روحیه هیولایی‌اش بیدار شود اما در این مسیر متوجه می‌شود امنیت نوه‌اش برایش مهم‌تر است و او هر چیزی که باشد برایش دوست‌داشتنی است.



گفت‌وگویی بعد از تماشا

- پیامد منفی رفتارهای خشن چیست؟
- چگونه با وجود تفاوت‌ها می‌توان روابط سازگارانه و محبت ایجاد کرد؟
- دوست داشتن دیگران چه حسی دارد؟ دوست داشته شدن چگونه؟



برای دانلود این انیمیشن، رمزینهی پاسخ سریع
روبرو را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



۳- پرنندگان خشمگین



۹۶:۵۰

پرنندگان خشمگین وارد یک ماجراجویی جدید می‌شوند. درحالی‌که پادشاه خوک‌ها در حال طراحی نقشه‌ای برای انتقامی سخت از آن‌ها است، پرنندگان و خوک‌ها، متوجه دشمنی مشترک می‌شوند؛ عقاب‌ها!



گفت‌وگوی قبل از تماشا

در این اثر، سه بچه پرنده، برای جبران اشتباهشان، بدون اطلاع پدر و مادر، به دل دریا می‌زنند و جان خود را به خطر می‌اندازند. بهتر است والدین درباره‌ی تحول زتا و قرمزی نسبت به ابتدای داستان، با کودکان خود صحبت کنند و اجازه دهند، کودک، خود نکات ظریف را متوجه شود.



گفت‌وگوی بعد از تماشا

۷۰

خودآموز قرمز - مدیریت احساسات

- پیامدهای خودخواهی‌های قرمزی چیست؟
- آیا قرمزی در انتهای داستان شخصیت دوست‌داشتنی‌تری بود یا در ابتدا؟
- اینکه اهالی دو جزیره، بجای انتقام‌جویی از زتا، او را بخشیدند، چه اثراتی دارد؟
- اگر ایتن در ابتدا، ماجرا را صادقانه برای قرمزی و دیگران تعریف می‌کرد، آن‌ها نمی‌توانستند مانع خرابی‌های بعدی شوند؟
- آیا ورود بی‌اجازه کورتنی و دوستانش به خانه قرمزی کار درستی بود؟
- آیا دزدیدن کارت ورود یکی از عقاب‌ها توسط پرنده‌ها و خوک‌ها، راه درستی برای رسیدن به هدف بود؟
- آیا بهتر نبود بچه‌ها به‌جای اینکه خود به دنبال خواهر و برادرهایشان به دل دریا بزنند، پدر و مادرشان را خبر می‌کردند.
- پیامدهای خودخواهی چیست؟



برای دانلود این انیمیشن، رمزینهی پاسخ سریع
روبرو 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: پرنندگان عصبانی: انفجار رویا

برخلاف بقیه قسمت‌های بازی، این قسمت داستان خاصی ندارد و تنها باید پازل‌های حبابی بازی را، با از بین بردن مهره‌های هم‌شکل، حل کرد. این بازی می‌تواند مهارت حل پازل بازیکن، مخصوصاً بازیکن کم سن را ارتقا ببخشد.

۷۳

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

از آنجایی که بازی، یک بازی پازلی است داستان خاصی ندارد و تنها کاری که برای حل پازل‌ها نیاز است بازیکن انجام دهد این است که اشکال و مهره‌های هم‌رنگ را از بین ببرد تا ماموریت هر مرحله را بتواند انجام دهد که در نتیجه بازی بسیار راحتی برای تمام سنین محسوب می‌شود.

گفت‌وگوی قبل
از بازی



برای دانلود بازی، این رمزینہ را با دوربین گوشی اسکن نمایید

- علت عصبانیت پرندگان در این بازی به خوبی نشان داده نشده است بنابراین خوب است از فرزندتان درباره‌ی علت عصبانیت پرنده‌های بازی سوال کنید تا جواب آن‌ها را بشنوید و بعد برایشان توضیح دهید. علت عصبانیت آن‌ها حمله‌ی خوک‌ها به لانه‌شان است و برایشان احساسات انسان‌ها و اینکه خشم هم جزوی از این احساسات است را توضیح دهید و راه‌های کنترل آن را به فرزندتان یاد بدهید.

- درباره‌ی گرفتن حق خود و روش‌های آن در شرایط مختلف هم می‌توانید با فرزندتان صحبت کنید تا بتوانند به شیوه‌ی درست از حق خودشان دفاع کنند.

- آخرین موردی که خوب است درباره‌ی آن با فرزندتان صحبت کنید، درباره‌ی مدیریت آیتم‌هایی است که در بازی در اختیار دارد و این مدیریت منابع در بازی را مقدمه‌ای برای تمرین مدیریت وسایل و داشته‌هایشان در زندگی واقعی قرار بدهید.

- در خلال اینکه مدیریت منابع درون بازی را با فرزندتان تمرین می‌کنید خوب است گریزی هم به تبلیغات و خریدهای درون برنامه بزنید و برایشان توضیح دهید که مفهوم تبلیغات چیست و آدم‌ها در زمانی که نیاز به وسیله‌ی خاصی دارند آن را تهیه می‌کنند. توضیح این دو مورد برای فرزندتان می‌تواند مقدمه‌ای برای آموزش مدیریت اقتصاد فردی به زبان کودکان باشد.

گفت‌وگوی بعد
از بازی



بازی شماره ۲: آلتو ادیسه



بازی فاقد نکات منفی قابل توجه است و در این مورد تنها می‌توان به وجود تبلیغات اشاره کرد که در صورت قطع بودن اینترنت دیگر در دسترس نیستند. موسیقی، همراه با فضای آرامش بخش بازی، بازیکن را با خود همراه می‌کند. چالش‌ها و اتفاقات برای هر بار به مقدار جزئی متفاوت هستند و با پیشرفت در بازی، می‌توانید شخصیت‌های جدید و مکان‌ها و اتفاقات جدید در بازی را تجربه کنید.

۷۵

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

بازیکن در ابتدای بازی نقش آلتو را بر عهده دارد. بازیکن در یک فضای آرامش‌بخش در حال ماجراجویی، کسب امتیاز و به دست آوردن سکه است. در کنار آن با انجام چالش‌هایی که بازی برای بازیکن مشخص می‌کند، امکان تجربه‌ی شخصیت‌های دیگر بازی را پیدا می‌کند.

گفت‌وگوی قبل
از بازی

- در مورد احساس فرزندتان هنگامی که این بازی را تجربه می‌کند از او سوال کنید. آیا این بازی برای او آرامش‌بخش است یا هیجان‌انگیز؟
- هنگامی که فرزندتان در بازی شکست می‌خورد احساس او را بپرسید.
- از فرزندتان بپرسید چقدر بازی را دوست دارد و از انجام آن لذت می‌برد و چند بار در روز بازی می‌کند و هر بار چقدر طول می‌کشد.
- راجع به رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از ساندبورد (sandboard) وسیله‌ای که بازیکن روی آن سوار است با فرزند خود صحبت کنید.

گفت‌وگوی بعد
از بازی

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 ناراحت 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 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

.....

- شارتل 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)