

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به  
خانواده‌های سرزمین پرشکوه‌هم؛  
ایران

خودآموز فرآموز  
مدیریت خشم

کتاب کار با کودکان ۱۰ تا ۱۳ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

سکینه پورطالب

مریم ایوبی راد

فاطمه نور شرق

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم یارمحمدی، سید نوید موسوی، محمد یآوری، احد عبدی  
و مریم دبیر

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه آرایی: زانیار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

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





## فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۴	بازی‌ها
۱۵	هواشناسی
۱۷	بپر و بچسیون
۱۷	چسب یا برجسب‌های رنگی
۱۹	ترکاندن بادکنک
۲۱	حرف‌های عصبانی
۲۴	داستان‌ها
۲۵	مهران و عصبانی‌شدن‌های او
۲۸	نمایش قدرت
۳۱	پسر لوس
۳۶	نامه
۳۷	سرگروه مهربان
۳۹	تعبیر خواب
۴۱	چشن میلاد
۴۳	مهربانی
۴۴	نقاشی‌ها
۴۵	آتش‌فشان
۴۷	آدمک خشمگین
۴۸	حالات روحی
۵۰	گردش در یک روز آفتابی
۵۲	پویانمایی‌ها
۵۳	دو به دو: سرگردان در دریا
۵۵	نبض جنگل
۵۸	آلفا و امگا: مسابقات بزرگ گرگ‌ها
۶۰	افسانه نگهبانان: جغدهای گاهول
۶۲	بازی‌های دیجیتالی
۶۳	بازی ریتبون
۶۵	پازل‌های آرامش بخش موزیکال
۶۸	دعا و نیایش
۷۰	منابع

## مقدمه

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

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

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

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآموز بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است. از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآموز، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین،



سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندانشان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است.

در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپرووری) 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 فرزندپرووری، 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 فرزندپرووری 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 خشم، 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 شده‌اند و با حصول اطمینان از کارایی آنان به کتاب اضافه شده‌اند.

یکی از مهم‌ترین مباحثی که از ابتدا موردتوجه تیم تألیف بود، مخاطب‌پسند بودن فعالیت‌هاست؛ به‌گونه‌ای که همه‌ی والدین گران‌قدر، فارغ از میزان سواد بتوانند این فعالیت‌ها را در محیط خانه عملیاتی نمایند. همچنین از آنجایی که این 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 آموخته‌ها، 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 فعالیت 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 از فعالیت‌ها 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 مدّت، 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 ویژه‌ی والدین به اثربخشی و اهمیت هر کدام از فعالیت‌ها 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 مهیاکردن 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 فعالیت 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 مضرت‌ات 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 رمزینه‌ی پاسخ سریع (QR Code) طراحی شده است. شما می‌توانید با دانلود اپلیکیشن رمزینه‌خوان در سایت‌ها و برنامه‌های موجود و اسکن رمزینه به‌وسیله‌ی دوربین گوشی‌تان مستقیماً وارد صفحه‌ی دانلود امن شوید و محتوای موردنظر را بر روی گوشی خود داشته باشید. برای دانلود اپلیکیشن رمزینه‌خوان 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.

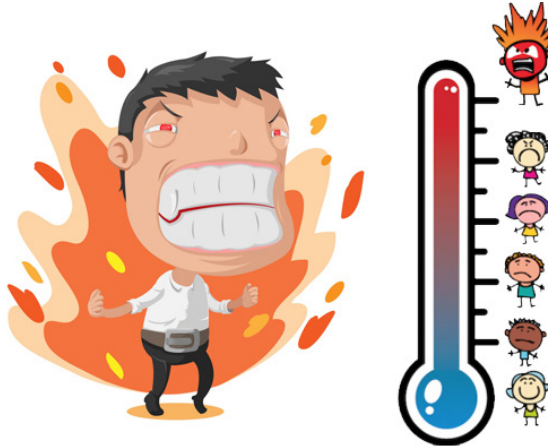


# بازی‌ها

## هواشناسی

زمان مورد نیاز: ۱۰ دقیقه

بازی شماره ۱



- کمک به شناسایی حالات هیجانی توسط کودک؛
- بهبود توجه کودک به حالت‌های هیجانی خویش
- بهبود شناسایی رفتار، افکار و احساسات منجر به خشم؛ توسط کودک؛



۵ دقیقه برای آموزش و ۱ دقیقه در هر بار بازی در طول روز. اوایل حداقل ۵ بار در روز این بازی را انجام دهید بعدها می‌توانید روزی ۲ بار بازی کنید.

وسایل مورد نیاز

در این بازی، هیچ وسیله‌ی خاصی لازم نیست.

## اجرا

به کودک بگویید که می‌خواهید هواشناس شوید و هوای خشم و عصبانیت خود را گزارش کنید. بگویید:

- وقتی عصبانی هستم، هوا بارانی همراه با طوفان شدید است. یک ردوبرق در وجود من است.
- وقتی کمی عصبانی هستم، هوا ابری است و باد می‌آید. من یک هوای مه‌آلود هستم.
- وقتی عصبانی نیستم، هوا آفتابی است یا من یک دریاچه‌ی آرام هستم.
- وقتی آرام هستم، هوا آفتابی است، همراه با یک نسیم ملایم. الان آرام هستم پس هوا آفتابی است همراه با نسیم ملایم.

همراه با فرزندتان، چشم‌هایتان را ببندید و تصور کنید که هوا آفتابی است و نسیم ملایمی می‌آید. حال به کودک بگویید:

- می‌خوایم امروز به بازی کنیم. من هر دو ساعت به بار میام سراغت و ازت می‌پرسم هوا چطوره و تو به من هوای خشم رو گزارش می‌کنی. امروز هر کی هوای خشمش بهتر بود، جایزه میگیره.

جایزه را از قبل تعیین کنید. تا جای ممکن مادی نباشد مثلاً بیرون رفتن، فیلم دیدن، بازی موردعلاقه‌ی کودک را انجام دادن و ... را انتخاب و توافق کنید.

- وقتی هوای خشم را می‌پرسیدم با توجه به چه چیزی به من گزارش می‌دادی؟

- وقتی هوا ابری است برای اینکه حالت بهتر شود چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

بازخورد  
از کودک

- دوست داری هوای خشم رو گزارش کنی؟



## پیر و بچسبون

زمان مورد نیاز: ۱۰ دقیقه

بازی شماره ۲

- تمرکز انرژی به هنگام پریدن و کم شدن تحریک و عصبانیت؛
- افزایش ضربان قلب و کمک به تنفس عمیق‌تر؛
- تثبیت احساسات؛
- لذت بردن از فعالیت فیزیکی؛
- تعامل موثر و مثبت با والدین؛



وسایل مورد نیاز

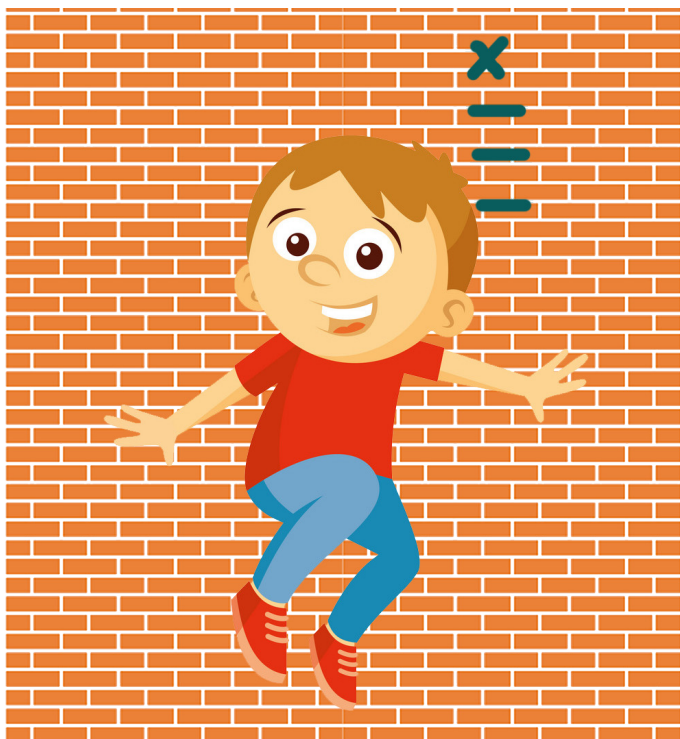


چسب یا برچسب‌های رنگی

### اجرا

شما می‌توانید یک تکه نوار یا یک نشانگر دیگر روی دیوار بچسبانید. ارتفاع آن را طوری تنظیم کنید که کودک با پریدن به آن برسد. سپس از کودک بخواهید ۱۰ بار از جا بپرد و به نوار دست بزند. یا چند قطعه نوار به کودک بدهید و از او بخواهید تا نوار را تا جایی که می‌تواند بلند کند و سعی کند هر بار بالاتر بپرد و بالاتر از قبلی بچسباند. در حین بازی شما تشویق کنید یا شعری هیجان انگیز را بخوانید. مثل: یک، دو، سه، و ایستا سر جات / یک، دو، سه، پاشو آماده / یک، دو، سه، دست‌ها به بالا / یک، دو، سه، حالا به پایین.

بازی را تا زمانی که کودک لذت می‌برد، ادامه دهید. در پایان از تلاشش تشکر کرده و بالاترین برچسب را نگه دارید تا در بازی بعدی بیشتر تلاش کند و باعث ایجاد انگیزه شود.



- وقتی خشم را احساس می کنی با بازی کردن و فعالیت چطور می توانیم باعث پرت شدن حواسمان شویم؟

- چه بازی های دیگری بلدی که پر جنب و جوش هستند و حالت را بهتر می کنند؟

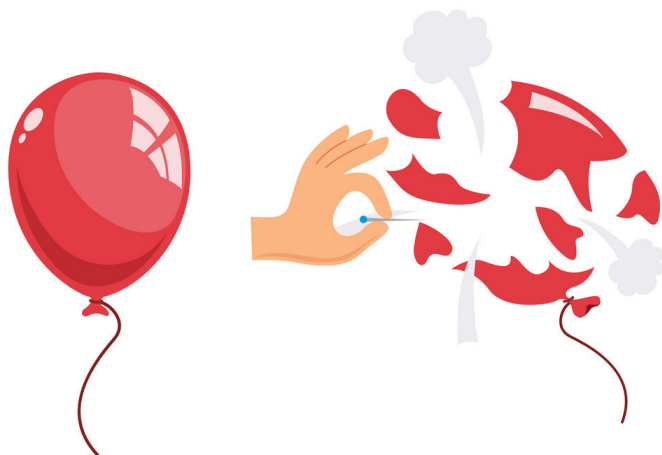
- راه های دیگری که باعث می شوند زودتر خشم را کنار بگذاری بلدی؟

بازخورد  
از کودک

## ترکاندن بادکنک

زمان مورد نیاز: ۱۰ دقیقه

بازی شماره ۳



- تمرین تنفس عمیق و آگاهانه؛
- ارتقای آگاهی کودک از روش های نادرست ابراز خشم؛
- ارتقای مهارت کودک در ابراز بهتر خشم؛
- کنترل خشم کودک؛



### وسایل مورد نیاز



سوزن یا جسم نوک تیز



بادکنک ضخیم

## اجرا

به کودک یک بادکنک ضخیم بدهید و از او بخواهید تا آن را باد کند. کودک بادکنک را باد می‌کند و بعد از پر شدن در آن را محکم نگه می‌دارد، سپس با جسم نوکتیزی آن را می‌ترکاند. برای این کار باید از بادکنک‌های ضخیم استفاده کنید تا هنگام ترکیدن صدای بیشتری ایجاد کند. وقتی بادکنک می‌ترکد بچه‌ها می‌ترسند و خودشان را عقب می‌کشند. در این هنگام می‌توان به آنها آموزش داد که این کار می‌تواند خطرناک باشد و تکه‌های آن به سر و صورت دیگران پرتاب شود یا کسی از صدای مهیب آن بترسد. بعد از این مرحله از کودک می‌خواهیم تا چند نفس عمیق بکشد. سپس چند بادکنک دیگر به او می‌دهیم و از او می‌خواهیم آنها را باد کند و هوای درون بادکنک را به آرامی خارج سازد، طوری که کسی نترسد و خطری متوجه کسی نشود. بعد از این مراحل به کودک آموزش می‌دهیم که وقتی خشمگین می‌شود به آرامی نفس بکشد و با یاد خدا بر خشم خود فائق آید و تصمیم مناسبی بگیرد. این بازی را می‌توان به این صورت نیز اجرا کرد که بر روی زمین چند مانع ایجاد می‌کنیم و بادکنک را به سمت بالا پرت می‌کنیم و می‌گوییم حالا با کمک سر، بادکنک را از بین موانع عبور دهد.

در این مرحله به کودک می‌گوییم اگر در مواقع سخت و ناراحت کننده با حوصله و صبر، خشم خود را کنترل کنیم در نهایت به هدف و مقصد می‌رسیم.

## حرف‌های عصبانی

زمان مورد نیاز: ۱۰ دقیقه

بازی شماره ۴



- تقویت قوه‌ی تخیل؛
- افزایش تمرکز؛
- آموزش رعایت نوبت؛
- کاوش در عواقب خشم؛
- ارتقای آگاهی کودک از پیامدهای خشم؛



وسایل مورد نیاز



مداد یا خودکار



کاغذ

## اجرا

برای این بازی حداقل سه نفر بازیکن باید حضور داشته باشند. در خانواده پدر، مادر، خواهر یا برادر و کودک می‌توانند بازی کنند.

یک برگه A4 را آماده کنید. نفر اول روی کاغذ یک اسم بنویسد و تا کند و به نفر بعدی بدهد. اسمی که می‌نویسد، می‌تواند نام یک فرد مشهور باشد (واقعی یا تخیلی). برای مثال: دارا. نفر دوم نیز یک اسم به بازی اضافه می‌کند و بعد از اسمی که نفر اول نوشته است، مثلاً می‌نویسد: «سارا را دید و گفت:». سپس برگه را تا می‌کند و به نفر بعدی می‌دهد.

در اینجا توضیح دهید که جملات باید به سمت خلق یک صحنه همراه با خشم و عصبانیت برود. نفر سوم یک جمله‌ی عصبانی جلوی «گفت:» می‌نویسد. مثلاً می‌نویسد: «گفت: تو مداد رنگی‌های مرا برداشتی. من خیلی عصبانیم.» تا می‌کند و به نفر اول برمی‌گرداند. نفر اول جواب جمله‌ی عصبانی را می‌نویسد. مثلاً می‌نویسد: «دوست داشتم، اصلاً کی گفته تو حرف بزنی.» در ادامه نفر دوم و سوم جملاتی به این مکالمه اضافه می‌کنند.

باز وقتی به نفر اول برگشت، او کل مکالمه را برای گروه می‌خواند. مثلاً: دارا سارا را دید و گفت: تو چرا مداد رنگی‌های من برداشتی؟ من از دستت عصبانیم.

سارا گفت: دوست داشتم، اینا رو برای هردومون خریدن؛ نه فقط برای تو.

دارا گفت: خب حالا که اینجوریه بیا! نقاشیتو پاره کردم. سارا گریه کرد.

در پایان از کودک می‌خواهید که نظر خود را در مورد این اتفاق و مکالمه بگوید. به او بگویید: بعضی اوقات می‌توان با شوخ‌طبعی خشم را برطرف کرد. چه زمانی ممکن است مناسب باشد؟ چه موقع مناسب نیست؟ آیا تا به حال از موضوع مشابهی عصبانی شده‌ای؟ چیزی بوده که ازش عصبانی باشی ولی بعداً بهش بخندی؟

- آیا تا به حال از موضوع مشابهی عصبانی شده‌ای؟

- چیزی بوده که ازش عصبانی باشی ولی بعداً بهش بخندی؟

- شوخ‌طبعی همیشه رفتار مناسبی است؟

- اگر به موقع شوخی نکنیم ممکن است باعث چه اتفاقات و احساساتی شود؟

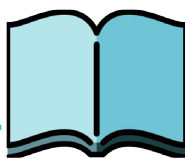
بازخورد  
از کودک





# دانشگاه





## مهران و عصبانی شدن‌های او

مهران دانش‌آموز کلاس چهارم دبستان است. همیشه در طول این سال‌ها، معلم‌ها و مدیر مدرسه در مورد اینکه مهران زود عصبانی می‌شود، به پدر و مادر مهران هشدار داده‌اند و آن‌ها هم با مهران حرف می‌زنند که عصبانی نشود و صبورتر باشد، ولی مهران باز هم وقتی اتفاقی می‌افتد، عصبانی می‌شود.

مهران چند روز پیش انقدر عصبانی شد که امین را هل داد و دوستش خورد زمین. از آن روز به بعد امین دیگر با مهران حرف نمی‌زند و حتی نگاهش هم نمی‌کند. مهران خیلی ناراحت است. وقتی به آن اتفاق فکر می‌کند با خودش می‌گوید: نباید اون کار رو می‌کردم، من به امین اصلاً فرصت ندادم توضیحی بده یا حتی آروم کنه. هلش دادم و سرش داد زدم. حق داره دیگه با من ارتباطشو قطع کنه.

مهران از مدرسه که به خانه برگشت به مادرش گفت: دیگه خسته شدم. عصبانیت من باعث شده که امین دیگه دلش نخواد با من حرف بزنه.

مادرش گفت: بله! مدیر به من زنگ زد و گفت که چیکار کردی مهران. من با مادر امین صحبت کردم و از ایشون معذرت‌خواهی کردم ولی تو باید خودت دوستت رو راضی کنی که تو رو ببخشه. حالا به من بگو که چه اتفاقی افتاد که باعث شد انقدر خشمگین بشی.

مهران شروع کرد حرف زدن و گفت: میدونی اون روز چی شده بود؟ زنگ ورزش من کیفم رو گذاشته بودم روی نیمکت و رفته بودم که توپ رو بیارم که شروع کنیم بازی. برگشتم دیدم کیفم افتاده زمین. کسی هم اونجا نبود به‌جز امین. خب؟ شما بودی فکر نمی‌کردی که اون انداخته؟ منم همینجوری فکر کردم و سرش داد زدم که چرا کیفم رو انداخته و کتیفش کرده. امینم میگفت من نینداختم ولی من فکر می‌کردم کار اونه و طبق معمول انقدر عصبانی شدم که هلش دادم و خورد زمین. بعدم بقیه‌ی بچه‌ها اومدن و امین پاشد رفت دفتر مدرسه و به مدیر گفت چیکار کردم. مدیر هم کلی منو توبیخ کرد و گفت که به شما و بابا اطلاع میده. از وقتی از دفتر اومدیم تا امروز امین دیگه با من حرف نمی‌زنه و دیگه من رو دوست خودش نمیدونه.



بعد از تمام شدن حرف‌های مهران مادرش بهش گفت: خب تو به من بگو ببینم به نظرت کار درست چی بود؟ چیکار باید می‌کردی به‌جای اینکه داد بزنی و هلش بدی؟ مهران فکر کرد و گفت: اون لحظه فکر نکردم ولی بعداً پشیمون شدم و گفتم کاش به حرفاش گوش می‌دادم. شایدم کیفم سُرخورده بود و افتاده بود یا رفتنی خودم بهش خوردم و افتاده. اگه به حرفاش گوش می‌کردم و آرام تر بودم شاید الان هنوزم با هم دوست بودیم.

مامان گفت: خب هنوزم فرصت هست. میتونی بری و به امین توضیح بدی که از رفتارت شرمنده شدی و میخوای که تورو ببخشه.

مهران خوشحال شد و گفت: یعنی شما می‌گین که منو میبخشه؟

مامان گفت: به نظر من به حرفایی که میخوای بری بهش بگی فکر کن و خودت رو برای حرف زدن باهش آماده کن. اگه خوب بتونی احساسات رو بهش بگی، حتماً آشتی میکنه. ولی خب مهران اگه تو باز هم این‌جوری عصبانی بشی ممکنه فرصت معذرت‌خواهی نداشته باشی و یکی یکی دوستاتو از دست بدی.

مهران گفت: من دوست ندارم عصبانی بشم، دوست دارم آرام باشم ولی بعضی وقتا نمیشه .

روز بعد مهران با مادر خود به مدرسه رفت و مادر بهش کمک کرد که از امین معذرت‌خواهی کند و آشتی کردند. مامان پیشنهاد کرد که با هم در مورد اینکه چجوری میتونیم خشم و عصبانیت رو کنترل کنیم تحقیق کنیم و راهش رو پیدا کنیم.

مهران و مادرش با هم به کتابخانه‌ی نزدیک خانه رفتند و چند کتاب در مورد خشم

امانت گرفتند. کتابخانه‌ی مدرسه‌ی مهران هم چند کتاب داشت که می‌توانستند از آن‌ها استفاده کنند. بعد از چند روز با هم به این نتیجه رسیدند که برای کنترل کردن حالت خشم و عصبانیت راه‌های زیادی وجود دارد. مثلاً اینکه مهران بداند که وقتی عصبانی می‌شود چه اتفاقی در بدنش می‌افتد.

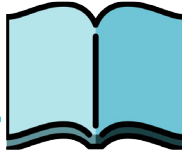
مهران گفت: خب معلومه من وقتی دارم عصبانی می‌شم قلبم تندتند میزنه، دستام عرق می‌کنن و گرم میشه، دهنم خشک میشه.

مامان گفت: خب! پس تو وقتی داری عصبانی میشی، نشانه‌هایی داری که می‌تونی قبل اینکه داد بزنی متوجهشون بشی. این‌جوری با دیدن این نشانه‌ها می‌تونی سعی کنی به جای داد زدن برای خودت شروع کنی به شمردن. تا بیست، تا سی، تا چهل. تا جایی که ببینی داری آرام میشی. این‌جوری دیگه داد نمی‌زنی.

مهران خوشحال شد و تصمیم گرفت حتماً از این روش استفاده کند تا دیگر دوستانش را نرنجاند.

- در پایان از کودک بخواهید در مورد اینکه مهران برای معذرت‌خواهی چه بگوید، نظر دهد. یکبار دیگر مرور کنید که روشی که مهران و مادرش برای کنترل خشم پیدا کردند، چه بود.  
- به کودک پیشنهاد کنید که از کتابخانه، کتابی در مورد خشم و عصبانیت پیدا کند، بخواند و برای شما در مورد کتابی که خوانده صحبت کند.

بازخورد  
از کودک



## نمایش قدرت

زنگ مدرسه خورد. بهنام دست روی شانهم گذاشت و گفت: مهدی امروز می‌آیی با هم برویم خانه؟

من که دوست نداشتم تنها باشم، سرم را به نشانه موافقت تکان دادم و با او همراه شدم. کمی از مدرسه دور شده بودیم که امیرعلی از بچه‌های خوب کلاس پنجمی را دیدیم؛ در حالی که سطل ماست دستش بود و داشت از مغازه خارج می‌شد. وقتی از کنارش رد شدیم، ناگهان بهنام زیر پای امیرعلی را خالی کرد. چیزی را که دیدم باورم نمی‌شد. امیرعلی افتاد و همه ماست‌ها ریخت روی لباسش و خودش هم خورد زمین.

امیرعلی بلند شد و ناباورانه به بهنام نگاه کرد و ناراحت و عصبانی از ما دور شد. فکر می‌کردم حتماً با بهنام درگیر می‌شود، ولی او هم می‌دانست که این کار بی‌فایده است؛ چون بهنام پسری قوی بود و بچه‌ها حریفش نمی‌شدند.



با ناراحتی از بهنام پرسیدم: چرا این کار را کردی؟ فکر می‌کنی چون قوی هستی می‌توانی به همه زور بگویی؟ حالا او جواب مادرش را چه بدهد؟  
بهنام با خونسردی گفت: حقش بود، دیروز از او خواستم زنگ تفریح توپش را به من بدهد، نداد، آقای ناظم آنجا بود و نتوانستم کاری کنم، ولی الان حقش را کف دستش گذاشتم.

می‌خواستم چیزی به بهنام بگویم که به خانه رسیدم و از هم خداحافظی کردیم.  
فردای آن روز زنگ تفریح داشتم از بوفه مدرسه خوراکی می‌خریدم که یکی از بچه‌های کلاس پنجم دوان‌دوان آمد و گفت: حیاط پشتی دعوا شده!  
از روی کنجکاوی رفتم ببینم چه خبر است. خیلی از بچه‌ها آنجا جمع شده بودند. خوب که نگاه کردم دیدم درگیری بین بهنام و امیرعلی و دوستانش است که به خاطر زورگویی‌های همیشگی بهنام دل خوشی از او نداشتند.  
در همین هنگام یکی از بچه‌ها داد زد: آقای ناظم آمد!

با شنیدن این حرف، بهنام حواسش پرت شد و با ضربه یکی از بچه‌ها به شدت زمین خورد.

بهنام هیچ‌وقت به من زور نگفته بود، ولی از اینکه کوچک‌تر از خودش را اذیت می‌کرد، خیلی عصبانی بودم؛ به همین خاطر همراه با بچه‌های دیگر از حیاط پُشتی آمدم بیرون.

بعد از زنگ نماز، آقای مرادی معلم ورزشمان صدایم کرد. جلو رفتم و سلام کردم. او هم با خوش‌رویی جواب سلامم را داد و از من پرسید: از بچه‌ها شنیدم که دست بهنام شکسته است، گفتم حالش را از تو که دوست صمیمی او هستی، بپرسم.

با ناراحتی سرم را پایین انداختم و گفتم: نمی‌دانم آقا! از زورگویی‌ها و دعوای او ناراحت هستم و الان از او خبری ندارم.

آقای مرادی به مهربانی دست روی شانه‌ام گذاشت و گفت: آقا مهدی! درست است که او کار اشتباهی کرده اما تو دوستش هستی و نباید بگذاری در اشتباهش بماند و بهتر است به او کمک کنی!

با تعجب پرسیدم: یعنی باید چکار کنم؟ او آن قدر قوی است که نیازی به کمک من ندارد.

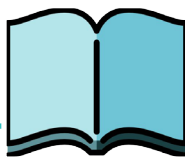
آقای مرادی خندید و گفت: نه پسر! مطمئنم به خاطر شکستن دستش حال و روزش خوب نیست. الان بهترین موقعیت است که با محبت، کم‌کم متقاعدش کنی، از قدرتش در راه اذیت کردن دیگران نباید استفاده کند. او پسر بدی نیست و حتماً می‌فهمد که تو خیرش را می‌خواهی!

کمی فکر کردم و گفتم: بله آقای مرادی! شما درست می‌گویید، هیچ‌وقت این مسئله به ذهنم نرسیده بود که دو تا دوست قبل از هر چیزی باید عیب‌های همدیگر را برطرف کنند.

در پایان از کودک بخواهید راجع به موارد زیر صحبت کند:

- آیا بهنام حق داشت که پای امیرعلی را لگد کند؟ چرا؟
- اگر جای امیرعلی بودی، با بهنام دعوا می‌کردی یا روش دیگری برای حل مسئله داشتی؟
- تا حالا کسی مانند بهنام با تو رفتار کرده است؟

بازخورد  
از کودک



## پسر لوس

روزی بود و روزگاری بود. پدر و مادری خوشحال بودند که پس از دو دختر خوبی که دارند، حالا خدا به آنان یک پسر هم داده است. اسم نوزاد را گذاشتند بهرام. از همان روز اول پدر بینوا هر قدر در کوچه و محله اعتبار داشت، قرض گرفت و مادر هر چه در توان داشت، کوشش کرد تا وسیله‌ی آسایش نوزاد را فراهم کنند.

شغل پدر بنایی بود و کار مادر خانه‌داری. وقتی پسر یکی یک‌دانه آمد، پدر به دخترها سفارش کرد که باید در نگهداری بچه خیلی مواظب بود و گفت: نبینم که کسی بهرام رو اذیت کنه، نبینم که یه روز بهرام گریه کنه، وای به حال کسی که بد پسر رو بخواد. دخترها خیلی با دقت گوش دادند و متوجه حساسیت پدر روی بهرام شدند. البته آن‌ها هم همیشه می‌خواستند یک برادر داشته باشند و حالا دارند. تا وقتی بچه شیرخواره بود، توی بغل مادر و خواهرها زندگی می‌کرد. آن‌قدر او را بغل کرده بودند که بدعات شده بود و همین‌که لحظه‌ای او را زمین می‌گذاشتند اگر خواب نبود، فریاد گریه‌اش به آسمان می‌رفت و اگر پدر در خانه بود، قیامت برپا می‌شد و می‌گفت: هیچ‌کس به فکر این بچه نیست؛ ببین چه جور شاخ شمشاد منو به گریه میندازن. این لکه روی لباس پسر من از کجا پیدا شده؟ این پشه از کجا آمده و صورت پسر منو نیش زده؟

این بود و دو سال گذشت و بچه را از شیر گرفتند و به خوراک بستند. در خانه هر چه پیدا می‌شد و بهتر بود، مال بهرام بود. لباس و خوراک و هر چیزی که خوب بود. آن‌قدر به بچه خوراکی زورکی می‌دادند که گاه‌وبیگاه مریض می‌شد. تازه وقتی دکتر پرهیز می‌داد، بچه دم‌به‌دم خوراکی می‌خواست و پدر می‌گفت: بذار بچه‌ام بخوره و زودتر بزرگ شه. مادر هم اصرار داشت که همه‌ی این‌ها از بی‌غذایی است. بچه بزرگ‌تر می‌شد و هیچ‌کس حق نداشت به او بگوید بالای چشمش ابرو است.



می‌کشید، می‌انداخت، می‌شکست، به همه‌چیز دست می‌زد، شیون و غوغا می‌کرد و همهی اهل خانه و در و همسایه را عاجز می‌کرد ولی بیچاره کسی بود که بخواهد برخلاف میل بچه رفتار کند. برای بهرام هیچ‌چیزی ممنوع نبود. هر وقت با بچه‌های همسایه اختلافی می‌شد، پدر و مادرش بر سر همسایه داد می‌کشیدند: شما چشم دیدن بچه‌ی ما رو ندارید، شما حسودی می‌کنید.

همسایه‌ها می‌گفتند: آخر خانم، آقا، شما که نوبرش را نیاوردید، همه بچه‌دارن، بچه که نباید هر کاری دلش خواست بکنه، بچه رو باید راهنمایی کرد، یادش داد، تربیتش کرد، این‌طور که شما بچه رو لوس و نر بار میارید، فردا برای خودتون هم اسباب زحمت می‌شه، برای خودش هم بدبختی می‌سازه.

پدر و مادر می‌گفتند: به هیچ‌کس مربوط نیست. وقتی بزرگ شد همه‌چیز رو می‌فهمه. حالا بچه‌ست، دماغش می‌سوزه، ذهنش کور می‌شه.

همسایه‌ها می‌گفتند: شما اشتباه می‌کنید و تربیت رو باید قدم‌به‌قدم از بچگی کار



کنید، بچه باید معنی «نه» رو بفهمه، مال خودش و مال مردن رو به جای خود بشناسه؛ وگرنه روزگار خودش رو هم سیاه می‌کنه. شما هیچ وقت به بچه تون یاد ندادید که نصف شب موقع فریاد کردن نیست، هیچ وقت نمیگید که پرتاب کردن شیشه به خونه‌ی مردم ممکه کسی رو به کشتن بده. شما همین، فقط برای شکمش دلسوزی می‌کنید و این کافی نیست. این محبت رو هر جاننداری هم نسبت به بچه اش می‌کنه. بچه‌ی آدم باید از سه چهار سالگی جای آری و نه رو بفهمد.

پدر و مادر می‌گفتند: بهرام ما «نه» رو نمی‌فهمه، هر کاری دلش بخواد می‌کنه. همین و بس.

به این ترتیب جز پدر و مادر هیچ کس دیگر رفتار بچه را نمی‌پسندید. علتش هم لوس بودن و مزاحم بودن او بود. به هر حال پدر و مادر بچه‌ی خودشان را می‌پسندند. پسرک کمی بزرگ‌تر شد و راه کوچه را یاد گرفت و بازی کوچه را. دیگر هیچ کس جلو دارش نبود. عادت کرده بود که هر چه او می‌خواهد همان درست است. در کوچه بچه‌ها زیاد بودند اما غیر از بهرام هیچ کس دیگر در خانه‌ی مردم را نمی‌زد، فرار کند. نصیحت هم فایده‌ای نداشت. بچه‌های محل هم این را فهمیده بودند و هیچ وقت با بهرام بازی نمی‌کردند.

یک روز وقتی یکی از بچه‌ها گفت: ما با بهرام بازی نمی‌کنیم، پسر لوس اوقاتش تلخ شد و او را زد. پدرها و مادرها هم دخالت کردند و گفت‌وگو به خانه رسید. آمدند گفتند: این پسر شما خیلی بی‌تربیته، شما دخترهایی به این خوبی دارید، چرا جلوی این رو نمی‌گیرید؟ فردا بدبخت می‌شه.

پدر و مادر هم جواب دادند: بدبخت خودتونید. بچه هستن و بازی می‌کنن. گفتند: آخه بازی هم قانون دارد و این پسر شما هیچی نمی‌فهمه و می‌خواد به همه زور بگه. وقتی این‌طور عادت کرد، فردا هم که بزرگ شه قانون نمی‌شناسه. پدر و مادر گفتند: شما هم بچه‌هاتون رو زوردار کنید تا کتک نخورند.

گفتند: بدزبانی می‌کنه و فحش می‌ده. جواب دادند: خوب اذیتش نکنن، بدزبانی نکنه. بچه است و زیر بار حرف زور نمی‌ره. پسرک بزرگ می‌شد و پدر و مادر می‌گفتند: بچه است. به مدرسه فرستادند و وقتی از او شکایت می‌شد، می‌گفتند بچه است.

ده‌ساله بود، می‌گفتند: بچه است. پانزده‌ساله بود، می‌گفتند: بچه است. همین‌که از مدرسه برمی‌گشت کتاب و دفترش را به گوشه‌ای پرت می‌کرد و می‌دوید به کوچه. هرگز کسی ندیده بود به خواندن کتاب مشغول باشد. از مردود شدنش کسی تعجب نمی‌کرد. بعد از چند سال مدرسه را کنار گذاشت و پدر و مادرش برای ادامه‌ی درس تلاشی نکردند و پسر خیال کرد این‌جوری بهتر شد.

کم‌کم از بس اطرافیان به پدر حالی کردند که بهرام بی‌هنر است به فکر افتاد او را همراه خود سرکار ببرد. اتفاقاً صاحب‌کار معلم بود و دو پسر هم سن و سال بهرام داشت و آن‌ها می‌توانستند با بهرام دوست شوند و بهرام حرف آن‌ها را بخواند. پدر هر بار این بچه‌ها را می‌دید با خود فکر می‌کرد: عجیب است، چقدر این‌ها با پسر من تفاوت دارند، چقدر مؤدب و مهربان، چقدر خوش‌زبان و خوب، دیدی با پدرشون چطوری حرف می‌زنن؟ دیدی چطور با مادرشون حرف می‌زنند و احترام می‌ذارن و اطاعت می‌کنن؟ دیدی چجوری با بچه‌های همسایه مؤدب حرف می‌زنن؟ چقدر در فکر یادگرفتن بودن و از جزئیات بنایی تحقیق می‌کردن؟ کتاب می‌خونن. در دلش آرزو می‌کرد که کاش پسر من هم مانند این‌ها بود. وقتی به زنش گفت می‌خواهد بهرام را به سرکار ببرد، زن گفت: او هنوز خیلی بچه است و تاب این کارها رو نداره.

پدر گفت: همینه دیگه. حرف‌های من و تو غلطه.

زن گفت: غلط کدومه؟ بچه است و به مرور خوب می‌شه.

مرد گفت: تا تو این‌جوری حرف می‌زنی، رفتار بهرام درست نمی‌شه.

زن جواب داد: مگه چه جوری حرف می‌زنم؟ دیگه چه کار کنم؟

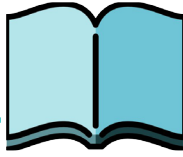
مرد: ما به اون همیشه همین رو گفتیم که نکن، دستت زخم می‌شه، نکن میفتی و می‌شکنی، نکن لباست کثیف می‌شه. ببینم، تا حالا هیچ‌وقت بهش گفتی که مردم ناراحت می‌شن، هیچ‌وقت به او حالی کردیم که همون قدر که ما می‌خواهیم آسوده باشیم، مردم هم می‌خوان آسوده باشن؟ درست عیب کار اینه که من و تو فقط خودمون و بچه‌ی خودمون رو می‌بینیم. مثل اینکه توی صحرا زندگی می‌کنیم و دیگه هیچ‌کس نیست و این غلطه. بچه باید این رو بفهمه که اگر مردم از دست او آسوده نباشن، اون هم نمی‌تونه آسوده باشه. از امروز من وضع رو عوض می‌کنم؛ تو هم

باید همراهی کنی، من دیگر خسته شدم و هر روز نمی‌تونم حرف مردم رو بشنوم. تا وقتی که ما تنها به فکر خودمون و بچه‌ی خودمون باشیم و برای آسایش دیگران مثل آسایش خودمون اهمیت قائل نشیم، هیچ‌چیز درست نمی‌شه.

از فردای آن روز پدر با هر زحمت و کلکی شده، بهرام را با خودش به سر کار می‌برد. کم‌کم بچه‌ها آشنا شدند و گرم گرفتند و به بهرام در مورد درس خواندن گفتند و او علاقه‌مند شد. بهرام وقتی رفتارهای آن‌ها را می‌دید تازه متوجه شده بود که چقدر اشتباه می‌کرده است. مدتی گذشت و او کلاً تغییر کرده بود و دیگر همه از خوبی‌های او می‌گفتند. درسش را می‌خواند و سرکار هم می‌رفت و پدر و مادر و خواهرانش به او افتخار می‌کردند.

- به نظرت بهرام چه رفتارهای بدی داشت؟
- چرا همسایه‌ها از دست بهرام شاکی بودند؟
- راهکار پدر درست بود؟
- پدر و مادر بهرام چه اشتباهاتی داشتند؟
- بهرام چطور توانست روزه‌روز بهتر شود؟

بازخورد  
از کودک



## نامه

روزی آمنه به اداره‌ی پست رفت. او هدیه‌ی زیبایی برای دوستش خریده بود و می‌خواست آن را پست کند. دوستش در شهر دیگری زندگی می‌کرد. هفته‌ی بعد تولدش بود. وقتی آمنه به اداره‌ی پست رسید، چیزی به فکرش رسید. با خودش گفت: خوبه یه نامه هم براش بنویسم. هم حالش رو می‌پرسم و هم تولدش رو بهش تبریک می‌گم و هم یکم درد و دل می‌کنم و از اتفاقای که افتاده می‌گم. با این فکر گوشه‌ای از اداره‌ی پست روی یک صندلی نشست. کاغذ و خودکاری از کیفش در آورد و شروع کرد به نوشتن. کمی بعد دید دختری که تقریباً هم سن و سال خودش بود، کنار او روی صندلی نشسته است. آمنه آنقدر سرگرم نوشتن نامه بود که اصلاً متوجه آمدن دختر و نشستن او روی صندلی کنارش نشده بود؛ اما حالا می‌دید که دختر دارد از گوشه‌ی چشم روی کاغذ را نگاه می‌کند و نامه‌ی او را می‌خواند. آمنه خیلی ناراحت شد فکری کرد و تصمیم گرفت اصلاً به روی خودش نیاورد. آمنه بدون توجه به دختر نامه‌اش را ادامه داد و نوشت خیلی حرف‌های دیگر هم مانده است که اگر یک دختر کنجکاو کنار من ننشسته بود و نامه‌ام را نمی‌خواند، همه‌ی آن‌ها را برایت می‌نوشتم. در همین وقت ناگهان دختر گفت: من نامه‌ی تو رو نمی‌خوندم. آمنه لبخندی زد و گفت: پس از کجا فهمیدی من چی نوشتم که داری جواب می‌دی. دختر خیلی خجالت کشید و از آمنه عذرخواهی کرد.

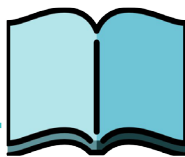
- کدام برخورد بهتر و موثرتر از همه بود؟ چرا؟

- اگه تو این موقعیت قرار بگیری چیکار میکنی؟

- آیا آمنه کار درستی انجام داد؟

- اگه عصبانی میشد و بد حرف میزد چی میشد؟

بازخورد  
از کودک



فاطمه شایان پویا

## سرگروه مهربان

سما کیف مدرسه‌اش را به دسته کالسکه خواهرش آویزان کرد و همراه مادرش به طرف خانه حرکت کردند. گفت: مامان، من امروز خیلی داد زدم سر بچه‌های گروه. مادر گفت: چرا عزیزم؟

سما گفت: از دستشان عصبانی بودم. چون هیچکدام کارهایشان را انجام ندادند. چند روز دیگر جشن تولد پیامبر است. این‌طوری روزنامه دیواریمان برای نمایشگاه آماده نمی‌شود.

یک ساعت بعد، سما ناهارش را خورد و بعضی از تکالیفش را انجام داد، ولی به شدت احساس خستگی می‌کرد. تصمیم گرفت کمی بخوابد.

روی تختش دراز کشید و چشمانش را بست. خاطرات مدرسه توی ذهنش دویدند. درس ریاضی، تقسیم فرایندی، عصبانیت امروز و یک نور ...

دقت کرد: یک نور شدید وسط حیاط مدرسه بود. شبیه یک آدم که تمامش نور بود و بوی گل محمدی می‌داد. هرچه دقت کرد نتوانست چهره‌اش را ببیند و او را بشناسد. سما مرتباً سر دوستانش داد می‌زد که چرا کارهایتان را انجام نمی‌دهید و هر بار که عصبانی می‌شد، آن نور از او دور و دورتر شد. آنقدر دور که مثل یک نقطه کوچک به نظر می‌رسید.

ناگهان مریم دوستش را دید که جلو آمد و گفت: همین را می‌خواستی؟ ببین پیامبر ناراحت شدند. ببین چقدر از ایشان دور شدیم. اگر باز هم داد بزنی، از مدرسه می‌روند بیرون!

سما با تعجب پرسید: پیامبر؟ و ناگهان از خواب پرید.

دوید پیش مادرش که مشغول خواندن کتاب بود. پرسید: مامان این درست است؟

مادر خندید و گفت: چه چیزی درست است؟

سما گفت: اینکه عصبانیت، پیامبر را از ما دور می‌کند؟

مادر گفت: بله عزیزم. بداخلاقی و بددهنی، ما را از پیامبر مهربان و خوش اخلاقمان دور می‌کند.

سما گفت: این که خیلی بد شد. حالا چه کار کنم؟

مادر گفت: اگر خودت به جای دوستانت بودی، دلت می‌خواست با تو چطور برخورد شود؟

سما به فکر فرو رفت و در جواب گفت: دوست نداشتم سرگروهم با من بد رفتاری کند. مادر رفت توی آشپزخانه، یک لیوان شیر خنک به همراه یک خانگی آورد و به سما داد و با لبخند گفت: من مطمئنم که تو می‌توانی با رفتار درست و بدون عصبانیت گروهت را خوب مدیریت کنی.

سما کیک را توی دهانش گذاشت و ناگهان احساس کرد شیرینی آن همه وجودش را پُر کرد. روز بعد، سما به هرکدام از دوستانش یک هدیه به همراه نامه داد. او توی نامه‌ها استعداد دوستانش را به خودشان یادآوری کرده بود. برای مریم در مورد نقاشی خوبش و طرح وسط روزنامه دیواری نوشته بود؛ برای آزاده درباره خط زیبایش و نکاتی که در نوشتن متن روزنامه دیواری لازم بود رعایت کند گفته بود. برای محدثه و شادی از علاقه و استعدادشان در پژوهش نوشته بود و مطالبی که قرار بود برای روزنامه پیدا کنند. سما در انتهای هر یادداشت یک گل خشک محمدی چسبانده بود که جلوه خاصی به نامه می‌بخشید.

بچه‌ها سما را بوسیدند و گل‌های محمدی را بو کردند و با خوشحالی گفتند: چه عطری ...

سما خندید و گفت: پس صلواتش کو؟

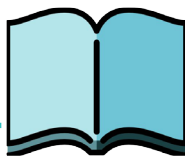
همه صلوات فرستادند و با شوق و ذوق درباره روزنامه دیواری و جشن پیش رو صحبت کردند. در آخرین برنامه روز جشن، خانم مدیر روی سکو رفتند و با لبخند گفتند: خب بچه‌ها! جایزه بهترین و کامل‌ترین روزنامه دیواری تعلق می‌گیرد به گروه عاشقان پیامبر! سما و دوستانش با خوشحالی بالا و پایین پریدند و با صدای بلند گفتند: اللهم صل علی محمد و آل محمد.

- چرا سما عصبانی و ناراحت بود؟

- مادرش در پاسخ سما چه گفت وقتی از او پرسید عصبانیت ما را از پیامبر دور می‌کند؟

- سما برای جبران رفتار بد خود چه کار کرد؟

بازخورد  
از کودک



## تعبیر خواب



نیمه شب بود و در قصر هیچ صدایی شنیده نمی‌شد. همه جا خلوت و ساکت بود که ناگهان پادشاه با وحشت از خواب پرید. خواب عجیبی دیده بود. با خودش گفت: حتماً این خواب تعبیری داره! باید بفهمم تعبیرش چیه؟

او دوباره چشم‌هایش را بست و سعی کرد بخوابد اما تا صبح به خوابی که دیده بود فکر می‌کرد. پادشاه دیگر نتوانست بخوابد. فردا صبح زود، دستور داد تا کسی را پیش او بیاورند که بتواند خواب او را تعبیر کند.

بلافاصله خواب‌گزار بسیار ماهری را پیش پادشاه آوردند و پادشاه خوابش را برای او تعریف کرد. او گفت: من دیشب خواب خیلی بدی دیدم، خواب دیدم همه‌ی دندان‌هایم از دهنم افتادند بیرون. بگو بینم تعبیر این خواب چیست؟

خواب‌گزار بدون اینکه کمی فکر کند و بسنجد که چه چیزی می‌خواهد به زبان بیاورد، با عجله برای اینکه ثابت کند کارش را خیلی بلد است، گفت: قربان، تعبیر خواب شما این است که همه‌ی قوم و خویشان شما قبل از شما می‌میرند؛ یعنی بعد از مرگتان، دیگر کسی از خویشاوندانتان زنده نیست که برای شما گریه کند و برای آمرزش شما دعا کند.

پادشاه از شنیدن این حرف خیلی ناراحت شد و گفت: تو چطور جرأت می‌کنی حرف به این تلخی را به من بزنی؟

بعد دستور داد خواب‌گزار را از کاخ بیرون کنند. پادشاه دوباره دستور داد خواب‌گزار دیگری بیاورند. ساعتی بعد خواب‌گزار جدید وارد کاخ شد. پادشاه خواب خود را دوباره تعریف کرد. خواب‌گزار دوم با دقت به حرف‌های پادشاه گوش داد. بعد با خودش فکر کرد که چطور این تعبیر خواب را به زبان بیاورم. بعد از کمی تأمل، گفت: قربان! تعبیر خواب شما این است که عمر شما از عمر همه‌ی خویشاوندانتان طولانی‌تر می‌شود!

پادشاه لبخندی زد و گفت: این تعبیر هم مثل همان قبلی است ولی تو با فکر بدون عجله جور دیگری گفتی. بعد به خواب‌گزار صد دینار پاداش داد.

- به نظرت فرق خواب‌گزار اول و دوم چی بود؟

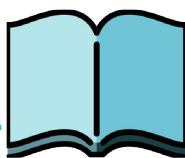
- خواب‌گزار اول می‌توانست چطور رفتار کند که مورد خشم پادشاه قرار نگیرد؟

- به نظر تو ممکن است آدم با طرز حرف زدنش بتواند رفتار بقیه را تحت تاثیر قرار دهد؟

- تو تا به حال با طرز حرف زدن خودت سعی کرده‌ای رفتار فرد مقابلت را بهتر کنی؟

بازخورد  
از کودک





## جشن میلاد

شب میلاد حضرت رسول (ص) بود. سینا درحالی که سعی می کرد با احتیاط قدم بردارد، جعبه‌ای روی میز گذاشت و خطاب به دوستانش گفت: ببینید چه چیزی برایتان آورده‌ام! قبلاً گفته بودم برای چراغانی کردن خودم هستم و دیگر احتیاجی به میثم و پدرش نیست.

همان لحظه میثم درحالی که شیشه عطر کوچکی در دست داشت، به طرف بچه‌ها رفت و گفت: سلام، کف دستانتان را بگیرید جلو عطر محمدی بزنم. پیرو رسول الله باید خوشبو باشد، مخصوصاً وقتی که می‌خواهد برای پیامبرش جشن بگیرد.

سینا ریسه‌هایش را کف کوچه پهن کرد و میثم را صدا زد و بی مقدمه از او پرسید: تو اصلاً ریسه‌های من را دیده‌ای؟ می‌دانستی این‌ها گران‌ترین ریسه کل بازار هستند؟ میثم لبخندی زد و درحالی که به ریسه‌های رنگارنگ سینا نگاهی انداخت، کیسه‌ای را که دستش بود روی میز گذاشت و خطاب به دوستانش گفت: بچه‌ها لطفاً کسی به سیم‌های برق دست نزنند تا پدرم برسند و چراغانی کوچه را شروع کنند. سینا با کنجکاو توی کیسه سرک کشید. میثم کلمن شربت را از زمین بلند کرد و گذاشت روی سکو و به سینا گفت: می‌خواهی به چراغ‌های من نگاهی بیندازی و نظرت را بگویی؟

سینا درحالی که تلاش می‌کرد خودش را بی‌میل نشان بدهد، یکی از چراغ‌ها را که حباب تزئینی زیبایی داشت از کیسه درآورد و گفت: همین؟ این همه ادعا کردی پدرت متخصص است و خودم هم به برق‌کاری واردم، همین بود؟ اصلاً بگو ببینم تو چرا خودت چراغ‌ها را وصل نمی‌کنی و منتظری پدرت بیاید و این کار را بکند؟

میثم از دست سینا عصبانی شد. اما نفس عمیقی کشید و یک لیوان شربت خورد و زیر لب صلوات فرستاد و بی‌اعتنا به حرف‌های او، رفت به استقبال پدرش که همان موقع داشت می‌آمد توی کوچه. پدر میثم با همه بچه‌ها دست داد و احوالشان را پرسید. همه مشغول بودند تا جشن میلاد حضرت رسول (ص) را برای اولین بار در کوچه برپا کنند.

سینا با غرور خاص و با صدای بلند گفت: آقای ولایتی بیایند ببینند چه کارهایی از من برمی‌آید! سینا این را گفت و دوشاخه ریسه‌هایش را به برق وصل کرد. همان موقع صدای جرقه از ریسه‌ها بلند شد و تعدادی از چراغ‌ها سوخت.

سینا با ناراحتی به دیوار کوچه تکیه زد و توی فکر رفت. میثم به طرفش آمد و دستانش را گرفت و گفت: خدا را شکر که اتفاقی برای خودت نیفتاد، خیلی کار خطرناکی کردی پسر.

آقای ولایتی آخرین ریسه را دو طرف کوچه وصل کرد و دوشاخه‌اش را به پریز برق زد. نور رنگارنگ چراغ‌ها کل فضای کوچه را روشن کرد و همه بچه‌ها و اهالی کوچه و رهگذرها با هم بلند صلوات فرستادند.

وسط کوچه، ریسه‌های رنگی اطراف یک چراغ چرخان با حباب سبز رنگی که چهارده بار اسم محمد (ص) رویش نوشته شده بود دیده می‌شد. میثم و سینا سینی به دست، توی کوچه به راه افتادند و لقمه‌های نان و پنیر و سبزی را که دورشان کاغذ رنگی پیچیده شده بود، بین همه پخش کردند. روی کاغذها با خطی زیبا نوشته شده بود: ولادت الگوی خوش اخلاقی، حضرت محمد (ص) مبارک باد.

- وقتی میثم از دست سینا عصبانی شد چه کاری کرد؟

- حضرت محمد (ص) الگوی چه چیزی هستند؟

- چه چیزی باعث شد که سینا حرف میثم را گوش ندهد و آن کار خطرناک را انجام دهد؟

بازخورد  
از کودک

- تو جای میثم بودی چه کار می‌کردی وقتی به خاطر اشتباه سینا تعدادی از چراغ‌ها سوختند؟



## مهربانی

مردی در مدینه میزیست که امام کاظم (ع) را آزار می‌داد و گاهی به ایشان با دشنام، توهین می‌کرد. برخی از یاران امام کاظم (ع)، پیشنهاد می‌کردند که او را تأدیب کنند؛ اما امام شدیداً ایشان را از این کار باز می‌داشت. روزی امام کاظم (ع) بر مرکب سوار شده و به مزرعه آن مرد رفتند و او را در مزرعه یافتند و چون کنار او رسیدند، از مرکب پیاده شدند و با گشاده‌روی و بزرگواری از او پرسیدند: چقدر برای این مزرعه خرج کرده‌ای؟ گفت: صد دینار. فرمود: چقدر امید سود داری؟ گفت: غیب نمی‌دانم. فرمود: گفتم چقدر امیدوار هستی؟ گفت: امید ۲۰۰ دینار سود دارم. حضرت ۳۰۰ دینار به او مرحمت کرده و فرمودند زراعت هم از آن خودت، خدا به تو آنچه به آن امید داری، خواهد رسانید.

آن شخص برخاست و سر آن گرامی را بوسید و از او خواست که از گناهان و جسارت‌های وی درگذرد. امام تبسمی فرمودند و بازگشتند. روز بعد، آن مرد در مسجد نشسته بود که امام کاظم (ع) وارد شدند. آن مرد تا نگاهش به امام افتاد، گفت: خدا بهتر می‌داند که رسالت خویش را به چه کسانی بدهد. دوستانش با شگفتی پرسیدند: داستان چیست، قبلاً از او بد می‌گفتی؟

او دوباره امام را دعا کرد و دوستانش با او به ستیزه برخاستند. امام با یارانی از خود که قصد قتل او را داشتند، فرمود: کدام بهتر است؟ نیت شما یا اینکه من با رفتار خویش او را به راه آوردم.

- در هنگام عصبانیت چه کار می‌کنی؟

- آیا می‌تونی خشم رو کنترل کنی؟

- داستان دیگه‌ای راجع به امام موسی کاظم (ع) شنیدی؟

- به نظرت چرا به امام موسی کاظم لقب فروبرنده خشم را داده‌اند؟

بازخورد  
از کودک



تقاریر



## نقاشی شماره ۱: آتش فشان

### اهداف

- کمک به کودک در کشف خشم خود؛
- بهبود درک کودک از احساس خشم؛
- شناسایی افکار، رفتار و احساسات دخیل در خشم؛
- بهبود مهارت حل مسئله در کودک؛



زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

### اجرا

کودک خود را تشویق کنید که یک کوه آتش فشان را بر روی برگه نقاشی کند. وقتی نقاشی تمام شد، از او بخواهید اسم این کوه آتش فشان را آتش فشان خشم بگذارد. از قلعه‌ی این آتش فشان رفتارهایی که کودک به هنگام خشمگین شدن داشته و حرف‌هایی که به هنگام خشم به زبان می‌آورد بالا می‌آید. از او بخواهید بالای کوه بنویسد که چه رفتاری به هنگام خشمگین شدن داشته، چه احساسی را تجربه کرده و چه حرف‌هایی زده است؟ می‌توانید با توجه به مشاهدات خود به کودک در این بخش کمک کنید. درون این کوه آتش فشان دلایل خشمگین شدن کودک نهفته است. حال از کودک بخواهید در این قسمت از کوه بنویسد که چه شد که عصبانی شد، چه احساسی داشت و چه فکری می‌کرد؟ در پایان برای اینکه کودک بتواند نتایج بهتری بگیرد در مورد نقاشی و تکمیل کردن این قلعه و کوه‌پایه تشویقش کنید.



- اگر آتشفشان فوران کند چه اتفاقی می افتد؟
- اگر آرام آرام تخلیه شود چه اتفاقی می افتد؟ کدام بهتر است؟
- به حرف های کودک به دقت گوش دهید و از اینکه با شما همکاری کرده تشکر کنید.
- به او یاد دهید که به هنگام خشمگین شدن می تواند کوه خشم خودش را نقاشی کند و بررسی کند.

بازخورد  
از کودک



### اهداف

- مشارکت فعال کودک در آموزش؛
- ارتقای آگاهی کودک از خشم؛
- کمک به بهبود ارتباط والد - کودک؛



زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

### اجرا

با کودک خود در مورد اینکه یک نقاشی مشترک بکشید، صحبت کنید. به او بگویید: بیا به آدمک بکشیم. به آدمک عصبانی. نوبتی هر عضو رو یکمون بکشیم. شما سر رو بکش، من تنه رو. خب حالا شما دست راست، من دست چپ. حالا پای چپ رو شما بکش و پای راست رو من. خب حالا نوبت شماست که صورت عصبانی رو نقاشی کنی. فکر کن وقتی عصبانی می‌شیم چه شکلی می‌شیم. ابرو هامون چه شکلیه؟ دهنمون چه شکلیه؟ آفرین چقد خوب کشیدی. حالا رنگ بزنیم ... در ادامه به کودک بگویید: به من نشون بده صورت عصبانی رو؟ حالا خوشحال؟ حالا غمگین؟ حالا شاد شاد شاد. کودک را تشویق کنید و با او همراهی کنید.

بازخورد  
از کودک

- به کودک بگویید انواع شکل احساسات را روی صورت خود نشان دهد.



## نقاشی شماره ۳: حالات روحی

### اهداف

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



زمان مورد نیاز: ۱۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز



مداد و مدادرنگی



کاغذ

### اجرا

به کودک بگویید وسایل مورد نیاز را آماده کند و به او توضیح دهید:  
 - با استفاده از مداد رنگی‌ها حالت روحی خودت رو به تصویر بکش.  
 چیزی که کودک نقاشی می‌کند لازم نیست قابل تشخیص باشد. اما معمولا با نگاه



به نقاشی کودک حالت روحی وی قابل تشخیص است و نشان دهنده‌ی حالت شادی، غم، آرامش و یا خشم است. این نقاشی می‌تواند مثل خط‌خطی کردن باشد یا یک تصویر روشن باشد. در پایان شما باید حدس بزنید که کدام حالت روحی را نقاشی کرده است. اگر درست حدس زدید به کودک بگویید:

- می‌دونی از کجا فهمیدم اینجا خواستی این حالت روحی رو نقاشی کنی؟ (مثلاً خشم). چون خط‌خطی کردی، مدادتو انقدر فشار داری که کاغذت پاره شده، همش هم این رنگ‌ها سیاه و در هم بر هم شدن. دفتر مشقتو برام بیار. وقتی دفترش را آورد به کودک بگویید:

- بین وقتی آرامی خطت هم با وقتی عصبانی هستی فرق داره. بین اینجا چه خوش خط و مرتب نوشتی؟ ولی اینجا همش تند تند و نامرتب خواستی که تموم بشه.

- حالا به نامهی عصبانی با خط عصبانیت بنویس و به نامهی آرام و با محبت با آرامش. کودک نامه‌ها را با لحن عصبانی و آرام بخواند. نامه‌ها را بررسی کنید و با کودک در مورد هر کدام صحبت کنید.

بازخورد  
از کودک

- راجع به دست‌خطت در نامه‌ها چی فکر میکنی؟  
- دست‌خطها با هم چه فرقی می‌کنن؟  
- این تفاوت دست خط تو رفتار ما وقتی عصبانی هستیم هم دیده میشه به نظرت رفتارت موقع عصبانیت چجوری میشه؟ مث این دست‌خطه؟  
- اجازه دهید کودک بیشتر و بیشتر توضیح دهد و تشویق کنید تا بیشتر بررسی کند.



## نقاشی شماره ۸: گردش در یک روز آفتابی

### اهداف

- تقویت بیان و درک احساسات مثبت؛
- تقویت بیان و درک احساس خشم؛
- ارتقای خلاقیت؛
- افزایش خودآگاهی و ارتقای مهارت حل مسئله‌ی کودک؛



زمان مورد نیاز: ۶۰ دقیقه

### اجرا

از کودک بخواهید تصویر یک گردش در روز آفتابی که با فامیل یا دوستان رفته بوده‌اید را نقاشی کند. بعد از اتمام نقاشی به او بگویید:

- اون روز خیلی خوش گذشت. مگه نه؟
- خب حالا فرض کن اون روز با یکی از بچه‌ها یا بزرگ‌ترها بحث می‌کردی و دلخور و عصبانی می‌شدی. دوباره اون روز رو انگار که عصبانی بودی نقاشی کن. می‌خوام ببینم چه فرقی می‌تونست بکنه و چه اتفاقای دیگه‌ای ممکن بود بیفته؟



در پایان از کودک بخواهید دو نقاشی خود را مقایسه کند و داستان نقاشی دوم را برای شما تعریف کند. پرسید:  
- تو نقاشی دوم چی باعث شده تو عصبانی باشی؟

- اگه عصبانی بودی بازم خوش میگذشت؟

- اگه اون روز واقعا این اتفاق میفتاد و تو عصبانی میشدی چیکار میکردی  
که بازم بهمون خوش بگذره؟

بازخورد  
از کودک



# سویا نیواسی کا



## ۱- دو به دو: سرگردان در دریا

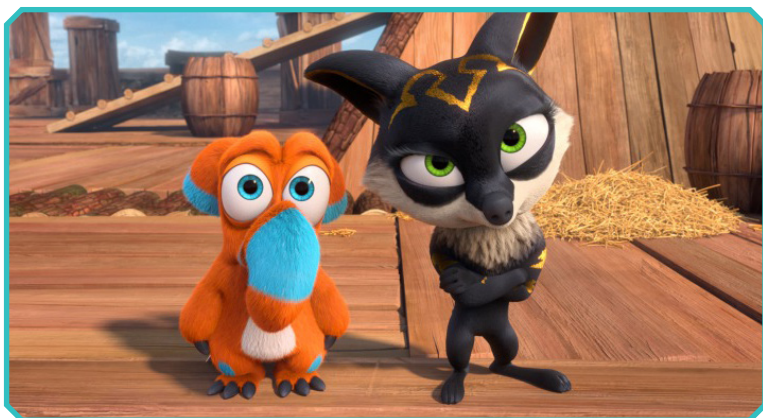
این انیمیشن که دیالوگ‌ها و اتفاق‌های بامزه و همین‌طور سیر داستانی جذابی دارد، همکاری و همدلی حیوانات با همدیگر و اهمیت آن را نشان می‌دهد. با توجه به وجود صحنه‌های هیجان‌انگیز، هنگام تماشای این انیمیشن فرزندتان را همراهی کنید.



۸۰ دقیقه

### گفت‌وگوی قبل از تماشای انیمیشن

انیمیشنی در ژانر ماجراجویی، در مورد حیواناتی است که برای مدتی طولانی در دریا سرگردانند و اکنون با کمبود ذخیره‌ی غذایی مواجه‌اند. وقتی بالاخره به یک خشکی می‌رسند، متوجه می‌شوند کوه آتش‌فشان جزیره در حال فعال شدن است و دوباره مجبورند آنجا را ترک کنند ولی کشتی آسیب‌دیده و نیاز به تعمیر دارد.



### گفت‌وگوی بعد از تماشای انیمیشن

بهتر است در مورد کاراکترها به فرزندتان توضیح دهید تا متوجه تخیلی بودن شخصیت‌های اصلی بشود. فینی و پدرش با اینکه دوزیست بودند، با این حال برای همدلی با دیگر حیوانات در کشتی مانده بودند. این در حالی است که شیر که ناخدای کشتی بود، آن‌ها را تهدید می‌کرد.

- از فرزندتان بپرسید اگر او جای نسرین‌ها بود، با وجود این مشکلات، باز هم برای کمک به حیوانات در کنار آن‌ها می‌ماندند؟
- از نظر او قهرمان واقعی داستان چه کسی است؟
- چه کسانی در نجات ملکه نسرین‌ها از خطر مرگ نقش داشتند؟
- چه عاملی باعث نجات حیوانات شد؟
- در مورد کمک حیوانات به یکدیگر با فرزندتان صحبت کنید تا بداند آنچه باعث نجات آن‌ها شد کمک و فداکاری نسبت به هم بود؛ وگرنه به‌تنهایی به نتیجه نمی‌رسیدند.



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



## ۲- نبض جنگل

انیمیشن «نبض جنگل» در ژانر کمدی و ماجراجویی به بیان اهمیت بروز احساسات و دوستی نسبت به یکدیگر می‌پردازد و سعی دارد آن را مهم‌تر از هر چیزی در این دنیا نشان دهد.

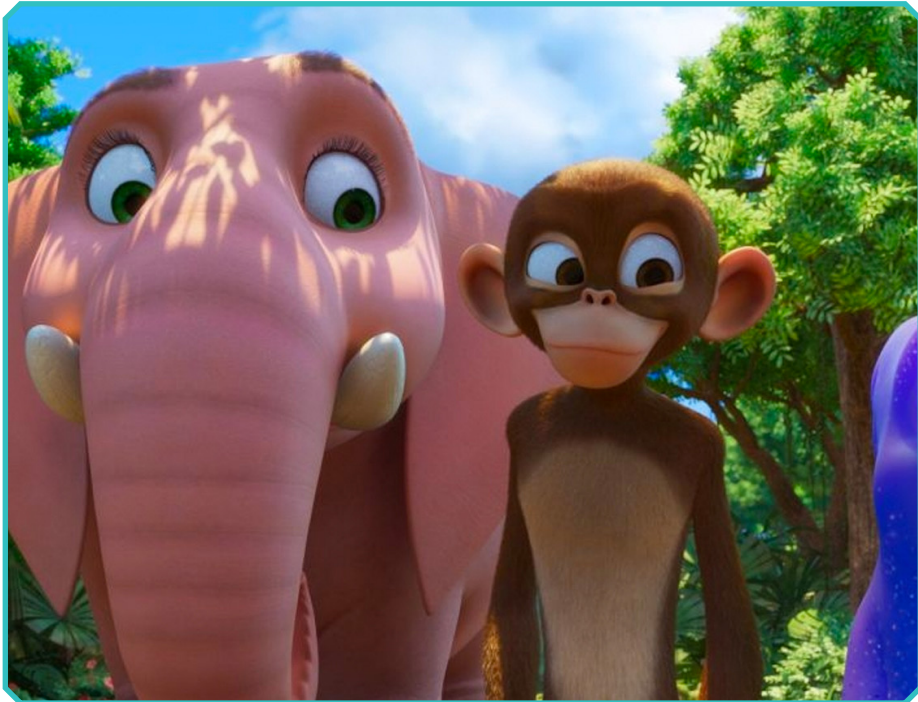


۸۷ دقیقه

### گفت‌وگوی قبل از تماشای انیمیشن

موجودات فضایی که تمام دغدغه‌شان فتح سیاره‌های بیشتر است، با یادگرفتن شیوهی ابراز احساسات از حیوانات جنگل، متوجه حس‌وحال بهتری درون خود می‌شوند. لازم است والدین به فضای تخیلی و غیرواقعی انیمیشن برای کودکانی که درک درستی از واقعیت و خیال ندارند، توجه لازم را داشته باشند. شخصیت‌های فضایی و سیاره‌هایی که در آن آدم‌فضایی‌ها زندگی می‌کند و قدرت آن‌ها برای تسخیر زمین، از جملهی این موارد است. در این انیمیشن تلاش شده است تا دوستی و محبت در قالب بروز احساسات به نمایش گذاشته شود.

ممکن است برخی کودکان مانند شخصیت اصلی در ابراز احساسات دچار مشکل باشند. لازم است والدین از این فرصت استفاده و در این مورد با فرزند خود گفت‌وگو کنند. فنیپ با پدر خود مخالفت می‌کند و با دیگر حیوانات در برابر او می‌ایستد. اگرچه در انتها با پدرش رابطه‌ی صمیمی برقرار می‌کند؛ اما از کودک خود بخواهید تا خود را جای شخصیت اصلی بگذارد و بگوید اگر جای او بود، چکاری انجام می‌داد. این انیمیشن به‌صورت کمدی و طنز درگیری‌ها و خشونت‌ها را نمایش می‌دهد و سطح خشونت و ترس در آن پایین است. فضای تخیلی و غیرواقعی می‌تواند برای برخی کودکان منجر به پرورش قوه‌ی خیال شود. با کودک خود درباره‌ی رابطه فنیپ با پدرش صحبت کنید.





## گفت‌وگوی بعد از تماشای انیمیشن

- در رابطه با داستان کلی و درک کودک خود از فیلم، با او گفت‌وگو کنید.
- از کودک خود بپرسید آیا موجوداتی مانند فنیپ وجود دارند؟ به این بهانه از تخیلی‌بودن این موجودات، برای کودک خود صحبت کنید.
- از او بپرسید چرا فنیپ از تسخیر زمین منصرف شد؟
- از تأثیر محبت و احساسات حیوانات جنگل به فنیپ صحبت کنید و محبت را عاملی برای ایجاد دوستی معرفی کنید.
- از او بپرسید چرا فنیپ در مقابل پدرش ایستاد تا زمین را تسخیر نکند؟ با این سؤال از مخالفت فنیپ با اسارت حیوانات، دفاع از آنان و روحیه حمایت‌گری فنیپ از دوستانش صحبت کنید.
- در آخر چه چیزی باعث شد نظر پدر فنیپ عوض شود؟ محبت فنیپ به پدرش و ابراز احساسات را، راهی برای به‌دست‌آوردن قلب دیگران و دوستی با آنها بیان کنید.
- بیان داستان کلی اثر برای کودک مفید است.
- از غیرواقعی‌بودن موجودات فضایی برای کودک خود صحبت کنید.
- محبت و ابراز احساسات را عاملی برای برطرف‌کردن دشمنی بیان کنید.





### ۳- آلفا و امگا: مسابقات بزرگ گرگ‌ها

داستان رقابت «کلودت» و «فلیت» از تیم‌های غربی و شمالی است که در آخر به رفاقت بین آن‌ها و دوستی بین دو تیم می‌انجامد. دو نوع از والدین و دو شیوهی تربیتی در داستان نمایش داده می‌شود؛ خانواده‌ای که حمایتگر است و پدری که فقط می‌خواهد فرزندانش برنده شوند، حالا به هر قیمتی که بشود! ادبیات شخصیت‌های داستان مناسب است و از الفاظ بد استفاده نمی‌شود.



۸۴ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشای انیمیشن

انیمیشن «آلفا و امگا: مسابقات بزرگ گرگ‌ها» درباره‌ی فرایند آماده‌شدن بچه‌گرگ‌ها برای مسابقه است. آن‌ها در طول داستان پیروزی و شکست را به تصویر می‌کشند و از احساساتشان صحبت می‌کنند. هر دو نوع رقابت سالم و ناسالم نشان داده می‌شود. اینکه سرانجام هرکدام چه خواهد بود و تشخیص اینکه کدام بهتر است، برعهده فرزندتان بگذارید.

مفهوم «دوستی» در این انیمیشن جایگاه خاصی دارد. ارزشمند دانستن رابطه‌ی دوستی و ارجحیت دادن آن به برنده‌شدن در مسابقه، نکته مثبت و ارزشمندی است که باید به آن توجه شود. بهتر است فرزندان را در دیدن انیمیشن همراهی کنید و به سؤالاتش در حین داستان پاسخ دهید. آلفا و امگا مسابقات بزرگ گرگ‌ها، نکات مثبت قابل توجهی دارد و از خشونت و ترس بسیار کمی برخوردار است.



### گفت‌وگوی بعد از تماشای انیمیشن

- چرا بچه‌های تیم غربی از پدر «کلودت» خواستند تا مربی آنها باشد؟
- چرا پدر فلیت از او خواست تا هرطور شده در مسابقه برنده شود؟
- مهمترین چیز در یک مسابقه چیست؟ برنده‌شدن؟
- آیا باید برای برنده‌شدن دست به هر کاری بزنیم؟
- درباره‌ی شخصیت‌ها، تصمیماتشان و روند داستان با فرزندان صحبت کنید.



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



## ع - افسانه نگهبانان: جغدهای گاهول

انیمیشن «افسانه نگهبانان: جغدهای گاهول» داستان نبرد و پیروزی خیر بر شر است. کودکان در این سن وارد دوره‌ی نوجوانی می‌شوند و هویت مهم‌ترین مسئله در این دوره است. تشکیل هویت عبارت است از مشخص کردن اینکه چه کسی هستید، برای چه چیزی ارزش قائلید و در چه مسیری می‌خواهید زندگی کنید.



۹۵ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشای انیمیشن

به کودک بگویید: «سورن» جغد باهوش و مهربانی است که به همراه خانواده‌اش زندگی می‌کند. پدر سورن برای او، خواهر و برادرش افسانه «نگهبانان گاهول» را تعریف کرده است و سورن به‌خاطر علاقه به آن نگهبانان تلاش می‌کند تا جغد شجاعی باشد. در یکی از روزهایی که سورن و برادرش، «کلاد»، درحال تمرین پرواز بودند، توسط سربازان جغد شروری به نام «تایتو» زندانی می‌شوند. تایتو جغد ظالمی است. بیا ببینیم سورن چه کار می‌کند.

## گفت‌وگوی بعد از تماشای انیمیشن

- سورن چه ویژگی‌هایی داشت؟
  - هدف او از رفتن به پیش نگهبانان گاهول چه بود؟
  - علت موفقیت او در شکست دادن تایتو چه بود؟
  - کلاد چه ویژگی‌هایی داشت؟
  - آیا روش کلاد و تایتو در رسیدن به قدرت درست بود؟
  - نظرت درباره‌ی آثاری که نبرد خیر و شر را به تصویر می‌کشند، چیست؟
  - چه آثار مشابهی را سراغ داری؟
  - شخصیت‌هایی مانند سورن و کلاد چه ویژگی‌هایی داشتند؟
- انیمیشن «افسانه نگهبانان: جغدهای گاهول» نمایش‌دهنده‌ی شخصیت‌های مثبت و منفی با اهداف گوناگون است. با فرزندان درباره‌ی شخصیت‌هایی مانند سورن، کلاد و تایتو، اهدافشان و روششان برای رسیدن به آن صحبت کنید. سپس این گفت‌وگو را با صحبت درباره‌ی هویت فرزندان ادامه دهید و از او درباره‌ی ویژگی‌ها، اهدافش و مسیری که باید برای رسیدن به اهدافش طی کند، سؤال کنید.
- در این انیمیشن درباره‌ی قانون‌شکنی در صورت صلاحیت‌نداشتن مقامات صحبت می‌شود. می‌توانید درباره‌ی اهمیت قدرت تشخیص برای تفکیک این موقعیت‌های خاص از قانون‌شکنی‌هایی که هرچومرج به بار می‌آورد، با فرزند خود گفت‌وگو کنید. درباره‌ی اهداف و ویژگی‌های شخصیت‌های انیمیشن با فرزندان گفت‌وگو کنید.



A group of people are gathered outdoors, holding various smartphones. The background is a blurred outdoor setting with trees and a path. In the foreground, a hand holds a smartphone displaying a circular interface with a blue and green color scheme. Another hand holds a black smartphone, and a third hand holds a pink smartphone. The overall scene suggests a group of people using mobile devices in a public space.

# بازی‌های دیجیتال

## ۱: بازی 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 دارابودن 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.

به کودک بگویید: 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 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 پررنگی 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 خوراک‌های که در این فضا به کودکان داده می‌شود با آنها حین و بعد از مواجهه گفت‌وگو داشته باشید. 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.

گفت‌وگوی بعد  
از بازی

با آنها درباره حس ترس صحبت کنید. به آنها بگویید که همه انسان‌ها ممکن است گاهی ترس‌هایی داشته باشند و این طبیعی است. راهکارهای مقابله 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 بازی، این رمزینه را با دوربین گوشی اسکن نمایید.





## ۲: پازل‌های آرامش بخش موزیکال



این بازی، از مفهوم تقارن و هماهنگی استفاده کرده و با تلفیق آن با موسیقی و پخش ملودی‌های آرامش‌بخش آن را جذاب کرده است. این بازی، از هرگونه خشونت، ترس، ناهنجاری دینی و اجتماعی به دور است.

این بازی، در واقع تلفیقی از موسیقی و تصویر است و به دلیل ماهیت تقارن و هماهنگی، از جهت دقت و تمرکز و افزایش قدرت بینایی و همچنین؛ موسیقی و ملودی‌های آرامش‌بخش برای فرزندان می‌تواند، بسیار مفید و لذت بخش باشد؛ چون وی باید اشکال هندسی‌ای که بازی در اختیارش می‌گذارد را با توجه به خطوط نقره‌ای آینه مانند، بچیند و یک شکل با تقارن واحد، به دست بیاورد تا ملودی برایش نواخته شود.

گفت‌وگوی قبل  
از بازی

همان طور که می‌دانید، این بازی در صدد به چالش کشیدن تسلط بازیکن بر مفهوم تقارن و هماهنگی می‌باشد که با خطوط آینه‌ای از بازیکن می‌خواهد تا اشکال هندسی را به صورت متقارن بچینند تا ملودی موردنظر پخش شود.

از مفهوم تقارن در زندگی روزمره می‌توانید ایده بگیرید و برای فرزندان در خانه بازی تقارن را فراهم کنید. به عنوان مثال می‌توانید بازی انعکاس نور و تصویر را در آینه به آن‌ها نشان دهید و روی کاغذ جدولی بکشید و اشکالی را با مقوا یا کاغذ رنگی درست کنید و اشکال را در جدول، قرار داده و به جای خطوط نقره‌ای، از خط‌کش استفاده کنید و از وی بخواهید که اشکال را متقارن بچیند و باز از اول این کار را انجام دهید. می‌توانید رنگ اشکال و شکل هندسی آن را هم عوض کنید.

گفت‌وگوی  
بعد

همچنین؛ می‌توانید این بازی را با کشیدن شکل روی کاغذ با خودکارهای رنگی و حتی استفاده از آهنرباهای مگنتی با کشیدن جدول روی تخته‌ی وایت‌برد، اجرا کنید و لحظات مفرحی را برای فرزندان و خانواده فراهم سازید. اگر فرزندان در بازی به مشکل خورد می‌توانید با کمک غیر مستقیم و پرسیدن سوال و کشیدن بازی به دنیای واقعی، جواب را به او برسانید و با او همدلی کنید.

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





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

خدای مهربانم 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.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

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

سخن ج ۹، ص ۳۵۷



## منابع

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

.....

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