

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به

خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛

ایران

خودآموز فرآموز مدیریت خشم

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

سکینه پورطالب

مریم ایوبی راد

فاطمه نورشرق

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به اهتمام زینب نصیری

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: زانبار 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	حباب بازی
۱۸	گل‌بازی و خمیر بازی
۲۱	افکار و احساسات رو بشناس و نشون بده
۲۴	اگر احساسات مثل رنگ‌ها بودند!
۲۶	فقط برای اینکه ...
۲۸	خبر خوب برای اینکه ...
۳۰	داستان‌ها
۳۱	مورچه‌ی بی‌صبر
۳۴	کودک دانا
۳۸	موو؛ گوزن عصبانی
۴۱	خشخ قلمبه
۴۵	انتخاب درست‌ترین راه
۴۷	یک عالمه کار خوب
۵۰	آشتی
۵۳	با لبخند هر صورتی قشنگ‌تر است.
۵۵	مهربانی
۵۶	نقاشی‌ها
۵۷	نفس بکش
۵۹	با هم کار کنیم
۶۰	نقاش باشی
۶۱	من عصبانی
۶۴	پویانمایی‌ها
۶۵	مازیار و غول عصبانیت
۶۷	وقتی عصبانی می‌شم، چیکار کنم؟
۶۹	دومینوی خشونت
۷۱	قلقلک
۷۲	خانواده‌ی پاکنده
۷۴	بچه‌های دهکده شادی
۷۶	ریون؛ ناقلای کوچولو
۷۸	بازی‌های دیجیتال
۷۹	بازی شماره ۱: تور کلمات
۸۱	بازی شماره ۲: با سسمی نفس بکش، فکرکن، انجام بده
۸۲	دعا و نیایش
۸۴	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 تر از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمداً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعداً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به‌تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ی 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 آداب و رسوم، 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 فرآیند در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

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

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

از این رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و 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 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 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 ارتقایی مطلوبی برای والدین آماده نمایند. از این رو عمده‌ی فعالیت‌های موجود در این راهنما، توسط نگارندگان، مشاهده یا اجرا و با حصول اطمینان از کارایی آنان به کتاب اضافه‌شده‌اند.

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

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

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

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

دو طرفه‌ی 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، سرزیر 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 رمزپنه‌ی پاسخ سریع (QR Code) طراحی شده است. شما می‌توانید با دانلود اپلیکیشن رمزپنه‌خوان در سایت‌ها و برنامه‌های موجود و اسکن رمزپنه به‌وسیله‌ی دوربین گوشی‌تان مستقیماً وارد صفحه‌ی دانلود امن شوید و محتوای موردنظر را بر روی گوشی خود داشته باشد. برای دانلود اپلیکیشن رمزپنه‌خوان 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 راه، 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



حباب بازی

بازی شماره ۱

اهداف

- ارضای نیاز کودک به خراب کردن و از نو ساختن؛
- تنفس آرام، طولانی و آهسته‌ی کودک؛
- تمرکز کودک و پرت شدن حواس او از احساس خشم؛
- گذراندن زمان و تعامل مثبت با والدین؛



زمان مورد نیاز

۱۵

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

می‌توانید در صورت تمایل دستگاه حباب‌ساز را از اسباب‌بازی‌فروشی‌ها تهیه کنید. اما پیشنهاد ما این است که برای تعامل با کودک با روش ما در منزل حباب درست کنید.



نصف پیمانه مایع ظرفشویی



نصف پیمانه شکر



۴ پیمانه آب گرم

وسایل مورد نیاز

ریختن آب داخل یک ظرف بزرگتر: ۴ پیمانه آب را داخل یک ظرف بزرگ با ظرفیت دو برابر حجم آب بریزید. دمای آب استفاده شده لازم نیست دقیق باشد، حتی می‌توانید آب داغ هم استفاده کنید.

۱

اضافه کردن شکر: شکر را داخل ظرف آب ریخته و خوب هم بزنید تا ترکیب شوند. می‌توانید از یک ظرف درب‌دار استفاده کرده و برای ترکیب کردن شکرها، درب ظرف را بسته و ظرف را تکان دهید.

۲

اضافه کردن مایع ظرفشویی: در این مرحله از ساخت مایع حباب‌ساز، باید مایع ظرفشویی را به آرامی به ظرف حاوی آب و شکر اضافه کنید. سپس با استفاده از یک قاشق یا نی بلند محلول را آرام‌آرام هم بزنید تا مایع ظرفشویی نیز به‌خوبی با محلول ترکیب شود. توجه داشته باشید که در این مرحله هم زدن محلول باید به آرامی و با حوصله انجام شود تا موجب ایجاد کف زیاد و در نتیجه خراب شدن مایع نشود.

۳

استراحت دادن به مایع حباب‌ساز درست شده: کافی است چند ساعت یا حتی یک روز به آن استراحت بدهید. به‌این‌منظور مایع حباب‌ساز را در یک مکان خنک و تاریک نگهداری کنید. بعد از گذشت زمان یاد شده مایع حباب‌ساز شما آماده‌ی استفاده است. یادتان باشد آن را سریع استفاده کنید، چراکه خاصیت حباب‌ساز بودن محلول، فقط ۱ تا ۲ هفته دوام دارد.

۴

مراحل اجرا

ابتدا به کودک گفته می‌شود که برای حباب بازی اول باید حباب درست کنیم و مراحل گفته شده برای حباب ساختن را با همکاری و مشارکت کودک انجام دهید. پس از آماده شدن حباب‌ها که ممکن است یک روز طول بکشد، از کودک خود بخواهید حباب بسازد. به بازی هیجان و شوق و شادی اضافه کنید. می‌توان این بازی را با مشارکت تمامی اعضای خانواده اجرا کرد. در طول بازی توجه داشته باشید که تمام بازی برای تخلیه‌ی هیجان کودک است؛ پس وی را محدود نکنید و اجازه دهید آزاد باشد. در طول بازی دستور ندهید و سرزنش نکنید. فقط تشویق کنید تا ادامه بدهد و شما نیز فعالانه در کنار کودک باشید.

در پایان از کودک سؤال‌هایی از قبیل چطور بود؟ خوش گذشت؟ به من که خیلی خوش گذشت؛ تو چطور؟ پرسیده شود و گفته شود اگر خواستی بعداً دوباره این بازی رو انجام می‌دهیم. خیلی خوب بودی آفرین.

- حباب بازی را دوست داشتی؟ وقتی بازی می‌کردیم چه احساسی داشتی؟

- پرواز و ترکیدن حباب‌ها چه موقع‌هایی بهتر انجام می‌شد؟

- چطور با بازی می‌توانیم احساس خشم و عصبانیت را کمتر کنیم؟

بازخورد
از کودک



گل بازی و خمیر بازی

بازی شماره ۲

اهداف

- بیان و ابراز احساسات از طریق دست ساخته‌ها؛
- رشد خلاقیت کودک؛
- تخلیه هیجانی و کنترل خشم؛
- دست‌ورزی و بهبود مهارت‌های کودک؛
- پرورش حس لامسه؛
- پرورش و رشد تعامل مثبت و موثر با والدین؛

۱۸

خودآموز فارموز - مدیریت خشم



خاک رس

وسایل مورد نیاز

مواد لازم برای گل بازی و خمیربازی از مراکز لوازم بازی و تحریر قابل تهیه است اما بهتر است در این بازی از قالب‌های آماده استفاده نکنید تا کودک هیجان‌اتش را به راحتی و بدون هیچ تسهیل‌کننده‌ای ابراز کند. برای تهیه گل رس، خاک رس را در ظرفی ریخته روی آن آب بریزید، به طریقی که سطح آب در ظرف، از سطح خاک رس بالاتر باشد، سپس مدت ۲۴ ساعت بگذارید خیس بخورد بعد با ورز دادن و مالش می‌توان آن را به صورت خمیر درآورد. خاک رس را می‌توان از محله‌هایی که مغازه کوزه‌گری هست تهیه کرد.

مراحل اجرا

از مرحله‌ی تهیه‌ی گل تا اجرای بازی مشارکت کودک را برانگیزید. وقتی گل آمده شد با کودک همراه شوید و گل را در اختیار او قرار دهید و برای خودتان هم بردارید و به کودک بگویید که شروع کنیم. کودکان آن را ورز (مالش) می‌دهند، با مشت بر آن می‌کوبند، آن را می‌غلطانند، پهنش می‌کنند، به شکل نان، کیک، تافتون، توپ و مار درآورده، چنگ می‌زنند، در آن حفره ایجاد می‌کنند، قطعه‌قطعه می‌کنند و باز می‌توانند همه آن‌ها را روی همدیگر جمع کنند.

گل به دست‌ها می‌چسبد، کودکان آن‌ها را بر روی بدنشان می‌مالند، تماس و مالیدن این مواد به بدن لذت و شادی زیادی را برای کودکان ایجاد می‌کند. کودکان برای اولین بار گل رس را با انگشتان چنگ می‌زنند و می‌فشارند، همانند اولین قدم‌هایی است که کودک هنگام راه رفتن برمی‌دارد.

در این مرحله برای او گل مالی و چنگ زدن لذت‌بخش‌تر است تا ساختن چیزی. آن‌ها معمولاً گل را می‌فشارند، می‌کشند، پهن می‌کنند و کارهای مشابه دیگر. اما در مرحله‌ی بعدی که کودکان مهارت بیشتری کسب می‌کنند، هنگام بازی با گل رس می‌توانند گلوله، قطعات دراز به شکل مار و یا نان درست کنند.

ساختن این شکل‌ها باعث می‌شود که کودکان به تدریج صورت‌های پیچیده‌تری درست کنند، مثلاً کاسه، بشقاب، لیوان، قابلمه، کوزه و ... می‌سازند و به آن شکل می‌دهند، یا اینکه چند تکه می‌کنند و آن را به شکل آدم یا حیوان درمی‌آورند و برای آن سر، دست‌وپا می‌سازند. عجله نکنید و کودک را آزاد بگذارید بعد از چند بار اجرای بازی از کودک بخواهید چیزهای هدفمندتری بسازد. مثلاً شکلی خاص بسازد، خانواده بسازد یا اینکه چیزی که از آن ناراحت می‌شود را بسازد.

توجه داشته باشید که نباید در طول بازی نگران کثیفی و غیره باشید پس، از ابتدا با لباس مناسب شروع کنید تا کودک را محدود نکنید. در پایان بازی در مورد ساخته‌های کودک تحسین و بحث را فراموش نکنید. از کودک بخواهید در مورد آنچه ساخته است صحبت کند.



- در مورد ساخته‌های کودک تحسین و بحث را فراموش نکنید.
- از کودک بخواهید در مورد آنچه ساخته است و دلیل انتخاب آنچه ساخته است با شما صحبت کند.

بازخورد
از کودک

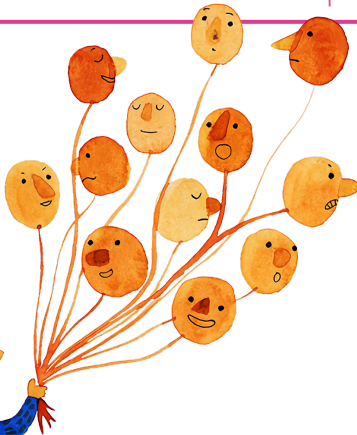


افکار و احساسات رو بشناس و نشون بده

بازی شماره ۳

اهداف

- درک چگونه به نظر رسیدن خشم و احساسات دیگر؛
- درک احساسات دیگران و ابراز احساسات؛
- شناسایی نشانه‌های خشم؛
- آشنایی با گزینه‌های مختلف چگونگی ابراز خشم؛



زمان مورد نیاز



مداد رنگی



مداد معمولی



کاغذ سفید

وسایل مورد نیاز

با جلب همکاری کودک روی هر کاغذ یک صورتک بکشید و بر هر صورتک یک احساس را نقاشی کنید. احساساتی مثل خشم، شادی، غم، خجالت، نفرت، محبت و غیره. کودک نیز با شما نقاشی کند.

برای مثال به کودک بگویید «تو روی این کاغذ صورتک عصبانی رو بکش. منم صورتک خندان رو روی کاغذ خودم نقاشی می‌کنم». با تشویق کودک به رنگ‌آمیزی سعی کنید انگیزه‌ی لازم را در او ایجاد کنید.

بعد از تمام شدن نقاشی‌ها و آماده شدن صورتک‌ها، روبروی هم بایستید. ابتدا کودک بایستد و چشم‌های خود را ببندد و شما یک صورتک را بدون اینکه کودک ببیند، انتخاب کنید و به سینه‌ی او بچسبانید یا بگویید نگه دارد. بعد از آن کودک چشم‌هایش را باز کند و شما روبروی او سعی کنید صورتکی که در دست دارد را بازی کنید و کودک حدس بزند که کدام صورتک را در دست دارد.

اگر درست حدس زد تشویق کنید و اگر نتوانست بیشتر سعی کنید با حالات مختلف آن احساس را بازی کنید تا موفق شود. حال، برعکس اجرا کنید. شما بایستید و کودک بازی کند و شما حدس بزنید. در حدس زدن کمی تعلل کنید تا کودک با روش‌های مختلف احساس را بازی کند.

در پایان بازی سعی کنید با کودک در مورد بازی صحبت کنید؛ نه به شکل امتحان گرفتن بلکه بپرسید که «چطور بود؟ دوست داشتی بازی رو؟ من نمیدونستم تو بلدی این همه احساس رو اینقدر خوب بازی کنی. آفرین به تو خیلی خوب بازی کردی که تونستم حدس بزنم».

در ادامه کودک در مورد بازی و احساس‌ها صحبت خواهد کرد. بپرسید «تو چی باعث میشه خوشحال یا عصبانی بشی؟ وقتی عصبانی میشی چه احساسی داری؟» اجازه دهید بیشتر کودک حرف بزند. این بازی فرصت خوبی برای کودک است تا بتواند از نشانه‌ها و نحوه‌ی ابراز خشم خود صحبت کند.

سوالاتی مانند موارد زیر را از کودک خود بپرسید:
آخرین باری که احساس خشم کردی و عصبانی شدی رو یادته؟

وقتی خشمگین شدی، چکار کردی؟

فکر میکنی کار درستی انجام دادی؟

حالا اگه برگردی به عقب و عصبانی بشی، چه کاری انجام میدی؟

تا حالا دو رو برت آدم هایی دیدی که خشمگین بشن؟

توی اون موقعیت چکار میکنن؟

به نظرت کار درست توی این موقعیت‌ها چی میتونه باشه؟

- تو چی باعث میشه خوشحال یا عصبانی بشی؟
- وقتی عصبانی میشی چه احساسی داری؟ اجازه دهید بیشتر کودک حرف بزند این بازی فرصت خوبی برای کودک است تا بتواند از نشانه‌ها و نحوه‌ی ابراز خشم خود صحبت کند.
- آخرین باری که احساس خشم کردی و عصبانی شدی رو یادته؟
- وقتی خشمگین شدی، چکار کردی؟ فکر میکنی کار درستی انجام دادی؟
- حالا اگه برگردی به عقب و عصبانی بشی، چه کاری انجام میدی؟

بازخورد
از کودک



اگر احساسات مثل رنگ‌ها بودند!

بازی شماره ۴

اهداف

- افزایش مهارت خودآگاهی کودک؛
- ارتقای آگاهی کودک در مورد احساسات مختلف؛
- همدلی با احساس‌های مختلف؛
- بهبود ارتباط غیرکلامی؛
- مشاهده و یادگیری رفتارهای ناشی از احساسات مختلف؛

۲۴

خودآموز فارآموز - مدیریت خشم



زمان مورد نیاز



مراحل اجرا

توضیح مختصری در مورد این موضوع که احساسات می‌توانند مانند رنگ‌ها باشند بدهید. مثلاً بگویید:
- من امروز آبی رنگم. چون احساس آرامش می‌کنم. بعد از کودک بپرسید که امروز چه رنگی هستی؟ چرا این رنگی؟

سپس از کودک بخواهید با نقش بازی کردن بدون حرف زدن، احساس رنگ‌های مختلف رو نشون بده. برای جلب بیشتر همکاری کودک و ایجاد انگیزه یکی در میان بازی کنید. یک رنگ و احساس با شما، یک رنگ و احساس با کودک. نوع دیگری از این بازی می‌تواند به این شکل باشد که بگویید:

- بیا احساس رنگ آبی را بازی کنیم. اول تو بعد من.

هر بار یک رنگ را انتخاب کنید و نوبتی بازی کنید. اعمال و رفتارهای ناشی از هر رنگ را بازی کنید.

- وقتی هر دومون به رنگ رو بازی می‌کردیم به جور رفتار می‌کردیم؟
عین هم بودیم؟

- رنگ‌های مختلف چه فرقی تو احساسات با هم داشتن؟

- از به حس و رنگ خاص به به حس و رنگ دیگه رفتن آسون بود؟

- خشم چه رنگیه؟

- به نظرت خشم وقتی شدید بشه رنگای مختلفی داره؟ چه رنگی؟

بازخورد
از کودک

بازی شماره ۵

فقط برای اینکه ...



اهداف

- فهم علت و معلولی رخدادها و احساسات؛
- افزایش تمرکز؛
- ارتقای تفکر خلاقانه؛
- ارتقای مهارت حل مسئله؛

زمان مورد نیاز



مراحل اجرا

به کودک بگویید شما یک جمله‌ی ناتمام را می‌گویید و کودک باید آن را تکمیل کند. بعد از اینکه کودک بازی را خوب یاد گرفت، می‌تواند جمله‌ی ناتمام بگوید و شما تکمیل‌کننده باشید تا خسته نشود. از جملات ساده شروع کنید و خلاق باشید.

برای مثال:

- سگ پارس کرد؛ فقط برای اینکه....
- پستیچی همه‌ی نامه‌ها را ریخت؛ فقط برای اینکه ...

- راننده نتوانست به موقع ترمز کند؛ فقط برای اینکه ...
- گربه میومیو می‌کرد؛ برای فقط اینکه ...
- امیر عصبانی شد؛ فقط برای اینکه ...
- ندا با دوستش قهر است؛ فقط برای اینکه ...



جملات تکمیل شده را به کودک داده یا برای او می‌خوانیم و از وی می‌خواهیم که راه‌حلی برای هر کدام پیشنهاد کند.

بازخورد
از کودک



خبر خوب اینکه ...

بازی شماره 6

اهداف

- ارتقای خلاقیت کودک؛
- بهبود درک احساسات منفی و مثبت؛
- تمرین واکنش به احساسات مختلف؛



زمان مورد نیاز

مراحل اجرا

شما با یک خبر خوب بازی را شروع کنید. مثلاً «خبر خوب اینکه امروز می‌ریم گردش». کودک می‌گوید «اما خبر بد اینکه زودتر باید تکلیف‌هام رو انجام بدم که نمونه برای فردا». شما می‌گویید «اما خبر خوب اینکه تکالیف در مورد شهر بازی است و می‌توانیم به آنجا برویم». کودک می‌گوید «اما خبر بد اینکه شهر بازی بسته است» و غیره. فردی که خبر خوب می‌دهد با لحنی شاد و خندان و کسی که خبر بد می‌دهد با حالتی ناراحت و عصبانی خبر را بگوید. شروع کنید خبر خوب اینکه ...

- اخیراً چه خبر خوبی شنیده‌ای؟ چه احساسی داشتی؟

- اخیراً چه خبر بدی شنیده‌ای؟ چه احساسی داشتی؟

- وقتی خبر بد را شنیدی چه واکنشی داشتی؟ چه چیزی گفتی؟

- آیا ممکن است واکنش ما به هنگام ناراحتی یا عصبانیت موجب

ناراحتی زیاد دوستانمان بشود؟

بازخورد
از کودک



داستان حما



داستان شماره ۱

مورچه‌ی بی‌صبر

یکی بود و یکی نبود. دو مورچه با هم همخانه بودند و به‌خوبی با هم زندگی می‌کردند و به کمک هم برای زمستان دانه جمع می‌کردند تا در روزهای سرد آینده گرسنه نمانند. یک روز مورچه به دوستش گفت: این خونه خیلی مرطوب میشه وقتی بارون میاد. باید به جای بهتر پیدا کنیم.

اما دوستش گفت: حالا تابستون که هوا خشک‌تر بشه اوضاع خوب میشه. ساختن خونه هم کار آسونی نیست.



همان جا ماندند و از اول تابستان شروع کردند در صحرا و کشتزارها گندم و برنج و دانه جمع کردند و برای زمستان ذخیره کردند تا این‌که انبار خانه‌شان از دانه‌های نمودار و تازه پر شد. خوشحال شدند و با هم گفتند: امسال کلی غذا داریم و از گشنگی خبری نیست.

چندین روز گذشت و دیگر دانه‌ها و انبار را نگاه نکردند تا اینکه تابستان هم تمام شد و دانه در صحرا کم شد. یکی از مورچه‌ها مریض شده بود و در خانه می‌ماند و دوست او به صحرا می‌رفت و گشتی می‌زد و اگر دانه‌ای بود، می‌آورد، می‌خوردند تا دانه‌های انبار برای زمستان بمانند. روزی که اولین بارندگی پاییزی شروع شد و نتوانستند به صحرا بروند به یاد دانه‌های ذخیره‌شده افتادند. دانه‌ها که بر اثر گرمای تابستان خشک‌شده بودند و کمتر به نظر می‌رسیدند. مورچه‌ها وقتی دیدند که دانه‌ها اندازه‌ی قبلی نیستند یکی از آن‌ها شروع کرد به ملامت کردن دوست مریضش و گفت: بی‌فکری و شکم‌پرستی رو ببین! ما این دانه‌ها رو برای زمستون جمع کرده بودیم ولی تو توی این چند روز که خونه بودی، نصف این دونه‌ها رو خوردی و فردای زمستون و سرما و یخبندان رو فراموش کردی.

مورچه‌ی بیمار با تعجب جواب داد: دانه‌ها رو من نخوردم و نمیدونم چی شده.

دوستش باز شروع کرد: تو این جواب رو به من میدی ولی دانه‌ها خورده شدن. چون بال ندارن که پرواز کنن.

مورچه‌ی ضعیف که از کم شدن دانه‌ها در تعجب بود گفت: شاید زمین انبار پایین رفته، شاید موشی پیداش شده یا شایدم کسی برده باشه. عجله نکن و آگه صبر کنی حقیقت معلوم میشه.

مورچه‌ی عصبانی گفت: خوبه خوبه! لازم نیست برای من فلسفه بپافی و نصیحت کنی. من این حرف‌ها سرم نمیشه و میدونم که اینجا جز من و تو کسی رفت و آمد نداره. آگه تو دونه‌ها رو خوردی بگو. من نمیتونم صبر کنم و تو توی دلت به من بخندی که سرم رو کلاه گذاشتی. آگه الان نگی هرچی دیدی از چشم خودت دیدی.

مورچه‌ی بیمار که از چیزی خبر نداشت، شروع کرد به گریه و قسم که: من کاری نکردم بهشون دست نزدم و نمیدونم چی شده.

خلاصه کار به دعوا کشید و مورچه‌ی عصبانی دوستش رو از خونه بیرون کرد و هر چه التماس کرد حرفش را باور نکرد. چند روز گذشت و چون هوا بارانی بود و آثار رطوبت در دیوارها معلوم شد، دانه‌ها نم کشیدند و بزرگ‌تر شدند و انبار مثل روز اول لبریز از دانه شد. آن وقت مورچه‌ی بی‌صبر و عجول فهمید که در مورد دوستش عجله کرده و پشیمان شد اما پشیمانی سودی نداشت و گناه در سرما و گرسنه ماندن مورچه‌ی بیمار به گردن او ماند و غمگین بود.

- به نظرت مورچه‌ی عصبانی کجای کارش ایراد داشت؟

- چه کار دیگه‌ای میتونست انجام بده؟ (تشویق کنید تا چند راه‌حل پیشنهاد کند).

- تو آگه جای مورچه‌ی عصبانی بودی خیلی ناراحت می‌شدی؟

- چجوری میتونستی برای دوستت توضیح بدی و ازش معذرت خواهی کنی؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۲

کودک دانا

یکی بود، یکی نبود. پسری بود به نام نیما. نیما پر از سؤال بود. دائماً در مورد همه چیز سوال می‌پرسید. نیما مرتب از برادرش، از خواهرش، از عمو و عمه، از دایی و خاله، از ماما و بابا پرس‌وجو می‌کرد. اونا هم نمیدونستن چیکار کنن و جواب خیلی از سؤال‌های نیما رو نمیدونستن. پدرش می‌گفت: من نمیدونم این بچه آخرش چی میشه. بچه‌های دیگه میرن بازی میکنن ولی این، میشینه جلوی ما و دائم سؤال میپرسه. چرا درخت سیب زردآلو نمیده؟، چرا موش تو سوراخ زندگی میکنه و گنجشک رو درخت؟، چرا وقتی آب رو روی زمین می‌ریزم خشک میشه؟، چرا خورشید همیشه گرده و ماه شکلش عوض میشه؟، چرا سنگ میره توی آب ولی چوب می‌مونه روی آب؟، چرا مردم گوشت گوسفند و گاو رو میخورن ولی گوشت گربه رو نه؟. امان از دست این بچه که می‌خواهد همه چیز را بداند.

نیما با اسباب‌بازی‌هاش بازی می‌کرد. گاهی هم خودش یه چیزایی با چوب و پارچه می‌ساخت که خیلی قشنگ بودن. از بس کنار مادرش وایساده بود که همه‌ی غذاها رو هم بلد بود چجوری می‌پزن و برای بقیه توضیح می‌داد که شربت آلبالو رو اینجوری درست میکنن، پلو رو اونجوری می‌پزن، لکه‌ی آب انار رو اینجوری میشورن و همه چیز و همه چیز.

یک روز داشت برای خاله‌هاش نحوه‌ی لوبیا کاشتن رو توضیح می‌داد که یکی از خاله‌هاش پرسید: خب نیما جان تو نمی‌خوای بری با بچه‌ها تو کوچه بازی کنی؟.

نیما گفت: نه!

خاله خیلی تعجب کرد. چون نیما که همیشه دوست داشت بره بازی کنه و به بقیه‌ی بچه‌ها بازی‌های بیشتری یاد بده.

خاله رفت پیش مامان نیما و ازش پرسید: حال نیما خوبه؟ چرا نمی‌خواد بره بازی کنه با بچه‌ها. پسر خالشم رفته ولی این بچه می‌گه من نمی‌خوام برم بازی کنم. مامان گفت: فک کنم دیروز تو بازی از کسی ناراحت بود. چون اومد رفت تو اتاقش به کتاب خوندن و دیگه هم نرفت بازی کنه. امروزم همش خونه بود و داشت برا شما لوبیا می‌کاشت.

خاله گفت: باید باهاش حرف بزنین چون وقتی ناراحتیم، نباید ساکت باشیم یا اینکه ازش حرف نزنین.

هر دو رفتن پیش نیما و گفتن: نیما جان شما دیروز چرا ناراحت از کوچه برگشتی؟ طوری شده که نمی‌خوای بری بازی؟ بهتره در موردش حرف بزنی پسر خوب.

نیما خیلی آرام بود. چون دیروز وقتی عصبانی بود حرفی نزد و رفت خودشو سرگرم کرد، امروز دیگه مث دیروز عصبانی و ناراحت نبود. با آرامش گفت: خاله جان اتفاق خاصی نبود. فقط فکر کردم بهتره وقتی عصبانی هستم اونجا نمونم و بعد که آرام شدن برم بازم بازی کنم.

۳۵

خاله و مامان نیما از این حرفاش خیلی خوشحال شدن و مامان نیما بهش افتخار کرد. خاله و مامان برای اینکه نیما راجب اون اتفاق بیشتر حرف بزنه گفتن: اینارو از کجا یاد گرفتی؟ خیلی خوبه که وقتی عصبانی هستی، داد نمی‌زنی، گریه نمی‌کنی یا اینکه قهر کنی و حرف نزنی. دوست داریم برا ما توضیح بدی ما هم بیشتر یاد بگیریم و کمتر عصبانی بشیم.

نیما هم با کلی ذوق از اینکه می‌تونه به بقیه چیزی یاد بده، شروع کرد: خاله جون من اینو تو یکی از کتابای مدرسمون خوندم. اونجا نوشته بود که وقتی عصبانی شدین اول از همه سعی کنین اگه میتونین از اون جایی که از چیزی ناراحت یا عصبانی شدین برین یه جای دیگه؛ مثلاً اگه تو کوچه عصبانی شدین، بیاین خونه یا مثلاً اگه تو مهمونی از چیزی عصبانی شدین، برین تو اتاق خودتون. وقتی رفتین اتاقتون چند تا نفس عمیق بکشین.

نیما بلند شد دستاشو گذاشت رو شکمش و گفت وقتی نفسمو با دماغم می‌کشم شکم پر از هوا میشه، مث بادکنک. بعد با دهنم انگار که بخوام یه شمع رو فوت کنم، هوا رو آرام می‌دم بیرون.

مامان و خاله‌ی نیما که از این همه دانایی شگفت زده شده بودن، گفتن: خب؟ بعد؟. نیما گفت: بعدش فک می‌کنم از چی ناراحتم یا چی منو عصبانی کرده؟ مثلاً دیروز وقتی بازی می‌کردیم عرشیا دوستم به جای اینکه پاس بده تا بتونم گل بزنم سعی کرد خودش بزنه و آخرشم زد بیرون. ولی اگه به من پاس می‌داد و من می‌زدم، گل می‌شد. چون من جای بهتری و ایساده بود. وقتی بعد نفس کشیدن بهش فکر کردم دیدم بازم ناراحت و عصبانیم و بهتره که بیشتر بهش فک کنم.



خب ممکنه که عرشیا هم دوست داشته باشه گل‌های بیشتری بزنه، تشویقش کنن و خوشحال بشه و من بره برای بابا مامانش تعریف کنه. بعدم ما دوستیمون خیلی قشنگتره و خیلی بهمون خوش میگذره تا اینکه من بخوام بخاطر یه گل باهاش دعوا کنم. وقتی فکر کردم دیدم حالم بهتره، با خودم گفتم خب امروز نرم بازی تا بیشتر فکر کنم و یه راهی پیدا کنم که ازین چیزای کوچیک کمتر ناراحت بشم. لوبیا کاشتنم راه خوبیه‌ها! مواظبت کردن از این لوبیا باعث میشه من صبرم بیشتر بشه! بعد پا شد و رفت تا به لوبیایی که کاشته بود آب بده.

مامان و خاله‌ی نیما مبهوت و متعجب بودن از این همه دانایی و ذکاوت نیما. بابا وقتی حرفای مامان نیما رو شنید، گفت: میدونستم این همه سؤال و مطالعه‌ی نیما براش خیلی مفید هست و کلی به نیما کوچولو افتخار کرد.

- در پایان داستان از کودک بخواهید آخرین باری که خشمگین شده یا دیده است کسی عصبانی بشود را برای شما تعریف کند.

- چجوری فهمیدی که عصبانی شدی یا داری عصبانی میشی؟

- وقتی عصبانی شدی چی فکر کردی؟

- چیکار کردی که کمتر عصبانی باشی؟

بازخورد
از کودک

در بیان جواب‌ها کودک را آزاد بگذارید و در مورد خاطره‌ای که تعریف می‌کند، نحوه‌ی ابراز خشم و غیره نظری ندهید و فقط گوش کنید و در جاهای لازم حرفش را تکرار کنید یا سؤالات بیشتری بپرسید.



داستان شماره ۳ موو؛ گوزن عصبانی

تو یکی از روزهای آفتابی، موو داشت داخل جنگل پر سه میزد و سلانه سلانه این طرف اون طرف می‌رفت. موو فکر کرد سری به دوستش مولی بزنه و یکم با موش کوچولو بازی کنه. به مامانش گفت: زود برمی‌گردم و ازش جدا شد. اکثر گوزن‌ها موو رو دوست داشتن چون با همه کنار می‌ومد. وقتی کسی باهاش بازی نمی‌کرد، عصبانی نمی‌شد و می‌رفت سراغ یه دوست دیگه و بازی می‌کرد.



وقتی گوزن دیگه‌ای وارد قلمرو خونواده و دوستاش می‌شد، خشمگین نمی‌شد و می‌رفت به جا دیگه و دعوا نمی‌کرد. ولی اون روز همه تعجب کرده بودن چون دیدن که موو عصبانی شد. طوری عصبانی شده بود و داد می‌زد که اونور رودخونه هم صداش به گوش می‌رسید.

در اینجا از کودک بپرسید «به نظرت چرا موو داشت داد می‌زد و عصبانی شده بود؟».



موو به این دلیل نعره می‌کشید که وقتی با مولی و موش کوچولو بازی می‌کرد، سه گوزن خیلی بزرگ با شاخ‌هاشون زده بودن به موش کوچولو. موش کوچولو ترسیده بود. موو و مولی هم ازین ترسیده بودن که نکنه موش کوچولو صدمه دیده باشه. اونا فکر می‌کردن که این خیلی بی انصافیه که بزرگ‌ترها به کوچکترها زور بگن و برای همین هم موو عصبانی شده بود.

قبلاً یه بار داداش موو عصبانی شده بود و دوستش رو هل داده بود و خورده بود به درخت. وقتی بابا این کار داداش موو رو شنید، خیلی ناراحت شد. پدرشون گفته بود: هرچقد هم عصبانی باشیم، حق نداریم به کسی صدمه بزنیم. یه بارم پیش اومده بود که برادر موو عصبانی شده بود و قهر کرده بود. اون موقع هم مامان بهش گفته بود باید راه بهتری برای کنترل خشمت پیدا کنی.

در اینجا از کودک بپرسید «به نظرت موو باید چجوری خشم و عصبانیت خودش رو کنترل می‌کرد؟».



خب موو اول داشت فریاد می‌کشید. این رفتارش یکم مفید بود و به کسی صدمه نمی‌زد. اما بعد از اینکه فریاد کشید، یکم دوید داخل جنگل تا عصبانیتش کمتر بشه. یه کار دیگه هم کرد. برگشت خونه و یه نامه برای گوزن بزرگ نوشت و گفت: دوست نداره کسی به دوستش صدمه بزنه.

موو حرف بد نزد چون نمی‌خواست گوزن بزرگ رو عصبانی کنه. بعد تموم شدن نامه، موو اونو به مامانش نشون داد. مامانش ازین نامه خیلی خوشش اومد و قبول کرد که فکر خوبیه که به گوزن بزرگ بگه چه احساسی داره.

مامان موو بهش گفت که بعضی وقتا گوزن‌های دیگه ممکنه کاری کنن که ما ناراحت بشیم ولی ما نمیتونیم رفتار همه رو عوض کنیم. مامان موو گفت: که خیلی بهش افتخار میکنه که تونسته اینجوری خشم و عصبانیت خودش رو کنترل کنه. مامان گفت شاید بتونی راه‌های دیگه ای هم پیدا کنی که بشه بهتر خشم رو نشون بدی.

وقتی داستان به اتمام رسید از کودک چند سؤال بپرسید تا بیشتر در

مورد داستان فکر کند. سؤال‌هایی از قبیل اینکه:

- با نظر مامان مو موافقی؟

- روش داداش مو درست بود یا روش مو؟

- تو تا حالا عصبانی شدی؟ از چی؟

- وقتی عصبانی شدی چیکار کردی؟

- بهم بگو از این داستان چه درسی میشه گرفت.

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۴

خشم قلمبه

این داستان رو سعی کنین با حالات بازی و کودکانه برای کودک تعریف کنین.

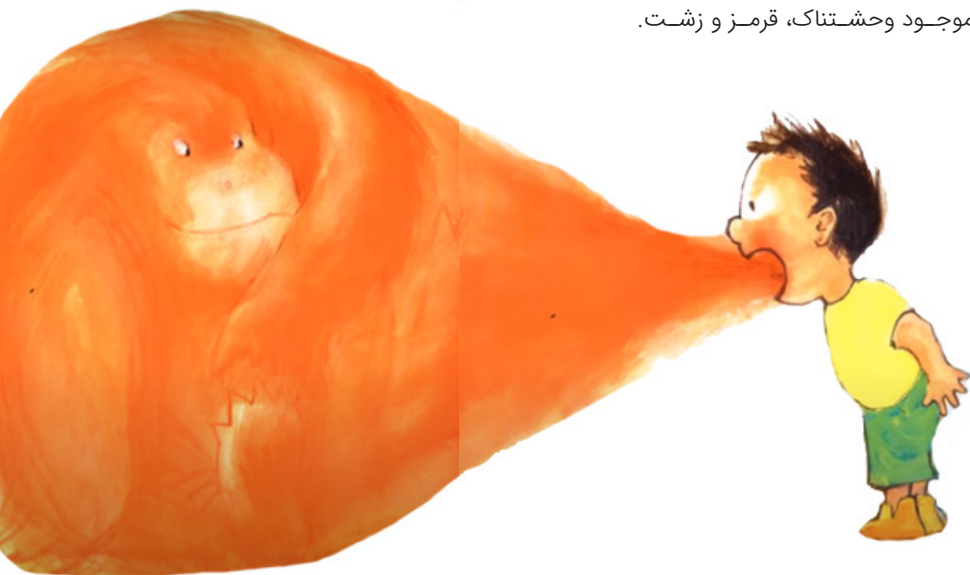
مهران کوچولو روز خیلی بدی رو تو مدرسه گذرونده بود. یه صدایی تو سرش بهش گفت: هر کدوم از کفش‌هات رو یه طرف پرت کن و برو تو خونه. نهار هم اسفناج بود. پسر کوچولو فریاد زد: مگه نمی‌دونین که من اسفناج دوست ندارم؟

اون چیزه تو سرش گفت: برو بالا توی اتاق و در رو بکوب. بابا گفت: هر وقت آرام شدی برگرد پایین. مهران داد زد: اصلاً هم بر نمی‌گردم.

تو اتاق پسر کوچولو داشت داد می‌زد که احساس کرد از اعماق وجودش یه چیز وحشتناک بالا میاد. بالا بالا و بالا میاد. تا اینکه از تو دهنش یهو پرید بیرون و اومد تو اتاق. یه موجود وحشتناک، قرمز و زشت.

۴۱

کتاب ۱



اون موجود وحشتناک گفت: من اسمم قلمبه هستش. خوب؟ حالا چکار کنیم؟ پسر بچه با تعجب نگاهی کرد و گفت: هر کاری که دوست داری بکن.

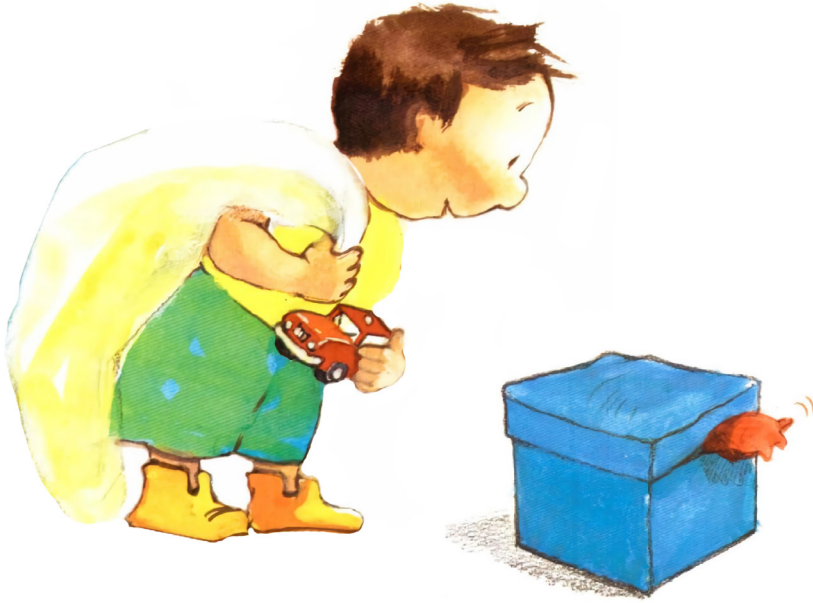


قلمبه گفت: آهان. خوب از اونجا شروع می‌کنیم و به سمت تخت نگاه کرد. لحظاتی بعد تشک و بالش‌ها در هوا پرواز می‌کردن. بعد از اون تق میز و توق چراغ خواب به این‌ور و اون‌ور پرت شدن. قفسه‌ی کتاب با تموم کتاب‌هاش به این‌طرف و اون‌طرف می‌رفت. عجب زوری داشت قلمبه. پسر بچه دهنش از تعجب باز مونده بود. بعد قلمبه به جعبه اسباب‌بازی‌ها نزدیک شد.

مهران گفت: صبر کن صبر کن به اون کاری نداشته باش. آهای با تو هستم می‌شنوی قلمبه؟ صبر کن... وای نه... ماشین نازنیم... تعمیرت می‌کنم. تعمیرت می‌کنم و تو قلمبه برو پی کارت. دوست داری دوباره کوچولوت کنم؟ آخ چراغ‌خواب نازنیم. یه کم صبر کنی جای قبلی می‌ذارمت. آخی نازیبیی، بالشتکم مچاله شده. کتاب خوشگلم، قلمبه تموم ورق‌هات رو کج و کوله کرده. درستش کرد و گفت آهان. اینجوری بهتر شد.



مهران گفت: تو اینجا یی قلمبه؟ بیا گرفتمت. یالا برو توی این جعبه و یادت باشه دیگه از توی جعبه خشم در نیای و شیطنت نکنی. خشمگین شدن خیلی کار بدیه. بعد پسر کوچولو با خودش فکر کرد: بهتره وسایلم رو بذارم سر جاش و برم پیش بابا و مامان. گفت: بابا، مامان ببخشید که عصبانی شدم. هنوز غذا داریم؟ قلمبه دیگه رفته بود توی جعبه. پسر کوچولو تصمیم گرفته بود که دیگه عصبانی نشه.



وقتی داستان تمام شد از کودک بخواهید به چند تا سؤال جواب بدهد.

- قلمبه از کجا اومده بود؟

- به نظرت ممکنه که بازم از جعبه بیاد بیرون؟

- اگه بیاد بیرون مهران چیکار باید بکنه؟

- مهران کی میتونست جلوی قلمبه رو بگیره قبل از اینکه بیاد بیرون؟

- از کودک بخواهید یک داستان برای شما در مورد «قلمبه‌ای که تو

زندگیش دیده از دهن کسی بیاد بیرون» حرف بزند.

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۵

انتخاب درست‌ترین راه

محمد کنار پدر نشست و تند و تند شروع کرد به تعریف کردن و گفت: بابا می‌دانی امروز در کلاس من چه اتفاقی افتاد؟ خانم معلم به من گفت: از کلاس بیرون برو؛ اما زود من را بخشید و گفت: نمی‌خواهد از کلاس بیرون بروی. آخر خانم معلم ما خیلی مهربان است. همیشه بچه‌ها را خیلی زود می‌بخشد!

محمد نفس بلندی کشید و در ادامه گفت: تمام شد بابا.

پدر قیافه‌اش جدی شد و گفت: بیرون از کلاس؟ پسر مؤدب من؟

محمد گفت: صبر کن بابا ... اصلاً نمی‌خواستم آن کار را انجام بدهم ولی مجبور شدم. راستش محسن مداد بغل دستی من را به زور گرفته بود، دو بار با مهربانی گفتم: محسن مداد حسین را بده ولی محسن فقط می‌خندید و می‌گفت: نمی‌دهم. من هم مجبور شدم یک ضربه به پایش بزنم تا مداد از دستش پرت شود. همین!



پدر گفت: خب دلیل انتخاب این راه را هم میتوانی بگویی؟

محمد گفت: می خواستم از حسین دفاع کنم. چون همیشه محسن اذیتش می کند.

پدر گفت: خب به نظرت راه های دیگری هم وجود داشت برای اینکه رفتار بهتری با او داشته باشی؟ رفتاری که هم حسین به مدادش می رسید، هم محسن پایش درد نمی گرفت و اذیت نمی شد و هم خانم معلم ناراحت نمی شد؟

محمد کمی فکر کرد و گفت: بله، می توانستم به محسن یک برچسب بدهم و حواسش را پرت کنم یا به خانم معلم بگویم یا مداد خودش را برمی داشتم تا متوجه شود کارش چقدر بد است یا ... اصلاً بابا می شود خودت بگویی؟ واقعاً این راه ها جواب می داد؟

پدر گفت: به نظر خودت کدام یکی از این ها که گفتی بیشتر جواب می داد؟

محمد گفت: نمی دانم!

پدر گفت: همه ی این راه ها که گفتی را می توانستی انجام بدهی اما کدام درست تر بود؟

محمد کمی فکر کرد و گفت: باید به خانم معلم می گفتم چون هم بچه ها را دوست دارد و هم همیشه طرف حق را می گیرد.

در پایان از کودک پرسید:

- چرا کار محمد اشتباه بود؟

- دیگر چه راه هایی وجود داشت تا محمد بتواند محسن را متوجه

اشتباهش کند؟

- تو جای محمد بودی، چه کاری انجام می دادی؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۶

یک عالمه کار خوب

مادر علی دو تا استکان چای آورد و کنارش نشست. علی گفت: مامان به نظرت می‌توانم چهار تا چایی بخورم؟

مادر گفت: خودت چه فکری می‌کنی؟

علی گفت: فکر می‌کنم دل‌درد بگیرم.

علی یک قلب از چایش خورد و دوباره پرسید: اگر ده تا بخورم چه می‌شود؟

مادر با چشم‌های گرد شده گفت: ده تا؟

علی سریع گفت: فکر کنم شکم باد کند بیاید جلو. به نظر شما اگر صد تا بخورم چه می‌شود؟

مادر گفت: قیافه‌ات دیدنی می‌شود! می‌شوی یک آدم بادکنکی. البته اینکه شوخی بود، اما یک سری از کارها هستند که زیاده‌روی در آن‌ها حال آدم را بد می‌کند!

علی کمی فکر کرد و گفت: بله مثلاً همین‌که بعضی وقت‌ها با داداش محمد یا هم‌کلاسی‌هایم دعوا می‌کنم، حالم بد می‌شود. راستش دوست ندارم به دعوا ادامه بدهم، به خودم هم قول داده‌ام که زود عصبانی نشوم، ولی نمی‌توانم ببینم کسی به من زور بگوید و من هم ساکت بمانم.

مادر گفت: خب به نظرت بخشیدن دیگران کار سختی است که بعضی وقت‌ها همین‌طور به دعوا ادامه می‌دهیم و حاضر نمی‌شویم کوتاه بیاییم؟

علی گفت: بعضی وقت‌ها سخت است چون ... چون یادم می‌رود یا حوصله‌اش را ندارم، شاید هم عادت کرده‌ام.

مادر در ادامه گفت: ولی می‌توانیم با تمرین، کارهای سخت را آسان کنیم.

علی گفت: مخصوصاً وقت‌هایی که از دست داداش محمد عصبانی می‌شوم، اصلاً یادم می‌رود چه قولی به خودم داده بودم. می‌شود شما یادم بیندازی؟

مادر گفت: این مهم است که تو هر روز چقدر از روز قبل کمتر عصبانی می‌شوی، مثلاً امروز فقط یک بار از کوره در رفتی، ولی دیروز به گمانم بیشتر بود.



علی سریع گفت: دیروز چهار بار از دست محمد عصبانی شدم! ماما چرا همیشه نمی‌توانیم با هم مهربان باشیم و اصلاً دعوایمان نشود؟

مادر گفت: می‌توانیم هر دفعه کارهای مختلفی را امتحان کنیم تا جلوی عصبانی شدنمان را بگیریم. مثلاً ببینیم بیشتر چه وقت‌هایی باهم حرفمان می‌شود.

علی گفت: من بعضی وقت‌ها اصلاً نمی‌خواهم وسیله‌ام را به کسی بدهم! محمد هم همان را می‌خواهد! آخر چرا باید بدهم به دستش تا خرابش کند؟

مادر گفت: خب می‌توانی حواسش را پرت کنی. حتماً راه‌های زیادی وجود دارد و اگر آن‌ها را پیدا کنیم، موفق می‌شویم. مثل اینکه تو حالا دیگر مثل آب خوردن تکالیف را به‌موقع می‌نویسی، ولی یادت هست کلاس اول که بودی چقدر برایت سخت بود و اذیت می‌شدی؟

علی گفت: راستش وقتی تکالیفم می‌ماند دوست ندارم به مدرسه بروم، چون نمی‌خواهم خانم معلم فکر کند دانش‌آموز تنبلی هستم.

مادر گفت: پس انجام دادن به‌موقع کارهایمان هم می‌تواند یک کار خوب باشد؟

علی گفت: بله، کار خوبی که کمی سخت است!

مادر ادامه داد: اما کار سختی که نتیجه شیرینی دارد.

- به نظر تو بخشیدن دیگران و ادامه ندادن دعوا و قهر، کار سختی است؟
- اگر کسی تو را ناراحت کند چه کار می‌کنی؟
- به نظر تو چه راه‌هایی وجود دارد تا علی بتواند هم وسایلش را از دست برادر کوچکتر خود در امان نگه دارد هم او را ناراحت نکرده باشد؟
- اگر تو جای علی بودی چه کار می‌کردی؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۷

آشتی

فاطمہ توی باغچه مشغول بازی بود که صدایی شنید: وییییی. تا او به خودش بجنبد ویز ویزو کار خودش را کرد. اشکهای فاطمه سرازیر شد و هق هق گریه‌کنان نشست روی پله‌ها.

انگشتش را با دستش چسبید ولی از درد نیش زنبور کم نشد. انگشت فاطمه قرمز و ورم‌کرده بود. با خودش فکر کرد: مگر من چیکار کردم؟ من که این زنبور ویز ویزو را تا حالا ندیده بودم. چرا نیشم زد؟



بعد بلند گفت: قهرم و قهرم، آشتی ندارم. چشم‌هایش را بست و پشت به باغچه نشست. دیگر چیزی نمی‌دید ولی کنار گوشش صدایی می‌شنید. هوهوهو باد می‌گفت: فاطمه خانم مغز بادوم، بخشید ویز ویزو اشتباه کرد.

ولی فاطمه قهر بود؛ خیلی هم قهر بود. به باد گفت: انگشتم را ببین، ببین چه قدر درد می‌کند. ببین چه قدر قرمز شده و باد کرده. اصلاً حالا که طرفداری ویز ویزو را می‌کنی با تو هم قهرم و قهرم؛ آشتی ندارم.

فاطمه با دست‌هایش گوش‌هایش را هم گرفت. حالا دیگر نه صدایی می‌شنید و نه چیزی می‌دید. خیالش راحت شد و یک‌نفس عمیق کشید. دماغش پر شد از عطر گل‌ها. گل‌ها با عطرشان می‌گفتند: فاطمه خانم مغز بادوم، بخشید ویز ویزو اشتباه کرد.

فاطمه خنده‌اش گرفت اما انگشتش هنوز هم می‌سوخت و قرمز بود. فاطمه یکی از دست‌هایش را از زیر گوشش برداشت و دماغش را محکم گرفت. آن یکی گوشش را هم چسباند به شان‌اش و گفت حالا که این‌جوری شد با شما گل‌ها هم قهرم و قهرم آشتی ندارم.

حالا دیگر فاطمه نه چیزی می‌دید و نه چیزی می‌شنید و نه چیزی می‌بویید.

او به شکل خودش که فکر کرد، خنده‌اش گرفت. ولی یک‌دفعه صدای بلندی شنید. قار قار؛ فاطمه خانم مغز بادوم، بخشید ویز ویزو اشتباه کرد.

فاطمه خیلی تعجب کرد. دستش را از روی گوشش برداشت. سرش را بلند کرد. انگشتش قرمز بود و حسابی ورم کرده بود. فاطمه نگاهی به انگشتش انداخت، نگاهی به کلاغ کرد و گفت: دادوفریاد نکن. من با تو هم قهرم و قهرم آشتی ندارم. اصلاً پاشو برو خونه خودتون. کلاغ پر زد و رفت. فاطمه به گل‌ها چشم‌غره‌ای رفت و نشست روی پله.

دوباره چشم‌هایش را بست و گوش‌هایش را گرفت و دماغش را چسبید. با خودش فکر کرد خوب شد، حالا دیگر منت‌کشی هیچ‌کسی را نه می‌شنوم، نه می‌بینم و نه می‌بویم.

توی همین فکر بود که ابرها از روی خورشید کنار رفتند. آفتاب افتاد روی صورت فاطمه. پشت چشم‌هایش لکه‌های رنگی و روشن درست کرد و گفت: فاطمه خانم مغز بادوم، ببخشید ویز ویزو اشتباه کرد. فاطمه چشم‌هایش را باز کرد. باد موهایش را نوازش کرد و پوست صورتش را قلقلک داد. فاطمه خندید. گوش‌هایش را ول کرد، باد گفت: هوهوهو فاطمه خانم، مغز بادوم، ببخشید ویز ویزو اشتباه کرد.

فاطمه باز هم خندید دماغش را هم ول کرد و یک نفس عمیق کشید. گل‌های باغچه با عطرشان گفتند: فاطمه خانم مغز بادوم ببخشید ویز ویزو اشتباه کرد.

ویز ویزو آمد جلوی صورت فاطمه بال بال زد و گفت: ویزوویز فاطمه خانم مغز بادوم؛ ببخشید اشتباه کردم.

فاطمه نگاهی به انگشت‌هایش کرد. هیچ‌کدام قرمز و تپلی نبودند. هرچه فکر کرد یادش نیامد ویز ویزو کدام انگشتش را نیش زده.

فاطمه خندید از روی پله‌ها بلند شد. رو به خورشید گفت: خورشید خانم مهربون قبول، به خاطر تو آشتی.

باد و گل‌ها و کلاغ و خورشید و ویزوویز همه باهم گفتند: جانمی‌جان!

- وقتی فاطمه از دست ویزوویز عصبانی شد، چه کار کرد؟

- اگر تو جای او بودی، چه کار میکردی؟

- چه چیزی باعث می‌شد فاطمه معذرت خواهی زنبور ویز ویزو و باد و کلاغ و ... را قبول نکند؟

- دقت کردی وقتی فاطمه خندید، عصبانیتش کمتر و کمتر شد؟

- اگر کسی برای کار اشتباهش از تو معذرت خواهی کرد، او را زود می‌بخشی؟

باز خورد
از کودک



داستان شماره ۸

با لبخند هر صورتی قشنگ‌تر است.

علی بیشتر وقت‌ها اخم می‌کرد و نمی‌خندید. یک روز پدرش گفت: صورت تو با خنده قشنگ‌تر است. این‌طوری دیگران هم بیشتر دوستت دارند.

علی چون پدرش را خیلی دوست داشت از آن روز به بعد تصمیم گرفت به حرف پدرش گوش کند و گره‌های اخمش را باز کند. کمتر خشمگین باشد و به همه لبخند بزند و خوش‌رو باشد. فردا صبح وقتی آماده شده بود برود مدرسه، وارد آشپزخانه شد و لبخند زد و با صدای بلند گفت: سلام مامان. مادرش گفت: سلام به روی خندانیت پسرم. علی خوشحال شد و صبحانه‌ای که مادرش آماده کرده بود را خورد و از او تشکر کرد.

۵۴

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

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



وقتی سرویس به مدرسه رسید، علی دوید توی حیاط و دوستش را دید و با لبخند و صدای بلند به او سلام کرد. دوستش گفت: سلام علی خوش‌خنده! علی باز خوشحال شد و دستش را انداخت دور گردن دوستش و با هم وارد کلاس شدند. چند دقیقه بعد، خانم معلم با لبخند و مهربانی وارد کلاس شد. همه بچه‌ها از جایشان بلند شدند و با لبخند سلام کردند.

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

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

- از این داستان چی یاد گرفتی؟

- تو همیشه خندان و خوش رو هستی؟

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

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

اخم خودت را کنار گذاشته‌ای؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۹

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، قبلا 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 خشمت 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



نقاشی‌ها



نقاشی شماره ۱: نفس بکش

اهداف

- آموزش تنفس صحیح به کودک؛
- آموزش عملی روش های حفظ آرامش به هنگام احساس خشم؛
- تمرین عملی تنفس عمیق به همراه والدین؛
- ارتقای ارتباط مثبت و موثر با والدین؛

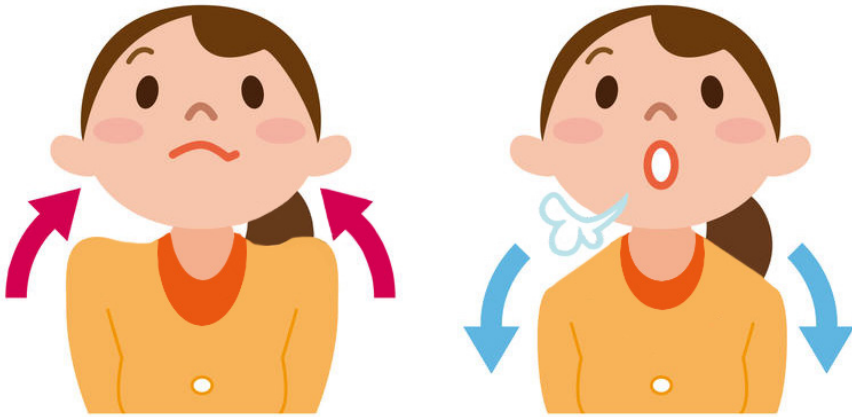
۵۷

با استفاده از روش لذت‌بخشی مانند نقاشی کشیدن می‌توانید فرزند خود را تشویق به ابراز احساسات مختلف کنید.

۱- به کودک بگویید: بیا با هم نفس عمیق بکشیم و تمرین کنیم.

سپس به همراه کودک و با توجه به نقاشی که کشیده است، مراحل تنفس عمیق را اجرا کنید. برای این منظور یک دستتان را روی قفسه سینه قرار دهید و دست دیگر را روی شکم بگذارید. به کودک بگویید: نگاه کن مثل من.

بعد از بیرون دادن تنفس از دهان، عمل دم را از طریق دماغ خود انجام دهید، به طوری که تصور کنید شما کل هوای اتاق را به داخل شش‌های خود می‌کشید و شکم مثل بادکنک بالا می‌آید. به کودک بگویید: دستت رو شکمته میاد بالا؟ کودک باید همراه شما انجام دهد. تا سه بشمرید و هوا را از طریق دهان خود به آرامی بیرون دهید. مثل فوت کردن شمع یا یک قاصدک. سه بار این تمرین را با کودک انجام دهید. در پایان از کودک بخواهید یک نقاشی بر روی یک برگه کشیده و برای شما کودکی را که در حال آرام شدن با نفس عمیق هست را نقاشی کند.



- تنفس عمیق چطور می تواند به ما در حفظ آرامش کمک کند؟

- وقتی نفس عمیق می کشی چه احساسی داری؟

- قرار شد چه وقت‌هایی نفس عمق بکشیم؟

- نفس عمیق کشیدن را به یکی از دوستانت یاد بده.

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۲: با هم کار کنیم

اهداف

- آموزش مهارت همدلی به کودک؛
- ارتقای مهارت همکاری و مشارکت در کودک؛
- آگاهی از وجود اختلاف نظر بین دوستان؛
- رفتار مناسب به هنگام مواجهه با اختلاف نظرها؛

به کودک یک موضوع بدهید که یک نقاشی از محیط مدرسه بکشد. مثلاً بگویید: برام یه نقاشی از روز جشن ۲۲ بهمن تو مدرسه بکش که همه با هم همکاری میکنند و کلاس رو تزئین می‌کنن.

۵۹

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

بعد از اتمام کار در مورد همدلی و همکاری درون نقاشی با کودک صحبت کنید و در مورد اینکه «اگر دانش آموزی عصبانی می‌شد و با بقیه دعوا می‌کرد چه اتفاقی می‌افتاد؟» با کودک بحث کنید تا بتواند این مسئله را بررسی کند.

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۳: نقاشی باشی

اهداف

- جلب توجه کودک به نکات اصلی و هدف از داستان‌ها؛
- ایجاد انگیزه در به کار بردن مهارت‌های هدف، در زندگی عادی توسط کودک؛
- درونی کردن اهداف داستان‌ها؛
- پرورش قوه تخیل و خلاقیت در کودک؛

یکی از داستان‌ها (مثلاً داستان موو، گوزن عصبانی) که برای کودک تعریف کرده‌اید را برای او به عنوان موضوع نقاشی مطرح و از او بخواهید داستان نقاشی‌اش را برای شما تعریف کند.

۲۰

خودآموز فارموز - مدیریت خشم

- به هنگام عصبانیت چه رفتارهایی ممکن است باعث شود دیگران از ما ناراحت شوند؟
- برای آرام تر بودن چه راه هایی یاد گرفته‌ای؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۴: من عصبانی

اهداف

- آموزش مهارت همدلی به کودک؛
- ارتقای مهارت همکاری و مشارکت در کودک؛
- آگاهی از وجود اختلاف نظر بین دوستان؛
- رفتار مناسب به هنگام مواجهه با اختلاف نظرها؛

از کودک بخواهید خودش را در حالی که عصبانی است، نقاشی کند. وقتی کارش تمام شد، بپرسید: اینجا از چی عصبانی شدی؟ وقتی مسئله‌ای را مطرح کرد، بگویید خب راه حلش چیه؟

- وقتی کمک شما به راه حل رسید، بگویید حالا می‌تونم راه حل این نقاشی عصبانی رو هم بکشی و تبدیل به داستانش کنی و برای دوستان تعریف کنی؟

تشویق کنید تا ادامه‌ی نقاشی‌اش را در برگه دیگر بکشد. بگویید: شاید چند صفحه شود و کتاب قصه‌ی خودت را داشته باشی.

- از کودک بپرسید اگر چه اتفاقی بیفتد عصبانی و خشمگین می‌شود؟ مثلاً ممکن است یک کودک بگوید: زمانی که کسی بدون اجازه به وسایلم دست بزند. سپس رنگ انگشتی یا آبرنگ را به کودک می‌دهیم و می‌گوییم فکر کن الان کسی بدون اجازه به وسایلت دست زده است و عصبانی هستی. میتونی تمام احساسات را روی کاغذ با رنگ‌ها بیرون بریزی.

بعد از اتمام از او بخواهید خوب به نقاشی‌اش نگاه کند و از درون آن شکل‌های معنا دار یا جالب را مشخص کند. بعد از اتمام فعالیت به کودک می‌گوییم وقتی عصبانی می‌شویم مغزمان هم همین‌قدر آشفته است. کافیه در هنگام خشم کمی صبر کنیم، مقداری آب بنوشیم و یا در هوای آزاد نفس عمیق بکشیم تا ذهنمان کمی آرام شود.



- در صورتی که از کسی ناراحت شوی می‌توانی او را ببخشی؟

- بخشش چطور می‌تواند موجب شود احساس بهتری داشته باشی؟

- چه راه حل‌هایی برای موقعیتی که عصبانی هستی می‌توانی پیدا کنی؟

بازخورد
از کودک



پویانمایی‌ها



مازیار و غول عصبانیت



۳:۱۶

انیمیشن کوتاه «مازیار و غول عصبانیت» سناریویی کامل برای کودکان دوره‌ی اول ابتدایی دارد تا با تماشای آن با خشم و راه مقابله با آن، یعنی صحبت کردن آشنا شوند. تماشای این انیمیشن فقط ۴ دقیقه زمان لازم دارد.

۶۵

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال



گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید: یک انیمیشن کوتاه رو قرار هست با هم ببینیم. مازیار یک برادر کوچیکتر دارد که از دستش عصبانی شده باید ببینیم چطور می‌تواند خودش را آرام کند.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

از کودک بپرسید:

- مازیار چطور تونست غول عصبانیت رو کوچیک و کوچیک‌تر کنه؟

- فک می‌کنی عصبانی شدن کمکی به مازیار می‌کرد؟



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



وقتی عصبانی میشم چیکار کنم؟



۱۱:۳۰

انیمیشن وقتی عصبانی میشم، چیکار کنم؟ با استفاده از موقعیت‌های واقعی در خانواده و محله سعی می‌کند به کودکان روش‌های کنترل خشم و پیامدهای عدم کنترل خشم و همدلی با افراد را آموزش دهد. تاکید انیمیشن بر امکان یاد گرفتن مهارت کنترل خشم است که با استفاده از طنز جذاب‌تر شده است. تماشای این انیمیشن ۱۱ دقیقه زمان لازم دارد.



گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید: در این انیمیشن آدم‌ها بخاطر اینکه عصبانی می‌شوند، دعوا می‌کنند و در آخر پدر بزرگ راه عصبانی نشدن را به همه یاد می‌دهد. ببینیم چطور باید موقع عصبانیت درست رفتار می‌کنند.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

در پایان این انیمیشن از کودک بپرسید:
- دعوی تو نونوایی چه دلیلی داشت؟

- آیا می‌شد دعوا نکنی؟ چه جوری می‌تونستی بهتر رفتار کنی؟

- آقای فرهنگ چطور یاد گرفت که با همسایه‌ی جدید رفتار بهتری داشته باشه؟

- به نظرت حضور پدر بزرگ و مادر بزرگ چه کمکی به این خانواده کرده؟



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



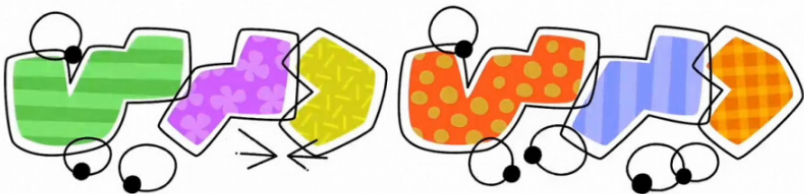
خشونت اجتماعی - دومینوی خشونت



۲:۳۰

مجموعه انیمیشن دیرین دیرین به صورت کلی با استفاده از روش طنز توانسته است بسیار موفق عمل کند. در دو انیمیشن کوتاه خشونت اجتماعی و دومینوی خشونت، هدف نمایش چرخه‌ی خشم در اجتماع و نشان دادن لزوم شکستن این چرخه است. زمان لازم برای تماشای این دو انیمیشن ۳ دقیقه است.

#می_بخشم



این قسمت : دومینوی خشونت

گفت‌وگوی قبل از تماشا

قبل از تماشای انیمیشن با کودک در مورد چرخه‌ی خشم صحبت کنید. بگویید وقتی من یا تو از کسی عصبانی بشیم و عصبانی بمونیم و بلد نباشیم که آرام بشیم عصبانیت خودمون رو ممکنه سر افراد دیگه خالی کنیم و فرد دیگه هم اگه همین کار رو بکنه ممکنه مشکلات همینطور بزرگ‌تر بشن و کلی آدم عصبانی کنار هم زندگی کنیم. حالا ببینیم چطور میشه عصبانیت خودمون رو به بقیه انتقال ندیم؟

گفت‌وگوی بعد از تماشا

در پایان از کودک بپرسید:

- به نظرت چه جورى میشه که ما عصبانیتمون از به موضوع دیگه رو سر کسی خالی می‌کنیم که ربطی به اون موضوع نداره؟
- اگه این کار رو هممون تکرار کنیم، چی میشه؟
- تو می‌تونی جلوی عصبانیتت رو بگیری؟
- اگه نتونی ممکنه چه اتفاقی بیفته؟



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



۱:۱۰

مجموعه انیمیشن قلقلک، با شخصیت دادن به دو دایره‌ی رنگی، سعی در آموزش مفاهیم اساسی موردنیاز کودک و نوجوان به او دارد. در این انیمیشن کوتاه ۵ راه کنترل خشم به کودک معرفی می‌شود.

۷۲

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال



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



خانواده پاکنده



۸۸:۱۵

خانواده پاکنده انیمیشنی ماجراجویانه با داستانی ساده است که پیام‌هایی مثبت و قوی درباره اهمیت کار تیمی در خانواده و حفظ طبیعت در خود جای داده است. انیمیشن خانواده پاکنده، داستان یک خانواده خاص است. پدر خانواده به دلیل جهش ژنتیکی تبدیل به پاکنده شده است و پسر او نیز دارای قدرتهای پاکنده است. وجود شخصیتی به نام پاکنده یا قدرتهای خاص آنها ممکن است برای کودکان در سنین پایین سؤال ایجاد کند. بهتر است تفاوت دنیای کارتون را با دنیای واقعی برای کودکان توضیح دهید تا متوجه خیالی بودن این‌گونه شخصیت‌ها بشوند. این انیمیشن زمینه خانوادگی قوی دارد. تفکیک شخصیت‌های پلید از شخصیت‌های درستکار داستان برای کودکان قابل تشخیص است و اهمیت همکاری با خانواده و حفظ طبیعت به سادگی به کودکان منتقل می‌شود.

۷۲

خواننده فارسی - مدیرین - چشم

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید اعضای خانواده پاکنده حامی یکدیگر هستند و طی یک کار تیمی، موفق می‌شوند از طبیعت در برابر افراد سودجو که به دنبال استخراج نفت هستند، محافظت کنند.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

در پایان با کودک خود در مورد انیمیشن صحبت کنید و سوالاتی از او بپرسید مثل:
- آدام در ابتدا به پدرش گفت که یک نفر نمی‌تواند به تنهایی تغییری ایجاد کند.
بنظر تو درست می‌گفت؟ آیا در انتها هنوز حرف خودش را قبول داشت؟

- آیا آقای پاگنده بدون کمک خانواده‌اش می‌توانست موفق شود؟

- چرا حفظ طبیعت برای خانواده پاگنده اهمیت زیادی داشت؟ چرا آقای پاگنده به
جای جمع کردن ثروت به آلاسکا رفت؟



- آیا ناراحتی آدام از رفتن پدرش را تا به حال در
خودت احساس کردی؟ اگر جای آدام بودی، بعد از
رفتن پدر به سفر کاری، به او کمک می‌کردی؟

- شخصیت راکون چه اشتباهاتی در طول داستان داشت؟

با پرسش از علت تصمیمات شخصیت‌ها و نتایج
که در انتها گرفتند، به دریافت پیام‌های مثبت
انیمیشن توسط کودکان کمک کنید.



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



بچه‌های دهکده شادی



حدود ۱۰

این انیمیشن به صورت سریال ساخته شده است و چهل قسمت دارد. هر قسمت آن حدود ۱۰ دقیقه است. وجود این مسابقات و اینکه چه کسی برنده خواهد شد، ممکن است باعث استرس در کودکان شود؛ اما در انتها همیشه این سینای مهربان است که برنده‌ی مسابقه است.

۷۴

خودآموز فارموز - مدیریت: خشم



گفت‌وگوی قبل از تماشا

دهکده شادی سریالی است با قسمت‌های کوتاه درباره‌ی چهار دوست که همبازی یکدیگر هستند. از چهار دوست و همبازی که در این گروه دوستی می‌باشند، وایان و سینا همیشه در حال رقابت و مسابقه‌دادن هستند. این سریال ساخته کشور اندونزی است و نوع پوشش افراد تا حدودی متفاوت است. بهتر است درباره‌ی آداب و رسوم فرهنگ‌های مختلف با کودکانان صحبت کنید. خانواده‌ی وایان از وضع مالی بهتری برخوردارند. از این رو برای کودکان و وسایل نو و زیبایی تهیه می‌کنند؛ اما سینا و بقیه دوستان این امکان برایشان نیست که وسایل نو تهیه کنند. با این حال سینا با وسایل قدیمی‌اش در مسابقات پیروز می‌شود و خود را به‌خاطر وسایل قدیمی‌اش دست‌کم نمی‌گیرد. این موضوع بسیار مهم است، مخصوصاً برای کودکانان که ممکن است در گروه‌های دوستی مشابه قرار داشته باشند. شما می‌توانید درباره‌ی این موضوعات با فرزندتان گفت‌وگو کنید.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

در پایان از کودک بپرسید:

- از کودکانان بخواهید گروه دوستی خودشان را با گروه دوستی سینا مقایسه کنند.
- آیا آن‌ها نیز مانند سینا و دوستانش دچار مشکلات می‌شوند؟
- درباره‌ی مذمت فخرفروشی با کودکانان صحبت کنید.
- از کودکان بخواهید خود را به‌جای سینا بگذارند و بگویند در آن صورت، در مقابل وایان چه کاری انجام می‌داد؟
- درباره‌ی پیام داستان با کودکان صحبت کنید.



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



ریون؛ نقلای کوچولو



۷۸:۳۰

احتمالاً بتوانید عادت‌های بدی را که در کودک خود نمی‌پسندید، در «ریون» پیدا کنید و اگر می‌خواهید فرزندان این عادت‌ها را کنار بگذارد، این انیمیشن را با او تماشا کنید و در حین و بعد از تماشای انیمیشن، درباره‌ی این رفتارها با او صحبت کنید. در این داستان به نکاتی که کودکان باید در رابطه دوستانه رعایت کنند، اشاره می‌شود.



گفت‌وگوی قبل از تماشا

ریون بچه‌کلاغ بهانه‌گیری با اخلاق‌های ناپسند زیادی است که برای دوستانش و مردم جنگل دردسرساز است. مشکل اصلی اینجاست که او مسئولیت اشتباهاتش را بر عهده نمی‌گیرد. روزی باعث دردسر بزرگی می‌شود و این بار مجبور است خودش مسئله را حل کند. از کودکان بخواهید داستان را از دید خودش برای شما تعریف کند، تصمیم‌های شخصیت اصلی را نقد کند و راه‌حل جایگزین ارائه دهد. لازم است والدین توجه داشته باشند ممکن است کودک از رفتارهای شخصیت اصلی تقلید کند، پس لازم است که رفتارهای ناپسند شخصیت اصلی را نکوهش کنید.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

در پایان از کودک بپرسید:

- اگر تو به جای «ریون» بودی، دردسری را که درست کرده بودی، از بزرگترها پنهان می‌کردی؟
- به نظرت رفتار «ریون» سر میز غذا درست بود؟
- اگر تو به جای «ریون» بودی، چه تصمیم‌هایی می‌گرفتی؟
- درباره‌ی خصوصیات و رفتارهای شخصیت اصلی با کودک خود صحبت کنید.



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



بازی دیجیتال



بازی شماره ۱: تور کلمات

بازی تور کلمات، چالشی متفاوت برای علاقه‌مندان به سبک پازل کلمات می‌باشد که شیوهی بازی آن روند معکوس حل یک جدول کلاسیک کلمات است.

۷۹

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال



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

از آنجایی که قواعد بازی ساده و مراحل و محیط آن جذاب و لذت بخش است، ممکن است کودک تمایل داشته باشد ساعات زیادی از شبانه روز را بازی کند و همین امر می‌تواند زمینه‌ی ایجاد وابستگی به بازی را در کودک ایجاد کند. در مورد مدیریت زمان مصرف بازی با فرزندتان گفت‌وگو کنید.

گفت‌وگوی قبل
از بازی

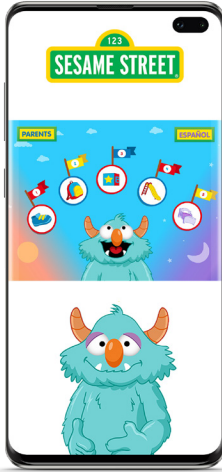
بازی‌های کلماتیک سخت هستند و ممکن است بازیکن بارها شکست را تجربه کند، به فرزندتان یادآور شوید که شکست هم بخشی از بازی است و انسان نمی‌تواند همیشه پیروز باشد.

گفت‌وگویی بعد
از بازی

با توجه به وجود گردونه‌ی شانس در بازی به فرزندتان یادآور شوید که عوامل درونی مانند دقت، تمرکز و افزایش اطلاعات عمومی باعث موفقیت در بازی است و نه شانس. بازی پرداخت درون برنامه‌ای دارد در مورد نحوه‌ی مدیریت مالی درون بازی با فرزندتان گفت‌وگو کنید. همچنین در خصوص قوانین بازی‌های آنلاین با فرزندتان صحبت کنید؛ اینکه روی هر تبلیغی کلیک نکند و بازی با محتوای نامعلوم را نصب ننمایند. درباره‌ی مدیریت زمان مصرف بازی نیز حرف بزنید.

در بازی ممکن است کودک شما بارها شکست بخورد. برای حفظ عزت‌نفس فرزندتان به او یادآور شوید که شکست بخشی از زندگی است. با تلاش و پشتکار، افزایش دقت و تمرکز می‌تواند در بازی پیروز شود.

آ ب پ ت ث ج چ ح خ د ذ
ر ز ژ س ش ص ض ط ظ ع
غ ف ق ک گ ل م ن و ه ی
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰



بازی شماره ۲: با سسمی نفس بکش، فکرکن، انجام بده



این بازی با هدف آموزش استراتژی «نفس کشیدن، فکرکردن، انجام دادن» برای حل مسائل روزمره کودکان طراحی شده است و به آنها کمک می‌کند تا با کسب مهارت انعطاف‌پذیری و کنترل خشم بر چالش‌های روزمره و شرایط استرس‌زا پیروز شوند.

۸۱

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

با اینکه روند بازی بسیار ساده است اما بازیکن برای پیشبرد بازی نیاز به دانش زبان دارد و توصیه می‌شود که برای پیشبرد و عمیق‌تر شدن آموزش‌های بازی فرزندان را همراهی کنید. به کودک خود بگویید این بازی برای این هست که بتونیم موقع عصبانیت چطور رفتار کنیم تا مثلاً دوستانمون رو از دست ندیم.

گفت‌وگوی قبل
از بازی

عصبانیت در کودکان یک واکنش طبیعی است و جزئی از چرخه‌ی رشد طبیعی آنها محسوب می‌شود. پیشنهاد می‌شود مهارت‌های سه‌گانه‌ی بازی (نفس کشیدن، فکرکردن، انجام دادن) را به دنیای واقعی آورده و با یکدیگر تمرین کنید. همچنین علاوه بر گفت‌وگو از طریق انجام کارهایی چون نقاشی تصاویر تخیلی و ساخت یک داستان تخیلی به همراه فرزندان به او در درک پدیده‌های تخیلی و کنترل خشم کمک 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.

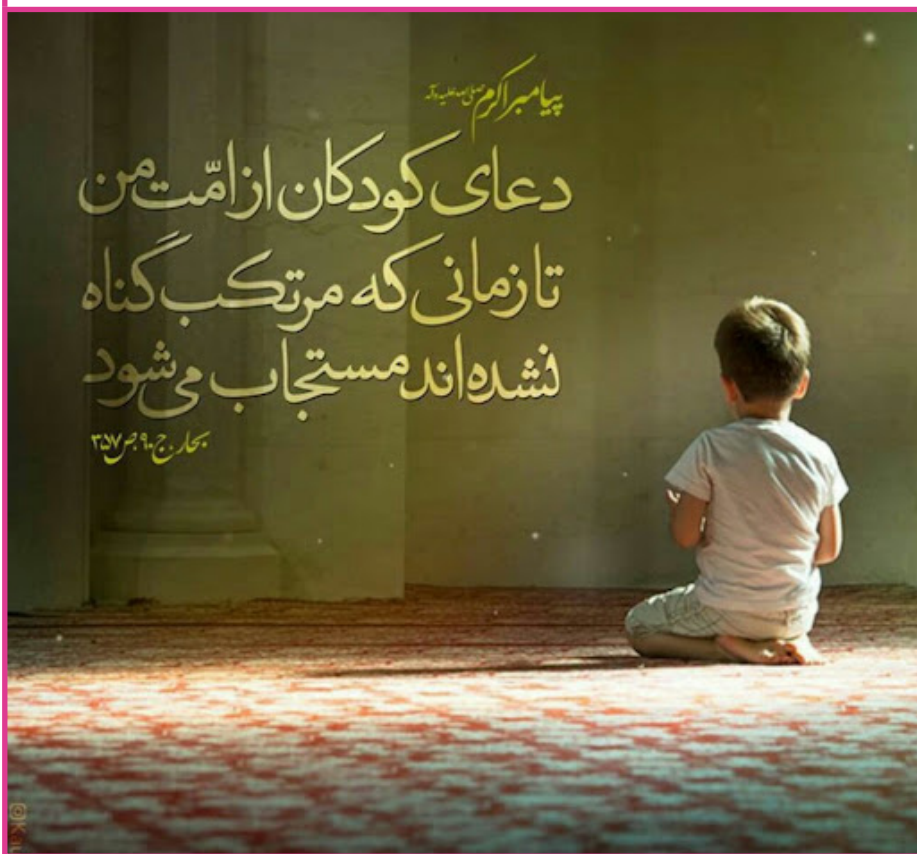
خدای مهربانم من می‌دانم اگر اشتباهی از من سر زد، تو مرا می‌بخشی و مثل همیشه دوستم داری.

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

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

.....

- 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)