

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پر شکوه‌هم؛
ایران

خودآموز فرآموز پرورش عزت نفس

کتاب کار با کودکان ۱۰ تا ۱۳ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

دکتر لیلا جباری

مریم ایوبی راد

فاطمه نورشرق

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم یارمحمدی، فاطمه داداش زاده، زینب مرادی

و سمیرا محمدحسینی

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
۶	بازی‌ها
۱۵	باغ گل‌ها
۱۶	اسم من
۱۷	جمله سازی
۱۸	پانتومیم
۲۰	پازل دو پرنده
۲۲	اگر همه‌ی انسان‌ها فقط ...
۲۴	داستان‌ها
۲۵	گردنبند و حکمت الهی
۲۸	ما می‌توانیم
۳۱	من و کینگ بوکس
۳۳	تنبيه آقای سهرابی
۳۶	کلاس ششمی مسئولیت‌پذیر
۳۸	نقاشی‌ها
۳۹	من یک درختم!
۴۱	من می‌توانم!
۴۲	من و خلاقیتم!
۴۳	نقاشی خلاق
۴۴	پویانمایی‌ها
۴۵	مجموعه‌ی پهلوانان؛ صفدر
۴۶	پاندای کنگ فوکار
۴۷	اعتماد به نفس
۴۸	بازی‌های دیجیتالی
۴۹	نیوسیتی
۵۰	فوتبالیست‌ها
۵۲	دعا و نیایش
۵۴	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 آینده‌یاری 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؛ 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 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 فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآموز، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، 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 این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

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

ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است. در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

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

سخنی با والدین

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

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

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

ممکن است در نگاه اول برخی از فعالیت‌ها برای والدین، فاقد اثربخشی و جذابیت باشند! در اینجا لازم است بگوییم که فرزندان حتماً دیدگاه متفاوتی با شما خواهند داشت. شاید برخی برای شما جذاب نباشد، ولی یقیناً اگر مطابق شیوه‌نامه اجرا شوند، مشاهده خواهید کرد که فرزندان با جدیت آن را انجام داده و از انجام آن نیز لذت می‌برند؛ لذتی توأم با آموختن. اما نکته‌ی مهم در اینجا این است که همه‌ی اهداف آموزشی، چه در این راهنما و چه در سایر کتب، زمانی به نتیجه خواهند رسید که با معجونی سحرآمیز ترکیب شوند؛ و آن معجون چیزی نیست جز ارتباط مثبت والد - فرزند. با اطمینان می‌گوییم که این مورد، تسهیل‌کننده‌ی هر آن چیزی است که برای آینده‌ی زیبای فرزندان ترسیم کرده‌اید. در کتاب ویژه والدین، مطالب زیادی برای نیل به این ارتباط موثر و مثبت آورده شده است. همچنین فعالیت‌های این کتاب نیز به‌گونه‌ای انتخاب شده‌اند که به‌صورت ناخودآگاه ارتباط والد-فرزندی را مثبت و مؤثرتر سازد. با این حال اگر کوشش مجذانه‌ی 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 والدین به اثربخشی و اهمیت هر کدام اشاره شده است). پس از انجام می‌بینید که اثرات اجرای آن، بسیار بیشتر از عدم انجام است. شما صرفاً با اجرای این فعالیت، کودک را در معرض آموختن توأم با لذت قرار می‌دهید؛ امر مهمی که عمدتاً محقق نمی‌شود. پس یادمان باشد که کمترین اثر این راهنما، غنی‌سازی محیطی است؛ یعنی مهیا کردن محیطی روانی و فیزیکی برای فرزندان تا کمی بیشتر با شما باشد و از اینکه کنار شماست، لذت ببرد. از سوی دیگر، انجام این فعالیت‌ها، یعنی توجه مؤثر و مطلوب به فرزندان. فرزند شما این «توجه» را درک می‌کند و مطمئن باشید که به آن پاسخ دلگرم‌کننده‌ای خواهد داد.

نکته‌ی بعدی اینکه، ترتیب قرارگیری فعالیت‌های آموزشی، براساس میزان اهمیت آن‌ها بوده است؛ یعنی برای ما بازی، داستان و نقاشی در اولویت هستند و شما نیز بهتر است بیشتر تمرکزتان را روی این سه بگذارید. تمام این فعالیت‌ها خاصیت تکرارپذیری دارند و شما هر کدام را می‌توانید چندین بار با فرزندان انجام دهید. با توجه به اینکه در دنیای دیجیتال کنونی، نادیده گرفتن رسانه و فضای مجازی، سر زیر برف کردن است و این واقعیت زندگی امروز می‌باشد؛ سعی کردیم انیمیشن و بازی‌های دیجیتال مرتبط و مناسبی برای کودکان معرفی کنیم. منتهی لازم است والدین حتماً میزان و نحوه‌ی استفاده‌ی فرزندان از ابزارهای دیجیتال را کنترل کنند که یقیناً مضرات آن، بسیار بیشتر از مزایای آن است. پویانمایی (انیمیشن) و بازی‌های دیجیتال معرفی‌شده در این راهنما، فیلترهای معمول برای اینکه مناسب خانواده باشند را گذرانده‌اند و شما می‌توانید با اطمینان آن‌ها را با کودکان خود مشاهده و اجرا کنید. البته فضای مجازی مملو از نسخه‌های متفاوت از یک انیمیشن یا بازی است و یا ممکن است پیدا کردن آن برای شما دشوار باشد. از این رو برای آنکه مسیر کوتاه‌تری را برای داندلود بازی دیجیتال یا انیمیشن طی کنید و همچنین از داندلود

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 به وسیله‌ی دوربین گوشی‌تان مستقیماً وارد صفحه‌ی دانلود امن شوید و محتوای موردنظر را بر روی گوشی خود داشته باشد. 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.



بازی ها

باغ گل‌ها

اهداف

- افزایش تعامل بین خود و اعضای بدن خود؛
- تقویت روحیه‌ی همکاری و مشارکت؛
- ارتقای مهارت خودآگاهی؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

مادر شرایطی فراهم می‌کند که همه‌ی اعضای خانواده در بازی شرکت کنند. آن وقت مراحل بازی را اینگونه توضیح می‌دهد:

- ۱- از اعضای شرکت کننده می‌پرسد اگر قرار بود گل باشند، چه گلی را انتخاب می‌کردند و چرا؟
- ۲- از همه‌ی اعضا می‌خواهد یک دایره تشکیل بدهند.

۳- هر یک از شرکت‌کنندگان باید به ترتیب وسط دایره قرار بگیرند و به عنوان گلی که انتخاب کرده، باشند (حالت فرد می‌تواند مثل گل مورد نظر باشد) و توضیح بدهند دلیل انتخاب آن گل چیست؟ در پایان هر یک از شرکت‌کنندگان احساس خود را نسبت به انتخاب و بازی بگویند. برای تنوع به جای گل، از میوه، حیوانات و سایر چیزهای دلخواه استفاده شود.

بازخورد از کودک

- از انجام این بازی چه چیزهایی یاد گرفتی؟

- چرا اون گل رو انتخاب کردی؟

اسم من

اهداف

- تقویت اعتماد به نفس؛
- کسب توانایی توصیف کردن خود؛
- افزایش مشارکت و همکاری بین اعضای خانواده؛

زمان مورد نیاز: ۴۰ دقیقه

اجرا

برای انجام این بازی تمامی اعضای خانواده مشارکت می‌کنند. هرکس ابتدا اسم خود را گفته، سپس داستانی در مورد آن می‌گوید.

به عنوان مثال پدر خودش را این گونه معرفی و توصیف می‌کند: اسم من رضا است وقتی کلاس اول بودم، خانم مدیر به من گفت: پس اسم تو رضا است! ما در اون یکی کلاس، یک رضا داریم که رفتار خوبی ندارد، زود عصبانی می‌شود و با بچه‌ها دعوا می‌کند. امیدوارم بتوانیم تو را رضای خوب صدا کنیم. آن‌ها چند روز مرا رضای خوب صدا می‌کردند. آن وقت من و اون رضا با هم دوست شدیم، صمیمی شدیم و با هم بازی می‌کردیم. سپس پدر از بقیه اعضای خانواده، به عنوان شرکت‌کننده می‌خواهد خودش را معرفی و توصیف کنند.

بازخورد از کودک

- آیا اسم خود را دوست دارید؟
- چه اسم دیگری را برای خود می‌پسندید؟

جمله سازی

اهداف

- تحکیم رابطه‌ی بین کودک و اعضای خانواده به ویژه والدین؛
- تقویت مهارت فکر کردن و بارش فکری؛
- تقویت اعتماد به نفس؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

برای شروع بازی نیاز به وسیله‌ی خاصی ندارید. همه‌ی اعضای خانواده در مکانی دور هم می‌نشینند و شما (یکی از والدین) باید نقش شروع کننده‌ی بازی را برعهده بگیرید تا کودک متوجه روند بازی شود. در ابتدا جمله‌ی کوتاهی مثل (من به خرید ...) را بلند و با صدایی رسا بگویید و از کودک بخواهید تا به جمله‌ی شما یک کلمه اضافه کند و از اول جمله را بخواند: «من به خرید رفتم تا برای» و نفر بعدی نیز باید مجدد جمله را از ابتدا با کلمات دلخواه خود بخواند: «من به خرید رفتم تا برای تولد دوستم ...»

به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند. برای ادامه‌ی بازی از کودک بخواهید حالا او یک جمله‌ی کوتاه بگوید و بقیه به ترتیب مثل قبل ادامه دهند.

بازخورد از کودک

- اگر نتوانی جمله‌ی مناسب بگویی چه کار می‌کنی؟
- اگر یکی از شرکت‌کننده‌ها در بازی نوبت را رعایت نکند، تو چه کار می‌کنی؟

پانتومیم

اهداف

- تقویت اعتماد به نفس؛
- افزایش خلاقیت، تخیل و تصویرسازی؛
- تقویت مهارت فکر کردن و افزایش تمرکز و دقت؛
- ارتقای مهارت خودآگاهی؛

زمان مورد نیاز: ۲۵ دقیقه

۱۸

خودآموز فراموز - آموزش عزت نفس

اجرا

پانتومیم یکی از بازی‌های گروهی بسیار جذاب و هیجان‌انگیز در بین کودکان به شمار می‌آید. تمام اعضای خانواده دور هم می‌نشینند. یک نفر داوطلب شده و ضرب‌المثل و یا هر عنوان دیگری را به صورت غیرکلامی بیان می‌کند. لازم است که شرکت‌کننده‌ها با دقت به حرکات توجه کرده و موضوع مورد نظر را حدس بزنند.

موضوعات پیشنهادی: میوه چیدن از درخت - راه رفتن روی شیشه - نقاشی کردن
همچنین می‌توانید از ضرب‌المثل‌های ساده استفاده کنید:

- بار کج به منزل نمی‌رسد؛
- آش نخورده و دهان سوخته؛
- دیوار موش داره، موشم گوش داره؛
- قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود.



بازخورد از کودک

- کدام قسمت از این بازی را دوست داشتی؟
- اگر یکی از شرکت‌کننده‌ها در حین بازی به حرکات توجه نکند، تو چه کار می‌کنی؟ احساسات را چگونه بیان می‌کنی؟
- اگر یکی از شرکت‌کننده‌ها در حین بازی، تو را عصبانی کند تو چه کار می‌کنی؟
- دوست داری شرکت‌کننده‌ها در حین بازی با تو چگونه رفتار کنند؟

پازل دو پرنده

اهداف

- افزایش اعتماد به نفس؛
- تقویت مهارت خودآگاهی؛
- افزایش تمرکز، توجه و دقت؛
- توجه به ویژگی‌ها و صفات؛
- پرورش مهارت حل مسئله؛

زمان مورد نیاز: ۲۵ دقیقه



قیچی



کاغذ



خودکار

وسایل مورد نیاز

اجرا

به کودک بگویید از طریق این بازی می‌خواهم در مورد خودت فکر کنی و روی قطعات کوچک یک صفت یا ویژگی از خودت بنویسی. سپس نمونه‌ای از کاربرگ را ترسیم کرده، روی هر قطعه یک ویژگی یا صفت می‌نویسد. آن وقت قطعه‌های کاربرگ پازل را با دقت جدا کند. کودک می‌تواند پازل‌هایی مشابه همین، برای خودش و سایر اعضای خانواده تهیه کند.



بازخورد از کودک

- کدام یک از ویژگی‌های خودت را دوست داری؟

- از داشتن ویژگی‌ها و صفات خوب، چه احساسی داری؟

- به کدام یک از ویژگی‌ها و صفات خوبت افتخار می‌کنی؟

- خانواده چه ویژگی‌هایی در موردت می‌گویند؟

اگر همه‌ی انسان‌ها فقط ...

اهداف

- افزایش آگاهی کودک از تنوع و تفاوت‌ها در زندگی انسان‌ها؛
- پذیرش تفاوت‌ها؛
- احترام گذاشتن به همه‌ی تفاوت‌ها؛
- احساس همدردی با سایر افراد با وجود تفاوت‌هایی که دارند؛
- افزایش مهارت فکر کردن و تفکر واگرا؛

زمان مورد نیاز: ۲۵ دقیقه

۲۲

اجرا

مادر از کودک می‌پرسد: اگر همه‌ی انسان‌ها از نظر ظاهری مثل هم بودند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ اگر همه‌ی انسان‌ها فقط یک اسم داشتند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ در ادامه از کودک و سایر اعضای خانواده می‌خواهید به صورت دایره بنشینند و هر بار هر سوالی که مطرح می‌شود فکر کنند و پاسخ دهند.

۱- تصور کنید اگر همه‌ی (اعضای خانواده‌ی) ما فقط یک اسم داشته باشیم، مثلاً اسم همه‌ی ما مریم است. مدتی همه‌ی ما با این اسم زندگی می‌کنیم، چه می‌شود؟

آن وقت چگونه همدیگر را صدا بزنیم؟

چگونه می‌توانیم همدیگر را بشناسیم؟

چگونه می‌توانیم بفهمیم چه کسی چه کاری انجام داده است؟

همین موارد را به صورت بازی اجرا کنید، باعث خنده و ایجاد انگیزه در کودک می‌شود.

علاوه بر این که بارش فکری صورت می‌گیرد، کودک به تفاوت‌ها هم پی می‌برد.



بازخورد از کودک

- از انجام این بازی چه احساسی داشتی؟

- اگر شما و پدرت اسمتان شبیه هم بود، چه می‌شد؟

- از این بازی چه چیزهایی یاد گرفتی؟



داستان

داستان شماره ۱

گردنبند و حکمت الهی



زهره دختر زیبا و باهوش ۱۲ ساله‌ای بود. یک روز که همراه مادرش برای خرید به فروشگاه رفته بود، چشمش به یک گردنبند مروارید بدلی افتاد که قیمتش ۳۰۰ هزار تومان بود، دلش بسیار آن گردنبند را می‌خواست. پس پیش مادرش رفت و از مادرش خواهش کرد که آن گردنبند را برایش بخرد.

مادرش گفت: خوب! این گردنبند قشنگیه، اما قیمتش زیاده، خب چه کار می‌توانیم بکنیم! من این گردنبند را برات می‌خرم؛ اما شرط داره، وقتی به خانه رسیدیم، قسمتی از پول‌هایی را که ما روزانه به تو می‌دهیم، جمع کن، آخر ماه هر چقدر که کم داشتی ما اضافه می‌کنیم. اون موقع می‌توانی گردنبند را بخری.

زهره قبول کرد. آخر ماه رسید و بزودی زهره همه‌ی پول‌هایی که جمع کرده بود آورد و با کمک پدر و مادرش توانست بهای گردنبندش را بپردازد. وای که چقدر آن گردنبند را دوست داشت. همه جا آن را به گردنش می‌انداخت؛ مدرسه، بستر خواب، وقتی با مادرش برای کاری بیرون می‌رفت، تنها جایی که آن را از گردنش باز می‌کرد، حمام بود. چون مادرش گفته بود ممکن است رنگش خراب شود! پدر زهره خیلی دخترش را دوست داشت. هر شب که زهره به بستر خواب می‌رفت، پدرش کنار بسترش روی صندلی مخصوصش می‌نشست و داستان دلخواه زهره را برایش می‌خواند. یک شب بعد از اینکه داستان تمام شد، پدر زهره گفت: زهره! تو من رو دوست داری؟

- البته پدر! خودت می‌دونی که عاشقتم.

- پس اون گردنبند مرواریدت رو به من بده!!!

- نه پدر، اون رو نه! می‌توانم عروسک مورد علاقه‌ام رو که سال پیش برای تولدم به من هدیه دادی رو به خودت بدم، اون عروسک قشنگیه، می‌توانی در مهمانی‌ها دعوتش کنی، قبوله؟

- نه عزیزم، باشه، مشکلی نیست.

پدرش روی او را بوسید و نوازش کرد و گفت: شب‌بخیر عزیزم.

هفته‌ی بعد پدرش مجدداً بعد از خواندن داستان، از زهره پرسید: زهره! تو من رو دوست داری؟

- البته پدر! خودت می دونی که عاشقتم.
- پس اون گردنبند مرواریدت رو به من بده!!
- نه پدر، گردنبندم رو نه، اما می‌توانم اسب کوچک و قشنگم رو بهت بدم، او موهایش خیلی نرم و لطیفه، می‌توانی در باغ با او قدم بزنی، قبوله؟
- نه عزیزم، باشه، مشکلی نیست. دوباره روی او را بوسید و گفت: خدا حفظت کنه دختر زیبای من، خواب‌های خوب ببینی.

چند روز بعد، وقتی پدر زهرا آمد تا برایش داستان بخواند، دید که زهرا روی تخت نشسته و لب‌هایش می‌لرزد. زهرا گفت: پدر، بیا اینجا، دست خود را به سمت پدرش برد، وقتی مشتش را باز کرد گردنبندش آنجا بود و آن را در دست پدرش گذاشت. پدر با یک دستش آن گردنبند بدلی را گرفته بود و با دست دیگرش، از جیبش یک قوطی چرمی طلایی رنگ بسیار زیبا را بیرون آورد. داخل قوطی، یک گردنبند زیبا و اصل طلا بود!



پدرش در تمام این مدت آن را نگهداشته بود. او منتظر بود تا هر وقت زهرا از آن گردنبند بدلی صرف نظر کرد، آن وقت این گردنبند اصل و زیبا را برایش هدیه بدهد. سپس پدر به زهرا گفت: زهرا جان این مسئله دقیقاً همان کاری است که خداوند در مورد ما انجام می‌دهد! او منتظر می‌ماند تا ما از چیزهای بی‌ارزشی که در زندگی به آن‌ها چسبیدیم، دست بکشیم، تا آن وقت گنج واقعی‌اش را به ما هدیه بدهد. سعی کنیم

تا دربارهی چیزهایی که به آن دل بستیم، بیشتر فکر کنیم. این کار سبب می‌شود، یاد چیزهایی بی‌فایده‌ای که به ظاهر از دست داده بودیم. اما خدای بزرگ، به جای آن‌ها، چیزهای بهتر و گرانبهاتری را به ما ارزانی داشته.

پدر ادامه داد و گفت: زهرا جان خیلی خوبه که قدر زندگی را بدانیم، در هر لحظه شکرگزار خدا باشیم چرا که زندگی جاریست. خداوند شایسته‌ترین نعمت‌ها را برای بندگانش قرار داده و با توجه به دانایی و حکمت فراوانی که دارد، همواره فرصت‌های بهتری در انتظار ماست که در سایه‌ی تلاش، صبر و توکل به خدا به آن‌ها دست پیدا

خواهیم کرد.

چند ماه بعد زهرا که از درس ریاضی نمره نیاورده بود و بهترین دوستش هم او را ترک کرده بود، پیش مادرش رفت و گفت همش اتفاق‌های بد می‌افته!

مادر که در حال کیک پختن بود از او پرسید که آیا کیک دوست دارد؟

زهرا جواب داد: البته! من عاشق دست پخت شما هستم.

مادر مقداری روغن مخصوص شیرینی پزی به او داد، زهرا گفت: آه..! حالم رو به هم می‌زنه! مادر تخم مرغ خام پیشنهاد کرد و زهرا گفت: از بوش متنفرم! این بار مادر رو به او کرد و پرسید: با کمی آرد چطوری؟ و زهرا جواب داد که از آن هم بدش می‌آید. مادر با چهره‌ای مهربان و متین رو به زهرا کرد و گفت: بله شاید همه‌ی این‌ها به تنهایی به نظرت بد بیایند ولی وقتی آنها را به اندازه و شیوه‌ی مناسب با هم مخلوط کنیم، یک کیک خیلی خوشمزه خواهیم داشت! خداوند نیز این چنین عمل می‌کند؛ ما خیلی وقته‌ها از پیشامدهای ناگوار از پروردگارمان شکایت می‌کنیم در حالی که فقط او می‌داند که این موقعیت‌ها برای آمادگی در مراحل بعدی زندگی لازم است و منتهی به خیر می‌شود باید به خداوند توکل کرد و اطمینان داشت که همه‌ی این موقعیت‌های به ظاهر ناخوشایند معجزه می‌آفرینند. مطمئن باش که خداوند تو را عاشقانه دوست دارد چون در هر بهار برایت گل می‌فرستد و هر روز صبح آفتاب را به تو هدیه می‌کند. پروردگار هستی با اینکه می‌تواند در هر جای این دنیا باشد، قلب تو را انتخاب کرده و تنها اوست که هر وقت بخواهی چیزی بگویی گوش می‌کند و تو باید صبور باشی و این مراحل را طی کنی.

بازخورد از کودک

- مادر زهرا با چه شرطی گردنبند را برای زهرا خرید؟
- پدر از چه طریقی توانست زهرا را متوجه مهربانی خداوند بکند؟
- آیا فقط باید در سختی به خداوند توکل کرد؟
- شما در چه مواقعی به خدا توکل می‌کنی؟

داستان شماره ۲

ما می‌توانیم



آقای داورزنی، معاون پرورشی مدرسه‌مان فرم‌هایی می‌آورند توی کلاس و بین بچه‌ها پخش می‌کنند و می‌گویند: بچه‌ها این فرم‌ها، فرم استعدادیابی و کشف توانمندی‌های شماست. می‌خواهیم از این به بعد روی توان‌های مختلف کلاس ششمی‌ها بیشتر حساب کنیم.

با هیجان شروع می‌کنیم به صحبت کردن و سر و صدایمان کل کلاس را پُر می‌کند. آقای داورزنی می‌گویند: ساکت باشید بچه‌ها، بگذارید توضیح بدهم. توی فرم تعدادی از توان‌ها نوشته شده، جلوی هر استعدادی که دارید علامت بزنید، اگر کار ویژه‌ای می‌توانید بکنید که توی فرم نیست، آن را پایین صفحه بنویسید.

نگاهی به فرم می‌اندازم و شروع می‌کنم به علامت زدن. احسان از همان اول شروع می‌کند به مسخره‌بازی. دائم سر به سر بچه‌های کلاس می‌گذارد و به هر کسی یک چیزی می‌گوید. صدای بچه‌ها به اعتراض بلند می‌شود و به آقای داورزنی شکایت احسان را می‌کنند. آقای داورزنی می‌گویند: عباسی سرت به کار خودت باشد. فرمت را پُر کن!

احسان می‌گوید: آقا ما که هیچی بلد نیستیم، برای چی فرم پُر کنیم. آقای داورزنی با تعجب می‌گویند: کی هم‌چنین حرفی زده! مگر می‌شود! خدا به هر کسی حتماً یک توانمندی داده!

سهراب می‌گوید: آقا الکی می‌گوید، احسان بلد است رویایی بزند. رویایی‌هایش حرف ندارد. احسان سرش را می‌اندازد پایین و زیر لب می‌گوید: آخر رویایی زدن هم توانایی حساب می‌شود؟

آقای داورزنی می‌گویند: چرا که نه! رویایی زدن هم یک توانمندی است و کار هر کسی نیست! حالا که حرف به اینجا کشید، بگذارید یک خاطره برایتان تعریف کنم.

همه با کنج‌کاوی منتظر شنیدن خاطره‌ی آقای داورزنی می‌مانیم. آقای داورزنی می‌گویند: یک سال تابستان تصمیم گرفتم بروم پیش نانوایی محله‌مان شاگردی کنم، تا هم کار یاد بگیرم و هم پول دریاورم. اما چشمتان روز بد نبیند! یک روز به دور از چشم نانوا خواستم خمیر درست کنم که حواسم پرت شد و بستی نمک از دستم افتاد توی خمیر. وقتی نانوا فهمید من را از مغازه انداخت بیرون و گفت تو به درد این کار

نمی‌خوری!

همگی می‌زنیم زیر خنده. صادقی می‌گوید: آقا بعدش چی شد؟ آقای داورزنی ادامه می‌دهند: ناامید نشدم و فردای همان روز رفتم پیش عمویم که مکانیکی داشت تا کار یاد بگیرم. هر چه عمو برایم قطعات ماشین را توضیح می‌داد، یاد نمی‌گرفتم. مثلاً وقتی می‌گفت در کاپوت را بزن، دکمه صندوق عقب را می‌زدم. یک روز که از دست خرابکاری‌هایم حسابی کلافه شده بود گفتم، تو به درد این کار نمی‌خوری! برو سراغ یک کار دیگر.

سینا با خنده می‌گوید: آقا من هم همیشه به جای کاپوت، در صندوق عقب ماشینمان را باز می‌کنم.

هاشمی با اخم می‌گوید: ای بابا! بگذار آقا خاطره‌شان را تعریف کنند!

آقای داورزنی ادامه می‌دهند: خلاصه تابستان آن سال نزدیک هفت، هشت تا کار انجام دادم که در انجام هیچ کدامشان استعدادی نداشتم. ناراحت شده بودم که چرا من هیچ چیزی بلد نیستم، همان روزها از توی کتابخانه محلمان یک کتاب دیدم که چاره‌ی حل مشکلاتم بود، آن کتاب به من یاد داد که هر کسی یک توانایی‌هایی دارد و فقط باید آنرا پیدا کند و بشناسد. بچه‌ها من با خواندن قرآن استعدادها و نقطه ضعف‌های خودم را پیدا کردم و فهمیدم که با تمرین و تلاش می‌توانم توانمندی‌های زیادی پیدا کنم. مثلاً اهل نظم و برنامه‌ریزی شدم و توانستم با رعایت قوانینی که در قرآن آمده، زندگی بهتری داشته باشم.

همه محو حرف‌های آقای داورزنی هستیم که یک دفعه کولر خاموش می‌شود و برق می‌رود. صدای همهمه‌ی بچه‌ها کلاس را پُر می‌کند. آقای داورزنی به ساعتشان نگاه می‌کنند و با نگرانی می‌گویند: نزدیک اذان ظهر است. حالا اذان را چطوری بدون میکروفون و بلندگو پخش کنیم؟ من می‌گویم: آقا میکروفون لازم نیست، صدای احسان از بلندگو هم بلندتره! بقیه‌ی بچه‌ها هم می‌گویند: آقا راست می‌گوید. صدای احسان خیلی خوب است.

آقای داورزنی با خوشحالی می‌گویند: به به! آقا احسان. خدا این همه توانایی به تو داده، آن وقت می‌گویی هیچ چیز بلد نیستی؟! بلندشو پسر خوب وقت هنرنمایی است.

با آرنجم می‌زنم به احسان و می‌گویم: بلندشو! احسان اعتنایی به حرف من نمی‌کند و با قیافه‌ی گرفته‌ای می‌گوید: آقا ما خجالت می‌کشیم.

آقای داورزنی می‌گویند: خجالت ندارد که... بلندشو.. یاعلی ... دیر می‌شود ها!

آقای داورزنی یک صندلی برمی‌دارند آن را می‌گذارند وسط راهرو و به احسان می‌گویند برو بالا. احسان می‌رود بالای صندلی و شروع می‌کند به اذان گفتن. یک دفعه راهرو پُر می‌شود از بچه‌هایی که از کلاسشان می‌آیند بیرون و دور احسان جمع می‌شوند. آقای داورزنی از احسان تشکر می‌کند و می‌گوید: عجب صدایی داری عباسی، نفست گرم!

از این به بعد، ما کلاس ششمی‌ها قرار است برنامه‌های صبحگاه و مناسبتی مدرسه را انجام بدهیم، چون امروز آقای داورزنی به ما اطمینان دادند که ما می‌توانیم.



بازخورد از کودک

- از این داستان چه نتیجه‌ای می‌گیری؟
- شما چه توانمندی‌ها و استعدادهایی داری؟
- برای اینکه استعدادها و توانایی‌هایت را بشناسی از چه کسانی کمک می‌گیری؟

داستان شماره ۳

من و کینگ بوکس



اسم من فریده است. من و خانواده‌ام، به همراه عشایر دیگر، توی چادرهایی که در دشت‌ها و صحراها می‌زنیم، زندگی می‌کنیم.

ماجرای جالب ورزشکار شدنم، زمانی شروع شد که گل‌چهره، دختر یکی از ایلاتی‌ها به چادر ما آمد و من را تشویق به فرا گرفتن ورزش کینگ بوکس کرد. او با رفتن به شهر و دیدن دوره، گواهی این ورزش را گرفته بود و حالا چادر به چادر می‌رفت تا فنی را که یاد گرفته بود به دیگران آموزش بدهد.

پدرم تا از موضوع باخبر شدند، مخالفت کردند و گفتند: دختر را چه به یادگیری ورزش پسرانه، ما به نیروی بازویت برای کارهای دامداری احتیاج داریم نه به مُشت که به در و دیوار بزنی و هیچ خاصیتی هم برایت نداشته باشد.

با اصرارهای وقت و بی‌وقت من، پدرم به مدت یک هفته مرا فرستادند خانه‌ی خواهرم در یکی از روستاهای اطراف، بلکه فکر کینگ بوکس از ذهنم خارج شود، اما من دست بردار نبودم و بعد از برگشتن، مدتی هم اجازه‌ی بیرون رفتن و تماس با گل‌چهره را نداشتم. تا اینکه یک روز گل‌چهره آمد به چادرمان و مفصل با پدر و مادرم صحبت کرد و بالاخره آنها راضی شدند تا در کلاس او شرکت کنم.

از فردای آن روز هر صبح به همراه چند نفر از دختران ایل در یکی از چادرها جمع می‌شدیم و گل‌چهره فنون این ورزش را به ما تعلیم می‌داد.

مرحله‌ی اول ورزش به گونه‌ای بود که باید دستکش‌های ضخیمی به دست می‌کردیم و با آن به هر چیز سختی که شبیه کیسه بوکس بود، مشت می‌زدیم.

وقتی یکی دو ساعت تمرین می‌کردم و به چادر خودمان بر می‌گشتم، دلم می‌خواست فن‌هایی را که مربی به من یاد داده بود، روی هر چیزی پیاده کنم؛ به همین علت، بیشتر مواقع توی یکی از دست‌هایم دستکش بوکس بود و به هر چیزی که می‌شد مُشت زد، حمله‌ور می‌شدم و به آن ضربه می‌زدم؛ حتی یک‌بار که با چشم بسته این تمرین را در هوا انجام دادم، دستم به صورت برادرم خورد و زیر چشمش به‌شدت کبود

شد. اما یکی از روزها اتفاقی افتاد که مرا برای همیشه از این ورزش جدا کرد. مادرم مشک شیر را آماده کرده بود که بزند تا از آن دوغ و کره بگیرد، وقتی از خواب بیدار شدم، رفتم بیرون چادر هواخوری. چشمم به مشک افتاد و با خودم گفتم، چقدر شبیه کیسه بوکس است، جان می‌دهد برای مشت زدن.

فوراً رفتم دستکشم را برداشتم و خودم را به مشک پُر از شیر که به چوبی آویزان بود، رساندم و در چشم به‌هم زدنی، مشتم را حواله‌اش کردم؛ اما اولین مشت زدن همان و ریختن شیرها روی زمین همان.

آن‌روز در اثر این کار من، نه خبری از شیر و کره‌ی سر سفره‌ی صبحانه بود و نه پدرم توانست روغنی برای فروش به بازار ببرد و نه مادرم توانست برای خواهر کوچکم شیر برنج درست کند.

این ماجرا باعث شد که دنبال یادگیری ورزشی بروم که اولاً برایم مفید باشد، دوماً اگر توانایی پیدا کردم، آن‌را درست و به جا استفاده کنم؛ چون توانایی که باعث خرابکاری شود، توانایی واقعی نیست.

بازخورد از کودک

- تو به چه هنر یا ورزشی علاقه داری؟
- دوست داری توان خودت را صرف چه کارهایی بکنی؟
- چرا فریده کینگ بوکس را کنار گذاشت؟ تو جای او بودی چه کار می‌کردی؟
- آیا میدانی این داستان برشی از زندگی واقعی یک ورزشکار زن ایرانی است که الان بسیار فرد موفقی است؟
- با کمی تحقیق و جستجو نام چند نفر از ورزشکاران ایرانی را بنویس.
- تو برای پیشرفت کشورت چه کار می‌کنی؟

داستان شماره ۴

تنبيه آقای سهرابی



هفته‌ی پیش زنگ تفریح را زده بودند که دیدم توی حیاط مدرسه حامد دارد با یک نفر دعوا می‌کند و چند نفر هم دورشان را گرفته‌اند. دويدم سمتشان و با صدای بلند گفتم: چکار می‌کنی حامد؟ حامد داشت حرکات تکواندویی را که از عمو محمد یاد گرفته بود اجرا می‌کرد. با جدیت سرم را نزدیک گوشش بردم و گفتم: باز ضعیف‌تر از خودت گیر آوردی؟

صدای آقای تقوی ناظم مدرسه از پشت بلندگو بلند شد و یکی یکی اسم ما را صدا زدند تا برویم دفتر.

همینطور که از حیاط به سمت دفتر مدیر می‌رفتیم به برادرم گفتم: بین چکار کردی آقا حامد؟ چند وقت پیش بود قول دادیم دیگر شلوغ‌کاری نکنیم.

حامد گفت: همه‌اش تقصیر سروش است. او من را تشویق کرد، من هم جوگیر شدم.

توی دفتر آقای تقوی نگاهی به من انداختند و گفتند: هادی مگر تو و حامد قول نداده بودید دیگر شلوغ نکنید؟ پس چه شد؟ آخر من از دست شما دو تا برادر چکار کنم؟

آدم توضیح بدهم کار من نبوده، حامد پرید وسط حرفم و گفت: آقا تقصیر رضا است. از بس همه به او گفته‌اند خوش خط است باورش شده. آقا روی هر چیزی که دستش می‌رسد می‌نویسد. روی در و دیوار و تخته که هیچ، حتی روی نیمکت و دفتر و کتاب‌های ما هم چیز می‌نویسد.

رضا سرش را انداخته بود پایین و از خجالت لب‌هایش را گاز می‌گرفت. حامد ادامه داد: امروز هم روی جلد دفترم چیزی نوشت که دیگر نتوانستم خودم را کنترل کنم و گفتم زنگ تفریح به خدمت می‌رسم. سروش هم تشویقم کرد و گفت، تو که حرکات‌های تکواندو بلدی چرا جوابش را نمی‌دهی؟

آقای تقوی از رضا پرسیدند: راست می‌گویید؟ روی در و دیوار مدرسه جای خطایی کردن است؟ رضا که حرفی برای گفتن نداشت معذرت‌خواهی کرد و دوباره لب‌هایش را گاز گرفت و بی‌اختیار شروع کرد با دکمه‌ی لباسش بازی کردن.

آقای سهرابی معاون پرورشی مدرسه آمدند جلو و از ناظم پرسیدند، چه شده است.

آقای تقوی ماجرا را تعریف کردند و گفتند: به نظر شما چه تنبیهی برای اینها در نظر بگیریم؟

هر سه سرهایمان را انداخته بودیم پایین. داشتم توی دلم به حامد بد و بیراه می‌گفتم که باعث شده بود من هم تنبیه بشوم. آقای سهرابی نگاهی به ما انداختند و با لبخند گفتند: اگر زور بازویتان زیاد است دنبالم بیایید که کلی کار برایتان دارم. با تعجب به هم نگاه کردیم و با اشاره‌ی ناظم، دنبال آقای سهرابی راه افتادیم.

آقای سهرابی ما را به دفتر کارشان بردند. کلی رنگ و پارچه روی زمین بود. به آنها اشاره کردند و گفتند: برای روز تربیت بدنی قصد داریم با معلم ورزشتان یک مراسم اجرا کنیم و اسم بعضی از ورزش‌هایی را که بچه‌ها آشنایی چندانی با آنها ندارند، روی پارچه‌نویس‌ها بنویسیم و به همه معرفی کنیم! بعد کاغذی را نشان رضا دادند و گفتند: شنیده‌ام دست‌خط خوبی داری. بسم‌الله... می‌توانی این نوشته‌ها را روی پارچه‌ها بنویسی؟ رضا با خوشحالی گفت: بله آقا سعی خودم را می‌کنم.

من پرسیدم: آقا ما چه کار کنیم؟ آقای سهرابی گفتند: برای شما هم فکری دارم. ببینید بچه‌ها، می‌خواهم روز جشن برنامه‌ی جذابی اجرا کنید. می‌توانید تا آن روز یک نمایش دیدنی از حرکات تکواندو آماده کنید؟

من گفتم: عالیه آقا! ولی ببخشید من خجالت می‌کشم جلوی بقیه بچه‌ها!! حامد با آرنجش زد به پهلویم و گفت: نه آقا من درستش می‌کنم. چیزی نیست.

آقای سهرابی گفتند: من روی توان شما حساب باز کردم. خب حالا بروید که معلمتان رفته‌اند سر کلاس. بعداً بیایید بیشتر درباره‌ی اجرای نمایش با شما صحبت کنم.

از فردای آن روز من و حامد شروع کردیم به تمرین کردن. بعد از ظهرها می‌رفتیم خانه‌ی دایی محمد و حرکت‌هایی را که یادمان می‌دادند انجام می‌دادیم. بعد همان حرکت‌ها را توی مدرسه جلوی آقای سهرابی تکرار می‌کردیم. آرام آرام من توانستم خجالت را کنار بگذارم و با اعتماد به نفس بیشتری جلوی آقای سهرابی فن‌ها را اجرا کنم. حامد گاهی تمرینات را جدی نمی‌گرفت و می‌گفت، من بلد هستم و نیازی به تمرین زیاد ندارم. دایی هم می‌گفتند این که نمی‌شود، تو باید بتوانی هماهنگ با هادی فن‌ها را انجام بدهی. تو دیگر زیادی اعتماد به نفس کاذب داری. چند جلسه‌ای که حامد کارش را درست انجام نداد، من به اعتراض گفتم: دایی، ببینید حامد اصلاً انتقادپذیر نیست. بعضی حرکات را اشتباه انجام می‌دهد. همه‌اش تکرار می‌کند. وقتی ایراد کارش را می‌گیرم گوش نمی‌دهد و حرصم را در می‌آورد. بعد به من می‌گوید روی اعتماد

به نفسم کار کنم. می‌ترسم خودش کار را خراب کند. حامد که فکر نمی‌کرد چقولیش را پیش دایی بکنم با ناراحتی گفت: نخیر، اصلاً هم این جوری نیست. من همه را درست انجام می‌دهم. حالا روز مراسم بهت ثابت می‌کنم دقتم از تو بیشتر است.

بالاخره روز مراسم از راه رسید. رضا کلی پارچه‌نویس آماده کرده بود که با کمک هم روی در و دیوار حیاط مدرسه نصب کردیم. من و حامد و چند نفر از بچه‌ها با لباس‌های ورزشی آماده بودیم به نوبت حرکت‌هایی را که تمرین کرده بودیم، انجام دهیم.

نوبت من و حامد که شد رفتیم روی سکو. حامد همان اول یک حرکت اشتباه انجام داد و همین باعث شد تمرکز من هم به هم بخورد و نتوانم کارم را درست انجام بدهم. چشمم افتاد به آقای تقوی که داشتند با دقت نگاهمان می‌کردند. یک لحظه خجالت کشیدم ولی بعد یک نفس عمیق کشیدم و به خودم گفتم: اعتماد به نفس داشته باش. بعد آرام به حامد گفتم: همه دارند نگاهمان می‌کنند. تو را به خدا کارت را درست انجام بده.

حامد گفت: باشه! برادرم به جز همان یک اشتباه، بقیه‌ی حرکات را درست انجام داد. وقتی نمایشان تمام شد همه برای ما دست زدند و تشویقمان کردند. معلم ورزش با لبخند رضایتی که روی چهره‌شان نمایان شد آفرینی گفتند و گروه بعدی را دعوت کردند تا بیایند روی سکو.

آن روز با ابتکار آقای سهرابی، من و حامد و رضا توانستیم با اعتماد به نفس کامل از توانمندی‌هایی که داشتیم در مسیر درست استفاده کنیم و یک مراسم دیدنی و جذاب توی مدرسه برای بچه‌ها به نمایش بگذاریم.

بازخورد از کودک

- از این داستان چه نتیجه‌ای گرفتی؟

- دوست داشتنی جای چه کسی باشی؟ چرا؟

- چه کاری را می‌توانی با اعتماد به نفس کامل انجام بدهی؟

- آگاهی از توان‌ها چه فایده‌ای دارد؟

داستان شماره ۵

کلاس ششمی مسئولیت‌پذیر



امروز روز جالب و هیجان‌انگیزی در مدرسه خواهد بود. قرار است مدرسه را من و دوستانم اداره کنیم. خیلی‌ها داوطلب شده بودند، ولی قرعه‌کشی تکلیف را در نهایت معلوم کرد. خیلی خوشحالم که اسم من هم جزء اسامی درآمده است. امروز هر کس یک نقشی را به عهده خواهد گرفت.

مدیر مدرسه‌مان، بلندگو به دست روی سکو ایستاده و با دانش‌آموزان صحبت می‌کند. او اسکندری خودمان است. بعد از تمام شدن صحبت‌های مدیر، معاون پرورشی روی سکو می‌آید و برنامه‌ی صبحگاهی را اعلام می‌کند. سهرابی، معاون پرورشی مدرسه هم، هم‌کلاسی من است.

مراسم خواندن قرآن و سرود ملی با انتخاب یکی از دانش‌آموزان، توسط معاون پرورشی انجام می‌شود.

دانش‌آموزان برای شروع یک روز تازه‌ی تحصیلی با صف منظمی به کلاس می‌روند. در کلاس ریاضی، فاطمی معلم ریاضی است. او درس جدیدی را به دانش‌آموزان روی تخته یاد می‌دهد. بچه‌ها هم گه‌گاه سوال‌هایی از او می‌پرسند. چند نفر از بچه‌ها یادشان می‌رود هم‌کلاسی‌شان حالا معلم‌شان است. موقع پرسیدن سؤال، وقتی او را فاطمی صدا می‌کنند با هم می‌زنند زیر خنده، اما فاطمی خیلی جدی کلاس را ساکت می‌کند و جواب سوال‌ها را می‌دهد.

در کلاس قرآن، بچه‌ها مشغول انجام کار گروهی مربوط به فهم قرآن هستند. رحمتی حین فعالیت بچه‌ها، سوره‌ی فیل را توضیح می‌دهد. همیشه قرآن او خوب بوده و الان هم به عنوان معلم قرآن سر کلاس حاضر شده است.

زنگ تفریح زده شده است و معلم‌ها برای استراحت به دفتر آمده‌اند. رستمیان و ابراهیم‌زاده مسئولان آبدارخانه هستند. آن‌ها صبحانه را آماده می‌کنند. آن طرف دفتر، فاطمی از سختی کارش تعریف می‌کند. او می‌گوید: سختی کار این است که بعضی بچه‌ها چون من همسن و سال خودشان هستم، حرفم را گوش نمی‌کنند. ولی واقعاً برای من تجربه‌ی خوبی بود و تازه فهمیدم معلمی را خیلی دوست دارم.

رحمتی می‌گوید: من هم قرآن درس دادن را خیلی دوست دارم؛ چون معلمی، شغل

پیامبران است و همین حس خوبی به من می‌دهد.

این طرف دفتر، مدیر، مشغول توضیح دادن برنامه‌های جدید مدرسه به یکی از معلم‌هاست. مقصودی، ناظم مدرسه است. کار او نظارت بر نظم کلاس و حیاط و همچنین ورود و خروج دانش‌آموزان است. از نظر او کار مدیریتی توان بالایی می‌خواهد. با تمام شدن زنگ تفریح و رفتن دانش‌آموزان سر کلاس بعدی، کار ما هم تمام شده است و باید سر کلاسمان حاضر شویم.

من امروز نقش گزارشگر را ایفا می‌کردم و از حال و هوای مدرسه‌مان گزارش و عکس تهیه کردم. قرار است این گزارش را به خانم تقی‌زاده معلم فهم قرآنمان ارائه کنم. او بسیار معلم خوبی است و به ما کمک کرد امروز در مدرسه نقش‌های مختلفی داشته باشیم. او کل زنگ فهم قرآن را در اختیارمان گذاشت تا فاطمی و رحمتی ریاضی و قرآن درس بدهند.

او به ما از سوره‌ی قریش یاد داد که چطور مسئولیت‌پذیر باشیم و نقش‌های متفاوت را تجربه کنیم و خدا را شکر کنیم به خاطر این نقش‌های مختلفی که در ارتباط ما انسان‌ها با هم به وجود آورده است. ما امروز فهمیدیم معلم و مدیر و ناظم و دیگر مسئولان، چقدر در مدرسه زحمت می‌کشند. ما یاد گرفتیم درست خدمت کردن چقدر با اهمیت و ارزشمند است. فرقی ندارد ناظم باشیم یا معلم و یا مدیر، فقط مهم این است که چطور متعهدانه و دلسوزانه و با اعتماد به توانمندی خود از عهده‌ی مسئولیت خودمان برپاییم.

بازخورد از کودک

- تو هم دوست داری در مدرسه چنین اتفاقی را به همراه دوستانت تجربه کنی؟
- تو در کدام درس موفق‌تر هستی و می‌توانی با اعتماد به نفس کامل آن را برای دوستانت توضیح دهی؟
- اگر یکی از دوستانت خجالتی باشد چگونه به او کمک می‌کنی تا اعتماد به نفس پیدا کند؟
- خودت را فردی با اعتماد به نفس می‌دانی یا خیر؟



فقر



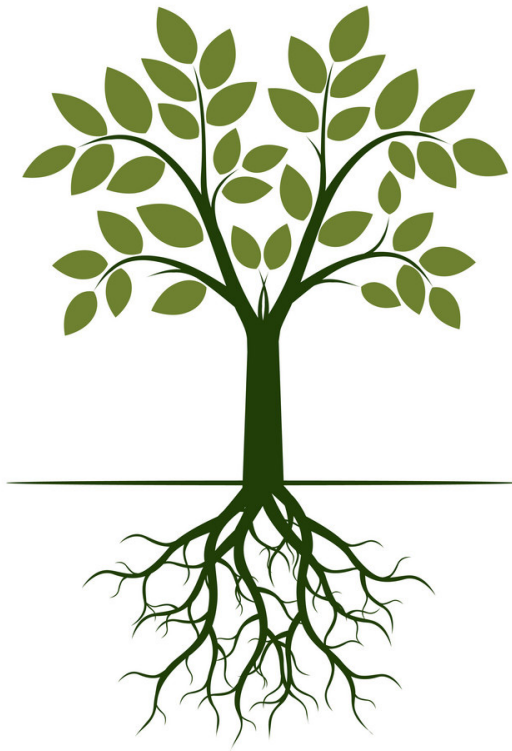
نقاشی شماره ۱: من یک درختم!

- آشنایی با ویژگی‌های مثبت و منفی خود؛
- افزایش اعتماد به نفس؛
- کمک به کودک در کشف ویژگی‌های خود؛
- تقویت مهارت فکر کردن؛
- تحریک قوه‌ی خلاقیت و تخیل؛

اجرا

والد از کودک می‌خواهد که تصویر یک درخت (با تمام جزئیات: ساقه، ریشه، برگ، شاخه‌ها) را روی برگه‌ای ترسیم و رنگ‌آمیزی کند. سپس به او می‌گوید: فکر کن و به این سؤالات جواب بده:

- شما چه درختی هستید؟
- آیا برگ‌هایت را در فصل پاییز می‌ریزی یا نه؟
- این درخت در مورد خودش چه می‌گوید؟
- برگ‌ها یا گل‌های شما شبیه چیست؟
- چگونه خودت را می‌بینی؟
- چه نوع ریشه‌ای داری؟
- اغلب چقدر به آب و نور خورشید نیاز داری؟
- آیا برای تأمین نیازها به خود وابسته هستی؟
- آیا شما خارهایی داری؟
- اگر داری چه موقع از آن خارها استفاده می‌کنی؟
- آیا شما حشراتی داری که در شاخه‌هایت باشند و شما را خراب کنند؟
- اگر بله، چه آسیب‌هایی به شما وارد می‌شود؟
- آیا برگ‌ها یا گل‌های شما سمی هستند؟
- اگر بله، چه چیزی می‌خواهید که از شما دور بماند؟



- از ترسیم این درخت و پاسخ به سؤال‌ها در مورد خودت چقدر

احساس رضایت داری؟

- دوست داری چگونه درختی باشی؟

- برای مراقبت از خودت باید چه کار کنی؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۲: من می‌توانم!

- تقویت توانایی بارش فکری؛
- آشنایی با استعدادهای خود؛
- تقویت مهارت خودآگاهی؛



اجرا

مادر از کودک می‌خواهد در مورد هر یک از کارهایی که می‌تواند انجام دهد، فکر کند و آن‌ها را بنویسد. آن وقت به او می‌گویید هر کدام از آن‌ها را که می‌تواند تبدیل به نقاشی کند و احساسش را در مورد نقاشی‌اش بگوید یا این که به احساسش از ۱۰ تا ۲۰ نمره دهد. هر چه نمره به ۲۰ نزدیک‌تر باشد یعنی کودک به خودش و توانایی‌هایش احساس بهتری دارد.

- به چه چیزهای دیگری علاقه داری؟

- دوست داری چه توانایی‌های دیگری داشته باشی؟

- دوست داری در چه چیزهایی موفق باشی؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۳: من و خلاقیتم!

- تحریک قوهی خلاقیت و ابتکار؛
- پذیرش تفاوت‌ها؛
- احترام به توانایی‌ها و استعدادهای دیگران؛
- افزایش آگاهی کودکان از تفاوت‌ها و شباهت‌ها؛

اجرا

پدر / مادر به هر یک از اعضای خانواده یک برگ کاغذ سفید می‌دهند. سپس از آن‌ها می‌خواهند یک نقاشی بکشند که این موارد در آن‌ها وجود داشته باشد.

- نقاشی شماره ۱: پسر لاغر، مو فرفری، چشم‌هایی با رنگ مشکی، پارک
- نقاشی شماره ۲: دختر، موهای صاف و بلند، ویلچر، کیف

در پایان نقاشی‌ها را روی دیوار نصب کنند و در موردشان صحبت کنند.

۴۲

خودآموز فراموز - آموزش عزت‌نفس

- شما با هر یک از اعضای خانواده چه تفاوتی دارید؟
- رنگ چشم‌هایت به کدام یک از اعضای خانواده شباهت دارد؟
- شما در چه زمینه‌ای استعداد داری؟
- شما به چه رشته‌ی ورزشی علاقه داری؟
- چه رنگی را دوست داری؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۴: نقاشی خلاق

- تحریک قوهی خلاقیت و ابتکار و تخیل؛
- افزایش سیالی و توانایی ذهنی؛
- تقویت بارش فکری و مهارت فکر کردن؛
- افزایش مشارکت و همکاری؛



اجرا

به کودک بگویید تصور کند صورت انسان به جای دایره، شکل دیگری بود. چگونه می‌توانست باشد؟ کودک اشکال و ایده‌های خیالی و فرضی خود را ترسیم کند. برای این که فعالیت هیجان بیشتری داشته باشد، بهتر است همه‌ی اعضای خانواده مشارکت داشته باشند. در پایان نقاشی‌های خود را در معرض دید قرار داده و در موردشان صحبت کنند.

- ترسیم این گونه نقاشی چه پیامی برای شما و اعضای خانواده داشت؟

- از ترسیم این نقاشی چه احساسی پیدا کردی؟

- اگر واقعاً صورت انسان به جای دایره، شکل دیگری داشت چه اتفاقی می‌افتاد؟

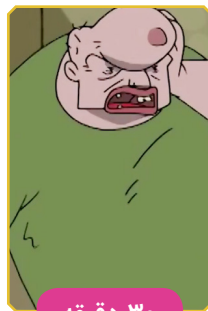
بازخورد
از کودک



پویانمایی

۱- مجموعه‌ی پهلوانان؛ صفدر

داستان در مورد پسری به نام صفدر است که با پیرزنی زندگی می‌کند که از نظر ظاهری با بقیه‌ی افراد متفاوت است. بعضی از ساکنین آن شهر در تلاش و تکاپو هستند، بستری فراهم نمایند تا صفدر را متواری نمایند. اما صفدر با عملکرد مناسب و رفتارش به همه ثابت می‌کند که برخلاف ظاهر متفاوتش، توانایی‌هایی دارد که نه تنها باعث آزار و اذیت دیگران نمی‌شود، بلکه می‌تواند در شرایط سخت به بقیه کمک کند. پذیرش و احترام به تفاوت‌ها از صفت‌هایی محسوب می‌شود که کودکان باید با آن آشنا شده و در خودشان پرورش دهند. این انیمیشن می‌تواند در این زمینه کودکان را به داشتن این صفت ترغیب نماید.



۳۰ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

۴۵

به کودک بگویید همه‌ی انسان‌ها با هم متفاوت هستند. در رنگ پوست، چشم، قیافه، قد، وزن و موارد دیگر، در داشتن یا نداشتن صفات و ویژگی‌ها هم همینطور. ما وظیفه داریم که افراد را همانطور که هستند، بپذیریم و به آن‌ها احترام بگذاریم.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

در این انیمیشن صفدر جزء آن دسته از افرادی بود که از نظر ظاهری تفاوت محسوس و عمده‌ای با بقیه داشت. در عین حال توانایی کمک به بقیه در آن به چشم می‌خورد.

- مردم شهر چرا می‌خواستند صفدر را از شهر بیرون کنند؟
- صفدر چه کار کرد که مردم شهر نظرشان در موردش تغییر کرد؟
- پیام داستان چه بود؟



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

۲- پاندای کنگ‌فو کار

داستان در چین اتفاق می‌افتد و یک پاندا به نام پو آرزو دارد که استاد کونگ‌فو شود. اما با فرار یک زندانی خطرناک از زندان، جشنواره‌ای برگزار می‌شود تا در آن جنگجوی اژدها انتخاب شود. پو که دوست دارد شانس خودش را امتحان کند به استاد شیفو مراجعه می‌کند. اما استاد شیفو احساس می‌کند پو بیش از حد تنبل است و او را در لیست نهایی گروه مبارزان قرار نمی‌دهد. با این حال پو تسلیم نمی‌شود.



گفت‌وگوی قبل از تماشا

در این داستان می‌خواهیم با شخصیتی آشنا شویم که او برای رسیدن به خواسته‌ها و اهدافش می‌جنگد و تلاش می‌کند. هر چند که استادش او را تنبل می‌شناسد!

گفت‌وگوی بعد از تماشا

در این انیمیشن متمرکز شدن روی توانایی و کوشش و تلاش برای کسب موفقیت و رسیدن به اهداف و آرزوها باعث خوشحالی و تلاش بیشتر در افراد می‌شود.

- پو چه آرزویی داشت؟
- آیا پو به توانایی‌ها و استعدادهایش پی برده بود؟
- تو چه آرزوها و اهدافی داری؟
- برای رسیدن به آرزوهایت چقدر تلاش می‌کنی؟
- خلاصه‌ی داستان را بنویس و در گروه کلاس به اشتراک بگذار.

۴۶

خودآموز فارموز - آموزش عزت‌انگس



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

۳- اعتماد به نفس

انیمیشن در مورد تعریف اعتماد به نفس، خاستگاه اعتماد به نفس، نحوه‌ی شکل‌گیری و نکات کاربردی در شکل‌گیری اعتماد به نفس است. افراد دارای اعتماد به نفس رشد یافته هستند و در زمان شکست‌های متوالی هم دست از تلاش و کوشش برنمی‌دارند.



۵ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

ما در این انیمیشن می‌خواهیم با تعریف اعتماد به نفس که به آن خودباوری هم گفته می‌شود آشنا شویم. هم چنین عواملی که بر اعتماد به نفس تأثیر می‌گذارند مثل: ژن‌ها، رفتارها و عوامل محیطی و عواملی که ما بر آن‌ها کنترل داریم را بشناسیم.

۴۷

گفت‌وگوی بعد از تماشا

در این انیمیشن یاد گرفتیم که اعتماد به نفس اندیشه و افکار را به عمل تبدیل می‌کند و این که استعدادها ما محدود نیستند و ما برای رسیدن به خواسته‌ها و اهدافمان باید دست از تلاش برداریم و از دیگران هم کمک بگیریم.

- تا حالا چند بار شکست خوردی؟ در چه زمینه‌هایی؟

- بعد از شکست خوردن چه کار کردی؟

- تا حالا چه موفقیت‌های داشتی؟

- از نظر خودت فرد موفق هستی؟ در چه زمینه‌هایی؟

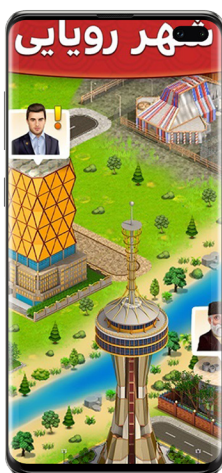


برای دانلود انیمیشن، رمزینهی پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



بازی‌های دیجیتال

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



بازی شماره ۱: نیوسیتی



این بازی با عنوان نیوسیتی، بازی شهرسازی و خانه‌سازی رایگان ایرانی است. نیوسیتی شهر مدرن شماست. شهری که در گذشته زبانزد تمام مردم دنیا بوده اما حالا به کمک شما کاملاً احتیاج دارد. شما قهرمان این مردم هستید با ساخت کارخانه‌ها پایه‌های اقتصادی شهرتان را بسازید. شهر رؤیایی خود را مطابق آرزوهایتان بسازید. کودکان به دنبال رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهایشان هستند و تحقق این‌ها مستلزم آگاهی از توانایی‌ها، استعدادها، ناتوانایی‌ها، علاقه‌ها و در واقع آگاهی از خودشان است. در شناخت نسبی از موارد گفته شده نیاز به فراهم شدن بستری از طرف اطرافیان به ویژه والدین می‌باشد. این شناخت و آگاهی از خود باعث می‌شود اعتماد به نفس با استفاده از روش‌های مناسب ارتقاء پیدا کند. این بازی با ویژگی‌هایی که دارد می‌تواند به کودک کمک کند تا شجاعت به خرج داده و با ایفای نقش، آرزوهای خود را در این زمینه تحقق بخشد.

۴۹

کتاب کار یا کرکتن: ۱۰ تا ۱۳ سال

ما در این بازی می‌خواهیم تو از تمام توان و استعدادت استفاده کنی و یک شهری بسازی با خواسته‌ها و آرزوهای خودت.

گفت‌وگوی قبل
از بازی

- در آینده می‌خواهی از طریق کدام یک از شغل‌ها به اطرافیانت کمک کنی و چرا این شغل را انتخاب کرده‌ای؟

گفت‌وگوی بعد
از بازی

- چه ویژگی‌هایی در خودت می‌بینی که این شغل را مناسب خودت می‌دانی؟



بازی شماره ۲: فوتبالیست‌ها



در این بازی نه قهرمان فوتبال، سیزده سناریوی منحصر به فرد، ده رییس برای شکست دادن، بیش از ۱۵۰ سطح برای تست مهارت‌های خود به عنوان کاپیتان، چالش‌های قهرمانانه مانند: پرتاب آزاد، مجازات، پرتاب جعبه، دریافت سکه و ستاره برای باز کردن وجود دارد. کل بازی زمینه را برای تلاش کردن و قهرمان شدن و مواجهه شدن با شکست‌ها فراهم می‌کند. برای رسیدن به خواسته‌ها، آرزوها و اهداف باید تلاش کرد، موانع را از سر راه برداشت و به قهرمانی رسید. قهرمان شدن نیاز به پشتکار و تلاش دارد که در این بازی کودک با آن‌ها مواجه می‌شود. ترغیب کودکان برای پشتکار داشتن و رسیدن به اهداف و قهرمان شدن در این بازی وجود دارد.

۵۰

خودآموز فراآموز - پرورش عزت‌انفس

لازمه‌ی موفقیت، اعتماد به توانایی‌ها و استعدادهای خود است. با تکیه بر این توانایی‌ها و پشتکار می‌توانی به آنچه می‌خواهی برسی. پس تو در این بازی تلاش می‌کنی با شجاعت و پشتکارت به قهرمانی برسی.

گفت‌وگوی قبل
از بازی

- برای فوتبالیست شدن چه قدر باید تلاش کرد؟
- آیا یک فوتبالیست حرفه‌ای از نظر تو، یک قهرمان است؟
- کدام بازیکن از نظر تو، قهرمان است؟ و این قهرمان، چه ویژگی‌هایی دارد؟
- دوست داری کدام ویژگی این قهرمان را داشته باشی؟

گفت‌وگوی بعد
از بازی

دعا و نیایش

در پایان، متن این دعا و نیایش را با فرزند خودتان بخوانید:

طبق فرموده امام علی علیه السلام و امام صادق علیه السلام، دعا در این زمان‌ها به استجاب 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 عرفة، نیمه شعبان، شب عید فطر، ماه مبارک رمضان، روزهای جمعه.

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

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

خدای من؛ کمک کن همیشه ارتباطم با تو خوب باشد. سرم پیش تو بالا باشد و همیشه بنده‌ی خوب تو باشم.

خدای خوبم؛ به من کمک کن تا با استفاده از توان‌هایی که تو به من داده‌ای، از عهدی کارهایم بر بیایم.

خدایا به من کمک کن تا توانایی‌هایی که به من داده‌ای را به درستی بشناسم و در راهی که تو دوست داری از آن‌ها استفاده کنم و آن‌ها در مسیری که دوست نداری، بکار نبرم.

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

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



منابع

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

- ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. گره‌گشایی در روز روشن مهارت‌های زندگی: تعارض و حل مسئله. مرآت

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

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

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک سازگار. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۴۰۰. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا

- رضاعلی نوروزی، نگین درخشنده، مریم همت. ۱۳۹۲. داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی (مجموعه‌ی ۱۰ جلدی). نشر آموخته

.....

- شارتل بارتل. ۱۳۶۶. صد و یک بازی نشاط آور برای بچه‌های ۶ تا ۱۰ سال، ترجمه: حسین فدایی حسین، تهران: نشر صابرین.

- فاطمه بدرطالعی. ۱۳۹۴. بازی‌های محلی ایران برای کودکان و نوجوانان، تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.

- اسماعیل جعفری. ۱۳۹۷. دایره‌المعارف بازی کودکان، تهران، نشر ندای سینا.

- پترا راین هارد. ۱۳۹۱. ۲۵۰ بازی ۵ دقیقه‌ای با بچه‌ها در خانه و مهد و مدرسه، ترجمه: اکبر قندی، تهران: نشر قدیانی.

- شاندو وارد. ۱۳۹۷. ۱۰۱ بازی خانوادگی، ترجمه: منصوره اصلانی. تهران: نشر صابرین.

- جی کی چن، امیلی ایزبرگ، مارا کرچوسکی. ۱۳۹۳. پروژه طیف (تجربه‌ها و فعالیت‌هایی برای افزایش هوش‌های چندگانه در کودکان پیش‌دبستانی). 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 ویدیو 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)