بسم الله الرحمن الرحيم

تقدیم به

خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛

ایران

خودآمـوز فرآمـوز

پیشگیـــری‌از تخریب اموال عمومی و وندالیسم

کتاب کار با کودکان ۱۰ تا ۱۳ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

دکتر لیلا جبّاری

مریـم ایوبـی‌راد

فاطمه نورشـرق

مهـدی امیـری

فاطمـه مـرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم یارمحمدی، احد عبدی، اعظم آبنیکی و حسن رفیعی

ویرایش متن: زینت احمـــدی

صفحه‌آرایی: زانیـار بابکـری

طراحی‌جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشـــار این کتـاب در نشست شمـاره ۳۰ مـــورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶ شورای چـاپ و نشـر شهرداری تهـران به تصـویب رسیـده است.





فهرست

مقدمه ٦
سخنی با والدین ١٠
بازی‌ها ١٤
مراقب و امانت دار اموال عمومی داخل پارکم ١٥
بادکنک‌های خشـــم ١٧
ساعت شنی ٢٠
تمرین تنفس عمیق ٢٢
داستان‌ها ٢٤
میخ و دیوار ٢٥
شخص امانت‌دار زمان امام سجاد (ع) و سه نمره منفی ٢٦
قاضی و پول ٢٨
اسب ارسلان ٢٩
شب چهارشنبه سوری ٣٢
نقاشی‌ها ٣٨
پارک برای همه است! ٣٩
من یک درختم ٤٠
فرد عصبانی ٤١
من و عصبانیتم ٤٢
پویانمایی‌ها ٤٤
صبر و تحمل ٤٥
پهلوانان ٤٦
درون بیرون ٤٧
کباده‌ی پهلوان حیدر ٤٨
ساخت کاغذ ٤٩
بازی‌های دیجیتال ٥٠
حباب بترکون ٥١
رنگ آمیزی گل ٥٢
دعا و نیایش ٥٤
منابـع ٥٦

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 تربیتِ کودکِ سالم، شاد و بهنجار.

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

قاعدتاً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به‌تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

مبرهـــن اســـت کـــه هـــر جامعـــه‌ای، چنانچـــه از خانواده‌هایـــی ســـالم برخـــوردار نباشـــد، نمی‌توانـد ادعـای سـلامت کنـد و بـدون شـک هیچ‌یـک از آسـیب‌های اجتماعـی هـم نیسـت کـه فـارغ از تأثیـر خانـواده بـه وجـود آمـده باشـد. پـدر و مـادر، بهتریـن الگوهـا هسـتند و کـودک آداب‌ورسـوم، نحـوه‌ی برخـورد و ارتبـاط بـا محیـط و بسـیاری از واکنش‌هـای اجتماعـی را از والدیـــن می‌آمـــوزد. خانـــواده تحـــت شـــرایط صحیـــح، کـــودکان را آمـــاده می‌ســـازد تـــا توانایی‌هـای بالقـوه خـود را شناسـایی کننـد و به‌عنـوان افـراد بالـغ، نقش‌هـای سـودمندی را در جامعـه بـه عهـده گیرنـد؛ امـا در خانواده‌هـای ناسـالم، میـزان بـروز رفتارهـای پرخطـر بیشـتر اسـت. در چنیـن شـرایطی و بـرای مصـون نمـودن جامعـه از آسـیب‌های روزافـزون، بایـد نظام‌هـای اجتماعـی و سیاسـی بـرای آمـوزش والدیـن گام‌هایـی بردارنـد. ایـن گام‌هـا شـامل آموزش‌هـای فرزندپـروری بـه والدیـن، تسـهیل دسترسـی بـه مراکـز ارائـه‌ی خدمـت و مشـاوره، ایجـاد زیرسـاخت‌های محلـی، تقویـت آمـوزش رسـمی و ... اسـت.

یکـی از ایـن نهادهـای اجتماعـی کـه می‌توانـد در ارتقـای سـطح سـلامت روان شـهروندان جامعـه و به‌تبـع آن خانواده‌هـا نقـش ایفـاء کنـد، شـهرداری‌ها می‌باشـند، امـروزه شـهرداری‌ها در بسـیاری از کشـورهای دنیـا بـه ویـژه کشـورهای پیشـرفته، یکـی از ارکان اساسـی تأمیـن حفظ و ارتقـای سـلامتِ شـهروندان آن جامعـه محسـوب می‌شـوند. در حـال حاضـر شـهرداری تهـران نیـز بـا راه‌انـدازی اداره کل سـلامت (در سـطح سـتاد)، ادارات سـلامت (در سـطح مناطـق) و خانه‌هـای سـلامت (در سـطح محـلات)، قدم‌هـای اساسـی و زیربنایـی را به‌منظـور ارتقـای سـطح سـلامت شـهروندان بـه ویـژه در ابعـاد اجتماعـی و روانـی آن برداشـته اسـت. اجـرای ویژه‌برنامه‌هـای مختلـف آموزشـی سـلامت‌محور، ارائـه‌ی خدمـات مشـاوره و روانشناسـی، تشـکیل کانون‌هـای اجتماع‌محـور و جـذب همکاری‌هـای دولتـی و غیردولتـی، نمونـه‌ای از اقداماتـی اسـت کـه در ایـن راسـتا در حـال اجـرا می‌باشـد. بـا توجـه بـه گسـترش آسـیب‌های اجتماعـی و ضـرورت آمـوزش شـهروندان بـه ویـژه کـودکان و نوجوانـان در جهـت پیشـگیری از رفتارهـای پرخطـر، اداره کل سـلامت شـهرداری شـهر تهـران نسـبت بـه راه‌انـدازی مراکـز آموزش مهارت‌هـای رفتـاری کـودکان و نوجوانـان بـا عنـوان فرآمـوز در سـطح مناطـق بیسـت‌ودوگانه اقـدام نمـوده اسـت.

فرآمـوز، مکانـی بـرای اجـرای برنامه‌هـای آموزشـی هدفمنـد بـرای کـودکان و نوجوانـان اسـت تـا در آنجـا مربیـان بتواننـد زمینـه‌ی رشـد مهارت‌هـا و توانمنـدی آنـان را فراهـم نمـوده و مهارت‌هـای اساسـی زندگـی را در آنـان ارتقـاء دهنـد و بـر تجـارب آنهـا در تعامـلات و ارتباطـات اجتماعـی خـود بیفزاینـد. هـر مرکـز فرآمـوز متناسـب بـا عنـوان فعالیـت آن بـر اسـاس اصـول علمـی و روانشناسـی طراحـی و فضاسـازی شـده و بـه کارگاه‌هـای تخصصـی متنوعـی بـرای یادگیـری بهتـر و سـریعتر تقسـیم گردیـده اسـت. آمـوزش در ایـن مراکـز توسـط مربیـان مجرب، کارآزمـوده، آشـنا و مرتبـط بـا مباحـث روانشناسـی و مهارت‌هـای رفتـاری کـودکان و نوجوانـان انجـام می‌گیـرد. مربیـان در ایـن مراکـز در محیطـی شـاد، خـلاق و بانشـاط بـا بهره‌گیـری از روش‌هـای مختلـف نظیـر بـازی، نمایـش، نقاشـی، شـعر، قصه‌گویـی، بـارش افـکار، بحـث و گفت‌وگـوی آزاد و... مهارت‌هـای رفتـاری را بـه گـروه هـدف آمـوزش می‌دهنـد.

لـذا بـا توجـه بـه اینکـه عمدتـاً افـراد مراجعه‌کننـده یـک بـار از خدمـات مراکـز فرآمـوز بهره‌منـد می‌گردنـد، ضـرورت تـداوم آموزش‌هـا بـه گروه‌هـای هـدف و والدیـن آنـان جهـت پایدارسـازی و اثربخشـی ایـن آموزش‌هـا اجتناب‌ناپذیـر اسـت.

از ایـن‌رو بـر آن شـدیم تـا بـا تدویـن محتـوای سـاده، کاربـردی، علمـی و مخاطب‌پسـند، بتوانیـم فعالیت‌هـای فرآمـوزی را بـرای خانـواده و محیـط خانـواده بازطراحـی کنیـم؛ بـه ایـن شـکل کـه والدیـن بتواننـد بـا کمتریـن ابـزار موردنیـاز و صـرفِ وقـت اندکـی، فعالیت‌هـای هدفمنـدی را بـا فرزنـدان خـود کار کننـد و چه‌بسـا کـه اثـرات مطلوب‌تـری نیـز کسـب نماینـد.

بدیـن منظـور بـرای هـر مرکـز فرآمـوز، سـه جلـد کتـاب طراحـی و تدویـن شـد. نخسـت؛ کتـاب ویـژه‌ی والدیـن کـه دارای دو بخـش می‌باشـد: بخـش ویـژه کـه بـه تعریـف، تبییـن، سبب‌شناسـی و مؤلفه‌هـای موضـوع موردنظـر می‌پـردازد و در آن توصیه‌هـا و تکنیک‌هـای ارتقـای مهـارت در والدیـن و فرزندانشـان بـه تفصیـل قـرار داده شـده اسـت و بخـش مشـترک کـه حـاوی مطالبـی در خصـوص مهارت‌هـای عمومـی و کاربـردی پـرورش فرزنـدان، نحـوه‌ی تعامـل بـا رسـانه و ارتبـاط بیـن مهارت‌هـای زندگـی بـا کتـب درسـی می‌باشـد. ایـن بخـش مشـترک به‌منظـور جلوگیـری از قطـع ارتبـاط منطقـی مباحـث، در پایـان تمـام کتاب‌هـای والدگـری قـرار داده شـده اسـت.

در کنـار کتـاب والدیـن، دو کتـاب بـرای انتقـال مهارت‌هـا بـه کـودکان (فرزندپـروری) در دو گـروه ٦ الـی ٩ سـال و ١٠ الـی ١٣ سـال نیـز تدویـن شـده اسـت کـه هـر کتـاب مشـتمل بـر بـازی، داسـتان، نقاشـی، انیمیشـن و بـازی دیجیتـال اسـت. در راهنمـای فرزندپـروری، هـدف از فعالیت‌هـای گردآوری‌شـده، مدت‌زمـان لازم بـرای هـر کـدام، ابزارهـای موردنیـاز و گفت‌وگوهایـی کـه قبـل و بعـد از فعالیـت بایـد بـا کـودک داشـت، شـرح داده شـده اسـت. بدیهـی اسـت کـه به‌کارگیـری فعالیت‌هـای کتـاب فرزندپـروری مطابـق بـا شـیوه‌نامه‌های آن، انتقـال مهارت‌هـا و مفاهیـم تربیتـی را بـه کـودک بسـیار تسـهیل خواهـد کـرد.

بنـا بـه مراتـب، بسـته‌ی حاضـر بـا عنـوان خودآمـوز پیشگیـری‌از تخریـب امـوال عمومـی و وندالیسـم، بـرای اسـتفاده‌ی خانواده‌هـای عزیـز طراحـی شـده اسـت. در پایـان امیدواریـم کـه آنچـه در ایـن مجموعـه کتـب تدویـن گشـته، موجبـات رضایـت شـما والدیـن عزیـز را فراهـم سـازد. آرزوی قلبـی مـا پـرورش فرزنـدان سـالم، بهنجـار، شـاد و پرتـلاش در سراسـر ایـران اسـت کـه ایـن مهـم قطعـاً بـا همراهـی پـدران و مـادران عزیـز دسـت‌یافتنی اسـت.

سخنی با والدین

والـد عزیـز؛ بسـته‌ی خودآمـوزی کـه هـم اکنـون در حـال مطالعـه‌ی آن هسـتید، دربرگیرنـده‌ی مجموعـه‌ای از فعالیت‌هـا شـامل بـازی، داسـتان، نقاشـی، پویانمایـی و بازی‌هـای دیجیتـال، بـرای ارتقـای مهارت‌هـای ضـروری به‌منظـور پیشـگیری از آسـیب‌های اجتماعـی در فرزنـدان می‌باشـد. تیـم تألیـف ایـن محتـوا در تـلاش بوده‌انـد بـا انتخـاب فعالیت‌هـای سـاده، آسـان، مؤثـر و البتـه کاربـردی، راهنمـای ارتقایـی مطلوبـی بـرای والدین آمـاده نمایـد. از ایـن رو عمده‌ی فعالیت‌هـای موجـود در ایـن راهنمـا، توسـط نگارنـدگان، مشـاهده یـا اجـرا و بـا حصـول اطمینـان از کارایـی آنـان بـه کتـاب اضافه‌شـده‌اند.

یکـی از مهم‌تریـن مباحثـی کـه از ابتـدا مـورد توجـه تیـم تألیـف بـود، مخاطب‌پسـند بـودنِ فعالیت‌هاسـت؛ به‌گونـه‌ای کـه همـه‌ی والدیـن گران‌قـدر، فـارغ از میـزانِ سـواد بتواننـد آنهـا را در محیـط خانـه عملیاتـی نماینـد. همچنیـن از آنجایـی کـه فعالیت‌هـا انتخابـی بـوده و هـر کـدام به‌واسـطه‌ی اثربخشـی خـود در ایـن کتـاب قرارگرفته‌انـد، لازم اسـت متذکـر شـویم کـه اجـرای مطابـق شـیوه‌نامه آن‌هـا بسـیار مهـم اسـت. بـرای هـر فعالیـت، حسـب مـورد،

شـیوه‌نامه اجرایـی نوشـته شـده کـه بهتـر اسـت والدیـن در هنـگام تعامـل بـا فرزنـدان از آن پیـروی کننـد. یکـی از قسـمت‌های موجـود در شـیوه‌نامه، بخـشِ «گفت‌وگوهـای قبـل و بعـد از فعالیـت» هسـت کـه مسـتقیماً بینـش و نگـرش کـودک شـما را هـدف می‌گیـرد و ذهـن کـودک را بـرای دریافـت محتـوای مدنظـر، قبـل از مشـاهده یـا اجـرای فعالیـت؛ و تثبیـت آموخته‌هـای پـس از آن آمـاده می‌سـازد. لـذا لازم اسـت نکاتـی کـه بـه کـودک می‌گوییـد، در گسـتره‌ی مـواردی باشـد کـه در ایـن قسـمت بـه آن اشـاره شـده اسـت. برخـی از والدیـن ممکـن اسـت در هنـگام مطالعـه‌ی فعالیت‌هـا بـا خـود بیندیشـند کـه چـه هدفـی در آمـوزش ایـن مـوارد وجـود دارد؟ پاسـخ ایـن ابهـام والدیـن نیـز در بخـش «اهـداف» آمـده اسـت. بـه ایـن صـورت کـه بـرای عمـده‌ی فعالیت‌هـا، اهـداف مـورد انتظـار از اجـرای آن نوشـته شـده و والدیـن حتـی بـا توجـه بـه اهـداف، می‌تواننـد برخـی از فعالیت‌هـا را جدی‌تـر دنبـال بکننـد.

یکـی از دغدغه‌هـای والدیـن بـرای انجـام فعالیت‌هـای آموزشـی متنـوع و اثربخـش در منـزل، عـدم وجـود لـوازم موردنیـاز اسـت. بدین‌منظـور تیـم تألیـف محتـوا، بـا توجـه بـه ایـن دغدغـه‌ی بجـا، فعالیت‌هایـی را انتخـاب نمـوده اسـت کـه بـا اسـتفاده از لـوازم موجـود در منـزل، بتـوان آن را اجـرا نمـود.

ممکـن اسـت در نـگاهِ اول برخـی از فعالیت‌هـا بـرای والدیـن، فاقـد اثربخشـی و جذابیـت باشـند! در اینجـا لازم اسـت بگوییـم کـه فرزندانتـان حتمـاً دیـدگاه متفاوتـی بـا شـما خواهنـد داشـت. شـاید برخـی بـرای شـما جـذاب نباشـد، ولـی یقینـاً اگـر مطابـق شـیوه‌نامه اجـرا شـوند، مشـاهده خواهیـد کـرد کـه فرزندتـان بـا جدیـت آن را انجـام داده و از انجـام آن نیـز لـذت می‌بـرد؛ لذتـی تـوأم بـا آموختـن. امـا نکتـه‌ی مهـم در اینجـا ایـن اسـت کـه همـه‌ی اهـداف آموزشـی، چـه در ایـن راهنمـا و چـه در سـایر کتـب، زمانـی بـه نتیجـه خواهنـد رسـید کـه بـا معجونـی سـحرآمیز ترکیـب شـوند؛ و آن معجـون چیـزی نیسـت جـز ارتبـاط مثبـت والـد – فرزنـد. بـا اطمینـان می‌گوییـم کـه ایـن مـورد، تسـهیل‌کننده‌ی هـر آن چیـزی اسـت کـه بـرای آینـده‌ی زیبـای فرزندتـان ترسـیم کرده‌ایـد. در کتـاب ویـژه والدیـن، مطالـب زیـادی بـرای نیـل بـه ایـن ارتبـاط موثـر و مثبـت آورده شـده اسـت. همچنیـن فعالیت‌هـای ایـن کتـاب نیـز به‌گونـه‌ای انتخـاب شـده‌اند کـه به‌صـورت ناخـودآگاه ارتبـاط والد-فرزنـدی را مثبـت و مؤثرتـر سـازد. بـا ایـن حـال اگـر کوشـش مجدّانـه‌ی شـما بـرای سـاخت ایـن ارتباط

نیـز بـدان اضافـه شـود، بی‌شـک رضایـت دوطرفـه‌ی شـما چندیـن برابـر خواهـد شـد. پـس لطفـاً بـرای اجـرای ایـن فعالیت‌هـا، زمـان ویـژه‌ای را در نظـر بگیریـد و در ایـن مـدّت، فـارغ از دنیـای مجـازی و متعلقـات آن، صرفـاً بـه کـودک دلبنـد خـود توجـه کنیـد و تمـام متغیرهـای مزاحـم و مختل‌کننـده‌ی ایـن توجـه را به‌صـورت موقـت نادیـده بگیریـد.

برخـی از فعالیت‌هـا به‌صـورت مسـتقیم و برخـی به‌صـورت غیرمسـتقیم بـه آمـوزش مهـارت مدنظـر مـا می‌پردازنـد. در صورتیکـه نسـبت بـه اثربخشـی یـک فعالیـت شـک کردیـد، لطفـاً یـک بـار آن را انجـام دهیـد (در کتـاب والدیـن بـه اثربخشـی و اهمیـت هـر کـدام اشـاره شـده اسـت). پـس از انجـام می‌بینیـد کـه اثـرات اجـرای آن، بسـیار بیشـتر از عـدم انجـام اسـت. شـما صرفـاً بـا اجـرای ایـن فعالیـت، کـودک را در معـرض آموختـن تـوأم بـا لـذت قـرار می‌دهیـد؛ امـر مهمـی کـه عمدتـاً محقـق نمی‌شـود. پـس یادمـان باشـد کـه کمتریـن اثـر ایـن راهنمـا، غنی‌سـازی محیطـی اسـت؛ یعنـی مهیاکـردن محیطـی روانـی و فیزیکـی بـرای فرزندتـان تـا کمـی بیشـتر بـا شـما باشـد و از اینکـه کنـار شماسـت، لـذت ببـرد. از سـوی دیگـر، انجـام ایـن فعالیت‌هـا، یعنـی توجـه مؤثـر و مطلـوب بـه فرزندتـان. فرزنـد شـما ایـن «توجـه» را درک می‌کنـد و مطمئـن باشـید کـه بـه آن پاسـخ دلگرم‌کننـده‌ای خواهـد داد.

نکتـه‌ی بعـدی اینکـه، ترتیـب قرارگیـری فعالیت‌هـای آموزشـی، براسـاس میـزان اهمیـت آن‌هـا بـوده اسـت؛ یعنـی بـرای مـا بـازی، داسـتان و نقاشـی در اولویـت هسـتند و شـما نیـز بهتـر اسـت بیشـتر تمرکزتـان را روی ایـن سـه بگذاریـد. تمـام ایـن فعالیت‌هـا خاصیّـت تکرارپذیـری دارنـد و شـما هـر کـدام را می‌توانیـد چندیـن بـار بـا فرزندتـان انجـام دهیـد.

بـا توجـه بـه اینکـه در دنیـای دیجیتـال کنونـی، نادیـده گرفتـن رسـانه و فضـای مجـازی، سـر زیـر بـرف کـردن اسـت و ایـن واقعیـت زندگـی امـروز می‌باشـد؛ سـعی کردیـم انیمیشـن و بازی‌هـای دیجیتـال مرتبـط و مناسـبی بـرای کـودکان معرفـی کنیـم. منتهـی لازم اسـت والدیـن حتمـاً میـزان و نحـوه‌ی اسـتفاده‌ی فرزنـدان از ابزارهـای دیجیتـال را کنتـرل کننـد کـه یقینـاً مضـرّات آن، بسـیار بیشـتر از مزایـای آن اسـت. پویانمایـی (انیمیشـن) و بازی‌هـای دیجیتـال معرفی‌شـده در ایـن راهنمـا، فیلترهـای معمـول بـرای اینکـه مناسـب خانـواده باشـند را گذرانده‌انـد و شـما می‌توانیـد بـا اطمینـان آن‌هـا را بـا کـودکان خـود مشـاهده و اجـرا

کنیـد. البتـه فضـای مجـازی مملـو از نسـخه‌های متفـاوت از یـک انیمیشـن یـا بـازی اسـت و یـا ممکـن اسـت پیـدا کـردن آن بـرای شـما دشـوار باشـد. از ایـن رو بـرای آنکـه مسـیر کوتاه‌تـری را بـرای دانلـود بـازی دیجیتـال یـا انیمیشـن طـی کنیـد و همچنیـن از دانلـود نسـخه‌های نامناسـب جلوگیـری شـود، بـرای هـر کـدام از ایـن مـوارد یـک رمزینـه‌ی پاسـخ سـریع (QR Code) طراحـی شـده اسـت. شـما می‌توانیـد بـا دانلـود اپلیکیشـن رمزینه‌خـوان در سـایت‌ها و برنامه‌هـای موجـود و اسـکن رمزینـه به‌وسـیله‌ی دوربیـن گوشـی‌تان مسـتقیماً وارد صفحـه‌ی دانلـود امـن شـوید و محتـوای موردنظـر را بـر روی گوشـی خـود داشـته باشـد. بـرای دانلـود اپلیکیشـن رمزینه‌خـوان می‌توانـد عبـارت «QR» را در کافه‌بـازار جسـتجو کنیـد و اولیـن برنامـه‌ی پیشـنهادی را نصـب نماییـد.

مجـدداً بـا قدردانـی از تمامـی والدیـن، صبـوری و همـت مضاعـف در کار بـا فرزنـدان را، از مهم‌تریـن ویژگی‌هـای پـدر و مـادر ایرانـی می‌دانیـم و امیـد آن داریـم کـه در هنگامـه‌ی شـکوه و سـعادت، جدیـت توأمـان خـود را در کاربسـت ایـن راهنمـا بـه میـدان آوریـد.


بازوها

بازی شماره ۱

مراقب و امانت‌دار اموال عمومی داخل پارکم

اهداف

- تقویت تمایل والدین به استفاده از بازی‌های موثر در مدیریت خشم کودکان؛
- آشنایی والدین با علائم و عوامل تحریک‌کننده‌ی خشم در کودکان؛
- کاربست راهکارها و بازی‌های مختلف توسط والدین به منظور کنترل خشم فرزندان؛
- تقویت تعامل بین اعضای خانواده؛
- ایجاد نگرش مثبت در کودکان برای نگهداری و مراقبت از اموال عمومی؛

زمان مورد نیاز: ۲۰ دقیقه

وسایل مورد نیاز



دو برگه کاغذ



مقوا

اجـرا

مـادر در ابتـدا در مـورد امـوال عمومـی موجـود در پـارک بـه صـورت پرسـش و پاسـخ توضیـح می‌دهـد و اشـاره می‌کنـد بـه مواقعـی کـه بـه هـر دلیلـی، کـودک یـا هـر فـرد دیگـری عصبانـی و خشـمگین اسـت و همیـن فـرد بـه پـارک رفتـه و نیـاز دارد کـه خشـمش را تخلیـه کنـد. پـس ممکـن اسـت ایـن فـرد یـا کـودک کارهایـی را انجـام دهـد کـه مناسـب یـا نامناسـب باشـند.

در ایـن مرحلـه مـادر از اعضـای خانـواده می‌خواهـد همـه بـه صـورت دایـره بنشـینند. آن وقـت برگـه‌ای کـه نوشـته‌اش ایـن گونـه اسـت: «کارهایـی کـه در هنـگام خشـم در پـارک بایـد انجـام دهیـم» را در مرکـز دایـره قـرار می‌دهـد و اعضـا بایـد بـه نوبـت آنچـه کـه بـه ذهنشـان می‌رسـد بگوینـد. در مرحلـه‌ی بعـدی برگـه‌ی دوم بـا عنـوان: «کارهایـی کـه در هنـگام خشـم نبایـد در پـارک انجـام دهیـم» در مرکـز دایـره گذاشـته می‌شـود و مثـل مرحلـه‌ی قبـل، بـازی ادامـه پیـدا می‌کنـد. آن وقـت در پایـان بـازی کارهایـی کـه در هنـگام خشـم در پـارک بایـد انجـام دهیـم و کارهایـی کـه در هنـگام خشـم نبایـد در پـارک انجـام دهیـم را جمـع‌آوری کـرده، داخـل لیسـت بنویسـید و در جایـی نصـب کنیـد تـا اگـر روش‌هـای دیگـری بـه ذهنتـان رسـید بـه آن‌هـا اضافـه کنیـد.

مهـم: هـدف از انجـام ایـن بـازی، تخلیـه‌ی هیجـان خشـم بـه شـیوه‌ی مناسـب و بـدون آسـیب رسـاندن بـه امـوال داخـل پـارک (درختـان، وسـایل بـازی، سـطل زبالـه، نیمکـت، چمـن، دیـوار و...) می‌باشـد.

بازخورد از کـــودک

- روش‌های مناسب تخلیه‌ی احساس خشم را بگو.

- زمان عصبانیت چه کارهایی را نباید انجام دهیم؟

- ما در برابر اموال عمومی چه وظیفه‌ای داریم؟

- مراقبت نکردن از اموال عمومی چه عواقبی دارد؟

بازی شماره ۲

بادکنک‌های خشـــم

اهداف

- آشنایی با روش مناسب تخلیه‌ی هیجان خشم؛
- تقویت نگرش والدین به استفاده از بازی‌های موثر بر کنترل خشم؛
- تقویت تمایل والدین به استفاده از بازی‌های موثر در مدیریت خشم کودکان؛
- کاربست راهکارها و بازی‌های مختلف توسط والدین به منظور کنترل خشم فرزندان؛
- آشنایی با تصویرسازی ذهنی برای آرام سازی؛

زمان مورد نیاز: ۲۰ دقیقه

وسایل مورد نیاز



اجـــرا

بـه کـودک بگوییـد عصبانـی شـدن یـک امـر طبیعـی اسـت و مـا بایـد یـاد بگیریـم کـه چگونـه آن را کنتـرل کنیـم کـه آسـیبی بـه خودمـان و دیگـران وارد نکنیـم. آن وقـت مـادر از کـودک می‌پرسـد بـه نظـرت بادکنـکِ خشـم چیـه؟ مـا می‌خواهیـم بـا ایـن بادکنـک چـه کار کنیـم؟ سـپس مـادر بـه کـودک یـک بادکنـک می‌دهـد تـا آن را بـاد کنـد. آن وقـت بادکنـک را گـره بزنـد:

الـف- بـرای کـودک توضیـح دهیـد کـه بادکنـک معـرف بـدن و هـوای داخـل آن معـرف خشـم اسـت. از کـودک سـؤال کنیـد بعـد از اینکـه آن را گـره زد آیـا هـوای بادکنـک را می‌تواند خـارج کنـد؟ یـا هوایـی بـه داخـل آن وارد کنـد. بپرسـید اگـر ایـن هـوا در داخـل بادکنـک

جمع شود، چه اتفاقی می‌افتد. از کودک بپرسید اگر مغز آنها بادکنک باشد و خشم، هوای درون آن باشد، آیا جایی برای فکر کردن واضح و روشن خواهند داشت.

۲- سپس کودک بادکنک را فشرده می‌کند تا منفجر شود.

الف- از کودک بپرسید آیا این روشِ راحتِ بیرون ریختن خشم نیست؟ چون بعضی از کودکان ممکن است از ترکیدن بادکنک‌ها بترسند راجع به این ترس صحبت کنید.

ب- برای کودک توضیح دهید که اگر بادکنک یک آدم باشد، ترکیدن بادکنک یک عمل پرخاشگرانه مثل زدن یک فرد، یا یک شی خواهد بود. بپرسید آیا این کار، روش مناسبی برای تخلیه‌ی خشم است؟

۳- از کودکان بخواهید بادکنک دیگری را باد کند. این بار، سر آن را نبندید، اما از او بخواهید آن را نگه دارد؛ طوری که هوای داخل آن خارج نشود. توضیح دهید که بادکنک بدن است و هوای داخل آن معرف خشم است.

٤- از او بخواهید به آرامی، کمی از هوای بادکنک را خالی کند، سپس با دست سر آن را بگیرد تا بسته شود.

الف- از کودک بپرسید: آیا بادکنک کوچک‌تر شده است؟ آیا بادکنک ترکیده است؟ آیا به نظر نمی‌رسد این روش برای بیرون ریختن خشم مناسب باشد؟ آیا بادکنک تا زمانی که خشم خارج شود راحت می‌شود؟ برای کودک این واقعیت را برجسته کنید، زمانی که خشم تخلیه می‌شود، هم بادکنک و هم اطرافیانِ آن بادکنک در آرامش خواهند بود.

۵- از کودک بخواهید این کار را چندین بار تکرار کند تا زمانی که هوای بادکنک خالی شود.

مادر با کودک در مورد این که چه چیزهایی ما را عصبانی می‌کند و راه‌های مناسب تخلیه‌ی آرام خشم چیست، صحبت کنید. مادر به کودک بگوید: اگر اجازه دهیم خشم در درون ما انباشته شود، مثل بادکنک می‌تواند بزرگ شده و بترکد و ممکن است به خودمان یا دیگران آسیب برسانیم.

به عنوان مثال در مدرسه نیمکت‌ها را خط خطی کنیم، روی دیوار خط بکشیم، در کلاس را محکم به هم بزنیم، تور والیبال یا فوتبال را پاره کنیم، سطل زباله را پرت کنیم، یا در پارک و بوستان گل‌ها یا چمن‌ها را بچینیم و پرت کنیم، با یک وسیله‌ی تیز و بُرنده پوست تنه‌ی درختان را خراش بندازیم، شاخه‌ی درختان را بشکنیم، تاب یا هر وسیله‌ی بازی دیگری را خراب کنیم.

لازم است بدانیم که این‌ها اموال عمومی هستند و همه‌ی مردم باید از آن‌ها استفاده

کننـد مـا بایـد بـه خوبـی از آن‌هـا مراقبـت و نگهـداری کنیـم چـون این‌هـا امانـت هسـتند. پـس بـا یـاد گرفتـن روش‌هـای مناسـب تخلیـه‌ی خشـم و عصبانیـت بـه خودمـان، دیگـران و امـوال عمومـی آسـیب نمی‌رسـانیم.



بازخورد از کـــودک

- برای یادگیری روش‌های دیگر کنترل خشم از چه کسانی اطلاعات کسب می‌کنی؟
- انجام این بازی چه کمکی بهت کرد؟ چه چیزی یاد گرفتی؟
- به عنوان شهروند چه وظیفه‌ای در برابر اموال عمومی داریم؟
- برای نگهداری و مراقبت از اموال عمومی چه توصیه‌ای به دوستانت داری؟
- از این که در مراقبت و نگهداری اموال عمومی تلاش می‌کنی چه احساسی داری؟

بازی شماره ۳

ساعت شنی

اهداف

- تقویت تمایل والدین به استفاده از بازی‌های موثر در مدیریت خشم کودکان؛
- آشنایی با روش مناسب تخلیه‌ی هیجان خشم؛
- تقویت نگرش والدین به استفاده از بازی‌های موثر بر کنترل خشم؛
- کاربست راهکارها و بازی‌های مختلف توسط والدین به منظور کنترل خشم فرزندان؛
- آشنایی با یکی از روش‌های آرام‌سازی از طریق بازی؛
- آشنایی با تصویرسازی ذهنی برای آرام‌سازی؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجـرا

به کودک بگویید یکی از روش‌ها برای کنترل خشم، آرام‌سازی در قسمت‌های مختلف بدن است که می‌خواهیم با هم انجام دهیم. حالا تمرین کن و ببین چگونه می‌توانی با استفاده از آرام‌سازی عضلات، زنجیره‌ی خشمت را قطع کنی. کسی یا چیزی موجب جرقه‌زدن خشم در شما شده است. چشمانت را ببند و شیوه‌نامه را همان‌طور که برایت خوانده می‌شود، انجام بده.

- تصور کن بدنت یک ساعت شنی است و خشم، شن این ساعت است.
- روی پاهات بلندشو و خشمی را که در سرت جمع شده است احساس کن.
- بگذار همان‌طور که عضلات صورت و گردن آرام می‌شوند و تنش از آنها بیرون می‌رود، سرت به سمت جلو خم شود.
- شانه‌ها پایین بیفتند و دست‌ها درحالیکه تنش از نوک انگشتان خارج شده، آرام و رها شوند.

- دست‌ها را به آرامی تکان بده تا تنش از آنها خارج شود.

- تنش را که از شکمت به سمت پاها رفته و از نوک آن پا خارج می‌شود، احساس کن.

- بگذار بدن به آرامی تکان بخورد تا آرامش را احساس کنی.

لازم به ذکر است که این بازی، به عنوان یکی از بازی‌ها برای تمرین آرام‌سازی محسوب می‌شود و می‌توان در هفته چند بار آن را انجام داد.



بازخورد از کودک

- با انجام دادن این تکنیک چه احساسی پیدا کردی؟

- چقدر به آرامش رسیدی؟

- به آرامش خودت از ۱۰ تا ۲۰ چه نمره‌ای می‌دهی؟

بازی شماره ٤

تمرین تنفس عمیق

اهداف

- تقویت تمایل والدین به استفاده از بازی‌های موثر در مدیریت خشم کودکان؛
- آشنایی با روش مناسب تخلیه‌ی هیجان خشم؛
- تقویت نگرش والدین به استفاده از بازی‌های موثر بر کنترل خشم؛
- کاربست راهکارها و بازی‌های مختلف توسط والدین به منظور کنترل خشم فرزندان؛
- آشنایی با یکی از روش‌های آرام‌سازی از طریق بازی؛
- آشنایی با تصویرسازی ذهنی برای آرام‌سازی؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجـرا

بـه کـودک بگوییـد بـرای کنتـرل خشـم و عصبانیـت می‌توانیـم بـا انقبـاض و انبسـاط در قسـمت‌های مختلـف بـدن بـه آرامـش برسـیم. سـپس شـیوه‌نامه نحـوه‌ی تنفـس عمیـق را بخوانیـد و کـودک انجـام دهـد.

۱- صـاف روی زمیـن دراز بکـش. دسـت راسـت را روی شـکم و دسـت چـپ را روی سـینه بگـذار. عضـلات شـکم را منقبـض کـن. نفس‌هـای سـطحی بکـش. دقـت کـن کـه فقـط دسـت چپـت حرکـت کنـد.

۲- حـالا بگـذار عضـلات رهـا شـوند. همـان طـور کـه هـوا را از ریه‌هـا خـارج می‌کنـی، اجـازه بـده شـکم بیـرون بیایـد. در ایـن مرحلـه متوجـه می‌شـوی کـه موقـع دم و بـازدم دسـت راسـتت بـالا و پاییـن مـی‌رود.

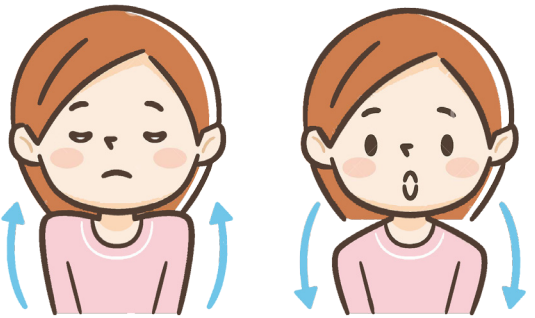
- از بینـی تنفـس کـن، ریه‌هـا را از پاییـن تـا بـالا جـوری پـر از هـوا کـن کـه گویـی یـک جفـت بالـون هسـتند.

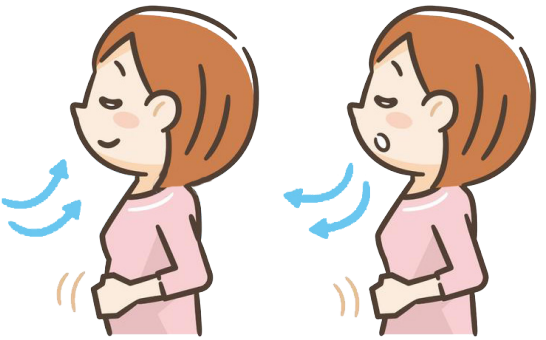
- هنگامی که هوا را به داخل می‌دهی به آرامی به خودتان بگو: نفس... تو.... آرام.....

- مدت ۲ ثانیه نفست را نگه دار.

- به آرامی نفست را رها کن و به خودت بگو: نفس.... بیرون ..... عصبانی.....

لازم به ذکر است که این بازی، به عنوان یکی از بازی‌ها برای تمرین آرامسازی محسوب می‌شود و می‌توان در هفته چندبار آن را انجام داد.





بازخورد از کودک

- با انجام این روش آرام‌سازی چه احساسی داری؟

- این روش را اگر خوب یاد گرفتی برای اعضای خانواده توضیح بده و از آن‌ها بخواه انجام دهند.



داستان‌ها



داستان شماره ۱

میخ و دیوار

پدر به پسر خود که بسیار تند مزاج و خشن بود، یک چکش و یک جعبه میخ داد و از او خواست تا از این به بعد هر بار که عصبانی شد به جای هرگونه عکس‌العمل منفی یا بیان سخن، یک میخ به دیوار بکوبد. پسر جعبه‌ی میخ و چکش را از پدر گرفت و هر روز به تعداد دفعات عصبانیتش چند میخ به دیوار می‌کوبید. با گذشت زمان و به مرور پدر روش‌های کنترل هیجان‌های منفی و خشم را به پسرش آموزش می‌داد و همزمان با آن که پسر مهارت کنترل خشم را فرا می‌گرفت، از تعداد میخ‌هایی که به دیوار کوبیده می‌شد نیز کم می‌گردید.

بالاخره روزی فرا رسید که پسر به نزد پدر رفت و گفت: دیگر مانند گذشته عصبانی نمی‌شود و قادر شده است که خشم و هیجان‌های خود را کنترل کند. پدر ضمن تبریک این موفقیت از او خواست تا کلیه‌ی میخ‌ها را از دیوار بیرون بکشد. پسر هم یکی یکی همه‌ی میخ‌های کوبیده شده را از دیوار بیرون کشید و پس از آن پدر دست پسرش را گرفته و به دیوار و به کنار دیوار برد و گفت: پسرم با این روش تو به موفقیت بزرگ و نتیجه‌ی مهمی دست پیدا کرده‌ای. به سوراخ‌های این دیوار به دقت نگاه کن. هر سخن یا عکس‌العمل منفی که تو در هنگام عصبانیت و خشم از خود بروز می‌دهی، تأثیر زیادی بر دیگران داشته و آثار آن باقی خواهد ماند.

بازخورد از کودک

- پیام داستان را بگو.

- خشم چه تاثیراتی در قسمت‌های مختلف بدن می‌گذارد؟

- ما از چه طریق می‌توانیم از جسم خودمان مراقبت کنیم؟

- آیا می‌دانی جسم ما امانت است و ما امانت‌دار قسمت‌های مختلف بدنمان هستیم؟



داستان شماره ۲

شخص امانت‌دار زمان امام سجاد (ع) و سه نمره‌ی منفی

شخصی موثق در مدینه زندگی می‌کرد که در امانت‌داری مورد اعتماد همه بود. شخصی اموال زیادی داشت و می‌خواست به مکه برود، همه‌ی اموالش را بسته‌بندی کرد و به او تحویل داد. وقتی برگشت، بعد از دید و بازدیدها به سراغ آن مرد رفت، پسرش دم در را باز کرد، گفت: پدرتان هستند؟ پسر گفت: خداوند رحمتشان کند!

مرد به فکر فرو رفت، پسر گفت: چه شده؟ گفت: من اموال زیادی به او سپرده بودم. پسر گفت: مشکلی نیست، پدرم تمام اموال امانتی را در انباری قرار داده، رسید یا نشانه‌ی اموالت را بده تا بیاورم! مرد نشانه‌ی اموال را گفت و پسر به انبار رفت و لحظاتی بعد برگشت و گفت: مالی با این مشخصات وجود ندارد!

مرد گفت: جنس دیگری هم گم شده است؟ آیا پدرتان سابقه‌ی گم کردن اموال را داشته است؟

پسر: شما اولین نفری هستی که این حرف را می‌زنی، تا به حال همه اموالشان را پس گرفته‌اند. مرد اجازه گرفت و خودش وارد انبار شد، اما اثری از اموالش ندید. آمد خدمت حضرت زین‌العابدین و عرض کرد: آقا بیچاره شدم، تمام زندگی‌ام نیست شد و جریان را تعریف کرد.



حضرت فرمودند: به مکه برو و سه روز روزه بگیر، اذان مغربِ روز سوم کنارِ چاه زمزم بایست و او را صدا کن، او الان در برزخ است، اگر او را آوردند از خودش بپرس.

آن مرد هم به مکه رفت و سه روز روزه گرفت و روز سوم کنار چاه رفت و صدا زد، خبری نشد! سه روز دیگر روزه گرفت و مغرب روز ششم کنار چاه زمزم ایستاد و او را صدا زد، ناگهان دید شخصی سیاه به سمت او می‌آید! درحالی‌که به دستش زنجیری بسته‌اند و آن‌طرف زنجیر به حیوانی شبیه میمون سیاه بسته شده! نزدیک آمد او را شناخت، فهمید که همان فرد موثق است!

پرسید: فلانی تو هستی؟ گفت: بله، پرسید: چرا به این حال و روز افتادی؟ تو که انسان مؤمنی بودی! گفت: در نامه‌ی عمل من، سه نمره‌ی منفی وجود داشت:

• از زکات‌هایی که بر عهده‌ی من بود، یک درهم را به مستحقش نرساندم، تحقیق نکرده به فقیری دادم؛

• اقوامی سمت خراسان داشتم که به آنها سر نمی‌زدم؛

• یک همسایه‌ای داشتیم که از علما و اصحاب ائمه بود، یک روز از خانه بیرون آمدم از کنارش سریع رد شدم و به او اعتنایی نکردم.

نه کم گیر و نه افزون مَنِه پای از گلیم خویش بیرون

حالا تو با من چکار داشتی؟ گفت: آمدم تا از اموالم از تو بپرسم.

پاسخ داد: آری، چون اموال تو زیاد بود، آن‌ها را در فلان‌جا زیر زمین دفن کردم و زمین را پوشاندم و یادم رفت که به کسی بگویم و اجلم رسید. این را گفت و غیب شد.

به پاس امانت‌داری او اولین کاری که کردم، به‌جای آن یک درهم، ده درهم از طرف او به فقیر صدقه دادم! سپس سراغ آن عالم رفتم و از او برایش حلالیت طلبیدم. سپس خودم به خراسان رفتم و اقوامش را پیدا کردم و قصه را گفتم و از آنها نیز حلالیت گرفتم! پس در همان خراسان خوابش را دیدم که در جایی مرفّه و باصفا بود و گفت: خدا به تو جزای خیر بدهد، امروز نجاتم دادی.

بازخورد از کودک

- امانت به چه معناست و فرد امانت‌دار باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

- خیانت در امانت به چه معناست؟ آیا امانت‌داری فقط به اموال شخصی مربوط است؟



داستان شماره ۳

قاضی و پول

روزی مردی قصد سفر کرد، خواست پولش را به شخص امانت‌داری بدهد. پس به نزد قاضی شهر رفت و به او گفت: به مسافرت می‌روم، می‌خواهم پولم را نزد تو به امانت بگذارم و پس از برگشت از تو پس بگیرم.

قاضی گفت: اشکالی ندارد. پولت را در آن صندوق بگذار. پس مرد همین کار را کرد. وقتی از سفر برگشت، نزد قاضی رفت و امانت را از او خواست. قاضی به او گفت: من تو را نمی‌شناسم.

مرد غمگین شد و به سوی حاکم شهر رفت و قضیه را برای او شرح داد، حاکم گفت: فردا قاضی نزد من خواهد آمد و وقتی که در حال صحبت هستیم تو وارد شو و امانتت را بگیر.

در روز بعد وقتی که قاضی نزد حاکم آمد، حاکم به او گفت: من در همین ماه به حج سفر خواهم کرد و می‌خواهم امور سرزمین را به تو بدهم چون من از تو چیزی جز امانت‌داری ندیده‌ام.

در این وقت صاحب امانت داخل شد و به آن‌ها سلام کرد و گفت: ای قاضی من نزد تو امانتی دارم. پولم را نزد تو گذاشته‌ام.

قاضی گفت: این کلید صندوق است. پولت را بردار و برو.

بعد دو روز قاضی نزد حاکم رفت تا درباره‌ی آن موضوع با هم صحبت کنند. پس حاکم گفت: ای قاضی امانت آن مرد را پس نگرفتیم مگر با دادن کشوری به تو! حالا با چه چیزی کشور را از تو پس بگیریم؟!

سپس دستور به برکناری آن داد. پیامبر می‌فرماید: به زیادی نماز، روزه و حجشان نگاه نکنید، به راستی در سخن و دادن امانتشان نگاه کنید.

بازخورد از کودک

- آیا امانت‌داری، نیاز به شرط و شروط دارد؟

- تا به حال دوستتان، چیزی امانت به شما داده است؟ چگونه از آن امانت نگهداری کرده‌اید؟



داستان شماره ٤

اسب ارسلان

امروز توی مدرسه اتفاقی افتاد که همه‌اش تقصیر من نبود. من که دلم نمی‌خواست آن اتفاق بیفتد. یک دفعه‌ای شد. به نظرم همش تقصیر ارسلان بود. از بس که هی پُز می‌داد. همش می‌گفت: ما پنجاه تا گوسفند داریم. اسب بابایم قوی و تند و تیز است. مامانم فلان لباس را دارد. خانه‌ی عمویم در تهران استخر دارد. امروز هم یک اسب گچی با خودش آورده بود مدرسه که می‌گفت عمویش از تهران آورده. خیلی واقعی بود. دهان همه‌ی بچه‌ها از تعجب باز مانده بود. آنقدر با پز دادن‌هایش لجمان را درآورد که با علی‌اصغر تصمیم گرفتیم حالش را جا بیاوریم تا دیگر دل بچه‌های کلاس را نسوزاند.

زنگ تفریح، یواشکی آمدیم توی کلاس. علی‌اصغر کشیک می‌داد تا کسی نیاید. من هم رفتم سر کیفش و اسبش را برداشتم. نمی‌دانم چه شد یک دفعه اسبش از دستم افتاد و یکی از پاهایش شکست. انگار کلاس دور سرم چرخید. دستپاچه شدم و اسبش را روی زمین انداختم و از کلاس آمدم بیرون. به علی‌اصغر گفتم: بدو برویم که اوضاع خراب است. علی‌اصغر پرسید: پس چرا اسب را نیاوردی؟



گفتم: هیس، صدایش را درنیاور، اسب از دستم افتاد و پایش شکست.

با عجله به حیاط مدرسه رفتیم و گوشه‌ای نشستیم. زنگ خورد اما ما جرات رفتن به کلاس را نداشتیم. ارسلان و چند تا از بچه‌هایی که همیشه دورش را می‌گیرند، به سمت کلاس رفتند. من و علی‌اصغر هم خودمان را به آن راه زدیم و پشت سر آنها وارد کلاس شدیم. تا ارسلان اسب چلاقش را دید، پِقی زد

زیـر گریـه و داد و فریـاد راه انداخـت. همـه دورش جمـع شـدند تـا ببیننـد چـه شـده اسـت. من و علـی اصغـر هـم بـرای اینکـه لـو نرویـم، رفتیـم دلداریـش بدهیـم. امـا نمی‌دانـم چـرا بـه مـن چپ‌چـپ نـگاه کـرد و گفـت: اگـر بفهمـم چـه کسـی ایـن بـلا را سـر اسـب قشـنگم آورده، مـن می‌دانـــم و او.

آب دهانـم را قـورت دادم و آرام رفتـم سـر جایـم نشسـتم. علی‌اصغـر هـم بـا تـرس و لـرز بـه مـن نـگاه کـرد و چیـزی نگفـت. سـاعت آخـر اصـلاً نفهمیـدم آقـا معلـم چـه درسـی دادنـد، از بـس کـه فکـرم مشـغول اسـب ارسـلان بـود. علـی اصغـر هـم کـه اسـترس زیـادی داشـت دائمـاً روی نیمکـت را خـط خطـی می‌کـرد. خداخـدا می‌کـردم زودتـر زنـگ بخـورد و بـه خانـه بـروم. زنـگ آخـر هـم زده شـد و مـن سـریع‌تر از همیشـه وسـایلم را جمـع کـردم و بـه علی‌اصغـر گفتـم: امـروز تـا خانـه، فقـط بایـد بدویـم. فهمیـدی؟

علی‌اصغر گفت: من که کاری نکردم چرا باید فرار کنم؟

گفتم: تو هم شریک جرمی!

نمی‌دانـم از کجـا ارسـلان و دارو دسـته‌اش بـه مـا شـک کردنـد و مـا را دنبـال کردنـد. ارسـلان داد مـی‌زد: اگـر دسـتم بهتـان برسـد، خـدا می‌دانـد چـه کارتـان می‌کنـم. گچ‌هـای تختـه سـیاه مدرسـه را برداشـته بودنـد و مثـل سـنگ آنهـا را بـه سـمت مـا پـرت می‌کردنـد.

خلاصـه، نزدیـک خانـه‌ی میرعلـی بابـا بـودم کـه محکـم بـه زمیـن خـوردم. خـدا رحـم کـرد میرعلـی بابـا دم در ایسـتاده بودنـد. دسـتم را گرفتنـد و بلنـدم کردنـد و بـا تعجـب گفتنـد: چـه خبـرت اسـت پسـر جـان؟ چـرا ایـن همـه عجلـه داری؟

گفتم: میرعلی بابا شما را به خدا من را قایم کنید. دنبالم هستند.

صـدای ارسـلان و دوسـتانش آنقـدر نزدیـک بـود کـه دیگـر فرصـت نشـد میرعلـی بابا سـوالی بپرسـند و مـن را سـریع بـه خانه‌شـان بردنـد.

نفـس نفـس مـی‌زدم و نمی‌دانسـتم علی‌اصغـر کجـا مانـده اسـت. دعـا می‌کـردم بلایـی سـر او نیاورنـد. چـون دیـدم کـه یکـی از بچه‌هـا شـاخه‌ی درخـت حیـاط مشـتی حسـن کـه از دیـوار خانه‌شـان بیـرون زده بـود را کندنـد و دنبـال علی‌اصغـر می‌کردنـد.

چنـد لحظـه بعـد باجـی خانـوم بـا یـک لیـوان آب آمدنـد و بـا مهربانـی گفتنـد: بیـا کمـی آب بخـور، نفسـت بیایـد سـر جایش.

بعد میرعلی بابا گفتند: حالا تعریف کن ببینم چرا از دست ارسلان فرار می‌کردی؟

تمام ماجرا را مو به مو برای میرعلی بابا و باجی خانوم تعریف کردم.

میرعلی بابا خنده‌ای کردند و گفتند: عجب! از دست شما بچه‌ها. اما این که راهش نبود صادق جان. حالا خوب شد من از خانه آمده بودم بیرون، وگرنه الان یک کتک حسابی خورده بودی!

با شرمندگی سرم را پایین انداختم و گفتم: بله میرعلی بابا خودم میدانم. ما فقط می‌خواستیم برای یک ساعت هم که شده ارسلان را ادب کنیم تا آنقدر با وسایل‌هایش پُز ندهد. قصدمان این بود اسبش را بگذاریم سر جایش.

باجی خانوم گفتند: ننه، نگران نباش، من با مادر ارسلان صحبت می‌کنم به پسرش بگوید که آنقدر جلوی شما پُز وسایل‌هایش را ندهد. ارسلان هم پسر بدی نیست. شماها هم بچگی کردید. با یک معذرت‌خواهی درست می‌شود. علاجِ پای اسب ارسلان هم یک چسب است. می‌توانی خودت به خانه‌شان بروی و با هم اسب را درست کنید.

من خندیدم و گفتم: نه باجی خانوم فعلاً جلوی چشمش آفتابی نشوم بهتر است. میرعلی بابا گفتند: باجی خانوم درست می‌گویند، نگران نباش.

من گفتم: ممنون میرعلی بابا. فقط دعا کنید ارسلان من را ببخشد و کاری به کارم نداشته باشد.

میرعلی بابا خنده‌ی بلندی کردند و به شوخی گفتند: پسر جان تنها یک دسته گل آب ندادید که. یک اسب چلاق کردید و یک مدرسه و روستا را به هم ریختید! همگی باید از همدیگر حلالیت بطلبید. مخصوصاً از مشتی حسن. حق الناس است باباجان.

بازخورد از کودک

- پیام داستان چه بود؟

- چند کار اشتباهی که در داستان بود را بگو.

- تو جای صادق بودی چه کار می‌کردی؟

- اگر جای ارسلان بودی چه کار می‌کردی؟



داستان شماره ۵

شب چهارشنبه سوری

یک شب مانده بود به چهارشنبه سوری. آرمان، پسر یکی از همسایه‌ها، آمد در خانه ما و گفت: برادرم از مرز، ترقه و فشفشه آورده است، گفت از بچه‌های کوچه بپرسم اگر می‌خواهند چیزی بخرند، با آنها ارزان حساب می‌کند.

با اخم نگاهش کردم و گفتم: برو سراغ کس دیگری! تو تا حالا دیده‌ای من از این چیزهای بیخودی بخرم و پولم را بریزم توی سطل آشغال؟!

آرمان گفت: گدا بازی در نیاور. این جدیدهایش خیلی کیف دارد. اسمش آتش جادو است. صدایش تا آن سر دنیا هم می‌رود.

گفتم: فقط که بحث پولش نیست. این کارها خوب نیست باعث می‌شود اموال مردم آسیب ببیند. در و دیوار شهرمان خراب بشود. برو از ترقه‌های برادرت جای دیگر تعریف کن. تو مثل اینکه دوست داری کار خلاف بکنی؟

آرمان رگ گردنش بیرون زد و در حالی که می‌خواست کار غلط برادرش را کار درستی نشان بدهد، گفت: خلاف؟ از کی تا حالا ترقه‌بازی کار خلاف شده؟

گفتم: از وقتی که وارد کردن این ترقه‌ها به کشور ممنوع است و اسمش می‌شود قاچاق!

آرمان شانه‌هایش را بالا انداخت و در حین رفتن گفت: بگو شجاعتش را ندارم! سعید آقای ترسو!

شب چهارشنبه نزدیک‌های غروب، با دوچرخه رفتم نان خریدم، داشتم می‌پیچیدم توی کوچه که یک دفعه ترقه‌ای با صدای خیلی زیاد زیر چرخم منفجر شد و من تعادلم را از دست دادم و با نان‌ها افتادم داخل آب‌هایی که از شستن ماشین یکی از همسایه‌ها توی کوچه راه افتاده بود. آرمان و دو سه نفر از دوستانش ایستاده بودند روبروی من و داشتند به حال زارم می‌خندیدند. کف دستم خراشیده بود و بدجوری می‌سوخت. با عصبانیت از زمین بلند شدم و در حالیکه سعی می‌کردم نان‌ها را از زمین بردارم گفتم: مگر دستم به تو نرسد.

آرمان کمی عقب عقب رفت و گفت: چقدر پاستوریزه هستی! حالا یک ترقه خورده زیر چرخت، فوراً می‌خواهی تلافی کنی؟!



دوچرخه‌ام را کنار دیوار تکیه دادم و رفتم طرفش و گفتم: من کار زشتت را نمی‌خواهم تلافی کنم. اما همین حالا باید بروی توی صف بایستی و برایم نان بخری!

آرمان خنده‌ی کجی کرد و در حالیکه به طرف انتهای کوچه می‌رفت، فشفشه‌ای از جیبش بیرون آورد و آن را روشن کرد. داد کشیدم: کجا داری می‌روی؟ مگر نگفتم برو نان بخر؟

فشفشه به سرعت آتش گرفت. آرمان با خوشحالی آن را پرت کرد روی پشت بام یکی از خانه‌ها. من زیر دیواری پناه گرفتم که ذرات آتش فشفشه به سر و صورتم نخورد. آرمان همان موقع ترقه‌ای زد به زمین و صدایش گوش‌هایم را برای چند ثانیه کاملاً کر کرد. دلم می‌خواست می‌رفتم و حقش را می‌گذاشتم کف دستش.

توی دلم گفتم این پسر تا امشب خودش یا من را نسوزاند، دست از رفتار اشتباهش برنمی‌دارد. سرم را بالا گرفتم ببینم آن فشفشه‌ی بزرگ که همه جا را روشن کرده بود، بالاخره کجا سرنگون شد. ناگهان دیدم از پشت بامی که فشفشه آنجا افتاده بود، دود غلیظی بلند شده. دویدم به طرف آرمان که بی‌خیال داشت برمی‌گشت سر کوچه. لباسش را از پشت گرفتم و گفتم: آهای آقای شجاع، برگرد ببین با فشفشه‌ات چه دسته گلی به آب دادی! به این کارها می گویند خرابکاری نه شجاعت.

آرمان رنگش پرید و در حالیکه خیلی ترسیده بود، گفت: واااای خانه‌ی مردم آتش گرفت! حالا چکار کنم؟

به سرعت زنگ خانه را زدم. هیچ کس جواب نداد. نگاهم به درخت نزدیک دیوار افتاد، گفتم: مثل اینکه خانه نیستند. من می‌روم روی پشت بام، ممکن است کل خانه آتش بگیرد. تو برو کمک بیاور.

یک ساعت از ماجرای آتش سوزی گذشت و بالاخره من و آرمان به کمک چند نفر از همسایه‌ها، آتش فشفشه‌ای را که افتاده بود روی پوشال‌های کولر و باعث سوختن آن و وسایل دیگر روی پشت بام شده بود، خاموش کردیم. آن شب من و آرمان با سر و صورت سیاه و دست‌های زخمی، به خانه‌هامان برگشتیم در حالیکه آرمان علت مخالفتم را با ترقه و فشفشه و کارهای خطرناک شب چهارشنبه سوری به خوبی فهمیده بود و متوجه شده بود که انجام دادن رفتارهای غلط چقدر می‌تواند اثر بد و ناراحت کننده در خودمان و دیگران داشته باشد.



بازخورد از کودک

- کارهای غلط آرمان کدام ها بودند؟

- تو جای سعید بودی با آرمان همراه می‌شدی یا نه؟

- چند تا از کارهای خوب و درست سعید را بگو.

- چرا نباید با کسانی که کارهای خطرناک می‌کنند و به اموال عمومی و اموال دیگران آسیب می‌رسانند، دوستی و همراهی کنیم؟



داستان شماره ٦

داستان می‌گویم ...

فعالیت ۱

از کودک بخواهید یک قصه‌ی کوتاه بنویسد و هر ٤ کلمه را در آن به کار ببرد و برای قصه اسم انتخاب کند. (کلمات: امانت‌دار، دیوار، پارک، وسایل بازی).

فعالیت ۲

از کودک بپرسید: اگر چمن‌های داخل پارک‌ها می‌توانستند با شما صحبت کنند، فکر می‌کنید چه می‌گفتند؟ مکالمه‌ی بین خود و چمن‌ها را بنویسید.



فعالیت ۳

به کودک بگویید خودش را به عنوان یک درخت زیبا و تنومند در پارک تصور کند، دوست دارد با او چگونه رفتار شود؟

در ادامه والد به کودک می‌گوید: گاهی ما از دست بعضی از رفتارهای خودمان یا دیگران عصبانی و خشمگین می‌شویم و ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که یا مناسب و مثبت هستند یا نامناسب و منفی. حالا موقعیت‌ها را بخوان و پاسخ بده:

موقعیت ۱

میلاد به تازگی دوچرخه‌ای خریده است. با دوستش علی به پارک می‌روند. علی از میلاد می‌خواهد که دوچرخه‌اش را به او بدهد تا او هم بتواند داخل پارک دوچرخه‌سواری کند. میلاد می‌پذیرد. بی توجهی علی باعث می‌شود که با وسیله‌ای در پارک برخورد کند و قسمت‌هایی از دوچرخه آسیب ببینند. بنابراین میلاد بسیار عصبانی می‌شود. به نظر شما میلاد چه رفتارهایی ممکن است از خود نشان دهد؟ هر کدام از این رفتارها چه نتایج مثبت و منفی به دنبال خواهند داشت؟

۱- ممکن است میلاد داد بزند و ...

۲- ممکن است میلاد گل‌های داخل پارک را ...

۳- ممکن است میلاد چمن‌ها را ...

٤- ممکن است میلاد شاخه‌ی درختان را ...

٥- ممکن است میلاد ...

٦- ممکن است میلاد سکوت کند و ...

۷- ممکن است میلاد از روش‌های آرام سازی استفاده کند و ...



موقعیت ۲

مریـم و زهـرا هـم کلاسـی هسـتند. عینـک مریـم کـه روی نیمکـت اسـت بـا بـی توجهـی زهـرا روی زمیـن مـی افتـد و شیشـه‌اش تـرک بـر مـی‌دارد. مریـم بـه شـدت عصبانـی می‌شـود. بـه نظـر شـما مریـم ممکـن اسـت چـه رفتارهایـی از خـود نشـان دهـد؟

۱- ممکن است مریم سکوت کند و ...

۲- ممکن است مریم داد بزند و ...

۳- ممکن است مریم وسایل زهرا را ...

٤- ممکن است مریم با خودکار روی نیمکت ...

۵- ممکن است مریم درِ کلاس را ...

موقعیت ۳

کتـاب خـود را بـه دوسـتتان امانـت می‌دهیـد. وقتـی آن را برمـی گردانـد متوجـه می‌شـوید کـه جلـد آن پـاره شـده اسـت. دوسـتتان می‌گویـد از اول پـاره بـوده اسـت. شـما چـه کار می‌کنیـد؟

بازخورد از کودک

- چه عاملی باعث خشم شما شد؟

- چه علائم یا نشانه‌هایی از عصبانیت در شما به وجود آمد؟

- چه افکاری در ذهنتان شکل گرفت؟

- خشم شما چه شدتی داشت؟

- خشم شما چه نتایج و پیامدهایی را به دنبال داشت؟

- چه کارهای بهتری می‌توانستید در آن شرایط انجام دهید؟


نقاشی‌ها

نقاشی شماره ۱: پارک برای همه است!

- افزایش توجه، تمرکز و دقت؛
- آگاهی کودکان در مورد وسایل موجود در پارک‌ها و نحوه‌ی استفاده‌ی صحیح از آن‌ها؛
- بیان و ابراز احساسات از طریق نقاشی؛
- ایجاد نگرش مثبت در کودکان برای مراقبت و نگهداری از اموال عمومی؛
- تقویت مهارت فکر کردن؛
- شناسایی کودکان خلاق و مستعد؛

اجـــرا

بـا اسـتفاده از وسـایل موجـود، مـادر از کـودک می‌خواهـد نقاشـی را طـوری ترسـیم کنـد کـه هـر ۵ مـورد ذکـر شـده در آن وجـود داشـته باشـد.

پارک، ویلچر، دوچرخه، ساعت، سرسره

در پایان، داستان کوتاهی از نقاشی ترسیم شده را بنویسد.



بازخورد از کـــودک

- سایر اموال عمومی موجود در پارک را نام ببر.
- پارکِ بدون درخت، چمن و وسایل بازی پارکی است ...
- مـن بـه عنـوان یـک شـهروند موظـف هسـتم در قبـال وسـایل پـارک چـه کارهایـی انجـام ندهـم؟



نقاشی شماره ۲: من یک درختم

- افزایش توجه، تمرکز و دقت؛
- آگاهی کودکان در مورد وسایل موجود در پارک‌ها و نحوه‌ی استفاده‌ی صحیح از آن‌ها؛
- ایجاد نگرش مثبت برای مراقبت از اموال موجود در پارک و بوستان به عنوان اموال عمومی؛
- تقویت مهارت فکر کردن و تفکر واگرا؛
- شناسایی کودکان خلاق و مستعد؛

اجـــرا

برای انجام این فعالیت یک درخت بزرگ را روی کاغذ یا مقوا می‌کشیم و بر روی دیوار نصب می‌کنیم. تکه‌های کوچک کاغذ را در قسمت‌های مختلف شاخه‌ها می‌چسبانیم. سپس از کودک می‌خواهیم تا در این تکه‌های کاغذ خواسته‌ها و انتظارات درخت را نقاشی کند یا آن‌ها را بنویسد. در پایان هم والدین و هم کودک در کنار هر کدام که رعایت می‌کنند و برای برآورده شدن آن تلاش می‌کنند علامت مثبت چهره‌ی خوشحال بگذارند تا در آخر ماه بررسی شود کدام‌ها بیشتر و بهتر رعایت شده‌اند و برای کدام‌ها باید زمان بیشتری اختصاص دهند.

خواسته‌ها: من یک درختم دوست دارم وقتی بچه‌ها به پارک می‌آیند با من این رفتارها را داشته باشند.

به عنوان مثال: پوستم را خراش ندهند و ...

بازخورد از کودک

- من به عنوان درخت موجود در پارک دوست دارم ...
- من به عنوان درخت موجود در پارک از بچه‌ها درخواست می‌کنم ...
- کدام بخش از این نقاشی برات جالب بود؟



نقاشی شماره ۳: فرد عصبانی

- آشنایی با احساسات و هیجانات مختلف از طریق نقاشی؛
- شناسایی کودکان مستعد و خلاق؛
- تقویت مهارت خودآگاهی؛

اجـــرا

والـد از کـودک می‌خواهـد صـورت یـک فـرد عصبانـی را نقاشـی کنـد. اگـر هـر احساسـی یـک رنـگ داشـته باشـد، فکـر می‌کنـی عصبانیـت و خشـم چـه رنگـی باشـد؟ ایـن صـورت را بـا رنگـی کـه فکـر می‌کنـی عصبانیـت دارد، رنـگ کـن. سـپس چنـد اتفاقـی را کـه فکـر می‌کنـی هنـگام عصبانیـت در بـدن مـی افتـد، بنویـس.



بازخورد از کـــودک

- در زمان عصبانیت چه اتفاقی در قسمت‌های مختلف بدن می افتد؟
- به نظرت چهره‌ی یک فرد آرام چه رنگی است؟
- به نظرت چه چیزهایی باعث عصبانیت افراد می‌شود؟
- راه‌های کنترل عصبانیت را بگو.

نقاشی شماره ٤: من و عصبانیتم

- آشنایی با تأثیر عصبانیت بر قسمت‌های مختلف بدن از طریق نقاشی؛
- کنترل هیجان خشم با استفاده از نقاشی؛
- افزایش دقت، توجه و تمرکز؛
- تقویت مهارت فکر کردن؛

اجـــرا

والـد بـرای کـودک توضیـح می‌دهـد کـه خشـم یـک احسـاس طبیعـی اسـت و صدمـه زدن بـه خـود، دیگـران و یـا امـوال و اشـیاء طبیعـی نیسـت. مـا مسـئول اعمـال و رفتـار خـود هسـتیم. بنابرایـن بایـد راه‌هـای مفیـد بیـان خشـم و عصبانیـت را یـاد بگیریـم. سـپس از کـودک می‌خواهـد داخـل کادر موجـود در صفحـه‌ی سـفید، تصویـر یـک کـودک همسـن خـود را ترسـیم کنـد. لازم اسـت ایـن تصویـر سـر، دهـان، چشـم، بینـی، شـکم و پـا داشـته باشـد. آن وقـت از او بخواهـد در مقابـل هـر یـک از اعضـای ترسـیم شـده یـک کادر کوچـک ترسـیم نمایـد و داخـل هـر کادر مشـخص شـده احسـاس خـود را دربـاره‌ی هـر کـدام از اعضـای بـدن در

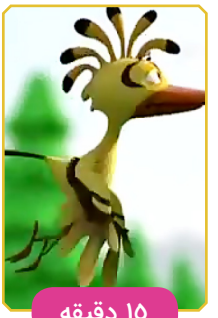
عصبانیـت بنویسـد.



بازخورد از کـــودک

- بهترین روش‌هایی که برای کنترل خشم بلد هستی رو بگو و آیا تا حالا از این روش‌ها استفاده کردی؟


پویانمایی‌ها



۱۵ دقیقه

۱- صبر و تحمل

این داستان در مورد حضرت ابراهیم (ع) است که توانست با صبر و بردباری از آزمایش الهی سربلند بیرون بیاید. آشنایی کودکان با ویژگی‌ها و صفات مطلوب و پسندیده‌ی امامان (ع) از جمله صبر، تحمل و بردباری است که از طریق این انیمیشن به خوبی می‌توان این ویژگی و صفت را آموزش داد.

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودکتان بگویید در این داستان با یکی از ویژگی‌های پسندیده‌ی حضرت ابراهیم (ع) که صبر و تحمل در برابر سختی‌ها بود آشنا می‌شویم و این که این حضرت با تحمل سختی‌ها از آزمایش الهی سربلند بیرون آمد.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- اگر حضرت ابراهیم (ع) صبور نبود و سختی‌ها را تحمل نمی‌کرد، چه اتفاقی می‌افتاد؟
- صبر و تحمل چه فایده‌ای برایمان دارد؟
- اگر صبور نباشیم چه اتفاقی می افتد؟
- آیا تو صبور هستی و می‌توانی سختی‌ها را تحمل کنی؟

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

۲- پهلوانان



۲۸ دقیقه

حکایت مرد بازرگانی به نام عبدالرزاق است که جهت سپردن جواهری گران قیمت به دنبال مقتدرترین، با کفایت‌ترین و امین‌ترین فرد می‌باشد. ابتدا سراغ اسکندرخان داروغه‌ی شهر رفته، سپس نزد پوریای ولی می‌رود و جواهرش را نزد او به امانت می‌گذارد. بیان شیوای شخصیت‌های این داستان در مورد امانت و امانت‌داری و این که افراد امانت‌دار چه ویژگی‌هایی باید داشته باشند، بسیار مورد توجه است.

گفت‌وگوی قبل از تماشا

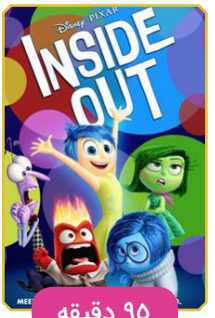
با کودکتان در مورد ویژگی‌های افراد امین صحبت کنید و این که برای سپردن امانت به افراد باید از امین بودنشان اطمینان حاصل کنیم. می‌توانید از کودکتان در مورد ویژگی‌های افراد امین سؤال کنید که آن‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟ و به آن‌ها بگویید در این داستان با شخصیت‌هایی آشنا می‌شوند که مقتدر، امین و با کفایت هستند.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- چه عملی موجب شد عبدالرزاق جواهر را به عنوان امانت به اسکندرخان ندهد؟
- پوریای ولی چه ویژگی‌هایی داشت که عبدالرزاق به او اعتماد کرد؟
- عاقبت افرادی که امانت‌داران خوبی نیستند، چیست؟

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

۳- درون بیرون



۹۵ دقیقه

در ذهن یک دختربچه‌ی ۱۱ ساله به نام رایلی، احساساتی مانند غم، ترس، شادی و خشم زندگی می‌کنند. آن‌ها وظیفه دارند تا احساسات رایلی را در شرایط مختلف کنترل کنند و آن را نمایش دهند. در این میان خانواده‌ی رایلی باید شهر و محل زندگی خود را تغییر دهند و این مهاجرت برای رایلی به معنای دست و پنجه نرم کردن با مشکلات جدید است. مشکلاتی که می‌تواند احساسات او را تحت تأثیر قرار دهد.

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید در این انیمیشن با نقش هریک از هیجان‌ها و احساسات در دختری به نام رایلی آشنا می‌شویم و این که آن‌ها چگونه می‌توانند رایلی را تحت تأثیر قرار دهند.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- رایلی چه نشانه‌هایی از احساسات را می‌دید و متوجه می‌شد که خشمگین است یا خوشحال؟

۲- رایلی چگونه احساساتش را کنترل می‌کرد؟

۳- تو چه طوری خوشحالیت رو نشون میدی؟

٤- وقتی که عصبانی هستی بقیه چطور متوجه میشن؟

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

٤- کباده‌ی پهلوان حیدر



۳۰ دقیقه

حکایت مرد جوان غریبه‌ای است که با ورودش به شهر، به طور ناگهانی و اتفاقی در زورخانه‌ی پهلوان حضور پیدا می‌کند. به خاطر اینکه جا و مکانی برای خوابیدن ندارد، پهلوان به یاور می‌سپارد که در زورخانه بخوابد. این جوان غریبه کباده‌ی پهلوان را بدون اجازه برداشته و از زورخانه فرار می‌کند که توسط ماموران اسکندرخان دستگیر می‌شود. شخصیت‌های این داستان به کودک کمک می‌کند که معنی و مفهوم خیانت در امانت را به خوبی متوجه شود.

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید در این انیمیشن افرادی را می‌بینیم که چگونه از اعتماد یک فرد سوءاستفاده کرده و در امانت خیانت می‌کنند. همین‌طور از او بپرسید اگر کسی به ما اعتماد کند و وسیله‌ای را به ما بدهد ما چطور باید از آن وسیله مراقبت و نگهداری کنیم؟ آیا درست است بدون اجازه از آن وسیله استفاده کرده و آن را برداریم؟ آیا می‌شود بدون تلاش و زحمت چیزی را به دست بیاوریم؟

گفت‌وگوی بعد از تماشا

۱- پهلوان چه برخوردی با جوان سارقی که بدون اجازه کباده را برداشته و فرار کرده بود، کرد؟

۲- اگر شما جای پهلوان بودید چه رفتاری با این فرد سارق می‌کردید؟

۳- پیام زیبای این داستان را بنویس.

٤- خلاصه‌ای از داستان را بنویس و در گروه کلاسی به اشتراک بگذار.

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



۷ دقیقه

۵- ساخت کاغذ

این فیلم در مورد نحوه‌ی ساخت کاغذ از درخت می‌باشد و تمام مراحل برای کودکان شرح داده می‌شود. کودکان علاوه بر آشنایی با چگونگی مراحل تهیه و ساخت کاغذ، با نعمت‌های الهی از جمله درختان و استفاده‌ای که انسان‌ها از آن‌ها دارند، باید به این نعمت‌ها به عنوان امانت الهی توجه داشته و در نگهداری و مراقبت از آن‌ها کوشا باشند.

گفت‌وگوی قبل از تماشا

کودک با نعمت‌های خداوند مانند درختان و طبیعت که به عنوان امانت به ما داده شده‌اند؛ آشنا می‌شود و چون مشقت تهیه‌ی کاغذ را می‌بینند، بنابراین در مصرف کاغذ صرفه‌جویی کرده و یاد می‌گیرد که باید امانت‌دار خوبی برای نعمت‌های خداوند باشد.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- تهیه و تولید کاغذ چند مرحله دارد؟
- ما در برابر نعمت‌های خدا چه وظیفه‌ای داریم؟
- به چه دلایلی باید در مصرف کاغذ صرفه‌جویی کنیم؟
- خلاصه‌ای از مراحل ساخت کاغذ را بنویس و برای بقیه بازگو کن.

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 انجام این بازی‌ها کنید.



بازی شماره ۱: حباب بترکون

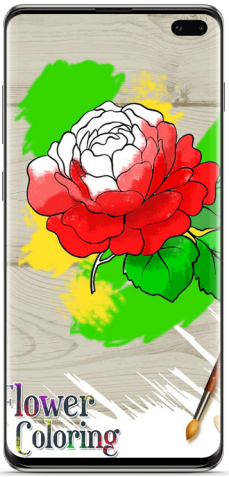
در این بازی بچه اژدهای بامزه در اعماق جنگل حبابی مخفی شده و شما با کشیدن انگشت خودتان حباب‌های رنگی رو می‌ترکونین تا بچه اژدها رو پیدا کنید. در این بازی به دنبال حباب‌های هم رنگی بگردید که بیشتر از ۳ تا باشن، حباب‌ها را از بین ببرید تا بچه اژدهاهای خوشگل را پیدا کنید. ستاره‌های بیشتری جمع کنید تا امتیاز بیشتری بگیرید. این بازی می‌تواند در مدیریت هیجان کودکان موثر باشد.

گفت‌وگوی قبل از بازی

به کودک بگویید یکی از روش‌های آرام‌سازی و کنترل هیجان، ترکاندن حباب می‌باشد. در این بازی تو با هدف‌گیری و تمرکز، حباب‌ها رو می‌ترکونی و امتیاز می‌گیری.

گفت‌وگوی بعد از بازی

- چه احساسی از ترکاندن حباب‌ها داشتی؟
- حس می‌کردی که با این کار داری به تدریج، خشمت رو کاهش می‌دی؟
- برای ترکاندن حباب‌های خشمت چه کارهایی می‌تونی بکنی؟



بازی شماره ۲: رنگ‌آمیزی گل

این برنامه با عنوان کتاب رنگ‌آمیزی برای کودکان تدوین شده است. کودکان می‌توانند با انتخاب تصویر و رنگ موردنظر رنگ‌آمیزی کنند. یکی از روش‌های موثر برای ایجاد آرامش در کودکان، نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌باشد. این بازی می‌تواند برای آن‌ها مفید و موثر باشد.

گفت‌وگوی قبل از بازی

به کودکتان بگویید این بازی مربوط به رنگ‌آمیزی است. تو تصاویر رو انتخاب و رنگ‌آمیزی می‌کنی.

گفت‌وگوی بعد از بازی

- چه قدر این بازی رو دوست داشتی؟
- چند تا تصویر رو رنگ زدی؟
- رنگ‌آمیزی رو چقدر دوست داری؟

دعا و نیایش

طبـق فرمـوده امـام علـی علیه‌السـلام و امـام صـادق علیه‌السـلام دعـا در ایـن زمان‌هـا بـه در پایـان، متـن ایـن دعـا و نیایـش را بـا فرزنـد خودتـان بخوانیـد:

طبـق فرمـوده امـام علـی علیه‌السـلام و امـام صـادق علیه‌السـلام، دعـا در ایـن زمان‌هـا بـه اسـتجابت نزدیـک اسـت: بعـد از نمـاز، هنـگام تـلاوت قـرآن، قبـل از اذان صبـح، بعـد از طلـوع فجـر، بعدازظهـر و بعـد از مغـرب، قبـل از بـلا و سـختی‌ها، شـب عیـد قربـان و اول رجـب، روز عرفـه، نیمـه شـعبان، شـب عیـد فطـر، مـاه مبـارک رمضـان، روزهـای جمعـه.

می‌توانـی ایـن دعاهـای خـوب را همـراه بزرگ‌ترهایـت بخوانـی. ایـن دعاهـا را یـاد بگیـر و بـا خـدا گفت‌وگـو کـن. خـدا صـدا و دعـای تـو را کـه پـاک و خـوب هسـتی، دوسـت دارد.

خـدای مهربانـم از تـو ممنونـم بـه خاطـر اینکـه مـن را به‌خوبـی خلـق کـرده‌ای و بـه مـن تـوان شـجاعت را عطـا کـرده‌ای.

خدایـا؛ بـه مـن و همـه‌ی مـردم کمـک کـن تـا در هنـگام خشـم و عصبانیـت خودمـان را کنتـرل کنیـم و آسـیبی بـه امـوال عمومـی نرسـانیم.

خدایـا؛ مـن سـعی می‌کنـم مراقـب شـهری کـه در آن زندگـی می‌کنـم باشـم چـون شـهرم و مردمانـش را دوسـت دارم. بـه مـن تـوان بـده همیشـه مهربـان باشـم.

خـدای مهربانـم مـن می‌دانـم اگـر اشـتباهی از مـن سـر زد، تـو مـن را می‌بخشـی و مثل همیشـه دوسـتم داری.

خدایـا بـر پیامبـر مهربانـت و خانـدان عزیزشـان درود بفرسـت و مـن را از پیـروان ایشـان قـرار بـده.


پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله
دعای کودکان از امّت من
تا زمانی که مرتکب گناه
نشده اند مستجاب می شود
بحار، ج ۹۰، ص ۳۵۷

منابع

- مهـدی آذریـزدی، محمـد میرکیانـی، زهـرا موسـوی. ۱۳۹۹. قصه‌هـای خـوب بـرای بچه‌هـای خـوب: قصه‌هـای برگزیـده از مثنـوی مولـوی. موسسـه انتشـارات امیرکبیـر، کتابهـای شـکوفه

- مهـدی آذریـزدی، محمـد میرکیانـی، زهـرا موسـوی. ۱۳۹۹. قصه‌هـای خـوب بـرای بچه‌هـای خـوب: قصه‌هـای برگزیـده از گلسـتان و ملسـتان. موسسـه انتشـارات امیرکبیـر، کتابهـای شـکوفه

- مهـدی آذریـزدی، مصطفـی رحماندوسـت، نگیـن فراهانـی. ۱۳۹۹. قصه‌هـای خـوب بـرای بچه‌هـای خـوب: قصه‌هـای چهـارده معصـوم (ع). موسسـه انتشـارات امیرکبیـر، کتابهـای شـکوفه

- مهـدی آذریـزدی، محمـد میرکیانـی، زهـرا موسـوی. ۱۳۹۹. قصه‌هـای خـوب بـرای بچه‌هـای خـوب: قصه‌هـای برگزیـده از آثـار شـیخ عطـار. موسسـه انتشـارات امیرکبیـر، کتابهـای شـکوفه

- مهـدی آذریـزدی، محمـد میرکیانـی، زهـرا موسـوی. ۱۳۹۹. قصه‌هـای خـوب بـرای بچه‌هـای خـوب: قصه‌هـای برگزیـده از سـندبادنامه و قابوسـنامه. موسسـه انتشـارات امیرکبیـر، کتابهـای شـکوفه

- مهـدی آذریـزدی، زهـرا موسـوی، محمـد میرکیایـی. ۱۳۹۹. قصه‌هـای خـوب بـرای بچه‌هـای خـوب: قصه‌هـای برگزیـده از مرزبان‌نامـه. موسسـه انتشـارات امیرکبیـر، کتابهـای شـکوفه

- مهـدی آذریـزدی، محمـد میرکیانـی، زهـرا موسـوی. ۱۳۹۹. قصـه هـای خـوب بـرای بچـه هـای خـوب: قصـه هـای برگزیـده ازکلیلـه ودمنـه. موسسـه انتشـارات امیرکبیـر، کتابهـای شـکوفه

- مهـدی آذریـزدی، محمـد میرکیانـی، زهـرا موسـوی، مرتضـی ممیـز. ۱۳۹۹. قصه‌هـای خـوب بـرای بچه‌هـای خـوب: قصه‌هـای برگزیـده از قصه‌هـای قـرآن. موسسـه انتشـارات امیرکبیـر، کتابهـای شـکوفه

- مرتضـی مجدفـر، لیـلا سـلیقه‌دار، ابراهیـم اصلانـی، محـرم آقـازاده. ۱۳۹۳. خیلـی نزدیـک، کمـی دور: مهارت‌هـای زندگـی: تفاهـم و همدلـی. مـرآت

- محـرم آقـازاده، ابراهیـم اصلانـی، لیـلا سـلیقه‌دار، مرتضـی مجدفـر. ۱۳۹۳. دنیـای مـن، دنیـای تـو: مهارت‌هـای زندگـی: روابـط بیـن فـردی و ارتبـاط مؤثـر. مـرآت

- لیـلا سـلیقه‌دار، ابراهیـم اصلانـی، مرتضـی مجدفـر، محـرم آقـازاده. ۱۳۹۲. سـیب‌هایی سـر راه مهارت‌هـای زندگـی: تصمیم‌گیـری. مـرآت

- محـرم آقـازاده، مرتضـی مجدفـر، ابراهیـم اصلانـی، لیـلا سـلیقه‌دار. ۱۳۹۲. ویندوز جدیـد زندگـی! مهارت‌هـای زندگـی: مهـارت زندگـی در دنیـای امـروز. مـرآت

- لیـلا سـلیقه‌دار، محـرم آقـازاده، ابراهیـم اصلانـی، مرتضـی مجدفـر. ۱۳۹۲. عبـور از دیوارهـای بلنـد مهارت‌هـای زندگـی: مهـارت رودررویـی بـا بحران‌هـای زندگـی. مـرآت

- مرتضـی مجدفـر، لیـلا سـلیقه‌دار، محـرم آقـازاده، ابراهیـم اصلانـی. ۱۳۹۲. اندیشـه نـو، زندگـی متفـاوت مهارت‌هـای زندگـی: مهارت‌هـای فراینـدی: تفکـر خـلاق و تفکـر نقـاد. مـرآت

- محـرم آقـازاده، لیـلا سـلیقه‌دار، مرتضـی مجدفـر، ابراهیـم اصلانـی. ۱۳۹۲. یـک شـهر، یـک سـقف مهارت‌هـای زندگـی: مهـارت شـهروندی. مـرآت -

-رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۴. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا

- ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. گره‌گشایی در روز روشن مهارت‌های زندگی: تعارض و حل مسئله. مرآت
- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا,مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا,مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا,مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک سازگار. یار مانا,مهرآفرین
- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۴۰۰. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا
- رضاعلی نوروزی، نگین درخشنده، مریم همت. ۱۳۹۲. داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی (مجموعه‌ی ۱۰ جلدی). نشر آموخته

.....

- شارتل بارتل . ۱۳۹۶. صد و یک بازی نشاط آور برای بچه های ٦ تا ۱۰ سال، ترجمه: حسین فدایی حسین، تهران: نشر صابرین.
- فاطمه بدرطالعی .۱۳۹٤. 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 راین 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. ۱۰۱بازی 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. ۱۳۹٤. 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)
- مرجعِ تحلیلِ تربیتیِ 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)