
بازی برای تاب آوری کودکان و
نوجوانان در شرایط جنگی
ماتم یاران دبستانی
یادبود شهدای دانش آموز مدرسه شجره طیبه شهر میناب

اهداف کتابچه

- آشنایی با اهمیت بازی در سلامت روان کودکان در دوران بحران.
- ارائه مجموعه ای از بازی های هدفمند و متناسب با گروه های سنی مختلف (۶-۴ سال، ۱۰-۷ سال، ۱۴-۱۱ سال).
- آموزش نحوه اجرای بازی ها، اهداف روانی هر بازی و نکات تربیتی مرتبط.
- ارائه راهکارهای عملی برای اجرای بازی در فضاهای محدود و شرایط اضطراری‌مانند پناهگاه ها.
- تقویت حس امید، امنیت و تاب آوری در کودکان.

۳

بازی برای کودکان (۴ تا ۶ سال)

بازی ۱ نقاشی خانه امن

- هدف روانی: ایجاد حس امنیت و آرامش، تخلیه بصری ترس ها.
- وسایل لازم: کاغذ، مداد رنگی، پاستل یا گواش.
- مدت زمان تخمینی: ۳۰-۲۰ دقیقه.
- روش اجرا: از کودک بخواهید خانه ای را نقاشی کند که در آن احساس امنیت کامل دارد. این خانه می تواند واقعی یا خیالی‌باشد. در حین نقاشی، با او صحبت کنید و از او بخواهید جزئیات خانه اش را توصیف کند.
- نکات تربیتی: تشویق کودک به صحبت کردن درباره نقاشی اش، تأکید بر اینکه این خانه همیشه امن و محافظ اوست.

بازی ۲ سوپر قهرمان من

- هدف روانی: بازسازی حس قدرت و کنترل، تخلیه انرژی.
- وسایل لازم: لباس های اضافی، پارچه، مقوا برای ساخت ماسک یا شنل اختیاری.
- مدت زمان تخمینی: ۴۵-۳۰ دقیقه.
- روش اجرا: کودکان لباس های ابرقهرمانی بپوشند و نقش قهرمانانی را بازی کنند که به دیگران کمک می کنند و از شهر
- محافظت می کنند، می توانند حرکات قهرمانانه انجام دهند یا داستان هایی بسازند.
- نکات تربیتی: تشویق به بازی های مشارکتی، تأکید بر قدرت کمک کردن به دیگران.

بازی برای کودکان (۴ تا ۶ سال)

بازی ۳
حرکت حیوانات آرام

- هدف روانی: آرام سازی، تخلیه تنش بدنی ملایم، تمرکز.
- وسایل لازم: فضای کافی برای حرکت.
- مدت زمان تخمینی: ۲۰-۱۵ دقیقه.
- روش اجرا: از کودک بخواهید مانند حیوانات آرام مثل لاک پشت، فیل و پروانه آرام حرکت کند. تمرکز بر حرکات آهسته و کنترل شده.
- نکات تربیتی: تشویق به تنفس عمیق حین حرکت.

بازی ۴
دایره لبخند

- هدف روانی: تقویت ارتباط مثبت، ایجاد حس تعلق، شادی.
- وسایل لازم: فضای نشستن در حلقه.
- مدت زمان تخمینی: ۱۵-۱۰ دقیقه.
- روش اجرا: کودکان در حلقه بنشینند و هر کس به نوبت، لبخند خود را به نفر کناری اش هدیه دهد. می توانند با یک حرکت کوچک یا کلمه، لبخند را منتقل کنند.
- نکات تربیتی: تشویق به تماس چشمی و ایجاد حس صمیمیت.
- نکات تربیتی: گوش دادن فعال و همدلانه به صحبت های کودک.

بازی برای کودکان (۴ تا ۶ سال)

بازی ۵
تنفس بادکنکی

- هدف روانی: آرام سازی، آموزش تکنیک تنفس عمیق.
- وسایل لازم: ندارد.
- مدت زمان تخمینی: ۱۰-۵ دقیقه.
- روش اجرا: به کودک یاد دهید تصور کند یک بادکنک در دست دارد. با دم عمیق، بادکنک را پر کند و با بازدم آهسته، باد آن را خالی کند. روی آرام بودن بازدم تأکید شود.
- نکات تربیتی: تکرار تمرین، تشویق به آرامش.

بازی ۶
آواز گروهی یا شعرخوانی

- هدف روانی: ایجاد حس همبستگی، تخلیه شاد هیجانی.
- وسایل لازم: اشعار ساده و شاد.
- مدت زمان تخمینی: ۲۰-۱۵ دقیقه.
- روش اجرا: خواندن اشعار یا سرودهای کودکانه و شاد به صورت گروهی.
- نکات تربیتی: تشویق به مشارکت و بلند خواندن.

بازی برای کودکان دبستانی (۷ تا ۱۰ سال)

بازی ۱
کشیدن درخت احساس

- هدف روانی: شناسایی و دسته بندی احساسات، بیان کلامی.
- وسایل لازم: کاغذ بزرگ، مداد رنگی.
- مدت زمان تخمینی: ۴۰-۳۰ دقیقه.
- روش اجرا: از کودک بخواهید درختی بکشد. ریشه ها نمایانگر احساسات عمیق (ترس، غم)، تنه نمایانگر قدرت و استقامت، شاخه ها نمایانگر احساسات فعلی (خشم، شادی، نگرانی) و میوه ها یا برگ ها نمایانگر امیدها و آرزوها باشند. سپس درباره نقاشی اش صحبت کنید.
- نکات تربیتی: پرسیدن سوالات باز و بدون قضاوت.

بازی ۲
پرتاب نگرانی

- هدف روانی: تخلیه استرس، رهایی از افکار مزاحم.
- وسایل لازم: کاغذهای کوچک، خودکار، سطل یا جعبه.
- مدت زمان تخمینی: ۲۰-۱۵ دقیقه.
- روش اجرا: کودکان نگرانی ها یا ترس های خود را روی کاغذ بنویسند (یا نقاشی کنند). سپس کاغذها را مچاله کرده و به داخل سطل پرتاب کنند. می توانند در انتها سطل را خالی کنند یا کاغذها را دور بریزند.
- نکات تربیتی: تأکید بر اینکه با این کار، نگرانی ها را دور می اندازند.

بازی برای کودکان دبستانی (۷ تا ۱۰ سال)

بازی ۳
ساخت شهر امن خیالی

- هدف روانی: بازسازی حس کنترل، تقویت همکاری، خلاقیت.
- وسایل لازم: مقوا، جعبه های خالی، چسب، قیچی، رنگ، لگو یا بلوک های ساختنی.
- مدت زمان تخمینی: ۹۰-۶۰ دقیقه.
- روش اجرا: کودکان با هم یک شهر خیالی بسازند که در آن همه چیز امن، آرام و زیباست. می توانند ساختمان ها، پارک ها، فضاهای سبز و... را طراحی کنند.
- نکات تربیتی: تشویق به تقسیم وظایف و همکاری در ساخت.

بازی ۴
تمرین باد آرام

- هدف روانی: آرام سازی، مدیریت اضطراب.
- وسایل لازم: ندارد.
- مدت زمان تخمینی: ۱۰ دقیقه.
- روش اجرا: آموزش تنفس عمیق شکمی به همراه تصور وزش باد آرام. دم طولانی (۴ ثانیه)، حبس کوتاه (۲ ثانیه)، بازدم طولانی (۶ ثانیه) تکرار چندباره.
- نکات تربیتی: انجام این تمرین در لحظات استرس.

بازی برای کودکان دبستانی (۷ تا ۱۰ سال)

بازی ۵
نمایش قهرمانانه

- هدف روانی: تقویت اعتماد به نفس، تخلیه هیجانی از طریق حرکت.
- وسایل لازم: فضای کافی، موسیقی حماسی(اختیاری).
- مدت زمان تخمینی: ۴۰-۳۰ دقیقه.
- روش اجرا: کودکان نقش قهرمانانی را بازی کنند که با چالش ها روبرو می شوند و پیروز می شوند. می توانند بداهه پردازی کنند یا داستانی از پیش تعیین شده را اجرا کنند.
- نکات تربیتی: تشویق به اعتماد به نفس و اقدام جسورانه.

بازی ۶
نوشتن نامه به آینده

- هدف روانی: تقویت امید، تمرکز بر آینده مثبت.
- وسایل لازم: کاغذ، قلم.
- مدت زمان تخمینی: ۳۵-۲۵ دقیقه.
- روش اجرا: از کودک بخواهید نامه ای به خود در آینده (مثلاً یک سال بعد) بنویسد. در نامه از آرزوها، امیدها و چیزهایی که دوست دارد در آینده اتفاق بیفتد، بنویسد.
- نکات تربیتی: تشویق به نوشتن جزئیات مثبت و امیدوارکننده

بازی برای کودکان نوجوانان (۱۱ تا ۱۴ سال)

بازی ۱
دفترچه احساسات

- هدف روانی: خودآگاهی، پردازش احساسات پیچیده، کاهش اضطراب.
- وسایل لازم: دفترچه، قلم.
- مدت زمان تخمینی: ۴۵-۳۰ دقیقه.
- روش اجرا: تشویق نوجوانان به نوشتن روزانه احساسات، افکار، ترس ها و امیدهایشان در یک دفترچه شخصی. می توانند از نقاشی، شعر یا جملات کوتاه استفاده کنند.
- نکات تربیتی: تأکید بر حریم خصوصی دفترچه و عدم اجبار به اشتراک گذاری.

بازی ۲
پرتاب بالش ایمن

- هدف روانی: تخلیه فیزیکی خشم و تنش، شوخ طبعی.
- وسایل لازم: بالش های نرم، فضای کافی.
- مدت زمان تخمینی: ۳۰-۲۰ دقیقه.
- روش اجرا: بازی پرتاب بالش به صورت گروهی، با قوانین ساده. هدف، تخلیه هیجان و تفریح سالم‌است.
- نکات تربیتی: تأکید بر ایمنی و عدم آسیب رساندن به دیگران.

بازی برای کودکان نوجوانان (۱۱ تا ۱۴ سال)

بازی ۳
گفت وگوی چراغ امید

- هدف روانی: تقویت امید، تبادل تجربیات مثبت، یافتن معنا.
- وسایل لازم: فضایی آرام، شمع یا چراغ کوچک (اختیاری).
- مدت زمان تخمینی: ۶۰-۴۵ دقیقه.
- روش اجرا: فضایی شبیه به دورهمی صمیمی ایجاد کنید. از نوجوانان بخواهید درباره لحظات امیدبخش، کارهای خوبی که دیده اند یا انجام داده اند، یا چیزهایی که برایشان معنا دارد، صحبت کنند.
- نکات تربیتی: گوش دادن فعال، تشویق به ابراز احترام متقابل.

بازی ۴
تمرین ذهن آگاهی

- هدف روانی: تمرکز بر لحظه حال، کاهش نشخوار فکری، آرام سازی.
- وسایل لازم: ندارد.
- مدت زمان تخمینی: ۲۰-۱۵ دقیقه.
- روش اجرا: هدایت نوجوانان برای تمرکز بر پنج حس: ۵ چیزی که می بینند، ۴ چیزی که لمس می کنند، ۳ صدایی که می شنوند، ۲ بویی که استشمام می کنند، ۱ طعمی که حس می کنند یا تصور طعم.
- نکات تربیتی: تکرار و تمرین منظم.

بازی برای کودکان نوجوانان (۱۱ تا ۱۴ سال)

بازی ۵
ساخت دیوار آرزوها

- هدف روانی: تقویت امید، تجسم آینده مطلوب، خلاقیت.
- وسایل لازم: پارچه یا مقوای بزرگ، ماژیک، چسب، مجلات قدیمی برای بریدن تصاویر.
- مدت زمان تخمینی: ۷۰-۵۰ دقیقه.
- روش اجرا: نوجوانان تصاویری از آرزوها، اهداف و امیدهایشان را روی دیوار بچسبانند یا نقاشی کنند.
- نکات تربیتی: تشویق به بیان آرزوهای واقع بینانه و مثبت.

بازی ۶
تکمیل جمله: من می توانم

- هدف روانی: تقویت اعتماد به نفس، شناسایی نقاط قوت.
- وسایل لازم: برگه، قلم.
- مدت زمان تخمینی: ۳۰-۲۰ دقیقه.
- روش اجرا: جملات ناقصی مانند (من می توانم...) یا (یک مهارت من این است که...) را ارائه دهید و از نوجوانان بخواهید آن ها را تکمیل کنند.
- نکات تربیتی: تشویق به تمرکز بر توانایی ها و نقاط قوت.

نکات کاربردی برای شرایط اضطراری

- در شرایط بحرانی مانند پناهگاه ها یا فضاهای محدود، انعطاف پذیری کلید موفقیت است.
- اجرای بازی در پناهگاه ها و فضاهای محدود :
- پرهیز از بازی هایی که نیاز به دویدن یا فضای زیاد دارند: بازی های نشسته، نقاشی، بازی های کارتی ساده، بازی های کلامی (مثل حدس کلمه) و تمرین های تنفسی بهترین گزینه ها هستند.
- استفاده از وسایل در دسترس و ساده: از وسایل دور ریختنی، سنگریزه ها، پارچه های اضافی، بطری های خالی یا حتی دست ها و پاها به عنوان ابزار بازی استفاده کنید. خلاقیت در استفاده از منابع محدود ضروری است.
- انعطاف پذیری در برنامه ریزی و اجرا: برنامه بازی را متناسب با وضعیت روحی کودکان تنظیم کنید. اگر کودکی تمایلی به بازی ندارد، او را مجبور نکنید. گاهی اوقات، یک گفت وگوی ساده و آرام کافی است.
- اهمیت حضور و مشارکت بزرگسالان: حضور شما به عنوان مراقب، مهم ترین عامل ایجاد امنیت برای کودک است. مشارکت فعال شما در بازی ها، حس ارزشمندی و حمایت را به کودک منتقل می کند و اعتبار بازی درمانی را افزایش می دهد.



مدرسه نوپدید