



گزارشات دی ماه ۱۴۰۰
شماره ۲۵ - ۱۴۰۰/۱۱/۰۱





قشقرق |



راهکارهایی برای این که فرزندتان
در فضای مجازی ایمن باشند

| قشقرق



۱) درباره فضای مجازی با فرزندان خود شفاف صحبت کنید. با فرزندان خود صادقانه راجع به کسانی که با آن‌ها در ارتباط هستند و چگونگی ارتباطشان صحبت کنید. اطمینان حاصل کنید که اهمیت و ارزش تعاملات دوستانه و حمایتگرانه را می‌فهمند و اینکه رفتارهای تبعیض‌آمیز و نامناسب هرگز قابل قبول نیستند. آن‌ها را تشویق کنید که اگر هر یک از این رفتارها را تجربه کرده‌اند فوراً موضوع را با شما یا شخص بالغ و معتمدی در میان بگذارند. نسبت به حالات فرزندان هنگام کار با اینترنت هشیار باشید که مثلاً آیا غمگین یا پنهان‌کار به نظر می‌رسد، یا اذیت و آزار اینترنتی را تجربه می‌کند. به همراه فرزند خود قوانینی وضع کنید که چگونه و چه زمانی می‌توانند از این وسایل استفاده کند.



۲) از تکنولوژی برای حفاظت از فرزندان خود استفاده کنید. مطمئن شوید که لوازم الکترونیکی فرزندان به آخرین نسخه نرم افزار و آنتی ویروس مجهز باشد و تنظیمات حریم خصوصی روشن باشد. دوربین (وب کم) را در صورت عدم استفاده بپوشانید. برای بچه های کوچک تر، از ابزارهایی نظیر برنامه های "کنترل والدین بر اینترنت" و "جستجوی امن" استفاده کنید، تا تجربیات آنلاین ایمنی داشته باشند.

درمورد منابع آموزشی رایگان آنلاین محتاط باشید. فرزند شما هرگز نباید عکس یا اسم کامل خود را برای دسترسی به این منابع استفاده کند. به خاطر بسپارید که تنظیمات حریم خصوصی را کنترل کنید تا دریافت اطلاعات را به حداقل برسانید. به فرزند خود یاد دهید که اطلاعات شخصی خود را



به خصوص در اختیار غریبه‌ها قرار ندهند.
(۳) با فرزتان در فضای مجازی زمان بگذرانید.

فرصت‌هایی برای فرزندان ایجاد کنید تا ارتباطات آنلاین مثبت و ایمن با دوستان، خانواده و شما داشته باشند. در حال حاضر، ارتباط با دیگران مهم‌تر از همیشه است و می‌تواند فرصتی عالی برای شما باشد تا در "ارتباطات مجازی" الگویی مناسب از لحاظ مهربانی و همدردی برای فرزندان باشید. به کودکان خود آموزش دهید چطور می‌توانند از اطلاعات نادرست و محتواهای نامتناسب با سن آن‌ها که می‌تواند موجب نگرانی بیشتر آنها در مورد ویروس کرونا گردد، اجتناب کنند. منابع دیجیتالی معتبر زیادی از سازمان‌هایی مانند یونیسف و سازمان جهانی بهداشت در دسترس می‌باشد



که شما و فرزندان تان را قادر می‌سازد با هم در مورد ویروس اطلاعات بیشتری کسب کنید. برای فرزند خود زمان بگذارید و برنامه‌ها، اپلیکیشن‌ها، بازی‌ها و سایر سرگرمی‌های مناسب سنش را پیدا کنید.

۴) عادت‌های آنلاین سالم را تشویق کنید.

رفتارهای خوب را در فضای مجازی و در تماس‌های تصویری تشویق کنید. فرزندان را تشویق کنید تا با همکلاسی‌هایش مهربان باشد و به آنها احترام بگذارد. مراقب پوشش فرزندان تان در جلوی دوربین باشید و اجازه ندهید از داخل اتاق خواب تماس تصویری بگیرند.

سیاست‌ها و راه‌های تماس با مدرسه برای گزارش آزار و اذیت اینترنتی یا محتوای نامناسب آنلاین را بدانید.



تا تبلیغات آنلاین را تشخیص دهد و از این فرصت استفاده کنید تا با هم برخی پیام‌های منفی را شناسایی کنید.

۵) بگذارید اوقات خوشی داشته باشند و ابراز وجود کنند.

گذراندن زمان در خانه می‌تواند فرصت خوبی برای فرزندان شما باشد تا از فضای مجازی برای انعکاس نظرات خود و حمایت از کسانی که در این بحران به کمک نیاز دارند، استفاده کنند. فرزندان خود را تشویق کنید تا با بهره‌گیری از ابزارهای دیجیتال فعالیت جسمانی داشته باشند، به عنوان مثال تشویق به استفاده از ویدیوهای ورزشی آنلاین برای بچه های کوچک و بازی‌های ویدیویی که تحرک آنها را زیاده‌تر می‌کند.



توصیه‌هایی برای کنترل خشم در کودک

| قشقرق



به خودتان مسلط باشید:

در مواقع عصبانیت فرزندتان، آرام باشید زیرا آرامش شما به آرام کردن او کمک می‌کند و او از شما می‌آموزد که احساس‌های منفی خود را کنترل کند. هیچ‌گاه در مواقع عصبانیت کودک صدا خود را بالا نبرید و او را تنبیه فیزیکی نکنید.

سریع وارد عمل شوید:

برای اینکه فرزند شما متوجه عواقب منفی رفتار خود شود و متوجه شود رفتارش غیرقابل قبول است، سریع وارد عمل شده و او را از آن محیط دور کنید تا بتواند آرام شود.



کودک را بازخواست نکنید:

کودک را بازخواست نکنید به جای پرسیدن این که «بگوچی شد؟ چرا باز دعوا کردی؟» می‌توانید نفس عمیقی بکشید و بگویید: «من آرام شدم، تو هم آرامی؟ می‌تونی بگی چه احساسی داشتی؟»

دایره لغات او در مورد احساسات را گسترش دهید:

بسیاری از کودکان خشم خود را از طریق ضربه زدن، فریاد زدن، آسیب رساندن، جویدن لب‌ها و غیره نشان می‌دهند و نمی‌دانند که چرا در حال انجام چنین کارهایی هستند. در واقع آن‌ها نیاز دارند که احساسات خود را در قالب کلمات بیان کنند.



در این قسمت می‌توان کلماتی مثل عصبانی، خشمگین، ناراحتی، کلافه، ترس، تنش، اضطرب و غیره را به کودک آموزش داد تا او بتواند در چنین شرایطی از آن‌ها استفاده کند. زمانی که یاد بگیرد با کلمات احساساتش را بیان کند، قطعاً می‌تواند بهتر راجع به عصبانیت خود صحبت کند.

نکته: به این نکته دقت کنید که در چنین شرایطی ممکن است کودک فریاد بزند که من عصبانی هستم یا تو واقعاً منو دیوونه می‌کنی. در چنین شرایطی اصلاً نباید واکنش تندی داشته باشید. این دقیقاً همان چیزی است که کودک باید انجام دهد و جزء رفتارهای سالم محسوب می‌شود زیرا توانسته است احساساتش را بدون آسیب زدن به خود در قالب کلمات بیان کند.



از حرف زدن با خود استفاده کنید:

یک پیام مثبت و ساده ارسال کنید که بتواند در شرایط استرس‌زا به خودش بگوید. مثلاً آروم باش، خودت را کنترل کن، تو از پشش برمی‌آیی. پس می‌تواند این عبارات را هنگام عصبانیت برای خودش یادآوری کند و به آرامش برسد.

عصبانیت خود را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید:

به کودک خود بگویید که در مورد چیزهایی که ناراحتش می‌کند، داخل یک برگ بنویسد. سپس آن را پاره کند و بیرون بیندازد. انگار که خشم و عصبانیتش را دور انداخته است و همچنین می‌تواند تصویر سازی کند و ببیند که چه چیزهایی ناراحتش می‌کند و آن‌ها را کنار بگذارد و کاغذ را مچاله کند.



نقاشی کشیدن:

بعضی از کودکان با نقاشی کشیدن آرام می‌شوند. پس بهتر است که مداد شمعی، ماژیک و هر چیزی را که لازم است در اختیار او قرار دهید تا بتواند عصبانیتش را با نقاشی تخلیه کند.

به یک مکان آرام بروید:

از کودکان بخواهید به جایی بروند که می‌تواند کنترل خودش را داشته باشد. مثلاً به او کتاب، موسیقی و نوشتن پیشنهاد دهید تا بتواند احساس آرامش را پیدا کند.

به او آموزش دهید که متوقف شود و تنفس داشته باشد:

به کودک خود نشان دهید که به آرامی تا شماره پنج عمل دم



را انجام دهد و سپس تا شماره دو صبر کند و به آرامی نفس خود را بیرون بدهد. انجام دادن این روش به مدت چند بار می‌تواند استرس و عصبانیت او را کاهش دهد.

کمک کنید خودش را تخلیه کند:

ضربه زدن به بالشت، پرتاب کردن توپ سبک، مشت زدن به یک کیف، فشار دادن یک چیز نرم به کودک کمک می‌کند که خشم و عصبانیت خود را بیرون بریزد اما باید راه‌های موثر را برای تخلیه عصبانیتش به او آموزش دهید.

این استراتژی می‌تواند به آرام شدن کودک کمک کند البته مراقب باشید که این کار خطرناک نباشد و اگر برای کودکان موثر است، آن را به کار بگیرید. با تمام این‌ها باید به کودک



خود آموزش دهید که هنگام عصبانیت نباید به هیچ چیز در اطرافش آسیب وارد کند.

رفتارهای مخالف خشونت را در او تقویت کنید:

برای حذف هر رفتاری به رفتار مخالف آن توجه و آن را تحسین و تشویق کنید. کودک بعد از آرام شدن، می‌تواند به بازی برگردد و برای عذر خواستن از کودکی که او را کتک زده است، تشویقش کنید. بازی کردن با دیگران، مهربانی و صبوری، جای تشویق و پاداش دارد.



والدین چگونه می‌توانند به کودکان‌شان در درک احساسات و
عواطف‌شان در زمان بازگشایی مدارس بعد از شیوع کرونا
کمک کنند؟ (بخش ۱)

| قشقرق



شیوع ویروس کرونا باعث ایجاد آشفتگی‌های اساسی در زندگی روزمره شده و کودکان این تغییرات را به شدت احساس می‌کنند. در حالی که بازگشت به مدرسه برای بسیاری از دانش آموزان نه تنها خوشایند بلکه سرشار از هیجان است، برخی دیگر احساس اضطراب یا ترس می‌کنند. در این مقاله نکاتی گنجانده شده است که به فرزندان تان کمک می‌کند تا برخی از احساسات پیچیده‌ای را که ممکن است با بازگشت به مدرسه با آن روبرو شوند، شناسایی و کنترل کنند.

• فرزند من از بازگشت به مدرسه وحشت دارد. چگونه می‌توانم به او کمک کنم که احساس راحتی و آرامش کند؟



شروع مدرسه یا سال تحصیلی جدید می‌تواند در بهترین زمان ممکن هم استرس‌زا باشد، چه برسد به آن که هم‌زمان شود با بحبوحه‌ی یک بیماری همه گیر جهانی. می‌توانید از راه گفتگوی صریح و صمیمانه درمورد اینکه چه چیزی باعث نگرانی فرزندان می‌شود به او بگویید احساس اضطراب طبیعی است، و با این کار به او احساس آرامش بدهید.

کودکان ممکن است احساس اضطراب کنند و یا تمایلی به بازگشت به مدرسه نداشته باشند، به خصوص اگر ماه‌ها آموزش‌شان در منزل بوده است. صادق باشید - به عنوان مثال می‌توانید برخی از تغییراتی را که ممکن است در مدرسه اتفاق افتاده باشد، از جمله نیاز به پوشیدن انواع پوشش‌های محافظ مانند ماسک، را برای آن‌ها توضیح دهید. همچنین



ممکن است برای کودکان در مدرسه رعایت فاصله فیزیکی با دوستان و معلم‌هایشان دشوار باشد - شما می‌توانید آن‌ها را تشویق کنید تا به روش‌های دیگری برای حفظ ارتباط و پیوند با دوستان و معلم‌هایشان فکر کنند.

به کودکان اطمینان دهید که برای کمک به سلامت دانش‌آموزان و معلمان اقدامات ایمنی و بهداشتی وجود دارد و به آن‌ها یادآوری کنید که با شستن دست‌ها با صابون و سرفه یا عطسه در آرنج‌شان می‌توانند از گسترش آلودگی و ویروس جلوگیری کنند.

نکات مثبت را به کودکان یادآوری کنید - اینکه آن‌ها می‌توانند دوستان و معلمان خود را دوباره ببینند (البته اگر آن‌ها به صورت حضوری به کلاس برمی‌گردند) و به علاوه اینکه به یادگیری موضوعات جدید ادامه دهند.



• مدرسه فرزندم توصیه می‌کند از پوشش محافظ استفاده شود که این باعث می‌شود کودکم بیشتر عصبی شود. به او چه بگویم؟

با همدلی این مکالمه را پیش ببرید و بگویید درک می‌کنید که او از وجود ویروس کرونا احساس اضطراب می‌کند اما صحبت در مورد نگرانی‌ها و احساسات امری کاملاً طبیعی و مفید است. اگر برای کودکان ماسک زدن سخت باشد، به خصوص هنگام دویدن و بازی کردن، آن‌ها ناراحت و عصبی می‌شوند. شما می‌توانید به فرزندتان خود اطمینان دهید که بسیاری از بزرگسالان در تلاشند تا امنیت و سلامت خانواده شما را تامین کنند، اما تأکید کنید که اهمیت دارد که همه ما توصیه‌های بهداشتی را برای مراقبت از اعضای آسیب پذیر جامعه خود رعایت کنیم.



• چگونه می‌توانم فرزندم را تشویق کنم که اقدامات احتیاطی (مانند شستن مکرر دست، رعایت فاصله فیزیکی و غیره) را در مدرسه انجام دهد بدون اینکه که به او هشدار دهم؟

یکی از بهترین روش‌ها برای در امان نگه داشتن کودکان از COVID-19 و سایر بیماری‌ها تشویق آن‌ها به شستشوی منظم دست است. نیازی به گفتگوهای دلهره آور نیست. این کار را با زمزمه ی ترانه‌ها و شعرهای مورد علاقه آن‌ها و با جنب و جوش و هیجان انجام دهید. به آن‌ها آموزش دهید که گرچه ویروس‌ها و آلودگی‌ها نامرئی هستند، می‌توانند روی دست‌ها بمانند. وقتی کودکان متوجه می‌شوند که به چه دلایلی باید دست‌های خود را بشویند، احتمالاً این کار را ادامه می‌دهند.



همچنین می‌توانید به کودکان نشان دهید که چگونه سرفه یا عطسه‌شان را با آرنج خود کنترل کنند و از آن‌ها بخواهید که اگر احساس می‌کنند تب دارند، سرفه می‌کنند یا در تنفس مشکل دارند، به شما بگویند.

• فرزند من برای بازگشت به مدرسه در گروه دوستان نزدیکش نیست و این باعث شده حتی بیشتر از دیگران احساس انزوا کند. چگونه می‌تواند احساس ارتباط بیشتری با کلاس و دوستانش داشته باشد؟

اگر مدرسه فرزند شما برنامه بازگشت تدریجی برای دانش آموزان دارد، کودک شما ممکن است به دلیل جدایی از دوستانش مضطرب باشد. وقتی برنامه بازگشایی رسمی



مدارس اعلام شد، اطلاعات مربوط به زمان و چگونگی این اتفاق را برای او شرح دهید، و به او کمک کنید تا برای بازگشت به مدرسه آماده شود.

کودکان خود را پیشاپیش آگاه کنید که ممکن است نیاز به تعطیلی مجدد مدارس وجود داشته باشد، این به آن‌ها کمک می‌کند تا برای دوره انطباق با تغییرات پیش رو آماده شوند. همچنین مهم است که به آن‌ها یادآوری کنیم که یادگیری می‌تواند در هر مکانی اتفاق بیفتد - در مدرسه و در خانه.

برای دانش آموزانی که به اینترنت دسترسی دارند، استفاده ایمن و نظارت شده از بازی‌های آنلاین، رسانه‌های اجتماعی و گفتگوهای ویدیویی می‌تواند فرصت‌های خوبی را برای کودکان فراهم کند تا در زمان خانه نشینی با دوستان، والدین



و اقوام‌شان در ارتباط باشند، با آن‌ها بازی کنند و یاد بگیرند. شما همچنین می‌توانید فرزندان خود را تشویق کنید تا نظرات و افکارشان را برای حمایت از افرادی که به کمک نیاز دارند در فضای آنلاین مطرح کنند.

شما می‌توانید فرزندان خود را به استفاده از ابزارهای دیجیتالی که باعث تحرک فیزیکی و فعالیت بدنی‌شان می‌شود ترغیب کنید، مانند فیلم‌های ورزشی آنلاین برای کودکان و بازی‌های ویدیویی که به حرکت بدنی نیاز دارند. به یاد داشته باشید که در صورت امکان، تفریحات آنلاین و اینترنتی و فعالیت‌های غیراینترنتی، از جمله در صورت امکان زمان‌هایی خارج از منزل، را با هم به صورت متعادل داشته باشید.



منبع:

www.unicef.org

والدین چگونه می‌توانند به کودکان‌شان در درک احساسات و
عواطف‌شان در زمان بازگشایی مدارس بعد از شیوع کرونا
کمک کنند؟ (بخش ۲)

| قشقرق



• چگونه می‌توانم به صورت نامحسوس بررسی نمایم که
فرزندم با شرایط چگونه کنار می‌آید؟

آرامش داشتن و حضور فعال در مکالمه با کودکان بسیار مهم
است - آن‌ها را با دقت تحت نظر داشته باشید تا ببینید
وضعیت‌شان چگونه است. احساسات آن‌ها به طور متناوب
تغییر می‌کند و شما باید به آن‌ها نشان دهید که این موضوع
هیچ اشکالی ندارد.

هم در مدرسه و هم در منزل، مراقبان کودکان می‌توانند آن‌ها
را مشغول فعالیت‌های خلاقانه مانند بازی و نقاشی کنند و به
آن‌ها کمک کنند تا احساسات منفی‌ای را که تجربه می‌کنند
در یک محیط امن و مورد حمایت بیان کرده و درباره آن
صحبت کنند. این کار به کودکان کمک می‌کند تا روش‌های



مثبتی برای ابراز احساسات دشوار مانند خشم ، ترس یا غم و اندوه پیدا کنند.

از آن جا که کودکان اغلب ادراک احساسی خود را در زندگی از بزرگسالان اطرافشان می گیرند - از جمله والدین و معلمان - اهمیت دارد که بزرگسالان احساسات خود را به خوبی مدیریت کنند و آرامش خود را حفظ نمایند، به نگرانی های کودکان گوش دهند ، با مهربانی صحبت کنند و به آنها اطمینان خاطر دهند.

• آیا در زمان شروع بازگشت فرزندم به مدرسه، باید اقدامات خاصی را انجام دهم؟

علاوه بر بررسی سلامت جسمی و وضعیت یادگیری کودک تان هنگام بازگشت او به مدرسه ، باید علائم و نشانه های



استرس و اضطراب را نیز در او زیر نظر داشته باشید. کووید-۱۹ ممکن است بر سلامت روان کودک شما تأثیر بگذارد، مهم است که نشان دهید و به او بگویید گاهی احساس فشار و اضطراب طبیعی است. در زمان شک و تردید، همدلی و حمایت از یکدیگر، راهی برای رفع تردید است. همچنین نگرانی‌هایی وجود دارد که به دلیل وجود برخی اطلاعات نادرست در مورد کووید-۱۹، ممکن است در هنگام بازگشت کودکان به مدرسه، موارد تبعیض و قلدری افزایش یابد. باید توضیح دهید که ویروس هیچ ارتباطی با شکل ظاهری افراد، ملیت افراد و یا زبان صحبت کردن آن‌ها ندارد. اگر به کودک‌تان در مدرسه لقب خاصی داده یا آن‌ها را مورد آزار و اذیت قرار داده‌اند، باید آن‌ها را ترغیب کنید



تا به یک فرد بزرگسال مورد اعتمادشان بگویند. به فرزندان خود یادآوری کنید که همه کودکان هم در مدرسه و هم در محیط آنلاین سزاوارند که ایمن و مورد احترام باشند. قلدری و زورگویی همیشه اشتباه است و هر کدام از ما باید وظیفه خود را برای گسترش مهربانی و حمایت از یکدیگر انجام دهیم.

• فرزندان نگران موارد قلدری در مدرسه و در فضای آنلاین است، چگونه می‌توانم در این مورد با او صحبت کنم؟
اگر کودک شما چه به صورت حضوری و چه به صورت آنلاین نگران قلدری است، اهمیت دارد که به او بگویید که تنها نیست و همیشه می‌تواند با شما یا یک فرد بزرگسال مورد اعتماد دیگر صحبت کند. هرچه بیشتر در مورد این نوع از



آزارواذیت و قلدری با کودکان خود صحبت کنید، در صورت مشاهده یا تجربه آن، راحت‌تر برای شما آن اتفاقات را تعریف می‌کنند. هر روز با فرزندان خود صحبت کنید و از اوقات حضور آن‌ها در مدرسه و فعالیت‌های آنلاین‌شان و همچنین احساسات آن‌ها پرسید. برخی از کودکان ممکن است احساسات خود را به صورت کلامی ابراز نکنند، بنابراین شما باید مراقب هرگونه رفتار مضطرب یا پرخاشگرانه باشید که ممکن است نشانگر این باشد که موردی وجود دارد. همچنین باید فرزندان خود را با گفتگوهای آزاد و صادقانه درباره نحوه ایمن ماندن در اینترنت آشنا کنید. با فرزندان خود در مورد اینکه با چه کسی و چگونه ارتباط برقرار می‌کنند گفتگوی شفاف و صادقانه داشته باشید. اطمینان حاصل کنید



که آن‌ها ارزش و منزلت تعاملات مهربانانه و حمایتی را درک می‌کنند و این بدان معناست که ارتباط‌های تبعیض آمیز یا نامناسب هرگز قابل قبول نیستند. اگر فرزندان‌تان هر کدام از این موارد را تجربه کردند، آن‌ها را تشویق کنید تا فوراً به شما یا یک بزرگسال مورد اعتماد دیگر بگویند. اگر متوجه شدید کودک شما گوشه گیر یا ناراحت شده است یا از ابزارهای ارتباطی اش بیشتر یا کمتر از حد معمول استفاده می‌کند، هوشیار باشید، این می‌تواند نشانه‌ای باشد از این که به طور آنلاین مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرد.

همچنین اهمیت دارد که با سیاست‌های مراقبتی و حمایتی مدرسه فرزندان‌تان درباره قلدری و شیوه‌های مناسب ارجاع و خطوط تلفنی مشاوره در دسترس‌تان، آشنا شوید.



منبع:

www.unicef.org

| گامیتنامہ



سیا
گامیت
۰۰۰

تفاوت در آداب و رسوم
کرسمس برای مسیحی‌ها

اگامیتنامہ



خوب امروز گامی برای خیلی از بچه‌های مسیحی داره
کادو و تبریک عید می‌فرسته آخه عیدهای اصلی مسیحی‌ها
خیلی نزدیک است و گامی کلی دوست ارمنی، آشوری،
گرجی، فرانسوی و ... دارد. گامی الان چند سال است که
مهمان عید این دوستان بوده و کلی با فرهنگ و
سنت‌هایشان آشنا شده. جالب است بدانید که فرهنگ و
سنت همه مسیحی‌ها یکسان نیست و حتی تاریخ
عیدهاشون با هم فرق داره. لباس‌هایی که می‌پوشند،
خوراکی‌هایی که می‌خورند، بازی‌هایی در طول مراسم
انجام می‌دهند و حتی تعداد آدم‌هایی که تو مهمونی‌ها
شرکت می‌کنند متفاوت است.

حتی بعضی از آن‌ها این مراسم را قبل از ظهر انجام



می‌دهند، بعضی‌ها بعد از ظهر و بعضی‌ها شب.
گامی حالا امسال پیش قدم شده و می‌خواهد خودش اولین
کسی باشد که به دوستان مسیحی‌اش تبریک می‌گوید و
برای همشون هم شیرینی مخصوص گامالی پخته که
شیرینی مورد علاقه خودش در میان خوراکی‌های سیاره
گامیت است.

شما هم دوستان مسیحی دارید؟ به آن‌ها برای سال نو
مسیحی چی کادو می‌دهید؟



نوشته‌ای از
آنی خاچکیان

برای تولد مامان چیکار کنیم؟

گامیتنامہ



سیار
گامیت

امروز تولد مامان دوست گامیه. دوست گامی در این فکره که چطور مادرش را خوشحال کنه و داره با گامی در این رابطه همفکری می کنه. شاید ایده‌ی خوبی باشه که همگی براش یه پیتزا پیزن یا یه دسته گل بخرن... یا خونه را تمیز و مرتب کنن. البته مامان گفته بود که پیچ‌های صندلی‌های آشپزخانه شل شده!!! خوبه که پیچ‌ها را یکم سفت کنن تا مبادا صندلی‌ها بشکنه. همین موقع بود که دوست دیگرشون مینا هم با پیام‌رسان‌های اجتماعی تماس گرفت ... خوب چه بهتر الان از مینا هم راهنمایی می‌گیریم... مینا گفت: ||| آخرین دفعه که آمدم خونه شما شیر دستشویی هم چکه می‌کرد!! می‌شه اونم تعمیر کرد. راستی دیدم رو میز کار مامانت یه عالمه لباس بود که فکر کنم نیاز به



رفو داشت.

ای بابا چقدر کارهای زیادی هست که اگر بچه‌ها بکنن
مامان و باباها خوشحال می‌شن. تا الآن بچه‌ها فکر می‌کردن
حتما باید پول داشته باشن که برای تولد مامان باباها چیزی
بخرن ولی حتما ایده‌های جدید و خوبی هم پیدا
می‌شه که خیلی بهتر محبت آدم‌ها را بهم دیگه نشون
بده.

شما برای عزیزانتون چه خدمتی می‌تونید ارائه بدین که
اون‌ها خوشحال بشن؟



نوشته‌ای از

آنی خاچکیان



سرگرمی |



من چیم که همیشه دنبالت می کنم ، همه
حرکاتت رو تقلید می کنم اما تو نمی تونی
به من دست بزنی یا منو بگیری؟

اسرگرمی



دو بازی برای کنترل خشم

اسر گرمی



ترکاندن بادکنک

بازی‌ای به نام «بادکنک‌های خشم» وجود دارد که هدف آن کنترل خشم کودکان است. در این بازی به بچه‌ها آموزش می‌دهیم تا از طریق کنترل تنفس آرامش پیدا کنند.

بچه بادکنکی را باد می‌کند و بعد از پر شدن در آن را محکم نگه می‌دارد، سپس با جسم نوک‌تیزی آن را می‌ترکاند.

برای این کار باید از بادکنک‌های ضخیم استفاده کرد تا هنگام ترکیدن صدای بیشتری ایجاد کند.

وقتی بادکنک می‌ترکد بچه‌ها می‌ترسند و خودشان را



عقب می‌کشند. در از این مرحله از کودک می‌خواهیم دستش را روی شکمش بگذارد و چند نفس عمیق بکشد. در این بازی به کودک آموزش می‌دهیم که وقتی خشمگین می‌شود به آرامی نفس بکشد، بر خشم خود فائق آید و تصمیم مناسبی بگیرد. این بازی ساده اما معجزه آسا است.

پاره پاره کردن روزنامه

از بازی "پاره پاره کردن روزنامه" به عنوان راهی برای کنترل خشم کودکان دبستانی استفاده می‌شود. در بازی "پاره پاره کردن روزنامه" چندین روزنامه باطله به



بچه می‌دهید و از او می‌خواهد تا به شیوه‌ای که می‌خواهد
روزنامه‌ها را تکه تکه کند، آنها را به هوا بریزد و با صدای
بلند هورا و فریاد بکشد.

طی دو سه دقیقه بعد، بچه‌ها دچار تغییرات هیجانی
می‌شوند که تأثیر آن در کنترل خشم و پرخاشگری
آنها موثر است.

بچه باید در انتهای بازی کاغذهای باطله را جمع کند.



منبع:

www.savadezendegi.com

یه کاردستی خلاقانه برای سر گرمی
کودکان با مقوا و نی بسازید!

|سر گرمی





چگونه پنگوئن بکشیم؟

اسر گرمی





معرفی کتاب













داستان کوتاه |



سیار
گامیت

ننه سرما و یلدا کوچولو

اداستان کوتاه



یلدا کوچولو در روز سی‌ام آذر یعنی آخرین روز پاییز و شب یلدا به دنیا آمده بود. هر سال شب یلدا همه در خانه ی یلدا جمع می‌شدند و تولدش را جشن می‌گرفتند. آن شب هم پدر بزرگ و مادر بزرگ و عمه و عمو و خاله و دایی آمدند تا ۵ سالگی یلدا را جشن بگیرند. وقتی مادر شمع‌های روی کیک را روشن کرد، به یلدا گفت: «دخترم، یک آرزو بکن». یلدا چشم هایش را بست و گفت: «آرزو می‌کنم که فردا برف ببارد و زمین سفیدپوش شود، آن قدر که بتوانم یک آدم برفی



درست کنم.» مهمان‌ها خندیدند و برای او دست زدند. یلدا شمع‌ها را فوت کرد، هدیه‌هایش را گرفت و از همه تشکر کرد. خاله پاییز و ننه سرما که روی یک تکه ابر سفید نشسته بودند و زمین را نگاه می‌کردند، یلدا را دیدند و آرزویش را شنیدند.

خاله پاییز به ننه سرما گفت: «شنیدی؟ یلدا کوچولو دلش می‌خواهد فردا برف ببارد. تو می‌توانی از کوله پشتی‌ات برف‌ها را بیرون بریزی و همه جا را سفیدپوش کنی.» ننه سرما



با اخم گفت: «اما من دلم نمی‌خواهد برف‌ها را به کسی هدیه کنم، می‌خواهم آنها را برای خودم نگه دارم». خاله پاییز گفت: «اگر برف‌هایت را برای خودت نگه داری، نمی‌توانی بچه‌ها را خوشحال کنی.» ننه سرما فکری کرد و گفت: «باشد، به خاطر بچه‌ها همه جا را با برف سفیدپوش می‌کنم». او کوله پشتی‌اش را باز کرد و برف‌ها را از آن بیرون ریخت، آن شب هوا سرد و آسمان ابری شد و برف شروع به باریدن کرد. تمام شب برف می‌بارید. فردا صبح بچه‌ها با خوشحالی روی برف‌ها



سُر خوردند و برف بازی کردند.

یلدا کوچولو وقتی بیدار شد و برف‌ها را دید، از ته دل خندید و گفت: «ننه سرمای عزیزی، ممنونم که به من برف هدیه دادی. من به آرزوی خودم رسیدم». آن روز یلدا یک آدمک برفی ساخت و برایش دماغی از هویج و چشم‌هایی از زغال و دست‌هایی با تکه چوب گذاشت.



درخت پیر

اداستان کوتاه



کلاغ شروع کرد به غار غار کردن، درخت پیر گوش‌هایش را گرفت و با صدایی لرزان گفت: هیس! آرام باش. آواز نخوان. سرم درد می‌گیرد... حوصله ندارم. کلاغ ساکت شد و آرام روی شاخه نشست.

دارکوب نشست روی شاخه‌ی دیگر و شروع کرد به نوک زدن و تق تق کردن. درخت پیر شروع کرد به ناله کردن و گفت نه نه زن. خواهش می‌کنم نوک زن. من طاقت ندارم... اعصاب ندارم... زود خسته می‌شوم. دارکوب ناراحت شد و رفت.



پرستو دوستانش را دعوت کرده بود به لانه اش، که روی یکی از شاخه های درخت پیر بود. درخت پیر تا دوستان پرستو را دید، گفت: خواهش می کنم سر و صدا نکنید من می خواهم بخوابم... مریضم ... حوصله ندارم. پرستو هم از درخت پیر دلگیر شد.

غرزدن و زود خسته شدن درخت پیر، کم کم همه ی پرندگان را ناراحت کرد. پرنده ها یکی یکی با درخت پیر قهر کردند و رفتند و فقط کلاغ پیش او ماند. کلاغ، از بقیه ی پرنده ها باوفا تر



بود و درخت پیر را خیلی دوست داشت. او یادش می‌آمد که از زمانی که یک جوجه کلاغ بود روی شاخه‌های همین درخت زندگی کرده بود. یادش می‌آمد که چقدر همین درخت، که الان پیر و کم حوصله شده است، با او مهربان بود و به او محبت می‌کرد. به خاطر همین هیچ وقت حاضر نبود از پیش او برود. کلاغ پیش او ماند اما بدون سر و صدا و وروجک بازی. کلاغ آرام و با حوصله با درخت پیر زندگی می‌کرد. یک روز درخت پیر که خیلی دلتنگ شده بود، به کلاغ گفت:



یک روز درخت پیر که خیلی دلتنگ شده بود، به کلاغ گفت:
دلم برای پرستو و دارکوب تنگ شده است. ای کاش آن‌ها
هم مثل تو کمی مهربان بودند و با من قهر نمی‌کردند. من
دیگر پیر شده‌ام و نمی‌توانم سروصداهای زیاد را تحمل کنم.
نمی‌توانم مثل قبل، زحمت بکشم و کار کنم. بیشتر وقت‌ها
می‌خواهم بخوابم اما همه‌ی پرنده‌ها را مثل تو دوست دارم و
دلم می‌خواهد هر روز آن‌ها را ببینم اما آن‌ها خیلی زود از
دست من عصبانی می‌شوند و با من قهر می‌کنند.



کلاغ حرف‌های درخت پیر را شنید و خیلی غصه خورد او
تصمیم گرفت هر طوری شده به بقیه‌ی پرنده‌ها یاد بدهد که
چگونه با درختان پیر با مهربانی رفتار کنند. کلاغ هر روز با
پرنده‌ها صحبت کرد و از مهربانی‌های قدیم درخت پیر
برایشان خاطرات زیادی نقل کرد.

پرنده‌ها دوباره دلشان برای درخت پیر تنگ شد و پیش او
برگشتند اما از این به بعد وقتی پیش درخت پیر می‌آمدند
آرام حرف می‌زدند و مراقب رفتارشان بودند تا درخت پیر



اذیت نشود. اینطوری دوباره شادی و صفا در بین شاخ و برگ
درخت پیر پیدا شد و همه از هم راضی و خوشحال بودند.



شیر احمق

اداستان کوتاه



داخل یک جنگل، یک شیر زندگی می کرد. شیر قصه ما پیر شده بود و نمی توانست سریع بدوه. هر روزی که می گذشت برای شکار کردن سخت تر می شد.

یک روز شیر وارد جنگل شد تا غذا پیدا کنه و به یک غار رسید. آروم به غار نزدیک شد و یک بویی به مشامش خورد. وارد غار شد اما چیزی داخلش نبود. با خودش گفت که اینجا قایم می شم تا حیوونی که داخل غار بوده برگرده. اما اونجا خونه یک شغال بود. این شغال هر روز بعد از خوردن غذا به



خونش برمی گشت. اما وقتی به غار نزدیک تر شد، فهمید
یک مشکلی وجود داره. فضا ساکت ساکت بود. شغال به
خودش گفت یک جای کار می لنگه! چرا همه پرنده ها و
حشره ها ساکتن؟

خیلی آرام و با احتیاط وارد غارش شد. دور و برش رو نگاه
کرد و به دنبال نشونه ای از خطر بود. وقتی وارد دهانه غار شد،
هوشش بهش هشدار خطر می داد. با خودش گفت: باید
مطمئن بشم همه چی سر جاشه! یهو یک نقشه عالی به سرش
زد.



شغال بلند گفت: سلام دوست من. اتفاقی افتاده؟ چرا اینقدر ساکتی؟

صدای شغال داخل غار پیچید. شیر که دیگه نمی‌تونست گرسنگیشو تحمل کنه با خودش گفت: حتما به خاطر منه که این غار ساکته و قبل از این که شغال بفهمه مشکلی وجود داره باید یک کاری کنم.

شغال به حرف زدنش ادامه داد: قرارمون رو یادت رفته دوست عزیز؟ تو باید به من سلام کنی وقتی برمی‌گردم خونه.



شیر صداش رو عوض کرد و گفت: به خونه خوش اومدی دوستم!

پرنده‌ها با صدای بلند جیر جیر کردن و با شنیدن صدای شیر فرار کردن. شغال هم همینطور. اون قبل از این که شیر یک لقمه چپش کنه، با سرعت تمام برای جان عزیزش فرار کرد. شیر زمان زیادی منتظر موند تا شغال وارد غار بشه اما وقتی شغال وارد نشد، شیر فهمید که سرش کلاه رفته. شیر از دست خودش عصبانی بود که حماقتش باعث شده یک غذای چرب و نرم از دستش دربره!



شعر عروسک قشنگ من

اشعر کود کانه



عروسک قشنگ من قرمز پوشیده
تورختخواب مخمل آیش خوابیده
یه روز مامان رفته بازار اونو خریده
قشنگ تر از عروسکم هیچکس ندیده
عروسک من، چشمتو وا کن
وقتی که شب شد
اون وقت لالا کن
حالا بریم توی حیاط با من بازی کن
توپ بازی و شن بازی و طناب بازی کن



پسته اخمو

داستان کوتاه



همه پسته‌ها خندان و خوشحال بودن. برای همین خیلی راحت باز می‌شدن اما یکی از پسته‌ها اخمو بود. هیچ‌کس دوست نداشت پسته اخمو رو برداره. وقتی همه پسته‌ها تموم شدن، پسته اخمو تنها توی ظرف باقی مونده بود.

بچه شکمو بلاخره دلش آب شد و پسته اخمو رو برداشت. هر چی بهش نگاه کرد پسته اخمو نخندید. همین طور سفت دهنشو بسته بود. بچه شکمو چندتا لطیفه برای پسته اخمو تعریف کرد اما بازم نخندید برای همین قلقلکش داد. بازم



خندش نگرفت. بچه شکمو یه نگاهی این ور کرد یه نگاهی اونور کرد بعد یواشکی پسته اخمو رو گذاشت توی دهانش. یک گاز محکم ازش گرفت ولی هیچی نشد. این دفعه پسته اخمو رو گذاشت روی دندونای آسیاش و محکم محکم فشارش داد. یه دفعه پسته اخمو تقی صدا کرد.

بچه شکمو پسته اخمو رو از دهانش درآورد البته درسته نبود خورد خورد شده بود. تازه لای اون خرده‌ها به غیر از پوست پسته و مغز پسته، یه خورده دندون شکسته هم بود. حالا دیگه



به جای پسته اخمو، بچه شکمو، اخمو شده بود. آخه کی با
دندون شکسته می تونه بخنده! شاید پسته های اخمو هم
نمی خندن که کسی تو دهنشونو نتونه ببینه !!



شما هم داستان کوتاه
برای ما ارسال کنید



