



گزارشات بهمن ماه ۱۴۰۰

شماره ۲۶ - ۱۴۰۰/۱۲/۰۱



| قشقرق



چگونه درباره واکسن کرونا با کودک تان سخن بگویید؟

| قشقرق



۱. مطمئن شوید که اطلاعات خودتان به روز است.

مهم است که پیش از صحبت با کودک‌تان درباره واکسن کرونا، خودتان درک درستی از این واکسن داشته باشید. بهترین کار این است که آخرین اطلاعات را از وبسایت‌ها و صفحات رسانه‌های اجتماعی معتبری چون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یا یونیسف دریافت کنید.

۲. پرسید و گوش کنید.

از کودک‌تان دعوت کنید آنچه درباره واکسن کرونا شنیده است را به شما بگوید و به پاسخ او گوش دهید. مهم است که با تمام حواس خود به او توجه کنید و همه ترس‌هایش را در این مورد جدی بگیرید. صبور باشید، همه‌گیری و اطلاعات نادرست همه را دچار نگرانی و عدم اطمینان کرده است.



۳. با آنها صادق باشید.

کودکان حق دارد بدانند که چه اتفاقاتی رخ می‌دهد اما این امر باید طوری که مناسب آنها است، توضیح داده شود. به یاد داشته باشید که کودکان الگوهای احساسی خود را از بزرگسالان می‌گیرند، سعی نکنید که ترس‌های خودتان را بیش از اندازه با کودک‌تان به اشتراک بگذارید. بازی می‌تواند ابزار مفیدی برای گذر از احساسات دشوار برای کودکان کوچک‌تر باشد. اگر کودک‌تان نگران به نظر می‌رسد، سعی کنید با هم نقاشی کنید یا احساسات او را از طریق بازی و نقش بازی کردن کشف کنید.

۴. به سؤالات آنها پاسخ دهید.

در اینجا برخی پاسخ‌های مناسب کودکان را ارائه می‌کنیم تا



اگر کودکان تان درباره واکسن کرونا سؤال داشتند بتوانید به آنها پاسخ دهید.

واکسن چیست؟

واکسن به مانند سپری است که از شما در برابر بیماری محافظت می کند.

طرز کار واکسن ها چگونه است؟

واکسن ها به بدن شما یاد می دهند که چگونه با بیماری بجنگد. آنها مقداری بسیار کمی از میکروب (یا چیزی که مثل میکروب است) را در بدن شما قرار می دهند. این میکروب عامل همانی بیماری است که باید در برابرش محافظت شوید.



بدین ترتیب بدن شما یاد می‌گیرد که چگونه با آن بیماری بجنگد. با این روش، اگر شما در معرض بیمار باشید بدن‌تان می‌داند که دقیقا چه کاری انجام دهد و از بیمار شدن شما جلوگیری می‌کند.

آیا واکسن‌ها ایمن هستند؟

بله، واکسن‌ها بسیار ایمن هستند! میلیون‌ها کودک (و بزرگسال) هر ساله واکسینه می‌شوند و این کار به آنها کمک می‌کند که در برابر بسیاری از بیماری‌ها مصون باشند. زمانی که واکسن دریافت می‌کنیم، شاید تب کنیم یا درد داشته باشیم، اما این وضعیت طولانی نخواهد بود و خیلی بهتر از بیمار شدن است. این علائم نشان می‌دهند که واکسن کار



می‌کند و اینکه بدن شما در حال تقویت میزان محافظت خود در برابر بیماری است.

کی می‌توانم واکسن کرونا بزنم؟

افراد مسن (مثالی از عضو خانواده یا یک دوست بدهید) نسبت به کودکان در خطر بیشتر بیماری کرونا قرار دارند. به همین دلیل است که ابتدا افراد بزرگسال واکسینه می‌شوند. پزشکان هم‌اکنون در حال آزمایش واکسن‌ها هستند تا مطمئن شوند که برای کودکان نیز به خوبی کار می‌کنند. وقتی واکسن‌ها برای کودکان نیز آماده شدند، خبرش را از وزارت بهداشت خواهیم شنید. ضمناً، باید با پوشیدن ماسک، شستن دست‌ها و فاصله‌گذاری اجتماعی از خودمان و دیگران



محافظت کنیم.

نکته‌ای برای والدین: کودکان در میان افراد دارای اولویت برای دریافت واکسن کرونا نیستند و وضعیت در بسیاری از کشورهای جهان به همین منوال خواهد ماند، زیرا تمرکز بر محافظت از آنهایی است که در معرض بیشترین خطر بیماری شدید یا مرگ ناشی از ویروس کووید-۱۹ قرار دارند، یعنی افراد مسن، آنهایی که بیماری دیگری دارند و کادر درمانی که در خط مقدم فعالیت می‌کنند. این افراد باید قبل از کودکان واکسینه شوند.

من از آمپول می‌ترسم! آیا مجبورم بزنم؟
می‌فهمم چه حسی داری، اما مسأله این است که با یک چشم



برهم زدن تمام خواهد شد! یک سوزش کم احساس خواهی کرد و سپس همه چیز تمام می‌شود، دقیقاً مثل همان زمان که واکسن‌های دیگر را زدی. وقتی که زمان واکسیناسیون کودکان فرا برسد، پیش از رفتن به پزشک در خانه واکسیناسیون را تمرین خواهیم کرد. بدین ترتیب، خواهی فهمید که دقیقاً انتظار چه چیزی را داشته باشی و پس از واکسیناسیون هم می‌توانیم کاری یا چیزی برنامه‌ریزی کنیم تا جشن بگیریم!

به یاد داشته باشد که اگر نمی‌توانید جواب دهید از حدس و گمان پرهیزید. از این امر به عنوان فرصتی استفاده کنید تا پاسخ‌ها را با هم پیدا کنید. وب‌سایت‌های سازمان‌های بین المللی به مانند یونیسف و سازمان بهداشت جهانی منابع اطلاعاتی بسیار خوبی هستند.

منبع:

www.unicef.org



گام‌هایی موثر برای رشد عاطفی کودک

| قشقرق



سازگاری با دنیای پیرامون و برقراری ارتباط و تعامل موثر با اطرافیان، نیازمند داشتن سواد و رشد روانی و عاطفی است. رشد روانی طی فرایند رشد فیزیکی و به موازات پیشرفت قسمت‌های مختلف مغز اتفاق می‌افتد و تحت تاثیر عوامل زیستی، تربیتی و وارثی قرار می‌گیرد. رشد عاطفی نیز با شناخت احساسات خود و دیگران و کنترل و مدیریت احساسات آغاز می‌شود و جنبه‌های مختلفی دارد.

رشد روانی و عاطفی چگونه است؟

رشد عاطفی، مسیر تجربه و درک احساسات و عواطف، همچنین قدرت بیان و ابراز احساسات است، که از دوران کودکی شروع شده و شکل می‌گیرد. رشد عاطفی ابعاد



گوناگونی دارد. اولین مرحله‌ی رشد عاطفی، شناخت احساسات و عواطف است و سپس درک این موضوع که این احساس چگونه و چرا به وجود می‌آید و در نهایت، تشخیص احساسات خود و دیگران و توانایی ابراز آن.

رشد عاطفی از نخستین روزهایی که یک نوزاد به دنیا می‌آید، شروع می‌شود و تا بزرگسالی ادامه دارد. احساسات اصلی خشم، ترس، غم و شادی اولین عواطف هستند، که کودکان مشاهده و تجربه می‌کنند. همچنان که رشد عاطفی در کودک افزایش می‌یابد، احساسات دیگر مانند کم رویی، احساس گناه، شرم و همدلی نیز رشد پیدا می‌کند. در رشد و بلوغ عاطفی کودک، والدین نقش مهمی ایفا می‌کنند. زیرا اولین پیوند بین کودک و محیط بیرون، والدین هستند. تاثیری که



والد بر کودک می‌گذارد، سازنده‌ی اولین تعامل او با دیگر کودکان و تعیین کننده‌ی نوع تعامل کودک با جهان اطراف است.

ارتباط بین رشد عاطفی و دلبستگی ایمن

یکی از مهم‌ترین و موثرترین عوامل در رشد عاطفی کودکان که زمینه‌ی زندگی عاطفی آن‌ها را شکل می‌دهد، سطح دلبستگی ایمن و درواقع احساس دلبستگی است، که کودک با والدین مخصوصاً مادر خود دارد. اگر نیازهای اولیه کودک به خوبی پاسخ داده شود، کودک دنیا را محیط امنی می‌شناسد و با اعتماد به محیط اطراف رشد می‌کند. برداشت اولیه او از دنیا این است، که انسان‌هایی قابل اعتماد و پاسخگو دارد. بنابراین



احساس دلبستگی ایمن خواهد داشت. اولین ارتباطات کودک زمینه ساز روابط اجتماعی او خواهد بود. دلبستگی در کودکان در صورتی که ایمن باشد، باعث می شود کودک بدون نگرانی و با حس آزادی به جستجو در دنیای اطرافش پردازد. از نظر کودک دنیا مکانی قابل پیش بینی و مورد اعتماد است و این بینش توانایی رشد کودک را تضمین می کند. دلبستگی ایمن در درک احساسات و کنترل خشم نقش مثبتی ایفا می کند.

و اگر عکس این اتفاق بیفتد، یعنی کودک دلبستگی نایمن داشته باشد، در تعامل با جهان اطراف همیشه مراقب نشانه های خطر خواهد بود. به موازات احساس خطر اضطراب و استرس در کودک تقویت می شود که باعث می شود، او در



آینده به فردی پرخاشگر یا مطیع تبدیل شود، تا بتواند از خود در مقابل علائم خطر حمایت کند. دلبستگی ناایمن باعث می‌شود، کودک در بزرگسالی نیز این احساس ناامنی را به روابط خود انتقال بدهد.



منبع:

www.honarehزندegi.com

عوامل موثر در رشد روانی و عاطفی

| قشقرق



سیار
گامیت

برای این که یک کودک بتواند احساس خود را بروز بدهد، ممکن است عوامل زیادی موثر باشند. که به رشد روانی او کمک کنند یا باعث کند شدن روند رشد عاطفی وی شوند. از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱) الگوهای رفتاری کودک

رفتارهای پدر و مادر کودک و اولین مراقبین او تاثیر بسیار زیادی در رشد روانی او خواهد داشت. ممکن است سیستم‌های آموزشی زیادی برای بهبود رشد عواطف وجود داشته باشد. اما نمی‌توان تاثیر الگوی والدین را نادیده گرفت. زیرا کودکان از راه مشاهده، تعامل با اطراف را می‌آموزند. زمانی که شما احساسات متفاوت را تجربه کرده و واکنش نشان می‌دهید، هنگامی که با دیگران تعامل اجتماعی و عاطفی دارید



و در تمام زمان‌هایی که شما با احساسات خود روبرو شده و به آن‌ها پاسخ می‌دهید، کودک شما ناخودآگاه، شیوه شما را از طریق مشاهده دریافت می‌کند. الگوی‌های رفتاری مناسب یکی از مهمترین نکات در تربیت کودک است.

۲) پاسخ به عواطف کودک

میزان پاسخی که شما به عواطف کودکان می‌دهید، زیربنای رشد عاطفی کودکان است. رشد روانی کودک در گرو برخورد‌های صحیح و سیستم پاسخگویی موثر و درست شما است. به عنوان مثال پاسخی که شما به گریه کودک خود می‌دهید، می‌تواند در رشد عزت نفس کودک و خودباوری او بسیار تأثیر گذار باشد.

کودکی که در زمان‌های گریه مورد پذیرش والدین قرار نمی‌گیرد،



می‌آموزد که موجود دوست داشتنی نیست و عواطف خود را پنهان می‌کند، تا مقبول والدین باشد. به این طریف احساس عزت نفس او لطمه می‌بیند و رشد روانی او با مانع روبرو می‌شود.

۳) استرس در خانواده

شرایط زندگی همراه با استرس، روی احساسات کودکان تاثیر منفی می‌گذارد. استرس مانع کودک برای بیان و ابراز احساسات او شده و احساس ناامنی او را افزایش می‌دهد. در خانه‌ای که هیجانات منفی بالا وجود دارد، مجالی برای خوداظهاری ایمن کودک و دریافت پاسخ مسئولانه باقی نمی‌ماند. بدین ترتیب رشد روحی و روانی کودک کند پیش می‌رود.



۴) هنجارها و باورهای جامعه

این که جامعه نسبت به روش‌های مختلف بروز عاطفه چه عکس‌العملی نشان می‌دهد، می‌تواند بر شیوه واکنش کودکان نسبت به احساسات درک شده، تاثیر بگذارد. در جوامعی که برای بیان عواطف، ارزش گذاری مطلوب اتفاق می‌افتد، افراد در بیان عواطف خود احساس ناراحتی نمی‌کنند و خوداظهاری امنی خواهند داشت.

۵) تاثیر شخصیت و ژن در رشد روانی و عاطفی

صفات ارثی هر انسانی با دیگری متفاوت است و هر کسی ممکن است در مواجهه با مسائل مختلف، واکنش متفاوتی داشته باشد. وراثت در بیان احساسات و ابراز حالات روحی و روانی تاثیر غیرقابل انکاری دارد. مثلا افراد درونگرا در بیان



احساسات مانند افراد برونگرا رفتار نمی‌کنند. شخصیت درونگرا در ابراز عواطف خود، رفتار محافظه کارانه‌ای پیش می‌گیرد و کندتر خود را بروز می‌دهد. اما برونگرا راحت تر و بازتر رفتار می‌کند و در اشتراک گذاشتن عواطف خود کمتر نگرانی دارد.



منبع:

www.honarehzendegi.com

برای رشد روانی و عاطفی کودک چه باید کرد؟

| قشقرق



رفتار کودکان بسیار متغیر است و سریع از یک حالت به حالت دیگر تغییر می‌کند. به سرعت تغییر روحیه می‌دهند. ممکن است لحظه‌ای برای یک خواسته جیغ بکشند و لحظه‌ای بعد کاملاً شاد به بازی پردازند. نوسانات رفتاری آن‌ها کاملاً طبیعی است. زیرا برخورد آن‌ها در ابتدا کاملاً واکنشی و در لحظه است. اما برای این که با دوستان هم سن و سال خود به تعامل بهتر برسند، نم‌نم مهارت‌های اجتماعی و عاطفی را از دوستان، خانواده و سیستم آموزشی دریافت می‌کنند و این وظیفه بیش از هر کسی بر عهده والدین است، که در آموزش مهارت‌های ارتباطی و رشد عاطفی کودک خود اهتمام بورزد. رشد روانی و عاطفی یک انسان از کودکی آغاز می‌شود. بنابراین بهترین زمان برای رشد توانایی‌های احساسی و



عاطفی انسان همان دوران کودکی است. و وظیفه والدین نیز این است که به فرزند خود کمک کنند، تا در کودکی با احساسات خود ارتباط برقرار کند. به این منظور به روش‌های زیر می‌توانید در شناخت و ابراز احساسات کودک خود به او کمک کنید.

۱) آموزش شناخت احساسات

از کلماتی که برای کودک قابل فهم است و از زبان خود کودک استفاده کنید و احساس کودک را برایش به روشی ساده و با استفاده از تصاویر، کتاب یا فیلم توضیح دهید. از داستان‌های کوتاه کودک برای توضیح و تفهیم عواطف او کمک بگیرید. و سعی کنید در ابتدا او را با احساساتی که تجربه می‌کند، روبرو بکنید. کمک کنید، احساس غم و شادی



خود را درک کند و حس آن لحظات را بشناسد.

۲) یادگیری ابراز احساسات

پس از شناخت عواطف، نوبت آن است که به کودک خود یاد بدهید، درباره آن چه احساس می‌کند صحبت کند. با استفاده از کتاب داستان، شخصیت‌های کارتونی یک انیمیشن، و هر چیز مناسب سن او سعی کنید، راه‌های ابراز احساسات و برقراری ارتباط با عواطف را به او بیاموزید. او را در موقعیت‌های واقعی که در آن قرار می‌گیرد، مورد سوال قرار بدهید. بخواهید حسش را بگوید. اگر می‌تواند درباره آن کمی حرف بزند. ناراحتی یا خشم خود را و علت آن را به زبان بیاورد. بیان احساس به کودک کمک می‌کند، بتواند آن موقعیت را بهتر پشت سر بگذارد. بهتر مدیریت کند و حال خوبی نسبت به قبل پیدا کند.



۳) کمک به مدیریت عواطف

کودکان در ابتدا شیوه‌های واکنش و مدیریت مناسب احساسات را بلد نیستند و نسبت به حوادث پیرامون خود، واکنشی پاسخ می‌دهند. بهتر است، به آن‌ها بیاموزید، که شیوه‌های پاسخ گویی متفاوتی برای یک بیان یک هیجان وجود دارد و می‌تواند از بین چندین پاسخ، یکی را انتخاب کند. در انتخاب گزینه مناسب او را یاری کنید. برای درک بهتر کودک از مثال‌های واقعی که قبلاً اتفاق افتاده استفاده کنید و ذهن او را برای پاسخگویی و انتخاب گزینه درست به چالش بکشید.

۴) تشویق کودک در بیان عواطف

زمانی که کودک شما تلاش خود را بکار می‌گیرد تا خود را



بروز دهد، احساسات خود را توضیح می‌دهد. یا در موقعیت‌های عملی هیجان خود را به شکل مثبت مدیریت می‌کند و رفتاری هوشمندانه از خود نشان می‌دهد، حتماً او را تشویق کنید. به او بگویید که چقدر به او افتخار می‌کنید و از این که توانسته هیجان و عواطف خود را مدیریت کند، خوشحال هستید. حمایت و تشویق والدین از باارزش‌ترین تکنیک‌ها برای افزایش هوش هیجانی کودک است.

(۵) آموزش همدلی

کودکی که به خوبی عواطف خود را بشناسد و بتواند ابراز کند، به راحتی می‌تواند در موقعیت‌های متفاوتی که برای یک کودک دیگر اتفاق می‌افتد، خود را جای او بگذارد و احساس او را درک کند. برای کمک به درک این موضوع شما می‌توانید



برای او با خواندن داستان‌های متفاوت، دوست‌های فرضی
برای او بسازید و از او بخواهید حس شخصیت‌های داستان را
برای شما بازگو کند. به مرور که خود را در موقعیت
جایگزینی می‌گذارد، می‌تواند حس همدلی را به خوبی
بیاموزد.



منبع:

www.honarehZendegi.com

اهمیت رشد روانی و عاطفی

| قشقرق



مسیر شناخت احساسات و ارتباط درونی یک انسان، بخصوص در سال‌های اولیه زندگی، به دلایلی که در ذیل بیان می‌شود، راهی برای تضمین سلامت روانی یک کودک و مواجهه‌ی سالم او با جهان اطراف است.

۱) افزایش هوش هیجانی

کودکی که نسبت به احساسات خود شناخت پیدا می‌کند و توانایی ابراز عواطف را به دست می‌آورد، بهتر می‌تواند با حس درونی خود ارتباط بگیرد. درباره آن حرف بزند، احساس همسالان خود را درک کند. عواطف و هیجان خود را با مهارت بهتری کنترل و مدیریت می‌کند و از سطح هوش هیجانی بالایی برخوردار است.



۲) کاهش سطح استرس

بسیاری از والدین در برخورد با احساسات مختلف کودک عکس العمل نامناسبی از خود نشان می‌دهند. مثلاً در مقابل گریه کودک رفتاری که به آرامش کودک کمک کند، نشان نمی‌دهند. باید بتوانید با کودک خود هم‌نوا و هم‌احساس شوید. به او نگوئید نباید گریه کنی. بلکه باید وارد دنیای او شوید و با نشان دادن همدلی خود نسبت به احساس غم او، به کاهش استرس او کمک کنید. بگذارید کودک از غم خود بگذرد اما به روشی درست.

جلوی بروز ناراحتی کودک را نگیرید. او باید بتواند با ابراز احساسات خود، آرامش بگیرد، حس کند که درک شده و دیگر احساس استرس و ناامنی نکند. همچنین با رفتار درست



شما یاد می‌گیرید، در مقابل ناراحتی دیگران همدلی خود را بروز دهد. رفتار مناسب شما به او، ابراز درست احساس و همچنین همدلی نسبت به همنوعش را به او می‌آموزد.

۳) بهبود سلامت روانی

کودکی که احساسات خود را می‌شناسد و با بیان و ابراز آن‌ها آشنا می‌شود، می‌آموزد، که همیشه از مهارت‌های ابرازی استفاده کند. بنابراین احتمال این که الگوهای ناکارآمد و منفی را برای بیان احساسات خود بکار بگیرد، بسیار کم است و گرفتار شیوه‌های نادرست مانند پرخاشگری یا رفتارهای انفعالی مانند انزوا، سیگار کشیدن، کینه توزی نمی‌شود. به این طریق سلامت روانی او پیشرفت می‌کند.



حقیقت این است، که وقتی نتوانید به درستی حس خود را بشناسید یا راهی برای ابراز صحیح آن نداشته باشید، احساسات منفی شما رشد می‌کند و بیشتر دچار هیجانات منفی و اختلالات روانی می‌شوید. اما اگر در کودکی شیوهی بیان عواطف خود را یاد گرفته باشید، از سلامتی روحی و روانی بیشتری برخوردار خواهید بود.

۴) افزایش توانمندی‌ها و انرژی روانی

اگر از ابتدا یاد گرفته باشید، که همه احساسات خود را بروز دهید و از تمام ظرفیت خود استفاده کنید، در بزرگسالی با انباشت احساسات جمع شده و هیجانات سرکوب شده مواجه نمی‌شوید. بنابراین انرژی و سرمایه روانی بالایی برای عملکرد مطلوب در طول زندگی خواهید داشت.



منبع:

www.honarehzendegi.com

گامیتنامہ |



با قلدری تو فضای مجازی چیکار کنیم؟

گامیتنامہ



زنگ تفریح شده بود و فضای مدرسه پر بود از سر و صدای بچه ها. پریناز طبق معمول همیشه رفت دم کلاس دوستش نازنین که زنگ تفریح رو با هم بگذرانند اما قیافه نازنین غمگین و گرفته به نظر می آمد. وقتی علتش رو پرسید نازنین گفت: راستش یه مشکلی برام پیش آمده که خجالت می کشم با کسی در میان بگذارم. پریناز بهش این اطمینان را داد که راجع بهش قضاوتی نمی کند و شاید بتوانند باهم حلش کنند.

نازنین شروع کرد به تعریف کردن: چند روز پیش که کامپیوترم خراب شده بود برای آپلود مشق ریاضی به کافی نت سرخیابان رفتم و از اون روز به بعد شخص ناشناسی مدام بهم پیام می دهد و ایجاد مزاحمت می کند و



هر چقدر که ازش می‌خواهم که پیام ندهد به حرفم گوش نمی‌دهد و حالا نمی‌دانم که باید چیکار کنم چون می‌ترسم با گفتن این موضوع مامان و بابام از دستم عصبانی بشوند. پری‌ناز که سعی در آرام کردن دوستش دارد بهش پیشنهاد می‌کند این موضوع رو با معلمشون خانم برهانی در میان بگذارند.

خانم برهانی وقتی ماجرا را می‌شنود ضمن همدردی با این اتفاق ناراحت کننده بهشان اطمینان می‌دهد که گفتنش کار خیلی درستی بوده و از بچه‌ها می‌خواهد که در شرایطی که از سیستم‌های عمومی استفاده می‌کنند وقت خارج شدن حتماً تمام اطلاعاتشان را پاک کنند و در برخورد با چنین مزاحمت‌هایی هیچ وقت نباید جواب فرد مزاحم رو شخصا



بدهند و باید این موضوع رو با فردی نزدیک، مطمئن، امن
و بزرگتر در میان بگذارند.
آیا برای شما هم این اتفاق افتاده که شخصی در فضای
مجازی مزاحمتان بشود؟ باهاش چیکار کردید؟



نوشته‌ای از
نگین مرزپور

روز دوستداران کتابخانه

اگامیتنامہ



آقای مهرداد و خانم مهسا مسئول کتابخانه‌ی کوچکی برای کودکان هستند و می‌خواهند برای روز "دوستداران کتابخانه" تغییراتی به وجود آورند و برای اینکار از خود بچه‌ها کمک خواسته‌اند تا پیشنهاد دهند با ایجاد چه تغییراتی، فضای کتابخانه برای آن‌ها لذت‌بخش‌تر و یا راحت‌تر خواهد بود؟

ماهان همان لحظه به یاد اولین روز ورودش به کتابخانه افتاد. آن موقع فقط هشت سال داشت و برایش هیجان انگیز بود که حالا می‌تواند خودش کتاب قصه بخواند و مامان را از وظیفه‌ی قصه‌گویی هرشب معاف کند اما وقتی آن همه کتاب را دید حسابی گیج شد و در نهایت با راهنمایی خانم مهسا توانست کتابی متناسب خودش



انتخاب کند. بنابراین اینطور به نظرش رسید اگر قفسه‌ها را برای هر رده‌ی سنی به رنگ خاصی در بیاورند به این شکل بچه‌ها می‌توانند راحت‌تر و سریع‌تر کتاب مناسب خودشان را پیدا کنند.

سام که کوچک‌ترین عضو کتابخانه به حساب می‌آمد از بقیه خواست که قفسه‌های پایین‌تر را با کتاب‌های مناسب سن او پر کنند.

روژین هم اضافه کرد که چقدر خوب می‌شد اگر در کتابخانه فضای گروهی برای پروژه‌های مشارکتی مدرسه داشتیم.

مادر شیرین نیز که در آن جمع حضور داشت پیشنهاد مکانی برای گردآوری بازی‌های فکری بچه‌گانه را داد تا



بچه‌ها بتوانند آن‌ها را امانت بگیرند و به این شکل بار این هزینه اضافی از رو دوش خانواده‌ها برداشته شود. در نهایت هر کدام از بچه‌ها پیشنهادهايشان را اعلام کردند و بی‌صبرانه منتظر روز "دوستان کتابخانه" بودند تا کتابخانه‌ی محبوبشان را با تغییرات تازه‌اش ببینند. شما برای تبدیل کردن کتابخانه به محیطی بهتر برای کودکان چه پیشنهادی دارید؟



نوشته‌ای از
نگین مرزپور

سرگرمی |



اگه یک ابرقهرمان بودی، اسمت رو
چی می داشتی و چه قدرت ویژه ای داشتی؟

اسر گرمی



تردستی لیوان پرنده

اسر گرمی



تردستی لیوان پرنده در این تردستی شعبده باز لیوانی از جنس کاغذ یا پلاستیک نازک (یکبار مصرف) به تماشاچیان نشان می‌دهد.

سپس لیوان را میان دستان خود نگه داشته و به مردم می‌گوید کاری می‌کنم این لیوان خود به خود به پرواز درآید و بر جاذبه‌ی زمین غلبه نماید. چند لحظه بعد، لیوان بالا رفته و پرواز می‌کند.

راز بازی

اگر لیوان از جنس پلاستیک بود، از قبل آن را آماده می‌نماید و اگر از جنس مقوا یا کاغذ بود در همان لحظه می‌تواند عملیات را روی آن انجام دهد. راز این بازی،



ایجاد دو سوراخ در دیواره ی لیوان - که در سمت شعبده باز قرار گرفته - می باشد.

به گونه یی که تماشاچیان آن را نبینند. اگر آنگاه شصت خود را در سوراخ فرو برده و دیگر انگشتان دست خود را می گشاید.

در این لحظه با حرکت آرام شصت ، لیوان حرکت می کند و گویی در فضا شناور است.



داستان طنز بسازید

اسر گرمی



سیار
گامیت

این یک بازی ایده‌آل برای گروه‌های بزرگ است. بچه‌ها را به دو گروه تقسیم کنید. به هر گروه یک پاکت پر از اجسام سفت مانند قاشق، اسباب‌بازی، جوراب، توپ یا روبان بدهید. سپس به هر گروه ۱۵ دقیقه فرصت بدهید تا ایده و داستان طنز خود را بسازد. این بازی بیشتر از اینکه بین دو گروه رقابت ایجاد کند، بازی‌ای بسیار جالب و سرگرم‌کننده است. می‌توانید از بچه‌ها بخواهید که در صورت تمایل به داستان‌های طنز دوستان خود رأی بدهند.



خانه عروسکی

اسر گرمی



سیار
گامیت

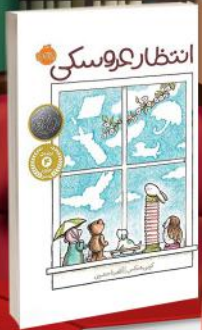
از بچه‌ها بخواهید تمام عروسک‌های ریز و اسباب‌بازی‌های
کوچک خودشان را یک جا جمع کنند و بعد با همه آنها
یک شهر کوچک بسازند.



معرفی کتاب |

سیار
گامیت











داستان کوتاه |



من ديگه خجالت نمي کشم

اداستان کوتاه



احسان کوچولو بعضی روزها با مامانش می‌رفت پارک اما وقتی می‌رسیدن اونجا از کنار مامانش تکون نمی‌خورد و نمی‌رفت با بچه‌ها بازی کنه. هر چه قدر هم که مامانش بهش می‌گفت پسرم برو با بچه‌ها بازی بکن فایده‌ای نداشت. احسان کوچولو روی یکی از دست‌هاش یه لک قهوه‌ای بزرگ بود، اون همیشه فکر می‌کرد که اگه بقیه بچه‌ها دستش رو ببینن مسخره‌اش می‌کنن بخاطر همین همیشه خجالت می‌کشید و دوست نداشت که با هم سن و سال‌های خودش بازی کنه.



یه روز احسان به مامانش گفت: من دیگه پارک نمیام. مامان احسان گفت: چرا پسرم؟ احسان گفت: من خجالت می کشم با بچه ها بازی کنم آخه اگه برم پیششون اون ها من رو بخاطر لکی که روی دستم هست مسخره می کنن. مامان احسان گفت: تو از کجا می دونی که بچه ها مسخره ات می کنن؟ مگه تا حالا رفتی با بچه ها بازی کنی؟ احسان جواب داد: نه.

مامان احسان کوچولو اون رو بغل کرد و گفت: حالا فردا که رفتیم پارک با هم می ریم پیش بچه ها تا ببینی اون ها تو رو



مسخره نمی‌کنن و دوست دارن که باهات بازی کنن.
روز بعد وقتی احسان و مامانش رسیدن به پارک با هم رفتن
پیش بچه‌ها. مامان احسان به بچه‌هایی که داشتن با هم بازی
می‌کردن سلام کرد و گفت: بچه‌ها این آقا احسان پسر منه و
اومده که با شما بازی کنه. یکی از بچه‌ها که از بقیه بزرگ‌تر بود
جلو اومد و رو به احسان کوچولو گفت: سلام اسم من نیماست،
هر روز تو رو می‌دیدم که با مامانت میای پارک اما هیچ وقت
ندیدم که بیای با ما بازی کنی حالا که دوست داری بیا تا با بقیه



بچه‌ها آشنا بشی. احسان کوچولو به مامانش نگاهی کرد و رفت. بعد از مدتی مامان احسان رفت دنبالش تا با هم برگردن خونه. وقتی احسان کوچولو مامانش رو دید با خوشحالی دوید سمت مامانش و گفت: مامان من با بچه‌ها بازی کردم و خیلی خوش گذشت تازه هیچ کس هم من رو مسخره نکرد. مامان احسان لبخندی زد و گفت: دیدی پسر من تو هم می‌تونی با بچه‌ها بازی کنی و هیچ کس مسخره‌ات نمی‌کنه. همه بچه‌ها با هم فرق‌هایی دارن اما این باعث نمی‌شه



که نتونن با هم باشن و با هم دیگه بازی کنن. از اون روز به
بعد احسان کوچولو دوست‌های تازه‌ای پیدا کرده بود که در
کنار اون‌ها بهش خوش می‌گذشت و در کنار هم خوشحال
بودن.



سنگ کوچولو

اداستان کوتاه



سیار
گامیت

در یکی از روزهای خوب خدا یک سنگ کوچولو وسط
کوچه‌ای افتاده بود هرکسی از کوچه رد می‌شد، لگدی به
سنگ می‌زد و پرتش می‌کرد یک گوشه‌ی دیگر. سنگ
کوچولو خیلی ناراحت بود تمام بدنش درد می‌کرد هر روز از
گوشه‌ای به گوشه‌ای می‌افتاد و تکه‌هایی از بدنش کنده
می‌شد. سنگ کوچولو اصلاً حوصله نداشت دلش می‌خواست
از سر راه مردم کنار برود و در گوشه‌ای پنهان شود تا کسی او
را نبیند و به او لگد نزند. یک روز مردی با یک وانت پر از



هندوانه از راه رسید وانت را کنار کوچه گذاشت و توی بلندگوی دستیش داد زد. مردم هم آمدند و هندوانه‌ها را خریدند و بردند. مرد هندونه‌ی سرخ و شیرین دارم هندونه به شرط چاقو ببین و ببر تمام هندوانه‌ها را فروخت فقط یک هندوانه کوچک برای خودش باقی ماند. مرد نگاهی به روی زمین و زیر پایش انداخت چشمش به سنگ کوچولو افتاد آن را برداشت و طوری کنار هندوانه گذاشت که موقع حرکت، هندوانه حرکت نکند و قل نخورد بعد هم با ماشین به سوی



رودخانه‌ای خارج از شهر رفت. کنار رودخانه ایستاد، سنگ کوچولو را برداشت و داخل آب رودخانه انداخت. بعد هم هندوانه را پاره کرد و کنار رودخانه نشست و آن را خورد و سوار وانت شد و حرکت کرد و رفت. سنگ کوچولوی قصه‌ی ما توی رودخانه بود و از این که دیگر توی آن کوچه‌ی شلوغ نیست و کسی لگدش نمی‌زند، خوشحال بود و خدا را شکر می‌کرد. روزها گذشت تابستان رفت و پاییز و بعد هم زمستان آمدند و رفتند. سنگ کوچولو همان جا کف رودخانه افتاده بود.



گاهی جریان آب او را کمی جا به جا می کرد و این جابه جایی
تن کوچک او را به حرکت وامی داشت او روی سنگ های
دیگر می غلتید و ناهمواری های روی بدنش از بین می رفتند او
کم کم به یک سنگ صاف و صیقلی تبدیل شد.
یک روز چند تا پسر بچه همراه معلمشان به کنار رودخانه
آمدند تا سنگ ها را ببینند آنها می خواستند بدانند چرا سنگ
های کف رودخانه صاف هستند یکی از آن ها سنگ کوچولوی
قصه ی ما را دید آن را برداشت و به خانه برد. آن را رنگ زد



و برایش صورت و مو و لباس کشید. سنگ کوچولو به شکل یک آدمک بامزه در آمد. پسرک سنگ را که حالا شکل تازه‌ای پیدا کرده بود به مادرش نشان داد. مادر از آن خوشش آمد. یک تکه روبان قرمز به سنگ کوچولو بست و آن را به دیوار اتاق خواب پسرک آویزان کرد. حالا سنگ کوچولوی قصه‌ی ما روی دیوار اتاق پسرک آویزان است و دیگر نگران لگد خوردن و پرتاب شدن به میان کوچه نیست. پسری هم که او را به شکل عروسک درآورده، هر روز نگاهش می‌کند و



او را خیلی دوست دارد.

یک روز چند تا پسر بچه همراه معلمشان به کنار رودخانه آمدند تا سنگ‌ها را ببینند آنها می‌خواستند بدانند چرا سنگ‌های کف رودخانه صاف هستند یکی از آنها سنگ کوچولوی قصه‌ی ما را دید آن را برداشت و به خانه برد. آن را رنگ زد و برایش صورت و مو و لباس کشید. سنگ کوچولو به شکل یک آدمک بامزه در آمد. پسرک سنگ را که حالا شکل تازه‌ای پیدا کرده بود به مادرش نشان داد. مادر از آن



خوشش آمد. یک تکه روبان قرمز به سنگ کوچولو بست و آن را به دیوار اتاق خواب پسرک آویزان کرد. حالا سنگ کوچولوی قصه‌ی ما روی دیوار اتاق پسرک آویزان است و دیگر نگران لگد خوردن و پرتاب شدن به میان کوچه نیست. پسری هم که او را به شکل عروسک درآورده، هر روز نگاهش می‌کند و او را خیلی دوست دارد.



خانواده‌ی میمون کوچولو

اداستان کوتاه



توی یک جنگل سبز حیوانات زیادی زندگی می کردند. یکی از این روزا میمون کوچولوی قصه‌ی ما تک و تنها به جنگل سبز آمد. او هیچ کسی را نداشت. آدم‌ها پدر و مادرش را شکار کرده و به باغ وحش برده بودند. اما میمون کوچولو از دست آن‌ها فرار کرده بود. میمون کوچولوی قصه‌ی ما بسیار غمگین و ناراحت بود و تنهایی تو جنگل راه می رفت و می دید که بچه‌های حیوانات در کنار پدر و مادرشان هستند و همه با هم زندگی می کنند. میمون کوچولو خیلی غصه می خورد و با



خودش می گفت: کاش پدر و مادرم اسیر نشده بودند و الان همه در کنار هم بودیم. میمون ما زیر درختی نشست و یهو سه تا میمون کوچولو را دید که با هم بازی می کردند و پدر و مادرشون مواظبشون بودند. میمون کوچولو با چشم های پر از اشک به آن ها نگاه می کرد. مادر میمون ها او را دید و به طرفش رفت و گفت: میمون کوچولو چرا ناراحتی؟ چرا چشمت پر از اشک؟ میمون کوچولو جواب داد: آخه بابا و مامانم را گرفتند و به باغ وحش بردند. حالا من تنهام. خانم



میمون آقای میمون را صدا زد و گفت: این میمون کوچولو تنهاست. من دوست دارم او را به خانه‌مان بیارم تا با بچه‌های ما بازی کنه. تو با این کار موافقی؟ آقای میمون که پدر مهربانی بود با خوشرویی گفت: بله که موافقم؛ و به میمون کوچولو گفت: تو هم بیا با ما زندگی کن. ما سه تا بچه داریم و تو هم می‌شی بچه‌ی چهارم ما. اون وقت ما یه خانواده شش نفری می‌شیم. چهار تا بچه با یک بابا و یک مامان. میمون کوچولو خوشحال شد و گفت: چه خوب! باشه منم میام با شما



زندگی می‌کنم و عضو خانواده شما می‌شم. سه تا بچه میمون هم با دیدن میمون کوچولوی ما بسیار خوشحال شدند. آن‌ها میمون کوچولو را پیش خودشان بردند و به او آب و غذا دادند و وقتی میمون کوچولو سیر شد با آن‌ها بازی کرد و به خانه‌شان رفت. سه تا بچه میمون به او گفتند: خواهر کوچولو به خانه خودت خوش اومدی. از آن روز به بعد میمون کوچولو در کنار خواهر و برادرها و پدر و مادر جدیدش زندگی می‌کرد و خوشحال بود که صاحب یک خانواده شده است. او



هر روز دعا می کرد که پدر و مادرش بتوانند از باغ وحش فرار
کنند و پیش او برگردند.



خانواده‌ی گل گلی

اداستان کوتاه



یکی بود یکی نبود. در یکی از جنگل‌های زیبا خرس کوچولوی ما به نام گل گلی با مامان و بابا خرسه و بابا بزرگ و سه تا خواهر برادر خرسش زندگی می‌کرد. آن‌ها خانواده‌ی شاد و مهربانی بودند. همه با هم روزها به جنگل می‌رفتند و میوه‌های جنگلی جمع می‌کردند و به خانه می‌آوردند و برای زمستانشان انبار می‌کردند. اما گل گلی قصه‌ی ما خانواده‌ی شلوغ و پرجمعیت را دوست نداشت و هر روز غر می‌زد: من دلم می‌خواد تنها باشم و داشتن خانواده رو دوست ندارم، چون



همه منو اذیت می‌کنن.

یکی از این روزا گل گلی به همراه خانواده اش به عروسی دایی بزرگش دعوت شد. خرس کوچولو گفت: من کلی کار دارم و نمی‌خوام با شما بیام. اولش مامان و بابا خرسه قبول نکردند، ولی بعد که اصرار گل گلی را دیدند پذیرفتند که او را تنها در خانه بگذارند. بالاخره اون روز گل گلی در خانه تنها شد و تصمیم گرفت دوستانش را دعوت کند. او به هر کدام از دوستانش که زنگ می‌زد آن‌ها برنامه‌ای با خانواده‌هایشان



داشتند. بالاخره بهترین دوستش پیرهن قرمزی به دیدن او آمد. همین طور که آن دو در خانه بازی می کردند گل گلی به زمین خورد و پایش زخم شد. پیرهن قرمزی به مامان و بابای گل گلی زنگ زد و آن ها سریع به خانه برگشتند و گل گلی را به دکتر بردند. دکتر گفت که او باید چند روز در خانه استراحت کند تا پایش خوب شود.

هر روز گل گلی در خانه روی تخت دراز می کشید و شاهد محبت خانواده اش بود. مامان خرسه برای او غذاهای مورد



علاقه‌اش را درست می‌کرد و بابا خر سه کنار تخت می‌نشست و برایش داستان‌های جذاب را می‌خواند. خواهر و برادرهای گل گلی پیش او می‌آمدند و با او بازی می‌کردند تا حوصله‌اش سر نرود و هر وقت او احساس درد یا ناراحتی می‌کرد آن‌ها پایش را ماساژ می‌دادند و بغلش می‌کردند. برادر گل گلی هر روز درس‌هایی را که در مدرسه یاد می‌گرفت به او نیز یاد می‌داد تا خر سه کوچولو از درس‌هایش عقب نیوفتد. پدر بزرگ خر سه هم برای او تعریف کرد که در بچگی او هم



با شیطننت پایش را زخم کرده است و از گل گلی خواست
ناراحت نباشد که به زودی خوب می شود.



شما هم داستان کوتاه
برای ما ارسال کنید



