

به نام خدا



۱۰۱

بازی آرامش بخش

یافتن کمی آرامش و سکوت در میان کارها

آلیسون بارتل

مترجم: محمدحسین بابایی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه: عنوان و نام پدیدآور:	بارتل، آلموت Bartl, Almuth ۱۰۱ بازی آرامش بخش: یافتن کمی آرامش و سکوت در میان کارها/ آلیسون بارتل؛ ترجمه محمدحسین بابایی؛ ویراستار فاطمه فدای حسین. تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۸ ص. ۱۱۶ بازی‌های گروهی ۴ - ۲۵ - ۶۶۶۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸
مشخصات نشر: مشخصات ظاهری:	فیبیا کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان
فروست: شابک:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۶۶۵ - ۲۵ - ۴
وضعیت فهرست نویسی: یادداشت:	101relaxation games for children: finding a little peace and quiet in between
عنوان دیگر: عنوان دیگر:	به فارسی ترجمه شده است. صد و یک بازی آرامش بخش. یافتن کمی آرامش و سکوت در میان کارها بازی‌ها، Games
موضوع:	شاگردان ابتدایی - - تفریح، Recreation -- School children
موضوع:	آرامش و آسایش، Relaxation
شناسه افزوده:	بابایی، محمدحسین، ۱۳۵۸، - مترجم GV ۱۲۰۳
رده بندی کنگره:	۷۹۰/۱۹۲۲
رده بندی دیویی:	۶۰۹۷۱۶۶
شماره کتابشناسی ملی:	



کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

۱۰۱ بازی آرامش بخش آلیسون بارتل

مترجم	محمدحسین بابایی
ویراستار	فاطمه فدای حسین
تعداد	۱۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۹
لیتوگرافی	باران
چاپ متن و صحافی	پژمان
چاپ جلد	اکسیر

۴-۲۵-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸ : شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

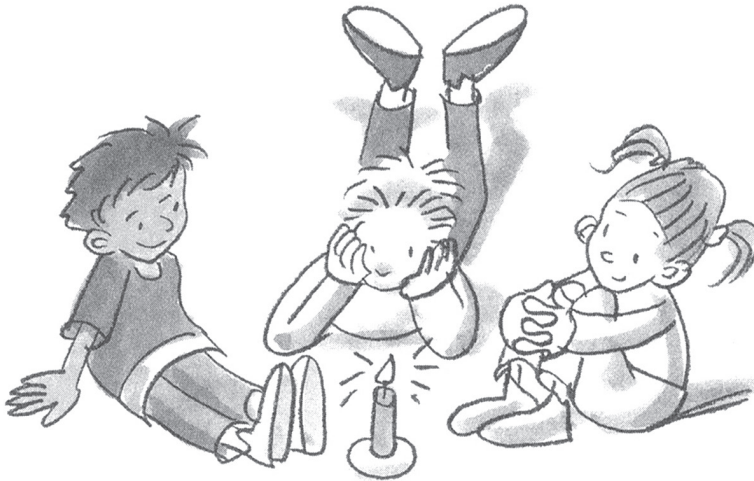
۷	مقدمه	۷
۱۰	دست‌های هم‌بازی من	۱
۱۱	تکثیر خون آشام‌ها	۲
۱۲	پشت‌به‌پشت	۳
۱۳	صدای اشباح	۴
۱۴	جادوگر بدجنس	۵
۱۵	کارهایی که با دست‌هایم انجام می‌دهم	۶
۱۶	ژیمناستیک حلزونی	۷
۱۷	رشد کردن در تاریکی	۸
۱۸	بازی گوریلی	۹
۱۹	ماکارونی خشمگین	۱۰
۲۰	نوار نقاله	۱۱
۲۱	روز شست‌وشو	۱۲
۲۲	الاکلنگ قابل اعتماد	۱۳
۲۳	مصاحبهٔ پاستیل خرسی	۱۴
۲۴	هُل دادن دیوار	۱۵
۲۵	فرشته‌ها و نور شمع	۱۶
۲۶	قدم زدن با نفس‌های عمیق	۱۷
۲۷	در سرزمین لیخندها	۱۸
۲۸	نقاشی با نور آفتاب	۱۹
۲۹	طوفان فلاش‌ها	۲۰
۳۰	مرا بیدار نکن!	۲۱
۳۱	جنگل خانگی	۲۲
۳۲	هدفون‌ها	۲۳
۳۳	تَقِ تَقِ اشباح	۲۴
۳۴	بازی سایه	۲۵
۳۵	ملاقات با نوکِ بینی	۲۶
۳۶	ماساژ شقیقه	۲۷
۳۷	حرکت آهسته	۲۸
۳۸	من خسته‌ام	۲۹
۳۹	چوب‌بُر‌ها	۳۰
۴۰	طبل کمری	۳۱
۴۱	انگشت‌های جادوگر	۳۲
۴۲	یک دقیقه سکوت	۳۳

۴۳ مسابقهٔ تحمل آب نبات	۳۴
۴۴ چشم‌های عقاب	۳۵
۴۵ کلاس درس متحرک	۳۶
۴۶ گوش کن!	۳۷
۴۷ ساعت اشباح	۳۸
۴۸ موسیقی جادویی	۳۹
۴۹ غذا برای لک‌لک	۴۰
۵۰ شامیوبازی	۴۱
۵۱ بچه‌های سایه‌ای	۴۲
۵۲ این صدای چیست؟	۴۳
۵۳ دیدار سلطنتی	۴۴
۵۴ فوت کردن ناراحتی‌ها	۴۵
۵۵ حباب‌های چسبناک	۴۶
۵۶ نفس جادویی	۴۷
۵۷ حلقهٔ دوستی	۴۸
۵۸ ماساژ دست	۴۹
۵۹ رهبر ارکستر	۵۰
۶۰ صفر تا شصت	۵۱
۶۱ نشستن دور آتش	۵۲
۶۲ دایرهٔ ماساژ	۵۳
۶۳ دسته‌بندی‌های مخفیانه	۵۴
۶۴ باد کردن بچه‌ها	۵۵
۶۵ ریتم‌های آهنگین	۵۶
۶۶ سارا کجاست؟	۵۷
۶۷ واگن قطار	۵۸
۶۸ امروز حس می‌کنم سبزم	۵۹
۶۹ تخم‌های فاخته	۶۰
۷۰ کوچهٔ مهربانی	۶۱
۷۱ پژواک	۶۲
۷۲ این بوی خوب مال چیست؟	۶۳
۷۳ دوست مدادی	۶۴
۷۴ آشیانهٔ پرنده‌ها	۶۵
۷۵ رنگ‌آمیزی	۶۶
۷۶ ماساژ کمر	۶۷
۷۷ مخفی کردن	۶۸
۷۸ مهمانی چای	۶۹
۷۹ اردوی پیشاهنگی	۷۰

۸۰	رودخانه غصه‌ها	۷۱
۸۱	موش و گربه	۷۲
۸۲	ملکه تیز گوش	۷۳
۸۳	بخند!	۷۴
۸۴	کتاب جادویی	۷۵
۸۵	لب‌های لرزان	۷۶
۸۶	باغ وحش نوازشی	۷۷
۸۷	غریبه	۷۸
۸۸	همسایه‌های خوب	۷۹
۸۹	ترتیب کلمات	۸۰
۹۰	حس گر	۸۱
۹۱	سفر ذهنی	۸۲
۹۲	مدرسه پرواز	۸۳
۹۳	به اطرافت نگاه کن	۸۴
۹۴	دور دایره	۸۵
۹۵	تو کی هستی؟	۸۶
۹۶	آهنگ جملات	۸۷
۹۷	دستگاه خودکار فروش	۸۸
۹۸	وقت داستان	۸۹
۹۹	یک مرغ، دو اردک	۹۰
۱۰۰	میزهای پایی	۹۱
۱۰۱	نقطه‌های کوچک	۹۲
۱۰۲	شیشه فعالیت	۹۳
۱۰۳	آب‌پرتقال‌گیری	۹۴
۱۰۴	باربری سرانگشتی	۹۵
۱۰۵	قانون در زدن	۹۶
۱۰۶	فرار	۹۷
۱۰۷	سرزمین کوچک	۹۸
۱۰۸	تعادل	۹۹
۱۰۹	کلیدهای ساکت	۱۰۰
۱۱۰	سه چیز خوب	۱۰۱
۱۱۱	فهرست بازی‌های دارای نیازهای ویژه	



سکوت آرامش است و نه خلأ؛
سکوت شفافیت است و نه نبود رنگ؛
سکوت ضربه‌نگ است مثل ضربان قلب سالم؛
سکوت سازنده تمام افکار است؛
پس هر چیز خلاقى ارزش وقت گذاشتن براى سکوت را دارد.



مقدمه

چرا بازی‌های آرامش‌بخش؟

بچه‌ها به امنیت، عشق، آزادی، شناخت، حمایت و تفریح نیاز دارند تا به تعادل و آرامش درونی برسند. همچنین نیاز دارند که مثل یک بزرگسال جدی گرفته شوند و احساسات، نیازها و آرزوهایشان به رسمیت شناخته شود. برای آموزگاران این به معنی برقراری تعادل میان حمایت و اعتماد، بین پشتیبانی و چالش و بین جامعه کلاس و فردیت است. فقط در این صورت است که کلاس برای کودکان مثل خانه می‌شود؛ جایی که در آن می‌توانند تا حد زیادی از ترس‌ها و اضطراب‌ها رها شوند.

متأسفانه این امر برای بسیاری از کودکان واقعیت ندارد. در سال‌های اخیر، استرس مزمن بخشی از فرهنگ ما شده است که نتیجه آن ناهنجاری‌هایی در رشد کودکان است. شمار کودکان مدرسه‌ای که از مشکلات گفتاری، ضعف روابط اجتماعی، بیماری‌های جسمی و مشکلات عاطفی رنج می‌برند مدام بیشتر و بیشتر می‌شود.

به طور کلی، استرس و فشار روحی در موقعیت‌های مختلف زندگی کودکان افزایش یافته است؛ برای مثال:

● **خانواده:** آمار فزاینده طلاق به این معنی است که سرپرست‌ها و الگوهای کودکان دائم تغییر می‌کند و تصمیم‌گیری در مورد اینکه به کدان طرف وفادار بمانند را برای آن‌ها سخت می‌کند. مشکلات دیگری که به بسیاری از کودکان فشار وارد می‌کنند عبارتند از: بیکاری والدین، یا نیاز و وابستگی والدین به کودک برای کمک در بزرگ کردن خواهر و برادر کوچک‌تر.

● **اوقات فراغت:** برنامه‌ریزی‌های پرکار و شلوغ می‌تواند بچه‌ها را خسته کند. تکالیف مدرسه، علاقه به فعالیت‌هایی مثل فوتبال و زمانی که صرف تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای می‌شود برای بسیاری از کودکان وقت کمی باقی می‌گذارد. فقدان تمرینات و فعالیت‌هایی که با همه رسانه‌های الکترونیکی رقابت کند، تأثیرات منفی استرس را بیشتر می‌کند.

● **مدرسه:** آموزش اشتباه می‌تواند به کمبود تحرکات فکری و یا فشار عملی منجر شود. عوامل استرس‌زای دیگری که باید جدی گرفته شوند عبارتند از: فشار از جانب والدین برای موفقیت، بدرفتاری معلم‌ها (مثلاً تحقیر یا بدبینی)، زورگویی و خشونت کلامی و غیر کلامی بین دانش‌آموزان، فشار همسالان، سروصدا در کلاس و تغییر مکرر مدرسه، کلاس یا معلم. بچه‌ها به معلمی نیاز دارند که با آرامش و قدم‌به‌قدم کشمکش‌های بین دانش‌آموزان را حل و فصل کند. بازی‌های آرامش‌بخش با ایجاد فضایی شاد و آرام می‌تواند این تلاش‌ها را به ثمر بنشاند.

فعالیت‌های این کتاب برای رهایی از فشارهای روحی و ایجاد آرامش طراحی شده‌اند. هر وقت از زمان کلاس چند دقیقه‌ای اضافه آمد از این بازی‌ها استفاده کنید. این بازی‌ها به‌ویژه برای شروع کلاس مفیدند، چون کمک می‌کنند بچه‌ها آرام و قرار بگیرند و روی درس تمرکز کنند. یا زمانی که در کلاس بی‌قراری می‌کنند یا حواسشان پرت است بهتر است درس دادن عادی را متوقف کنید و یکی دو بازی

انجام دهید. سپس همه می‌توانند آرام و سرحال دوباره روی درس تمرکز کنند. معلم‌ها فراموش نکنید که به این بازی‌ها ملحق شوید. مشارکت شما می‌تواند حس شادی و همکاری را در کلاس افزایش دهد. مهم‌تر از هر چیز این است که آرامش پیدا کنید و لذت ببرید.

کلید نمادهای به‌کاررفته در بازی‌ها

برای اینکه بتوانید در هر موقعیت، فعالیت‌های مناسب را پیدا کنید، هر کدام از بازی‌ها با علامت‌ها یا نمادهایی کدگذاری شده‌اند که در یک نگاه اطلاعاتی دربارهٔ آن بازی در اختیار شما می‌گذارند:

- تناسب با گروه سنی
 - نیاز به وسایل
 - نیاز به فضای بزرگ
 - نیاز به موسیقی
 - احتمال وجود تماس فیزیکی
 - نیاز به فضای باز خارج از ساختمان
- این موارد با جزئیات بیشتر در ادامه توضیح داده شده است:

تناسب با گروه سنی: بازی‌ها برای کودکان چهارسال به بالا طراحی شده‌اند و هرچه شمارهٔ بازی‌ها بالاتر می‌رود، چالش‌برانگیزتر می‌شوند (بازی‌ها به ترتیب دشواری چیده شده‌اند). اگر یک بازی مناسب کودکان هشت سال و بالاتر باشد، با نماد زیر مشخص شده است:

مناسب برای کودکان بزرگ‌تر



نیاز به وسایل: بیشتر بازی‌ها به وسیلهٔ خاصی نیاز ندارند. اما در بعضی موارد، چیزهایی مثل کاغذ و خودکار، چشم‌بند یا وسایل سادهٔ دیگر برای انجام بازی لازم است. بازی‌هایی که به وسیلهٔ خاصی نیاز دارند با نماد زیر مشخص شده‌اند و وسایل مورد نیاز ذکر شده است.

نیاز به وسایل



نیاز به فضای بزرگ: برای تعداد کمی از بازی‌ها فضای بزرگ مورد نیاز است، مثل وقتی که لازم است تمام گروه یک دایره تشکیل دهند یا دور اتاق راه بروند. این بازی‌ها با نماد زیر مشخص شده‌اند:

نیاز به فضای بزرگ



نیاز به موسیقی: فقط تعداد کمی از بازی‌های این کتاب به موسیقی نیاز دارند. اگر موسیقی اختیاری باشد، این امر ذکر شده است.

احتمال وجود تماس فیزیکی: اگرچه حد مشخصی از تماس فیزیکی در محیط‌های خاص قابل قبول است، اما نماد زیر نشان‌دهنده فعالیت‌هایی است که مستلزم سطوح مختلفی از تماس فیزیکی هستند. می‌توانید از قبل بازی‌های مناسب برای شرکت‌کنندگان و یا محیط خود را بررسی و انتخاب کنید.

احتمال وجود تماس فیزیکی



نیاز به فضای باز خارج از ساختمان: تعدادی از بازی‌ها نیاز به بیرون رفتن از ساختمان دارند که با علامت زیر مشخص شده‌اند:

نیاز به فضای باز خارج از ساختمان





دست‌های هم‌بازی من

روش بازی: بچه‌ها دونفر دونفر روبه‌روی هم می‌ایستند، کف دست‌هایشان را به هم می‌چسبانند و چشم‌هایشان را می‌بندند. آن‌ها چند لحظه به همین حالت می‌ایستند تا گرمای دست‌های همدیگر را احساس کنند. وقتی راهنمای بازی علامت می‌دهد - مثلاً با سوت یا زنگوله کوچک - هر کودک، با چشم‌های بسته یک بار دور خودش می‌چرخد و بعد سعی می‌کند دست‌های هم‌بازی‌اش را پیدا کند.

