

به نام خدا

بازی‌های شاد و تأثیرگذار

بارویکرد پرورش روان

باربارا شر

مترجم
منیره نادری

تصویرگر
رالف باتلر

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۵	مقدمه	
۱۳	بازی‌های شاد و تأثیرگذار برای بزرگسالان	- - - -
۱۵	فصل اول: پرورش روح و روان	بخش اول
۳۳	بازی‌های شاد و تأثیرگذار برای کودکان	- - - -
۳۵	فصل دوم: شادی بیشتر، آرامش روحی بیشتر	بخش دوم
۶۲	فصل سوم: راه‌های غلبه بر تردید و دودلی	
۷۸	فصل چهارم: راه‌های برطرف کردن غم و اندوه	- - - -
۹۴	فصل پنجم: راه‌های برطرف کردن عصبانیت	
۱۱۶	فصل ششم: راه‌های برطرف کردن ترس	
۱۲۳	فصل هفتم: آموزش همدردی و دلسوزی	
۱۴۴	فصل هشتم: افسونگری و جادوگری	
۱۶۵	صحبت‌های پایانی	
۱۶۷	نمایه	

مقدمه: فواید شادمانی

شادمانی، حسی طبیعی است که در وجود هر یک از ما انسان‌ها نهفته است. ما با نگاه کردن به صورت نوزاد تازه متولد شده احساس تندرستی و شادمانی می‌کنیم. هم‌زمان با رشد کودکان این احساس شادمانی و سعادت به آنان کمک می‌کند تا به آینده‌ای روشن بیندیشند، با مشکلات مقابله کنند و به دیگران عشق بورزند.

بازی‌های شاد و تأثیرگذار ابزاری برای خلق این شادی‌ها هستند. این بازی‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا بر خشم خود غلبه کنند، غمگین نباشند و تردید و دودلی را کنار بگذارند. این بازی‌ها حس همدردی را در کودکان شکوفا می‌سازند و به آنان یاد می‌دهند که چگونه روزهای خوب زندگی را با شادی و تندرستی بگذرانند. شواهد موجود نشان می‌دهد که وقتی کودکان بشاش‌تر و شادترند، احتمال بروز بیماری در آنان کاهش پیدا می‌کند. از این‌رو بازی‌های شاد و تأثیرگذار در تحقق این امر بسیار مؤثرند. مطالعات گسترده نشان داده است که داشتن احساسات منفی به مدت طولانی برای بدن زیانبار است و زمینه بروز بیماری‌ها را فراهم می‌سازد. کودکان از لحاظ احساسی بسیار قدرتمندند. من در خانواده خودم مشاهده کرده‌ام که حتی گفتن یک کلمه ناشی از خشم و عصبانیت مثل باتومی است که بر سر تک‌تک اعضای خانواده فرود می‌آید و همه را آزرده می‌سازد. از سوی دیگر، عملی هر چند ساده که بیانگر عشق و محبت باشد، در وجود همه افراد خانواده نفوذ می‌کند و اثر مثبت می‌گذارد. به هر جهت ما نمی‌توانیم منکر وجود احساسات منفی و تجربه‌های دردناک باشیم. این احساسات به‌عنوان بخشی از شرایط زندگی در وجود ما رخنه می‌کنند. اما باید بدانیم که بیشتر ما انسان‌ها با تجربه کردن شادمانی و داشتن انبساط خاطر، احساس هماهنگی بیشتری با جهان پیرامون خود خواهیم داشت.

بازی‌های شاد و تأثیرگذار فرصتی را برای کودکان ایجاد می‌کنند تا هنگام انجام هر کار مهم، شادمانی و تفریح را نیز تجربه کنند و همواره لبخند را بر لبان آنان جاری خواهند ساخت. این فعالیت‌ها و بازی‌ها راه‌های فراوانی را به کودکان نشان می‌دهند تا بتوانند به کمک آن‌ها احساس شادمانی، لذت و سپاسگزاری را بهتر و بیشتر درک کنند.

بازی‌های شاد و تأثیرگذار برای بزرگسالان

این کتاب با بازی‌هایی آغاز می‌شود که برای خود شما طراحی شده‌اند. این امر دلیل ساده‌ای دارد. بهترین روش برای ایجاد شادی در کودکان، آن است که ابتدا خودمان شاد باشیم. بهترین روش ایجاد شادی در کودکان، آن است که ابتدا خودمان شاد باشیم. ما بهترین الگو برای فرزندانمان هستیم. آموزش شادی در خانه یا مدرسه، به ندرت عملی می‌شود. بسیار مهم است که بدانیم پرورش روح و روان والدین و شادی و نشاط آنان بزرگ‌ترین هدیه آنان به فرزندانشان است.

همچون سایر موارد تربیتی، ایجاد احساس خوب نیز، نیازمند تمرین و کسب مهارت‌های مفید و پیوسته است. خوشبختانه، ما انسان‌ها همواره توانایی یادگیری داریم، آیا می‌دانستید که انسان هر روز حدود پنج هزار فکر را در ذهن می‌پروراند؟ این تفکرات فرصت بسیار مناسبی را در اختیارتان قرار می‌دهد تا برای بروز احساسات خوب، تمرین و ممارست کنید.

پس با این بازی‌ها می‌توانید تمرین خود را آغاز کنید و تجربه‌های مفید و مؤثر داشته باشید. برای مثال با انجام بازی‌هایی مثل «تمرین شادی» و «طراحی صحنه»، می‌توانید روز خود را با احساسی مثبت و سازنده آغاز کنید. یا بازی‌هایی مثل «برای خودتان مادری کنید» و «تواذیت می‌کنی اما من برایت آرزوی خوشبختی می‌کنم»، به شما کمک خواهند کرد تا بر لحظات دشوار غلبه کنید و آن‌ها را پشت سر بگذارید. همچنین بازی «ساختن قاب خاطرات سالانه» به شما یاد می‌دهد که با این احساس همراه شوید که «تمام هستی خوشایند و همه چیز خوب و زیبا است.»

بازی‌های شاد و تأثیرگذار برای کودکان

هرگاه بخواهید، می‌توانید سایر بازی‌ها و فعالیت‌های موجود در این کتاب را در مورد کودکان به کار بندید. بعضی از این بازی‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که لحظات سخت و آزاردهنده زندگی عاطفی کودک را به لحظات شاد و آرام‌بخش تبدیل می‌کنند. با انجام این فعالیت‌ها، غم، تردید، خشم و ترس، جای خود را به شادمانی و آسایش و آرامش روحی می‌دهد. سایر بازی‌ها نیز، ظرفیت کودکان را برای بروز همدردی، تقسیم شادی‌ها و جذب آشکار آن‌ها افزایش می‌دهند.

تقریباً تمام بازی‌های ارائه شده در این کتاب برای کودکان (در سنین مختلف) مناسب‌اند. همه این فعالیت‌ها مفرح و شادی‌بخش‌اند. البته بعضی از این بازی‌ها برای کل خانواده خوب و مفیداند. برای مثال می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

◀ نشان دادن خنده بر لب‌ها با بازی‌هایی مثل «۳۶۰ درجه بچرخید» و «کلمات شادی‌بخش».

◀ تمرین آهنگ و آواز مناسب برای روزهای خاص، با بازی‌هایی مثل بانک «سپاسگزاری» و «امروز

از خوبی‌ها صحبت کن.»

◀ سنجیدن توانایی‌تان در ایجاد روزی خوب برای دیگران، با بازی‌هایی مثل «شما نامه‌ای دارید» و «حلقه‌ آرزوها».

خلق تجربه‌های هدفمند در خانواده و به مشارکت گذاشتن آن‌ها، با بازی‌هایی مثل: «آواز بخوانید» و «آگاه بودن از معجزات».

بازی‌های شاد و تأثیرگذار برای کودکان کم‌سن و سال

۲ تا ۷ ساله

بازی‌های خاصی در مراحل گوناگون رشد و تکامل کودک به کار گرفته می‌شوند. این بازی‌ها به ویژه هنگام عملکرد کودکان و رفع نیازهای مشترک آنان برای کسب شادی و نشاط بسیار مفیدند. برای مثال، فرزند کم‌سن‌وسال ما، که احساساتش به‌طور لحظه‌ای شکل می‌گیرد، می‌تواند از این بازی‌ها بهره‌مند شوند. در حقیقت، کودک در این سن، در لحظه زندگی می‌کند و حالات درونی او ممکن است در یک لحظه به خشم تبدیل شود.

وقتی با این بی‌ثباتی در رفتار کودکان مواجه می‌شویم، دو راه پیش رو داریم از یک سو می‌توانیم رفتار و عملکردی شبیه به رفتار کودکان داشته باشیم و از سوی دیگر می‌توانیم رفتار نامناسب او را به سمت و سوی دیگر و رفتار دیگری که مناسب است هدایت کنیم.

بازی‌هایی مثل «پیدا کردن حشره‌موزی بهانه‌گیر» و «مامان سرگرم می‌کند» می‌توانند به شما کمک کنند تا شرایط را تغییر دهید. به این صورت، بهترین اتفاق رخ خواهد داد. وقتی با توجه به توانایی کودک، او را به سوی فعالیت دیگری راهنمایی می‌کنیم، شاهد درخشش شادی و سرزندگی در چشمان او خواهیم بود. همچنین با مهربانی کردن و زدودن کینه‌های درونی می‌توانیم حالاتی خوب و پرنشاط در وجود خود ایجاد کنیم.

بازی‌های مربوط به کودکان ۲ تا ۷ ساله برای هر دو طرف، هم والدین و هم کودک، ثمربخش خواهند بود. با انجام این فعالیت‌ها، ما و فرزندمان می‌توانیم در فضایی دوست‌داشتنی به آنچه نیاز داریم، دست پیدا کنیم.

بازی‌های مربوط به این سن، نگاه به زندگی را نیز تغییر می‌دهند به شیوه‌ای شاد و مفرح زوایای زندگی خوب و مثبت را به نمایش می‌گذارند. برای مثال بازی‌هایی مثل «سلام آقای صندلی و سلام خانم قابلمه» یا «من به چیزهای جدید اطرافم توجه می‌کنم»، نمونه‌ای از این بازی‌ها هستند. از جمله بازی‌های دیگری که قطعاً شما به انجام آن‌ها تمایل نشان خواهید داد، بازی «مسابقه با زمان» و «سپردن مسئولیت‌های گوناگون به صورت محترمانه» است.

بازی‌های شاد و تأثیرگذار برای فرزندان

۸ تا ۱۲ ساله

در فاصلهٔ سنین ۸ تا ۱۲ سالگی، درحالی که ما والدین همچنان برای حفظ حریم خاصی برای فرزندانمان می‌کوشیم، باید توجه داشته باشیم که سایر کودکان بر روح و روان آن‌ها تأثیر دارند. بعضی از بازی‌های مناسب این سن به بچه‌ها کمک می‌کنند تا بتوانند احساسات خود را به درستی درک کنند. نمونه‌ای از این بازی‌ها به شرح زیر است «اشکال احساسی» و «اوضاع باغتان امروز چگونه است؟»

بعضی از بازی‌ها، به کودکان کمک می‌کنند راه‌هایی بیابند تا بتوانند بر تأثیرات عوامل خارجی غلبه کنند. نمونه‌ای از این بازی‌ها به قرار زیر است؟ «گزینه‌ها و حق انتخاب‌های فراوانی پیش رویتان قرار دارد». همچنین بازی‌هایی مثل «خودت را جای من بگذار»، سبب می‌شود تا حس همدردی کودک با دیگران برانگیخته شود.

ممکن است شما به بازی‌هایی علاقه‌مند باشید که کمک می‌کنند تا ارتباط صمیمانهٔ شما با حیات و زندگی حفظ شود. نمونه‌ای از این بازی‌ها به شرح زیر است «وقتی تو خوابی» و «تنفس عاشقانه».

۱۳ تا ۱۵ ساله

کودکان در سال‌های ابتدایی نوجوانی، احساس خوشایندی نسبت به خود دارند و خود را قدرتمند می‌پندارند، اما گاهی در مورد احساساتشان دچار تردید می‌شوند و احساس بی‌ثباتی و عدم اطمینان وجودشان را فرا می‌گیرد. به کمک این بازی‌ها آن‌ها می‌توانند بر مشکل خود غلبه کنند. بسیاری از این فعالیت‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌تواند اعتمادبه‌نفس و شناخت این کودکان را نسبت به خود افزایش دهند. به منظور دست یافتن به این هدف، می‌توان از بازی‌هایی مثل «تمرینات الهام‌بخش» یا «کلاژ جادویی» بهره گرفت.

بازی دیگری که سبب بالا رفتن میزان اعتمادبه‌نفس در کودکان می‌شود، نوعی بازی است به نام: «خدا گر ز حکمت ببندد دری، ز رحمت گشاید در دیگری» در این خصوص می‌توانید از بازی «به دنبال نشانه‌ای باشید» نیز بهره بگیرید.

بازی‌های دیگری نیز وجود دارند که سبب برانگیختن احساسات نوجوانان نسبت به پیشینهٔ خود می‌شوند. نمونه‌ای از این بازی‌ها به شرح زیر است: «کوزهٔ خاطره» و «در درون هر چیزی داستانی نهفته است». همچنین شما با بازی‌هایی آشنا خواهید شد که مهربانی کردن به دیگران را به فرزندتان می‌آموزند. «دایرهٔ شفا» و «شنل جادویی برای همیشه باقی می‌ماند» نمونه‌ای از این بازی‌ها هستند.

بازی‌های شاد و تأثیرگذار برای فرزندان ۱۶ ساله و بالاتر

هم‌زمان با بزرگ شدن و رشد جسمی و فکری، متوجه می‌شویم تنها چیزی که می‌توانیم به طور کامل تحت تسلط خود داشته باشیم، نگرش و طرز برخورد در رفتارمان است. بازی‌های بسیاری وجود دارند که به فرزندانمان در این سن و سال کمک می‌کنند تا بتوانند با نگرش‌ها و طرز فکر خود سازگار شوند. در این سن و سال، فرزندانمان، شکوفایی گل‌ها را به ما خاطرنشان می‌کنند. همه آنان در مسیر زندگی خود، ضعیف و آسیب‌پذیرند. شما می‌توانید به کمک بازی‌هایی مثل: «زمان گریه کردن فرارسیده است» و «دفتر خداحافظی»، به آن‌ها کمک کنید تا بر دل‌شکستگی خود چیره شوند. همچنین می‌توانید به وسیله بازی «لحظه حال / لحظه شگفت‌انگیز» به آن‌ها یاری برسانید. با این کار، آنان با توجه به ظرفیت و توانایی خود، با احساس شادمانی ارتباط برقرار می‌سازند.

بگذارید فرزندانمان نیز به شما آرامش ببخشند

وقتی به کودکان اجازه می‌دهیم تا زمینه آرامش و راحتی ما را فراهم سازند، در حقیقت به خود آنان کمک کرده‌ایم. ما باید شجاعت کافی داشته باشیم و این فرصت را در اختیار فرزندانمان قرار دهیم تا ما را یاری رسانند. این امر، ارزش خطر کردن را دارد. برای مثال روزی دخترم در زمینه پرورش فرزندانم نصیحت خوبی به من کرد. دختر بزرگم، جسیکا،^۱ درباره تأکید بر زمان خواب خواهرهای کوچک‌ترش، پندی به ما داد و این موضوع کمک بسیاری به همه افراد خانواده کرد.

روزی دومین دخترم به نام رکسانا^۲ نیز، اندرز خوبی به من داد. رکسانا پنج ساله بود. خواهر کوچک‌تر او می‌خواست با عروسک‌هایش بازی کند. این موضوع سبب رنجش رکسانا شده بود. خواهر کوچک‌تر به حرف‌های رکسانا گوش نمی‌کرد و همچنان با وسایل او بازی می‌کرد. به نظر می‌رسید که رکسانا حساسیت به خرج می‌دهد. من با سرزنش او دختر کوچکم را آرام کردم. در این زمان رکسانا برایم توضیح داد که من کار اشتباهی انجام داده‌ام. او گفت: «اگر ماریسا^۳ اسباب‌بازی مرا بر نداشته بود من لحظات بدی را تجربه نمی‌کردم و به این صورت به سر ماریسا فریاد نمی‌کشیدم. بنابراین شما باید مرا آرام می‌کردید نه او را.» صحبت‌های فرزندم کاملاً منطقی بود. وقتی دوباره چنین اتفاقی رخ داد، من او را در آغوش گرفتم و تاب دادم. به او گفتم: «می‌دانم که خیلی ناراحت شده‌ای. تو دختر کوچولوی ناز من هستی. مطمئنم که به

-
1. Jessica
 2. Roxanne
 3. Marissa