

# بازی‌های آگاهانه برای کودکان

۵۰ فعالیت جذاب و سرگرم‌کننده برای بودن  
در لحظه حال، پرورش تمرکز و درک هیجانات







- درباره نویسنده ..... ۶  
 سخنی با بزرگ ترها ..... ۷

## فصل اول: تنفس جادویی

- بازی ۱: موج سواری با سنگ ..... ۱۱  
 بازی ۲: در قلب من ..... ۱۲  
 بازی ۳: با تنفس از عنکبوت نگهداری کنید ..... ۱۵  
 بازی ۴: تنفس کوهستانی ..... ۱۶  
 بازی ۵: تنفس بادکنکی ..... ۱۹  
 بازی ۶: سرد مثل دانه برف ..... ۲۰  
 بازی ۷: نجات ابر بارانزا ..... ۲۳  
 بازی ۸: تنفس رنگین کمانی ..... ۲۴  
 بازی ۹: رنگ ایمن من ..... ۲۷  
 بازی ۱۰: اکنون مسئولیت با شماست ..... ۲۸

## فصل چهارم: هیجانان ساده

- بازی ۱: من چطور احساس می‌کنم؟ ..... ۷۷  
 بازی ۲: قایم‌موشک بازی احساسات ..... ۸۰  
 بازی ۳: حشره‌های حسود ..... ۸۱  
 بازی ۴: واقعاً احساسش کن ..... ۸۵  
 بازی ۵: هیجانان من را حدس بزن ..... ۸۶  
 بازی ۶: انتخاب‌های درست من ..... ۸۹  
 بازی ۷: احساسات من را با آواز بگو ..... ۹۰  
 بازی ۸: تنفس شیر بزرگ ..... ۹۳  
 بازی ۹: آرام شدن با بستنی ..... ۹۴  
 بازی ۱۰: آسمان‌های ابری ..... ۹۷

## فصل دوم: حواس فوق‌العاده

- بازی ۱: کارآگاه حواس ..... ۳۲  
 بازی ۲: حسگرهای هشت پا ..... ۳۵  
 بازی ۳: بوها در نقش نگهبانی ..... ۳۶  
 بازی ۴: بازی با رنگ مورد علاقه من ..... ۳۹  
 بازی ۵: گوش‌های خفاشی بزرگ من ..... ۴۰  
 بازی ۶: زمین سحرآمیز ..... ۴۲  
 بازی ۷: میوه‌های خوشمزه ..... ۴۴  
 بازی ۸: شنیدن صدای تنفس خود ..... ۴۷  
 بازی ۹: ماجراهایی در طبیعت ..... ۴۸  
 بازی ۱۰: تنفس کردن مثل مار ..... ۵۱

## فصل پنجم: بدن شگفت‌انگیز من

- بازی ۱: سلام، بدن! ..... ۱۰۰  
 بازی ۲: من می‌توانم این کار را انجام دهم ..... ۱۰۳  
 بازی ۳: آبشار رنگین کمان ..... ۱۰۴  
 بازی ۴: قلب نیرومند من ..... ۱۰۷  
 بازی ۵: حیوان دوست‌داشتنی ام ..... ۱۰۸  
 بازی ۶: تنفس زنبوری ..... ۱۱۱  
 بازی ۷: من، آدم‌برفی ام ..... ۱۱۲  
 بازی ۸: بدنم از مهربانی پر شده ..... ۱۱۵  
 بازی ۹: ریسمان کشش‌پذیر ..... ۱۱۶  
 بازی ۱۰: حرف‌های بدنم ..... ۱۱۹  
 منابع ..... ۱۲۰

## فصل سوم: افکار خوشایند

- بازی ۱: من می‌توانم آهنربایی مثبت باشم ..... ۵۴  
 بازی ۲: قایق متفکر من ..... ۵۸  
 بازی ۳: ذهن هزارلای من ..... ۵۹  
 بازی ۴: مکان امنی در دست من ..... ۶۲

## درباره نویسنده



کریستین مارسلی - سرگنت به عنوان درمانگر حوزه سلامت روان، در حال حاضر در منطقه روستایی ایالت کلرادو مشغول به کار است. او بیش از ۱۰ سال است که با کودکان، خانواده‌ها و بزرگسالان، در پرورشگاه‌ها، برنامه‌های سلامت روان در مدارس، بیمارستان‌ها و مراکز درمانی متمرکز بر ضربه روانی کار می‌کند. همچنین چند جلد کتاب برای کودکان نوشته و تصویرگری کرده است. کریستین به همراه همسرش آدام و دو سگ، به نام‌های فرسکا و جویی در کوهستان زندگی می‌کند.

## سخنی با بزرگ‌ترها

### بزرگ‌ترهای عزیز،

شاید اصطلاح توجه‌آگاهی<sup>۱</sup> را شنیده باشید. توجه‌آگاهی، توانایی تمرین کردن برای حفظ آگاهی در لحظه<sup>۲</sup> حال از طریق توجه کردن به افکار، احساسات و حواس بدنی، بدون قضاوت است؛ توجه‌آگاهی یعنی توجه کردن به هدف (کابات-زین، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که توجه‌آگاهی برای بزرگسالان بسیار سودمند است؛ اما کسی نمی‌داند که آیا کودکان نیز از به کار بستن آن فایده‌های زیادی می‌برند یا خیر. آگاهی، شالوده<sup>۳</sup> همه تجربه‌ها و مهارت‌های زندگی است. اگر کودکان آگاهی خود را در لحظه<sup>۴</sup> کنونی افزایش دهند، می‌توانند توجه‌شان را افزایش دهند، هیجانانشان را بهتر نظم دهند؛ انتخاب‌های ایمن‌تری داشته باشند و آگاهی خود را نسبت به هیجان‌ها دیگران نیز افزایش دهند (باثر، اسمیت و آلن، ۲۰۰۴، دایاموند و لی، ۲۰۱۱، فرناندو، ۲۰۱۳). کودکان می‌توانند با استفاده از توجه‌آگاهی و توجه کردن به هیجان‌ها خود و دیگران، مهارت‌های ارتباطی مناسب را بهتر به کار گیرند (اسکانت-ریچل و همکاران، ۲۰۱۵).

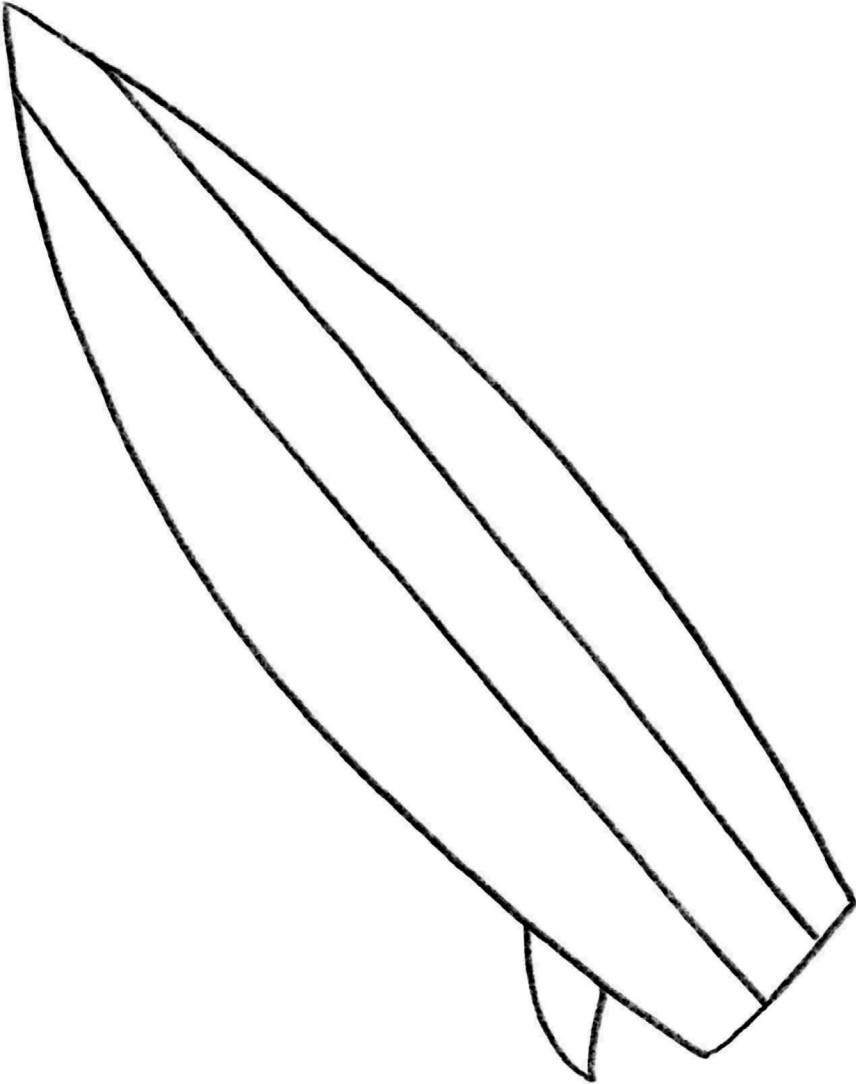
این کتاب، ۵۰ فعالیت جذاب و سرگرم‌کننده را به کودکان آموزش می‌دهد تا آغازی برای تمرین کردن توجه‌آگاهی باشد. این فعالیت‌ها در پنج فصل آموزش داده می‌شوند که عبارت‌اند از: تنفس جادویی (تکنیک‌های نفس کشیدن را به کودکان یاد می‌دهد)، حواس فوق‌العاده (به کودکان کمک می‌کند تا در لحظه<sup>۵</sup> اکنون، با حواس پنجگانه<sup>۶</sup> خود ارتباط برقرار کنند)، افکار خوشایند (شیوه<sup>۷</sup> توجه کردن به افکار و مدیریت آنها را به کودکان یاد می‌دهد)، هیجان‌ها ساده (به کودکان کمک می‌کند تا هیجان‌ها خود را درک کرده و به آنها توجه کنند) و بدن شگفت‌انگیز من (به کودکان کمک می‌کند تا با بدن خود ارتباط برقرار کنند تا بیشتر در لحظه<sup>۸</sup> باشند). در خواندن کتاب آزاد باشید، می‌توانید از فصل اول شروع کنید و به ترتیب جلو بروید و یا از هر جایی شروع کنید که دوست دارید. بزرگ‌ترها نیز می‌توانند در فعالیت‌ها مشارکت کنند. با این حال، با خیالی آسوده بازی‌های آگاهانه را بخوانید و آنها را انجام دهید؛ زیرا توجه‌آگاهی برای همه افراد مناسب است.





فصل اول

تنفس جادویی





## بازی ۱

### موج سواری با سنگ

آیا می‌دانستید که نفس کشیدن به صورت عمیق پیامی خاص به مغز می‌فرستد که به ما کمک کند تا آرام و متمرکز باشیم؟ می‌توانیم هر زمانی که به آرامش و تمرکز بیشتری نیاز داشتیم، تنفس عمیق شکمی انجام دهیم. این بازی به شما کمک می‌کند تا شیوه تنفس عمیق شکمی و کنترل تنفس را یاد بگیرید.

این بازی را می‌توان به صورت فردی یا گروهی انجام داد و مدت زمان لازم برای اجرای آن ۵ تا ۱۰ دقیقه است.

**وسایل مورد نیاز:** کاغذ، مداد، چند ماژیک، قیچی و تکه سنگی کوچک یا اسباب‌بازی کوچک.

۱. یک تخته موج سواری روی کاغذ ترسیم کنید یا از روی تصویری که در صفحه قبل آمده است آن را رسم کنید. در صورت تمایل می‌توانید تخته موج سواری را با ماژیک رنگ آمیزی کنید.
۲. تخته موج سواری را با قیچی ببرید.
۳. به صورت صاف به پشت دراز بکشید و با دقت تخته موج سواری را روی شکم خود قرار دهید. سپس تکه سنگ کوچک یا اسباب‌بازی کوچک را روی تخته موج سواری قرار دهید.
۴. حالا بر روی تنفس خود متمرکز شوید. نفس‌های عمیق‌تر بکشید تا موج‌های بزرگ‌تری برای موج سواری ایجاد کنید؛ اما حواستان باشید! کسی برنده است که بتواند موج‌های بزرگ‌تری را ایجاد کند؛ بدون اینکه سنگ از روی تخته موج سواری بیفتد. اگر به تنهایی بازی می‌کنید، سعی کنید با تنفس خود موج‌هایی بزرگ درست کنید بدون اینکه سنگ از روی تخته موج سواری بیفتد.
۵. این تمرین را ادامه دهید! هر چه بیشتر تنفس شکمی را تمرین کنیم، تنفسمان راحت‌تر می‌شود و می‌توانیم در مدرسه، خانه یا هر جایی دیگر تنفس عمیق شکمی انجام دهیم.

## بازی ۲

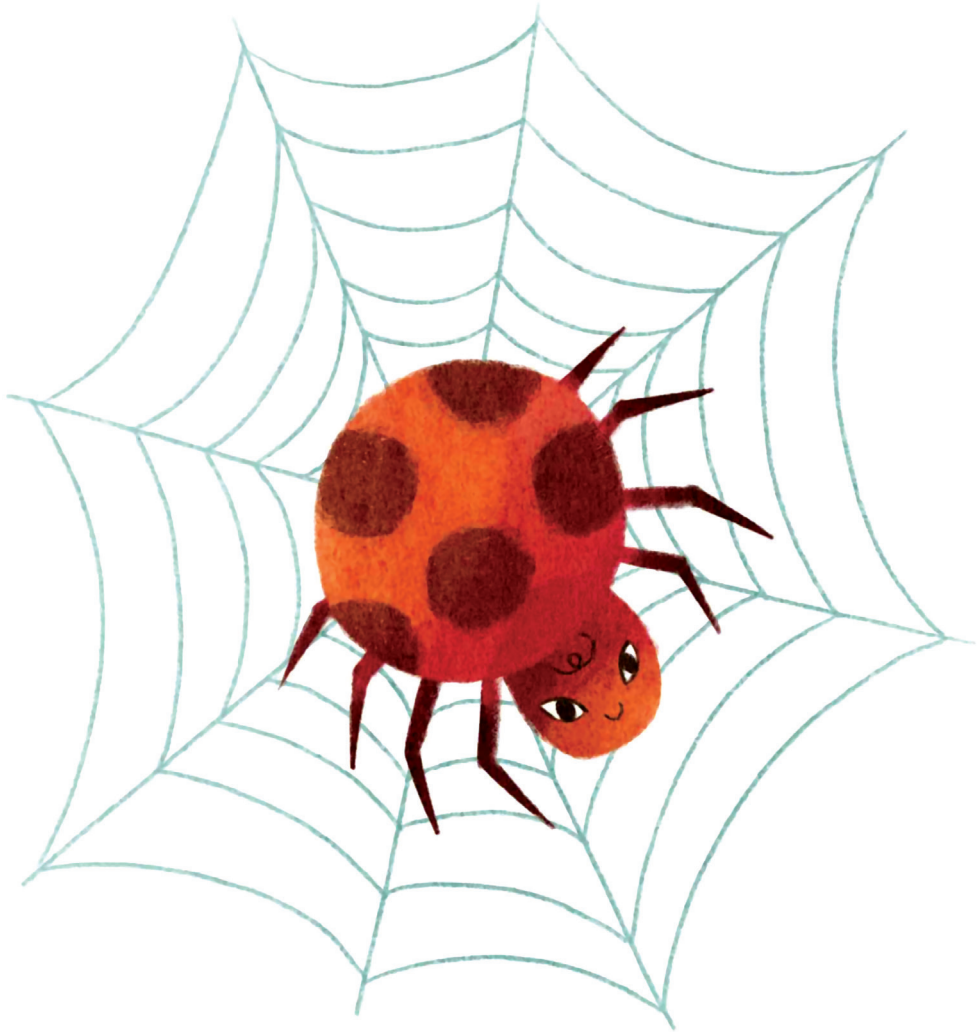
### در قلب من

این بازی تنفسی به فرد کمک می‌کند تا با افرادی که برایش مهم هستند احساس پیوند (ارتباط) کند. اگر با دیگران احساس پیوند کنیم، احساس امنیت به ما دست می‌دهد. وقتی که احساس امنیت کنیم، می‌توانیم انتخاب‌های امن‌تری داشته باشیم، اراده خود را نیز در جهت انجام دادن کارهای تازه به کار ببندیم و می‌توانیم دوستانی جدید پیدا کنیم. این بازی را می‌توان به صورت فردی یا گروهی انجام داد و مدت زمان لازم برای اجرای آن ۳ تا ۵ دقیقه است.

#### وسایل مورد نیاز: بالشت یا جای نرمی برای نشستن.

۱. در جایی نرم و مناسب بنشینید. سعی کنید جایی آرام و بدون سر و صدا باشد.
۲. دستان خود را با وصل کردن انگشتان شست و اشاره به شکل قلب در بیاورید، درست مانند تصویر صفحه بعد. دستان خود را به همان شکل، در بالای قفسه سینه و روی قلب خود بگذارید.
۳. چشمانتان را ببندید و افرادی را تصور کنید که برای شما مهم هستند؛ مانند معلم، پدر، مادر، عمه، خاله، دایی، عمو، پدربزرگ، مادربزرگ، دوست یا هر کسی که به شما کمک می‌کند تا احساس ایمنی و خاص بودن داشته باشید.
۴. در حالی که فکر می‌کنید فرد مورد نظر همراه شما است، به آرامی تنفس عمیق شکمی انجام دهید.
۵. همان‌طور که تنفس عمیق شکمی انجام می‌دهید، سعی کنید با دستان خود (که روی قلبتان است) ضربان قلب خود را احساس کنید. البته احساس ضربان قلب دشوار است و به تمرکز بالایی نیاز دارد.
۶. به تنفس عمیق شکمی و فکر کردن به همان شخص خاص ادامه دهید تا کاملاً به آرامش برسید.
۷. به خاطر داشته باشید، می‌توانید هر کسی را که دوست دارید در قلبتان داشته باشید، حتا زمانی که در کنار شما نیست یا نمی‌توانید او را ببینید. احساس ایمنی و صمیمیت، باعث خوشحالی و اعتماد به نفس در شما می‌شود.





## بازی ۳

### با تنفس از عنکبوت نگهداری کنید

این بازی به شما کمک می‌کند تا همزمان بتوانید به بدن و تنفستان توجه کنید؛ این تمرین به شما کمک می‌کند تا آرام‌تر باشید.

این بازی را می‌توان به صورت فردی یا گروهی انجام داد و مدت زمان لازم برای اجرای آن حدود ۵ دقیقه است.

#### وسایل مورد نیاز: کاغذ، مداد یا ماژیک.

۱. بر روی کاغذ تصویر عنکبوت با تار آن را ترسیم کنید. در صورت تمایل می‌توانید از روی تصویر صفحه قبل بکشید.
۲. تصور کنید که عنکبوت می‌خواهد به جایی دیگر در داخل اتاق حرکت کند. به اطراف نگاه کنید و جایی امن را برای عنکبوت پیدا کنید.
۳. حالا فرض کنید شما باد هستید که می‌خواهد عنکبوت را جابجا کند. برای اینکه عنکبوت به لانه جدیدش حرکت کند به نفس‌های آرام و عمیق شما نیاز دارد.
۴. عنکبوت و تار آن را در کف دست بگذارید؛ سعی کنید تعادل آنها در کف دست شما حفظ شود.
۵. فقط وقتی می‌توانید راه بروید که نفس خود را آهسته بیرون می‌دهید، چون این باد (بازدم) است که شما و عنکبوت را حرکت می‌دهد.
۶. در حالی که با احتیاط به سمت لانه جدید عنکبوت می‌روید، مدام نفس‌های عمیق شکمی و آهسته بکشید. اگر خیلی سریع راه بروید یا خیلی سریع نفس بکشید، باد، عنکبوت را از کف دست شما به زمین می‌اندازد و باید بازی را دوباره شروع کنید.
۷. کسی برنده بازی است که با تمرکز بر راه رفتن و نفس کشیدن، عنکبوت را زودتر به جایی امن برساند. اگر به تنهایی بازی می‌کنید در صورتی برنده بازی می‌شوید که بتوانید عنکبوت را بدون اینکه از کف دستتان بیفتد به لانه جدیدش برسانید. حتی اگر عنکبوت را به زمین انداختید، ناامید نشوید! هر چه بیشتر تنفس عمیق شکمی را تمرین کنید و هر چه بیشتر بر حرکات بدنی آرام تمرکز کنید، بهتر می‌توانید این بازی را انجام دهید.