

مقدمه

در دنیای پرشتاب امروز، گاهی اوقات تنش‌ها و فشارهای روزمره، آرامش را از ما و فرزندانمان سلب می‌کنند. در چنین شرایطی، بازی نه تنها یک سرگرمی ساده، بلکه یک ابزار قدرتمند درمانی است که می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساسات خود را بیان کنند، اضطرابشان را کاهش دهند و دوباره حس شادی و امنیت را تجربه کنند. این پمفلت به شما نشان می‌دهد چگونه از قدرت بازی برای بهبود حال روحی فرزندان در روزهای سخت بهره ببرید.

گفت‌وگوی کوتاه

والد: امروز خیلی احساس خستگی و ناراحتی می‌کنی عزیزم. دوست داری با هم یک بازی جدید انجام دهیم تا حالت بهتر شود؟
کودک: (با کمی بی‌حوصلگی) چه بازی‌ای؟
من حوصله بازی ندارم.

والد: بیا یک بازی «خانه‌ی امن» درست کنیم.
تو می‌توانی هر چیزی که دوست داری توی خانه‌ات بگذاری و هر کسی را که دوست داری دعوت کنی. من هم به‌عنوان مهمان می‌آیم و فقط کارهایی را می‌کنم که تو بگویی.

کودک: (کمی کنجکاو می‌شود) واقعاً؟ یعنی من رئیس بازی هستم؟
والد: بله عزیزم، تو رئیس بازی هستی و من هم بهترین همراهت.

نکات کلیدی برای والدین

بازی، زبان کودکان است: کودکان از طریق بازی، احساسات، ترس‌ها و شادی‌های خود را بروز می‌دهند. با مشاهده‌ی نوع بازی فرزندان، می‌توانید به دنیای درونی او پی ببرید.

ایجاد فضایی امن برای بازی: فضایی را فراهم کنید که کودک در آن احساس امنیت

کند و بتواند آزادانه خود را ابراز کند، بدون ترس از قضاوت یا سرزنش.

بازی‌های خلاقانه و نقش‌آفرینی: این نوع بازی‌ها به کودک کمک می‌کنند تا با موقعیت‌های استرس‌زا کنار بیاید. مثلاً بازی «دکتر بازی» یا «مدرسه بازی» می‌تواند به او در پردازش تجربیاتش کمک کند.

اهمیت بازی‌های فیزیکی: فعالیت‌های بدنی مانند دویدن، پریدن، یا رقصیدن، به تخلیه‌ی انرژی انباشته شده و کاهش فشار روانی کمک شایانی می‌کنند.

بازی‌های آرامش‌بخش: بازی‌های ساده مانند ساختن جورچین، نقاشی، لگوبازی، یا بازی با خمیربازی می‌توانند به آرامش ذهن و تمرکز کودک کمک کنند.

مشارکت فعال والدین: حضور شما در بازی، حتی به‌عنوان یک همراه، ارزش آن را دوچندان می‌کند. این مشارکت، حس



به نام خدا

آمادگی و دبستان غیردولتی دخترانه هوشمند مهرگان بابل

موسس و مدیر: عذرا بیگم هژبری

عنوان:

بازی، بهترین درمان

روزهای پرتنش



 Mehregan.babol84@gmail.com

 [Mehregansch.ir](https://www.instagram.com/Mehregansch.ir)

بابل - خیابان شریعتی - انتهای خیابان گل

تلفن: ۱۱-۳۲۲۱۶۳۰۰ - ۳۱۵۱۱

مدرسۀ ایده آل نسل با شکوه می سازد.

جمع بندی

بازی، دریچه‌ای به سوی آرامش و شادی برای کودکان است. در روزهای پرتنش، به جای نادیده گرفتن نیاز کودک به بازی، از آن به عنوان یک ابزار درمانی و ارتباطی قدرتمند استفاده کنید. با خلاقیت و حضور خود، به فرزندان کمک کنید تا از میان بازی‌ها، راه خود را به سوی سبکی، امنیت و امید پیدا کند.

حمایت و نزدیکی را در کودک تقویت می‌کند.

پذیرش بازی کودک: اجازه دهید کودک شما قوانین بازی را تعیین کند و شما تابع آن باشید. این کار به او حس کنترل و استقلال می‌دهد.

فعالیت پیشنهادی

«کلاژ احساسات شاد»

یک مقوای بزرگ تهیه کنید. از کودک بخواهید مجلات قدیمی، روزنامه‌ها یا تصاویر اینترنتی را ورق بزند و هر چیزی که حس شادی، آرامش، هیجان مثبت یا امنیت را به او می‌دهد، پیدا کند و دور آن را خط بکشد. سپس با هم این تصاویر را ببرید و روی مقوا بچسبانید تا یک «کلاژ احساسات شاد» خلق کنید. این کلاژ را در جایی از خانه نصب کنید تا در روزهای سخت، یادآور لحظات خوش باشد.