گروه مردمی مجنا
کمیته اردوئی و اوقات فراغت

چه بازی‌هایی می‌توانند ترس کودک را در زمان جنگ کاهش دهند؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مقدمه

بازی امروزه بعنوان روشی برای درمان مشکلات کودکان استفاده می‌شود. این روش به کودکان کمک می‌کند تا بتوانند مسائل و مشکلاتشان را حس کنند، با این هدف که ویژگی‌های خود را بشناسند. بازی از ضروریات زندگی کودکان می‌باشد آنان احساساتی مانند ترس، ناراحتی، شادی و عصبانیت خویش را از طریق بازی بیان میکنند و به این ترتیب احساس امنیت و با ارزش بودن می‌کنند

نقاشی احساسات

به کودک یک صفحه سفید و تعدادی مداد رنگی بدهید و از او بخواهید احساساتش را بکشد. شاید چیزی شبیه دود، آتش، یا یک هیولا بکشد؛ نترسید! این همان فرصتی‌ست که ذهنش را تخلیه کند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

قصه‌گویی تعاملی

داستانی درباره یک بچه شجاع بسازید که در شهری جنگ‌زده زندگی می‌کند اما با کمک خانواده‌اش احساس امنیت می‌کند. از کودک بخواهید پایان داستان را خودش انتخاب کند. این تکنیک باعث می‌شود حس کنترل را دوباره به‌دست آورد



بازی نقش‌آفرینی با عروسک‌ها

یکی از روش‌های موثر برای کودکان مضطرب، استفاده از عروسک ها برای بازسازی موقعیت‌های استرس‌زا مثل صدای آژیر و پناه گرفتن است. به کودک اجازه دهید خودش نقش مادر یا قهرمان داستان را بازی کند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

شن‌درمانی

استفاده از جعبه شن برای ساخت اشکال یا داستان‌ها، نوعی از بازی حسی است که به آرامش عصبی کمک می‌کند. این روش به ویژه برای کودکان زیر هشت سال مفید است



ساخت پناهگاه با بالش و پتو

به کودک اجازه دهید با کمک شما یک پناهگاه خانگی بسازد. این کار علاوه‌بر اینکه جنبه‌ی بازی دارد، حس امنیت را هم افزایش می‌دهد



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

بازی‌های تخیلی با کاردستی

با مقوا و وسایل ساده خانه، به کودک اجازه دهید وسایل جادویی یا سپر محافظ درست کند. این فعالیت تخیل او را فعال کرده و احساس قدرت می‌دهد



یوگای کودکانه با داستان

برخی تمرین‌های ساده یوگا همراه با داستان‌هایی درباره آرامش و مهربانی، به کاهش اضطراب و کنترل تنفس کودک کمک می‌کند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

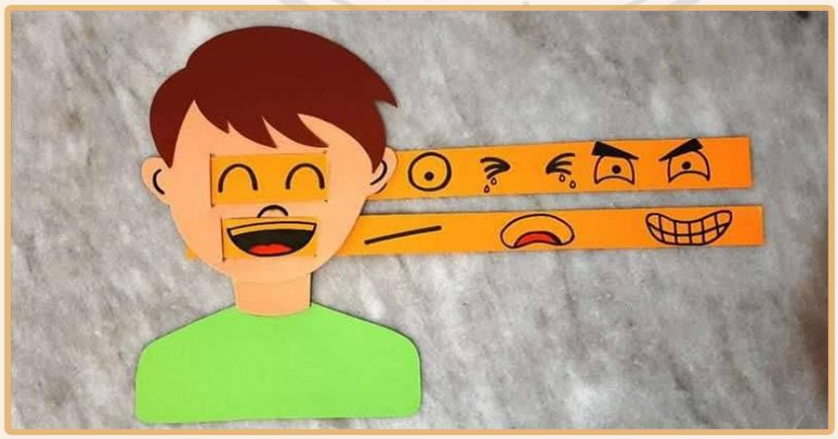
بازی‌های صوتی و موسیقی‌درمانی

صدای طبیعت یا آهنگ‌های ملایم کودکانه را پخش کنید و از کودک بخواهید احساسش را نسبت به صدا بیان کند. یا بخواهید خودش با وسایل خانه یک ساز درست کند. یا خواندن آیت‌الکرسی



ساخت ماسک احساسات

با کمک کاغذ رنگی، ماسک‌هایی از صورت‌هایی با حالت‌های مختلف (ترس، شادی، عصبانیت) بسازید و با کودک درباره هر حس گفت وگو کنید



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

بازی اگر من رئیس بودم

از کودک بخواهید تصور کند رئیس شهر یا خانواده است و باید همه را از جنگ نجات دهد. این بازی علاوه‌بر تخلیه روانی، حس توانمندی به او می‌دهد



والدین چگونه باید رفتار کنند

در کنار بازی‌ها، نوع واکنش والدین نیز اهمیت زیادی دارد

گوش دادن فعال: زمانی را برای شنیدن دغدغه‌های کودک بدون قضاوت اختصاص دهید

تنظیم اخبار خانه: از نمایش اخبار ترسناک در حضور کودک بپرهیزید. حتی گفتگوهای تلفنی در مورد جنگ را کنترل کنید

پایداری در روتین: داشتن برنامه مشخص برای خواب، غذا، و بازی به کودک حس امنیت می‌دهد

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

گاهی والدین با سرچ عباراتی مانند «نشانه‌های اضطراب در کودک چیست؟» یا «کودک من شب‌ها از خواب می‌پرد و گریه می‌کند» به دنبال کمک می‌گردند. این رفتارها نشانگر تأثیر مستقیم اضطراب های بیرونی روی روان کودک هستند

سوالات متداول

آیا بازی‌درمانی نیاز به تخصص دارد؟

خیر، بسیاری از بازی‌های مفید را می‌توان بدون کمک متخصص در خانه انجام داد. فقط کافی‌ست محیطی امن و محبت‌آمیز فراهم کنید

چند بار در روز باید از بازی‌های آرامش‌بخش استفاده کنیم؟

حتی روزی ۲۰ دقیقه بازی هدفمند می‌تواند تأثیر شگفت‌انگیزی داشته باشد

آیا باید درباره جنگ با کودک صحبت کنیم؟

بله، اما با زبانی متناسب با سن او و بدون ایجاد رعب و وحشت

آیا پناه دادن به کودک در رختخواب، وابستگی ایجاد نمی‌کند؟

در شرایط اضطراری، این کار باعث افزایش امنیت روانی می‌شود.

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

چگونه بفهمم کودک به کمک حرفه‌ای نیاز دارد؟

اگر ترس‌ها شدید، مداوم یا همراه با نشانه‌های جسمی مثل بی اشتهایی یا کابوس‌های مکرر بود، بهتر است با روانشناس کودک مشورت کنید

جمع‌بندی

بازی، زبان دل کودکان است؛ و در روزهای پرتنش، این زبان بیش از هر روش دیگری می‌تواند پل امنی بین اضطراب و آرامش بسازد. والدینی که می‌دانند چگونه با بازی فرزندشان را به دنیای امن‌تر ببرند، نه‌تنها کابوس‌ها را کاهش می‌دهند، بلکه شخصیت های مقاوم‌تری هم تربیت می‌کنند. از همین امروز، بازی را جدی بگیرید

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

کدام بازی ها رو بازی کردین؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR