

# کارت فعالیت کودکان



## مقدمه

سازمان چشم‌انداز جهانی بین‌المللی (World Vision International) و سازمان مرجع پشتیبانی روانی-اجتماعی (Centre for Reference Child Friendly) (Psychosocial Support) محیط دوستانه کودک (Space) را در سال ۲۰۱۷ راه‌اندازی کردند. این کارتهای فعالیت از فهرست فعالیتهای موجود برای محیط دوستانه کودک سازماندهی می‌شوند که باعث رفاه روانی اجتماعی برای کودکان و خانواده‌های فرزنددار در هنگام شیوع بیماری همه‌گیری کوئید-۱۹ می‌شود.

این کارتهای فعالیت برای کودکانی که در قرنطینه منزل زندگی می‌کنند و دسترسی محدود به فعالیتهای مدرسه و اوقات فراغت دارند، طراحی شده است. کلیه این فعالیتهای می‌تواند به صورت جداگانه یا در یک گروه کوچک دو تا سه نفری در خانه یا در مکان مناسب دیگری انجام شود. این کارتها در اندازه A5 طراحی شده‌اند و هم به صورت آنلاین و هم به صورت نسخه کاغذی موجود است که در صورتی که در جاهایی که امکان داشته باشد ارسال خواهد شد.

مرجع منبع پیشنهادی: محیط دوستانه کودک (Child Friendly Space at Home Activity Cards) (Home Activity Cards)، سازمان چشم‌انداز جهانی بین‌المللی (World Vision International) و سازمان مرجع پشتیبانی روانی-اجتماعی (Centre for Psychosocial Support Reference)، کپنهاک، ۲۰۲۰

کپی رایت: سازمان مرجع پشتیبانی روانی-اجتماعی (IFRC Reference Centre for Psychosocial Support)

## برای والدین و سرپرستان



2

## برای والدین و سرپرستان

این فعالیت‌ها به گونه‌ای طراحی شده است که کودکان بتوانند از آن لذت ببرند، از نظر عاطفی سالم بمانند و مهارت‌های جدیدی را تمرین کنند.

بازی برای رفاه کودکان تعیین‌کننده است. بهترین شکل ممکن برای بازی زمانی است که کودک خودش میگوید که چگونه میخواهد بازی کند. به یاد داشته باشید که کودکان بسته به سن و توانایی‌های خود متفاوت هستند.

توصیه می‌کنیم برای فرزندتان در خانه یا جاهای مناسب دیگر وقت خود را صرف این فعالیت‌ها کنید. به این ترتیب کودک بیشتر احساس مراقبت و انگیزه خواهد کرد.

قبل از شروع انجام فعالیت‌ها، کمی با فرزند یا فرزندان خود صحبت کنید تا به او گفته شود که چه فکر و نظری دارند. کودکان را هنگام بازی تشویق کنید و بازخورد مثبتی از خود نشان دهید.

بعد از اتمام فعالیت، با کودک صحبت کنید. به عنوان مثال در مورد: الف) این را چگونه تجربه کردید؟ ب) از این فعالیت چه چیزی را دوست داشتید ج) چه چیزی در مورد یکدیگر یا این فعالیت کشف کردید؟

## برای والدین و سرپرستان



3

## برای والدین و سرپرستان

اگر نگران این هستید که کودک ممکن است از نظر جسمی یا روحی آسیب ببیند، فعالیت را متوقف کنید و به دنبال کمک باشید. در صورت لزوم، میتوانید:

- با افراد دولتی یا مسئولین محلی صحبت کنید
- با یک مؤسسه یا اداره پشتیبانی کودکان از طریق تلفن یا ایمیل تماس بگیرید
- با پلیس منطقه تماس بگیرید
- نزد خدمات امدادی همانند اداره حمایت از کودکان، ناو (NAV)، دکتر خانوادگی یا اداره بهداشت محلی تقاضای پشتیبانی کنید

نگران هستید که به کودکان آسیب برسانید:

- با یک شخص مورد اعتماد خود در مورد احساسات صحبت کنید
- تا زمانی که آرام میشوید از این شرایط خود را دور کنید. برخورد با کودکان فقط وقتی آرام هستید، هرگز کودک را کتک نزنید.

## قوانین اساسی



## قوانین پایه و اساسی لوازم: مداد و کاغذ

- قبل از شروع استفاده از کارتهای فعالیت، برخی از قوانین پایه و اساسی را تنظیم کنید.
- اعضای خانواده را که میخواهند از کارتهای فعالیت استفاده کنند را جمع کنید.
- از همه بخواهید قوانینی را پیشنهاد دهند که باید همه برای انجام سرگرمی فعالیت آن را رعایت کنند. چنین قوانینی برای نمونه میتوانند این موارد باشند: گوش دادن به یکدیگر، احترام بگذارید اگر کسی نتوانست همراهی کند، تقلب نکنند.
- در مورد این قوانین با هم توافق کنید و آن را یادداشت کنید.
- ضمن استفاده از کارتهای فعالیت، این قوانین را به یکدیگر یادآوری کنید.

### اسامی ما



### اسامی ما

لوازم: تکه‌های مقوا، قلم و سنجاق قفلی

- از دیگران در خانواده بخواهید که در مورد نام شما چیزی به شما بگویند. بپرسید که چرا آن نام را انتخاب کردند.
- روی یک برگه یا یک تکه مقوایی، نام خود را در یک طرف آن بنویسید. و در پشت آن معنی و مفهوم آن نام را بنویسید.
- نام خود را تزئین کنید. از مداد رنگی، بریده‌های مجلات و جراید، برچسب‌ها یا موارد دیگری که در اختیار دارید استفاده کنید.
- کارت نام خود را به اعضای دیگر خانواده نشان دهید و از آنها بپرسید که آیا می‌توانید برای آنها هم کارت نامشان را تزئین کنید.
- داستانهایی درباره نام افراد دیگر بیابید و به آنها کمک کنید تا کارت‌های نام را درست کنند.
- تمام افراد خانواده می‌توانند در یک روز خاص کارت نام خود را بر روی بدنشان نصب کنند.

# چرخ احساسات



# چرخ احساسات

لوازم: دو تکه مقوا، مداد رنگی و گیره کاغذ

- دایره‌ای را روی یک تکه مقوا بکشید و دقیقاً آن را برش دهید. دایره را به شش قسمت مساوی مانند تکه‌های کیک تقسیم کنید. در هر بخش، نام احساسات مختلف را بنویسید: خوشبختی، عصبانیت، انزجار، وحشت، تعجب و ناراحتی.
- یک ترسیم یا شکل ساده بسازید که احساسات را در کنار آن کلمه برای احساسات بیان کند.
- یک دایره جدید بکشید و به همان روش آن را به شش قسمت تقسیم کنید. همانطور که در قسمت جلوی این کارت فعالیت نشان داده شده است، یک بخش از دایره را برش دهید. دایره شماره دو را روی دایره شماره یک قرار دهید و آنها را با گیره کاغذ از مرکز به یکدیگر وصل کنید.
- چرخه احساس خود را آنطور که دوست دارید رنگ کنید یا تزئین کنید.
- دایره بالا را در چرخ بچرخانید تا یکی از احساسات دایره پایین را نشان دهد.
- از چرخه احساسات استفاده کنید تا هر روز احساس شما و سایر افراد را با آن بررسی کنید. به یاد داشته باشید که هیچ احساسی "اشتباه" یا "درست" نیست.

# موارد بیشتر در مورد احساسات



# موارد بیشتر در مورد احساسات

لوازم: چرخه احساسات که میتوانید با استفاده از کارت فعالیت شماره ۶، قلم و کاغذ آن را درست کنید.

- به هر شش احساس در چرخه احساسات نگاه کنید.
- به این فکر کنید که چه شرایطی باعث می‌شود تا فرد هر یک از این احساسات را در چرخ احساس کند.
- یک بازی کوچک درست کنید و دیگران را وادار کنید تا حدس بزنند چه احساسی را بازی می‌کنید.
- بازی کردن احساسات متفاوت را عوض کنید بصورتی که همه دوباره بتوانند هر شش احساس را متوجه شوند و اینکه چگونه انسان میتواند آنها را نشان دهد.

# احساسات دیگر



# احساسات دیگر

لوازم: چرخه احساسات که شما میتوانید آن را با کمک کارت فعالیت شماره ۶ درست کنید، مداد و کاغذ

- به هر شش احساس داخل چرخه احساسات نگاه کنید.
- شما راجع به چند احساس می‌دانید؟ لیستی از احساساتی را که می‌شناسید تهیه کنید.
- با شخصی در مورد احساساتی که نوشتید صحبت کنید که آیا شبیه به احساسات داخل چرخه احساسات میباشد. آیا برای نمونه "ناخوشایندی" همان "تاراحتی" میباشد؟
- چند مورد احساسات دیگری را نوشته‌اید؟



# فراهم کردن احساسات خوب



# فراهم کردن احساسات خوب

- لوازم: چرخه احساسات که شما میتوانید آن را با کمک کارت فعالیت شماره ۶ درست کنید، مداد و کاغذ
- به چرخه احساسات بنگرید و احساسی را انتخاب کنید که باعث می‌شود تا به بهترین شکل ممکن خود را در آن بیابید.
  - به همه کارهایی که می‌توانید در خانه انجام دهید تا این احساس را بدست آورید فکر کنید، و آن را بنویسید.
  - سعی کنید آنچه را که نوشتید انجام دهید و دقت کنید که این احساس خوب را در خود حس کنید.

# مقابله با احساسات دشوار



# مقابله با احساسات دشوار

لوازم: چرخه احساسات که شما میتوانید آن را با کمک کارت فعالیت شماره ۶ درست کنید، مداد و کاغذ

- به چرخه احساسات نگاه کنید و احساسی را انتخاب کنید که کمی ناراحت کننده باشد. در کجای بدنتان این احساس را به شدت احساس می‌کنید؟ در معده، قلب، سر، پاها و یا جای دیگری؟
- هنگامی که میتوانید چنین احساساتی را شناسایی و نام ببرید، زمان دارید تا پیدا کنید که باید چگونه به آنها واکنش نشان داد.
- بنویسید که چگونه میتوانید به آنها واکنش نشان دهید.
- وقتی که احساسی را متوجه میشوید که نگهداشتن آن در قلب مشکل و صحبت کردن در مورد آن با شخص دیگری سخت است، میتوانید احساسات خوب را فراهم کنید که قبلا آن را در فعالیت "فراهم کردن احساسات خوب" نوشته بودید.

# روش‌های مختلف برای واکنش



# روش‌های مختلف برای واکنش

ما می‌توانیم بررسی کنیم که مردم چگونه نسبت به احساسات خود واکنش نشان می‌دهند.

- دو و دو با هم بروید تا در مورد نحوه واکنش در برابر احساسات اطلاعات بیشتری کسب کنید.
- در مورد یکی از این احساسات تصمیم بگیرید و سعی کنید آن احساس را با چهره و بدن خود نشان دهید. از همکار خود بخواهید حدس بزنند چه احساسی را نشان می‌دهید.
- به او بگویید که آیا او درست حدس زده است یا خیر. از همکار خود بخواهید که همان احساس را اینبار او بازی کند.
- یک نوع احساسات دیگری را انتخاب کنید، آن را بازی کنید و نقش‌ها را تغییر دهید.
- از تخیلات خود استفاده کنید و یک داستان بامزه بسازید که در آن بتوانید از تمام احساساتی که برای نشان دادن تمرین کرده‌اید استفاده کنید.

### درختی در باد



یک دوست یا یکی از اعضای خانواده را انتخاب کنید که بتواند با صدایی دوستانه برایتان بخواند که چه کاری انجام دهید. دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

### درختی در باد

لوازم: نیازی نیست.

- پاهای خود را از هم جدا کرده و فضای زیادی در اطراف خود قرار دهید. زانوها را کمی خم کنید. دستهایتان را رو به پایین راحت دراز کنید و اجازه دهید به طور طبیعی آویزان شوند.
- پاهای خود را بر روی زمین احساس کنید، انگار که آنها روی درخت ریشه دارند. تصور کنید ریشه‌هایی دارید که در هنگام ایستادن در درون زمین رشد میکنند.
- حس کنید که در کجای بدنتان خود محور هستید، و به آرامی و طولانی نفس بکشید تا در مرکز بدنتان قرار بگیرد.
- به آرامی دستهایتان را بلند کنید انگار که آنها شاخه‌های درخت هستند. وقتی بازدم میکنید، نیرو را از آغوش خود رها کنید.
- حس کنید چگونه می‌توانید به نوعی قدرت را از ریشه‌های خود تنفس کرده و نیرو را به شاخه‌ها و برگ‌ها انتقال دهید.
- اکنون می‌توانید چشمان خود را باز کرده و بازو، دست و پاهایتان را تکان دهید.
- درخت شما هنوز هم آنجاست. هر بار که خواستید با زمین تماس برقرار کنید و قوی و آرام باشید، پای خود را در زمین کاشته و اجازه دهید ریشه و شاخه‌های شما دوباره رشد کنند.

## احساسات خوب و تسلط

### تنفس آرامبخش



یک دوست یا یکی از اعضای خانواده را انتخاب کنید که بتواند با صدایی دوستانه برایتان بخواند که چه کاری انجام دهید. دستورالعملها را دنبال کنید.

# 13

### تنفس آرامبخش

لوازم: نیازی نیست.

- بنشینید یا دراز بکشید بصورتی که احساس راحتی کنید. چشمان خود را به آرامی ببندید یا چشمان خود را باز نگه دارید بدون اینکه به چیز خاصی نگاه کنید. به آرامی نفس خود را بیرون دهید آنطور که بنظر می‌رسد که می‌خواهید نوشیدنی گرم را خنک میکنید. توجه کنید که چقدر زمان لازم است تا نفس خود را بیرون دهید.
- دستان خود را روی سینه خود بگذارید و نفس بکشید. توجه کنید که سینه در هنگام نفس کشیدن چگونه بالا و پایین می‌رود.
- هر دو دست را روی شکم خود بگذارید. نفس بکشید و اجازه دهید تا معده شما مانند بادکنک متورم شود.
- دقت داشته باشید که هنگام بازدم، چگونه پشت و پهلوهای بدن باز شده و مجدداً منبسط میشود.
- دستان خود را در بغل خود بگذارید و چند دقیقه به آرامی نفس بکشید.
- توجه کنید که حالا نفس و کل بدن چگونه احساس می‌شود.

# تنفس آرام و خواب خوب



یک دوست یا یکی از اعضای خانواده را انتخاب کنید که بتواند با صدایی دوستانه برایتان بخواند که چه کاری انجام دهید. دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

# تنفس آرام و خواب خوب

لوازم: نیازی نیست.

بعضی اوقات خوابیدن دشوار است. در اینجا یک تمرین تنفس وجود دارد که باعث آرامش شما میشود تا بتوانید راحت‌تر بخوابید.

• به روی پشت و یا بغل خود دراز بکشید و دقت کنید که تماس بدن با تشک چگونه است.

• روی تنفس خود تمرکز کنید. کمی دهانتان را باز کنید، چشم‌ها، زبان و فک را استراحت و آرامش دهید.

• نفس عمیق بکشید و روی بازدم تا پنج بشمارید. چهار بار اینکار را تکرار کنید.

• این تمرین تنفس شما را عمیق‌تر و آرام‌تر میکند. شب بخیر!

# آرامش عضلات



یک دوست یا یکی از اعضای خانواده را انتخاب کنید که بتواند با صدایی دوستانه برایتان بخواند که چه کاری انجام دهید. دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

# آرامش عضلات

لوازم: نیازی نیست.

بنشینید یا دراز بکشید آنطور که احساس راحتی میکنید و یکنواخت نفس بکشید.

• هر دو دست را بهم گره بزنید و تا آنجا که میتوانید فشار دهید. تنش در دست و بازوهایتان را احساس کنید. دستان خود را در حالی که گره زده‌اید تا عدد پنج بشمارید. سپس به دست و بازوهایتان استراحت دهید.

• بازوهای خود را در آرنج خم کنید و بازوهایتان را سفت کنید، انگار چیزی سنگینی را بلند میکنید.

• همین کار را با گردن و شانه‌های خود انجام دهید. همین کار را با عضلات صورت انجام دهید. سپس با عضلات شکم و سرانجام با پاها، ساق و مچ پا.

• به تفاوت بین عضلات منبسط و منقبض توجه کنید.

# نفس کشیدن با شکم



# نفس کشیدن با شکم

لوازم: نیازی نیست.

- دراز بکشید و سرتان را روی شکم مثلاً مادر، پدر، پدربزرگ و مادربزرگ یا خواهر یا برادر قرار دهید. عمیق و یکنواخت نفس بکشید.
- اگر سر کسی بر روی شکم شما استراحت کند، احساس خواهید کرد که هنگام نفس کشیدن، چگونه سر بالا و پایین می‌رود.
- به نفس کشیدن خود دقت کنید.
- وقتی نفس میکشید هوای بینی و دهان خود را احساس کنید. توجه کنید که چگونه ریه‌ها با هوا پر می‌شوند و چگونه سر کودک روی شکم شما تکان می‌خورد.
- دقت کنید که چگونه وقتی دم یا بازدم می‌کنید، سر بالا و پایین می‌رود.
- نفس عمیق بکشید تا شکم و سر روی شکم بالا بیاید. به آرامی بازدم کنید تا سر به آرامی پایین بیاید.
- اگر شما در این تمرین تنها دو نفر هستید، می‌توانید نقش‌ها را با همدیگر عوض کنید.



# هنگام راه رفتن توجه کنید



# هنگام راه رفتن توجه کنید

لوازم: کاغذ، مداد، مداد رنگی

- مکانی را پیدا کنید که آنجا احساس امنیت و راحتی کنید، چه در داخل خانه و چه در خارج از منزل. وقت بگذارید و سعی کنید به همه چیز در اطراف خود دقت کنید.
- بدون گفتن چیزی قدم بزنید. به همه چیز توجه کنید، انگار که برای اولین بار آن را می‌بینید. به کوچکترین جزئیات همه چیز توجه کنید. به رنگ‌ها، خط و نگار، بو، صداها، آفتاب و باد توجه کامل داشته باشید.
- توقف کنید و به چیزهایی که هنگام راه رفتن در اطراف خود دیدید خوب فکر کنید. چیزی که هنگام قدم زدن از آن بیشتر لذت بردید را نقاشی بکشید. تا آنجا که می‌توانید به خاطر بیاورید و آنرا بکشید. به عنوان مثال، می‌توانید یک برگ درخت را بکشید. شکل، سیمهای نرده و رنگ و هر آنچه را که آن برگ را خاص جلوه میدهد را در نظر بگیرید.
- آنچه را که نقاشی کرده‌اید به یکی از دوستان یا یکی از اعضای خانواده نشان دهید.

## همکاری کردن



## همکاری کردن

لوازم: مدادها یا چوب

- یک چوب نسبتاً بلند را بین انگشت خود و همان انگشت همکار خود قرار دهید. این کار را با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده انجام دهید. چندین نفر میتوانند این تمرین را با هم انجام دهند بصورتی که شما در نوبت بایستید.
- حالا شما و همکارتان میتوانید بدون افتادن چوب حرکت کنید. با دقت به همدیگر نگاه کنید و تا جایی که احساس میکنید توانایی آن را دارید سریعتر حرکت کنید.
- همین تمرین را با انگشتان دیگرتان انجام دهید.
- دوباره امتحان کنید، اما اینبار هیچ حرفی نزنید.
- توجه کنید که چه مدت میتوانید چوب را بدون اینکه بیافتد در جای خود نگه دارید. میتوانید در مورد اینکه برای همکاری در اینمورد به چیزی نیاز هست یا همدیگر صحبت کنید.

## در حیاط همراه با دوستان



توصیه میکنیم این تمرین را با افراد سرپرست خود یا سایر افرادی که به آنها اعتماد دارید انجام دهید. بدین ترتیب بیان احساسات و افکار به طور خودجوش راحتتر است.

## در حیاط همراه با دوستان

لوازم: کاغذ و مداد رنگی

- یک حیاط را نقاشی کنید، شاید همراه با درختان، گلها و یا محل بازی.
- به کسی فکر کنید که دوست دارید همراه شما در حیاط باشد. این شخص میتواند فردی از افراد خانواده، دوستان یا شخصی باشد که به او اعتماد دارید. همچنین تصویر آنها را هم در حیاط بکشید.
- برای کسی در خانواده توضیح دهید که چه کسی در حیاط شماست.
- اگر احساس میکنید که شرایط سختی دارید، میتوانید در حیاط نزد چه کسی بروید؟ به چه کسی میتوانید اعتماد کنید و با او صحبت کنید؟ اگر دوست داری میتوانی این را به کسی در خانواده بگویی.

## کسی که برای من اهمیت داشت



توصیه میکنیم این تمرین را با افراد سرپرست خود یا سایر افرادی که به آنها اعتماد دارید انجام دهید. بدین ترتیب بیان احساسات و افکار به طور خودجوش راحتتر است.

## کسی که برای من اهمیت داشت

لوازم: کاغذ، مداد و هر چیزی که دم دست شما باشد

- به شخصی فکر کنید که برای شما بسیار اهمیت داشته است. آیا چیز خوبی را که با او تجربه کردهاید یا با آن شخص انجام دادهاید را به خاطر دارید؟
- آنچه را که به یاد می‌آورید نقاشی کنید یا چیز دیگری را درست کنید تا آنچه را که تجربه کردهاید به شما یادآوری کند. درمورد اینکه این برای شما چه معنا و مفهومی داشته با یک دوست یا کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید.
- توضیح دادن این مسئله چه احساسی دارد؟
- آیا میتوانید چیزی پیدا کنید تا بدین صورت آن کار خوبی را که تجربه کردهاید را بهتر بیاد بیاورید؟

ارتباط با افراد دیگر: یک دوست خوب بودن

## زبان بدن باز و بسته



21



World Vision

## زبان بدن باز و بسته

لوازم: نیازی نیست.

- مستقیم در مقابل همکار خود بایستید. یک نفر الف نامگذاری میشود، و دیگری ب.
- ب پشتش را به سمت الف میچرخاند. الف طوری می‌ایستد که او یک زبان بدنی باز یا بسته را نشان میدهد.
- هر وقت الف آماده باشد، ب میتواند بچرخد و به الف نگاه کند و بگوید که بدن زبانی باز است یا بسته، و چرا. نقش‌تان را عوض کنید و اینبار ب یک زبان بدنی باز یا بسته را نشان خواهد داد.
- در مورد اینکه چه چیزی زبان بدنی باز یا بسته را نشان میدهد، صحبت کنید.

ارتباط با افراد دیگر: یک دوست خوب بودن

## عوض کردن نقش‌ها



22



World Vision

## عوض کردن نقش‌ها

لوازم: نیازی نیست.

- به نوبت یک تمرین فیزیکی را که همه میتوانند آنرا بمدت ۳۰ ثانیه انجام دهید را انتخاب کرده و نشان دهید.
- این تمرینات باید آنقدر ساده باشد که همگی بتوانند آنرا انجام دهند.
- بعد از ۳۰ ثانیه نوبت شخص دیگری در گروه است تا یک تمرین جدید را که همگی بتوانند انجام دهند را نشان بدهد.
- شما می‌توانید پرش بازی کنید، قدم بزنید یا در محلی بدوید، پرش کنید، دستتان را بسوی چیزی در هوا دراز کنید، لباس‌ها را از کف زمین بلند کنید، از پله‌ها بالا و پایین بروید، بنشینید و بایستید، از یک طرف به سمت دیگر پرش کنید، روی زانوی مخالف دست بکشید یا یک حرکت کاملا جدید را پیدا کنید.
- تا ده دقیقه اینکار را انجام دهید سپس عضلات را کشش بدهید و آرامش را در تمام بدن نگه دارید.

ارتباط با افراد دیگر: یک دوست خوب بودن

## فقط گوش دهید



23



World Vision

## فقط گوش دهید

لوازم: نیازی نیست.

- مستقیم در مقابل همکار خود بایستید. یکی نقش میمون بازی میکند، دیگری فیل. یا نقش حیوانات دیگر را بازی کنید.
- میمون درباره آنچه میمون ها دوست دارند در خانه انجام دهند صحبت می کند. فیل گوش میدهد و سعی می کند بدون سوال کردن، میمون را بفهمد. فیل همچنین از زبان بدن استفاده می کند تا نشان بدهد که دارد گوش میکند.
- بعد از چند دقیقه فیل آنچه را که میمون گفته بود را تکرار میکند.
- نقش ها را عوض کنید به اینصورت که فیل در باره آنچه که دوست دارد در خانه انجام دهد صحبت میکند در حالیکه میمون به او گوش میدهد. بعد از چند دقیقه میمون آنچه را که فیل گفته بود تکرار میکند.
- نقش را عوض کنید و نوبت کسی است که شما خوشحال میشوید که آن شخص آن را انجام دهد.
- برای همدیگر توضیح دهید که شما چگونه میدانید که کسی واقعا به شما گوش داده است.

## محیط محلی من



## محیط محلی من

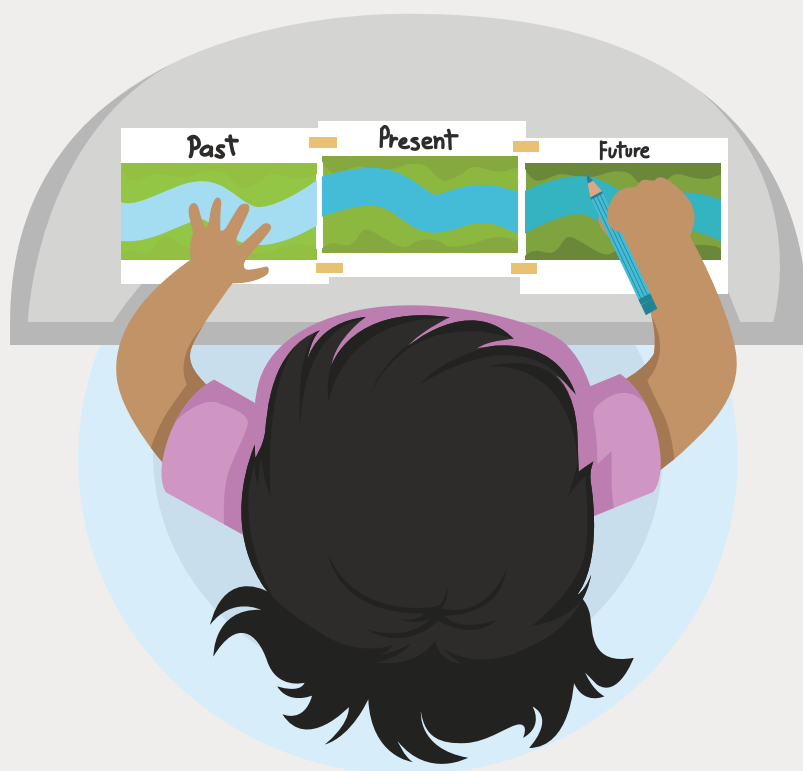
لوازم: کاغذ و مداد

- یک تصویر از محیط محلی خود بکشید. خودت یا با کمک یک نفر دیگر نقاشی را بکشید. برای نمونه مدرسه، خانه، ایستگاه پلیس، پارک‌ها، جاده‌ها، رودخانه، جنگل، مغازه‌ها را بکشید و یا جاهایی دیگری که به فکر شما می‌رسد.
- در کنار جاهای مورد علاقه‌تان در محیط محلی خودتان یک علامت ضربدر بزنید.
- یک دایره سبز را در دور مکانهایی که آنها را امن می‌بینید بکشید. یک دایره قرمز را در اطراف مکانی که برای کودکان امن نیست بکشید.
- فکر کنید که چه چیزی باعث خواهد شد یک محل برای شما یا دیگران امن باشد.
- در یک ورقه دیگر سه چیز را بنویسید که می‌تواند محیط محلی شما را برای کودکان امن‌تر کند.
- نام سه نفر را در محیط محلی خود را بنویسید که تلاش می‌کنند تا محیط دوروبر شما امن‌تر شود.
- با یکی از اعضای خانواده صحبت کن و برنامه‌ریزی کنید که شما با هم بتوانید یک کاری انجام دهید تا این محیط محلی امن‌تر شود.



با استفاده از رویه قوی خودتان: هر چیزی  
که به من کمک کند

## رودخانه زندگی



25



World Vision

## رودخانه زندگی

- لوازم: سه برگ کاغذ، مداد، چسب و مداد رنگی
- این سه برگ را با چسب به همدیگر وصل کنید.
  - در برگ اول شما می‌نویسید "گذشته"، روی برگ دوم "حال" و در برگ سوم می‌نویسید "آینده".
  - یک رودخانه را روی هر سه صفحه بکشید طوری که گویی این رودخانه از گذشته به زمان حال و آینده جاری است.
  - روی برگ نمایانگر گذشته، برخی از خاطرات خوب خود را بنویسید. روی برگ "حال" آنچه را می‌نویسید که امروز برای شما مهم است. روی برگ "آینده" در مورد سه چیز که برای خودتان آرزو می‌کنید، بنویسید.

با استفاده از رویه قوی خودتان: هر چیزی  
که به من کمک کند

## قهرمانان



26

## قهرمانان

لوازم: پنج برگ، مدادها، مداد رنگی، سنجاق کوب یا چسب

- هر پنج برگ را از نصف تا کنید و آنها را از محل تاشدن به هم سنجاق کنید (میتوانید از چسب نیز استفاده کنید) طوری که به اینصورت یک جزوه ۲۰ صفحه‌ای خواهید داشت.

- روی صفحه اول عنوان "قهرمانان" را بنویسید.

- در صفحه بعدی نام خود را می‌نویسی و اینکه چند سال سن دارید. در صفحه سوم چیزی را که در آن زرنگ هستید بنویسید یا طرحی بکشید، صفحه چهارم چیزی که مشتاق آن هستید را و در صفحه پنجم مشکلاتی که شما باید بر آنها پیروز شوید.

- در صفحات بعدی عنوان را خود انتخاب کنید، مانند: ابرقهرمان من، وقتی خوشحال میشوم با چه کسی صحبت میکنم، وقتی اضطراب دارم با چه کسی صحبت کنم، بهترین دوست حیوان من، من از چه کسی می‌توانم کمک بگیرم و از چه کسی میتوانم بیشترین یادگیری را داشته باشم.

- در هر صفحه یک نقاشی بکشید.

- در دو صفحه آخر توضیح دهید که از چه چیز این فعالیت بیشتر خوشت آمد.