



با هم، هر جا که باشیم

بسته‌ای برای بازی، حرکت و حالِ بهتر
در دل روزهای سخت



با هم، هر جا که باشیم!

بسته‌ای برای بازی، حرکت و حالِ بهتر
در دل روزهای سخت!

وقتی همه چیز یک‌دفعه عوض می‌شه!

گاهی همه چیز دور و برمون تغییر می‌کنه. شاید
نتونیم به مدرسه بریم، از دوست‌هامون دور شده
باشیم یا حتی مجبور شده باشیم از جایی که بهش
عادت داشتیم، بریم. حتی ممکنه صداهایی بشنویم
که ما رو می‌ترسونن.

اما یک چیز همیشه می‌تونه با ما باشه:

بازی!



چند قانون کوچک برای بازی کردن

قانون اول:

هیچ قانونی سفت و سختی نداریم!
هر بازی رو می‌تونیم جوری انجام بدیم که حالمون
بهتر بشه. هر تغییری لازمه انجام بده.

قانون دوم:

سن و سال مهم نیست!

این بازی‌ها برای بچه‌های زیر ۱۰ ساله ولی هر کسی
که دلش می‌خواد بازی کنه، می‌تونه همراه بشه؛
مثل مامان، بابا، خواهر، برادر، مربی یا حتی یک
دوست جدید!

قانون سوم:

گوش دادن به هم مهمه!

وقتی یکی حرف می‌زنه، بقیه با دقت گوش بدن یا
نگاه کنن.

قانون چهارم:

مسخره کردن ممنوعه!

توی این بازی‌ها، هیچ‌کسی حق نداره به حرف و
نقاشی بقیه بخنده یا اذیتش کنه.

قانون‌ها رو قبول داری؟

پس با صدای بلند بگو: «ما حاضریم برای بازی!»

سلام اول بازی

● قبل از این که بازی کنیم، خوبه ببینیم حالمون چطوره. این جوری می‌فهمیم هر کسی امروز چه حسی داره، با هم آشنا می‌شیم و می‌تونیم با آمادگی بیشتر بازی رو شروع کنیم!

● چی کار کنیم؟

۱- همه با هم با یک حرکت هماهنگ شروع می‌کنیم:

- یک آهنگ شاد رو انتخاب و پخش می‌کنیم.
- دو بار خم می‌شیم و دست‌هامون رو به پاهامون می‌زنیم.
- پا می‌شیم و دو بار کف می‌زنیم.
- سه بار باهم و یک صدا تکرار می‌کنیم:

«با هم هر کجا که باشیم!»



۲- حالا همه به صورت دایره می ایستیم، به نفر کناری مون می گیم:

«سلام حالت چطوره؟»

جواب هامون رو با دستمون نشون می دیم:

👍 یعنی خوبم!

👉 یعنی معمولی ام!

👊 یعنی نه، خوب نیستم!

• می تونیم سوال های دیگه ای مثل

«چقدر انرژی داری الان؟»

از هم بپرسیم و جوابش رو با تعداد انگشت های دست نشون بدیم.



● بازی اول:
بدنم مثل خمیر بازیه!



بازی اول: بدنم مثل خمیر بازی!

● چرا این بازی خوبه؟

بعضی اوقات می‌ترسیم یا ناراحتیم، بدنمون خودبه‌خود می‌لرزه یا سفت می‌شه. این بازی کمک می‌کنه با حرکت کردن و تنفس عمیق، بدنمون آروم شه، از اون سفتی دربیاد و دوباره راحت‌تر نفس بکشیم.

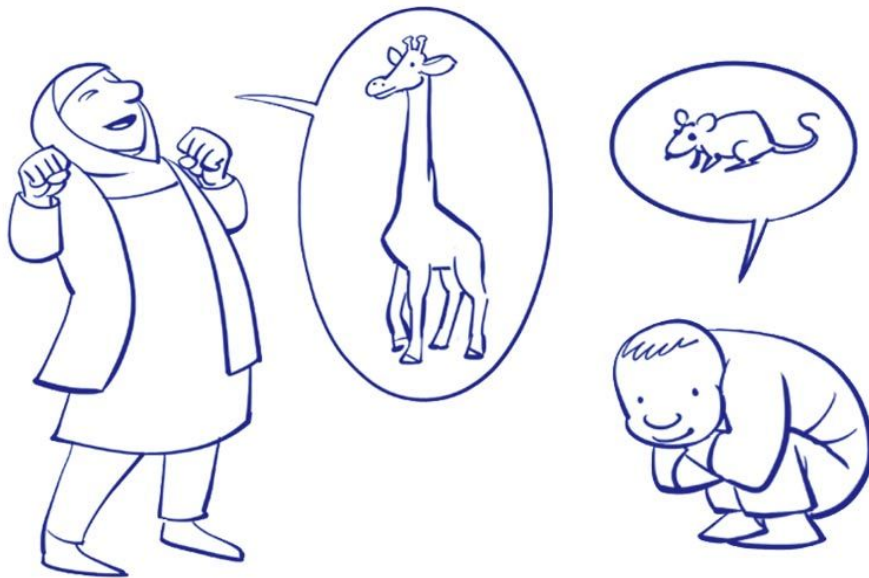
● چی کار کنیم؟

۱- یک فضایی پیدا کنیم که بتونیم دست و پاهامون رو مثل خمیر بازی شکل بدیم.



۲- حالا با هم بازی رو شروع می‌کنیم:

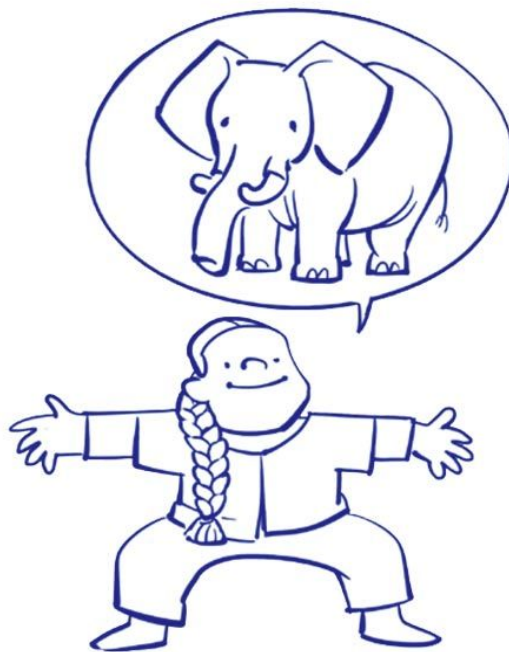
اول: قدمون رو اندازه زرافه می‌کنیم. تا عدد ۸ می‌شماریم و خودمون رو آروم آروم می‌کشیم بالا طوری که دست‌هامون به آسمون‌ها برسه. همزمان یک نفس عمیق می‌کشیم؛ از بینی آروم می‌کشیم تو، بعد مثل باد، از دهنمون بیرون می‌دیم.



دوم: خم می‌شیم و خودمون رو اندازه یک موش کوچولو می‌کنیم که کلی بدو بدو کرده و یک گوشه قایم شده. حالا این بار تا عدد ۸ توی دهنمون می‌شماریم و با هر شماره، نفسمون رو آهسته و با صدا از دهنمون بیرون می‌دیم.
(مثلا می‌گیم: «هووووففف...» یا «پووووف»)

سوم: این بار باید اندازه یک فیل بزرگ و مهربون بشیم. دست‌هامون، پاهامون و شونه‌هامون رو باز می‌کنیم، انگار داریم دنیا رو بغل می‌کنیم. یک نفس عمیق از بینی می‌کشیم داخل و با فوت بلند از دهنمون، همه خستگی‌هامون رو بیرون می‌دیم و می‌گیم:

«من خیلی قوی‌ام!»



۳- بعدش از هم می‌پرسیم: اگر دوباره صدا شنیدم یا ترسیدم، شبیه کدوم یکی از حیوون‌ها بشم حالم خوب می‌شه؟ کدوم یکی از این حرکات‌ها می‌تونه کمکم کنه آرام شم؟
● حالا وقتشه همه دور هم جمع بشیم و سه بار تکرار کنیم:

«من قوی‌ام! نفس می‌کشم، آرام می‌مونم!»

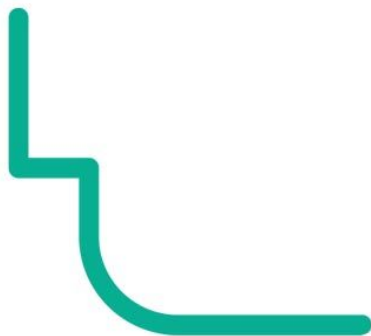
● بازی دوم:
چشم‌هام بسته‌ست، ولی راهو بلدم!



بازی دوم: چشم‌هام بسته‌ست، ولی راهو بلدم!

● چرا این بازی خوبه؟

بعضی وقت‌ها ممکنه برق بره یا صداهاى ناآشنا بشنویم و نتونیم چیزی رو ببینیم. این بازی کمک می‌کنه تمرین کنیم چطور توی تاریکی یا وقتی ترسیدیم راه رو پیدا کنیم، آروم بمونیم و برسیم به جای امن.



● چی کار کنیم؟

۱- اول از بزرگ‌ترها کمک بگیریم و یک جای امن توی خونه یا اتاقمون مشخص کنیم. جایی که توی شرایط خطر می‌تونیم بریم اونجا (مثل یک اتاق خاص که دور از پنجره باشه یا مسیر خروجی به سمت در).

۲- با بالش، بطری یا جعبه و... یک مسیر ساده با چند تا مانع بسازیم که به اون نقطه امن ختم می‌شه. می‌تونیم برای هیجان‌انگیزتر کردن بازی، چالش اضافه کنیم: «زمان محدود»، «مانع بیشتر»، «فضای کم‌نور»، «نبود راهنما». فقط مراقب آسیب دیدن بچه‌های کوچک‌تر باشیم.

۳- دوتایی با هم بازی کنیم. یکی چشم‌هاش رو می‌بنده، یکی راهنما می‌شه.

۴- راهنما فقط اجازه داره با کلمات خیلی آروم و کوتاه کمک کنه. مثلاً بگه:

«دو قدم جلو»، «یک مانع سمت راسته»،

«خم شو»، «بچرخ به چپ»...

۵- هدف اینه که کسی که چشم‌هاش بسته‌ست، با شنیدن صداها و حس کردن محیط، خودش رو برسونه به جای امن.



۶- بعد از بازی از هم بپرسیم:
وقتی نمی‌دیدید، چه حسی داشتی؟
کدوم راهنمایی بیشتر بهت کمک کرد؟
اگر یک روز واقعاً برق رفت یا یک صدای بلند شنیدی، چه کار می‌کنی؟
می‌تونی توی خونه‌تون چند تا نشونه پیدا کنی که بدونی کجایی؟

۷ - حالا وقتشه همه دور هم جمع بشیم و سه بار تکرار کنیم:

« من قهرمانم! با تاریکی می‌جنگم! »

● بازی سوم:
امروز مدادم به جای من حرف می‌زنه!



بازی سوم: امروز مدادم به جای من حرف می‌زنه!

● چرا این بازی خوبه؟

گاهی حس‌هایی توی ما هست که نمی‌دونیم اسمشون چیه یا چطوری بیانشون کنیم. این بازی کمک می‌کنه با یک نقاشی ساده، اون حس‌ها رو از توی ذهن و بدنمون بیاریم بیرون و از بقیه تمرین‌های «حال خوب‌کن» یاد بگیریم.



● چی کار کنیم؟

مرحله اول:

۱. از یک بزرگتر یا مربی درخواست کنیم که به هر نفر، یک برگه‌ی A۴ یا بزرگ بده.

۲. با کمک هم، برگه رو با یک خط عمودی و یک خط افقی، به چهار خونه تقسیم کنیم.

۳. حالا بزرگتر (یا هر کسی که نقش راهنما رو داره) چهار تا سؤال زیر رو یکی‌یکی با صدای بلند می‌پرسه و ما توی هر خونه، فقط با نقاشی جواب می‌دیم:



● اگر امروز یک رنگ بودم، چه رنگی بودم؟
(خونه اول، بالا سمت راست)

● اگر یک حیوان الان توی دلم بود،
چطوری راه می‌رفت؟ می‌دوید؟ می‌پرید؟
می‌خزید؟ پرواز می‌کرد؟ و... می‌تونیم حرکتش رو با
یک خط نشون بدیم (خونه‌ی دوم، بالا سمت چپ)

● صورتم امروز چه شکلیه؟
(خونه‌ی سوم، پایین سمت راست)

● وقتی حالم بده و ترسیدم چی کمک می‌کنه بهتر
شم؟ بخوابم؟ شعر بخونم؟ بازی کنم؟ تمرین تنفس
کنم؟ و... (خونه‌ی چهارم، پایین سمت چپ)

مرحله دوم:

حالا همه برگه‌ها رو کنار می‌ذاریم. هر کسی درباره خونه چهارم توضیح میده و به بقیه نشون میده چطور این کار «حال خوب‌کن» رو انجام میده و بقیه هم اون کار رو انجام میدن و تمرین می‌کنن. مثلاً همه باهم یک شعر رو میخونن یا دست می‌زنن یا همه چند ثانیه دراز می‌کشن و به یک چیز خوب فکر می‌کنن.



مرحله سوم:

۱. حالا همه یک برگه دیگه می‌گیریم (دوباره چهارخونه‌ش می‌کنیم، مثل قبلی).

۲. حالا بزرگتر (یا هر کسی که نقش راهنما رو داره) چهار تا سؤال زیر رو یکی‌یکی با صدای بلند می‌پرسه و ما توی هر خونه، فقط با نقاشی جواب می‌دیم:

● الان چه رنگی هستم؟

(خونه اول، بالا سمت راست)

● اون حیوون الان چطوری توی دلم راه میره؟

(خونه‌ی دوم، بالا سمت چپ)

● صورتم الان چه شکلیه؟

(خونه‌ی سوم، پایین سمت راست)

● کدوم یکی از کارهایی که مرحله قبل تمرین

کردیم حال رو بهتر می‌کنه؟

(خونه‌ی چهارم، پایین سمت چپ)

۳. آخرش هممون دوتا نقاشی‌ها رو باهم مقایسه

می‌کنیم و به نوبت فرقاش رو به بقیه می‌گیم تا

ببینیم با انجام تمرین‌های «حال خوب‌کن» هر

خونه تصویرش چه فرقی کرده!

حالا وقتشه همه دور هم جمع بشیم و سه بار

تکرار کنیم:

«من دکترم، می‌تونم حال رو بهتر کنم!»



بازی می‌تونه بهمون کمک کنه **قوی‌تر** بشیم،
ناراحتی‌هامون رو بیرون بریزیم و برای لحظاتی از
ته دل **با هم بخندیم و احساس بهتری** داشته
باشیم. به همین دلیل، این بسته با کمک آدم‌هایی
که دلشون با بچه‌هاست طراحی شده تا با
بازی کردن، بتونیم کمی حالمون رو بهتر کنیم، حتی
وسط روزهایی که سخت به نظر می‌رسن!