

## آموزش ۳ بازی برای کنترل خشم کودکان

یک روانشناس کودکان از بازی «بادکنک‌های خشم»، «پاره پاره کردن روزنامه» و «لاک پشت ماورا» به عنوان ۳ بازی برای کنترل خشم کودکان پیش‌دبستانی یاد کرد.

به گزارش فارس، علیرضا جعفری اظهار داشت: برای درمان و کنترل خشم کودکان به ویژه سنین پیش‌دبستانی راههایی وجود دارد که اولیاء مدرسه با انجام آن می‌توانند کمک زیادی به کودکان خشمگین کنند.

### **بازی بادکنک‌های خشم**

وی گفت: بازی‌ای به نام «بادکنک‌های خشم» وجود دارد که هدف آن کنترل خشم کودکان تکانشی است. در این بازی به بچه‌ها آموزش می‌دهیم تا از طریق حفظ آرامش و کنترل تنفس و خشم خود آرامش پیدا کنند.

وی افزود: بچه‌ها در هنگام خشم، بادکنکی را باد می‌کنند و بعد از پر شدن در آن را محکم نگه می‌دارند، سپس با جسم نوک‌تیزی آن را می‌ترکانند.

این متخصص بهداشت روان ادامه داد: برای این کار باید از بادکنک‌های ضخیم استفاده کرد تا هنگام ترکیدن صدای بیشتری ایجاد کند. وقتی بادکنک می‌ترکد بچه‌ها می‌ترسند و خودشان را عقب می‌کشند در این هنگام می‌توان به آنها آموزش داد که این کار می‌تواند خطرناک باشد و تکه‌های آن به سر و صورت دیگران پرتاب شود یا کسی از صدای مهیب آن بترسد.

جعفری گفت: بعد از این مرحله از کودک می‌خواهیم تا چند نفس عمیق بکشد. سپس چند بادکنک دیگر به او می‌دهیم و از او می‌خواهیم آنها را باد کند و هوای درون بادکنک را به آرامی خارج سازد طوری که کسی نترسد و خطری متوجه کسی نشود.

وی افزود: بعد از این مراحل به کودک آموزش می‌دهیم که وقتی خشمگین می‌شود به آرامی

نفس بکشد و با ذکر صلوات و کلماتی مانند استغفار بر خشم خود فائق آید و تصمیم مناسبی بگیرد. این بازی ساده اما معجزه‌آسا است.

### **بازی پاره پاره کردن روزنامه**

این متخصص آموزش و پرورش کودکان پیش‌دبستانی از بازی «پاره پاره کردن روزنامه» به عنوان راهی جهت کنترل خشم کودکان دبستانی نام برد.

وی اظهار داشت: در بازی «پاره پاره کردن روزنامه» معلم از بچه‌هایی که پرخاشگر هستند و زبان عشقشان لمسی است می‌خواهد تا ابتدا دست راستشان را بالا برده و تعهد دهند که بعد از اتمام بازی تمام کاغذپاره‌ها را جمع می‌کنند. سپس چندین روزنامه باطله به آنها می‌دهد و از آنها می‌خواهد تا به شیوه‌ای که خودش آموزش می‌دهد روزنامه‌ها را تکه تکه کنند، آنها را به هوا بریزند و با صدای بلند هورا و فریاد بکشند.

این متخصص علوم تربیتی ادامه داد: دو سه دقیقه بعد، بچه‌ها دچار تغییرات هیجانی می‌شوند که تأثیر آن در کنترل خشم و پرخاشگری آنها موثر است.

وی افزود: بچه‌ها باید در انتهای بازی کاغذهای باطله را جمع کنند. این بازی موجب ارتباط موثر دانش‌آموزان با معلم می‌شود و احساس صمیمیت را بین آنها بیشتر می‌کند که این بازی ارتباط بین فردی دانش‌آموزان را با معلم برای حل مشکلات فردی و خانوادگی تقویت می‌کند.

### **بازی لاک پشت ماورا**

این متخصص بهداشت روان از بازی «لاک پشت ماورا» به عنوان سومین بازی در کنترل خشم دانش‌آموزان پیش‌دبستانی یاد کرد.

وی گفت: این بازی نیز برای بچه‌هایی که زود خشمگین می‌شوند و تکانشی عمل می‌کنند موثر است.

وی افزود: اساس این روش «قصه‌درمانی» است. به کودک می‌گوییم بچه لاک‌پشتی در گذشته زندگی می‌کرده که مانند تو بوده و زود عصبانی می‌شده است. روزی پدر بزرگش او را صدا می‌زند و الگوهایی به او یاد می‌دهد. سپس به انجام مراحل درمان می‌پردازیم. مرحله اول این است که وقتی کودک عصبانی می‌شود با همان حالت صحنه را ترک کند و بعد که از جمع خارج شد مقداری فکر کند که باید آرام شود و خود را کنترل کند.

وی ادامه داد: در مرحله دوم چند نفس عمیق بکشد و در مرحله بعد به او آموزش می‌دهیم که دستش را روی شکمش بگذارد، ۳ ثانیه نفسش را حبس کند و سپس با سه شماره هوای درون ریه‌هایش را خارج کند. در مرحله چهارم فکر کند که در آن صحنه چه کاری می‌توانسته انجام دهد.

مرحله پنجم به بازگشت کودک در جمع و گروه مربوط می‌شود. این بازی نیز در کنترل خشم و پرخاشگری کودکان تکانشی بسیار موثر است.

وی خاطر نشان کرد: زبان عشق کودکان متفاوت است و به ۵ نوع دیداری، شنیداری، لمسی (حسی)، ایثار و وقت گذاشتن تقسیم شود که والدین و اولیاء مدرسه باید آنها را بشناسند.