

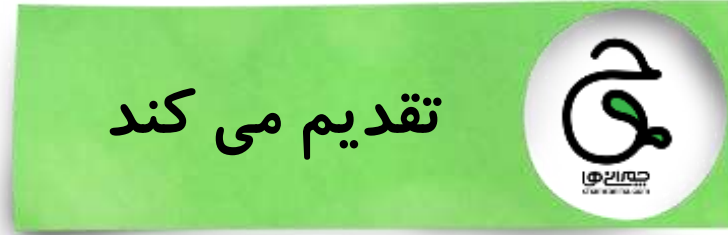
هیجان بی دردسر در طبقه ی پنجم خانه ی ما!

ویژه کودکان ۴ تا ۶ سال

نویسنده: محدثه میرزا جعفر



بسم الله الرحمن الرحيم



یکی از پرطرفدارترین بازی های گروه سنی ۳ تا ۶ سال، «بازی های هیجانی» است. منظور ما از بازی هیجانی، هر نوع بازی است که به کودک کمک کند انرژی بی حد و حصر خود را در قالب مثبت تخلیه کند. کودکی که در طول روز به اندازه ی کافی، هیجانات خود را تخلیه نکند، آن را در قالب های منفی و مخرب بروز می دهد.

علی رغم آگاهی خانواده ها نسبت به این موضوع، غالبا به دلیل زندگی های آپارتمانی، فضای محدود و ایجاد مزاحمت و سر و صدا برای همسایه ها، از انجام این بازی ها در فضای خانه، به طور کلی صرف نظر می کنند.

در این بسته ۲۰ بازی هیجانی به شما معرفی می شود و به راحتی می توانید آنها را در فضای خانه های آپارتمانی با کودکان خود انجام دهید. این بازی ها در ۴ دسته اصلی "پیر پیر و بدو بدو"، "توپ بازی"، "کش مکش" و "بزن بزن" تقسیم شده اند تا نیاز های بچه ها به انواع بازی های هیجانی پوشش داده شود.

این بازی ها در قالب یک قصه و از زبان کودک شما نوشته شده است. تا در حین بازی زبان شما به زبان کودکان نزدیک شود.

همچنین در طراحی تمامی بازی ها، پدر و مادر، هر دو نقش فعال دارند تا کودک و همه ی اعضاء خانواده، در کنار هم از انجام بازی لذت ببرند.



آنچه در این کتاب می خوانیم:





۱. مسابقه آدامسی با مامان و بابام

۲. پرواز در خانه با مامان و بابام

۳. کانگورو بازی با مامان و بابام

۴. گرگ و چوپان با مامان و بابام

۵. لیز بازی با مامان و بابام

۱. مسابقه دو آدامسی با مامان و بابام



ابزار:

کش یا طناب
مَشخص کردن مسیر دویدن با چسب کاغذی
+

پاهای قوی
همکاری عالی
حوصله ی هیجانی

۱. مسابقه دو آدامسی با مامان و بابام

امروز، من و مامان و بابا تصمیم می گیریم مثل آدامس بدویم. همزمان سه نفری با هم فقط بدویم!! پس با یک طناب، پاهایمان را به همدیگر می بندیم و شروع می کنیم.

حواسمون هست اگه یکی زودتر از آن یکی قدم بردارد بقیه می افتیم. پس هوای هم را داریم.
آرام آرام می دویم و شعر می خوانیم: بگو بدو می دوّم،
می دوّم. بگو بشین می شینم، می شینم...

۲. پرواز در خانه با مامان و بابام

ابزار:



یک بلندی، مثل صندلی یا طاقچه
تشک و بالش
توپ کوچک
نخ یا کاموا
+
پاهای قوی
همکاری عالی
حوصله ی هیجانی

۲. پرواز در خانه با مامان و بابام

بابا چند صدلی می آورد، من زیرش بالش می چینم و مامان را صدا می کنم. نوبتی شروع به پریدن می کنیم. وقتی داریم می پریم صدای یک حیوان را از خودمان در می آوریم و می خندیم. یک روزهایی هم توپ های رنگی ام را از سقف آویزان می کنم. موقع پریدن اول باید دستانم به آنها بخورد، بعد فرود بیایم. وقتی با مامان و بابایم می پریم، انگار در ابرها هستم. خوبی اش این است که همسایه ها دیگر از صدای گروم گروم من شکایت نمی کنند. چون زیر پاهایم بالش است! بعضی وقت ها هم بابا محل پریدنم را علامت گذاری می کند. که بفهمم هر سری چقدر بیشتر پریدم.

۳. کانگورو بازی با مامان و بابام

ابزار:



چند عدد گونی به تعداد اعضا خانواده ی ما.

+

پاهای قوی

همکاری عالی

حوصله ی هیجانی

۳. کانگورو بازی با مامان و بابام

یک روز بابا از سر کار آمد خانه و گفت: برایت یک هدیه آورم. با خوشحالی بسته هدیه را از او گرفتم. کلی ذوق داشتم که ببینم بابا چی برایم گرفته است. یک دفعه دیدم چند تا کیسه بزرگ سفید که مامان به آن می گفت: گونی برنج! داشتم غر غر می کردم که این دیگه چه جور هدیه ای است و به سمت اتاقم می رفتم که دیدم مامان و بابام داخل گونی های برنج رفتند و انگار لباس کانگورو ها را پوشیدند و مشغول پیر پیر کردن هستند. آن لحظه که بابام بهم گونی برنج هدیه داد، نمی دانستم من بهترین بابای دنیا را دارم. بابایی که بلد است ادای حیوان های جنگل را در بیاورد و با من پیر پیر بکند.

۴. گرگ و چوپان با مامان و بابام

ابزار:

روسی
یک جفت مامان و بابای دوست داشتنی

+

پاهای قوی
همکاری عالی
حوصله ی هیجانی



۴. گرگ و چوپان با مامان و بابام

یکی از بازی های مورد علاقه من همین دنبال بازی و پیدا کردن است.

همیشه دوست دارم من آن کسی باشم که چشم هایش بسته است و دنبال بقیه است. هیجانش بیشتر است.

من و مامان و بابا موقع این بازی یک قراری با هم داریم. هرکس که چشم هایش بسته است این شعر را می خواند : گرگم و گله می برم. بقیه جواب می دهند: چوپون دارم نمی ذاره!!

۵. لیز بازی در پیست اسکی با مامان و بابام

ابزار:

نایلون فریزر
کش یا طناب

+

پاهای قوی
همکاری عالی
حوصله ی هیجانی



۵. لیز بازی در پیست اسکی با مامان و بابام

من و مامان و بابا، اسکیت باز های حرفه ایی هستیم. چون یک روز در هفته، همیشه اسکیت هایمان را از کمد در می آوریم و شروع به اسکیت سواری در کل خانه می کنیم.

اول، فرشان را لول می کنیم؛ تا پیست اسکی آماده بشود. بعد هرکسی کمک می کنه آن یکی اسکیت نایلونی اش را بپوشد؛ آن وقت است که مسابقات خانوادگی لیز بازی ما شروع می شود.



۱. قلِ قلی های جنگجو با مامان و بابام



۲. آب نبات چوبی توپی با مامان و بابام



۳. باشگاه عنکبوتی با مامان و بابام



۴. فوت بازی با مامان و بابام



۵. توپ بازی هشت پایی با مامان و بابام

توپ بازی

با مامان و بابام

۱. قلِ قلی های جنگجو با مامان و بابام

ابزار:

تعداد زیادی توپ رنگی
سطل رنگی یا علامت های رنگی
کاغذ

+

چشم های تیز
نشانه گیری بیست
حوصله ی تمیز



۱. قِلِ قِلِی های جنگجو با مامان و بابام

چند روز پیش به مناسبت جشن نیمه شعبان، بابا سه تا بسته توپ رنگی برایم خرید. که حال و هوای خانه مان هم مثل چراغانی های بیرون رنگی بشود. تا داشتم توپ ها را از بسته در می آوردم، بابا شروع به نشانه گیری به سمت من کرد. مامان هم از پشت حمله می کرد. منم البته کم نگذاشتم!! محکم و پر قدرت نشانه گیری می کردم. بعد از جنگ بازی با توپ ها موقع جمع کردن آنها رسید. مامان توپ های قرمز و نارنجی، بابا توپ های سبز و آبی، من هم توپ های زرد و بنفش را برداشتم و به سمت سطل مخصوص خودش نشانه گیری کردم. این طوری هم بازی کردیم، هم توپ ها جمع شدند. امروز هم می خواهیم همان بازی را انجام بدهیم اما چون به توپ های بیشتری نیاز داریم؛ تصمیم گرفتیم خودمان یک سری توپ کاغذی درست کنیم.

۲. آب نبات چوبی توپی با مامان و بابام

ابزار:

قاشق پلاستیکی

توپ کوچک

+

چشمهای تیز

نشانه گیری بیست

حوصله ی تمیز



۲. آب نبات چوبی توپی با مامان و بابام

در خانه ی ما آب نبات چوبی، مثل یک اسم رمز می ماند. مثلا، هر وقت بابا با آب نبات چوبی می آید، یعنی قرار است آن شب اتفاق های رنگی در خانه ی ما بیافتد. دیشب هم یکی از آن شب ها بود. همگی بعد از خوردن آب نبات های چوبی که بابا خریده بود، منتظر یک اتفاق جالب بودیم که یک دفعه بابا گفت: چشم هایتان را ببندید و دهان هایتان را باز کنید. من از خوشحالی نمی توانستم یک جا بایستم و هی با چشم های بسته این طرف و آن طرف می رفتم تا اینکه بابا در دهان همگی، یک قاشق گذاشت و گفت: چشم ها باز! بعد به هر کس یک توپ داد و گفت: با شماره ی سه شروع می کنیم به راه رفتن با آب نبات چوبی توپی و مراقب هستیم که روی زمین نیافتد.

۳. باشگاه عنکبوتی با مامان و بابام



ابزار:

حلقه ی رنگی

چسب کاغذی

توپ های رنگی

+

چشمهای تیز

نشانه گیری بیست

حوصله ی تمیز

۳. باشگاه عنکبوتی با مامان و بابام

چند روز است که مامانم به یک باشگاه ورزشی می رود و وقتی برمی گردد بعضی از ورزش هایی را که یاد گرفته است با من تمرین می کند. من از اسم باشگاه و ورزش خوشم آمده است. برای همین، امروز تصمیم گرفتم خودم یک باشگاه ورزشی درست کنم اسمش را هم گذاشتم؛ باشگاه عنکبوتی!! برای این که هرکسی در باشگاه من ثبت نام می کند باید مثل عنکبوت ها به تارهای رنگی چسبی که درست کردم، توپ بچسبوند. امروز در باشگاه عنکبوتی من، دو نفر ثبت نام کردند: مامان و بابا

۴. فوت بازی با مامان و بابام

ابزار:



یک سطح صاف و نسبتاً لیز مثل:
میز بزرگ، نایلون متری، سفره و ...
توپ کاغذی،
نی
+
چشمهای تیز
نشانه گیری بیست
حوصله ی تمیز

۴. فوت بازی با مامان و بابام

داشتم کاغذهای مچاله شده نقاشیم را دور می ریختم که مامانم دستم را گرفت و گفت: آدم که این همه اسباب بازی را دور نمی ریزه. بعد به بابا گفتم: لطفاً از تو آشپزخانه چند تا نی رنگی بیار. مسابقه ی فوت بازی شروع شد. حالا فوت نکن کی بکن؟! این همه کاغذ به درد نخور در خانه مان ریخته بود و من نمی دانستم این ها چه گنجی هستند!

۵. توپ بازی هشت پایی با مامان و بابام



ابزار:

توپ های رنگی
کوچک

+

چشمهای تیز
نشانه گیری بیست
حوصله ی تمیز

۵. توپ بازی هشت پایی با مامان و بابام

از وقتی داداشم به دنیا آمده، مامانم مدام حواسش به نی نی کوچک است و نمی تواند درست با من بدو بدو بازی کند. یک روز همین طوری که مامان، داداش کوچکم را در بغل گرفته بود و نشسته بود؛ یک توپ کوچک رنگی با پاهایش بلند کرد و قل داد سمت من. آمدم توپ را با دست هایم بردارم که بابا از پشت غافل گیرم کرد و گفت: دست ها بالا! آن ها را محکم با یک پارچه بست و ادامه داد: امروز دست بسته، توپ بازی نشستنی می کنیم. یعنی فقط با پاهایمان می توانیم به همدیگر توپ پرت کنیم. من هم مثل یک هشت پا از همه طرف توپ ها را با پاهایم جمع می کردم.

کش مکش

با مامان و بابام



۱. سفر به شهر کش با مامان و بابام

۲. جنگ ماستی با مامان و بابام

۳. زندان بازی با مامان و بابام

۴. شکار مار سمی با مامان و بابام

۵. چراغانی خانه با مامان و بابام

۱. سفر به شهر کَش با مامان و بابام

ابزار:

چند متر کَش
+

دست های دراز
پاهای کوتاه
بکش و بیار



۱. سفر به شهر کَش با مامان و بابام

مامان از جعبه وسایل خیاطی اش یک کَش بلند پیدا می کند. بابا می گوید: به نظرم این جا وصل کنیم خوب است. من هم می برم یک سری اسباب بازی می آورم و با فاصله جلوی کَش ها می چینم و آماده ی سفر به شهر کَش می شویم: نوبتی می رویم داخل کَش و تلاش می کنیم وسیله های بیشتری را برداریم. برای اینکه سخت تر بشود هر سری فاصله اسباب بازی ها را از کَش دور تر می کنم که دست مامان و بابا بهشان نرسد!

۲. جنگ ماستی با مامان و بابام



ابزار:

کش ماستی
قاشق پلاستیکی
گلوه ی کاغذی
صندلی یا میز
+
دست های دراز
پاهای کوتاه
بکش و پیار

۲. جنگِ ماستی با مامان و بابام

امروز من و بابا رفتیم مغازه ی ماست فروشی تا از این ماست هایی که دورش کَش داره بخریم. وقتی آقای ماست فروش دور ماست ما کَش انداخت؛ دلم می خواست همه ی کَش های مغازه اش را بردارم و با آنها کَش بازی کنم. آنقدر هیجانم زیاد بود که بابا و آقای ماست فروش با هم گفتند: دلت کَش بازی می خواهد؟ این طوری شد که با یک عالمه کَش ماستی آمدیم خانه. به کمک بابا، صندلی ها را برعکس کردیم و دور پایه هایش، کَش پیچیدیم و با قاشق پلاستیکی، گلوله های کاغذی مان را به سمت مامان پرتاب کردیم.

۳. زندان بازی با مامان و بابام

ابزار:

چند متر کش

+

دست های دراز

پاهای کوتاه

بکش و بیار



۳. زندان بازی با مامان و بابام

در خانه ی ما هر شب یک جای مخصوص شام می خوریم. مثلاً سه شنبه ها نوبت انداختن سفره ی شام در اتاق است. وقتی شام خوردیم؛ همزمان با جمع کردن سفره، بابا کش موتورش را می آورد و شروع به شعر خواندن می کند. همه باید حواسشان جمع باشد. بابا یک دفعه شعر خواندن را قطع می کند و هیچکس نباید تکان بخورد. هرکس تکان بخورد بابا با کش موتورش او را می کشد به سمت پشت کمد که من اسمش را گذاشتم زندان. بقیه هم باید بروند و زندانی را آزاد کنند.

۴. شکار مار سمی با مامان و بابام

ابزار:

کش
+

دست های دراز
پاهای کوتاه
بکش و بیار



۴. شکار مار سمی با مامان و بابام

یک روزهایی دوست دارم مار بشوم و بخزم. مامان خوب می داند چه جوری حال من را خوب بکند. امروز صبح بلند شدم و دیدم همه جای خانه پر از مانع است. که مامان با طناب آن ها را درست کرده است. من یا باید می پریدم تا از بین آن ها رد می شدم یا سرم را پایین می آوردم و می خزیدم تا بتوانم بابا را که مثل یک مار سمی خودش را لای آنها قایم کرده بود پیدا کنم! وقتی دیدم بابام دارد پا به پای من، لای یک عالمه طناب، می پرد و می خزد؛ احساس کردم بابا من را خیلی دوست دارد.

۵. چراغانی خانه با مامان و بابام



ابزار:

کش
توپ کاغذی

+

دست های دراز
پاهای کوتاه
بکش و بیار

۵. چراغانی خانه با مامان و بابام

هر وقت که جشن تولد یکی از امام ها می شود، من و مامان خانه را تزئین می کنیم و شب بابا را غافل گیر می کنیم. امروز برای تولد امام هادی(ع) با مامان رفتیم و چند متر کش رنگی خریدیم. کش ها را از سقف آویزان کردیم و به سرش توپ های رنگی کاغذی وصل کردیم. هم خانه ی مان چراغانی شد. هم شب که بابا آمد، کلی کش بازی کردیم.

بَزَن بَزَن

با مامان و بابا



۱. مسبقه ی کیسه بوکس با مامان و بابام



۲. بشقاب پرنده با مامان و بابام



۳. بادکنک والیبالی با مامان و بابام



۴. عُقَاب نشانه گیر با مامان و بابام



۵. دریای کاغذی با مامان و بابام

۱. مسابقه ی کیسه بوکس با مامان و بابام



ابزار:

چند تا بالش
+
مُشت محکم
صدای بلند
بزن بزن

۱. مسابقه ی کیسه بوکس با مامان و بابام

یک وقت هایی دلم می خواهد زور بازویم را به مامان و بابا نشان بدهم. پس می روم سر کمد رختخواب ها و بزرگترین بالش را برمی دارم. شروع می کنم به مشت زدن. بابا می گوید: فکر کردی از من قوی تری؟ و محکم روی بالشت می کوبد. مامان خنده اش می گیرد و می گوید: برین کنار که من اومدم. خدایی فکر نمی کردم مامانم هم انقدر زور داشته باشد.

۲. بشقاب پرنده با مامان و بابام

ابزار:

در سطل پلاستیکی
+
مُشت محکم
صدای بلند
بزن بزن



۲. بشقاب پرنده با مامان و بابام

یک روز مامان، بابا را صدا زد و گفت: چقدر در این ظرف ها سفت است! بابا کمکش کرد و در تک تک ظرف ها را باز کرد و مامان شله زرد های نذری را داخلشان ریخت تا من به همسایه ها بدهم. یک دفعه هوس کردم با در ظرف ها پرواز کنم. آنقدر بازی کردیم که شله زد ها یادمان رفت! در پلاستیکی که همیشه نباید فقط یک در معمولی باشه بنده خدا. یک بار هم پرنده بشود پرواز کند. مگر این درها دل ندارند؟

۳. بادکنک والیبالی با مامان و بابام

ابزار:

بادکنک
کاموا یا طناب
+
مُشت محکم
صدای بلند
بزن بزن



۳. بادکنک والیبالی با مامان و بابام

من داشتم با بادکنک بازی می کردم. مامان داشت با یک کاموای رنگی رنگی برایم یک کلاه می بافت و بابا مسابقه تیم ملی والیبالی را تماشا می کرد. و خوشحال بود که تیم ما جلو است. کلاه تمام شد و مامان می خواست نخ اضافه اش را نگه دارد که با قیچی رفتم پیشش. یک تکه نخ بریدم. و به دو طرف در اتاق ها وصل کردم. بادکنک را انداختم سمت بابا. تیم والیبالی خانه ما هم آماده شد

۴. عَقَاب نَشَانِه گِیر با مامان و بابام



ابزار:

بطری
چسب کاغذی
توپ
+
مُشت محکم
صدای بلند
بزن بزن

۴. عُقاب نشانه گیر با مامان و بابام

از دیشب که مهمان داشتیم از مامان خواستم بطری های پلاستیکی را دور نیندازد. عصر که بابا آمد؛ بطری ها را چیدم و با یک چسب کاغذی، محدوده ی آنها را علامت گذاری کردم و مامان و بابا را صدا زدم.

بابا گفت: استاد نشانه گیری خودم هستم. اما قبل از این که نشانه بگیرد، مامان دورترین بطری را نشانه گرفت و انداخت زمین!

آنقدر مامان نشانه گیری هایش قوی بود که دوست داشتم بروم تو تیم مامان.

۵. دریای کاغذی با مامان و بابام

ابزار:

پوشال

+

مُشت محکم

صدای بلند

بزن بزن



۵. دریای کاغذی با مامان و بابام

یک شب، من و مامان و بابا تصمیم گرفتیم برای بازی هایی که ممکن است خانه را بهم بریزد یا نامرتب کند؛ یک جایی درست کنیم. برای همین با کارتن مقوایی یک خانه ی بزرگ ساختیم و کف آن یک نایلون انداختیم. هر هفته یک مدل بازی در این خانه ی بازی کارتنی انجام می دهیم. این هفته نوبت پوشال بازی است. من و بابا از انتشارات نزدیک خانه مان دو تا کیسه پوشال خریدیم. آنها را در خانه ی بازی مان ریختیم و در دریای پوشالی شنا کردیم و تا توانستیم بهم دیگر پوشال پرت کردیم.