

به نام خدا

## ۴ بازی برای افزایش اعتماد به نفس کودکان دبستانی

علل عدم اعتماد به نفس در کودکان دبستانی:

۱. بی توجهی معلم به پیشرفت و موقعیت کودک
۲. ناتوانی در پیدا کردن دوست
۳. مورد تمسخر قرار گرفتن بخاطر ضعف جسمی یا درسی
۴. عدم ارتباط والدین با مدرسه و بی اطلاعی از موفقیت های فرزند

بازی ها:

**بازی اول: منو ببین (تلاش برای کسب توجه معلم)**

به کودک در قالب بازی یاد بدهید نباید منتظر دیده شدن باشد بلکه باید خودش را در معرض دید معلم قرار دهد.

**مرحله اول:** در محیط خانه وسیله ای مثل خمیر به او بدهید تا اجسامی بسازد و خودتان مشغول کاری شوید.

**مرحله دوم:** وقتی کارش تمام شد بروید سراغ آنچه ساخته و به دقت نگاه کنید.

**مرحله سوم:** کودک را صدا زده و بگویید این بسیار زیباست. اگر بعد از تمام شدن آن منو صدا میزدی تا نتیجه را ببینم بهت یک هدیه میدادم. اگر دفعه بعد منو صدا کنی بهت هدیه میدم.

با اینکار ذهن کودک یاد میگیرد که برای مورد توجه بودن باید خودش اقدام کند و نباید منتظر دیگران باشد این بازی اعتماد به نفس کودک را افزایش و استرس او را کم میکند.

**بازی دوم: بازی با کلمه چگونه (کودکی که نمی تواند دوست جدید پیدا کند)**

**مرحله اول: ۳** اسباب بازی دارای شخصیت به کودک بدهید. (حیوان یا عروسک)

**مرحله دوم: ۲** شخصیت در کنار هم قرار دهید یکی را کمی دورتر از بقیه بگذارید

**مرحله سوم:** به کودک بگویید با کلمه (چگونه) راه حلی بسازد که شخصیت سوم و تنها بتواند با دو شخص دیگر دوست شود اول خودتان پاسخی دهید. با اینکار ذهن کودک شروع به ساخت مدل های مختلف برای برقراری ارتباط می کند.

## **بازی سوم : اعداد معکوس ( مورد تمسخر قرار گرفتن )**

**مرحله اول :** به کودک یاد بدهید از ۱۰ تا ۱ را آرام آرام بشمارد و اینرا خوب تمرین کند.

**مرحله دوم :** یک سناریوی تئاتری اجرا کنید که در آن یک اسباب بازی او را تمسخر می کند و در آن هنگام کودک شروع به شمارش معکوس کند و بی خیال از کنارش رد شود.

**مرحله سوم :** بعد از بازی به او بگویید اگر هنگام ناراحتی یا عصبانیت از ۱۰ تا ۱ بشمارد مشکل حل می شود.

با این بازی کودک یاد میگیرد که هنگام عصبی بودن بتواند ذهن خود را کنترل کرده و خودش را درگیر افکار منفی نکند.

## **بازی چهارم : بازی دوربینی (عدم ارتباط والدین با مدرسه)**

**مرحله اول :** یک شخصیت خیالی برای کودک بسازید و بگویید همیشه همراه اوست واز موفقیت هایش در مدرسه خبر می آورد.

**مرحله دوم :** با مدرسه تماس بگیرید و پرسید امروز چگونه بوده

**مرحله سوم :** موفقیت امروز کودک را از زبان شخصیت خیالی که در بازی ساخته اید بیان کنید

مثال : بانی خرگوشه امروز خبر آورده املات را خوب نوشتی

**امیدوارم با انجام این بازی ها اعتماد به نفس کودک خود را بالا برده و حس خودکارامدی آنها را ارتقا ببخشید.**

**دکتر سروی**

**مشاور دبستان شاهد حضرت زینب (س)**