سبک فرزندپروری

طرح: محمود محمد تبریزی | جوان

### نکته‌هایی کاربردی در پرورش فرزندانی منضبط

# تخطی از توافق مساوی است با تنبیه

**■ ترجمه و تنظیم: محمدرضا سهیلی‌فر**

**«گاهی اوقات ممکن است احساس کنید با فرزند نوجوان خود وارد یک دوره رویارویی و برخورد شده‌اید. با این حال سعی کنید با موانع بین خود و فرزندتان کنار بیایید و با راهنمایی خود او را از موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و پیچیده دور کنید.»**

**وقتی بچه‌ها دوران دبستان را تمام می‌کنند و وارد دوره راهنمایی می‌شوند، والدین ناچارند در نحوه تربیت و رفتار خود با آنها تغییر رویه بدهند و اندک اندک لازم می‌شود در رویکرد تربیتی قبلی خود، چاشنی مقررات و انضباط را بیشتر کنند. منضبط بار آوردن این گروه سنی مترادف است با توافق والدین و نوجوانان بابت تعیین یک سری حد و مرز مشخص و هدایت نوجوان به نحوی که روی ریل این مرزها به‌درستی حرکت کند.**

**■ انضباط ابزار مجازات نوجوان نیست**

اصل اول انضباط‌آموزی این است که بدانید انضباط بهانه‌ای برای مجازات بچه‌ها نیست بلکه رویه‌ای به منظور آموزش کودکان است تا رفتار مناسب و معقولی در خانه و جامعه داشته باشند. در ذهن نوجوان، نظم و انضباط باید به معنی توافق و تنظیم محدودیت‌ها و مرزبندی‌های متعادل و منطقی به منظور کمک به آنها ترسیم شود که در چارچوب این محدودیت‌ها، رفتار هنجار و مناسب در موقعیت‌های متفاوت خانوادگی و اجتماعی را یاد بگیرند.

وقتی فرزند شما کوچک‌تر بود، احتمالاً از شیوه‌های گوناگون انضباطی استفاده می‌کردید تا رفتار درست را به او آموزش دهید، اما وقتی وارد مرحله نوجوانی می‌شود، باید از محدودیت‌ها و مرزبندی‌های مورد توافق دو طرف برای کمک به او استفاده کنید تا مستقل از والدین، مسئولیت رفتار خود و پیامد آن را بر عهده بگیرد و بیاموزد خودش مشکلاتش را حل کند.

فرزند شما این مهارت‌ها را لازم دارد تا با استانداردهای رفتاری مناسب و احترام‌آمیز خودش نسبت به دیگران به یک بزرگسال جوان تبدیل شود. بخش مهمی از کار مربوط به این می‌شود که نوجوان یاد بگیرد به مقررات توافق شده با والدینش و در صورت عدول، به پیامدهای آن پایبند بماند. بچه‌ها بدو ورود به دوره نوجوانی هنوز مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری شخصی را ندارند، بنابراین محدودیت‌هایی که برای رفتار درست با آنها توافق می‌کنید، تأثیر مهمی روی آنها دارد. انضباط‌آموزی و انضباط‌پذیری نوجوانان زمانی مؤثرتر خواهد بود که شما:

الف) با فرزندتان ارتباط بگیرید و در آن صورت می‌توانید در مورد کارایی، محدودیت‌ها و مقررات تعیین شده با او صحبت کنید.

ب) محیط خانه را گرم و دوست‌داشتنی کنید، به‌نحوی که اگر بچه‌ها مرتکب اشتباه شدند، احساس امنیت کنند نه اضطراب. کودکان در اثر روابط گرم خانوادگی و مخصوصاً زمانی که توسط والدین راهنمایی بشوند، یاد می‌گیرند چطور رفتار خود را کنترل کنند.

ج) با هم گفت‌وگو کنید. گفت‌وگو بخش مهمی از ارتباط با نوجوان است و جلوی بسیاری از مشکلات را می‌گیرد. وقتی با فرزندتان مذاکره می‌کنید به او می‌فهمانید که به افکار و ایده‌هایش احترام می‌گذارید. همچنین به طور ضمنی به او کمک می‌کنید که به عنوان بخشی از بدنه تصمیم‌گیرنده با نظرات شما کنار بیاید.

**■ انتظارات و محدودیت‌ها باید روشن و شفاف باشد**

محدودیت‌ها و انتظارات مشخص می‌تواند رفتار مشکل‌ساز را از ابتدا متوقف کند. اعمال محدودیت همچنین به کودک شما کمک می‌کند تا رفتارهای مثبت اجتماعی از جمله حس نگرانی برای سایر مردم را در خود پرورش دهد.

دانستن چند نکته برای تعیین و تنظیم مقررات و محدودیت‌های روشن و مشخص ضروری است:

- در رویه تصمیم‌گیری تعیین محدودیت‌ها، مرزبندی‌ها و مقررات جدید فرزندتان را وارد کنید. وقتی بچه حس کند والدین برای صحبت‌های او گوش شنوا دارند، ناخودآگاه در ذهنش والدین در جایگاه عادلانه‌ای قرار خواهند گرفت و به تبع احتمال توافق همه طرفین بابت مقررات جدید خانواده افزایش می‌یابد.

- رفتاری که شما از فرزند خود انتظار دارید واضح بگویید. با این کار متوجه می‌شوید او هم انتظارتان را به‌درستی فهمیده است. به عنوان مثال، جمله «بعد از سینما مستقیم بیا خانه» شاید برای شما و فرزندتان دو معنای متفاوت داشته باشد. لذا بهتر است منظور خود را دقیق‌تر بگویید: «بعد از سینما مستقیم برگرد خانه و جای دیگه‌ای نرو.»

- در مورد مسئولیت‌های خانوادگی با فرزند خود صحبت کنید. به عنوان مثال به او یادآور شوید نقش والدین برآورده ساختن نیازهای فرزندان و حمایت از آنها است و در عوض فرزندان هم مسئولیت‌هایی مانند نظافت اتاقشان را بر عهده دارند.

- از قبل به فرزندتان یادآور شوید و با هم به توافق برسید که پیامدهای ناشی از عدول از مقررات و محدودیت‌هایی که مشترکاً تهیه کرده‌اید چه می‌تواند باشد. زمانی هم که فرزندتان محدودیت‌های توافق شده را رعایت کند، او را تحسین کنید. مثل جمله «متشکرم از اینکه مستقیماً از سینما به خانه آمدی». به مرور خود را آماده کنید تا در خصوص تعدیل مقررات خانه بتوان گفت‌وگو کرد. اگر فرزندتان مسئولیت‌پذیر شد یا سنش بالاتر رفت، مثلاً می‌توانید محدودیت زمان رفت و آمد به خانه را کمی کاهش دهید. واضح است هر خانواده‌ای معیارها و قواعد مختلفی برای رویه اخلاقی خود دارد. برای اطمینان از اینکه معیار و رویکرد شما واقع‌بینانه و منطقی است، می‌توانید با والدینی که فرزند هم سن بچه شما دارند صحبت کنید. بسیاری از مدارس نیز می‌توانند در این خصوص شما را راهنمایی کمک کنند.

**■ قوانین خانواده را با نوجوانان به مرحله اجرایی برسانیم**

گاهی نوجوانان با زیرکی محدودیت‌های اعمال شده را نقض می‌کنند تا شما را محک زده و واکنشتان را ببینند. مراجعه به یک مشاور خانواده به شما کمک می‌کند مدیریت این وضع را یاد بگیرید و بدانید رویکردهای متفاوت والدین چه نتایج متفاوتی را به همراه خواهد داشت؟ در این موارد باید به نکات زیر دقت کنید:

- تنبیه انضباطی باید متناسب با خطای بچه باشد: گاهی اوقات نوجوانان ممکن است رفتاری کنند تا محدودیت‌های شما را آزمایش، یا مقررات توافق شده را نقض کنند. یکی از راه‌های مقابله با این حالت، تنبیه انضباطی متناسب با اشتباه صورت گرفته یا استفاده از عواقب کار خودش است. روش آن را به شما می‌گوییم. اگر بتوانید نتیجه کارش را با سوءرفتار او ارتباط دهید، وادار می‌شود در مورد آن کار فکر کند. در آن صورت از دید او، شما والدین عادلی خواهید بود. برای مثال، اگر بچه شما بعد از ساعت تعیین شده به منزل برگردد، برخورد مناسب آن است که از او بخواهید در عوض، دفعه بعد زودتر از ساعت مقرر به خانه برگردد.

- به فرزندتان کمک کنید دیدگاه شما را بفهمد و یاد بگیرد دنیا محل بده و بستان است و از هر دست بدهد از همان دست می‌گیرد. اگر فرزندتان خواست او را به گردش ببرید، می‌توانید بگویید در صورتی که قوانین خانه را رعایت کند، این کار را انجام می‌دهید. ولی اگر رعایت نکرد از پاداش دادن به او خودداری کنید. از قبل به او هشدار بدهید ممکن است به خاطر بدرفتاری‌اش از توافق همکاری با او خارج شوید. به عنوان مثال «اگر دوست داری برای رانندگی بیرون برویم، باید به‌موقع به خانه بیایی. اگر دیر کنی، دفعه بعد محروم می‌شوی.» پس هدف این باشد که بچه دیدگاه شما را بفهمد و یاد بگیرد در قبال انجام تعهداتش، پاداش بگیرد.

- در صورت لزوم امتیازات فرزندتان را قطع کنید. این نوع تنبیه انضباطی به‌ندرت باید مورد استفاده قرار گیرد. اگر زیاد از حد از آن استفاده کنید، مؤثر نخواهد افتاد. کلیت این تنبیه انضباطی این است که فرزندتان را از چیزهایی که می‌دانید لذت می‌برد مانند به خانه یک دوست رفتن، محروم کنید. شما باید از قبل فرزندتان را آگاه کنید در صورت تمرد چنین اقدامی می‌کنید. لازم نیست این امتیازات طولانی‌مدت قطع شود تا مثلاً تنبیه‌تان مؤثرتر باشد. اقدام مناسب در این زمینه، محروم‌سازی کوتاه‌مدت از آن امتیازات پس از سوءرفتار اوست.

در کنار تنبیه انضباطی و واکنشی که انتخاب می‌کنید، این راهبردها می‌تواند به شما کمک کند:

الف) آرام و واضح به نوجوان خود توضیح دهید مشکل چیست. به او بگویید چطور به قوانینی که توافق کردید پایبند نیست و اجازه دهید بداند شما اقدامی از قبل توافق شده خواهید کرد و جریمه انضباطی را اعمال می‌کنید.

ب) فرزندتان را تشویق کنید در مورد رفتارش و اینکه چگونه می‌تواند در آینده متفاوت باشد، فکر کند. با او درباره توافقنامه‌ای که داشتید صحبت کنید و آنچه به دلیل نقض آن اتفاق می‌افتد به او بگویید. اغلب نوجوانان خشن‌تر و ناعادل‌تر از والدینشان هستند، لذا می‌توانید در مورد جریمه‌های آینده که برای هر دو طرف عادلانه به نظر برسد، توافق کنید.

ج) بهتر است بین مقررات و جریمه انضباطی با مثبت‌اندیشی توازن ایجاد کنید. مثلاً تلاش کنید برای هر نظر و صحبت منفی حداقل شش توضیح مثبت و محبت‌آمیز ارائه کنید.

**■ نوجوانان دوست دارند محدودیت‌ها را آزمایش کنند**

خصوصیت ذاتی نوجوانان تبدیل شدن به فردی بزرگسال و دارای استقلال است. یکی از راه‌های انجام این کار محک زدن مرزبندی‌های شماست. سپس واکنش سایرین به رفتار خود را سبک سنگین می‌کنند و از این راه، انتظارات خانوادگی و اجتماعی از خود را می‌آموزند. به عبارت دیگر، از بازخوردی که دریافت می‌کنند، رویداد پیش رو را پیش‌بینی می‌کنند و انتظاری که از آنها می‌رود را یاد می‌گیرند. مهم‌تر از آن این است که در دوران بلوغ، مغز نوجوانان رشد و تغییرات زیادی می‌کند. در نتیجه، علاقه‌مندند چیزهای جدیدی را امتحان کنند، اما همیشه تصمیمات خوبی نمی‌گیرند. نوجوانان از همسالان خود بیشترین تأثیر را می‌گیرند. علاوه بر این، احساسات قوی‌تری نسبت به شما دارند. این بدان معنی است که آنها دنیای خود را بیشتر مورد سؤال قرار می‌دهند و از راه‌های خلاقانه برای حل مشکلات استفاده می‌کنند. با همه این دلایل، گاهی اوقات ممکن است احساس کنید با فرزندتان وارد یک دوره رویارویی و برخورد شده‌اید. با این حال، با درایت می‌توانید با موانع بین خود و فرزندتان کنار بیایید و با راهنمایی خود او را از موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و پیچیده دور کنید.

**برگرفته از سایت Raising Children**

> گاهی اوقات نوجوانان ممکن است رفتاری کنند تا محدودیت‌های شما را آزمایش، یا مقررات توافق شده را نقض کنند. یکی از راه‌های مقابله با این حالت، تنبیه انضباطی متناسب با اشتباه صورت گرفته یا استفاده از عواقب کار خودش است

سبک تربیت

### دوره فلک کردن گذشته است

# تنبیه با احترام فراموش نشود

**■ نگین خلج سرشکی**

**برخی قدیمی‌ها از به فلک کشیده شدن و به سیاهچال انداخته شدن خود جوری تعریف می‌کنند که انگار تنبیه یک هنر است و اگر نباشد هیچ بچه‌ای بزرگ نمی‌شود و همیشه با جمله بزرگ می‌شوی و یادت می‌رود سعی دارند که زشتی کار خود را زیبا و بحق جلوه کنند. این را بدانید که با بزرگ‌تر شدن هیچ دردی از ذهن آدم پاک نمی‌شود بلکه تنبیه به سیاهی همان سیاهچال در شخصیت و رفتار فرد تبدیل می‌شود. اینکه به طور دائم در برابر هر خطایی کودک را کتک بزنی و او را تحقیر کنی اصلاً به این معنا نیست که والدی خوب و خوش تربیت هستی بلکه تو به فرزند خود یاد می‌دهی هر وقت دیگری کاری کرد که مخالف قوانین تو بود پس می‌توانی او را حقیر بشماری و فراموش کنی که او انسان است و شعور دارد و بهتر است به جای تحقیر با او مذاکره داشته باشی و او را آگاه کنی.**

**کودک هر چقدر هم کم سن و سال باشد باز هم یک انسان است و مانند پدر و مادر خود دارای فهم و قوه تفکر است. او از همان لحظه که به وجود آمده است دارای قوه ادراک است پس اگر به او چیزی بگویید و حالتی را نشان دهید به خوبی درک می‌کند، فقط اندکی زمان می‌برد تا مثل شما درک کند. او انسانی در ابعاد کوچک‌تر از شما است با دنیایی کوچک‌تر و تجربه‌های ناچیزتر، پس شما که دنیادیده و بزرگ هستید نباید از کاه اشتباهات او یک کوه بسازید. سعی کنید با او حرف بزنید و به او بینش دهید.**

شاید از نظر شما منطقی حرف زدن با کودکی دو یا سه ساله بسیار خنده‌دار و عجیب باشد اما مطمئن باشید که او در حد نیاز شعور دارد و درک می‌کند. پروردگار به او در حد نیازش قدرت تفکر داده است. سعی کنید او را بزرگ بدانید تا کودکی درمانده نباشد و یاد بگیرد که اشتباه را با اشتباه نباید پاسخ دهد. تنبیه یک امر ضروری است و او باید آگاه باشد که در صورت عدم رعایت قانون باید با مجازات آن روبه‌رو شود، اما این مسئله حکم درستی تنبیه بدنی و روانی را صادر نمی‌کند بلکه اگر به قانون خوب نگاه کنید متوجه می‌شوید که در آن با هر سنی متناسب با حد توانایی و به عدالت رفتار می‌شود پس هیچ وقت از کودک خود انتظار نداشته باشید که مانند شما عمل کند چون شما دنیا را چندین برابر بیشتر از او تجربه کرده‌اید، پس تنبیه را به شکلی انجام دهید که باعث تقویت رفتار شایسته در او باشد و سبب اصلاح رفتار او شود.

تنبیه یعنی «قانون، قانون است و در برابر خطای تو یک مجازات عادلانه وجود دارد» که برای اصلاح رفتارت است، اما خشونت یعنی قانون و عدالت و انسانیتی وجود ندارد و همیشه می‌توانی خطا را با خطا پاسخ دهی. تنبیه یعنی آگاه کردن و نه بیهوش کردن از شدت سختی و آزار جسمی و روانی. اینکه کودک من از شدت تنبیه بدنی بیهوش شود و از حال برود به این معنی نیست که حتماً رفتار صحیح را یاد گرفته و برای او درس عبرت شده است.

تنبیه تنها و بدون بینش هیچ اثر و فایده‌ای ندارد، بلکه تنبیهی مفید است که به کودک بینش دهد و او بداند به خاطر چه اشتباهی باید تنبیه شود. اگر کودک را فقط تنبیه کنید هیچ چیزی را تغییر نداده‌اید و او فقط متوجه می‌شود که بر خلاف میل شما عمل کرده است، اما اگر قبل از تنبیه برای او کار درست و نادرست را توضیح داده و بعد نتیجه کار اشتباهش را به او نشان دهید پس کودک متوجه خطای خود خواهد شد و شما بینش او را نسبت به یک کار نادرست گسترش داده و راه درست را برای او ترسیم کرده‌اید.

هر خطایی راه جبرانی دارد. او باید خطا کند تا به رشد و کمال برسد. انسان با زمین خوردن است که راه رفتن را یاد می‌گیرد و وظیفه والدین هم این است که در پشت پرده مراقب راه رفتن او باشند. اینکه انسان جایزالخطا است به معنی آزاد بود هرگونه اشتباهی نیست بلکه یعنی اگر انسان خطایی را مرتکب شد باید به او فرصت جبران و اصلاح داده شود.

کودک شما از این ماجرا مستثنی نیست. باید با او صحبت کنید و نسبت به بد و خوب زندگی او را آگاه سازید اما اگر دچار خطا و اشتباهی شد باید بدانید که چگونه او را با نتیجه اشتباهش مواجه سازید. برای جبران به او زمان دهید اما نه آنقدر طولانی که شما نتیجه اصلاح رفتار او را نبینید و ماجرا به طور کلی فراموش شود یا او برای اثبات خود در فشار روانی طولانی‌مدت غرق شود. برای خطای او زمانی معقول و کوتاه‌مدت تعیین کنید تا نتیجه زودتر حاصل شود.

همیشه، افراط و تفریط باعث خراب‌تر شدن اوضاع است. هیچ کسی با زیاده‌روی به نتیجه نمی‌رسد و طبق دستورات اخلاقی و دینی بهترین کارها، میانه‌ترین آنها است. اگر در تنبیه افراط داشته باشید دیگر جنبه اصلاحی و آموزشی ندارد بلکه به عادت تبدیل می‌شود و کودک با آن انس می‌گیرد.

او با خود می‌گوید مهم این است که من کار دلخواهم را انجام دهم و در نهایت کافی است که کمی گریه کنم و تنبیه شوم اما کار خود را انجام داده‌ام. پس تنبیه را به گونه‌ای تنظیم کنید که نه افراط باشد و نه سبب آسیب شود. یکی از بدی‌های تنبیه بدنی همین افراط‌گرایی و عادت شدن آن است.

تنبیه یعنی نتیجه عمل نادرست که باید اصلاح شود و وقتی شما تنبیه را به شخص دیگری می‌سپارید یعنی خودتان قدرت کنترل شرایط را ندارید و خود نمی‌دانید که چه چیزی درست است، پس در ذهن فرزند خود علاوه بر ضعیف بودن دارای نقص دیگری به نام عدم تشخیص درست هستید. هر کدام از والدین باید نقش مؤثر خود را در تربیت کودک ایفا کنند، اما در مجموع نتیجه‌ای که آنها مد نظر دارند باید در یک سو باشد زیرا این اتحاد بین والدین نقش مثبتی را در تربیت و شخصیت کودک بازی می‌کند.

سعی کنید از مواردی استفاده کنید که قابل درک باشند. هیچ وقت لولوی داخل کمد یک تنبیه خوب به حساب نمی‌آید. نقش تنبیه این است که اصلاح رفتار را به همراه داشته باشد. پس سعی کنید تنبیه‌هایی که بیان می‌کنید منطقی و بجا باشند.

در کل می‌توان گفت تنبیه برای ایجاد یک تغییر مثبت در رفتاری منفی است. در نتیجه، خود تنبیه نباید شکلی منفی داشته باشد. به جای تنبیه بدنی و روانی که بسیار مخرب است از مذاکره و تنبیه کلامی استفاده کنید اما به یاد داشته باشید که خود تنبیه کلامی نباید باعث تحقیر شود بلکه باید بینش و عزت نفس به همراه داشته باشد.

پدر و مادر زندانبان، قاضی و جلاد نیستند. کودک باید به پدر و مادر خود تکیه کند و آن دو را همراه و پا به پای خود بداند. هدف از تنبیه فقط آگاه کردن فرد است. تنبیه نباید باعث عقبگرد و پسرفت فرد شود. پس حواس خود را جمع کنید که به جای اصلاح رفتار دچار تضعیف رفتار نشوید. تنبیه همراه با احترام باعث کمال و رشد می‌شود. پس اگر خود را والدی دلسوز می‌دانید و سعی دارید تربیتی صحیح را اعمال کنید، لطفاً تنبیه با احترام را اصل تربیتی خود قرار دهید.

> تنبیه یعنی نتیجه عمل نادرست که باید اصلاح شود و وقتی شما تنبیه را به شخص دیگری می‌سپارید یعنی خودتان قدرت کنترل شرایط را ندارید

سبک بازی

### بازی‌هایی که عزت نفس کودکان را بالا می‌برد

# من بازی نمی‌کنم، زندگی می‌کنم!

رویکردهای متعددی درباره «بازی» توسط پژوهشگران حوزه علوم رفتاری ارائه شده است و هرکدام از پنجره‌ای گسترده به آن نگاه کرده‌اند و هیچ رویکردی تا به حال آن را بی‌اهمیت یا حتی کم‌اهمیت جلوه نداده است. زیرا بازی، رشد، یادگیری، تخلیه هیجانی، شادمانی، اجتماعی شدن، قانونمندی و لذت را برای کودکان به ارمغان می‌آورد و در یک معنا کودک در بازی معنای زندگی را می‌فهمد و آن را تجربه می‌کند. فعالیت‌های بدنی مختلفی که در بازی‌ها وجود دارند، موجب تقویت حس تعادل می‌شوند و این ارمغان‌ها موجب کارایی بیشتر پوسته خاکستری مغز و افزایش ارتباطات سیناپس در شبکه‌های مختلف مغز شده و سرانجام تمام زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لذتی که کودکان از بازی می‌برند، آنها را نسبت به یادگیری موضوعاتی که همراه بازی صورت می‌گیرند شرطی کرده، انگیزه و علاقه‌شان به دانستن و فهمیدن را افزایش می‌دهد. کتاب ۱۰۱ بازی برای افزایش عزت نفس نوشته جنی موسلی و هلن سونت، ترجمه دکتر مصطفی تبریزی و پریسا گلکاریان از انتشارات فراروان شامل هشت فصل است که می‌تواند والدین را در خصوص اهمیت بازی در تربیت کودکان کمک کند. خلاصه این فصول به قرار زیر است:

**فصل اول:** یادگیری ارزش گذاشتن به خود: این قسمت فرصت لازم را به بچه می‌دهد که خود را در مرکز توجه ببیند، ویژگی‌های منحصربه‌فرد را درخود بیابد و ستایش کند و بازخوردهای مثبتی نیز از دیگران دریافت کند.

کودک در این بازی هرچه را که احساس می‌کند به زبان می‌آورد.

**فصل دوم:** فعالیت‌ها و بازی‌های دونفره: فعالیت‌های دونفره راحت‌ترند زیرا بچه‌های خجالتی می‌توانند راحت‌تر ابراز وجود کنند، تا اینکه به‌تدریج اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند و توانمندی واقعی‌شان را نشان دهند. از طرف دیگر، آنها می‌توانند در بازی‌های دونفره، دیگری را در تجاربشان سهیم کنند. بازی و فعالیت دونفره برای همه بچه‌ها آسان‌تر است چون راحت‌تر می‌توانند نظراتشان را عنوان کنند و هماهنگ شوند.

**فصل سوم:** ایجاد هویت گروهی: دربازی‌های این قسمت یک کودک یاد می‌گیرد که خودش را با گروه هماهنگ کند. این فعالیت‌ها به پویا شدن و رشد کودک در گروه کمک می‌کند. همینطور آنها از طریق این بازی‌ها، فرصت دریافت بازخوردهای مثبت از اعضای گروه را می‌یابند.

**فصل چهارم:** من و احساسم: بازی‌های این فصل دیدگاه‌های متفاوتی را در مورد شیوه‌های هیجان‌مدار ارائه می‌دهد. در این بازی‌ها بچه‌ها تشویق می‌شوند که به زبان بدنشان و همینطور به سایر منابع و ارزش‌های انسانی قابل لمس و قابل مشاهده در درونشان به‌دقت فکر کنند. همچنین موجب می‌شود به تفاوت‌ها و شباهت‌های میان افراد بیندیشند و حس همدلی را در خود رشد دهند و سرانجام هر کدام متوجه ارزشمندی و بی‌نظیر بودن سایر بچه‌ها و در نهایت انسان‌های دیگر شوند.

**فصل پنجم:** فکر کردن و تمرکز کردن: بازی‌های این فصل مهارت‌های تمرکز و فکر کردن در کودکان را تقویت می‌کند. پرورش این مهارت‌ها موجب بالا رفتن عزت نفس در آنها می‌شود. بازی‌های گروهی می‌تواند پیش‌زمینه‌ای برای تمرین همکاری و مشارکت در تجاربمان باشد.

**فصل ششم:** رشد مهارت‌های توجه: بازی‌های این فصل بر مهارت‌های مشاهده کودکان و توجه به جزئیات متمرکز شده است. بچه‌ها یاد می‌گیرند که انواع توجه را مورد استفاده قرار دهند و از تجاربشان به شیوه‌های تخیلی بهره بگیرند. چنین فکر خلاقانه‌ای می‌تواند ابزاری باشد تا آنها با مشکلات زندگی، با اعتماد به نفس بیشتری روبه‌رو شوند.

**فصل هفتم:** ایجاد انگیزه با کمک موسیقی: موسیقی سالم و مناسب در بازی‌ها در ایجاد هیجان‌های عمیق، بالا بردن سطح انرژی و فراهم کردن حال و هوایی تازه، مؤثر است.

**فصل هشتم:** فعالیت کردن: بازی‌های این فصل، برای بچه‌ها فرصتی فراهم می‌کند تا هم لحظات شادی با هم داشته باشند و هم انرژی خود را تخلیه کنند. این کار موجب رها شدن از تنش‌ها شده و همچنین زمینه سازگاری و تطابق یافتن کودک را در گروه فراهم می‌سازد.