



انجمن علمی مددکاری اجتماعی ایران

# کتابچه بازی در منزل

گروه سنی ۱۰ تا ۱۵ سال مجموعه اول

ویژه دوران بحران ناشی از بیماری و همه گیری کرونا در ایران



## گردآورندگان:

فاطمه نورشرق، فاطمه پاکدامن، فاطمه جعفری، رقیه یزدانی، ثمین فرحزادی، سروناز احمدی، لیلا احمدی

بازی های مناسب برای  
کودکان ۱۰ تا ۱۵ سال



## پیشگفتار

در حال حاضر مشکلی مشترک همه‌ی ما را با خود درگیر کرده است که ناگزیریم برای رفع آن بیش از پیش نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت کنیم. کتابچه‌ی پیش رو به همت انجمن علمی مددکاری اجتماعی ایران و توسط جمعی از دانش‌آموختگان مددکاری اجتماعی به صورت داوطلبانه گردآوری شده است. بر آن بوده‌ایم تا سهمی در آسوده‌تر گذر کردن از بحران پیش آمده داشته باشیم.

در دوره نوجوانی، نوجوانان به کشف هویت خود می‌پردازند و روابط خود را با خانواده باز بینی می‌کنند. سرکشی، استقلال طلبی، تقاضای آزادی‌های بیشتر، رقابت با همسالان و ترشح هورمون‌های بلوغ، رفتار نوجوانان را دگرگون می‌کند. برای مثال: از نصیحت بیزار می‌شوند، به مهمانی‌ها نمی‌آیند، جمع دوستانشان را بیشتر می‌پسندند، تجربه‌های جدید را دوست دارند، تایید بیشتری می‌طلبند و آرام‌آرام برای خود حریم خصوصی مشخص می‌کنند. تحقیر را نمی‌پذیرند و در نهایت با پدر و مادر به گونه جدید برخورد می‌کنند. از جمله راه‌های بهبود تعاملات نوجوانان با خانواده، فعالیت بدنی و تحرک است که ابزار خوبی برای رهایی ذهنی است. نوجوانان را در یک فعالیت درگیر کنید. برنامه‌های جمعی را افزایش دهید. زیرا وقت‌گذرانی با نوجوانان احساس امنیت و رضایت را در آنها افزایش می‌دهد.

لازم است والدین گرامی به چند نکته توجه داشته باشند: توانایی کودکان برای ابراز یا تخلیه هیجانات بر کیفیت مدارا با فجایع و تهدیدهای محیطی تاثیرگذار است. کودک و نوجوان نیاز به فرصت‌هایی دارد که در آن اضطراب‌ها، ترس‌ها، خشم و اندوه خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. قرار گرفتن والدین در جایگاه الگویی برای ابراز اصیل احساسات و هم‌چنین تاکید بر دسترس بودن و حضور خود برای کمک به او، در برآورده شدن نیاز کودک و نوجوان به فهم، پذیرش و حمل هیجانات دشوار موثر است.

هنگامی که فرزندان به هر نحوی در معرض وقایع ناخوشایند محیطی قرار می‌گیرند، در بسیاری از مواقع، حمایت و کنترل مورد و ایجاد نقش‌ها و مسئولیت‌هایی که در هر بافتار اجتماعی شامل خانواده به کودک محول می‌شود، میتواند باعث تقویت ارتباطات اجتماعی، کاهش انزوا و بازسازی احساس امنیت در او شود. بر همین اساس، فعالیت‌های این مجموعه مهارت‌های مشارکت و اجتماعی شدن را تقویت می‌کنند و کمک‌کننده است.

دفترچه پیشرو مجموعه اول از سری بازی‌هایی برای گروه سنی ۱۰ تا ۱۵ سال است که با ساده‌ترین و در دسترس‌ترین وسایل طراحی و انتخاب شده‌اند و به شما والدین گرامی کمک می‌کند تا اوقات خوشی را کنار فرزندان‌تان رقم بزنید.

## بازی اول: ساختمان سازی

آنچه شما نیاز دارید: کارت های بازی

دستور العمل بازی:

کارت های بازی را به صورت مثلثی شکل به وصل کنید و به شکل یک برج آن را بسازید.



## بازی دوم: شعبده بازی

آنچه شما نیاز دارید: لیوان و سکه

دستور العمل بازی:

چند لیوان بردارید و زیر یکی از آنها سکه بگذارید. سپس از بچه ها بخواهید حدس بزنند سکه زیر کدام لیوان است. اگر کمی زرنگ باشید می توانید لیوان ها را نزدیک لبه ی میز قرار دهید و خیلی آرام سکه را پایین بیندازید. به چشمان هیجان زده بچه ها نگاه کنید و تعجب و شگفتی آنها را از غیب شدن سکه ببینید و لذت ببرید..

## بازی سوم: پرتقال بده

آنچه شما نیاز دارید: پرتقال

دستور العمل بازی:

فعالیت فیزیکی در این بازی نقش عمده ای دارد. بنابراین در این بازی به هر گروه یک پرتقال بدهید. نفر اول دستش را مشت می کند و پرتقال را داخل گودی آرنجش قرار می دهد؛ یا به عبارتی با استفاده از ساعد و بازوی خمیده، پرتقال را نگه می دارد. هر شرکت کننده وظیفه دارد پرتقال را بدون افتادن به نفر بعدی تحویل دهد.

چالش این بازی در آن است که هیچ کس مجاز نیست از انگشتانش استفاده کند و پرتقال ها باید فقط با استفاده از ساعد و بازو از شخصی به شخص بعدی منتقل شوند. پرتقال از دست هر دو نفری که بیفتد، آنها از بازی حذف می شوند و برنده هر گروه کسی است که در نهایت بعد از حذف کلیه رقبا پرتقال به دست باقی بماند.

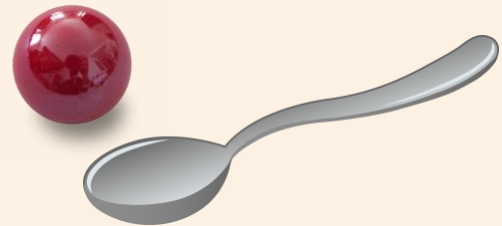


## بازی چهارم: توپ و قاشق

آنچه شما نیاز دارید: توپ و قاشق

دستور العمل بازی:

یک عدد توپ کوچک را داخل قاشق قرار داده و بچه ها قاشق را در دهان گرفته و مسیر معینی را باید طی کنند بدون اینکه توپ از داخل قاشق بیوفتد پس از طی کردن مسیر هر کدام از بچه ها زودتر مسیر را طی کند بدون اینکه قاشق به زمین بیوفتد برنده بازی است.



## بازی ششم: اشکال سه بعدی

آنچه شما نیاز دارید: تعدادی نی و چسب

دستور العمل بازی:

شکل ساده ای مثل مثلث و مربع را دز نظر بگیرید و با توجه به شکلی که کشیده اید نی ها را روی هم بچسبانید و برای جذاب تر شدن کار از نی های رنگی استفاده کنید .

## بازی هفتم: بازی قلم و خودکاری

آنچه شما نیاز دارید: کاغذ ساده، مداد، پاک کن

دستور العمل بازی:

یک مربع ۶ در ۶ شامل نقاط در یک صفحه ایجاد کنید و به نوبت هرکس نقاط را با یک خط به همدیگر وصل کنید اگر خط شما یکی از مربع ها را ترسیم کند اسم خودتون را داخل مربع مینویسید فرد با بیشترین تعداد مربع برنده می شود.

## بازی هشتم: اسم پیشانی

آنچه شما نیاز دارید: کاغذ، خودکار یا مداد

دستور العمل بازی:

یک اسم یا هرچیزی را روی یک برگه نوشته و آن را روی پیشانی یک نفر میچسبانیم و طرف باید حدس بزند چه چیزی بر روی پیشانی او چسبانده اند.

بازی زمانی تمام میشود که روی همه اسم بگذارند و همه بتوتند اسم هایشان را حدس بزنند .

## بازی پنجم: آب شو، یخ شو

آنچه شما نیاز دارید: -

دستور العمل بازی:

بچه ها یک گروه میشوند و با گفتن کلمه ی آب شو شروع به حرکت میکنند و پس از شنیدن یخ شو باید ثابت بشوند و حرکت نکنند و وقتی ثابت هستند نباید بخندند یا تکان بخورند اگر تکان بخورند میبازند.

## بازی نهم: میخ و نخ

آنچه شما نیاز دارید: تخته چوب، میخ و چکش و کاموای رنگی

### دستور العمل بازی:

برای ساخت تابلوی میخ و نخ، میخ را در فاصله هایی از هم بر روی تابلو چوبی بزنید .

هر چه تعداد میخ ها بیشتر باشد خلاقیت و نوآوری کودکان بیشتر میشود و حالا از کودک بخواهید کامواها را دوز میخ ها بپیچد و شکل ذهنی خود را روی تابلو بیاورد.

## بازی یازدهم: نخند

آنچه شما نیاز دارید: نوارهای کاغذی

### دستور العمل بازی:

اعضای خانواده به صورت دایره کنار هم قرار بگیرید. هر بازیکن به نوبت، در حالی که به چهره ی فرد کنار دستی خود نگاه می کند، باید بخندد و سعی کند که او را بخنداند. هرکس که بخندد، بازنده محسوب می شود و کسی که تا پایان هر دور از بازی نخندد، برنده این بازی ساده و جالب است

## بازی دهم: چشمک مرگ

آنچه شما نیاز دارید: مداد و کاغذ سفید

### دستور العمل بازی:

به تعداد افراد حاضر کارت سفید لازم دارید. روی دو تا از کارت ها کلمات قاتل و کارآگاه و روی مابقی، کلمه مقتول را بنویسید و به هر شخص یک کارت بدهید. کارآگاه را همه می شناسند. شخصی که کارت قاتل را برداشته، به صورت پنهانی به بقیه چشمک می زند و با چشمک او قربانی ها می میرند. کارآگاه باید قاتل را پیدا کند. زمانی که کارآگاه موفق به یافتن قاتل شد، قاتل قبلی کارآگاه می شود و کارت ها دوباره به صورت تصادفی بین بازیکنان پخش می شوند .

## بازی دوازدهم: حدس بزن کیه

آنچه شما نیاز دارید: کاغذ، خودکار، جعبه یا ظرف

### دستور العمل بازی:

اسم هر شرکت کننده را روی یک تکه کاغذ بنویسید. کاغذها را تا زده و درون یک جعبه بریزید. هر کس باید یک کاغذ از جعبه بردارد و شخصی را که اسم او روی کاغذ نوشته شده، توصیف کند. بقیه باید با توجه به توضیحات او، شخص موردنظر را شناسایی کنند. این بازی را می توانید به صورت تیمی نیز انجام دهید .

## بازی سیزدهم: اسم فامیل

آنچه شما نیاز دارید: کاغذ و خودکار

### دستور العمل بازی:

هریک از شرکت‌کننده‌ها یک کاغذ و خودکار آماده می‌کند و حروف الفبا را از اول تا آخر به صورت عمودی در سمت راست برگه خود می‌نویسد. بسته به سختی موضوع انتخاب‌شده، زمانی حدود ۲ تا ۳ دقیقه در نظر گرفته می‌شود. شرکت‌کننده‌ها باید برای هر یک از حروف، یک اسم از موضوع انتخاب‌شده پیدا کنند (اسمی که حرف اول آن مساوی با حرف مورد نظر باشد). کسی که زودتر ستون را پر کند یا تعداد جواب‌های درست بیشتری نوشته باشد، برنده است. این بازی نسخه دیگری از اسم و شهرت خودمان است. برخی از موضوعاتی که می‌توانید انتخاب کنید، در ادامه آمده است.

حیوانات، نام گل، تیم‌های ورزشی، اسم دختر یا پسر، شخصیت‌های کارتونی، اسم ترانه، فیلم یا برنامه‌های تلویزیونی، اسم میوه‌ها و سبزیجات

## بازی چهاردهم: دوز

آنچه شما نیاز دارید: کاغذ و خودکار

### دستور العمل بازی:

برای انجام آن فقط یک کاغذ و قلم لازم دارد. برای انجام آن در یک صفحه جدولی ۳ در ۳ می‌کشید و هر یک از طرفین یکی از علامت‌های ضربدر یا دایره را برای خودشان انتخاب و تلاش می‌کنند یکی از ردیف‌های افقی، عمودی یا قطری را از آن خودشان کنند. این بازی یکی از سرگرم‌کننده‌ترین بازی‌ها بخصوص برای بازی با بچه‌ها می‌باشد که حتماً شیفته‌ی آن می‌شوند.

## بازی پانزدهم: نقطه بازی

آنچه شما نیاز دارید: کاغذ و خودکار

### دستور العمل بازی:

در این بازی ابتدا یک صفحه کاغذی را به صورت مربع شکل با نقطه‌پر می‌کنید درست همانند تصویر. سپس بازی را شروع می‌شود و هرکس باید با خط‌هایی که به نوبت می‌کشد، یکی از چهارخانه‌ها را مال خود کند و هر خانه‌ای را که کامل کرد، اولین حرف اسم خود را در آن خانه بنویسد. کسی که یک خانه را تصاحب می‌کند، جایزه دارد که یک خط دیگر هم بکشد. در آخر بازی، هر کس تعداد خانه‌های خود را می‌شمارد و تعداد بیشتر برنده است.

## بازی شانزدهم: شاه دزد، وزیر

آنچه شما نیاز دارید: کاغذ و خودکار

### دستور العمل بازی:

بازی شاه، دزد، وزیر یکی از بازی های گروهی خنده دار است که معمولا به صورت چهار نفره انجام می شود. برای انجام این بازی ابتدا تکه های همشکل و کوچکی از کاغذ تهیه می شود و روی هر کدام کلمات شاه، وزیر، جلاد و دزد نوشته می شود. کاغذها به شکل یکسان تا می شود تا کسی نتواند داخل آن را ببیند. هر یک از بازیکنان کاغذی را برمی دارند. وقتی همه کاغذها را برداشتند و از سمت خودشان خبردار شدند، شاه رو به دیگران می گوید: «وزیر من کیست؟» اینجا وزیر با نشان دادن کاغذ، خودش را به شاه معرفی می کند. شاه می گوید: «دزد را از میان این دو پیدا کن.» حالا وزیر یک نفر را به عنوان دزد معرفی می کند که دو حالت دارد؛ اگر حدس وزیر درست بود که شاه فرمان شکنجه ای را به جلاد صادر می کند و جلاد هم دزد را شکنجه می کند اما اگر حدس وزیر اشتباه باشد معمولا بلافاصله پس از حدس وزیر و معرفی او، می گوید «به جلاد توهین کردی؟!» و شاه شکنجه ای را به جلاد می گوید تا جلاد، وزیر را تنبیه کند. شکنجه ها معمولا دردآور است که از مشهورترین هایش سبیل آتشین یا بشین و پاشو است.

## بازی هفدهم: بله نه معکوس

آنچه شما نیاز دارید: -

### دستور العمل بازی:

این بازی یک بازی کلامی پرهیجان است که نیاز به قدرت تمرکز بالا دارد. در این بازی یک فرد سرزبان دار باید در حکم پرسشگر ظاهر شود و از نفر مقابل سوال های بدیهی کند و طرف مقابل هر جایی که باید بگوید «بله»، «نه» جواب بدهد و بالعکس. شخص پرسش گر باید پرحافظه و با تمرکز باشد و تا می تواند به بازی سرعت بدهد تا کسی که به سوال ها جواب می دهد دستپاچه شود و اشتباه پاسخ دهد. کسی که در مقابل تعداد بیشتری از سوال ها مقاومت می کند، برنده بازی است.



## بازی هجدهم: اسم بازی

آنچه شما نیاز دارید: -

دستور العمل بازی:

بازی دیگری که در دورهمی ها انجام می شود اسم بازی است. این بازی را هم میتوان به صورت ساده بین همه افراد اجرا کرد و یا به صورت تخصصی تعیین کنید که اسم ها در چه زمینه ای باشد. بازی به این صورت است که نفر اول یک اسم را می گوید و نفر بعدی با حرف آخر اسم او باید اسم دیگری بگوید. اسمی را میتوان قبل از بازی تعیین کرد که از فوتبالی ها باشد و یا از بازیگران و غیره. قانون بازی به این صورت است که هر کس در گفتن اسم توقف زیادی کند از بازی خارج میشود.

## بازی نوزدهم: هپ هپ

آنچه شما نیاز دارید: -

دستور العمل بازی:

در این بازی شرکت کننده ها اعداد را به ترتیب می گویند ولی به جای ضرب یکی از اعداد هپ را بکار می برند. مثلا بجای ۲۰، ۱۵، ۱۰، ۵، میگویند هپ، هرکس که فراموش کند و یا مکث کند بازنده است و از بازی خارج می شود.

## بازی بیستم: بیست سوالی

آنچه شما نیاز دارید: -

دستور العمل بازی:

یکی از اعضای خانواده یک کلمه را در نظر می گیرد بقیه اعضای خانواده باید با پرسیدن سوال و حدس زدن آن کلمه را پیدا کنند.

## بازی بیست و یکم: حدس بزن

آنچه شما نیاز دارید: -

دستور العمل بازی:

یکی از اعضا انتخاب شده و به بیرون اتاق می رود و یکی از اشیا را جابه جا می کنیم و سپس از فرد مورد نظر می خواهیم که آن شی را پیدا کند با نزدیک شدن به آن شی اعضا با ضربه زدن با صدای بلند بر روی میز به او می فهمانند که نزدیک شده است و با کم شدن صدا یعنی از آن شی دور می شود.

## بازی بیست و دوم: قوطی را بگیر

آنچه شما نیاز دارید: قوطی کنسر فلزی یل حلبی  
دستور العمل بازی:

یکی از بازی های گروهی جالب هم برای کودکان و هم بزرگسالان، بازی گرفتن قوطی است. این بازی تلفیقی از دو بازی قایم باشک و گرگم به هوا است. یک نفر یا یک گروه (اگر تعداد بازیکنان زیاد است) را به عنوان گرگ مشخص کنید. قوطی کنسرو را وسط زمین بازی قرار دهید.

فرد یا گروهی که به عنوان گرگ بازی مشخص شده اند، چشمان خود را می بندند و تا یک شماره مشخص می شمارند. سایر بازیکنان باید قایم شوند. سپس گرگ باید به دنبال بازیکنان برود و پیدایشان کند. هر بازیکنی که از سوی گروه گرگ گرفته شود، باید در مکانی که مخصوص بازیکنان گرفته شده است بایستد. اگر یکی از بازیکنان که هنوز تیم گرگ نتوانسته است او را بگیرد، بتواند قوطی کنسرو را که در وسط زمین قرار دارد بردارد یا با پا به آن لگد بزند، تمامی بازیکنانی که گرفته شده اند، بار دیگر آزاد می شوند و تیم گرگ باید دوباره آن ها را بگیرد.



## بازی بیست و سوم: فوت و CD

آنچه شما نیاز دارید: دو عدد CD و دو عدد نی و یک عدد چوب یا هر وسیله ای دیگری که بتوان سیدی ها را به شکل چرخ ماشین در آورد.

### دستور العمل بازی:

CD را به صورت چرخ ماشین در می آوریم و سپس میزی که می خواهیم بر روی آن بازی کنیم را از وسط نصف می کنیم و سپس نی را درون دهانمان می گذاریم و شروع به فوت کردند می کنیم و که چرخ ماشین به طرف ما نیاید.



## بازی بیست و پنجم: توپ و حلقه

آنچه شما نیاز دارید: یک عدد حلقه کمر و یک توپ پینگ پنگ

### دستور العمل بازی:

توپ را در درون حلقه کمر میگذاریم و کودکان در سمت راست و خودمان یا فردی که میخواهد بازی کند در جهت مخالف باید با فوت کردند توپ اجازه ندهند توپ به طرف آنها بیایند.



## بازی بیست و چهارم: بشقاب هوایی

آنچه شما نیاز دارید: ۸ لیوان یک بار مصرف به رنگ های مختلف و دو عدد بشقاب یک بار مصرف

### دستور العمل بازی:

وسط میز را مشخص میکنیم و سپس هر کس لیوان های مورد نظر خود را برمیدارد یک نفر طرف راست و یک نفر طرف چپ می ایستد به کمک بشقاب های که دستمان است نباید بگذاریم لیوان ها به طرف ما بیایند با در دست داشتن بشقاب ها و تکان دادن دستمان آنها را از خودمان دور کنیم و به طرف مخالف خودمان میبریم. تا از روی میز بیوفتند.



## بازی بیست و هفتم: توپ چسبی

آنچه شما نیاز دارید: ۱۰ عدد توپ و یک سبد و چسب پنج سانتیمتری

### دستور العمل بازی:

چسب پنج سانتی را در انتهای میز می چسبانیم مانند شکل زیر و سپس توپ را طوری باید قل داده که به چسب بچسبد.



## بازی بیست و ششم: میخ آبی

آنچه شما نیاز دارید: یک بطری آب یک میخ بزرگ و یک متر نخ نسبتاً ضخیم

### دستور العمل بازی:

بطری هایی آب را پر از آب میکنیم و با نخ میخ را میبندیم و سپس از کودکان میخواهیم که انتهای نخ را بگیرد و میخ را درون بطری بگذارد.

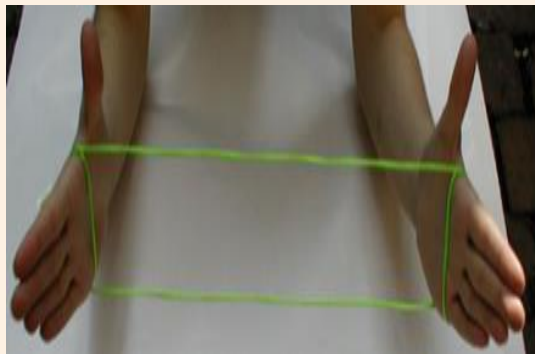


## بازی بیست و نهم: نخ بازی

آنچه شما نیاز دارید: مقداری نخ یا کش

### دستور العمل بازی:

این بازی نوعی بازی مهارتی است که بازیکن ها با استفاده از یک نخ شکل هایی را می سازند. از نخی که دو سرش گره خورده و یک منحنی بسته تشکیل داده است استفاده می شود. دو بازیکن باید به نوبت نخ را از دست یکدیگر بگیرند بدون اینکه در هم گره بخورد و در همان حال شکل جدیدی با آن بسازند.



## بازی بیست و هشتم: لیوان و کاغذ توپی

آنچه شما نیاز دارید: لیوان یکبار مصرف و کاغذ

### دستور العمل بازی:

کاغذ ها را خورد می کنیم با آنها توپ های گردی خیلی کوچک درست می کنیم سپس یک نفر کاغذ های خورد شده ی که شکل توپ های بسیار کوچک درست کرد را باید بیندازد و کسی که روبرو او ایستاده است باید حواسش را جمع کند که کاغذ در داخل لیوان بیوفتد.



## بازی سی ام: توپ و فوت

آنچه شما نیاز دارید: سفره یکبار مصرف، لیوان ۴

عدد، توپ پینگ پنگ

### دستور العمل بازی:

سفره یکبار مصرف را پهن کنید. ۳ لیوان را بردارید و سر پر در داخل آن آب بریزید و لیوان چهارم را خالی بگذارید. کودکان باید با فوت کردن توپ های پینگ پنگ را از روی آب ها عبور دهند و آن را به لیوان خالی برسانند.

## منابع:

- جعفری، اسماعیل (۱۳۹۷). دایره المعارف بازی کودکان، تهران، نشر ندای سینا.
- راین هارد، پترا. ۲۵۰ بازی ۵ دقیقه ایی با بچه ها در خانه و مهد و مدرسه، ترجمه: اکبر قندی (۱۳۹۱)، تهران: نشر قدیانی.
- شان‌دو وارد، ۱۰۱ بازی خانوادگی، ترجمه: منصوره اصلانی (۱۳۹۷). تهران: نشر صابرین.
- کی چن، جی؛ ایزبرگ، امیلی؛ کرچوسکی، مارا. پروژه طیف (تجربه ها و فعالیت هایی برای افزایش هوش های چندگانه در کودکان پیش دبستانی). ترجمه: علی اکبر ابراهیمی، احمد عابدی (۱۳۹۳). اصفهان: نشر نوشته.