

ازدهای عصبانی



کارت‌های بازی کنترل خشم

تعداد بازیکن:

۲ تا ۸ نفر

محتوا

۱۰۰ کارت بازی

دفترچه راهنما



۲۴ کارت قرمز، کنترل خشم

۲۴ کارت آبی، پرهیز از خشم

۲۴ کارت سبز، درک خشم

۲۴ کارت طلایی وقتی خشمم را کنترل می‌کنم...



۴ کارت حیات وحش



هدف بازی

اولین بازیکنی باش که همه‌ی کارت‌هایش را رد می‌کند و هم‌زمان، روش‌های مؤثر در کنترل خشم را هم یاد می‌گیرد.

تقسیم کارت‌ها

کارت‌ها را بُر بزنید.

۱

به هر شرکت‌کننده ۵ کارت بدهید.
(اگر دو نفرید، ۷ کارت)

۲

بقیه‌ی کارت‌ها را دسته کنید و پشت و رو بگذارید.

۳

کارت رویی دسته‌ای را که از آن کارت می‌کشید بردارید و وسط بگذارید تا یک دسته‌ی جدید درست شود.

۴

(کارت رویی نباید کارت اژدها باشد. اگر بود، آن را بین کارت‌ها بگذارید و یک کارت دیگر را برگردانید و وسط بگذارید.)

روش بازی

۱. بازی از سمت چپ شرکت‌کننده‌ای که کارت‌ها را پخش می‌کند شروع می‌شود و در جهت عقربه‌های ساعت ادامه پیدا می‌کند.
۲. از بین کارت‌هایی که در دست دارید، کارتی را پیدا کنید که با کارتی که وسط است از نظر رنگ یا شماره یا تصویر اژدها یکی باشد. اگر چنین کارتی دارید آن را روی کارت وسط بگذارید. مثلاً اگر شماره کارت وسط ۳ و رنگش قرمز است، باید کارتی روی آن بگذارید که یا قرمز باشد و یا شماره‌اش ۳ باشد. (با هر رنگ دیگری)
۳. قبل از وسط گذاشتن کارت، سؤال روی کارت را با صدای بلند بخوانید و جواب بدهید.
نکته: فقط نیمی از کارت‌ها سؤال دارند تا بازی سریع‌تر پیش برود. برای سرعت بیشتر می‌توانید یکی در میان به سؤالات جواب بدهید.
۴. در طول بازی اگر شرکت‌کننده‌ای کارت اژدها را وسط گذاشت، نفر بعدی باید کارتی هم‌رنگ آن را بازی کند.
۵. قبل از آن‌که کارت یکی مانده به آخر را وسط بگذارید باید بگویید «اژدهای عصبانی». اگر یادتان برود و شرکت‌کننده‌ی دیگری به جای‌تان بگوید، باید دو کارت از دسته‌ی ذخیره بردارید. بازی آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند تا کارت‌های یک نفر تمام شود.

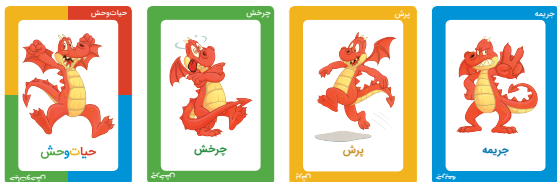
اگر در پایان بازی، دسته‌ای که از آن کارت می‌کشیم تمام شد و شرکت‌کنندگان هم کارتی نداشتند که از نظر رنگ یا شماره با کارت روییِ کارت‌های وسط یکی باشد، کسی که کمترین کارت را در دستش دارد برنده است.



بگو
 اژدهای!
 عصبانی!

 = ۱ کارت مانده؟

امتیاز کارت‌های اژدها



کارت جریمه - نفر بعدی که بازی می‌کند باید دو کارت بکشد و نوبتش را بازی کند.

کارت پرش - بازیکن بعدی نوبتش را از دست می‌دهد.

کارت چرخش - این کارت جهت بازی را عوض می‌کند (از جهت عقربه‌های ساعت به خلاف جهت عقربه‌های ساعت). اگر بازی دو نفری باشد این کارت هم مثل کارت پرش عمل می‌کند.

کارت حیات‌وحش - کسی که این کارت را دارد تصمیم می‌گیرد که نفر بعدی چه رنگی را بازی کند. حتی اگر بازیکن کارت‌های دیگری هم برای بازی داشته باشد باز هم می‌تواند این کارت را بازی کند.

نکته‌ها و کلک‌ها

۱. حالت کوتاه

از بازیکنان بخواهید همه‌ی کارت‌هایی را که رنگ یا عددشان با کارت روی دسته‌ی خروجی هماهنگ است بگذارند و هر سؤال را که دوست دارند جواب بدهند. این کار سرعت بازی را بیشتر می‌کند.

۲. ساختن کارت مخصوص

برای ساختن کارت‌های مخصوص خودتان می‌توانید سؤالات خودتان درباره‌ی روش‌های مدیریت خشم را روی کارت‌های بدون سؤال بنویسید. (نکته: اگر بازیکنان بخواهند به همه‌ی سؤالات جواب بدهند سرعت بازی خیلی کمتر می‌شود.)

نکات رام کردن اراده‌های خشم

۱. از یک پیام «بیان احساس» استفاده کن

من حس می‌کنم...

وقتی تو...

چون من...

من نیاز دارم...

۲. مکث و تفکر

تا بلو ایست را تصور کن تا یادت بیفتد قبل از

هر کاری فکر کنی.

۳. تنفس

۵ بار آهسته و عمیق نفس بکش تا آرام شوی

و بتوانی عصبانیت را کنترل کنی.

۴. ورزش

دویدن درجا، پا کوبیدن به زمین یا دست زدن

می‌تواند به تخلیه‌ی خشم کمک کند.

۵. استراحت کن

از موقعیتی که باعث عصبانیت شده دور شو

تا آرام شوی. بعد برگرد و درباره‌ی احساسات

حرف بزن.

۶. فکر کن

می‌توانی با فکر کردن به چیزهای مثبت
عصبانیت را کنترل کنی، مثلاً: «من عصبانی‌ام
اما می‌توانم عصبانیت‌م را کنترل کنم.»

۷. حواست را پرت کن

برای کنترل عصبانیت، روی چیزی تمرکز کن که
خوشحالت می‌کند. وقتی به چیزهایی که دوست
داری فکر کنی بعید است که عصبانی بمانی.

۸. احساسات را بگو

حرف زدن درباره‌ی خشم باعث می‌شود
کنترلش راحت‌تر شود.

۹. موسیقی گوش کن

با گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش
می‌توانی خشم را کنترل کنی.

۱۰. به عاقبتش فکر کن

فکر کن اگر از روی خشم تصمیم‌گیری بعدش
چه می‌شود. این فکر کمک می‌کند آرام‌تر شوی.

۱۱. نشانه‌های خشم را بشناس

اگر متوجه شوی که داری عصبانی می‌شوی،
می‌توانی آن را کنترل کنی.

نکات پرهیز از خشم

۱. دوری از لانه‌ی اژدها
۲. ببخش و فراموش کن
۳. غذای سالم بخور
۴. بگو «نه»
۵. منظم باش
۶. گوش کن
۷. کوتاه بیا
۸. خوب بخواب
۹. فیلم‌ها یا بازی‌های خشن را کنار بگذار
۱۰. اختلاف نظرها را بپذیر
۱۱. صبر را تمرین کن
۱۲. از قبل برنامه‌ریزی کن

وقتی خشمم را کنترل می‌کنم...

۱. ... می‌توانم شرایط را کنترل کنم.
۲. ... با دوستانم بهتر رفتار می‌کنم.
۳. ... می‌توانم بقیه را هم آرام کنم.
۴. ... به دردمند نمی‌افتم.
۵. ... می‌توانم شرایط سخت را مدیریت کنم.
۶. ... از این‌که می‌توانم مشکلات را حل کنم احساس اعتماد به نفس می‌کنم.
۷. ... شادتر هستم.
۸. ... احساس بهتری دارم.
۹. ... به دیگران یا وسایل آسیب نمی‌زنم.
۱۰. ... از مهارت‌های کنترل خشم استفاده می‌کنم.
۱۱. ... می‌توانم احساسات دیگران را هم کنترل کنم.
۱۲. ... احساس موفقیت می‌کنم.