

به نام خدا

قصه فرار مزه ها

نویسنده: دکتر رضا ریحانی | درمانگر مجاز ICEEFT کانادا

ویژه کودکان ۴ تا ۹ سال



هدف: یکی از مشکلاتی که والدین با آن دست و پنجه نرم می کنند، **رعایت نکردن برخی از آداب غذا خوردن** است. با این قصه کودکان یاد می گیرند به هنگام غذا خوردن از سر سفره بلند نشوند. همچنین، با این قصه بچه ها می آموزند موقع غذا خوردن حرف نزنند، ساکت باشند و روی غذا خوردن متمرکز شوند.

جنگل امروز خوشحال تر از همیشه بود. چون مامان خرسی قصد داشت حیوانات جنگل را دعوت کند. او می خواست از آن غذا های خوشمزه اش درست کند. غذا هایی که همه حیوانات جنگل عاشقش بودند. مامان خرسی به راه افتاد و تک تک حیوانات جنگل را برای مهمانی دعوت کرد. هر کسی را که دعوت می کرد از خوشحالی چشمانش برق می زد و فوراً می گفت: «آخ جوون! حتماً!!!! میایم. چون غذا های شما خیلی خوشمزه است.»

روز مهمانی فرا رسید. همه حیوانات خوشحال دور هم جمع شده بودند و منتظر غذای خوشمزه مامان خرسی بودند. بچه شیر هم مثل همه حیوانات جنگل کنار سفره نشسته بود. او هم منتظر غذا بود. کمی بعد، بچه شیر طاقت نیاورد و به دوستش، ببری، گفت: «راستی از این به بعد باید بیشتر توپ بازی کنیم. باشه؟». دوستش گفت: «باشه. من توپ بازی دوست دارم. اما چرا میگی بیشتر توپ بازی کنیم؟». همین که بچه شیر می خواست جواب دهد، غذا ها را آوردند.

جلوی هر یک از مهمان ها غذای خوشمزه ای که می خوردند را گذاشتند، جلوی بچه شیر هم یک تکه گوشت خوشمزه گرم گذاشتند. بچه شیر به دوستش گفت: «توپ بازی کنیم تا تیم مون قوی بشه!». وقتی ببری جواب بچه شیر را شنید، گفت: «باشه». و دیگر چیزی نگفت. ببری دوست داشت غذایش را بخورد. غذای خوشمزه. بچه شیر یک لقمه خورد و دوباره به ببری گفت: «چرا توی بازیای خیلی قوی هستی؟». اما این بار، ببری هیچ جوابی نداد. او مشغول غذا خوردن بود.

بچه شیر که دید ببری جوابش را نمی دهد، بلند شد و پیش گرگی رفت. به گرگی گفت: «میخواهم تیممون رو قوی کنیم. از فردا باید خیلی بیشتر فوتبال بازی کنیم». گرگی به بچه شیر نگاه کرد، اما اصلاً حرف نزد. دوباره بچه شیر بلند شد، رفت سر جایش نشست. یک لقمه خورد، اما انگار غذایش خیلی هم خوشمزه نبود. او طاقت نیاورد و دوباره رو به روباه کرد و گفت: «تو چی غذایی رو بیشتر از همه دوست داری؟».

روباه به بچه شیر نگاه کرد و هیچی نگفت. و مشغول غذا خوردن شد. بچه شیر کمی ناراحت شد. هیچ کس سر سفره با او حرف نمی زد. او بلند شد و پیش بچه خرس رفت. بچه خرس سر سفره حرفی نزده بود و غذایش را تمام کرده بود. او عاشق غذا های مادرش بود. بچه شیر گفت: « چرا هیچ کس جوابمو نمیده؟ اگه تو جوابمو میدی من یه سوال دارم، بپرسم؟». بچه خرس گفت: « آخه سر سفره که نباید حرف بزنی. باید غذا بخوریم. الان نگاه کن غذاتو!». بچه شیر برگشت و به غذایش نگاه کرد.

بچه خرس گفت: « ببین! اون کوچولوها رو میبینی؟ بعضیاشون دارن از روی غذای تو بلند میشن و فرار میکنن!». بچه شیر خیلی تعجب کرد. گفت: « آره الان که دقت کردم دیدم. اونا چی هستن؟». بچه خرس گفت: « اون ها مزه های غذای توان. همون مزه هایی که غذاتو خیلی خوشمزه میکنن. وقتی سر سفره خوب غذاتو نمی خوری و خیلی حرف میزنی، بعضی از اونا بلند میشن و فرار میکنن.».

بچه شیر که اولین بار بود فرار مزه ها را می دید، خیلی شوکه شد. او گفت: « آها! فهمیدم چرا غذاهایی که می خورم خیلی هم خوشمزه نیستن. چون خیلی حرف می زنم و این مزه ها ناراحت میشن و بعضیاشون فرار میکنن! حالا فهمیدم چرا دوستام سر سفره حرف نمیزدن. اونا می خواستن غذا شون رو تا خوشمزه هستش تموم کنن!». و بعد، بچه شیر فوراً سر جایش رفت. گوشت را برداشت و خورد. اما، واقعا فرار مزه ها باعث شده بود غذایش دیگر خیلی خوشمزه نباشد. برای همین، او به مادرش قول داد که از این به بعد، سر سفره حرف نزند و غذایش را تا خوشمزه است، تمام کند.

قصه در مورد حرف نزدن سر سفره: سوالاتی که باید پرسید

سوالاتی که در پایان قصه می پرسید، اثربخشی قصه را افزایش می دهد. نبوغ خفته پیشنهاد می کند در پایان قصه این سوالات را از فرزندتان بپرسید: « چه کسی قرار بود در جنگل مهمانی به راه بیندازد؟»، « بچه شیر به ببری گفت باید در چه کاری قوی تر شویم؟»، « چرا هیچ کس سر سفره جواب بچه شیر نمی داد؟»، « وقتی بچه شیر پیش بچه خرس رفت، بچه شیر با او حرف زد، چرا؟»، « تا حالا شمام سر سفره حرف نزدی؟ وقتی حرف می زنی بقیه ناراحت نمی شوند»، « به نظرت چه کار کنیم که سر سفره حرف نزنی و ساکت باشیم؟».