

منطقه‌ی آبی احساس

ترم ۱: آگاهی عاطفی - مهارت خودآگاهی (CASEL) - گروه سنی ۵ تا ۸

موسیقی - کاربرگ - کتاب - کاردستی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

آشنایی با منطقه‌ی آبی احساس و یافتن مهارت نام‌گذاری و تشخیص احساس خود در این منطقه، با تمرکز بر ناراحتی و غم. در این جلسه کودک یاد می‌گیرد حالت آبی چه نشانه‌هایی در بدن دارد (انرژی کم، میل به آرام‌شدن، گاهی میل به گریه، احساس کمی سرما) و می‌تواند احساس آبی خود را بشناسد و نام بگذارد. هدف، تشخیص است نه مدیریت.

روند در یک نگاه: موسیقی آرام و یادآوری جلسه‌ی قبل - گفت‌وگوی «حال آبی چه شکلیه» - کاربرگ «این صورت چه احساسی داره؟» - خواندن کتاب «وقتی اندوه پشت در است» - ساختن «جعبه‌ی احساس‌های آبی من» - تنفس گل‌رز و شمع و حباب‌بازی.

مواد مورد نیاز

- پخش موسیقی آرام بی‌کلام
- کتاب «وقتی اندوه پشت در است»
- کاربرگ تشخیص احساس (صورت‌ها)
- جعبه‌ی مقوایی برای هر کودک
- رنگ، قلم‌مو، ظرف رنگ، پنبه، کاغذ رنگی بریده‌شده
- مازیک، قیچی، چسب
- اختیاری: کیسه‌ی زیپ‌دار + آب + رنگ آبی
- حباب‌ساز + موسیقی آرام

۱ شروع - موسیقی و یادآوری

لوازم: موسیقی آرام بی‌کلام.

۱. موسیقی آرام بی‌کلام پخش کنید و در دایره بنشینید.
۲. جلسه‌ی قبل را یادآوری کنید: «منطقه‌های احساس چه رنگ‌هایی بودن؟»

آنچه می‌گویید:

امروز می‌خوایم بریم سراغ یکی از رنگ‌ها: آبی. حال آبی یعنی انرژی‌مون کمه، دوست داریم آرام بشیم، گاهی دلمون می‌خواد گریه کنیم و یه کم سردمونه. این حال هم یکی از احساس‌هاست و کاملاً اشکالی نداره.

۲ فعالیت ۱ - «این صورت چه احساسی داره؟»

لوازم: کاربرگ تشخیص احساس.

۱. کاربرگ صورت‌ها را نشان بدهید.
۲. با هم صورت‌هایی را که در منطقه‌ی آبی هستند پیدا کنید.

به نشانه‌های بدنی اشاره کنید: «ابروها، گوشه‌ی لب‌ها، چشم‌ها چه شکلی‌ان وقتی آبی هستیم؟»

لوازم: کتاب «وقتی اندوه پشت در است».

۱. کتاب را بخوانید.

پرسش‌های حین گفتگو:

شما کی غمگین می‌شید؟ فکر می‌کنید چقدر توی حالِ آبی می‌مونید؟ غم برای شما چه شکلیه؟

پاسخ‌ها را تأیید کنید، نه قضاوت؛ به کودک نشان دهید غم گذراست و رفتنی است.

۲ فعالیت — «جعبه‌ی احساس‌های آبی من»

لوازم: جعبه‌ی مقوایی، رنگ، قلم‌مو، پنبه، کاغذ رنگی، چسب.

۱. هر کودک جعبه‌اش را رنگ می‌زند.

۲. با شکل‌ها، پنبه و کاغذ رنگی، احساس‌هایی را که در منطقه‌ی آبی تجربه می‌کند روی جعبه نشان می‌دهد.

۳. (اختیاری) با آب و رنگِ آبی در کیسه‌ی زیپ‌دار یک «احساس آبی لمسی» بسازید.

جعبه به کودک کمک می‌کند احساس آبی را بیرون از خودش ببیند و درباره‌اش حرف بزند.

۵ پایان کلاس

لوازم: حباب‌ساز، صدای طبیعت یا موسیقی آرام.

تنفسِ گلرز و شمع:

تصور کنید یه گل رز جلوتونه، از ته دل بوش کنید، ۵ ثانیه صبر کنید، حالا شمع رو فوت کنید. (۳ بار)

آهنگِ آرام خداحافظی یا صدای طبیعت پخش کنید، حباب بسازید و هر کودک را تحسین کنید.

راهنمای تسهیل‌گری

پیش از کلاس: جعبه‌ها، رنگ‌ها و کاربرگ‌ها را از قبل بچینید؛ یک جعبه‌ی نمونه بسازید تا بچه‌ها ایده بگیرند؛ موسیقی بی‌کلام را آماده داشته باشید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکی واقعاً در لحظه غمگین شد، مجبورش به ادامه نکنید؛ هم‌سطح کنارش بنشینید، با هم نفس بکشید (هم‌تنظیمی) و فقط پس از آرام‌شدن برگردید.

زبان پیشنهادی: به جای «گریه نکن» یا «چیزی نیست» بگویید «می‌بینم ناراحتی — اشکالی نداره، غم هم به احساسه و رفتنیه». غم را کوچک بشمارید.

تفاوت‌های سنی: برای ۵ساله‌ها فعالیت را کوتاه و لمسی نگه دارید (کیسه‌ی آب)؛ برای ۷-۸ساله‌ها پرسید «غم معمولاً چقدر پیشت می‌مونه و چی کمکت می‌کنه؟».

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکی مدام و عمیق در حالِ آبی است یا چیزی نگران‌کننده گفت، یادداشت کنید و با مهربانی با خانواده در میان بگذارید — «هر رفتار دشوار، یک نیاز برآورده‌نشده است».

بلِ خانه: به والدین پیشنهاد دهید اگر کودک غمگین بود، به جای «حالش کردن»، فقط کنارش بنشینند و بگویند «من اینجام».

نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند احساس آبی را نام ببرد و بداند که غم گذراست — نه اینکه «دیگه غمگین نشه».

یادداشت مربی

در منطقه‌ی آبی، کار ما این نیست که غم کودک را برطرف کنیم؛ کار ما این است که به او نشان دهیم غمش دیده و پذیرفته می‌شود. کودکی که یاد بگیرد غمش را نام ببرد، یاد گرفته است آن را تنها نگذارد.