

منطقه‌ی سبز احساس

ترم ۱: آگاهی عاطفی - مهارت خودآگاهی (CASEL) - گروه سنی ۶ تا ۹

گفت‌وگو - کاربرگ - کتاب - کاردستی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

آشنایی با منطقه‌ی سبز احساس و یافتن مهارت نام‌گذاری و تشخیص احساس خود در این منطقه، با تمرکز بر آرامش و خوشحالی. در این جلسه کودک یاد می‌گیرد نشانه‌های حال سبز را در بدنش بشناسد (آرامش، انرژی متعادل، تمرکز، لبخند) و بفهمد چه چیزهایی او را به منطقه‌ی سبز می‌برند. هدف، تشخیص و نام‌گذاری است.

روند در یک نگاه: گفت‌وگو با پوستر درباره‌ی حال سبز ← کاربرگ «وقتی خوشحالم» ← خواندن کتاب «وقتی خوشحالی پشت در است» ← ساختن «گل شادی من» ← پایان با حباب و موسیقی شادِ کودکانه.

مواد مورد نیاز

- کتاب «وقتی خوشحالی پشت در است»
- کاربرگ «وقتی خوشحالم» + پوستر منطقه‌ها
- کاغذ رنگی سبز برای گل شادی
- مداد رنگی، ماژیک، قیچی، چسب
- حباب‌ساز + پخش موسیقی شادِ کودکانه

۱ گفت‌وگو - حال سبز

لوازم: پوستر منطقه‌ها.

۱. روی پوستر به صورت‌های منطقه‌ی سبز اشاره کنید.

آنچه می‌گویید:

حالِ سبز یعنی آرام و خوبیم، نه خیلی پُرانرژی نه خیلی کم؛ می‌تونیم خوب فکر کنیم و یاد بگیریم. وقتی خوشحالم، از کجا می‌فهمم؟ از دستام؟ رنگِ صورتم؟ سرعتم؟ بلندیِ صدام؟

پاسخ‌های احتمالی: «لبخند می‌زنم»، «بدنم سبکه»، «دلم آرومه»، «دوست دارم بازی کنم»...

۲ فعالیت ۱ - کاربرگِ «وقتی خوشحالم»

لوازم: کاربرگ سبز، مداد رنگی.

۱. کاربرگ را با هم پر کنید: «تو دلم چی حس می‌کنم؟ به چی فکر می‌کنم؟ دوست دارم چی کار کنم؟ دست‌وپام چه حسی دارن؟»

به نشانه‌های بدنی آرامش اشاره کنید؛ سبز را هم مثل بقیه‌ی رنگ‌ها یک حال قابل‌شناختن نشان دهید.

لوازم: کتاب «وقتی خوشحالی پشت در است».

۱. کتاب را بخوانید.

پرسش‌های پس از کتاب:

وقتی تو حالِ سبزم، صورت و بدنم چه شکلیه؟ وقتی خوب می‌خوابم سبزترم؟ وقتی خوب غذا می‌خورم چی؟ کی سبزم؟ چه جوری می‌تونم بیشتر تو حالِ سبز بمونم؟

این پرسش‌ها به کودک کمک می‌کنند محرک‌های مثبتِ خودش را بشناسد.

۲ فعالیت ۲ — «گل شادی من»

لوازم: کاغذ سبز، مداد رنگی، قیچی، چسب.

۱. هر کودک یک گل می‌سازد و وسطِ گل، صورتِ سبز خودش را می‌کشد.
۲. روی هر گلبرگ یک احساسِ منطقه‌ی سبز یا یک لحظه‌ای که آن را تجربه کرده می‌نویسد یا می‌کشد.
۳. اگر دوست داشت دور گل را با چیزهای مربوط به حالِ سبزش تزئین کند.

گل شادی را با خود به خانه می‌برد تا یادآور منطقه‌ی سبزش باشد.

۵ پایانِ کلاس

لوازم: حباب‌ساز، موسیقی شادِ کودکانه.

موسیقی شادِ کودکانه پخش کنید، حباب بسازید و هر کودک را برای گل شادی‌اش تحسین کنید.

راهنمای تسهیل‌گری

پیش از کلاس: کاغذهای گل را برای سنین کوچک‌تر از پیش ببرید؛ یک گل شادی نمونه بسازید تا بچه‌ها ایده بگیرند.

در لحظه‌ی اوج هیجان: حتی در جلسه‌ی شاد هم اگر کودکی غمگین یا بی‌قرار شد، کنارش هم‌سطح بنشینید و با هم نفس بکشید (هم‌تنظیمی)؛ هیچ احساسی را در این کلاس سرکوب نمی‌کنیم.

زبانِ پیشنهادی: به جای «همیشه باید شاد باشی» بگویید «حالِ سبز یکی از حال‌هاست؛ خوبه که بدونیم چی ما رو به اینجا می‌بره». شادی را تکلیف نکنید.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ ساله‌ها بیشتر بکشند و کمتر بنویسند؛ برای ۸-۹ ساله‌ها بپرسید «چه کارهایی خودت می‌تونی بکنی که بیشتر تو حالِ سبز بمونی؟».

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکی هیچ لحظه‌ی سبزی به یاد نمی‌آورد، یادداشت کنید و با مهربانی با خانواده در میان بگذارید — «هر رفتار دشوار، یک نیاز برآورده نشده است».

بلِ خانه: به والدین پیشنهاد دهید گل شادی را جایی بزنند و هر شب از کودک یک لحظه‌ی سبز روزش را بپرسند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند حالِ سبز را نام ببرد و دست‌کم یک چیز که او را به منطقه‌ی سبز می‌برد بگوید.

یادداشت مربی

این آخرین رنگِ منطقه‌هاست و دایره‌ی شناختِ احساس‌ها را کامل می‌کند. حالِ سبز هدفِ نهایی نیست که کودک «همیشه» در آن بماند؛ فقط یکی از رنگ‌هاست. کودکی که هر چهار منطقه را بشناسد، خودآگاهی عاطفی را آغاز کرده است.