

## منطقه‌ی قرمز احساس

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

گفت‌وگو - کاربرگ - کتاب - بادکنک

⌚ حدود ۲۵ تا ۵۵ دقیقه

### هدف جلسه

آشنایی با منطقه‌ی قرمز احساس و یافتن مهارت نام‌گذاری و تشخیص احساس خود در این منطقه، با تمرکز بر خشم. در این جلسه کودک یاد می‌گیرد نشانه‌های فیزیولوژیک خشم را در بدنش بشناسد (انرژی بالا، صدای بلند، حرارت، تپش تند، لرزش دست) و احساس قرمز خود را نام بگذارد. این جلسه دقیقاً تشخیص خشم است؛ مدیریت خشم به ترم ۲ مربوط می‌شود.

**روند در یک نگاه:** معرفی با توپ سخنگو و تمرکزگیرنده - گفت‌وگوی «حال قرمز چه شکلیه» - کاربرگ «وقتی که عصبانی هستم» - خواندن کتاب «پسر عصبانی» با بادکنک قرمز - فعالیت «شیک خشم من» - تنفس آتشفشان/گل‌رز و شمع و حباب‌بازی.

### مواد مورد نیاز

- توپ یا عروسک سخنگو
- کتاب «پسر عصبانی»
- کاربرگ «وقتی که عصبانی هستم» + پوستر منطقه‌ها
- بادکنک قرمز
- شیشه/قوطی شفاف + اکلیل + آب (برای شیک خشم)
- بوم‌پوم، استیکر، کاغذ رنگی، مازیک
- حباب‌ساز + پخش موسیقی آرام

## ۱ معرفی و گفت‌وگو - حال قرمز

لوازم: توپ سخنگو، تمرکزگیرنده.

۱. با توپ سخنگو هر کودک اسم و یک حرکت بامزه نشان می‌دهد؛ تمرکزگیرنده را یادآوری کنید.

### آنچه می‌گویید:

حال قرمز یعنی انرژی‌مون خیلی زیاده، صدامون بلند می‌شه، انگار یه آتشفشان توی شکممون قُل قُل می‌کنه! وقتی عصبانی می‌شید، بدنتون چه شکلی می‌شه؟

**پاسخ‌های احتمالی:** «دستام داغ می‌شه»، «قلبم تند می‌زنه»، «دستام می‌لرزه»، «داد می‌زنم»...

نشانه‌های بدنی را با بدن خودتان نشان دهید؛ دست‌های قرمز، تپش تند، لرزش دست - تا کودک آن‌ها را در خودش بشناسد.

## ۲ فعالیت ۱ - کاربرگ «وقتی که عصبانی هستم»

لوازم: کاربرگ خشم، پوستر، مداد رنگی.

۱. کاربرگ را بدهید؛ چند واژه‌ی توصیفی پیشنهاد کنید اما بگذارید خود کودک انتخاب کند کدام به او می‌خورد.

### قالب‌های جمله:

«وقتی عصبانی‌ام، حسن می‌کنم...»، «شکل من اون‌موقع این‌ه که...»، «صدای من اون‌موقع...»

© ۲۰۲۴ آکادمی رسا - همه‌ی حقوق محفوظ است - تکثیر، توزیع یا فروش بدون اجازه‌ی کتبی - ترم ۱ - منطقه‌ی قرمز - منطقه‌ی قرمز

بازخورد داده بدهید: «الان ابروها، دستات، سرعت حرف‌زدنت چه شکلیه؟» تا تشخیص بدنی خشم تقویت شود.

## ۲ خواندن کتاب با بادکنک قرمز

لوازم: کتاب «پسر عصبانی»، بادکنک قرمز.

۱. حین خواندن، بادکنک قرمز را دست بگیرید و همراه صحبت درباره‌ی خشم، کم‌کم بادش کنید.

آنچه می‌گویید:

ببینید، هر چی بیشتر درباره‌ی عصبانیت حرف می‌زنیم، این بادکنک بزرگ‌تر می‌شه — مثل خشم توی بدن ما. شما از همه بیشتر از چی عصبانی می‌شید؟ اون موقع چی کار می‌کنید؟

تنفس آتشفشان:

حالا با هم به نفس عمیق آتشفشانی می‌کشیم... (هوا را آرام از بادکنک خالی کنید تا کوچک شود) ببینید چطور آرام‌آرام کوچک شد.

## ۳ فعالیت ۲ — «شیک خشم من»

لوازم: شیشه‌ی شفاف، اکلیل، آب.

۱. شیشه‌ی شفاف پر از آب و اکلیل را نشان بدهید.

آنچه می‌گویید:

این خشم ماست؛ خیلی قرمز، خیلی سنگین، خیلی بزرگ، خیلی شدید — حالا تکونش بده... (اکلیل بالا می‌رود) و حالا بذارش زمین و نگاش کن چطور آرام‌آرام ته‌نشین می‌شه. خشم تو می‌تونی کنترل کنی، می‌تونی آرامش کنی.

تماشای ته‌نشین شدن اکلیل، تجربه‌ی دیداری آرام‌شدن بدن است — اما هدف امروز فقط تشخیص و نام‌گذاری خشم است.

## ۵ پایان کلاس

لوازم: حباب‌ساز، موسیقی آرام.

تنفس 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)

موسیقی آرام و آهنگ خدا حافظی پخش کنید، حباب بسازید و هر کودک را تحسین کنید.

### راهنمای تسهیل‌گری

**پیش از کلاس:** بادکنک و شیشه‌ی اکلیل را از قبل آماده و امتحان کنید؛ کاربرگ‌ها را برای سنین کوچک‌تر از پیش آماده کنید.

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

**زبان پیشنهادی:** به جای «عصبانی نشو» یا «بد نباش» بگویید «می‌بینم خیلی عصبانی هستی — اشکالی نداره، خشم هم یه احساسه». هرگز کودک را «بد» خطاب نکنید.

**تفاوت‌های سنی:** برای ۵ ساله‌ها واژه‌های کاربرگ را خودتان بنویسید و فعالیت را کوتاه کنید؛ برای ۷-۸ ساله‌ها بپرسید «از کجای بدنت می‌فهمی داری عصبانی می‌شی؟».

**نشانه‌های نیاز به پیگیری:** اگر کودکی مرتب و شدید در منطقه‌ی قرمز است یا چیزی نگران‌کننده گفت، یادداشت کنید و با مربیانی با خانواده در میان بگذارید — «هر رفتار دشوار، یک نیاز برآورده نشده است».

**بل خانه:** به والدین یادآوری کنید هدف این جلسه «عصبانی‌نشدن» نیست؛ بلکه شناختن خشم است — پس وقتی کودک عصبانی شد، اول احساسش را نام ببرند: «می‌بینم عصبانی‌ای».

**نشانه‌ی موفقیت:** کودک بتواند نشانه‌های بدنی خشمش را نام ببرد و بگوید چه چیزی عصبانی‌اش می‌کند — نه اینکه «دیگه عصبانی نشه».

این جلسه شناختِ خشم است، نه مدیریتِ آن. هدف این نیست که کودک عصبانی نشود؛ هدف این است که یاد بگیرد خشمش را در بدنش بشناسد و نام بگذارد. آرامش خودِ شما قوی‌ترین ابزار این جلسه است.