

آشنایی با مفهوم احساس

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

⌚ حدود ۲۵ تا ۵۵ دقیقه

دایره‌ی گفت‌وگو - بازی - نقاشی

هدف جلسه

در این جلسه کودک با مفهوم «احساس» و تغییرهای درونی بدن آشنا می‌شود و نگاهی کلی به مسیر یادگیری این برنامه پیدا می‌کند. هدف این نیست که کودک احساسش را مدیریت کند، بلکه این است که بفهمد احساس چیست، کجای بدن حس می‌شود و اینکه هیچ احساسی «بد» یا «غلط» نیست - هر احساس فقط یک پیام برای ماست. در پایان، فضای امن و سه قانون مشترک کلاس با خود بچه‌ها ساخته می‌شود.

روند در یک نگاه: دایره‌ی عروسک سخنگو و معرفی - گفت‌وگوی «احساس چیست و کجا حسش می‌کنیم» - ساختن سه قانون کلاس - بازی «استوپ احساس» - بازی «بررسی بدن» - نقاشی «احساس‌های من روی کاغذ» - دایره‌ی بازتاب و تنفس گل‌رز و شمع.

مواد مورد نیاز

- عروسک یا توپ نرم سخنگو
- کاغذ بزرگ + رنگ‌انگشتی + پیش‌بند نقاشی
- مقوا و ماژیک برای نوشتن قانون‌های کلاس
- پوستر منطقه‌های احساس (آبی - سبز - زرد - قرمز)
- اختیاری: بطری آرامش - بطری + روغن + اکلیل + رنگ
- حباب‌ساز + پخش موسیقی آرام

۱ دایره‌ی آشنایی - عروسک سخنگو

لوازم: عروسک یا توپ نرم.

۱. روی زمین در یک دایره بنشینید تا همه هم‌سطح هم باشند.

۲. عروسک (یا توپ) را دست هر کودک بدهید؛ هر کس که عروسک دستش است صحبت می‌کند و بقیه گوش می‌دهند.

آنچه می‌گویید:

هر کسی عروسک دستش بود، اسمشو می‌گه و به چیزی که دوست داره یا بهش افتخار می‌کنه. بقیه مون فقط گوش می‌دیم؛ این عروسک یعنی الان نوبت منه که حرف بزنم.

اگر کودکی نخواست حرف بزند، اجبار نکنید؛ بگویید «اشکالی نداره، می‌تونی رد کنی و عروسک رو بدی نفر بعد». همین انتخاب، پیام امن‌بودن کلاس را می‌سازد.

۲ گفتگو — احساس چیست و کجا حسش می‌کنیم؟

آنچه می‌گویید:

بچه‌ها، احساس چیه؟ کجای بدنمون حسش می‌کنیم؟ ... وقتی خوشحالیم بدنمون چه شکلیه؟ وقتی ناراحتیم چی؟

پاسخ‌های احتمالی: «تو دلم»، «تو سرم»، «خوشحالی رو تو شکمم حس می‌کنم»، «وقتی عصبانی‌ام دستام مشت می‌شه»...

نکته‌ی کلیدی:

احساس‌ها نه خوبن نه بد، نه درستن نه غلط — احساس‌ها فقط یه پیام برامون دارن. کار ما اینه که اول یاد بگیریم اسمشونو بذاریم و بفهمیم کجای بدنمون هستن.

۳ ساختن سه قانون کلاس

لوازم: مقوا و مازیک.

۱. با کمک خود بچه‌ها سه قانون ساده برای کلاس بسازید و روی مقوا بنویسید.
۲. پیشنهادها: «به حرف همدیگه گوش می‌دیم»؛ «با خودمون و بقیه مهربونیم»؛ «می‌تونیم حرف بزنین یا رد کنیم — هر دو اشکالی نداره».

قانون‌ها را به زبان مثبت بنویسید (آنچه انجام می‌دهیم) نه منفی (آنچه نباید). مقوا را روی دیوار بزنید تا هر جلسه به آن برگردید.

۴ بازی «استوپ احساس»

۱. شما نام یک احساس را بگویید (خوشحال، ناراحت، عصبانی، ترسیده...).
۲. بچه‌ها آن احساس را با بدن و صورتشان نشان می‌دهند و با گفتن «استوپ!» همان‌جا خشک می‌شوند.

آنچه می‌گویید:

حالا بشید «عصبانی»... استوپ! ببینید دستاتون چه شکلیه، ابروهاتون کجاست؟ ... حالا بشید «خوشحال»... استوپ!

این بازی نشان می‌دهد هر احساس نشانه‌ی بدنی متفاوتی دارد — مقدمه‌ای برای شناختن احساس‌ها در جلسه‌های بعد.

۵ بازی «بررسی بدن»

آنچه می‌گویید:

خوشحالی رو کجای بدنت حس می‌کنی؟ عصبانیت کجا حس می‌شه؟ استرس چی، کجاست؟

هر کودک دستش را روی همان جای بدنش می‌گذارد که آن احساس را حس می‌کند؛ شما هم همراهی کنید.

۶ نقاشی «احساس‌های من روی کاغذ»

لوازم: کاغذ بزرگ، رنگ‌انگشتی، پیش‌بند.

۱. به هر کودک کاغذ و رنگ‌انگشتی بدهید.
۲. از او بخواهید حال‌وهوای امروزش را فقط با رنگ‌ها نقاشی کند.

قانون این نقاشی:

اینجا نقاشی درست و غلط نداریم؛ لازم نیست توضیح بدی چی کشیدی؛ کتیف‌شدن دست‌ها هم بخشی از کاره!

تأکید بر «درست و غلط نداریم» همان اصل تأیید احساس بدون قضاوت است که ستون کل این برنامه است.

لوازم: حباب‌ساز، موسیقی آرام.

۱. دوباره در دایره بنشینید؛ هر کس دوست داشت نقاشی‌اش را نشان بدهد یا درباره‌ی یک رنگ حرف بزند (اجباری نیست).

تنفسی گلرز و شمع:

تصور کنید یه گل رز جلوتونه؛ از ته دل بوش کنید... حالا ۵ ثانیه صبر کنید... حالا یه شمع جلوتونه، فوتش کنید که کامل خاموش بشه. (۳ بار)

۲. موسیقی آرام پخش کنید، حباب بسازید و هر کودک را برای حضورش تحسین کنید.

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: عروسک، رنگ‌انگشتی و پیش‌بندها را از قبل آماده کنید؛ پوستر منطقه‌های احساس را روی دیوار بزنید تا از همین جلسه چشم بچه‌ها به آن عادت کند.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکی در دایره بی‌قرار یا خجالتی شد، کنارش هم‌سطح بنشینید و با هم نفس بکشید (هم‌تنظیمی)؛ آرامش شما به او منتقل می‌شود.

زبان پیشنهادی: به‌جای «این احساس بده» بگویید «این‌یه احساسه و پیامی برامون داره». هیچ نقاشی یا پاسخی را «اشتباه» نخوانید.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ساله‌ها بازی‌ها را کوتاه و حرکتی نگه دارید؛ برای ۸-۹ساله‌ها می‌توانید بپرسید «این احساس چه پیامی برات داره؟».

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکی هیچ احساسی را نمی‌تواند نام ببرد یا مدام فقط یک احساس منفی می‌گوید، یادداشت کنید و با مهربانی پیگیری کنید — «هر رفتار دشوار، یک نیاز برآورده‌نشده است».

بل خانه: به والدین پیشنهاد دهید امشب از کودک بپرسند «امروز چه احساس‌هایی داشتی و کجای بدنت حسشون کردی؟».

نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند دست‌کم یک احساس را نام ببرد و بگوید کجای بدنش آن را حس می‌کند — نه لزوماً همه‌ی احساس‌ها.

یادداشت مربی

این جلسه پایه‌ی همه‌ی ترم است؛ هدف، ساختن فضای امنی است که در آن کودک یاد بگیرد احساس‌ها نه خوب‌اند نه بد. آرامش و پذیرش خود شما، اولین چیزی است که بچه‌ها از این کلاس یاد می‌گیرند.