

آشنایی با منطقه‌های احساس

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

گفت‌وگو - کاربرگ - کتاب - کاردستی

⌚ حدود ۲۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

آشنایی با منطقه‌های احساس (آبی - سبز - زرد - قرمز) و یافتن مهارت نام‌گذاری و تشخیص احساس خود. در این جلسه کودک یاد می‌گیرد هر احساس به یک رنگ و یک منطقه ربط دارد و می‌تواند بگوید «الان من توی کدام منطقه‌ام». این نخستین گام خودآگاهی عاطفی است؛ هنوز بحث مدیریت احساس نیست، فقط شناختن و نام‌گذاری.

روند در یک نگاه: خوش‌آمد و معرفی با توپ سخنگو - ساختن تمرکزگیرنده - گفت‌وگوی ربط احساس‌ها به بدن و رنگ - کاربرگ «چار احساس» - خواندن کتاب «من چرا اینجوری‌ام؟» - فعالیت «نمایش احساس‌های من» با پومپوم - تنفس گل‌رز و شمع و حباب‌بازی.

مواد مورد نیاز

- توپ یا عروسک سخنگو
- پوستر منطقه‌های احساس + کلید رنگ‌به‌احساس روی میز
- کتاب «من چرا اینجوری‌ام؟»
- کاربرگ «چار احساس» (رنگ‌کردن شیشه)
- قوطی یا شیشه‌ی کوچک برای هر کودک + پومپوم رنگی
- مداد رنگی، ماژیک، استیکر، کاغذ رنگی
- حباب‌ساز + پخش موسیقی آرام

۱ خوش‌آمد و معرفی

لوازم: توپ سخنگو.

۱. مادران می‌توانند کنار کودک بنشینند (چیدمان مادر-و-کودک ترم ۱).
۲. توپ را دست هر کودک بدهید؛ او اسمش را می‌گوید و یک حرکت بامزه نشان می‌دهد و بقیه تکرار می‌کنند.
۳. یک «تمرکزگیرنده» بسازید - مثلاً وقتی دست بالا می‌برم، همه ساکت می‌شویم و گوش می‌دهیم.

۲ گفت‌وگو - احساس‌ها، بدن و رنگ‌ها

لوازم: پوستر منطقه‌های احساس.

آنچه می‌گویید:

هر احساسی توی بدن‌مون یه جا داره و یه رنگ هم داره. خوشحالی رنگش سبزه، ناراحتی آبی، عصبانیت قرمزه، نگرانی زرده. شما الان فکر می‌کنید توی کدام رنگ هستید؟

پاسخ‌های احتمالی: «سبزم چون خوبم»، «یه‌کم زردم چون هیجان دارم»، «آبی‌ام چون خسته‌ام»...

۲ فعالیت ۱ — کاربرگِ «چارِ احساس»

لوازم: کاربرگِ چارِ احساس، مداد رنگی، پوستر.

۱. به هر کودک کاربرگِ شیشه/چار بدهید.

۲. از او بخواهید شیشه را با رنگِ منطقه‌ای که الان در آن است رنگ کند.

بازخورد بدن‌محور بدهید: «بین صورت، ابروها، دست‌ها الان چه شکلیه؟ حرکت تند یا آروم؟» — این کودک را به نشانه‌های بدنی احساس وصل می‌کند.

۲ خواندنِ کتاب

لوازم: کتاب «من چرا اینجوریم؟».

۱. کتاب را بخوانید و در هر صفحه احساس شخصیت را نام ببرید.

هر وقت به احساسی رسیدید، پرسید «کی تا حالا این احساسو داشته؟» تا بچه‌ها دست بلند کنند و احساس را به تجربه‌ی خودشان وصل کنند.

۵ فعالیت ۲ — «نمایشِ احساس‌های من»

لوازم: قوطی/شیشه، پومپوم رنگی، کلید رنگ‌به‌احساس.

۱. به هر کودک یک قوطی و پومپوم رنگی بدهید؛ کلید رنگ‌به‌احساس روی میز باشد.

۲. هر کودک به‌ازای احساس‌هایی که این روزها در درونش دارد، پومپوم همان رنگ را داخل قوطی خود می‌ریزد.

۳. بعد هر کودک درباره‌ی قوطی‌اش حرف می‌زند: «چه رنگایی توشه و چرا؟»

قوطی‌ها برابر نیستند و این کاملاً درست است؛ هیچ ترکیبِ احساسی را قضاوت نکنید.

۶ پایانِ کلاس

لوازم: حباب‌ساز، موسیقی آرام.

تنفسِ گلرز و شمع:

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

موسیقی آرام و آهنگِ خداحافظی پخش کنید، حباب بسازید و هر کودک را تحسین کنید.

راهنمای تسهیل‌گری

پیش از کلاس: پوستر و کلید رنگ‌به‌احساس را روی میز بچینید؛ قوطی‌ها و پومپوم‌ها را از قبل دسته‌بندی کنید؛ یک کاربرگ نمونه رنگ‌شده داشته باشید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکی وسطِ فعالیت بی‌قرار شد، اجبار نکنید؛ کنارش بنشینید و با هم یک نفس گل‌رز و شمع بکشید (هم‌تنظیمی) و بعد ادامه دهید.

زبانِ پیشنهادی: به‌جای «نه، این که عصبانی نیست» بگویید «جالبه، تو این رنگو حس می‌کنی؛ بیشتر بگو». احساس کودک را تصحیح نکنید، فقط کنجکاوی نشان دهید.

تفاوت‌های سنی: برای ۵ساله‌ها واژه‌ها را خودتان روی کاربرگ بنویسید و تعدادِ رنگ‌ها را کم کنید؛ برای ۷-۸ساله‌ها بخواهید برای هر رنگ یک مثال واقعی بگویند.

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر قوطی کودکی همیشه و فقط آبی یا قرمز است، یادداشت کنید و با مهربانی با خانواده در میان بگذارید — «هر رفتار دشوار، یک نیاز برآورده‌نشده است».

بلِ خانه: به والدین پیشنهاد دهید سر شام از کودک پرسند «امروز بیشتر توی کدوم رنگ بودی؟» تا واژگانِ منطقه‌ها در خانه هم زنده بماند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند احساس امروزش را به یک رنگ/منطقه وصل کند و آن را نام ببرد.

در این جلسه فقط می‌خواهیم کودک احساسش را بشناسد و نام بگذارد، نه اینکه آن را تغییر دهد یا «درستش» کند. پذیرش همه‌ی رنگ‌ها — حتی آبی و قرمز — همان پیامی است که سلامتِ عاطفی کودک را می‌سازد.