

منطقه‌ی زرد احساس

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

کاربرگ - کتاب - پوشال و آب - تنفس

⌚ حدود ۲۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

آشنایی با منطقه‌ی زرد احساس و یافتن مهارت نام‌گذاری و تشخیص احساس خود در این منطقه، با تمرکز بر اضطراب و نگرانی. در این جلسه کودک یاد می‌گیرد نشانه‌های حال زرد را در بدنش بشناسد (کمی سرما اما بی‌قراری، شکم پیچ‌خورده، ذهن شلوغ، صدای لرزان) و نگرانی‌اش را نام بگذارد. هدف، تشخیص است نه مدیریت.

روند در یک نگاه: یادآوری و گفت‌وگوی «حال زرد چه شکلیه» ← کاربرگ «وقتی که نگرانم» ← خواندن کتاب «روبی» ← فعالیت «نگرانی‌های من» با پوشال زرد و کاسه‌ی آب ← تمرین تنفس آرام با مهره و سیم ← پایان با حباب و موسیقی.

مواد مورد نیاز

- کتاب «روبی»
- کاربرگ «وقتی که نگرانم» + پوستر منطقه‌ها
- پوشال زرد نازک (چند تکه برای هر کودک)
- کاسه/ظرف آب
- مهره و سیم مفتول رنگی (برای هر کودک)
- مداد رنگی، ماژیک
- حباب‌ساز + پخش موسیقی آرام

۱ یادآوری و گفت‌وگو - حال زرد

لوازم: پوستر منطقه‌ها.

آنچه می‌گویید:

حال زرد یعنی چه کم‌بی‌قراریم، شکم‌مون انگار پیچ می‌خوره و ذهن‌مون شلوغه. وقتی نگران می‌شم، از کجا می‌فهمم؟ از دستام؟ از رنگ صورتم؟ از سرعت حرکتیم؟ از بلندی صدام؟

پاسخ‌های احتمالی: «دستام عرق می‌کنه»، «تند تند نفس می‌کشم»، «دلم آشوب می‌شه»، «نمی‌تونم به جا بشینم»...

۲ فعالیت ۱ - کاربرگ «وقتی که نگرانم»

لوازم: کاربرگ نگرانی، مداد رنگی.

۱. کاربرگ را بدهید؛ با هم پر کنید: «قلیم چه حسی داره؟ صورتم؟ ذهنم چی بهم می‌گه؟ دست‌وپام؟»
۲. واژه‌های استرس، هیجان، ترس و اضطراب را معرفی کنید و بگذارید کودک انتخاب کند کدام به او می‌خورد.

به نشانه‌های بدنی اشاره کنید تا تشخیص از روی بدن قوی شود، نه فقط واژه.

۲ خواندن کتاب

لوازم: کتاب «روبی».

۱. پیش از خواندن بگویید که نویسنده «نگرانی را کشیده» تا ما بهتر بفهمیمش.

۲. کتاب را بخوانید و درباره‌ی نگرانی گفت‌وگو کنید.

پرسش‌ها:

نگرانی روبی چه شکلی بود؟ نگرانی شما چه شکلیه؟ کی بزرگ‌تر می‌شه و کی کوچیک‌تر؟

۲ فعالیت — «نگرانی‌های من»

لوازم: پوشال زرد، کاسه‌ی آب.

۱. به هر کودک چند تکه پوشال زرد بدهید.

۲. هر کودک یک نگرانی‌اش را نام می‌برد و یک تکه پوشال در ظرف خودش می‌اندازد.

۳. بعد به نگرانی فکر کند، یک نفس عمیق بکشد و پوشال را در کاسه‌ی آب بیندازد.

آنچه می‌گویید:

بینید پوشال توی آب چطور کوچیک و نرم می‌شه؛ نگرانی‌های ما هم وقتی بدنمونو آروم می‌کنیم و نفس عمیق می‌کشیم، همین‌قدر کوچیک می‌شن. این نگرانی‌ها واقعاً برامون این‌قدر بزرگن — و واقعاً می‌تونن این‌قدر کوچیک بشن.

این تجربه‌ی دیداری، تشخیص نگرانی و باور «نگرانی گذراست» را به کودک می‌دهد.

۵ فعالیت ۳ — تنفس آرام با مهره و سیم

لوازم: مهره و سیم مفتول رنگی.

۱. به هر کودک یک سیم مفتول رنگی با چند مهره بدهید.

آنچه می‌گویید:

با هر نفس عمیق، یه مهره رو آروم حرکت بده؛ نفس بکش تو، مهره رو ببر جلو؛ نفس بده بیرون، مهره‌ی بعدی. بین چطور بدنت آروم می‌شه.

۶ پایان کلاس

لوازم: حباب‌ساز، موسیقی آرام.

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

راهنمای تسهیل‌گری

پیش از کلاس: کاسه‌ی آب، پوشال‌ها و سیم و مهره‌ها را از قبل آماده کنید؛ یک‌بار خودتان پوشال در آب را امتحان کنید تا بدانید چقدر طول می‌کشد.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکی در لحظه مضطرب شد، مجبورش به ادامه نکنید؛ هم‌سطح کنارش بنشینید و با هم نفس بکشید (هم‌تنظیمی) تا آرام شود.

زبان پیشنهادی: به جای «نگران نباش» یا «چیزی نیست» بگویید «می‌بینم نگرانی — اشکالی نداره، با هم یه نفس عمیق می‌کشیم». نگرانی را کوچک بشمارید.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ ساله‌ها فعالیت پوشال‌وآب را لمسی و کوتاه نگه دارید؛ برای ۸-۹ ساله‌ها بپرسید «وقتی نگرانی، ذهنت بهت چی می‌گه و کدومش واقعیه؟».

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

پل خانه: به والدین پیشنهاد دهید امشب تنفس آرام با مهره و سیم را با کودک تمرین کند و وقتی خواب از نگرانی‌های روز بپرسد.
© ۲۰۲۶ آکادمی رسا — همه‌ی حقوق محفوظ است * نکبر، توزیع یا فروش بدون اجازه‌ی کتبی * نرم ۱ * منطقه‌ی زرد — منطقه‌ی زرد
نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند یک نگرانی‌اش را نام ببرد و بداند که نگرانی می‌تواند کوچک شود — نه اینکه «دیگه نگران نشه». احساس

در منطقه‌ی زرد، هدف این نیست که نگرانی کودک را پاک کنیم؛ هدف این است که او یاد بگیرد نگرانی‌اش را ببیند، نام بگذارد و باور کند که این حال گذراست. بدن آرام شما به کودک یاد می‌دهد که می‌شود آرام شد.