

منطقه‌ی سبز — لانه‌ی امن

ترم ۲: مدیریت احساسات - مهارت خودمدیریتی (CASEL) - گروه سنی ۵ تا ۸

گفتگو - کتاب - کاردستی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

ساخت «خانه‌ی امن» برای احساس‌های منطقه‌ی سبز مانند شادی و آرامش — داشتن پناهگاهی درونی برای لحظه‌های سخت زندگی. در پایان این جلسه کودک نگاه مثبت‌تری به خود پیدا می‌کند و باور «من دوست‌داشتنی نیستم» در پایه تغییر می‌کند تا در مواقع مشکل، نیروی درونی برای رویارویی داشته باشد.

روند در یک نگاه: یادآوری منطقه‌ی سبز و نشانه‌های آن ← کاربرگی «به خودم افتخار می‌کنم» ← خواندن کتاب «من انسان هستم» ← فعالیت «خانه‌ی امن».

مواد مورد نیاز

- کاربرگی «به خودم افتخار می‌کنم»
- کتاب «من انسان هستم»
- کاربرگی قلب‌ها
- الگوی خانه‌ی سبز
- چسب، مداد رنگی، ماژیک، فیچی
- حباب‌ساز

۱ شروع گفتگو — یادآوری

آنچه می‌گویید:

بچه‌ها، یادتونه وقتی حال خوب داریم بدنمون چطوره؟ یه کم گرم و کم‌جنب‌وجوش، انگار دوست داره همه‌چیز کندتر و آروم‌تر باشه... برای شما بدنتون چطوری می‌شه؟

گذار:

حالا می‌خوایم ببینیم چی می‌شه که این حال خوب سراغمون میاد — و چه چیزایی ناراحت‌مون می‌کنه.

۲ فعالیت ۱ — کاربرگی «به خودم افتخار می‌کنم»

لوازم: کاربرگی «به خودم افتخار می‌کنم»، مداد رنگی.

۱. از بچه‌ها بخواهید سه موردی که به خودشان افتخار می‌کنند را بنویسند، در قالب «وقتی که ... احساس افتخار می‌کنم».

۲. پس از نوشتن، از هر کودک بخواهید مواردش را بخواند.

۳ خواندن کتاب

لوازم: کتاب «من انسان هستم».

کتاب را تا انتها بخوانید و بر «پذیرش همه‌ی احساس‌ها» و اینکه «این تجربه‌ها برای همه‌ی ما پیش می‌آید» تأکید کنید.

© ۲۰۲۴ آکادمی رسا — همه‌ی حقوق محفوظ است - تکثیر، توزیع یا فروش بدون اجازه‌ی کتبی

ترم ۲ - جلسه ۱ — منطقه‌ی سبز (لانه‌ی امن)

ممنوع است

۲ فعالیت — «من دوست‌داشتنی هستم»

لوازم: کاربرگ قلب، قیچی.

۱. به هر کودک چند برگه‌ی قلب بدهید.

آنچه می‌گویید:

همه‌ی ما دوست‌داشتنی هستیم! اما هر کداممون توی یه شرایطی این احساس رو بیشتر درک می‌کنیم. روی این قلب‌ها وقت‌هایی که احساس دوست‌داشتنی‌بودن می‌کنید رو بنویسید.

۵ فعالیت ۳ — «خانه‌ی امن من»

لوازم: الگوی خانه‌ی سبز، چسب، قیچی.

۱. به هر کودک یک خانه‌ی سبز بدهید و طبق دستور بچسبانند و تا کنند.

آنچه می‌گویید:

من به همه‌ی شما افتخار می‌کنم که تونستین لحظه‌های دوست‌داشتنی‌بودن‌تون رو پیدا کنین. حالا خونه‌ی حال خوب‌مون رو می‌سازیم و قلب‌های دوست‌داشتنی‌مون رو توی قلب‌خونه‌ی امن می‌ریزیم — هر وقت ناراحت شدیم یه سر به قلب‌مون می‌زنیم و یادمون میاد ما دوست‌داشتنی هستیم، فقط گاهی زمان سختی داریم می‌گذرونیم.

۶ پایان کلاس

موسیقی آرام؛ در صورت داشتن رنگ، به حباب‌ساز رنگ آبی و سپس سبز اضافه کنید.

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: الگوی خانه‌ی سبز را از قبل تا بزنید و یک نمونه‌ی آماده داشته باشید؛ برای سنین ۵-۶ برش‌ها را از پیش انجام دهید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکی نتوانست موردی برای افتخار یا دوست‌داشتنی‌بودن پیدا کند، با یک مثال واقعی از خودش کمک کنید («دیدم امروز به دوستت کمک کردی»); هیچ‌کس را به اشتراک‌گذاری مجبور نکنید.

زبان پیشنهادی: به جای «آفرین، چه باهوشی»، تلاش و لحظه‌ی خاص را تأیید کنید: «دیدم چقدر تلاش کردی»؛ از مقایسه‌ی کودکان پرهیز کنید.

تفاوت‌های سنی: برای ۵ساله‌ها واژه‌هایشان را خودتان روی برگه بنویسید؛ برای ۷-۸ساله‌ها بپرسید «این خانه‌ی امن چه وقتی بیشتر به کارت میاد؟».

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکی هیچ مورد مثبتی درباره‌ی خودش نیافت یا خودگویی منفی شدید داشت، یادداشت کنید و با مهربانی با خانواده در میان بگذارید.

پل خانه: به والدین پیشنهاد دهید قلب «خانه‌ی امن» را در اتاق کودک نگه دارند و هفته‌ای یک قلب تازه با هم اضافه کنند.

نشانه‌ی موفقیت: موفقیت این جلسه یعنی کودک با حس «من دوست‌داشتنی‌ام» کلاس را ترک کند.

یادداشت مربی

این جلسه پایه‌ی عزت نفس را می‌سازد؛ گرمی و پذیرش شما مهم‌تر از کامل‌بودن کاردستی است.