

منطقه‌ی آبی - تعامل با غم

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

گفتگو - کتاب - کاردستی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

یادگیری تعامل با احساس‌های منطقه‌ی آبی مانند غم، ناراحتی و بی‌حوصلگی (پیشگیری از افسردگی درازمدت). کودک فرایند احساس را کامل می‌کند: شناخت، پذیرش و تعامل با آن. مهارت‌های بازگشت به منطقه‌ی سبز هم شناختی (ذهنی) و هم رفتاری ارائه می‌شود.

روند در یک نگاه: یادآوری منطقه‌ی آبی ← کاربرگ «وقتی ناراحتم» ← کتاب «توپک ناراحتی» ← «تنفس خرگوشی» ← ساخت «عروس دریایی».

مواد مورد نیاز

- کاربرگ ناراحتی
- کتاب «توپک ناراحتی»
- کاربرگ عروس دریایی
- مقوای آبی و زرد/صورتی، پاکت، طناب، پانچ
- چسب، مداد رنگی، ماژیک، قیچی
- حباب‌ساز

۱ شروع گفتگو

آنچه می‌گویید:

بچه‌ها، یادتونه وقتی احساس ناراحتی، بی‌حوصلگی یا مریضی داریم بدنمون چه نشونه‌هایی داره؟ به‌کم سردتر و کم‌جنب‌وجوش، انگار همه‌چیز کندتر می‌شه... برای شما چطوره؟

گذار:

امروز می‌خوایم ببینیم چی می‌شه که این احساس سراغمون میاد؛ چه چیزایی ناراحت‌تون می‌کنه؟

۲ فعالیت ۱ - کاربرگ «وقتی که ناراحتم»

لوازم: کاربرگ «وقتی ناراحتم»، مداد رنگی.

۱. از بچه‌ها بخواهید دو موضوعی که ناراحت‌شان می‌کند را در کادرها بنویسند.
۲. وقتی تمام شد، در صورت تمایل هر کودک یکی از ناراحتی‌هایش را بخواند.
۳. مربی ناراحتی بیان‌شده را «بازقاب‌بندی» می‌کند (از قالب سمت چپ کاربرگ به قالب سمت راست):

آنچه می‌گویید:

موافقی که این برای خیلی از ما هم پیش میاد؟ منم فکر می‌کنم به‌بار همین برام افتاده. و این اتفاق «گاهی» می‌افته نه همیشه، «توی بعضی شرایط» نه همه‌جا.

هدف از این بازقاب‌بندی، عادی‌سازی غم و کاهش بزرگ‌نمایی آن است.

کتاب را تا صفحه‌ای که دو «توپک» در کف دست هستند (برای آموزش تکنیک) بخوانید؛ صفحه‌ی مربوط به ازدست‌دادن کسی را نخوانید.

۴ فعالیت ۲ — «تنفس خرگوشی»

لوازم: پاکت، مقوای صورتی/زرد، قیچی، چسب، ماژیک.

۱. ابتدا یک «خرگوش پاکتی» بسازید.

۲. تمرین تنفس خرگوشی را با خرگوش در دست انجام دهید.

جمله‌ی تنفس:

من — حالم — خوبه.

۵ فعالیت ۳ — «عروس دریایی» (تکمیل فرایند احساس)

لوازم: مقوای آبی، طناب، پانچ، کاربرگ برگه‌ها، چسب، قیچی.

برگه‌های عروس دریایی مسیر تعامل را نشان می‌دهند: (۱) تشخیص احساس — برگه‌های ناراحتی: «وقتی که ... احساس ناراحتی می‌کنم»؛ (۲)

پذیرش احساس — برگه‌های سبز؛ (۳) پیشنهادهای مدیریت — برگه‌های رنگی که کودک یکی را به‌عنوان برگه‌ی نهایی انتخاب می‌کند.

بالای عروس دریایی را پانچ کنید و از کودک بخواهید در اتاقش آویزان کند.

۶ پایان کلاس

موسیقی آرام؛ رنگ آبی و سپس سبز به حباب‌ساز.

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: یک عروس دریایی و خرگوش پاکتی نمونه از قبل بسازید؛ برگه‌های رنگی مراحل را از پیش جدا کنید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکی هنگام صحبت از غم بغض کرد، طبیعی است — کنارش بمانید، با هم نفس خرگوشی بکشید و او را برای ادامه عجله نکنید.

زبان پیشنهادی: به جای «ناراحت نباش» یا «چیزی نیست»، بگویید «غمگین‌بودن اشکالی نداره؛ این احساس گذراست.»

تفاوت‌های سنی: برای ۵ساله‌ها یک ناراحتی کافی است و خودتان بنویسید؛ برای بزرگ‌ترها بپرسید «کدوم راهکار رو بیشتر دوست داری امتحان کنی؟».

نشانه‌های نیاز به پیگیری: غم مداوم، بی‌حوصلگی طولانی یا اشاره به ازدست‌دادن را یادداشت کنید و با خانواده در میان بگذارید.

بل خانه: به والدین پیشنهاد دهید «تنفس خرگوشی» و جمله‌ی «من حالم خوبه» را شب‌ها با کودک تمرین کنند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک یاد بگیرد غم را بشناسد، بپذیرد و یک راهکار بازگشت به سبز را نام ببرد.

یادداشت مربی

مراقب باشید گفت‌وگوی غم به بزرگ‌نمایی احساس منفی نینجامد؛ تمرکز بر «گذرابودن» و راهکار است.