

## منطقه‌ی قرمز — تعامل با خشم

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

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

📖 گفتگو - کتاب - کاردستی - بازی

### هدف جلسه

یادگیری تعامل با احساس‌های منطقه‌ی قرمز مانند خشم، عصبانیت و کلافگی (پیشگیری از مشکلات کنترل خشم). در پایان این جلسه کودک فرایند احساس را کامل می‌کند: از شناسایی نشانه‌های فیزیولوژیک، به تشخیص محرک‌ها و الگوها، به پذیرش احساس و بهبود رفتار. مهارت‌های بازگشت به منطقه‌ی سبز هم شناختی (ذهنی) و هم رفتاری ارائه می‌شود.

**روند در یک نگاه:** یادآوری منطقه‌ی قرمز و نشانه‌های فیزیولوژیک آن ← فعالیت «بادکنک خشم» ← خواندن کتاب «رایلی اندازه‌ی به دایناسور عصبانیه» ← «تنفس ازدها» ← بازی دورکردن بادکنک خشم ← گفت‌وگوی پایانی و نوشتن راه‌حل.

### مواد مورد نیاز

- بادکنک قرمز + طناب/نخ برای بستن
- کتاب «رایلی اندازه‌ی به دایناسور عصبانیه»
- کاغذ رنگی قرمز بریده‌شده (۴ تا ۶ برگ برای هر کودک) + پومپوم + چسب‌ماتیکی
- مقوای لوله‌ای سبز، چشم متحرک، ریش‌ریش پوشال نازک یا کاغذ رنگی نازک (برای ازدها)
- کاغذ رنگی سبز، مداد رنگی، ماژیک، قیچی
- حباب‌ساز + پخش موسیقی آرام

## ۱ شروع گفتگو — یادآوری منطقه‌ی قرمز

### آنچه می‌گویید:

بچه‌ها، یادتونه وقتی احساس عصبانیت و خشم و کلافگی داریم، بدنمون چه نشونه‌هایی داره؟ بدنمون داغ می‌شه یا سرد؟ ... احساس انفجار داریم یا آرامش؟ ... شما از کجا می‌فهمید وارد منطقه‌ی قرمز شدید؟

**پاسخ‌های احتمالی:** داغ؛ احساس انفجار؛ «دست‌هامو گره می‌کنم»، «صدامو می‌برم بالا»...

### گذار به فعالیت:

حالا دوست داریم به قدم بریم جلوتر و ببینیم چه چیزایی این احساس عصبانیت رو برامون ایجاد می‌کنه. چه وقت‌هایی عصبانی می‌شیم؟

## ۲ فعالیت ۱ — «بادکنکِ خشم من»

لوازم: کاغذ رنگی قرمز، پومپوم، مداد رنگی، چسب، بادکنک قرمز، نخ.

۱. به هر کودک ۴ تا ۶ کاغذ قرمز + مداد بدهید.
۲. از هر کودک بخواهید روی هر برگه یک چیزی که او را عصبانی می‌کند بنویسد.
۳. به هر کودک پومپوم + چسب‌ماتیکی بدهید.
۴. پشت هر برگه، به اندازه‌ی شدت خشمی که آن موضوع ایجاد می‌کند پومپوم بچسبانند.
۵. بادکنک قرمز را بدهید؛ به‌ازای هر پومپوم یک «فوت» در بادکنک کنند.
۶. بادکنک را گره بزنید و آویزان کنید؛ برگه‌های قرمز را زیر بند بیاویزید.

آنچه می‌گویید (توضیح مفهوم):

این بادکنکِ خشم ماست. هر وقت یکی از این اتفاق‌ها بیفته، خشم تو ی بدنِ ما بزرگ و بزرگ‌تر می‌شه! برای اینکه بتونیم فکر کنیم و ببینیم چه کار کنیم، اول باید بادکنکِ خشم‌مون رو آرام‌آرام کوچیک کنیم.

گذار به کتاب:

حالا می‌خوایم کتابِ به نفر رو بخونیم که همین اتفاق برایش افتاده و بادکنکِ خشمش خیلی بزرگ شده...

## ۲ خواندن کتاب

لوازم: کتاب «رایلی اندازه‌ی به دایناسور عصبانیه».

در حین خواندن، در بخش تعامل با خشم از بچه‌ها بخواهید تمرین‌های آرام‌کردنِ خشم داخل کتاب را همراهی کنند و با شخصیت نفس بکشند.

## ۲ فعالیت ۲ — «تنفسِ اژدها»

لوازم: مقوای لوله‌ای سبز، چشم، پوشالِ نازک، قیچی، چسب، ماژیک.

۱. ابتدا «اژدهای تنفسی» را طبق دستور ساخت بسازید.

آنچه می‌گویید:

وقتی به نفس عمیق اژدهایی می‌کشیم، بدن‌مون کم‌کم آرام می‌شه و بادکنکِ خشم‌مون دور می‌شه و آماده می‌شیم ببینیم با برگه‌هامون چه کار کنیم.

۲. از بچه‌ها بخواهید ۳ نفس عمیق با اژدهای تنفسی بکشند تا بادکنکِ خشمشان را دور کنند.

## ۵ فعالیت ۳ — گفت‌وگو و یافتن راه‌حل

لوازم: کاغذ رنگی سبز، مداد.

۱. هر کودک به‌نوبت بزرگ‌ترین چیزی که او را عصبانی می‌کند (یا هر موردی که برایش راحت است) بیان می‌کند.
۲. پس از بیانِ مورد، مربی احساس را تأیید می‌کند و از خودِ کودک راه‌حل می‌خواهد:

آنچه مربی می‌گوید:

من کاملاً درک می‌کنم؛ تو ی به سری شرایط این واقعاً می‌تونه آدمو عصبانی کنه. به پیشنهاد خوب برای بهتر کردن این موضوع بهمون بگو؟

اگر کودک پیشنهادی نداشت، پرسید: «من خیلی وقت‌ها فکر می‌کنم قبلاً چطوری این مشکل رو خوب حل کردم؟» — و اگر باز هم نداشت، این نمونه‌ها را پیشنهاد دهید: «گاهی سعی می‌کنم کمتر سمتِ این اتفاق‌ها برم»؛ «اول به خودم می‌گم من کودکِ خوبی‌ام، فقط الان زمانِ سختی دارم می‌گذروم»؛ «ذهن رو می‌برم به آینده — از اشتباه الان یاد می‌گیرم و بعداً فرصتِ بهتر داریم»؛ یا بردنِ ذهن به «خانه‌ی سبز».

۳. کودک راه‌حل خود را روی برگه‌ی سبز می‌نویسد.

© ۲۰۲۶ آکادمی رسا — همه‌ی حقوق محفوظ است • نکثیر، توزیع یا فروش بدون اجازه‌ی کتبی ترم ۲ • جلسه ۳ — منطقه‌ی قرمز (طرح درس)

کامل)

ممنوع است

از موسیقی آرام استفاده کنید و در صورت داشتن رنگ، به حباب‌ساز رنگ آبی و سپس سبز اضافه کنید؛ هر کودک را برای تلاشش تحسین کنید.

### راهنمای تسهیل‌گری

**پیش از کلاس:** اژدهای تنفسی و یک بادکنک نمونه را از قبل بسازید؛ کاغذهای قرمز را برای سنن کوچک‌تر از پیش ببرید.

**در لحظه‌ی اوج هیجان:** اگر کودکی واقعاً در لحظه به منطقه‌ی قرمز رفت: مجبورش به ادامه نکنید؛ هم‌سطح کنارش بنشینید، با هم نفس بکشید (هم‌تنظیمی) و فقط پس از آرام‌شدن برگردید.

**زبان پیشنهادی:** به جای «آروم باش» یا «عصبانی نشو»، بگویید «می‌بینم خیلی عصبانی هستی — اشکالی نداره، با هم آروم می‌کنیم.» هرگز کودک را «بد» خطاب نکنید.

**تفاوت‌های سنی:** برای ۵ ساله‌ها واژه‌هایشان را خودتان بنویسید و فعالیت را کوتاه‌تر کنید؛ برای ۷-۸ ساله‌ها بپرسید «دفعه‌ی بعد می‌خوای چه کار متفاوتی بکنی؟».

**نشانه‌های نیاز به پیگیری:** اگر کودکی مرتب و شدید در منطقه‌ی قرمز است یا چیزی نگران‌کننده گفت، یادداشت کنید و با مهربانی با خانواده در میان بگذارید — «هر رفتار دشوار، یک نیاز برآورده نشده است».

**پل خانه:** به والدین پیشنهاد دهید امشب «تنفس اژدها» را با کودک تمرین کنند.

**نشانه‌ی موفقیت:** کودک احساس کند دیده و پذیرفته شده — نه لزوماً «کاملاً آرام».

### یادداشت مربی

هرگز خشم کودک را سرکوب یا قضاوت نکنید. هدف این نیست که کودک عصبانی نشود، بلکه این است که یاد بگیرد خشمش را بشناسد، بپذیرد و سپس انتخاب بهتری بکند. آرامش خود شما قوی‌ترین ابزار این جلسه است.