

منطقه‌ی زرد - اضطراب و استرس

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

کفتگو - کتاب - کاردستی

⌚ حدود ۲۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

یادگیری تعامل با احساس‌های منطقه‌ی زرد مانند استرس، نگرانی و اضطراب (پیشگیری از اضطراب درازمدت). کودک فرایند احساس را کامل می‌کند: شناخت، تشخیص و تعامل. مهارت‌های بازگشت به منطقه‌ی سبز هم شناختی و هم رفتاری ارائه می‌شود.

روند در یک نگاه: یادآوری منطقه‌ی زرد ← کاربرگ «چه وقت‌ها مضطرب می‌شم» ← «ظرف فکر من» ← کتاب «توپک اضطراب» ← «نمکدون استرس» ← بازی با نمکدون.

مواد مورد نیاز

- کاربرگ «وقتی نگران و مضطربم»
- کتاب «توپک اضطراب»
- پومپوم، ظرف آب
- کاربرگ نمکدون استرس
- مداد رنگی، ماژیک، قیچی
- حباب‌ساز

۱ شروع گفتگو

آنچه می‌گویید:

بچه‌ها، یادتونه وقتی احساس اضطراب و نگرانی داریم بدنمون چه نشونه‌هایی داره؟ یه کم سردتر ولی پرجنب‌وجوش، انگار همه‌چیز سریع‌تر می‌شه، توی دلمون شور می‌شه و ذهنمون شلوغ‌پلوغ می‌شه... برای شما چطوره؟

گذار:

امروز می‌خوایم ببینیم چی مضطربمون می‌کنه.

۲ فعالیت ۱ — کاربرگِ «وقتی که مضطربم» + «ظرفِ فکرِ من»

لوازم: کاربرگِ «وقتی مضطربم»، مداد رنگی، پومپوم، ظرفِ آب.

۱. بچه‌ها مواردی که نگران‌شان می‌کند را بنویسند؛ در دایره‌ی خالی موردی که اینجا نیست را بکشند یا بنویسند.
۲. مربی ظرفِ آب را روی میز می‌گذارد و توضیح می‌دهد:

آنچه می‌گویید:

این ظرفِ آب مثل ذهن ماست — وقتی آرام‌تر شفاف‌تر و می‌تونه راحت فکر کنه، مشکل حل کنه، تمرکز کنه. حالا ببینیم وقتی نگرانی‌ها میان چی می‌شه؟

۳. هر کودک چند نگرانی‌اش را می‌خواند و به‌ازای هر مورد یک پومپوم روی سطح آب اضافه می‌کنید.

آنچه می‌گویید:

این نگرانی‌ها فضای ذهن‌مون رو می‌گیرن — تا حالا شده بخوابین درس بخونین ولی نگرانی‌ها نذارن تمرکز کنین؟ چون نگرانی‌ها فضای فکر و تمرکز رو ازمون می‌گیرن.

۳ خواندنِ کتاب

لوازم: کتاب «توپک اضطراب».

کتاب را تا صفحه‌ی دو توپک در کفِ دست (برای آموزش تکنیک) بخوانید؛ صفحه‌ی ازدست‌دادنِ کسی را نخوانید.

۴ فعالیت ۲ — «نمکدونِ استرس» + بازی

لوازم: کاربرگِ نمکدون، قیچی، ماژیک.

۱. با کمک مربی نمکدون را تا بزنید و رنگ کنید.
۲. هر کودک به‌نوبت موقعیتی که مضطرب می‌شود را تصور می‌کند و «از نمکدون استفاده می‌کند» (راهکار آرام‌سازی را انجام می‌دهد)؛ سپس مربی یک پومپوم اضطراب را از ظرف برمی‌دارد — تا وقتی ظرفِ آب از پومپوم خالی شود.

۵ پایانِ کلاس

موسیقی آرام؛ رنگِ آبی و سبز به حباب‌ساز.

راهنمای تسهیل‌گری

پیش از کلاس: یک نمکدون نمونه از قبل بسازید و ظرفِ آب را آماده داشته باشید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکی هنگام بیانِ نگرانی بی‌قرار شد، با او یک نفس عمیق بکشید و یادآوری کنید نگرانی گذراست؛ او را برای ادامه عجله نکنید.

زبان پیشنهادی: به‌جای «نگران نباش»، بگویید «نگران‌بودن طبیعی‌ه؛ بیا با هم ذهن‌مون رو آرام کنیم».

تفاوت‌های سنی: برای ۵ساله‌ها یک نگرانی کافی است؛ برای بزرگ‌ترها بپرسید «کدوم راهکار توی مدرسه هم به کارت میاد؟».

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اضطراب شدید، اجتناب از موقعیت‌ها (مدرسه، جداسدن از والد) یا نشانه‌های جسمانی مکرر را یادداشت کنید و با خانواده در میان بگذارید.

بلِ خانه: به والدین پیشنهاد دهید «ظرفِ فکر» را در خانه نشان دهند و یک راهکار آرام‌سازی مشترک انتخاب کنند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک بفهمد نگرانی فضای ذهن را می‌گیرد و یک راهکار آرام‌سازی را به کار ببرد.

یادداشتِ مربی

تمرکز را روی «نگرانی گذراست و قابل مدیریت است» نگه دارید، نه روی محتوای ترسناکِ نگرانی‌ها.