

جعبه‌ابزار احساسات من

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

مرور - بازی - حرکت - کاردستی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

این جلسه، آموخته‌های کل ترم را **مرور و تثبیت** می‌کند. کودک با **یادآوری فعال** (نه فقط شنیدن دوباره)، اجرای بدنی ابزارها، و به یاد آوردن **لحظه‌های واقعی** که از آن‌ها استفاده کرده، ابزارهای آرام‌سازی را در حافظه‌ی بلندمدت و در زندگی روزمره‌اش جا می‌اندازد. کاردستی پایان، این ابزارها را به «قدرت‌های» شخصی ماندگار کودک تبدیل می‌کند و حس توانمندی (خودکارآمدی) او را تقویت می‌کند.

روند در یک نگاه: آغاز آرام و مرور گروهی ← تور جعبه‌ابزار و «ابزار را با بدن نشان بده» ← بازی «توپ خاطره‌ها» ← کاردستی «نقاشی جعبه‌ابزار من» ← نمایش و لنگر هفته ← پایان آرام و سنجش پایان.

مواد مورد نیاز

- یک توپ نرم یا عروسک سبک (برای بازی خاطره‌ها)
- الگوی چاپی «نقاشی جعبه‌ابزار من» (یک برگه A4 برای هر کودک) — یا برگه‌ی سفید ساده
- مداد رنگی یا ماژیک، چسب، (اختیاری) استیکر و چند قلب بریده‌شده
- دستگاه پخش موسیقی آرام و حباب‌ساز

۱ آغاز آرام و مرور گروهی (۵ دقیقه)

با «نفس گل و شمع» شروع کنید؛ سپس از گروه بخواهید با هم به یاد بیاورند این ترم چه ابزارهایی برای آرام‌شدن یاد گرفته‌اند.

آنچه می‌گویید:

«بیایید با یک نفس گل و شمع شروع کنیم... حالا فکر کنید — این ترم چه ابزارهایی برای آرام‌شدن یاد گرفتیم؟ تو یک جعبه‌ابزار کامل برای احساسات داری!»

پاسخ‌های احتمالی کودکان: نفس اژدها، خرگوش آرام، بادکنک خشم، ظرف فکر، خانه‌ی سبز...

۲ تور جعبه‌ابزار — «ابزار را با بدن نشان بده» (۱۲ دقیقه)

شش ابزار را یکی‌یکی مرور کنید و برای هر کدام، کل گروه آن را با بدن اجرا می‌کند (یادآوری حرکتی): بوکردن گل و فوت شمع؛ خرگوش با جمله‌ی «من — حالم — خوبه»؛ سه نفس اژدها؛ کوچک‌شدن بادکنک خشم؛ برداشتن پوم‌پوم نگرانی از ظرف فکر؛ رفتن به «خانه‌ی امن سبز».

آنچه می‌گویید:

«هر ابزار رو با بدنمون نشون بدیم — بیایید با هم اژدها بشیم و آتیش خشم رو کوچک کنیم!»

هنگام خرگوش آرام بگویید:

«ناراحت‌بودن اشکالی نداره؛ خرگوش آرام کمک می‌کنه آرام بشیم، نه اینکه وانمود کنیم ناراحت نیستیم.»

اجرای بدنی، ابزار را از راه حرکت در حافظه جا می‌اندازد و برای کودکانی که هنوز کلامی مسلط نیستند مسیر یادآوری راحت‌تری است. همه‌ی حرکت‌ها را خودتان **همراه کودکان** انجام دهید (هم‌تنظیمی)، نه فقط دستور بدهید — کودکان زیر ۹ سال ابزار را از راه اجرای آرام شما جا می‌اندازند.

لوازم: یک توپِ نرم.

اول یک نفس گل و شمع بکشید تا بدن‌ها پس از حرکت آرام شوند و بنشینند. در یک دایره بنشینید و توپ را روی زمین برای یک کودک **بغلانید (پرتاب نکنید)** تا همه بتوانند بگیرند و کسی تنه نخورد. هر کس توپ به او رسید و **اگر دوست داشت**، یک لحظه‌ی واقعی + نام ابزار را می‌گوید، بعد توپ را به یکی دیگر می‌غلطاند.

آنچه می‌گویید:

«بیا یک دایره بسازیم و توپ رو روی زمین برای هم بغلتونیم — پرت نمی‌کنیم. اگه دوست داشتی، بگو کی از یکی از ابزارها استفاده کردی و کدوم ابزار بود. اگه یادت نیما، اشکالی نداره — می‌تونی بگی اگه یه وقت ناراحت یا عصبانی بشی، کدوم ابزار رو انتخاب می‌کنی؛ یا فقط توپ رو رد کن.»

به یاد آوردن یک «لحظه‌ی واقعی»، ابزار را به زندگی روزمره پیوند می‌زند و همین چیزی است که مهارت را از کلاس به خانه منتقل می‌کند. هر تلاش را تحسین کنید؛ حتی گرفتن و رد کردنِ توپ هم مشارکت است.

لوازم: الگوی چاپی (کودکِ وسط + ۷ دایره‌ی خالی از پیش‌کشیده) یا برگه‌ی سفید، مداد رنگی، چسب، (اختیاری) استیکر، قلب و برجسبِ آماده‌ی نام قدرت‌ها.

۱. کودکِ وسطِ برگه، نقاشیِ خودش را می‌کشد.
۲. دور او شش «نشانِ قدرت» می‌کشد؛ داخل هر نشان، تصویر یک ابزار را می‌کشد.
۳. زیر هر نشان، نام آن «قدرت» را می‌نویسد یا رنگ می‌کند.
۴. رنگ و تزئین (قلب و استیکر) و بردنِ نقاشی به خانه برای نصب روی دیوار/یخچال.

۱ گل و شمع → قدرتِ **نفسِ گل و شمع** (نفس آرام‌لنجر)

۲ اژدها → قدرتِ **نفسِ اژدها** (کوچک‌کردنِ خشمِ قرمز)

۳ بادکنکِ کوچک‌شونده → قدرتِ **کوچک‌کردنِ بادکنکِ خشم**

۴ خرگوش با قلب → قدرتِ **خرگوشِ آرام** («من — حالم — خوبه» برای غمِ آبی)

۵ ظرفِ آبِ صاف → قدرتِ **ظرفِ فکرِ صاف** (نام‌بردنِ نگرانی و صاف‌شدنِ زرد)

۶ خانه‌ی سبز و قلکِ قلب → قدرتِ **خانه‌ی امنِ سبز** (لنجر «من دوست‌داشتنی‌ام»)

دو نفر در حالِ حرف‌زدن → قدرتِ **گفتن به یک بزرگ‌ترِ مورداعتماد** (نشانِ کمکی)

آنچه می‌گویید:

«حالا نقاشیِ خودت رو می‌کنی — و هر ابزار یکی از قدرت‌های تونه که همیشه همراهته، حتی وقتی مربی این‌جا نیست. لازم نیست همه‌ی جعبه‌ها رو پر کنی — همون قدر که دوست داری بکش. اگه نوشتنت سخته، من برات اسمِ قدرتت رو می‌نویسم.»

برای کاهش بار، از الگوی چاپی با ۷ دایره‌ی از پیش‌کشیده استفاده کنید؛ کودک فقط داخل هر نشان ابزار را می‌کشد و **لازم نیست همه‌ی ۷ نشان را پر کند**. برای کودکِی که هنوز نمی‌نویسد، مربی یا کمک‌مربی نامِ قدرت را می‌نویسد یا از برجسبِ آماده استفاده کنید. هر قدرت هم یک تصویر دارد و هم یک نام؛ همین جفت‌شدنِ تصویر و واژه، یادسپاری را قوی‌تر می‌کند و به کودک اجازه می‌دهد در خانه به آن اشاره کند.

کودکانِ داوطلب نقاشی‌شان را بالا می‌گیرند و به یک «قدرت» اشاره می‌کنند که این هفته با خودشان می‌برند. گروه یک تشویق کوتاه و آرام می‌کند.

آنچه می‌گویید:

«کدوم قدرتت رو این هفته با خودت می‌بری؟ بهش اشاره کن و به ما نشون بده.»

اول بازی حباب را انجام دهید (به عنوان یک بازدم آرام و کششی)، سپس با یک «نفس گل و شمع» ساکن و جمله‌ی لنگر منطقه‌ی سبز ببندید تا کودکان آرام — نه هیجان زده — کلاس را ترک کنند. در صورت داشتن رنگ، به حباب ساز رنگ آبی و سپس سبز اضافه کنید.

آنچه می‌گویید:

«همه‌ی این قدرت‌ها همیشه داخل توئه. به نفس گل و شمع آخر، و برمی‌گردیم به منطقه‌ی سبز.»

سنجش پایان — یک نشانه

با انگشت‌ها بپرسید: «چند تا از قدرت‌ها رو می‌تونی همین حالا اسم ببری؟»

۲ = دو ابزار یا بیشتر + یک لحظه‌ی واقعی استفاده ۱۰ = یک ابزار + نیاز به یادآوری دارد؛ مربی یک ابزار را با کودک نام می‌برد و یک نفس آن را با هم انجام می‌دهند، تا هیچ کودکی با حس کمبود کلاس را ترک نکند.

پل خانه

به والدین پیشنهاد دهید: «نقاشی جعبه ابزار احساسات را جایی بزنید که کودک ببیند؛ این هفته وقتی ناراحت یا عصبانی شد، از او بپرسید کدام قدرت‌ش می‌تواند کمکش کند.»

یادداشت مربی

یادآوری کاملاً داوطلبانه است — هیچ کودکی مجبور به گفتن خاطره‌اش نیست؛ هر تلاش، حتی گرفتن و رد کردن توپ، را جشن بگیرید. کودکان زیر ۹ سال پیش از خودتنظیمی به هم‌تنظیمی نیاز دارند؛ آرامش خود شما قوی‌ترین ابزار این جلسه است. هدف، «یادآوری فعال» است نه پاسخ کامل. اگر **خاطره‌ی یک کودک موضوعی نگران‌کننده یا نشانه‌ی خطر را آشکار کرد**، با گرمی و کوتاه پاسخ دهید («ممنون که این رو گفتی، کار درستی کردی»)، در جمع کاوش نکنید، و بعداً به صورت خصوصی طبق روال محافظت پیگیری کنید؛ نشان «گفتن به یک بزرگ‌تر مورد اعتماد» را برای این لحظه‌ها یادآوری کنید.