

همدلی، نه دلسوزی

ترم ۳: شناخت اجتماعی - مهارت آگاهی اجتماعی (CASEL) - گروه سنی ۶ تا ۹

گفتگو - نمایش - کاردستی - کتاب - بازی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

آشنایی کودک با مفهوم «همدلی» و تفاوت آن با «دلسوزی». همدلی یعنی «من و تو هم اندازه‌ی هم هستیم و من می‌خواهم احساس تو را بفهمم چون تو هم مثل من یک انسانی»؛ دلسوزی یعنی کسی را کوچک‌تر از ارزش واقعی‌اش دیدن. این جلسه به کاهش تفکرات تبعیض‌آمیز و رشد توانمندی دیدن احساس دیگران کمک می‌کند.

روند در یک نگاه: گفت‌وگوی «همدلی یعنی چی؟ دلسوزی یعنی چی؟» ← نمایش هم‌سطح در برابر نگاه از بالا (مربی روی میز) ← ساخت شخصیت چوب‌بستنی ← خواندن کتاب «احساسات بزرگ» از زبان آن شخصیت ← گفت‌وگوی پایانی و حباب‌بازی.

مواد مورد نیاز

- کتاب «احساسات بزرگ» (Big Feelings)
- چوب‌بستنی (برای هر کودک یک عدد)
- کاغذ، مداد و رنگ و ماژیک برای ساخت شخصیت
- چسب
- حباب‌ساز برای پایان کلاس
- یک میز یا چهارپایه برای نمایش «نگاه از بالا»

۱ گفت‌وگوی آغازین — همدلی یعنی چه؟ دلسوزی یعنی چه؟

آنچه می‌گویید:

بچه‌ها، تا حالا کسی کلمه‌ی «همدلی» رو شنیده؟ یعنی دل‌هامون رو بذاریم کنار هم؟ (اجازه‌ی گفت‌وگو بدید) ... بچه‌ها تا حالا «دلسوزی» شنیدین؟ یعنی دلمون برای کسی بسوزه؟

پاسخ‌های احتمالی: «همدلی یعنی بفهمیم اون چه حسی داره»، «دلسوزی یعنی ناراحت بشیم براش»...

هنوز تعریف نهایی را ندهید؛ بگذارید بچه‌ها حدس بزنند. در بخش بعد با یک نمایش بدنی تفاوت را به‌روشنی نشان می‌دهید.

لوازم: یک میز یا چهارپایه.

۱. اول خودتان را همان‌دازه‌ی بچه‌ها کنید (روی زمین یا چمباتمه) و به آن‌ها نگاه کنید.
۲. حالا بروید بالای میز و از بالا به بچه‌ها نگاه کنید.

آنچه می‌گویید (از بالای میز):

بچه‌ها، من الان دارم از بالا به شما نگاه می‌کنم، انگار شماها کوچک‌تر از من هستید. به این می‌گن دلسوزی کردن، و فرد مقابل احساس کوچیک‌شدن می‌کنه. به نظرتون حس خوبی؟ (حالا جاها رو عوض کنید — یک کودک بالا، شما پایین)

پاسخ‌های احتمالی: «نه، آدم حس می‌کنه کوچیکه»، «دوست ندارم از بالا نگاه کنن»...

تعریف کلیدی:

دلسوزی یعنی به نفر رو کوچیک‌تر از اندازه و ارزش واقعیش ببینیم. اما همدلی یعنی من و تو همان‌دازه‌ی هم هستیم؛ من می‌خواهم احساس تو رو بفهمم چون تو هم مثل من یک انسانی.

لوازم: چوب بستنی، کاغذ، رنگ، ماژیک، چسب.

آنچه می‌گویید:

حالا هر کسی به شخصیتِ متفاوت از خودش که الان هست انتخاب کنه و با چوب بستنی درستش کنه. مثلاً: عینک، لکنتِ زیون داره، معلولیت داره، موهای قرمز، دُم داره، یا صدای قورباغه می‌ده... هر چیزی که دوست دارین!

۱. هر کودک شخصیتِ متفاوتِ خود را تصور و انتخاب می‌کند.

۲. آن را با چوب بستنی، کاغذ و رنگ می‌سازد و به آن جان می‌دهد.

تأکید کنید هیچ شخصیتی «بهتر» یا «بدتر» نیست؛ همه فقط «متفاوت» اند. اگر کودکی شخصیتی با ویژگی خاص (مثل معلولیت) ساخت، با احترام و بدون ترحم درباره‌اش حرف بزنید.

لوازم: کتاب «احساسات بزرگ».

گذار به کتاب:

حالا می‌خوایم با همدلی کتاب رو بخونیم. می‌خوایم فکر کنیم ما همون شخصیتِ جدیدی هستیم که ساختیم، و ببینیم توی هر صحنه‌ی کتاب چه حسی رو تجربه می‌کنیم.

۱. هر صفحه‌ی کتاب را بچه‌ها از زبانِ شخصیتِ چوب‌بستنی خودشان بگویند: «اگه من این شخصیت بودم، اینجا چه حسی داشتم؟»

۲. در انتهای داستان به‌نوبت برسید: به‌نظرتون با این شخصیتِ جدیدمون همدلی کردیم یا دلسوزی؟

جمع‌بندی:

همدلی یعنی حسش رو فهمیدیم ولی فکر نکردیم از ما کمتر و کوچیک‌تر و کم‌ارزش‌تره. مثلاً من اگه موهام قرمز باشه یا مشک، عینکی باشم یا چشم‌های سبز — توی همه‌شون من یک انسانم! همدلی یعنی ما هم مثل هم احساس‌ها رو تجربه می‌کنیم و به احساس هم احترام می‌ذاریم.

لوازم: حباب‌ساز.

کلاس‌های بازی‌ریها پایا هم‌فرد هم‌فرد هم‌فرد برای شخصیتون بچه‌ها رو براندا هم‌فردی‌شن و هم‌فردی‌کنید جلسه ۴ — همدلی، نه است

دلسوزی

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: یک شخصیتِ چوب‌بستنی نمونه از قبل بسازید تا الگو داشته باشید؛ میز یا چهارپایه‌ی ایمن برای نمایش «نگاه از بالا» آماده کنید و کتابِ «احساسات بزرگ» را مرور کنید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر در حین ساختِ شخصیت یا بازی، کودکِ به‌خاطر ویژگی‌ای (عینک، لکنت، ظاهر) مسخره یا کنار گذاشته شد؛ فوراً و هم‌سطح مداخله کنید، خود همان لحظه را به درسِ همدلی تبدیل کنید — «بیاید فکر کنیم اون دوستمون الان چه حسی داره؛ یادتونه گفتیم همه هماندازه‌ی همیم؟» — و از کودکِ آزوده مراقبت کنید تا حسِ کوچک‌شدن نکند.

زبانِ پیشنهادی: به‌جای «بیچاره» یا «طفلیکی» (که بویِ دلسوزی دارد)، بگویید «می‌فهمم چه حسی داری» یا «منم اگه جای تو بودم همین حس رو داشتم». هرگز شخصیت‌های دارای ویژگی خاص را با لحنِ ترحم‌آمیز توصیف نکنید.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ساله‌ها نمایش میز و ساختِ شخصیتِ ساده کافی است؛ برای ۸-۹ساله‌ها پرسید «دلسوزی و همدلی توی زندگی واقعیت کجا فرق می‌کنن؟ به مثال بزن».

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکِ به‌سختی می‌تواند احساسِ دیگران را تصور کند، یا برعکس بیش از حد دلسوز و درگیر غمِ دیگران می‌شود، یادداشت کنید و با مهربانی با خانواده در میان بگذارید.

پلِ خانه: به والدین پیشنهاد دهید این هفته وقتِ تماشای یک قصه یا انیمیشن، از کودک پرسند «به‌نظرت این شخصیت الان چه حسی داره؟» تا تمرین هم‌سطح دیدنِ احساسِ دیگران ادامه پیدا کند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند با زبانِ خودش بگوید همدلی یعنی «هماندازه‌ی هم بودن و فهمیدنِ احساس»، نه «دلسوختن از بالا».

یادداشت مربی

تفاوتِ ظریفِ همدلی و دلسوزی، قلبِ این جلسه است؛ دلسوزی نگاه از بالاست، همدلی نگاه از کنار. خودِ شما در تمام جلسه هم‌سطح بچه‌ها بمانید — همان بدنی که برای آموزش روی میز رفت، باید بقیه‌ی وقت کنار بچه‌ها روی زمین باشد. کودکِ همدلی را بیش از آنکه از حرفِ شما بیاموزد، از رفتار شما می‌آموزد.