

حلقه‌های ارتباطی من

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

گفتگو - کتاب - کاربرگ - بازی حرکتی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

آشنایی کودک با مرزهای اجتماعی بین افراد - اینکه در یک جامعه چه کسانی در چه فاصله‌ای از ما قرار می‌گیرند - به‌عنوان پایه‌ای برای فهم بهتر مرزگذاری، احترام به مرز دیگران و یادگیری «اجازه گرفتن» و «نه شنیدن». در پایان این جلسه کودک می‌تواند حلقه‌های ارتباطی خود (خودم - خانواده و دوست - جامعه و فرهنگ) را بشناسد و درباره‌ی ورود به فضای دیگران محترمانه گفت‌وگو کند.

روند در یک نگاه: گفت‌وگوی آغازین درباره‌ی مرزها - خواندن کتاب «The Circles All Around Us» با مکث‌های تعاملی - کاربرگ «دایره‌های زندگی من» - بازی حرکتی «وارد دایره شو یا نه؟» با طناب روی زمین (تمرین رضایت و احترام به مرز).

مواد مورد نیاز

- کتاب «The Circles All Around Us» (دایره‌های اطراف ما)
- کاربرگ «دایره‌های زندگی من» (خودم / خانواده و دوست / جامعه و فرهنگ)
- طناب یا نوار رنگی چسبی برای ساخت ۳ دایره‌ی تودرتو روی زمین
- مداد، کاغذ، رنگ و ماژیک

۱ گفت‌وگوی آغازین - مرز یعنی چه؟

متن مری:

آیا تا حالا پیش اومده که کسی خیلی بهت نزدیک بشه و اذیت کنه؟ یا کسی بخواد وارد بازی یا گفت‌وگوت بشه و تو حس کنی آماده نیستی؟ اینا همه به «مرزهای» ما ربط داره. امروز درباره‌ی مرز یاد می‌گیریم!

پاسخ‌های احتمالی: «آره، یه‌بار یکی هلم داد»، «دوست نداشتم بیان وسط بازی»...

مرز را با زبان ساده توضیح دهید: مرز یعنی فاصله و فضای راحتی که هر کس دور خودش دارد و حق دارد بگوید کی و چه‌قدر به آن نزدیک شود.

۲ کتابخوانی - «The Circles All Around Us»

لوازم: کتاب دایره‌های اطراف ما.

۱. کتاب را با مکث‌های تعاملی بخوانید؛ در صحنه‌های مهم بایستید و سؤال بپرسید.

پرسش در حین خواندن:

تا حالا حس کردی یکی توی دایره‌ت نیست ولی می‌خواد وارد بشه؟ ... وقتی دایره‌ت بزرگ‌تر می‌شه، چه اتفاقی می‌افته؟ همیشه خوبه؟ همیشه راحته؟

پاسخ‌های احتمالی: «بعضی وقتا آدم دوست نداره کسی بیاد»، «وقتی بزرگ‌تر می‌شه آدمای بیشتری می‌شناسی»...

نتیجه‌گیری کنید که دایره‌ی هر کس می‌تواند بزرگ یا کوچک شود، و هر دو حالت طبیعی است؛ مهم این است که خود شخص تصمیم بگیرد چه کسی وارد دایره‌اش شود.

۲ کاربرگ — «دایره‌های زندگی من»

لوازم: کاربرگ دایره‌های زندگی من، مداد و رنگ.

آنچه می‌گویید:

دور هر کدوم از ما به دایره‌های نامرئی ارتباطی هست و هر کسی توی زندگی‌مون توی یکی از این دایره‌ها قرار می‌گیره. با این کاربرگ، حلقه‌های ارتباطی خودمون رو نشون بدیم.

۱. وسط کاربرگ «خودم» است.

۲. دایره‌ی بعدی «خانواده و دوست»: بقیه‌ی خانواده، دوست‌ها، هم‌کلاسی، معلم.

۳. دایره‌ی بیرونی «جامعه و فرهنگ» که در آن هستیم.

۴. هر کودک آدم‌های زندگی‌اش را در دایره‌ی مناسب می‌نویسد یا نقاشی می‌کند.

تأکید کنید که جای آدم‌ها در دایره‌ها «درست یا غلط» ندارد؛ هر کودک حق دارد خودش تصمیم بگیرد چه کسی به او نزدیک‌تر است.

۲ بازی حرکتی — «وارد دایره شو یا نه؟»

لوازم: طناب یا نوار رنگی برای ۳ دایره‌ی تودرتو روی زمین.

۱. با طناب یا نوارهای رنگی، ۳ دایره‌ی تودرتو روی زمین بسازید.

۲. یک کودک وسط می‌ایستد و نقش «صاحب دایره» را دارد.

۳. کودکان دیگر (نقش مهمان) یکی‌یکی می‌آیند و می‌پرسند:

مهمان می‌پرسد:

می‌تونم وارد کدوم دایره‌ی تو بشم؟

صاحب دایره با مهربانی و احترام پاسخ می‌دهد:

الان ترجیح می‌دم توی دایره‌ی بیرونی بمونی. ... بیا توی دایره‌ی دوستی. ... من خیلی باهات راحتم، می‌تونی بیای توی دایره‌ی نزدیک.

۴. اگر صاحب دایره گفت «نه»، مهمان می‌گوید: «باشه، ممنون که گفتی.» و در دایره‌ای که اجازه داده شده می‌ایستد یا صبر می‌کند.

۵. سپس نقش‌ها جابه‌جا می‌شود تا همه یک‌بار «صاحب دایره» و یک‌بار «مهمان» شوند.

دو درس کلیدی این بازی را پررنگ کنید: (۱) من حق دارم مرز خودم را تعیین کنم و محترمانه «نه» بگویم؛ (۲) وقتی کسی به من «نه» می‌گوید، با مهربانی می‌پذیرم و ناراحت نمی‌شوم. این یعنی رضایت (consent).

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: پیش از کلاس ۳ دایره‌ی تودرتو را با طناب یا نوار رنگی روی زمین آماده کنید (یا جای آن را مشخص کنید)؛ کاربرگ را برای هر کودک چاپ کنید و کتاب را مرور کنید تا نقاط مکث تعاملی را بدانید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر در بازی، کودکی از شنیدن «نه» آزرده، بغض‌کرده یا عصبانی شد، یا کودکی مرز دیگری را نادیده گرفت و زورکی وارد دایره شد: بازی را آرام متوقف کنید، هم‌سطح بنشینید و احساس را تأیید کنید — «شنیدن نه سخته، ولی نشون می‌ده دوستت بهت اعتماد داره که راستش رو بگه» — و قاعده‌ی احترام به مرز را با مهربانی یادآوری کنید.

زبان پیشنهادی: به جای «چرا ناراحت شدی؟ که چیزی نشد»، بگویید «می‌فهمم دوست داشتی بیای تو، شنیدن نه سخته.» واژه‌ی «حق» (حق داری بگی نه، حق داری مرز داشته باشی) را به کار ببرید تا کودک خودمختاری‌اش را حس کند.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ساله‌ها بازی را با جمله‌های کوتاه‌تر و دور با راهنمایی شما اجرا کنید؛ برای ۸–۹ساله‌ها بپرسید «توی زندگی واقعی کجا لازم می‌شه محترمانه نه بگی؟ یا نه بشنوی؟».

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکی به هیچ‌وجه نمی‌تواند «نه» بگوید و همیشه همه را به دایره‌ی نزدیک راه می‌دهد، یا برعکس همه را پس می‌زند، یا واکنشش به نزدیکی فیزیکی غیرعادی شدید بود، یادداشت کنید و با مهربانی و محترمانه با خانواده در میان بگذارید.

پل خانه: به والدین پیشنهاد دهید در خانه «حق نه گفتن» کودک را در موارد کوچک (مثل بوسه یا بغل) محترم بشمارند و خودشان هم وقتی کودک «نه» می‌گوید، با احترام بپذیرند تا مرزها در خانه هم تمرین شود.

نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند هم محترمانه «نه» بگوید و هم «نه» دیگری را بدون ناراحتی بپذیرد، و حلقه‌های ارتباطی خودش را بشناسد.

یادداشت مربی

این جلسه پایه‌ی مهمی برای ایمنی و رضایت کودک می‌گذارد؛ مرز داشتن حق اوست، و احترام به مرز دیگران وظیفه‌ی همه‌ی ماست. مراقب باشید خودتان هم در کلاس مرز بدنی بچه‌ها را محترم بشمارید (پیش از بغل یا لمس، اجازه بگیرید). وقتی «نه» در کلاس امن و محترم باشد، کودک یاد می‌گیرد در زندگی واقعی هم از مرزهایش محافظت کند.