

گوش دادن فعال

ترم ۴: روابط اجتماعی - مهارت‌های ارتباطی (CASEL) - گروه سنی ۶ تا ۹

کفتگو - کتاب - کاردستی - بازی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

آشنایی کودک با مفهوم «گوش دادن فعال» که پایه‌ی همدلی را می‌سازد. در این جلسه کودک تلاش می‌کند ارزش گوش دادن و گوش داده شدن را درک کند، بفهمد همدلی یعنی «اگر من جای او بودم چه حسی داشتم؟»، و به‌صورت بسیار ساده‌سازی‌شده نحوه‌ی پیاده‌سازی این مهارت را در زندگی واقعی بیاموزد. سؤال‌های کلیدی: «چطوری می‌تونم همدلی کنم؟ گوش دادن فعال یعنی چی؟»

روند در یک نگاه: گفت‌وگو درباره‌ی همدلی ← خواندن کتاب «خرگوشی که گوش کرد» ← تمرین تضاد: گوش دادن فعال در برابر گوش دادن سرسری ← کاردستی «گوش‌های فعال من» ← بازی کلاه گوش‌فعال ← پایان با حباب‌بازی.

مواد مورد نیاز

- کتاب «خرگوشی که گوش کرد»
- کاربرگ گوش‌های خرگوشی + کاغذ رنگی زرد (نواری برای حلقه‌ها)
- مداد، کاغذ، مدادرنگی، ماژیک
- قیچی و چسب
- حباب‌ساز برای پایان کلاس

۱ شروع گفت‌وگو — همدلی یعنی چه؟

آنچه می‌گویید:

بچه‌ها، تا حالا کلمه و مفهوم «همدلی» رو شنیدین؟ به‌نظرتون معنی‌ش چیه؟ یعنی دل‌مون رو بذاریم پیش هم؟ یا وقتی می‌گن «پاتو بذار تو کفش اون فرد»؟ یعنی واقعاً کفشش رو بپوشیم؟

پاسخ‌های احتمالی: معمولاً می‌خندند و حدس می‌زنند؛ بعضی می‌گویند «یعنی ناراحتی یکی رو بفهمیم».

توضیح مفهوم:

همدلی یعنی بتونیم از منظر نگاه اون فرد به موضوع نگاه کنیم. یعنی به این فکر کنیم: من اگه جای او بودم چه حسی داشتم؟ چه رفتاری داشتم؟ اما خیلی وقتا دوست داریم همدلی کنیم ولی نمی‌دونیم چطوری! امروز کتاب‌مون درباره‌ی همینیه — یه خرگوشی که یه راهکار عالی پیدا کرد.

۲ خواندن کتاب «خرگوشی که گوش کرد»

لوازم: کتاب «خرگوشی که گوش کرد».

کتاب را آرام و با مکت بخوانید. در داستان، حیوانات مختلف هر کدام راه‌حلی که خودشان فکر می‌کردند پیشنهاد می‌دهند، اما تنها خرگوش کاری متفاوت می‌کند: فقط گوش می‌دهد و کنار شخصیت می‌ماند.

حین خواندن تأکید کنید: «هر کسی چیزی که خودش فکر می‌کرد رو پیشنهاد می‌داد — ولی خرگوش چی کار کرد؟ خرگوش گوش کرد.» بپرسید: «به‌نظرتون چرا فقط گوش دادنِ خرگوش بیشتر کمک کرد؟»

پیوند با همدلی:

همدلی یعنی فکر کنیم «من اگه او بودم چی دوست داشتم؟». خرگوش به‌جای اینکه فوری راه‌حل بده، اول گوش داد تا بفهمه دوستش چه حسی داره.

۲ تمرین تضاد — گوش دادنِ فعال در برابرِ سرسری

۱. یک داوطلب از بچه‌ها چیزی برایتان تعریف کند (مثلاً بهترین روزش).
۲. بار اول مربی سرسری گوش می‌دهد: به جای دیگر نگاه می‌کند، با چیزی بازی می‌کند، وسط حرف می‌پرد.
۳. بار دوم مربی گوش دادنِ فعال را اجرا می‌کند: به صورتِ کودک نگاه می‌کند، سر تکان می‌دهد، تا پایان صبر می‌کند، و بعد می‌گوید فهمیده چه حسی داشته.

نتیجه‌گیری با بچه‌ها:

کدوم گوش دادن بهتر بود؟ وقتی سرسری گوش دادم چه حسی داشتین؟ وقتی واقعاً گوش دادم چی؟

پاسخ‌های احتمالی: «بار دوم بهتر بود»؛ «بار اول حس کردم برات مهم نیستم.»

۲ کاردستی — «گوش‌های فعالِ من»

لوازم: کاربرگ گوش خرگوشی، کاغذ رنگی زرد، قیچی، چسب، مداد.

۱. دور گوش‌های خرگوشی روی کاربرگ را ببرید.
 ۲. نوارهای کاغذ زرد را به‌صورت حلقه دریاورید و روی گوش‌های خرگوشی بچسبانید.
 ۳. روی هر حلقه یک رفتار گوش دادنِ فعال نوشته می‌شود (برای سنین کوچک‌تر مربی از قبل می‌نویسد).
- رفتارهای گوش دادنِ فعال که روی گوش‌ها می‌آید: «به صورتِ دوستم نگاه می‌کنم»؛ «برای تأیید سر تکان می‌دهم»؛ «تا پایانِ صحبتِ دوستم صبر می‌کنم»؛ «حرف‌های دوستم رو می‌شنوم»؛ «توی فکرم به چیزی که دوستم بیان می‌کنه فکر می‌کنم»؛ «به این فکر می‌کنم اگه جای دوستم بودم چه حسی داشتم؟»

این کاربرگ هم وسیله‌ی ساخت است و هم خلاصه‌ی درس؛ پیشنهاد دهید کلاه را به خانه ببرند تا با خانواده تمرین کنند.

۵ بازی کلاه گوش‌فعال

لوازم: گوش‌های ساخته‌شده.

به‌نوبت هر کودک کلاه گوش خود را سرش می‌گذارد و یک مورد از گوش دادنِ فعال را اجرا می‌کند (مثلاً به دوستی نگاه می‌کند و سر تکان می‌دهد).

هر کودک را برای رفتاری که نشان داد به‌طور مشخص تحسین کنید: «دیدم چطور تا آخر صبر کردی — این یعنی گوش فعال.»

۶ پایان کلاس — حباب‌بازی

لوازم: حباب‌ساز.

کلاس را با حباب‌بازی آرام به پایان برسانید؛ از بچه‌ها بخواهید بگویند امروز یاد گرفتند با گوش‌هایشان چه کار کنند، و هر کودک را برای تلاشش

تحسین کنید: «آکادمی رسا — همه‌ی حقوق محفوظ است • تکثیر، توزیع یا فروش بدون اجازه‌ی کتبی ممنوع

ترم ۴ • جلسه ۱ — گوش دادن فعال

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: یک نمونه‌ی گوش‌های خرگوشی آماده بسازید تا الگو داشته باشند؛ نوارهای کاغذ زرد و جمله‌های گوش دادنِ فعال را برای سنین کوچک‌تر از قبل آماده کنید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکِ وسطِ تعریفِ یک کودکِ دیگر بی‌قراری کرد یا حرفش را قطع کرد، توبیخ نکنید؛ آرام بگویید «نوبتِ گوش فعالِ تونه — الان فقط گوش می‌کنیم، بعد نوبتِ تو می‌شه»، و خودتان الگوی صبر باشید.

زبان پیشنهادی: به‌جای «ساکت باش» یا «گوش کن!»، بگویید «بیا با چشم‌هامون و گوش‌هامون نشون بدیم که داریم می‌شنویم.» همدلی را همیشه با «اگه جای او بودی چه حسی داشتی؟» مدل کنید.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ساله‌ها جمله‌ها را خودتان روی حلقه‌ها بنویسید و بازی را کوتاه نگه دارید؛ برای ۸–۹ساله‌ها بپرسید «په‌بار که یکی واقعاً به حرفت گوش داد رو یادت میاد؟ چه حسی داشتی؟».

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکِ هرگز با هم‌کلاسی‌ها تماس چشمی نمی‌گیرد یا گوش دادنِ برایش بسیار دشوار است، یادداشت کنید؛ گاهی نشانه‌ی نیاز بیشتر به تمرین تنظیم یا توجه است — با مهربانی با خانواده در میان بگذارید.

پل خانه: به والدین پیشنهاد دهید امشب با کودک «بازی گوش فعال» را انجام دهند؛ کودک ماجرای روزش را بگوید و والد فقط گوش بدهد، نگاه کند و سر تکان بدهد.

نشانه‌ی موفقیت: کودک تفاوتِ گوش دادنِ فعال و سرسری را حس کند و دست‌کم یک رفتار گوش فعال را بتواند نشان دهد — نه اینکه همه را حفظ کند.

یادداشت مربی

کودکان مهارتِ گوش دادن را بیش از هر چیز از روی شما یاد می‌گیرند. وقتی به حرفِ تک‌تکِ بچه‌ها واقعاً گوش می‌دهید، خود شما قوی‌ترین «خرگوشی» که گوش کرد» این کلاس هستید.