

چطور دوست پیدا کنیم و چطور بگوییم نه

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

گفتگو - ایفای نقش - کاردستی - بازی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

در این جلسه کودک مهارت «چطور دوست پیدا کردن» و «چطور در مقابل فشار دوستی مقاومت کردن و نه گفتن» را کسب می‌کند. نیاز به دوستی و مشکلات همراه آن شفاف می‌شود و کودک یاد می‌گیرد چطور با آن‌ها برخورد کند. سؤال‌های کلیدی: «من چطور می‌تونم دوست پیدا کنم؟ چطور می‌تونم نه گفتن دوست ندارم کاری رو انجام بدیم؟»

روند در یک نگاه: گفتگو درباره‌ی دوستی و نه گفتن - فعالیت ۱: ساخت عروسک نمادین دوست و تعریف موقعیت واقعی - فعالیت ۲: دو برگه برای یادداشت تکنیک‌های دوست‌یابی و نه گفتن - گفتگو روی یادداشت‌ها - فعالیت پایانی: ساخت دستبند دوستی و قانون طلایی - پایان با حباب‌بازی.

مواد مورد نیاز

- کتاب بزرگ (در صورت دسترسی) - این جلسه به‌جای کتاب بیشتر بر ایفای نقش کودکان تکیه دارد
- ابزار ساخت عروسک: کاغذ رنگی، چوب‌بستنی یا جوراب، چشم متحرک، نخ، چسب
- مداد، کاغذ، مدادرنگی، ماژیک
- کاربرگ + کاغذ باطله برای یادداشت
- مهره و کش رنگی برای دستبند دوستی
- حباب‌ساز برای پایان کلاس

۱ شروع گفتگو - دوستی و نه گفتن

آنچه می‌گویید:

بچه‌ها، امروز می‌خوایم درباره‌ی دوستی باهم صحبت کنیم. اینکه می‌خوایم دوست پیدا کنیم چی کار باید کنیم؟ چی بهتره بگیم؟ یا وقتی که می‌خوایم به دوستی بگیم «نه»، چطور باید اینو بگیم؟

سؤال‌های تجربه‌ی شخصی:

تا حالا شده شما دوست پیدا کرده باشین؟ ... تا حالا شده به دوست‌تون نه گفته باشین؟ چطور پیش رفت؟ آرزو می‌کردین چطور پیش بره؟

پاسخ‌های احتمالی: «رفتم گفتم بیا بازی»، «تونستم نه بگم و ناراحت شدم»، «دوستم بهم زور گفت».

اجازه دهید بچه‌ها تجربه‌شان را کامل تعریف کنند؛ همین تعریف‌ها ماده‌ی خام این جلسه است و جای کتاب را می‌گیرد.

۲ فعالیت ۱ — ساختِ عروسکِ نمادینِ دوست

لوازم: کاغذ رنگی، چوب‌بستنی یا جوراب، چشم متحرک، نخ، چسب.

۱. هر کودک با ابزار موجود یک «عروسکِ نمادینِ دوست» برای تمرین می‌سازد.
۲. توضیح دهید: امروز به‌جای کتاب، هر کدام از شما قراره به موقعیتِ واقعی برامون تعریف کنه — یا اینکه می‌خواد با دوستِ جدیدی دوست بشه و چی کار می‌کنه، یا قصه‌ی وقتی که به دوستش «نه» گفته.

آنچه می‌گویید:

این عروسک، دوستِ تمرینیِ ماست. می‌تونیم با عروسک نقش بازی کنیم: چطوری به یه دوستِ جدید سلام کنیم؟ یا چطوری مهربون ولی محکم بگیم «نه، من این کارو دوست ندارم»؟

۳ فعالیت ۲ — دو برگه: دوست‌یابی و نه گفتن

لوازم: دو برگه برای هر کودک + مداد.

۱. به هر کودک دو برگه بدهید: یکی برای یادداشتِ «تکنیک‌های دوست‌یابی» و یکی برای «چطور نه بگوییم».
 ۲. هر کودک به‌نوبت قصه‌اش را تعریف می‌کند؛ بقیه در حین شنیدن، موردهای مناسب را برای خودشان روی برگه‌ها یادداشت می‌کنند.
 ۳. پس از قصه‌گویی، هر کسی از یادداشتش بخواند و گروه با هم موارد را بررسی کنید.
- پاسخ‌های احتمالی:** دوست‌یابی: «لبخند بزnm»، «اسمشو ببرسم»، «بگم بیا با هم بازی کنیم». نه گفتن: «بگم نه ممنون»، «دلیلمو بگم»، «برم سراغ کار دیگه».

اگر کسی مثالی نداشت کمک کنید: «نه گفتن یعنی بی‌ادبی نیست — یعنی از خودمون مراقبت می‌کنیم. می‌تونیم با لبخند ولی محکم بگیم نه.»

۴ فعالیتِ پایانی — دستبندِ دوستی و قانونِ طلایی

لوازم: مهره، کیش رنگی.

۱. هر کودک یک «دستبندِ دوستی» می‌سازد تا یادآور قانونِ طلایی باشد.

قانونِ طلایی:

اون‌طوری با دیگران رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند. هر وقت این دستبند رو می‌بینی، یادِت میاد با دوستات مهربون باش — همون‌طور که دوست داری باهات مهربون باشن.

می‌تونید پیشنهاد دهید بچه‌ها دستبندِ دومی بسازند و به یک دوست هدیه بدهند تا تمرین دوست‌یابی واقعی باشد.

۵ پایانِ کلاس — حباب‌بازی

لوازم: حباب‌ساز.

کلاس را با حباب‌بازی به پایان برسانید؛ از هر کودک بخواهید یک چیز بگوید که امروز برای پیدا کردنِ دوست یا نه گفتن یاد گرفت، و او را تحسین کنید.

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: یک عروسک نمونه و یک دستبند نمونه از قبل بسازید؛ دو برگه‌ی یادداشت را برای هر کودک عنوان‌گذاری کنید («دوست‌یابی» / «نه گفتن») تا گم نشوند.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر دو کودک سر دوستی یا یک عروسک با هم درگیر شدند، لحظه را به فرصت تبدیل کنید؛ کنارشان بنشینید و با همان مهارت امروز کمک کنید یکی بگوید «نه، نوبت منه» و دیگری گوش بدهد — به‌جای اینکه شما قضاوت کنید.

زبان پیشنهادی: به‌جای «نباید نه بگی، زشته»، بگویید «نه گفتن مهربانه حق توه». فشار دوستی را عادی‌سازی نکنید؛ به کودک بگویید «دوست واقعی به نه گفتن تو احترام می‌ذاره».

تفاوت‌های سنی: برای ۶ساله‌ها روی یکی دو جمله‌ی ساده‌ی نه گفتن تمرکز کنید («نه ممنون»); برای ۸-۹ساله‌ها سناریوهای واقعی‌تر بدهید (فشار برای کاری که درست نیست) و راه کمک‌گرفتن از بزرگ‌تر را اضافه کنید.

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکی می‌گوید همیشه مجبور می‌شود کاری را که نمی‌خواهد انجام دهد، یا هیچ دوستی ندارد و غمگین است، یادداشت کنید و با مهربانی با خانواده در میان بگذارید.

پل خانه: به والدین پیشنهاد دهید این هفته با کودک «نه گفتن مهربانه» را در خانه تمرین کنند و به انتخاب کودک برای نه گفتن احترام بگذارند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند دست‌کم یک راه دوست شدن و یک راه مهربانه‌ی نه گفتن را نام ببرد و حس کند نه گفتن حق اوست.

یادداشت مربی

دوست‌یابی و نه گفتن دو روی یک سکه‌اند: کودکی که می‌تواند مهربانه «نه» بگوید، در دوستی‌هایش امن‌تر است. هدف این نیست که کودک «همیشه بله بگوید تا دوست بماند»، بلکه این است که یاد بگیرد دوستی سالم به مرزهای او احترام می‌گذارد.