

قدردانی و شکرگزاری

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

گفتگو - کتاب - ژورنال - کاردستی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

ایجاد عادت روزانه برای پرورش ذهن و تقویت مدارهای ذهنی، با تمرکز بر عواملی که احساس خوشبختی را بالا می‌برند و نگرانی‌ها را کم می‌کنند. این تمرین کودک را از خودخوری ذهنی و تقویت بایاس منفی بازمی‌دارد و احساس غنی‌بودن و کاهش مشکلات ذهنی و رفتاری ایجاد می‌کند. سعی کنید نگاهِ قدردانه را به ابعادِ مختلفِ زندگی کودک ببرید و اجازه دهید خود را در جای افرادِ مختلف بگذارند.

روند در یک نگاه: گفت‌وگو «سپاسگزاری چیست و چرا مهم است؟» ← به‌اشتراک‌گذاریِ فعال با پرسش‌های باز ← خواندنِ کتاب «توپک شکرگزاری» ← فعالیتِ ژورنالِ قدردانی (پر کردنِ صفحه‌ی اول در کلاس) ← ساختِ «سنگِ قدرتِ قدردانی» ← پایان با حباب‌بازی.

مواد مورد نیاز

- کتاب «توپک شکرگزاری»
- کاربرگِ قدردانی «امروزِ قدردانِ هشتم برای...» (۳ خط + کادر نقاشی بهترین بخش روز)
- مداد یا ماژیک، مدادرنگی
- سنگِ صاف (یکی برای هر کودک)
- رنگ و گلیتر برای تزئین سنگ
- حباب‌ساز برای پایانِ کلاس

۱ گفت‌وگو — سپاسگزاری چیست و چرا مهم است؟

آنچه می‌گویید:

آیا کسی قبلاً کلمه‌ی «سپاسگزاری» را شنیده است؟ فکر می‌کنید چه معنی دارد؟

توضیح دهید:

سپاسگزاری یک احساس خاص از تشکر کردن برای چیزهای خوب در زندگی ماست. مثلاً: شکرگزار بودن برای یک روز آفتابی که می‌تونیم بیرون بازی کنیم؛ احساس سپاسگزاری وقتی کسی اسباب‌بازی‌هاش رو با ما شریک می‌شه؛ قدردانی از یک بغل از خانواده یا یک کلمه‌ی مهربان از یک دوست.

چرا مهم است؟

وقتی سپاسگزار هستیم، کمک می‌کنه روی چیزهای خوب تمرکز کنیم و احساس خوشحال‌تر و مثبت‌تری داشته باشیم. وقتی به دیگران نشون می‌دیم که سپاسگزاریم، اون‌ها رو هم خوشحال می‌کنیم و به «دایره‌ی مهربانی» درست می‌شه.

پرسش باز:

از بچه‌ها بخواهید درباره‌ی زندگی خودشان فکر کنند: «چه چیزهایی هستن که شما رو خوشحال یا شکرگزار می‌کنن؟» — تشویق‌شان کنید هر چیزی را بگویند، حتی اگر کوچک به نظر بیاید.

پرسش‌های تکمیلی:

وقتی بچه‌ای چیزی می‌گوید، با این پرسش‌ها هدایتش کنید: «چرا بابت اون چیز شکرگزاری؟» / «وقتی بهش فکر می‌کنی چه احساسی پیدا می‌کنی؟» / «آیا کسی تا حالا کاری برات انجام داده که باعث شده سپاسگزار باشی؟»

تقویت مثبت: به هر کودک با جمله‌ای گرم پاسخ دهید — «این فوق‌العاده‌ست!» یا «خیلی خوشحالم که این رو توی زندگیت داری!». تأکید کنید سپاسگزاری می‌تواند درباره‌ی هر چیزی باشد: افراد، حیوان خانگی، تجربه‌ها، و حتی لذت‌های ساده مثل یک خوراکی مورد علاقه.

۲ خواندن کتاب «توپک شکرگزاری»

لوازم: کتاب «توپک شکرگزاری».

کتاب را بخوانید و حین خواندن از بچه‌ها بپرسید توپک بابت چه چیزهایی قدردان است و آن‌ها بابت چه چیزهای مشابهی در زندگی خودشان قدردان‌اند.

کتاب پلی است بین گفت‌وگوی ذهنی و فعالیت عملی ژورنال؛ بگذارید بچه‌ها در پایان یکی‌دو مورد از قدردانی امروزشان را بلند بگویند.

۳ فعالیت ژورنالِ قدردانی

لوازم: کاربرگ «امروز قدردان هستم برای...»، مداد، مدادرنگی.

۱. صفحه‌ی اول ژورنال را همین‌جا در کلاس پر کنید: هر کودک اسم و روز هفته را می‌نویسد، در سه خط سه چیزی که امروز بابتش قدردان است می‌نویسد، و در کادر روبه‌رو «بهترین بخش روزش» را نقاشی می‌کند.

توضیح تکلیف خانه:

این ژورنالِ شماست. به مدت یک هفته هر شب قبل از خواب یک صفحه‌اش رو پر کنید — اسم و روز هفته رو روش بنویسید — و هفته‌ی بعد بیارید تا با هم ببینیم.

برای ۶ ساله‌ها می‌توانند به‌جای نوشتن نقاشی کنند؛ مهم احساس قدردانی است نه نوشتن کامل.

۵ ساخت «سنگِ قدرتِ قدردانی»

لوازم: سنگِ صاف، رنگ، گلیتر.

۱. هر کودک یک سنگ انتخاب می‌کند.

۲. سنگ را رنگ و با گلیتر تزئین می‌کند، به‌عنوان «سنگِ جادویی و قدرتِ قدردانی».

آنچه می‌گویید:

این سنگِ قدرتِ قدردانی شماست. هر وقت دست‌تون بهش خورد یا دیدنش، یادتون میاد به چیزی توی زندگی‌تون هست که بابتش شکرگزاری — و این بهتون قدرت آرامش می‌ده.

۶ پایان کلاس — حباب‌بازی

لوازم: حباب‌ساز.

کلاس را با حباب‌بازی به پایان برسانید؛ از هر کودک بخواهید یک چیز بگوید که امروز بابتش قدردان است و حباب‌ها را به افتخار آن فوت کنید.

© ۲۰۲۴ آکادمی رسا — همه‌ی حقوق محفوظ است • نکثیر، توزیع یا فروش بدون اجازه‌ی کتبی ممنوع ترم ۴ • جلسه ۳ — قدردانی و

شکرگزاری

است

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: یک سنگ نمونه تزئین شده و یک صفحه نمونه ژورنال از قبل آماده کنید؛ سنگ‌ها را شسته و خشک کنید؛ کاربرگ‌های قدردانی را به تعداد کافی برای یک هفته آماده و دسته‌بندی کنید.

در لحظه اوج هیجان: اگر کودکی گفت «من هیچ‌چی ندارم که بابتش قدردان باشم» یا غمگین شد، فشار نیاورید؛ کنارش بنشینید و کوچک شروع کنید: «همین که الان اینجا گرم و سالم نشستیم هم به چیز خوبه — موافقی؟» هم‌تنظیمی، نه اصرار.

زبان پیشنهادی: به جای «باید شکرگزار باشی»، بگویید «بیا با هم دنبال چیزهای خوب بگردیم.» قدردانی را تحمیل نکنید؛ مدتش کنید با اینکه خودتان بلند بگویید بابت چه چیزی در این کلاس قدردانید.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ساله‌ها نقاشی جای نوشتن را بگیرد و ژورنال ساده باشد؛ برای ۸-۹ساله‌ها بپرسید «قدردانی از چه آدم چه فرقی با قدردانی از چه چیز داره؟» و آن‌ها را به دیدن قدردانی از منظر دیگران ببرید.

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکی به‌طور مداوم نمی‌تواند هیچ نکته مثبتی در زندگی‌اش پیدا کند، یا حرف‌هایش نگران‌کننده است، یادداشت کنید و با مهربانی و بدون هشدار با خانواده در میان بگذارید.

پل خانه: تکلیف ژورنال یک‌هفته‌ای را برای والدین توضیح دهید: هر شب قبل از خواب کنار کودک یک صفحه پر شود؛ خود والدین هم یک قدردانی بگویند تا الگو باشند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند دست‌کم یک چیز را با احساس واقعی قدردانی نام ببرد و ژورنال و سنگ را به‌عنوان یادآور با خود ببرد.

یادداشت مربی

قدردانی یک عضله ذهنی است که با تکرار روزانه قوی می‌شود. هدف این جلسه فقط یک کاردستی زیبا نیست، بلکه کاشتن عادت است که مغز کودک را به دیدن خوبی‌ها آموزش می‌دهد. لحن گرم و قدردان خود شما، بهترین درس این جلسه است.