

عذرخواهی و بخشش

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

گفتگو - داستان - کاربرگ - کاردستی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

در این جلسه کودک می‌آموزد چطور ببخشد و چطور و چه زمان درست عذرخواهی کند، و مقدمه‌ای برای کسب احساس مسئولیت نسبت به رفتار خود پیدا می‌کند. سؤال‌های کلیدی: «بخشیدن یعنی چی؟ عذرخواهی یعنی چی؟»

روند در یک نگاه: گفت‌وگوی شروع درباره‌ی ناراحت کردن و ناراحت شدن - داستان کوتاه سارا و مهسا (یا کتاب «خرسی که عذرخواهی کرد») - آموزش «مراحل یک عذرخواهی واقعی» - کاربرگ‌ها: «چه زمانی می‌بخشیم؟» و «درخت گذشت و بخشش» - مفهوم بخشش = ابرقدرت و ساخت قلب بخشش - پایان با حباب‌بازی.

مواد مورد نیاز

- کتاب «خرسی که عذرخواهی کرد» (یا داستان کوتاه پیشنهادی)
- کاربرگ «مراحل یک عذرخواهی واقعی»
- کاربرگ «چه زمانی می‌بخشیم؟» و «درخت گذشت و بخشش»
- کاغذ رنگی، ماژیک، قیچی، چسب
- قلب‌های بزرگ از مقوای بریده‌شده + روبان یا نوار رنگی برای آویزان کردن
- حباب‌ساز برای پایان کلاس

۱ شروع گفتگو

آنچه می‌گویید:

تا حالا پیش اومده کاری کنید که دوست‌تون ناراحت بشه؟ یا کسی کاری کنه که شما ناراحت بشید؟ امروز یاد می‌گیریم که چطور ببخشیم و چطور درست عذرخواهی کنیم.

پاسخ‌های احتمالی: «داداشم اسباب‌بازیمو شکست»؛ «من یه چیز بد گفتم و بعد پشیمون شدم.»

۲ داستان سارا و مهسا

لوازم: کتاب «خرسی که عذرخواهی کرد» یا داستان پیشنهادی.

داستانی ساده درباره‌ی دو دوست: سارا بدون اجازه مادر رنگی مهسا را برداشته و شکسته. اول فقط می‌گوید «بخشید»، ولی مهسا هنوز ناراحت است. سارا یاد می‌گیرد که باید احساس مهسا را درک کند، کارش را بپذیرد، و سعی کند جبران کند.

سؤال‌های بحث:

چرا «فقط گفتن ببخشید» کافی نبود؟ چه چیزی باعث شد مهسا احساس بهتری پیدا کنه؟ بخشیدن یعنی چی؟ آیا یعنی فراموش کردن؟ آیا کسی رو بخشیده‌ای؟ چه حسی داشت؟

پاسخ‌های احتمالی: «چون سارا فقط حرف زد ولی کاری نکرد»؛ «وقتی سارا کمک کرد جبران کنه مهسا بهتر شد.»

۲ مراحل یک عذرخواهی واقعی

لوازم: کاربرگ «مراحل یک عذرخواهی واقعی».

همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم. بیایید تمرین کنیم چطور یک عذرخواهی واقعی ارائه دهیم — نه فقط یک «بخشید» خالی.

۱. یک بررسی همدلی انجام بده: با خواندنِ زبانِ بدن و لحن، خودت را جای فرد آسیب‌دیده بگذار و تشخیص بده که حرفت او را ناراحت کرده.

۲. مسئولیتِ کاری که اشتباه انجام داده‌ای را بپذیر؛ مشخص باش و از جمله‌ای با «من» استفاده کن — مثلاً «من لیوانِ آبمیوه‌ات را روی لباست ریختم.»

۳. تأثیر اشتباهت را بپذیر و واقعاً عذرخواهی کن: «بخشید که لباست را خیس کردم؛ فکر می‌کنم خرابش کردم.»

۴. با عواقب اشتباهت روبه‌رو شو و جبران را پیشنهاد بده: بپرس «چه کاری می‌تونم بکنم تا اوضاع رو درست کنم؟» — مثلاً «بذار چند دستمال بیارم تا خشکت کنم.»

۵. به تغییر رفتار در آینده تعهد بده، باز هم با جمله‌ی «من»: «دفعه‌ی بعد قبل از اینکه چیزی قرض بگیرم، ازت می‌پرسم.»

با بچه‌ها نمونه‌ها را ایفای نقش کنید (مثلاً خراب کردنِ برج دوست): «بخشید که برج‌ت رو خراب کردم، می‌تونم کمکت کنم دوباره بسازیش؟» در برابر «چرا برج‌ت رو وسط راه گذاشتی؟»

۳ کاربرگ‌ها — چه زمانی می‌بخشیم و درختِ بخشش

لوازم: کاربرگ «چه زمانی می‌بخشیم؟»، کاربرگ «درختِ گذشت و بخشش».

۱. کاربرگ سناریویی را در کلاس پر کنید: «توی هر موقعیت کدوم گزینه بهتره؟» — مثلاً اگر دوستی اتفاقی به شما برخورد کرد، یا کسی حرف ناراحت‌کننده‌ای زد و عذرخواهی کرد، بهتر است بخشیم و لبخند بزنیم یا عصبانی بمانیم؟

راهنمای کاربرگ:

اگر شما جای دوست‌تون بودین، دوست داشتنِ کدوم گزینه براتون اتفاق بیفته؟

۲. روی «درختِ گذشت و بخشش» هر کودک مزیت‌هایی که بخشیدن برایش ایجاد می‌کند را روی شاخه‌ها می‌نویسد.

پاسخ‌های احتمالی: «قلیم سبک می‌شه»؛ «دیگه عصبانی نیستم»؛ «می‌تونم دوباره بازی کنیم.»

۵ بخشش = ابرقدرت — ساختِ قلبِ بخشش

لوازم: قلب‌های مقوایی، کاغذ رنگی، ماژیک، روبان.

مفهوم بخشش:

وقتی کسی رو می‌بخشیم، یعنی اجازه نمی‌دیم ناراحتی توی قلب‌مون بمونه. مثل اینه که یه بار سنگین رو از دوش‌مون برمی‌داریم. بخشیدن نشون می‌ده که قوی‌ایم، چون انتخاب می‌کنیم قلب‌مون رو آزاد کنیم.

نمونه گفت‌وگو:

آیا بخشیدن یعنی تأییدِ کار اشتباهه؟ نه! آیا بخشیدن برای آرامش خودمونه؟ بله!

۱. هر کودک یک قلبِ بزرگ تزئین می‌کند و وسط آن می‌نویسد: «من قوی‌ام چون می‌تونم ببخشم.» یا «بخشش قدرتِ قلبِ منه.»

۲. پشتِ قلب، کودک یک موقعیتی که توانسته ببخشد، یا چیزی که آرزو دارد کسی او را برایش ببخشد، می‌نویسد یا می‌کشد.

۳. در پایان همه‌ی قلب‌ها به نخ آویزان می‌شوند یا در تابلوی «ابرقدرت‌های ما» نصب می‌شوند.

۶ پایانِ کلاس — حباب‌بازی

لوازم: حباب‌ساز.

کلاس را با حباب‌بازی به پایان برسانید؛ از بچه‌ها بخواهید یک «بخشید» یا یک «می‌بخشمت» را تصور کنند و آن را با یک حباب رها کنند.

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: قلب‌های مقوایی را از قبل ببرید؛ یک قلب نمونه و یک درخت نمونه آماده کنید؛ نمونه‌های ایفای نقش عذرخواهی (برج خراب‌شده، اسباب‌بازی قرض‌گرفته) را مرور کنید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر در همین کلاس بین دو کودک اختلافی سر بزند، آن را به فرصت زنده تبدیل کنید؛ مراحل عذرخواهی واقعی را همان‌جا با خودشان تمرین کنید — بدون مجبور کردن به «بخشید»، بلکه با کمک به همدلی و جبران.

زبان پیشنهادی: هرگز کودک را مجبور به گفتن «بخشید» نکنید؛ عذرخواهی اجباری توخالی است. به‌جایش بپرسید «به‌نظرت دوست الان چه حسی داره؟ چی کار می‌تونیم بکنیم بهتر بشه؟» تأکید کنید بخشیدن یعنی تأیید کار اشتباه نیست.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ساله‌ها روی یک جمله‌ی «من» و یک قدم جبران تمرکز کنید؛ برای ۸-۹ساله‌ها همه‌ی پنج مرحله و تفاوت «بخشیدن» و «فراموش کردن» را عمیق‌تر کار کنید.

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکی موقعیتی از آسیب جدی (در خانه یا با همسالان) را تعریف کرد که فقط با «بخشش» حل نمی‌شود، آن را عذرخواهی ساده نگیرید؛ یادداشت کنید و با مهربانی با خانواده در میان بگذارید.

پل خانه: به والدین پیشنهاد دهید این هفته خودشان یک‌بار جلوی کودک یک عذرخواهی واقعی (با جمله‌ی «من») انجام دهند تا کودک مدل زنده ببیند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک تفاوت «فقط بخشید» و یک عذرخواهی واقعی را بفهمد، و بخشش را به‌عنوان انتخابی برای آرامش خودش — نه ضعف — تجربه کند.

یادداشت مربی

عذرخواهی اجباری به کودک یاد نمی‌دهد مسئولیت بپذیرد؛ فقط یاد می‌دهد چطور خود را خلاص کند. کار واقعی این جلسه، کمک به کودک برای دیدن احساس طرف مقابل است. و بخشش را همیشه به‌عنوان هدیه‌ای به خود بخشنده معرفی کنید، نه وظیفه‌ای در برابر خطاکار.