

زورگویی و ایستادگی

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

کتاب - فعالیت احساسی - کاربرگ - حلقه‌ی پایانی

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

هدف جلسه

در این جلسه کودک توانمندی درک اینکه زورگویی و قلدری چه اثری دارد، چطور با ایستادگی می‌توان این مسئله را کاهش داد، و اینکه «ایستادگی» به چه معناست را کسب می‌کند؛ آمادگی برای مسئولیت اجتماعی. مهارت‌ها: تشخیص زورگویی و آموزش ایستادگی.

روند در یک نگاه: خواندن کتاب «یک» و سؤال‌های آن - فعالیت احساسی-دیداری «قلبی چروک» - کاربرگ سه‌مرحله‌ای «وقتی زورگو هست چه کار کنم؟» - حلقه‌ی پایانی و کامل کردن جمله‌ها - پیام پایانی مربی - پایان با حباب‌بازی.

مواد مورد نیاز

- کتاب «یک»
- قلب‌های بزرگ از مقوای بریده‌شده (یکی برای هر کودک)
- کاغذ رنگی، ماژیک، قیچی، چسب
- مقوای بزرگ برای چسباندن قلب‌ها روی دیوار
- کاربرگ «وقتی زورگو هست چه کار کنم؟» (سه برگه)
- حباب‌ساز برای پایان کلاس

۱ خواندن کتاب «یک»

لوازم: کتاب «یک».

کتاب را بخوانید؛ داستان درباره‌ی رنگ‌هایی است که «قرمز» به «آبی» زور می‌گوید و بقیه ساکت می‌مانند، تا اینکه عدد «یک» می‌آید و می‌ایستد.

سؤال‌های پیشنهادی:

چه چیزی باعث شد «آبی» احساس ناراحتی کند؟ چرا بقیه اول هیچ کاری نکردن؟ عدد «یک» چه کار متفاوتی کرد؟ آیا تو هم می‌تونی مثل «یک» باشی؟ چطور؟

پاسخ‌های احتمالی: «قرمز مدام اذیتش می‌کرد»؛ «بقیه می‌ترسیدن»؛ «یک ایستاد و گفت نه».

۲ فعالیتِ احساسی-دیداری — «قلبِ چروک»

لوازم: قلب‌های مقوایی، تخته.

۱. روی تخته بنویسید: «قبل از حرف زدن، فکر کن و عاقل باش.» و «درست کردنِ یک قلبِ چروک، خیلی سخت است!»

از کودکان بپرسید:

به نظر شما این جمله یعنی چی؟ آیا تا حالا کسی با کلماتش شما رو ناراحت کرده؟

۲. از آن‌ها بخواهید قلب را با دست‌هایشان مجاله کنند (توپ کنند)، سپس سعی کنند صافش کنند.

بعد از تلاششان بگویید:

دیدید که قلب دیگه کاملاً صاف نشد. کلماتِ قلدرانه مثل این چروک‌ها هستن. حتی اگه کسی عذرخواهی کنه، ممکنه اثرش بمونه. پس بهتره از اول با مهربونی حرف بزنیم.

۳. در پایان همه‌ی قلب‌ها را روی مقوا بچسبانید، متن را زیرش بنویسید و پیشنهاد دهید روی دیوار اتاق نصب شود.

۳ کاربرگ — «وقتی زورگو هست چه کار کنم؟»

لوازم: کاربرگ سه‌مرحله‌ای (سه برگه).

هر سه برگه‌ی کاربرگ را با هم انجام دهید؛ این کاربرگ یک چارچوب سه‌قدمی روشن می‌دهد.

قدم اول — تشخیص: «من کوچک و ناتوان نیستم؛ رفتار او نادرسته.»

قدم دوم — سنجش موقعیت: «آیا این فرد همیشه این رفتار رو داره؟ آیا رفتارش با قصد هست؟»

قدم سوم — سنجش رفتار و انتخابِ پاسخ: محل را ترک کنم / از کسی کمک بگیرم / به فرد بگویم رفتارش را کنترل کند.

آنچه به کودک می‌گویید:

در مقابلِ زورگو می‌تونم زورگویی رو تشخیص بدم و بدونم کار درستی نیست. درکش می‌کنم که ممکنه احساس ترس و اضطراب داشته باشم — حالا می‌تونم نفس عمیق بکشم، موقعیت رو ترک کنم، دوستانه به او بگم به رفتارش ادامه نده، و از معلم یا بزرگ‌تر کمک بگیرم.

اضافه کنید: اگر زورگو از دوستانم باشه، می‌تونم بعداً در موقعیت مناسب بهش بگم «من از این رفتار ناراحت می‌شم و نمی‌تونم باهات دوست بمونم.»

۴ حلقه‌ی پایانی — کامل کردن جمله‌ها

در حلقه‌ای بنشینید و از کودکان بخواهید این جمله‌ها را کامل کنند:

جمله‌ها:

«من یاد گرفتم که...» / «وقتی کسی رو قلدری می‌کنه، من می‌تونم...» / «وقتی کسی منو بیخشه، احساس می‌کنم...»

پاسخ‌های احتمالی: «من یاد گرفتم که سکوت هم می‌تونه آزاردهنده باشه»؛ «می‌تونم برم کمک بیارم»؛ «حس سبکی می‌کنم.»

۵ پیام پایانیِ مربی و حباب‌بازی

لوازم: حباب‌ساز.

پیام پایانیِ مربی:

ما می‌تونیم تغییر ایجاد کنیم. حتی اگه قلدر نباشیم، سکوت کردن گاهی همون قدر دردناکه. مثل عددِ «یک»، ما هم می‌تونیم بایستیم و ایستادگی رو انتخاب کنیم.

کلاس را با حباب‌بازی آرام به پایان برسانید و هر کودک را برای شجاعتش تحسین کنید.

راهنمای تسهیلگری

پیش از کلاس: قلب‌های مقوایی را از قبل ببرید؛ مقوای بزرگِ نصب روی دیوار و ماژیک آماده باشد؛ سه برگه‌ی کاربرگ را به ترتیب دسته‌بندی کنید؛ کتابِ «یک» را از قبل یک‌بار بخوانید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکی همین‌جا فاش کرد که قربانی زورگویی است یا کسی را آزار داده؛ واکنش آرام و بدون شوک داشته باشید، حرفش را جدی بگیرید و قدردانی کنید که گفت («ممنون که بهم اعتماد کردی»)، در جمع روی او تمرکز بیش از حد نگذارید، و بعد از کلاس به‌صورت خصوصی پیگیری و به خانواده/مدرسه اطلاع دهید.

زبان پیشنهادی: به‌جای «خودت باید جوابشو بدی» یا «بی‌خیال شو»، بگویید «این تقصیر تو نیست و حقت نیست؛ کمک گرفتن از بزرگ‌تر هم یه‌جور ایستادگیه.» هرگز ایستادگی را با تلافی یا دعوا یکی نکنید.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ساله‌ها روی دو قدم ساده تمرکز کنید (نفس عمیق + کمک گرفتن از بزرگ‌تر)؛ برای ۸-۹ساله‌ها هر سه قدم و نقش «تماشاگر فعال» (مثل عدد یک) را عمیق‌تر کار کنید.

نشانه‌های نیاز به پیگیری: هر افشای زورگویی مکرر، آسیب جسمی، یا کودکی که خودش مدام دیگران را اذیت می‌کند را جدی بگیرید و یادداشت کنید؛ این موضوع نیاز به پیگیری خصوصی با خانواده و در صورت لزوم مدرسه دارد — «هر رفتار دشوار، یک نیاز برآورده‌نشده است».

پلِ خانه: به والدین پیشنهاد دهید سه‌قدم «وقتی زورگو هست چه کار کنم؟» را با کودک مرور کنند و فضای امنی بسازند که کودک بتواند بدون ترس درباره‌ی زورگویی حرف بزند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک بفهمد زورگویی تقصیر او نیست، بتواند دست‌کم یک قدم امن (مثل کمک گرفتن) را نام ببرد، و بداند که ایستادن — حتی به‌شکل شکستن سکوت — یک انتخاب شجاعانه است.

یادداشت مربی

این حساس‌ترین جلسه‌ی ترم است. هدف ساختن کودکان «جنگجو» نیست، بلکه کودکانی است که بدانند ارزشمندند، می‌توانند کمک بخواهند، و سکوت در برابر زورگویی انتخاب بی‌طرف نیست. امن بودن فضای کلاس و آرامش خود شما، شرط اصلی این جلسه است.