

تفکر پویا

ترم ۵: تصمیم‌گیری مسئولانه - مهارت تصمیم‌گیری (CASEL) - گروه سنی ۶ تا ۹

⌚ حدود ۴۵ تا ۵۵ دقیقه

📖 گفتگو - کاربرگ - فعالیت قهرمان - کتاب‌خوانی

هدف جلسه

در این جلسه کودکان با مفهوم «نوع فکر کردن» و اینکه چطور می‌شود به یک موضوع نگاه کرد آشنا می‌شوند و طریقه‌ی تغییر دیدگاه از «ایستا» به «پویا» را می‌آموزند. هدف این است که کودک «فکرهای گلی» (من نمی‌توانم، من بلد نیستم) را از «فکرهای شفاف» (اگر تلاش کنم می‌توانم، دارم بهتر می‌شوم) تشخیص دهد و یاد بگیرد با قدرت کلمه‌ی «هنوز» فکر گلی را به فکر شفاف تبدیل کند. این پایه‌ی ذهنیت رشد و سنگ بنای تصمیم‌گیری مسئولانه است.

روند در یک نگاه: گفت‌وگوی شروع و مرور مسیر این ترم‌ها - کاربرگ توانمندی‌ها - کاربرگ «فکرهای گلی» در برابر «فکرهای شفاف» - کاربرگ «قدرت هنوز» - فعالیت «قهرمان ذهن خودم» با شنل و تاج - خواندن کتاب «Splashes».

مواد مورد نیاز

- کتاب «Splashes»
- کاربرگ «ذهن پویا» (سه برگه: توانمندی‌ها، فکرهای گلی/شفاف، قدرت هنوز)
- مداد یا ماژیک و مدادرنگی
- یک عددی شنل و یک عدد تاج (برای فعالیت قهرمان)
- کاغذ اضافی برای نقاشی حسی

۱ شروع گفتگو - جشن مسیر پیموده‌شده

آنچه می‌گویید:

بچه‌ها، واقعاً به تک‌تک‌تون افتخار می‌کنم که این مسیر طولانی رو با ما همراهی کردین. بنظر تون وقتی این کلاس‌ها شروع شد، شما این مهارت‌ها رو داشتن؟ در مورد احساسات تون می‌دونستین؟ ... الان این مهارت‌ها رو دارین؟

پاسخ‌های احتمالی: «نه، اولش بلد نبودیم»؛ «اول نمی‌دونستیم احساساتمون اسم دارن»؛ «الان بیشتر می‌دونیم»...

عمیق‌تر کردن گفتگو:

چطوری به این نقطه رسیدین؟ از قبل می‌دونستین؟ یا هر هفته با همه‌ی سختی‌های اومدین سر کلاس و تلاش کردین و یاد گرفتین؟ یعنی با تلاش و پشتکار می‌شه کاری رو که بلد نیستیم یاد بگیریم.

۲ کاربردِ اول — توانمندی‌های من

لوازم: کاربردِ توانمندی‌ها، مداد.

آنچه می‌گویید:

بچه‌ها دوست دارم توی این برگه به سری کارهایی که الان فکر می‌کنین توش توانمند هستین رو بنویسین، بعد به سری کارهایی که دوست دارین توش توانمند باشید رو بنویسید.

۱. به هر کودک کاربرد و مداد بدهید؛ ستونِ «کارهایی که در آن توانمند هستم» و ستونِ «کارهایی که دوست دارم در آن توانمند بشوم» را پر کنند.
۲. پس از تکمیل برگه اجازه دهید بچه‌ها درباره‌ی نوشته‌هایشان صحبت کنند.

در این گفت‌وگو مفهوم «توانمندی‌های یادگرفته‌شده» و «توانمندی‌هایی که می‌خواهیم یاد بگیریم یا در حالِ یادگیری هستیم» را برجسته کنید — اینکه هر مهارتِ امروز، روزی بلد نبودیم.

۲ کاربردِ دوم — «فکرهای گلی» و «فکرهای شفاف»

لوازم: کاربردِ فکرها، مدادرنگی.

آنچه می‌گویید:

تا حالا شده به این فکر کنین که «من نمی‌تونم»، «من بلد نیستم»؟ می‌خوایم اسم این فکرها رو بناریم «فکرهای گلی». به وقت‌هایی هم به خودمون می‌گیم «اگه تلاش کنم می‌تونم»، «من توی این زمینه می‌تونم بیشتر تلاش کنم» — اسم اینا رو می‌ذاریم «فکرهای شفاف»، چون کمک می‌کنن رشد کنیم.

۱. از هر کودک بخواهید چند موردِ «فکر گلی» و چند موردِ «فکر شفاف» بنویسد.
۲. کنار هر فکر، نقاشی حسی بکشند — وقتی آن فکر را دارند چه احساسی تجربه می‌کنند.

به بچه‌ها فرصت دهید درباره‌ی فکرهای گلی و احساس‌هایی که با آنها تجربه می‌کنند حرف بزنند؛ احساس را قضاوت نکنید، فقط نام‌گذاری کنید.

۲ کاربردِ سوم — قدرتِ ماوراییِ «هنوز»

لوازم: کاربردِ «هنوز»، مداد.

آنچه می‌گویید (با هیجان):

بچه‌ها می‌خوایم به قدرتِ ماوراییِ رو باهم یاد بگیریم! می‌خوایم یاد بگیریم چطوری فکرهای گلی‌مون رو تبدیل کنیم به فکرهای شفاف. می‌خوایم از قدرتِ کلمه‌ی «هنوز» استفاده کنیم.

۱. در سطر اول یک «فکر گلی» بنویسند (مثلاً: «من دوچرخه‌سواری بلد نیستم»).
۲. در سطر دوم همان جمله را بنویسند و آخرش کلمه‌ی «هنوز» را اضافه کنند («من دوچرخه‌سواری بلد نیستم... هنوز!») و تغییر تبدیل به فکر شفاف را ببینند.

۵ فعالیت — «قهرمانِ ذهنِ خودم»

لوازم: شنل و تاج.

۱. از هر کودک به‌نوبت بخواهید به جلوی کلاس بیاید، شنل و تاج را بپوشد.
۲. کودک جمله‌ی تبدیل‌شده‌اش را (با «هنوز») با صدای بلند می‌خواند و تغییر احساسش را بیان می‌کند.
۳. همه‌ی بچه‌ها برای پیدا کردنِ قدرتِ «فکر پویا» برایش دست می‌زنند.

آنچه می‌گویید:

آفرین! تو قهرمانِ ذهنِ خودتی — تو می‌تونی فکر گلی رو با قدرتِ «هنوز» شفاف کنی.

کتاب «Splashes» را بخوانید و از بچه‌ها بخواهید هر کجا فکر گلی یا فکر شفاف دیدند بگویند، و سعی کنند بگویند چطور می‌توان فکر گلی را با فکر شفاف جایگزین کرد و از چه احساسی به چه احساسی می‌رسیم.

راهنمای تسهیل‌گری

پیش از کلاس: هر سه کاربرگ را به تعداد بچه‌ها از پیش چاپ کنید؛ شغل و تاج را آماده و در دسترس بگذارید؛ کتاب «Splashes» را از قبل یک بار مرور کنید تا صفحات فکر گلی/شفاف را بشناسید.

در لحظه‌ی اوج هیجان: اگر کودکی از کاربرگ انتزاعی «فکر گلی/شفاف» کلافه شد یا گفت «نمی‌فهمم»، فشار نیاورید؛ کنارش بنشینید و با یک مثال ملموس خود او شروع کنید («یادته اول سال نمی‌تونستی... حالا چی؟») تا مفهوم از تجربه‌ی واقعی او بیرون بیاید.

زبان پیشنهادی: از «تو بلد نیستی» پرهیز کنید و بگویید «تو هنوز بلد نیستی». واژه‌ی «هنوز» را پُررنگ و با هیجان به‌کار ببرید تا به ابزار همیشگی کلاس تبدیل شود.

تفاوت‌های سنی: برای ۶ساله‌ها واژه‌هایشان را خودتان روی کاربرگ بنویسید و بیشتر بر نقاشی حسی تکیه کنید؛ برای ۸-۹ساله‌ها بخواهید دو سه فکر گلی واقعی این هفته‌شان را بنویسند و خودشان «هنوز» را اضافه کنند.

نشانه‌های نیاز به پیگیری: اگر کودکی مدام و قاطع می‌گوید «من اصلاً نمی‌تونم» و هیچ فکر شفافی پیدا نمی‌کند، یادداشت کنید؛ این می‌تواند نشانه‌ی ذهنیت ایستای ریشه‌دار یا کم‌بودن اعتمادبه‌نفس باشد و با خانواده با مهربانی در میان بگذارید.

بل خانه: به والدین پیشنهاد دهید این هفته هر بار کودک گفت «نمی‌تونم»، با هم کلمه‌ی «هنوز» را به آخرش اضافه کنند.

نشانه‌ی موفقیت: کودک بتواند دست‌کم یک «فکر گلی» خودش را با افزودن «هنوز» به «فکر شفاف» تبدیل کند و تغییر احساسش را نام ببرد.

یادداشت مربی

پیام اصلی این جلسه با خود شما منتقل می‌شود: اگر مربی هم اشتباه کوچکی کرد و با لبخند گفت «هنوز خوب بلد نیستی، یاد می‌گیرم»، کودکان قدرت «هنوز» را زنده می‌بینند. هدف این نیست که کودک همه‌چیز را بلد باشد، بلکه این است که باور کند می‌تواند یاد بگیرد.