

● کتاب کار احساس من چه جوریه؟

دوستان خوبم، امروز قراره با هم یک تمرین هیجان انگیز درباره احساساتمون انجام بدیم تا بهتر بفهمیم احساساتمون چه شکلی هستن و وقتی یک حسی رو تجربه می‌کنیم، چه اتفاقی توی ذهن و بدنمون میفته؟

● راهنمای تمرین احساسات برای والدین و مربیان:

اگر کودک هنوز توانایی خواندن و نوشتن ندارد، توضیحات لازم را در هر مرحله به طوری که متوجه شود، به او بدهید، وسایلی که مورد نیاز هستند را فراهم کرده و او را در انجام این تمرین همراهی کنید.

● راهنمای تمرین احساسات برای کودکان:

احساسات مثل رنگ‌ها و اشیا هستن، بعضی‌ها شاد و روشن و نرم، بعضی‌ها شاید کمی خشمگین و قرمز و زیر باشن. همه ما هر روز کلی احساس مختلف داریم، مثل شادی، غم، عصبانیت یا حتی ترس. و این کاملاً عادیه! بچه‌ها، هیچ احساسی بد نیست، حتی اگر گاهی اوقات تحمل اون حس برای ما کمی سخت باشه. برای این تمرین آماده‌اید؟

بزن بریم!



وسایل مورد نیاز:

- ۱- قیچی، مداد رنگی/ماژیک، و چسب (نواری یا مایع) را آماده کن.
- ۲- کارت‌های عکس‌دار (مثل عکس سنگ سخت، پنبه، کاکتوس خاردار و...) (صفحه ۴) را برش بزن.
- ۳- کارت‌های احساسی (شادی، غم، عصبانیت، نگرانی) (صفحات ۵ و ۶) و کارت‌های خالی «احساس...» (صفحات ۷ و ۸) را هم برش بزن.
- ۴- کارت‌های بریده شده را روی میز بچین.

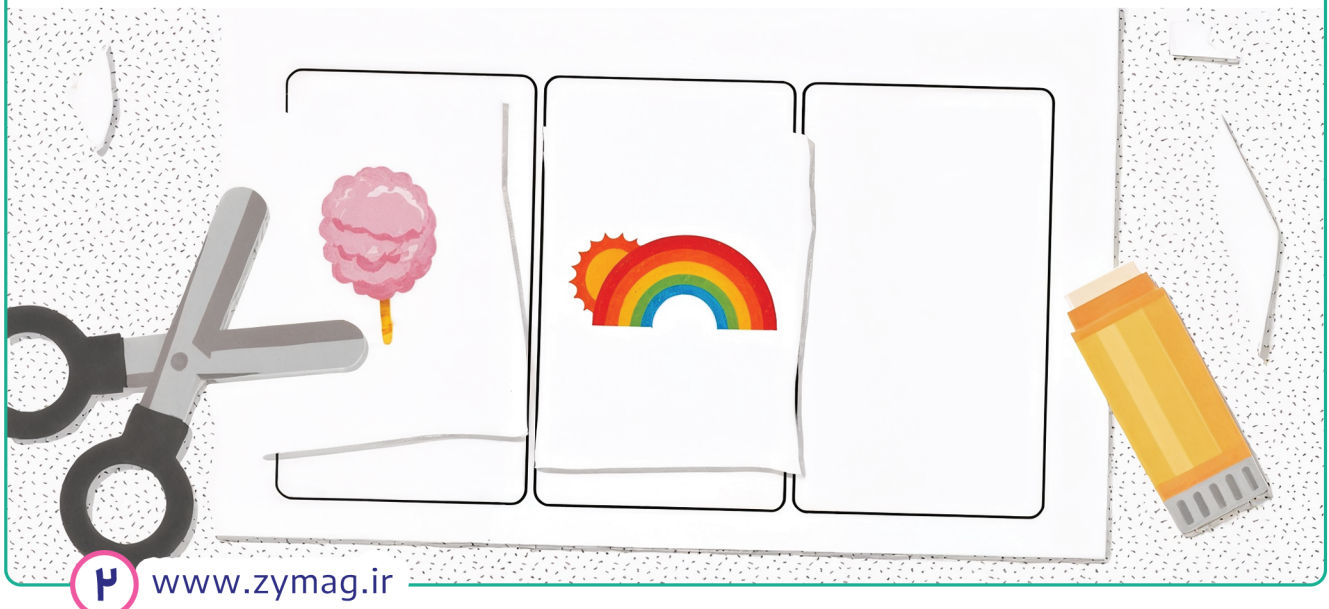
مرحله ۱: حس‌ت چیه؟

اول از همه، خودت رو توی این سه تا موقعیت تصور کن و بگو تو هر کدوم چه حسی بهت دست میده؟

- با مامان و بابا رفتی خرید و یکهو حس می‌کنی اون‌ها رو گم کردی و دور و برت نمی‌بینی
 - با دوستان یک مسابقه‌ای که توش خوبی میدی و برنده میشی
 - توی کلاس باید گروه تشکیل بدین ولی کسی تو رو انتخاب نمی‌کنه که هم‌گروهش بشی
- حالا می‌تونی این احساسات رو از بین احساساتی که برات توی کارت‌ها گذاشتیم، انتخاب کنی (شادی، غم، خشم، ترس) یا اینکه خودت احساسات جدیدی رو بنویسی، (احساس گناه، نفرت، ناامیدی، تعجب، حسادت، خجالت، اضطراب، لذت و...)

مرحله ۲: حس‌ت شبیه کدوم عکسه؟

حالا که حس‌ت رو انتخاب کردی، بیا با هم به این عکس‌های بامزه نگاه کنیم. کدوم یکی از این عکس‌ها بیشتر از همه شبیه حس تو هست؟ می‌تونی تا دو تا عکس رو انتخاب کنی که بهتر از همه می‌تونن شبیه حس تو باشن. وقتی انتخابشون کردی، با چسب اونا رو روی کارت مربوط به حس‌ت بچسبون. (مثلا شادی، می‌تونه «پفکی» مثل پنبه و «رنگارنگ» مثل رنگین‌کمون باشه!)



مرحله ۳: حس‌ت چه شکلیه؟

حالا نوبت توئه که خلاق باشی! تو ذهنت به این سوال جواب بدی که:
احساسی که انتخاب کردم، به نظرم چه شکلیه؟
می‌تونی اونو روی کارت احساسات هر جوری که دوست داری نقاشی کنی.
این نقاشی می‌تونه یه شیء، یه چهره از خودت،
یا حتی فقط خط‌خطی‌های رنگی باشه. هرچی که تو
فکر می‌کنی شبیه اون حس و توی برچسب‌هایی
که برات گذاشته بودیم، نبود.



مرحله ۴: داستانش چیه؟

وقتشه که در مورد تصاویری که انتخاب کردی و نقاشی‌هات با هم صحبت کنیم.
به این سوال‌ها جواب بده که «چرا این عکس رو انتخاب کردی؟» و «چه داستانی پشت این
نقاشیه؟» و با کسی که دوست داری درباره اون حس حرف بزن.

تو امروز فوق‌العاده عمل کردی و این رو یاد گرفتی
که افکار و احساسات ما می‌تونن خیلی روی
کارهایی که می‌کنیم و رفتارهامون تاثیر بذارن.
پس اگه یاد بگیریم افکارمون رو بشناسیم و
احساساتمون رو درک کنیم، می‌تونیم کارهای
بهتری انجام بدیم.





سخت



نرم



تیغ دار



سرد



صاف



خمیری



چسبناک



پفکی



داغ



سبک



رنگارنگ



انفجاری



خراب کننده



سنگین



سریع



طوفانی



شکسته



بال بال زن



روشن



کتیف

نام و نام خانوادگی:

شادی

--	--	--

غم

--	--	--

نام و نام خانوادگی:

خشم

--	--	--

نگرانی

--	--	--

نام و نام خانوادگی:

احساس:

--	--	--

احساس:

--	--	--

نام و نام خانوادگی:

احساس:

--	--	--

احساس:

--	--	--