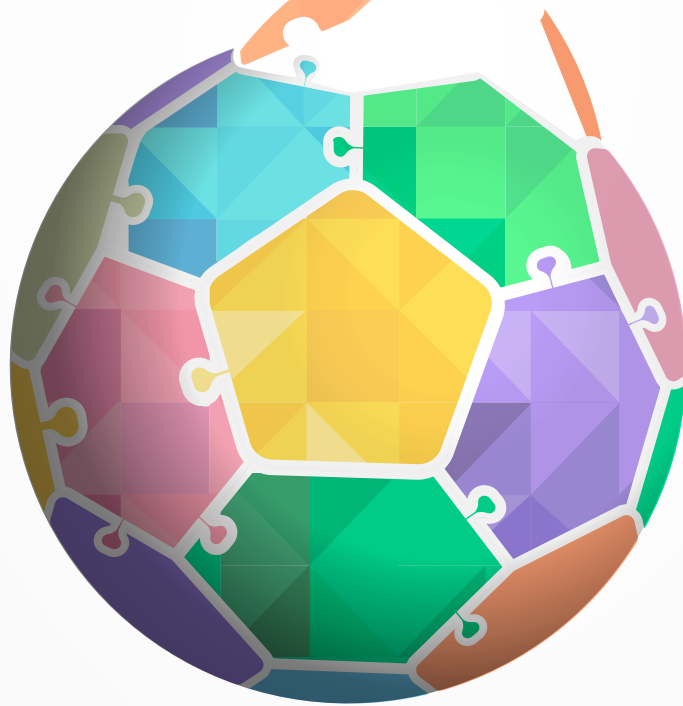
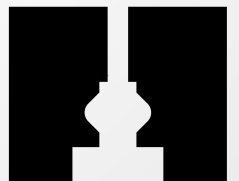


# بازی‌های آموزشی افروز



مدرسه  
افروز

جامعه‌فردا  
رایاهم بسازیم



[www.afroozschool.org](http://www.afroozschool.org)

ما در مدرسه افروز اعتقاد داریم که فرهنگ، مشارکت اجتماعی و مسئولیت‌های فردی و مدنی پیوندی گسست‌ناپذیر با آموزش دارند. به باور ما، کسب دانش و پرورش مهارت‌های اجتماعی در هم تنیده و تفکیک‌ناپذیرند. هر کلاس درس -از ریاضی تا ادبیات و علوم اجتماعی- امکانی است برای تمرین مهارت‌های شهروندی با دانش‌آموزان و پرورش این مهارت‌ها اگر مهم‌تر از افزایش علم و دانش کودکان و نوجوانان نباشد، از آن کم‌اهمیت‌تر نیست. به همین منظور قصد داریم با برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی، درباره این مهارت‌ها و روش‌های انتقال آن‌ها به دانش‌آموزان در قالب بازی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز گفت‌وگو کنیم و در کنار هم، با راه کارهایی عملی برای پیاده‌سازی این مفاهیم در کلاس درس آشنا شویم.

سنگ بنای همه فعالیت‌ها در مدرسه افروز دو اصل «آموزش مشارکتی» و «کاربردی بودن مطالب» است و دوره‌های آموزشی به گونه‌ای تدوین شده که همگام با معرفی هر مفهوم نظری، نحوه انتقال آن به دانش‌آموزان هم به بحث و گفت‌وگو گذاشته شود.

مدرسه افروز این چشم‌انداز را سرلوحه همه فعالیت‌های خود قرار داده است: «جامعه فردا را با هم بسازیم» و بر این اساس معتقد است می‌توان با بهره‌گیری از فرصت‌های موجود در کلاس‌های درس برای تبدیل دانش‌آموزان به شهروندانی آگاه و مؤثر کوشید.

استفاده از منابع و مقاله‌های افروز آزاد است. لطفاً در صورت استفاده از آن‌ها در مقاله‌ها و نوشته‌های خود، ذکر منبع را فراموش نکنید.

متشکریم.



# نام فعالیت: ژاکت عصبانیت

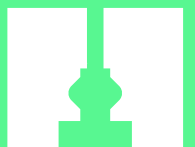
رده سنی: ۷ سال و بالاتر

وسایل مورد نیاز: یک ژاکت، تی شرت یا مانتوی قدیمی که کمی برای دانش‌آموزان بزرگ باشد

هدف فعالیت: آشنایی با احساس عصبانیت و اهمیت بروز و مدیریت آن

## پیشگفتار:

«کنترل خشم» یکی از ضروری‌ترین مهارت‌های ارتباطی، به ویژه در روابط میان فردی و گروهی است. علاوه بر این، مدیریت سالم و مسالمت‌آمیز خشم و عصبانیت از لازمه‌های رفع تنش و حل و فصل اختلافات است. پرورش این مهارت یک پیش‌نیاز اساسی طلب می‌کند: شناسایی احساس عصبانیت و واکنش‌هایی که ممکن است در این شرایط بروز کنند. این فعالیت فضایی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند که بدون درگیری عاطفی با شرایط، مهارت خود در شناسایی احساس عصبانیت و عبور از آن را تمرین کنند.



۱- برای دانش‌آموزان توضیح دهید که اولین مرحله در کنترل عصبانیت، شناسایی ویژگی‌های این احساس و واکنش‌هایی است که از آن ناشی می‌شود. برای اثرگذاری بیشتر این فعالیت، می‌توانید یک جلسه پیش از اجرای فعالیت از دانش‌آموزان بخواهید که ظرف یک هفته به بروز احساس عصبانیت در خود دقت کنند و هر بار که عصبانی شدند، دلیل بروز احساس خشم، موقعیتی که به بروز این احساس انجامید، رفتار خود و واکنش‌های دیگران را روی یک برگه کوچک یادداشت کنند. به این ترتیب دانش‌آموزان نگاه دقیق‌تری به موضوع عصبانیت خواهند داشت.

۲- ژاکت عصبانیت را به بچه‌ها نشان دهید و توضیح دهید که هر کس این ژاکت را بپوشد، خشمگین می‌شود و رفتاری خشمگینانه از خود نشان می‌دهد. برای آن‌ها شرح دهید که در این فعالیت تلاش می‌کنیم با یک قرارداد ساده که همان پوشیدن ژاکت عصبانیت است، نشانه‌ها و حالت‌های عصبانیت و واکنش‌هایی را که ممکن است در این حال نشان دهیم، بشناسیم و روش‌هایی برای آرام کردن خود یا دیگری یاد بگیریم.

۳- از آن‌ها بخواهید که برای پوشیدن ژاکت عصبانیت داوطلب شوند. برای دانش‌آموزی که قرار است لباس را بپوشد توضیح دهید که بی‌دلیل عصبانی شدن ممکن است عجیب به نظر برسد، با این حال قرار است با پوشیدن این ژاکت عصبانی شود و با عصبانیت با دیگران برخورد کند. (شاید لازم باشد دور از چشم باقی دانش‌آموزان به داوطلب بگویید که باید در رفتارش اغراق کند)

۴- از سایر دانش‌آموزان بخواهید درباره رفتارها و اتفاق‌هایی که ممکن است سبب عصبانیت دانش‌آموز داوطلب بشود، پیشنهاد بدهند. از داوطلب هم بخواهید که مثل وقت‌هایی که عصبانی می‌شود، عمل کند و واکنش نشان دهد.

۵- روی کاغذ سه ستون با عناوین قیافه عصبانی، صدای عصبانی و احساس عصبانی رسم کنید. درباره اینکه داوطلب موقع عصبانیت چه شکلی بود، چه چیزهایی گفت و چه احساسی داشت، با بچه‌ها گفت‌وگو کنید و نظر آن‌ها را در ستون‌ها بنویسید. می‌توانید این کاغذ را برای فعالیت دیگری به نام «ژاکت عصبانیت را در بیار» که مکمل این فعالیت است، نگه دارید و جلسه‌ای از کلاس خود را به آن فعالیت اختصاص دهید.





## ۱- احساس

- موقع اجرای فعالیت چه احساسی داشتید؟ (از داوطلبی که ژاکت را پوشیده بود نخواهید که به طور دقیق احساس خود را شرح دهد)
- وقتی با آدم عصبانی مواجه شدید، چه احساس و قضاوتی نسبت به او و رفتارش داشتید؟

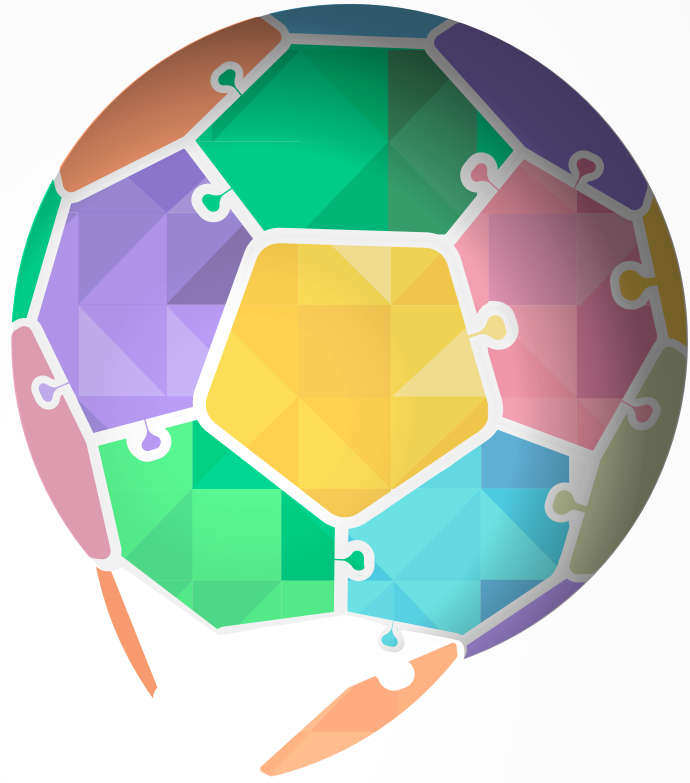
## ۲- تعمق

- چرا مهم است که بدانیم آدم‌ها موقع عصبانیت چه شکلی می‌شوند و چه می‌گویند؟
- چرا باید بدانیم احساس عصبانیت چه جور احساسی است؟

## ۳- عمل

- اجرای این فعالیت چه تأثیری روی برداشت شما نسبت به آدم‌های عصبانی داشت؟
- فکر می‌کنید اگر بعد از کلاس اتفاقی عصبانی‌کننده رخ دهد یا شاهد عصبانیت دیگری باشید، چه طور واکنش نشان می‌دهید؟





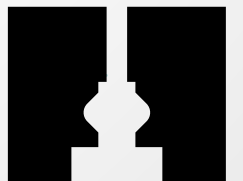
# سؤال؟؟

با مدرسه افروز تماس بگیرید

[info@afroozschool.org](mailto:info@afroozschool.org)

مدرسه  
افروز

جامعه فردا  
را با هم بسازیم



[www.afroozschool.org](http://www.afroozschool.org)