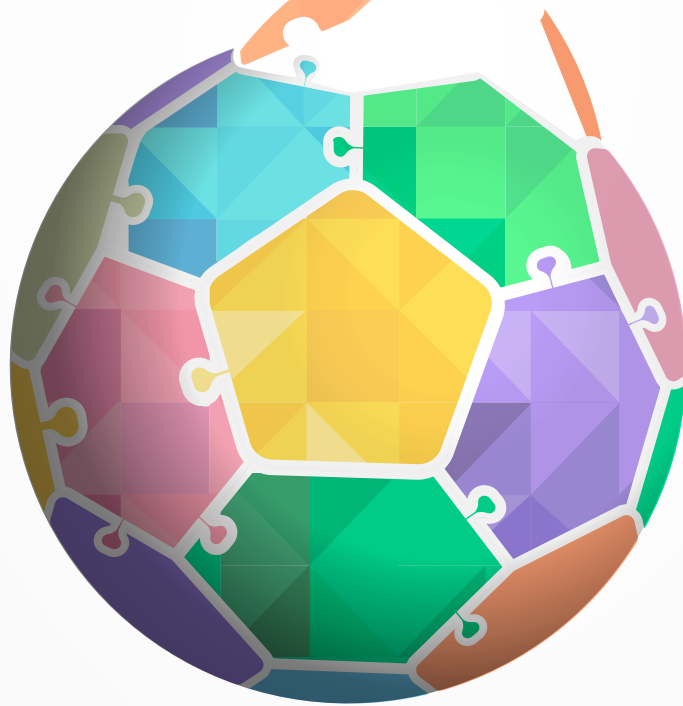
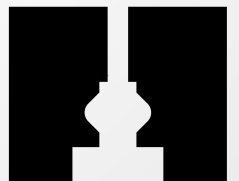


بازی‌های آموزشی افروز



مدرسه
افروز

جامعه‌فردا
رایاهم بسازیم



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 را در بیار

رده سنی: کلاس اول و بالاتر

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

باشد، چند برگ کاغذ بزرگ و ماژیک

هدف فعالیت: آشنایی با راه‌های غلبه بر خشم

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. دانش‌آموزان در این فعالیت با پوشیدن ژاکت عصبانیت که نماد خشم و عصبانیت است، و همین‌طور با تلاش برای آرام شدن و در آوردن این ژاکت، راه‌های غلبه بر احساس عصبانیت را تمرین می‌کنند.



۱- برای دانش‌آموزان توضیح دهید که مهار کردن خشم و مدیریت احساسات به هنگام عصبانیت مهارتی اکتسابی است و با تمرین می‌توان این مهارت را تقویت کرد. برای بازدهی بیشتر این فعالیت می‌توانید یک جلسه پیش از اجرای فعالیت از دانش‌آموزان بخواهید که ظرف یک هفته موقعیت‌های خشم و عصبانیت خود و دیگران را رصد کنند و ببینند که خودشان و دیگران وقتی از چیزی عصبانی می‌شوند چه طور واکنش نشان می‌دهند و رفتار می‌کنند. اگر فعالیت «ژاکت عصبانیت» را اجرا کرده‌اید، از نتایج آن استفاده کنید و از دانش‌آموزان بخواهید برداشت‌هایشان از آن فعالیت را همراه با مشاهدات خود از رفتارها و واکنش‌ها به هنگام بروز عصبانیت را روی یک برگه کاغذ یادداشت کنند و همراه خود به کلاس بیاورند. در ابتدای فعالیت درباره این واکنش‌ها و احساسی که نسبت به آن‌ها دارند، گفت‌وگو کنید و از آن‌ها بخواهید تجربه و یافته‌هایشان را با کلاس به اشتراک بگذارند.

۲- فرآیند فعالیت را برای دانش‌آموزان شرح دهید و برایشان توضیح دهید که قرار است یک داوطلب ژاکت عصبانیت را بپوشد، نقش یک آدم عصبانی را بازی کند و واکنش‌هایی نشان دهد که حاکی از عصبانیت باشد. وظیفه باقی دانش‌آموزان این است که به او کمک کنند ژاکت را در بیاورد و آویزان کند؛ به عبارتی هر کدام از دانش‌آموزان باید به متخصص مدیریت خشم تبدیل شوند و راه‌حلی به فرد عصبانی نشان دهند تا عصبانیتش فروکش کند و به حالت طبیعی باز گردد.

۳- بعد از تکمیل توضیحات از میان داوطلب‌ها یک نفر را انتخاب کنید و کت را به او بپوشانید.

۴- فرآیند تسهیلگری این جلسه بسیار اهمیت دارد. در مواردی لازم است برای پیشنهاد تکنیک‌ها و راهکارهای کنترل خشم به آن‌ها کمک کنید. برای این کار می‌توانید از بچه‌ها بخواهید به احساساتی که به هنگام عصبانیت بروز می‌کند رجوع کنند. این احساسات را فهرست کنید و برای رفع هر کدام از احساس‌ها و نشانه‌های عصبانیت راهی بیابید. مثلاً یکی از نتایج و نشانه‌های عصبانیت بالا رفتن تپش قلب است و باید راهی پیدا کرد که تپش قلب به حالت عادی بازگردد، راهی مانند تنفس عمیق و آرام.

۵- یک جدول مفصل از تکنیک‌هایی که آن‌ها پیشنهاد می‌کنند، رسم کنید. همزمان از داوطلب بخواهید که پیشنهاد‌های آن‌ها را اجرا کند و به تدریج ژاکت را در آورد و آخر سر آویزان کند و به حالت عادی برگردد.





۱- احساس

- از فرد یا افرادی که توانسته اند ژاکت را بپوشند بخواهید احساس خود در جریان پوشیدن ژاکت عصبانیت و مواجهه با راه حل های ارائه شده از سوی هم کلاسی هایشان را شرح دهد.
- از باقی دانش آموزان بپرسید که به هنگام مواجهه با یک فرد عصبانی و تلاش برای یافتن راه حل چه احساسی داشتند؟
- پیدا کردن راه حل برای از بین بردن عصبانیت سخت بود؟

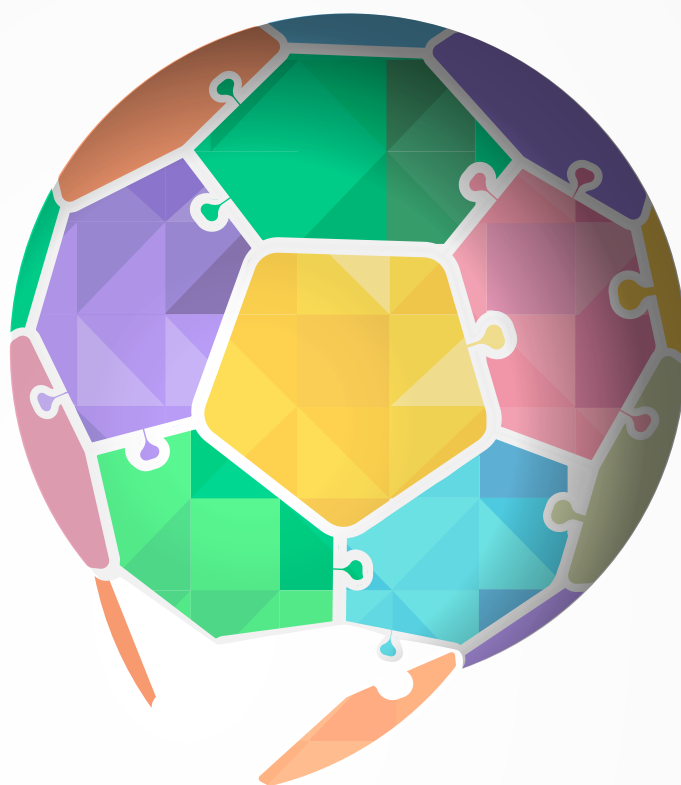
۲- تعمق

- تلاش برای آرام کردن یک فرد عصبانی چه فایده ای دارد؟
- چه رابطه ای میان احساسات ما به هنگام بروز عصبانیت و راهکارهای مؤثر برای کاهش عصبانیت وجود دارد؟

۳- عمل

- چه وقت هایی لازم است تکنیک های معرفی شده در جریان این فعالیت برای غلبه بر خشم و مدیریت آن را خاطر بیاوریم؟
- بعد از این به هنگام مواجهه با یک فرد عصبانی یا وقتی خودتان عصبانی می شوید، چه راهکارهایی را پیاده می کنید؟





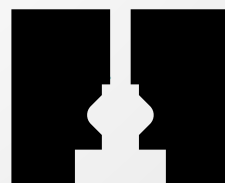
سؤال؟؟

با مدرسه افروز تماس بگیرید

info@afroozschool.org

مدرسه
افروز

جامعه فردا
را با هم بسازیم



www.afroozschool.org