

هفته‌ی خوش آمد

جلسه‌ی اول

اهداف درس

- ↪ بین اعضای گروه اعتمادسازی شود.
- ↪ قوانین و محدودیت‌های گروه تدوین شود.
- ↪ عوامل گوناگون ایجاد خشم شناسایی شوند.
- ↪ واکنش‌های مختلف به خشم شناسایی شوند.

لوازم موردنیاز

- ☑ کاغذ سفید اندازه‌ی A4 سه‌تاشده برای هر یک از اعضای گروه
- ☑ یک ورق کاغذ بزرگ
- ☑ ماژیک، مداد / خودکار
- ☑ نسخه‌هایی از کاربرگ «وقتی عصبانی می‌شوم...»
- ☑ برای هر نفر یک پوشه (اختیاری)



پیش از جلسه

درس را مرور و لوازم مورد نیاز را آماده کنید. از مناسب بودن فعالیت انتخاب‌شده با گروه سنی اعضا اطمینان حاصل کنید. جلسه را در محل آرام و امن برگزار کنید.



نکاتی برای مدیرگروه

این اولین جلسه از ۱۲ جلسه‌ی گروه است. هدف اولیه انسجام گروهی و پی‌ریزی جلسات بعدی است.

غالباً، شرکت‌کنندگان تصور می‌کنند به دلیل رفتار ناکارآمد خود در این جلسه‌ها حضور دارند. اما، مدیر گروه باید اعضا را متقاعد کند که در این جلسات، تأکید بر رفتارهای منفی نیست، بلکه پیدا کردن راه‌های مفید و مطمئن برای کنترل خشم مدنظر است. همه‌ی مردم به چنین راهکارهایی نیاز دارند.

دست گرمی جلسه



۲۰ دقیقه

الف. مقدمات ساخت اتیکت

کاغذهای A4 را بین اعضا پخش کنید. از طول آن‌ها را سه‌تا کنید و به شکل اتیکت درآورید. از اعضا بخواهید با ماژیک اسم خود را روی تالی اول بنویسند و آن را تزئین کنند. بعد، دوتا عکس در مورد خودشان بکشند تا به گروه نشان دهند.

به تک‌تک افراد سر بزنید تا اگر برای ساختن اتیکت سوالی داشتند پاسخ دهید. اتیکت‌ها را روی میز به حالت ایستاده قرار دهید تا همه آن را ببینند. (در پایان جلسه آن‌ها را جمع کنید و برای جلسه‌های بعد نگه دارید).

ب. یک راست، یک دروغ

اعضای گروه، یک به یک دو جمله در مورد خودشان بگویند، یکی راست یکی دروغ. (مثال: «من سه خواهر دارم» و «همبرگر دوست ندارم.») هر بار بقیه‌ی اعضای گروه سعی کنند حدس بزنند که او راست می‌گوید یا دروغ. بعد از این‌که همه حدس‌های خود را گفتند، خود گوینده مشخص می‌کند کدام جمله دروغ و کدام جمله راست است و بعد نوبت نفر بعدی می‌شود.

پ. قوانین گروه

از اعضای گروه بخواهید به کمک هم قوانینی برای گروه وضع کنند. قوانین را روی کاغذ بنویسید و از همه‌ی اعضای گروه بخواهید آن را امضا کنند. به خاطر داشته باشید که اعضا باید هر جلسه این قوانین را مرور کنند. موارد زیر را حتماً در قوانین گروه بگنجانید.

♦ تحقیر و توهین ممنوع

♦ صحبت کردن به نوبت

♦ رازداری - مثال بزنید. این را هم اضافه کنید که اگر بزرگ‌ترها احساس کردند کودک از نظر جسمی یا جنسی در خطر است یا ممکن است به خود صدمه بزند، می‌توانند این قانون را زیر پا بگذارند.

فعالیت‌های آموزشی

الف. علت خشم

از گروه بخواهید تمام علل ممکن برای خشمگین شدن افراد را فهرست کنند و نموداری از واکنش خودشان تهیه کنند. به گروه تذکر بدهید که هیچ پاسخی درست یا غلط نیست.



۲۰ دقیقه

ب. نحوه‌ی بازخورد

به گروه بگویید: «مردم وقتی عصبانی می‌شوند واکنش‌های کاملاً متفاوتی بروز می‌دهند، چه مثبت و چه منفی. چند نمونه نام ببرید.»
از اعضا بخواهید شیوه‌های مختلف ابراز خشم را بیان کنند. پاسخ آن‌ها را در نمودار دیگری وارد کنید.

به گروه بگویید که طی ۱۱ هفته‌ی آینده آن‌ها بر واکنش‌های مثبت ابراز خشم متمرکز خواهند شد تا بتوانند موقع خشمگین شدن احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنند و شرایط را برای خودشان بدتر از قبل نکنند.

ث. وقتی عصبانی می‌شوم...

کاربرگ‌های «وقتی عصبانی می‌شوم...» را بین اعضا پخش کنید. از اعضای گروه بخواهید صادقانه جمله را تکمیل کنند و در جعبه‌ی مخصوص بیندازند. مدیر گروه با توجه به سطح سواد اعضا در نگارش به آن‌ها کمک کند.
از همه بخواهید اسمشان را روی کاربرگ بنویسند. کاربرگ‌ها را جمع کنید و تا پایان جلسه‌ی دوازدهم نگه دارید. همه باید در آخرین جلسه بار دیگر همین کاربرگ را پر کنند تا با مقایسه‌ی نوشته‌های خود میزان پیشرفتشان را ارزیابی کنند.

فعالیت پایانی

بایستی باپ باپ باپ



۵ دقیقه

اعضا کنار هم بایستند و دایره‌ی کوچکی درست کنند، یک نفر هم وسط دایره بایستد. کسی که وسط ایستاده به یکی از افراد دور دایره اشاره کند و عبارت «بایستی باپ باپ باپ» را چندین بار به سرعت تکرار کند. به محض تمام شدن تکرار عبارت، کسی که مورد خطاب بود باید بگوید «باپ». اگر نگوید یا دیر بگوید، باید وسط دایره بایستد. کسی که وسط دایره ایستاده است فقط باید «باپ» را تکرار کند نه کل عبارت را. در این صورت کسی که مورد خطاب است نمی‌تواند چیزی بگوید و باید به وسط دایره برود.

شخصی که وسط ایستاده نیازی نیست وارد گروه دایره شود.