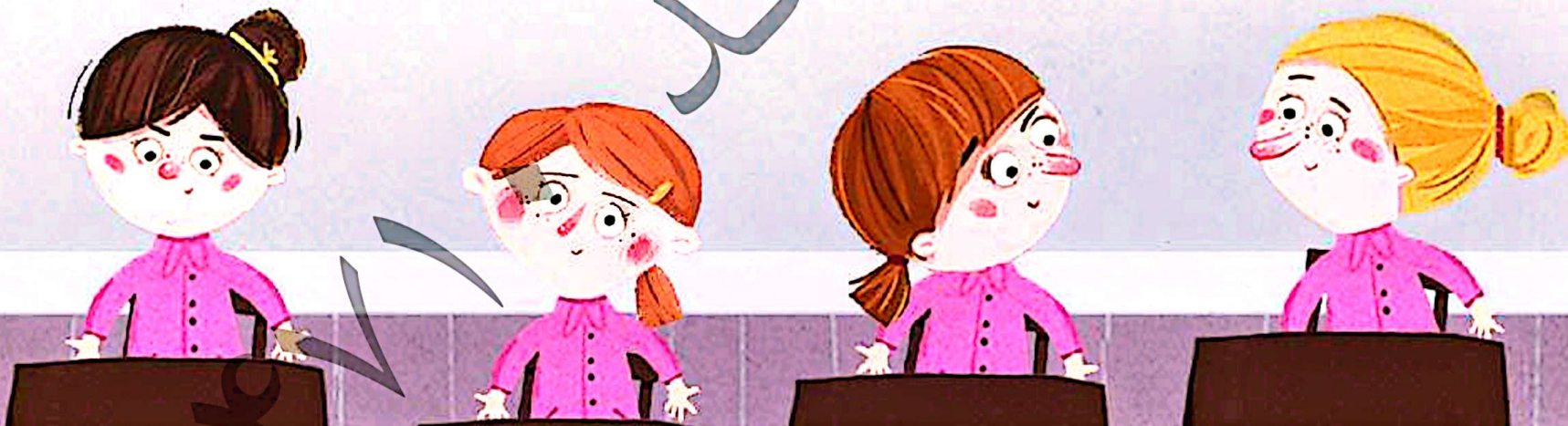
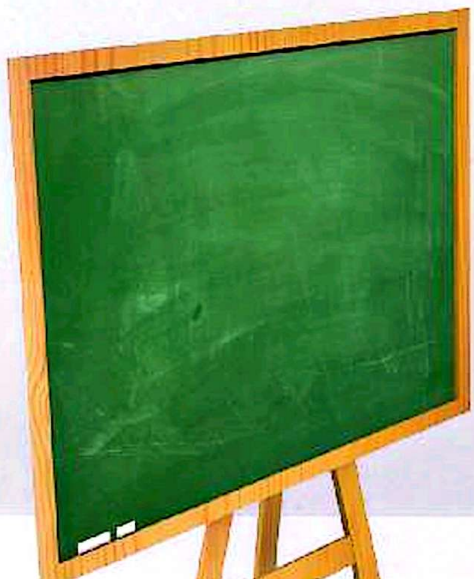


آخر هفته جشن تولد مهسا بود، مهسا به تازگی به این مدرسه آمده بود و دوستان کمی در کلاس داشت. مهسا در زنگ تفریح به بعضی از دوستانش کارت دعوت تولدش را داد و آن‌ها را برای جشن آخر هفته دعوت کرد. موشن هم دعوت شده بود و خیلی خوشحال بود. سر کلاس موشن نگاهش به بغل دستی‌اش سارا افتاد که چهره‌اش به نظر غمگین می‌آمد، موشن یادش آمد که مهسا، سارا را به تولدش دعوت نکرده است. موشن اول در ذهنش خودش را جای او گذاشت و فکر کرد حتماً اگر مهسا من را هم دعوت نمی‌کرد، همین قدر ناراحت می‌شدم. با خودش فکر کرد بهتر است از مهسا خواهش کند تا سارا را هم دعوت کند اما بعد با خودش گفت اگر مادر مهسا اجازه این کار را به او ندهد که اوضاع بدتر می‌شود و چون راهی به ذهنش نمی‌رسید پیش خانم معلم رفت و ماجرا را تعریف کرد. خانم معلم اول موشن را به خاطر اینکه با همدلی احساس دوستش را درک کرده، تحسین کرد و گفت: موشن جان قسمت اول همدلی درک صحیح احساس دیگران است و در قسمت دوم ما باید همدلی‌مان را ابراز کنیم. یعنی به دیگران نشان دهیم که احساس آن‌ها را فهمیده‌ایم و قصد داریم به آن‌ها کمک کنیم.





موشن پرسید: چگونه این کار را انجام دهم؟ معلم گفت: بهتر است اول کنار او بنشینیم و در مورد احساسش با او صحبت کنیم. مثلاً بگوییم می‌دانم از اینکه دعوت نشده‌ای، ناراحت هستی و بعد از او بپرسیم که آیا اصلاً می‌خواهد که به او کمک کنیم یا نه و اگر بله؛ چطور می‌توانیم به او کمک کنیم تا حالش بهتر شود. چون نمی‌توان به همه انسان‌ها به یک روش کمک کرد و حتی اگر دوستانمان به ما بگویند که من را تنها بگذار، باید به خواسته‌اش احترام بگذاریم و سعی نکنیم به زور و با هر روشی او را شاد کنیم. در این صورت نه تنها حالش عوض نمی‌شود، بلکه از اینکه ما درکش نکرده‌ایم ناراحت هم می‌شود. حالا برو و به روشی که یاد گرفته‌ای سعی کن تا همدلی‌ات را به سارا ابراز کنی.



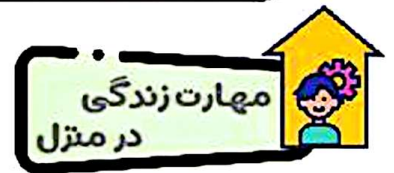
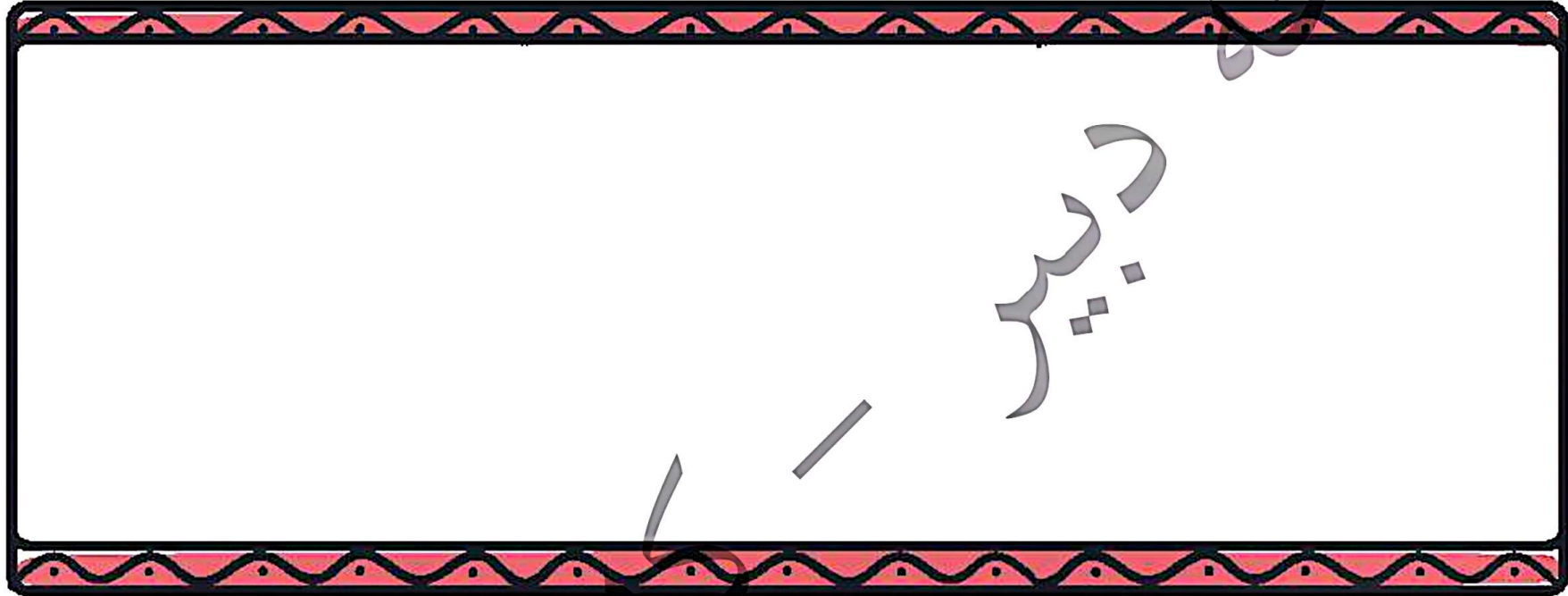


- در موقعیت‌های زیر برای دوستان خود بگو که چطور با آن‌ها همدلی می‌کنی؛ در مورد آن در کلاس گفت‌وگو کن.
- مادر بزرگ سارا بیمار شده و سارا خیلی غمگین است.
- دوست موشن از مدرسه‌شان رفته و او احساس تنهایی می‌کند.
- تصویری که نشان‌دهنده‌ی ابراز همدلی است را رنگ بزن.



## علوی

یک موقعیت که در آن چیزی شما را ناراحت کرد و دوستانتان با شما همدلی کردند را در کادر زیر نقاشی کن. 🍕



مراحل ابراز همدلی را با یک نمایش عروسکی به بزرگترها یاد بده. 🍕

حدوداً دو ماه از سال تحصیلی گذشته بود اما میلاد هنوز نتوانسته بود دوست صمیمی برای خودش پیدا کند. تقریباً اکثر زنگ تفریح‌ها را تنها بود و سر کلاس ترجیح می‌داد روی صندلی تکی بنشیند. او معمولاً صورت ناراحتی داشت، اغلب اخم می‌کرد و زیاد با کسی حرف نمی‌زد. مودی و دوستانش که با هم در یک محله زندگی می‌کردند، بیشتر اوقات عصرها با هم قرار بازی داشتند؛ متوجه تنهایی میلاد شده بودند.

آن‌ها سعی کردند تا به میلاد کمک کنند، برای همین یک روز در زنگ ورزش از میلاد خواستند که برای تکمیل گروهشان به تیم آن‌ها بیايد، میلاد قبول کرد اما باز هم خوشحال به نظر نمی‌رسید.

مودی در راه برگشت از باشگاه ورزشی، کنار صندلی میلاد نشست و به او گفت: میلاد تو چرا با کسی دوست نمی‌شوی؟ میلاد با تعجب گفت: من؟! من با کسی دوست نمی‌شوم؟ این بقیه هستند که دلشان نمی‌خواهد با من دوست شوند. مگر نمی‌بینی که هر کس دوست خودش را پیدا کرده و تنها نیست؛ فقط من تنها مانده‌ام!

مودی گفت: تا حالا به رفتار خودت هم دقت کرده‌ای؟ وقتی می‌خواهی با دیگران دوست شوی، اولین قدم این است که اخم‌هایت را باز کنی، نزدیک آن شخص بروی و سعی کنی جوری سر صحبت را باز کنی.

مثلاً او را بابت چیزی تحسین کنی، به او پیشنهاد بازی بدهی و یا هر چیزی مثل این‌ها، تا زمانی که تو اخمو باشی و با کسی صحبت نکنی، نمی‌توانی برای خودت دوستی پیدا کنی. حالا بگو بینم اهل کدام محله‌ای؟ اگر هم محله‌ای ما باشی می‌توانیم عصرها با هم قرار بازی بگذاریم.

می‌لاد که دیگر اخم‌هایش باز شده بود، شروع به صحبت با مودی کرد...





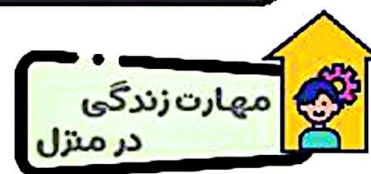
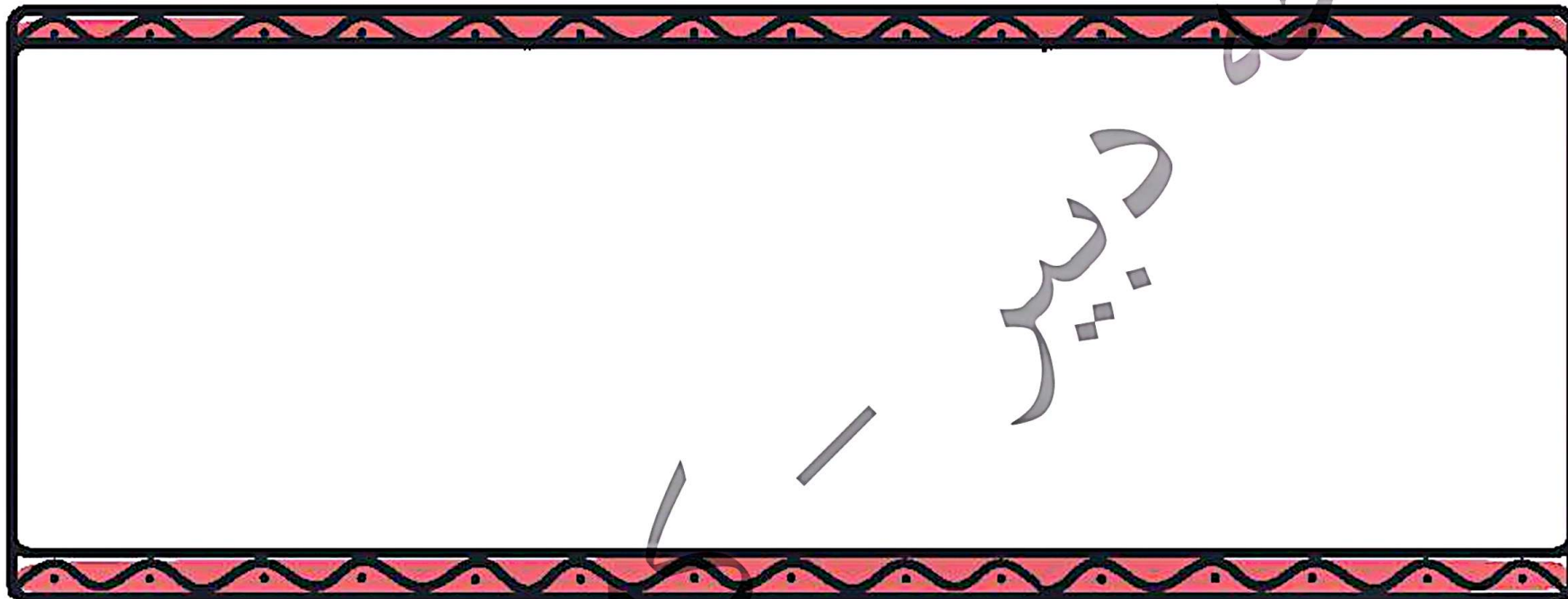
به نظر شما کدام یک از راه‌های زیر برای شروع دوستی مناسب است؟ دایره‌ی رو به روی آن را سبز رنگ کن.

- بچه‌ها مشغول کار گروهی هستند و دانش‌آموز جدید می‌گوید می‌خواهید به شما کمک کنم؟
- بچه‌ها مشغول بازی تنیس هستند و وقتی توپشان روی زمین می‌افتد، دانش‌آموز جدید برای شوخی آن را برمی‌دارد و می‌دود.
- بچه‌ها مشغول خوردن میان وعده در زنگ تفریح هستند که دانش‌آموز جدید جلو می‌آید و می‌گوید سلام من مودی هستم می‌توانم کنار شما بنشینم؟

به نظر شما مراحل دوستی کدام است؟ آن‌ها را با شماره‌گذاری مشخص کن.

- به سمت شخص رفتن
- گفتن دوست داری با هم بازی کنیم؟
- معرفی خود
- سلام و احوال‌پرسی

شما بیشتر دوست‌هایت را در کدام موقعیت پیدا کرده‌ای؟ مهمانی، مدرسه، پارک، کلاس ورزشی یا موسیقی آن را در کادر زیر نقاشی کن.



از بزرگ‌ترها بخواهید تا نحوه‌ی آشنایی و شروع دوستی با یک یا چند تا از دوستان صمیمی‌شان را برای شما تعریف کنند.

