



روز المر

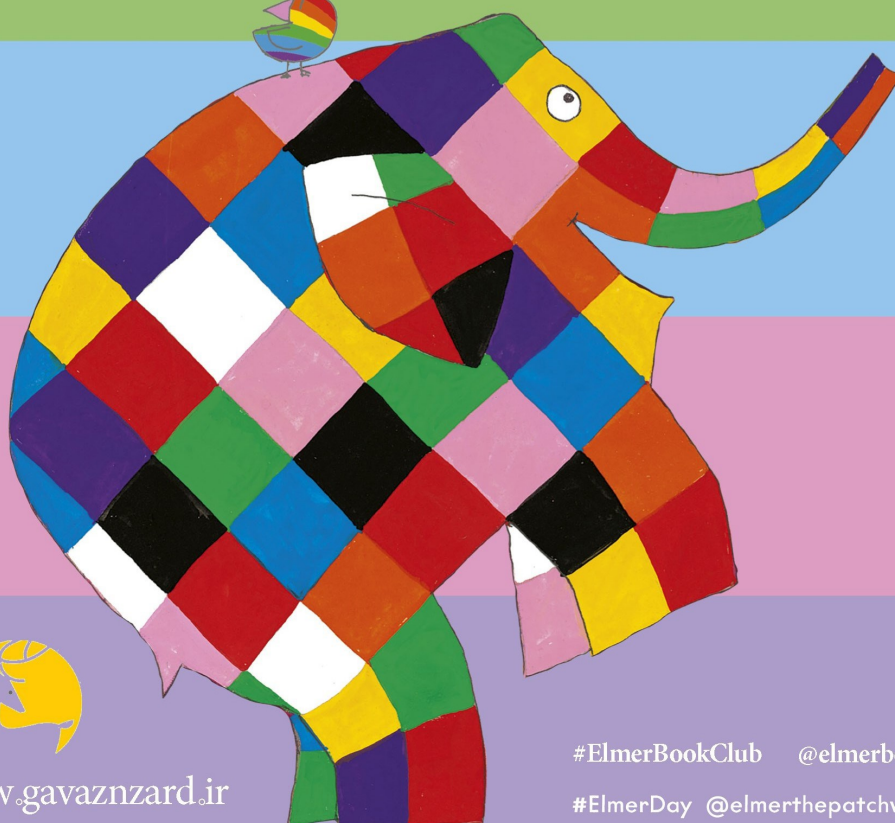


پیشنهادهایی برای گسترش شادی در زندگی

تهیه و تدوین:



گروه اجرایی جایزه ادبی گوزن زرد



www.gavaznazard.ir

#ElmerBookClub @elmerbookclub

#ElmerDay @elmerthepatchworkelephant



جهان هنوز در حال گذر از ویروس کرونا است و زندگی با اینکه از روال عادی خارج شده، همچنان ادامه دارد و در خانه متمرکز شده است. کمی برنامه‌ریزی و خلاقیت کمک می‌کند تا بتوانیم شادتر باشیم و دیگران را هم خوش حال کنیم. نگرانی‌ها و هراس‌ها باعث تغییر عادت‌ها و شیوه‌های معمول زندگی مان شده و رعایت پروتکل‌های بهداشتی اولویت افراد است، اما...

آیا وظیفه‌ی شاد بودن را هم جدی گرفته‌ایم؟

این راهنما، ایده‌ی کوچکی برای شروع یک شادی بزرگ است. روز سوم خرداد (۲۳ ماه می ۲۰۲۰) روز یکی از معروف‌ترین شخصیت‌های ادبیات کودک و نوجوان است؛ **روز المر**.

المر یک فیل متفاوت و رنگارنگ است که می‌تواند بقیه را شاد کند، اگر شده با یک لبخند کوچک.



دیوید مک‌کی درباره‌ی خلق این **فیل رنگارنگ** می‌گوید روزی همراه همسر و دخترش پیاده‌روی می‌کردند که پسری از آن طرف خیابان فریاد می‌زند: کاکاسیاهه! برای اینکه همسر آقای مک‌کی یک زن آمریکایی-آفریقایی تبار است و رنگ پوست تیره‌ای دارد. با شنیدن لحن شرم‌آور آن پسر بود که داستان **المر فیل رنگارنگ** در او شکل گرفت و چیزی نگذشت که المر نماد پذیرش دیگری و رنگارنگ بودن مردم از جنبه‌ی نژادی، فکری، ظاهر و قیافه و تفاوت‌ها در کودکان با نیازهای ویژه شد.

المر نماد **شادی** هم است.

او با لبخند و شوخی و کارهای خنده‌دارش فیلهای دیگر را خوش حال می‌کند. شادی یعنی احساس خوبی نسبت به خود داشتن. توانایی دوست داشتن خود و دیگران. داشتن لحظه‌های خوب و خوش با دیگران. شادی یعنی لذت بردن از زندگی. المر یادمان می‌آورد که می‌توانیم دیگران را دوست داشته باشیم و دیگران هم ما را دوست داشته باشند.

روز المر یک روز در سال است و می‌تواند یک روز ویژه باشد، اگر ما بخواهیم و برای ساختن دنیایی شاد قدم برداریم. قدم‌های کوچکی که کنار هم دیگر به حرکتی بزرگ منجر خواهد شد و شادی را در تمام ابعاد زندگی گسترش خواهد داد.

برای شروع، داستان المر را بخوانید

و بعد، برای برگزاری جشن المر و شروع پروژه‌ی شادی نقشه بکشید. شما می‌توانید پدر و مادر یا معلم و یا دانشجو باشید. مهم این است که به مفهوم شادی فکر کنید. درباره‌ی شادی چه می‌دانید؟ چگونه شاد می‌شوید؟ چگونه می‌توانید دیگران را شاد کنید؟ چه راه‌هایی را می‌شناسید تا لحظه‌های زندگی خودتان و دیگران را شاد کنید؟ شادی آورهای زندگی‌تان چه چیزهایی هستند؟ تلاش کنید پاسخ این پرسش‌ها را پیدا کنید و برای خودتان جعبه‌ی ابزار شادی بسازید. این جعبه یادآور ایده‌ها و امکان‌هایی برای شاد بودن خودمان و شاد کردن دیگران است.

سپس، اگر فرزندی دارید یا با دانش‌آموزهایتان در ارتباط هستید و یا به گروهی از کودکان دسترسی دارید، داستان المر را برایشان بخوانید و یا کتاب المر را به دستشان برسانید. کمک کنید تا کودکان هم مفهوم شادی را درک کنند و مصداق‌های عینی شادی در زندگی‌شان را بشناسند.



فعالیت دوم

دو هولاهوپ را روی زمین بگذارید. می‌توانید از چسب کاغذی، پارچه و ... هم استفاده کنید.

برگه‌های یادداشت کوچک در اختیار کودک بگذارید.

_ یک دایره را به اسم کودک نام‌گذاری کنید و دایره‌ی دوم را «دیگران» بنامید. دیگران می‌توانند اعضای خانواده، دوستان و... باشند.

_ از کودک بپرسید چی باعث شادی او می‌شود؟

پاسخ‌ها می‌تواند متنی یا تصویری روی برگه‌های یادداشت ثبت شود. بعد بپرسید او چه زمانی و چگونه باعث شادی دیگران شده است؟ پاسخ‌ها را روی دایره‌ی مناسب بگذارید.



فعالیت اول

با توجه به شناختی که از کودک دارید، می‌توانید بحث درباره‌ی شادی را گسترش بدهید:

_ چه چیزی روی احساس ما نسبت به کارها و اتفاق‌ها تاثیر می‌گذارد؟
_ آیا رفتار دیگران باعث می‌شود احساس شما درباره‌ی چیزها تغییر کند؟

_ آیا حرف‌ها و رفتار ما می‌تواند دیگران را شاد کند؟

_ چرا بعضی از مردم ناراحت می‌شوند، وقتی دیگران به کارشان می‌خندند؟

_ چه چیزی باعث می‌شود که مردم تصمیم بگیرند با حرف‌ها و رفتارشان دیگران را خوش حال کنند؟

_ چطور بفهمیم که مردم چه طور شاد می‌شوند؟





فعالیت چهارم

تابلو یا مقوایی را برای ثبت کارهای جالب و سرگرم کننده و شادی آور در نظر بگیرید.
روزهای هفته و نام اعضای خانواده و کارهایی که می توانند در این هفته انجام بدهند، یادداشت کنید.
ایده ها و پیشنهادهای می تواند فانتزی یا ساده باشد. مانند کارهای روزمره از بیرون بردن زباله و آب دادن به گلدان ها تا رقصیدن، نقاشی و ساخت موسیقی.

برای تکمیل نمودار خانوادگی شادی می توانید از نتیجه ی فعالیت دوم استفاده کنید و از پیشنهادهای بعدی این راهنما هم ایده بگیرید.

فعالیت سوم

با توجه به شناختی که از کودک دارید، می توانید بحث درباره ی شادی را گسترش بدهید:

– چه چیزی روی احساس ما نسبت به کارها و اتفاق ها تاثیر می گذارد؟
– آیا رفتار دیگران باعث می شود احساس شما درباره ی چیزها تغییر کند؟

– آیا حرف ها و رفتار ما می تواند دیگران را شاد کند؟

– چرا بعضی از مردم ناراحت می شوند، وقتی دیگران به کارشان می خندند؟

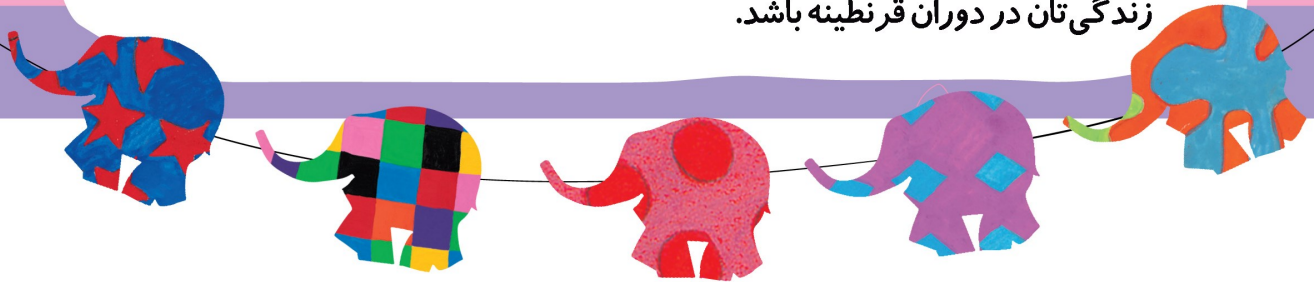
– چه چیزی باعث می شود که مردم تصمیم بگیرند با حرف ها و رفتارشان دیگران را خوش حال کنند؟

– چگونه بفهمیم که مردم چه طور شاد می شوند؟



جشن المر

نمی‌توانیم با دیگران قرار بگذاریم، مهمانی بگیریم و دورهم جمع شویم اما، می‌توانیم یک جشن کوچک با خانواده‌مان بگیریم و یک خاطره‌ی شگفت‌انگیز بسازیم. برنامه‌ای برای کثیف‌کاری ترتیب بدهید. می‌توانید خودتان را با مواد رنگی مناسب برای پوست رنگ‌آمیزی کنید. کیک بپزید. بادکنک‌هایی به شکل فیل و یا دیگر حیوانات جنگل تهیه کنید و یک پس‌زمینه‌ی خاص و متفاوت برای عکاسی بسازید. از ریشه‌ی فیل‌های رنگارنگ استفاده کنید. کنار هم عکس بگیرید و آن را چاپ کنید و روی دیوار نصب کنید. اجازه بدهید این عکس یادآور یکی از شادترین روزهای زندگی‌تان در دوران قرنطینه باشد.

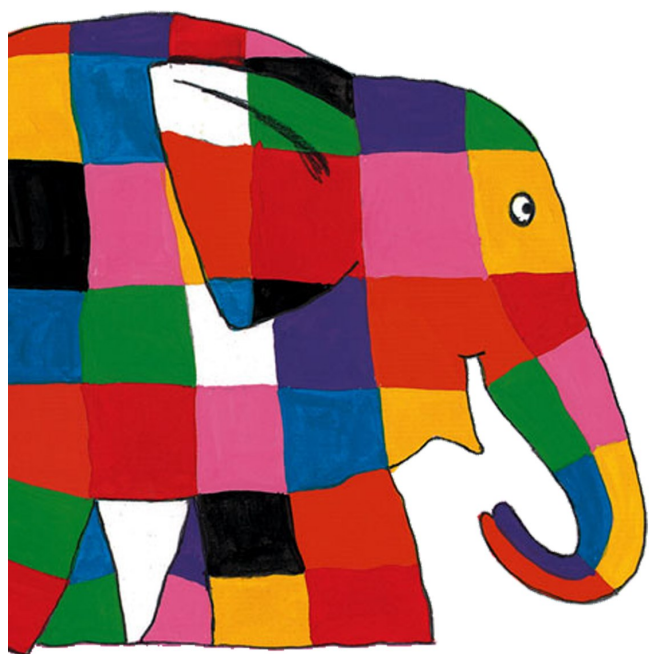


جزیره‌ی عروسک‌ها

یک فرش در خانه را جزیره تصور کنید. عروسک‌ها را برای سفر در این جزیره‌ی خیالی آماده کنید. عروسک‌ها می‌توانند در جزیره دنبال گنج بگردند. ممکن است عروسکی از گروه جدا شود و نتواند راهش را پیدا کند و... به کودک کمک کنید تا با فرض‌های خیالی متفاوت موقعیت‌های تازه‌ای را تجربه کند و بتواند راه‌حلهایی برای شادی و ایجاد حس خوب در وضعیت‌های نامتعارف پیدا کند.

مهمانی آپارتمانی

اگر در مجتمع مسکونی زندگی می‌کنید، خانواده‌های دیگر را هم درگیر جشن الممر کنید. اجازه بگیرید تا در گروه‌های مجازی ساختمان با کودکان ارتباط برقرار کنید. داستان الممر را تعریف کنید. بازی‌های غیر حضوری راه بیندازید. خاطره‌های خنده‌دار تعریف کنید و ... پیشنهادهای فعالیت‌های هنری و کار دستی روز جهانی الممر را خودتان اجرا کرده و پشت شیشه‌ی پنجره‌ها، در تابلو اعلانات، پاگردها و پارکینگ نصب کنید.



گپ تصویری

برنامه‌ای برای تماس و گپ ویدیویی با دوستان و خانواده ترتیب بدهید. می‌توانید ایده‌های بامزه برای گفت‌وگو پیدا کنید و حرف‌های تازه‌ای برای گفتن و شنیدن داشته باشید.



پیاده‌روی

اگر می‌توانید، از خانه بیرون بروید. مسیری را مشخص کنید و پروتکل‌های ایمنی برای دست نزدن به چیزها و رعایت فاصله با افراد را مرور کنید. زیر نور و در هوای تازه قدم بزنید تا حس بهتری داشته باشید.

رویداد مجازی

سهیم و شریک شدن وسایل زندگی و یا امکانات خود با دیگران شادی آور است. با کودک گفت‌وگو و مشورت کنید تا لباس و اسباب‌بازی‌های خود را تمیز کند و اگر تمایل دارد، آن‌هایی که استفاده نمی‌کند به کودکان نیازمند هدیه بدهد. شما می‌توانید آثار هنری مانند مجسمه‌های کاغذی المر، المر موزاییکی یا نقاشی‌هایی با موضوع المر آماده کنید و از دوستان و فامیل بخواهید مبلغ مشخصی را به ازای هر اثر هدیه کنند. یا کنسرت و نمایش مجازی المر راه بیندازید و آنلاین بلیت بفروشید. هر ایده‌ای می‌تواند جالب باشد و به همین بهانه مبلغی را برای هدیه به افراد نیازمند جمع آوری کنید. اجازه بدهید کودکان ببینند که می‌توانیم برای کمک به هم‌دیگر کاری کنیم.



پروژه‌ی شادی

گذر از دوران قرنطینه با شرایط مبهم و پیچیده‌ای که وجود دارد، برای بزرگسالان هم آسان نیست. همگی نیاز داریم برای برقراری ارتباط مؤثر با جهان کاری کنیم، به خودمان توجه کنیم و شرایطی را فراهم کنیم تا احساس تنهایی نکنیم.

پیشنهاد می‌کنیم همگی پروژه‌ی شادی را جدی بگیریم و تلاش کنیم تا ارتباط بیش‌تری با هم داشته باشیم.

دیگران را از فرایندهای روزانه‌ی زندگی‌مان باخبر کنیم و بگوییم با تنهایی‌هایمان چه می‌کنیم. می‌توانیم گاهی تغییر نقش بدهیم و با خودمان هم‌دلی کنیم. نیازمان به خلوت را با صدای بلند بیان کنیم و از دیگران کمک بگیریم و با ارتباط‌های غیرحضوری گسترده هم به بهتر شدن احساس خودمان کمک کنیم و هم از این افراد برای نگه‌داری و گذران وقت و انجام فعالیت با فرزندان کمک بگیریم.



از شبکه‌های اجتماعی برای ترویج شادی و انعکاس فعالیت‌هایتان استفاده کنید.

با هشتک‌های **#ElmerDay** و **#ElmerBookClub** هم می‌توانید ما را باخبر کنید.



پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر

theladders.com

latimes.com

today.com

برای اطلاع از فعالیت های آینده ی گوزن زرد به

gavaznazard.ir

مراجعه کنید.





ما

رنگارنگ

هستیم

