

مهارت‌های مقابله‌ای خلاقانه برای کودکان

فعالیت، بازی، قصه و برگه‌هایی برای کمک به خودتنظیمی کودکان

فهرست

مقدمه.....	۷
فصل ۱: ایجاد مهارت‌های بین فردی و اجتماعی.....	۹
فصل ۲: ایجاد مرزهای سالم.....	۴۳
فصل ۳: کاهش رفتار مقابله‌ای.....	۵۷
فصل ۴: مدیریت خشم.....	۷۱
فصل ۵: افزایش تمرکز و کاهش تکانشگری.....	۱۰۱
فصل ۶: مهار اضطراب، افکار وسواسی و رفتارهای وسواسی.....	۱۲۱
فصل ۷: اضطراب اجتماعی و گنگی انتخابی.....	۱۴۹
فصل ۸: بهبود خواب.....	۱۵۹
فصل ۹: ناراحتی و افسردگی.....	۱۷۱
فصل ۱۰: افزایش اعتماد به نفس و خودباوری.....	۱۸۷
فصل ۱۱: مصیبت و سوگ.....	۲۱۳
فصل ۱۲: حوادث آسیب‌زا و بیماری‌ها.....	۲۲۹
فصل ۱۳: چالش‌های خانوادگی.....	۲۴۹

مقدمه



مهارت‌های مقابله‌ای خلاقانه برای کودکان منبع جامعی است برای متخصصانی که با کودکان سروکار دارند. برای والدین و سرپرستان کودکان نیز منبع مفیدی است. این کتاب سبب می‌شود کودکان تشویق شوند راه‌کارهای مقابله‌ای را با تعاملات، احساسات، رفتارها و تجارب زندگی بیاموزند و به‌کارگیرند. در هر فصل روی بعضی رفتارهای چالش‌برانگیز از خفیف تا متوسط تأکید شده است که ممکن است کودکان تجربه کنند و معمولاً هم اتفاق می‌افتند. به عنوان مثال یک فصل به روابط عمومی و مهارت‌های بین فردی پرداخته است و در فصل دیگر روی مهارت توجه کردن و گوش دادن تأکید شده است. در سراسر کتاب علاوه بر مواردی که در ادامه مشاهده می‌شود، فعالیت‌ها، داستان‌ها، اظهارات و برگه‌های والد/کودک خواهید یافت که به شما در شناسایی رفتارها و چالش‌های خاص کمک می‌کنند:

چالش‌ها



این بخش موقعیت، احساس یا رفتاری را که کودک با آن مشکل دارد، شناسایی می‌کند.

اهداف



این بخش یک یا چند هدف ارائه می‌دهد که کودک ممکن است در حال تلاش برای رسیدن به آن باشد، در اصل این اهداف برای مشاورانی نوشته شده که برای مراجعان خود برنامه‌های درمانی می‌نویسند، ولی برای والدین نیز چارچوبی برای تعریف اهداف فراهم می‌کند.

مهارت‌ها



فعالیت‌ها و اقداماتی که در هر فصل ارائه می‌شود ایجاد مهارت مخصوص به چالش‌های مشاهده شده را تقویت می‌کند. به عنوان مثال، فصل چهار در مورد مدیریت خشم،

فعالیت‌ها و اقداماتی دارد که به ایجاد مهارت‌هایی از قبیل شناسایی ماشه‌چکان‌ها و ابراز خشم به روش سالم و محترمانه کمک می‌کنند.

مداخلات



مداخلاتی که در کتاب به کار رفته شامل بازی خلاقانه، فعالیت‌های هنری و کارهای دستی، بازی‌ها، رنگ کردن صفحات و/یا کاربرگ‌ها است. تمامی فعالیت‌های این کتاب به مهارت‌آموزی مرتبط با رفتارها و چالش‌های برجسته هر فصل تشویق می‌کنند. برگه‌ها حاوی فهرستی از اقداماتی است که باید اجرا کرد و/یا اطلاعات مفید دیگری که به یک فصل مربوط می‌شود. اگر شما متخصصی هستید که با کودکان و خانواده‌ها سروکار دارید، مراجعان شما می‌توانند این برگه‌ها را که تسهیلاتی عرضه می‌کند، برای استفاده در منزل با خودشان ببرند.

داستان ضمیمه



داستان‌های هر فصل به رفتار یا چالش شخصیتی می‌پردازند که شاید کودک شما هم با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند. این داستان‌ها به بچه‌ها کمک می‌کند تا به کمک قصه‌گویی، به شیوه کودک‌پسند، از رفتارها یا تجارب خودشان درس بگیرند. قصه‌ها روش ظریفی برای ورود به مسائل کودکان است زیرا برای بعضی کودکان صحبت کردن درباره شخصیت یک داستان راحت‌تر از صحبت کردن در مورد خودشان است.

فعالیتی که با داستان هماهنگی داشته باشد



فعالیتی را اضافه کرده‌ام که با همان داستان هماهنگی داشته باشد. این فعالیت‌ها بعضی از مهارت‌های ذکر شده در داستان را تقویت می‌کنند و/یا مهارت ساده و سریعی برای درگیر شدن بیشتر کودک درباره داستان ایجاد می‌کنند.

تصدیق‌کننده‌ها



تصدیق‌کننده‌ها عبارت‌های کوتاه و مختصری برای توانمندسازی هستند، که کودک هنگام «خودگویی» به صورت سرود و یا یادآور استفاده می‌کند (مثال: «از عهدۀ این کار برمی‌آیم»). در صورتی که تصدیق‌کننده‌ها به طور مداوم تکرار شوند، اعتمادبه‌نفس و تفکر مثبت را افزایش می‌دهند.

فصل ۱

ایجاد مهارت‌های بین فردی و اجتماعی

چالش‌ها



کودک در دوست‌یابی و حفظ دوستی مشکل دارد.
کودک در مهارت‌های عمومی اجتماعی با مشکل مواجه است.

اهداف



کودک فنون جدیدی برای دوست‌یابی و حفظ دوستی پیدا می‌کند.
کودک رابطه دوستی را بیش از یک ماه حفظ می‌کند.

مهارت: استفاده از رفتارهای اصلی



تمرین و استفاده از رفتارها برای کودکان مهم هستند، زیرا رفتارها راهی برای نشان دادن احترام به دیگران است. اگر کودکان از رفتارها استفاده نکنند، می‌تواند بر روابط آنها تأثیر منفی داشته باشد. مانند مدل، نقش رفتارهایی را بازی کنید که می‌خواهید کودکان از آنها استفاده کند و هنگامی که کودک آن نقش را استفاده کرد از او تعریف و تمجید کنید. تعریف و تشویق شما باعث می‌شود تمایل کودک برای ادامه استفاده از رفتارهای خوب تقویت شود.

مداخلات



مهمانی‌های عصرانه

مهمانی‌های عصرانه، روش خیلی خوبی است تا رفتارها را تمرین کنید. در بازی وانمود کنید که مثلاً به مهمانی می‌روید و رفتارهای اصلی مثل خواهش و سپاسگزاری، آداب میز

غذاخوری و توجه محبت‌آمیز به دیگران را تمرین کنید. به موازات تسلط کودک به این رفتارها، به عنوان جایزه او را به مهمانی «واقعی» همراه با خوراکی و پذیرایی واقعی ببرید.

بازی محله ناخدا

در بازی محله ناخدا، بازیگران هنگام غذا خوردن نقش دزدان دریایی را بازی می‌کنند و باید بهترین رفتارها را از خود نشان دهند. این بازی سناریوی خنده‌داری دارد که باعث می‌شود صحبت کردن درباره رفتارها به تفریح تبدیل شود. بازی از آنجا شروع می‌شود که کودکان دور میز ناخدا نشسته‌اند و بشقاب‌های خالی مقابل آنها قرار دارد. کودکان به نوبت به سؤالات نوشته شده روی کارت‌ها جواب می‌دهند (بازی از کوچک‌ترین کودک شروع می‌شود). هر بار که بازیگری کارتی را صحیح جواب می‌دهد یک سکه یا یک درب بطری را داخل بشقاب قرار می‌دهد. هنگامی که تمام بشقاب‌ها دارای سکه یا درب بطری شدند، بازی تمام می‌شود. چون این یک بازی مشارکتی است، با پر شدن تمام بشقاب‌ها همه کودکان برنده می‌شوند.

تعداد بازیکنان: ۱

هدف بازی: با استفاده از بهترین رفتارها، مراسم شام برگزار شود.

وسایل لازم

- صفحه بازی محله ناخدا
- کارت دزدان دریایی
- سکه‌های متنوع و درهای بطری

دستورالعمل بازی

صفحه بازی شما نشان می‌دهد که دزدان دریایی دور میز ناخدا نشسته‌اند و بشقاب‌های شام خالی جلوی آنها قرار دارد. هر بار که به کارتی پاسخ می‌دهید یک سکه یا درب بطری داخل بشقاب شام بگذارید. هنگامی که داخل همه بشقاب‌ها سکه یا درب بطری قرار گرفت بازی تمام می‌شود.

کارت‌های دزدان دریایی

ریش تیغ تیغی که پشت میز نشسته، ناگهان یک آروغ بلند می‌زند. بعد از آن باید چه بگوید؟

۱. «ای‌وای! چه صدای بلندی داشت!»
۲. «آخ جون!!!! این صدای دزد دریایی یعنی حسابی سیر شدم!»
۳. «بخشید. عذر می‌خوام. عفو کنید.»

جیلی کابین لاس هوس کرده مقداری بیسکویت کراهی بخورد، اما بیسکویت کراهی آن طرف میز است. مؤدبانه‌ترین حالتی که این خانم می‌تواند کمک بخواهد چیست؟

۱. «تو رو جون اون کره، آن بیسکویت‌ها را بگذار این‌ور میز!»
۲. «ریش سیاه میشه لطف کنی آن بیسکویت‌ها را رد کنی این طرف لطفاً؟»
۳. یک چیزی پرت کنی به کسی که نزدیک بیسکویت‌ها نشسته، وقتی تو را دید با صدای بلند دادبزنی، «من شیرینی می‌خوام!»

پت ریش سیخ سیخی پشت میز نشسته و بیش از حد نوشیدنی می‌خوره و شروع کرده بلندبلند حرف‌های بی‌تربیتی بزنه. حالا تو و بقیه دزدهای دریایی چطور می‌توانید جلو او را بگیرید که کنترل اوضاع از دست خارج نشود.

ساموئل چاقو نقره‌ای از راه رسیده و دنبال جای خالی می‌گردد تا پشت میز بنشیند. شما باید:

۱. کمی جمع‌تر بنشینید و برایش جا باز کنید؟
۲. به او توجه نکنید شاید یک نفر دیگر برایش جا باز کند؟
۳. به او بگویید سر میز، جای خالی برای مهمان جدید نیست.

کله کلاغی، هویج برشته دوست دارد. یک کاسه کوچک هویج برشته، برای همه، روی میز است. فکر می‌کنید اگر کله کلاغی بخواهد بیشتر از سهمش هویج بردارد، بقیه دزدان چه عکس‌العملی نشان می‌دهند؟

گریم اُمالی شروع می‌کند جُک‌ها و داستان‌هایی را تعریف کند که مناسب جمع نیستند. شما و یا سایر دزدان دریایی چه کار می‌کنید؟

سالتی بونز شروع می‌کند اِدی یک‌دندان را به خاطر اینکه فقط یک‌دندان دارد اذیت کند. به نظر شما اِدی یک‌دندان و/یا بقیه دزدان باید چه کار کنند؟

یک عالمه خرده بیسکویت روی ریش ریش‌سیاه چسبیده، آیا شما

۱. سعی می‌کنید یواشکی توجه‌اش را جلب کنید و به او بگویید؟

۲. مسخره‌اش می‌کنید؟

۳. خرده بیسکویت به صورت‌تان می‌مالید بعد می‌گویید «نگاه کنید! حالا مثل ریش‌سیاه شدم!»

سُرْخه بی‌معرفت سخت سرماخورده است. اگر مجبور شود سرفه یا عطسه کند باید چه کار کند؟

۱. دستش را جلو صورتش بگیرد و سرفه یا عطسه کند.

۲. به سمت آستین دزد دریایی که کنارش نشسته سرفه یا عطسه کند.

۳. بدون اینکه جلو صورتش را بگیرد به طرف میز شام سرفه یا عطسه کند.

اِدی یک دندون می‌خواهد بداند که آیا با دهان پر حرف زدن از روی ادب است یا نه؟

هنگام صرف شام لازم می‌شود دوی دِرْگَز به دستشویی برود، می‌بیند در دستشویی بسته است، دوی باید چه کار کند:

۱. داخل شود؟

۲. در بزند اگر کسی جواب نداد داخل شود؟

۳. داد بزند: «آآآههههه‌های- اگر کسی داخل دستشویی است، عجله کند!!!!»

به طرف میز شام می‌روید تصادفاً به اسکالی‌وگ اسکات برخورد می‌کنید

آیا می‌گویید

۱. «آآآههههه‌های! از سر راهم برو کنار!»

۲. «بخشید- عذر می‌خوام که خوردم به شما!»

۳. «ای بابا، رفیق! اگر سر راهم نبودى من به تو نمى‌خوردم!»

هنگامی که سایر دزدان دریایی وارد اتاقک می‌شوند بارناکل باب در را برای‌شان باز نگه می‌دارد، آیا کار مؤدبانه‌ای می‌کند؟

پلاندرین پل مرتب صحبت‌های ناخدا و مهمان ملکه را قطع می‌کند. به نظر شما این کار چه حسی در آن‌ها ایجاد می‌کند؟

طوطی گرابی اسپارو که روی دوش او نشسته، مرتب حواس او را پرت می‌کند. برای این که گرابی اسپارو بتواند بهتر صحبت‌های سر میز را دنبال کند باید چه کار کند؟

خانم کبین لاس‌کیت می‌پرسد آیا لازم است که حتماً سروقت برای شام حاضر شود، شما چه جوابی به او می‌دهید؟

سیاه‌بندانگشتی برای خوردن غذا چاقو لازم دارد کنار بشقابش چاقو نیست اما نفر بغل‌دستی او چاقو دارد، سیاه‌بندانگشتی باید چه کار کند؟

۱. چاقو را بردارد و استفاده کند؟

۲. بلندبلند غرغر کند که چاقو کنار بشقابش نیست؟

۳. از نفر بغل‌دستی بپرسد: «اجازه میدین چند لحظه از چاقوی شما استفاده کنم؟»

کرت ریش فروری دیشب نخوابیده چون عرشه کشتی را تمیز می‌کرده، آیا اشکالی دارد اگر پس از صرف غذا همان‌جا سر میز بخوابد؟

اسکاروی داوگ داگلاس غذایش را خورده و دستمال سفره، قاشق چنگال و بشقاب کثیفش روی میز مانده تا کسی بیاید و ببرد. آیا این کار او مؤدبانه است؟

فارلی چاخان نمی‌داند آیا برای اینکه به شام دعوت شده باید از ناخدا تشکر کند یا نه. نظر شما چیست؟

بوکانیر بن (دزد دریایی معروف) لازم می‌داند به خانم ساشا که خانم پُر قروفری است مطلبی را بگوید؛ برای اینکه حواس او را به خودش جلب کند روش مؤدبانه کدام است؟

۱. از زیر میز به او ضربه بزند.
۲. یک تکه بیسکویت به طرفش پرت کند.
۳. بگوید: «عذر می‌خوام ساشا، مطلبی را می‌خواستم به شما بگویم.»

شام روی میز ناخدا است و تقریباً همه سرجایشان نشسته‌اند. مَدی نقشه پاره‌کن چه موقع می‌تواند مشغول خوردن شود؟

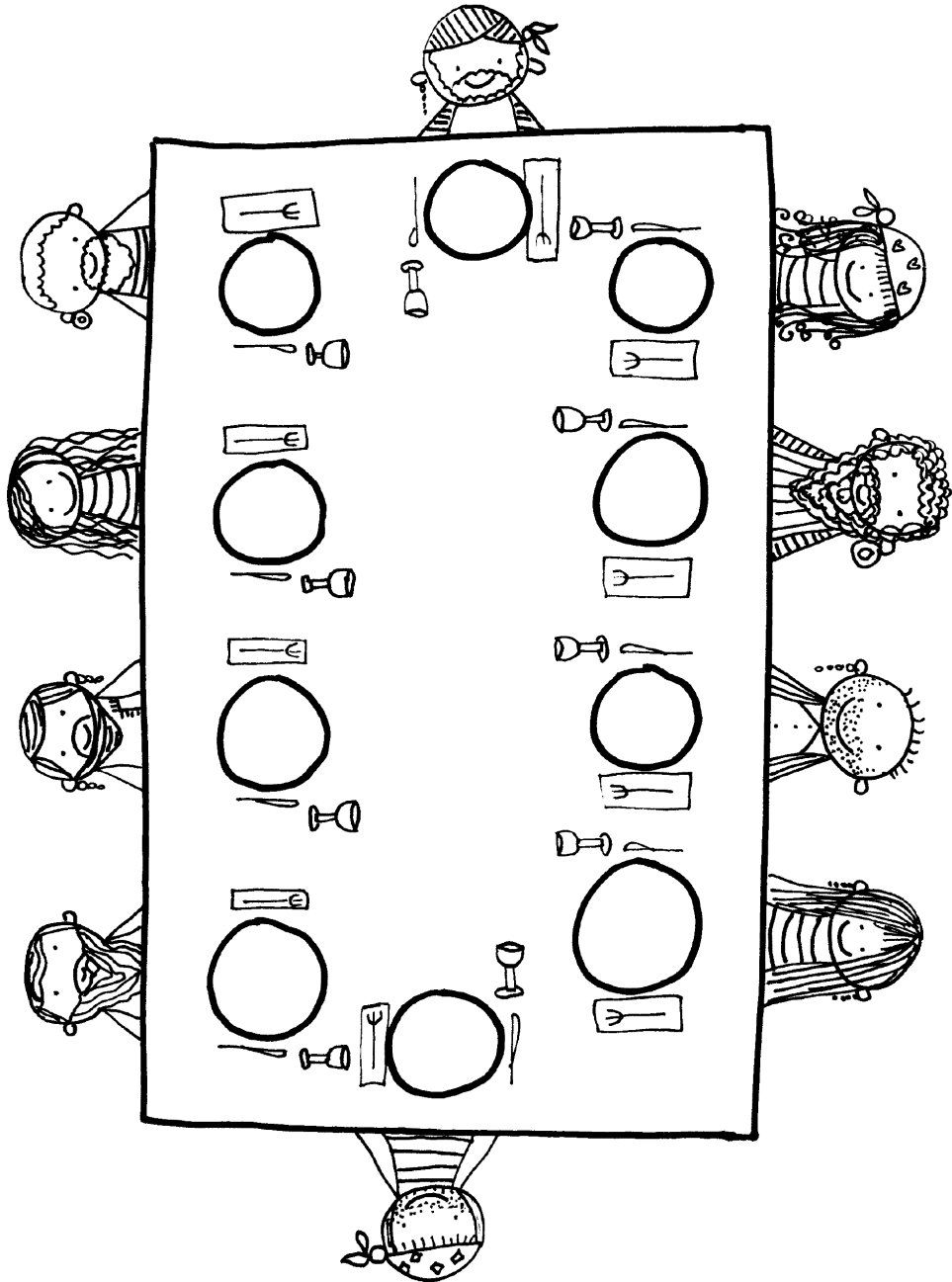
۱. بلافاصله
۲. هنگامی که همه سرجایشان نشسته‌اند و ناخدا اشاره کند که وقت خوردن است.

مقداری غذا به سبیل پلانکی مک اسپلینتر چسبیده، او باید چه کار کند؟

۱. با آستین سبیلش را پاک کند.
۲. سعی کند با زبانش خرده غذا را به دهانش ببرد و با ملچ‌ملوچ آن را بخورد.
۳. با دستمال، خرده غذا را پاک کند.

بیلی پاروزن نمی‌داند آیا لازم است بعد از غذا از آشپز تشکر یا تعریف کند. نظر شما چیست؟

بازی موله نافرا



مقدمه

شما عضو یک گروه دزدان دریایی هستید که امیدوارند بتوانند نقشه یک گنج پنهان را به دست آورند. این نقشه، محل گنج بزرگی که در سواحل صخره‌ای جزیره دورافتاده‌ای دفن شده را نشان می‌دهد. یکی از محافظین سلطنتی ملکه قرار است به پایگاه ناخدا بیاید و با ناخدا و افرادش شام بخورد و در مورد معامله نقشه گنج با شما صحبت کند. ملکه موافقت کرده که اگر شما و افرادتان بتوانید گنج را به دست آورید می‌توانید نصف آن جواهرات را برای خود بردارید. بسیار مهم است که در جلسه مهم امشب افراد شما بسیار مؤدب و خوش‌رفتار باشند. زیرا اگر مأمور ملکه ببیند که شما یا دوستان‌تان خیلی پُرو یا قابل اعتماد نیستید، معامله را به هم می‌زند.

مهارت: تعریف کردن و تعریف شنیدن



یادگیری تعریف کردن و تعریف شنیدن برای کودکان بسیار مهم است چون کمک می‌کند تا خوبی‌های دیگران را تشخیص دهند و بازخورد مثبت از دیگران را نیز بپذیرند. این مهارت‌ها نه تنها برای ایجاد رابطه خوب با دیگران اهمیت دارند، برای تشخیص خوبی‌های خودشان هم مهم هستند.

مداخلات



بازی تعریف کردن از دیگران (نسخه گروهی)

بازی «تعریف» فعالیتی است که کودکان طی آن می‌آموزند تعریف کنند و تعریف بشنوند. خیلی بهتر است به صورت گروهی برگزار شود اما چون اکثر والدین، اولیا و مشاوران هر دفعه با یک کودک یا تعداد اندکی از کودکان سروکار دارند، نوع اصلاح‌شده این بازی، برای انجام فردی این فعالیت را هم ارائه کرده‌ام.

برای بازی تعریف همه کودکان به شکل دایره می‌نشینند. یک بزرگسال، کودکی را برای نشستن در مرکز یا جلوی دایره انتخاب می‌کند. سپس فرد بزرگسال به یکی از کودکان که دایره‌وار نشسته‌اند اشاره می‌کند تا از کودکی که در مرکز دایره نشسته یک تعریفی کند. توصیه می‌شود ارتباط چشمی برقرار شود ولی ضروری نیست. سپس کودکی که در مرکز نشسته بعد از شنیدن این تعریف با گفتن «سپاسگزارم» یا جمله مشابه، از تعریف‌کننده تشکر می‌کند. سپس (اگر لازم باشد) کمی در جای خود می‌چرخد

تا بهتر بتواند با نفر بعدی ارتباط چشمی برقرار کند. تمام کودکانی که دایره وار نشسته‌اند به نوبت از کودکی که در وسط نشسته تعریف می‌کنند. او هم با گفتن «سپاسگزارم» به آن تعریف پاسخ می‌دهد. هنگامی که تمام کودکان، از کودک در مرکز نشسته تعریف کردند، فرد بزرگسال کودک دیگری را انتخاب می‌کند که در مرکز بنشیند.

راهنمایی‌های مفید برای بازی تعریف

مواردی پیش می‌آید که بهتر است قبل از شروع بازی با کودکی به تنهایی صحبت کنید. این کار باعث می‌شود فرصتی فراهم شود تا آن کودک درباره انتظاراتی که در این بازی از او می‌رود بیشتر حمایت شود و در صورتی که نیاز باشد در مورد تعریف‌ها کمک بگیرد (مثلاً می‌توان به او کمک کرد تا اگر با کودکی رابطه خوبی ندارد موضوعی برای تعریف کردن از او پیدا کند). اگر یکی از بازیکنان کودکی است که خیلی نافرمان یا موقعیت‌نشناس است، می‌توانید کمک کنید تا به تعریف‌ها فکر کند و قبل از نوبتش، فهرستی از تعریف‌ها را برای هر یک از کودکان تهیه کند و بنویسد. هنگامی که نوبت آن کودک شد به جای گفتن، می‌تواند تعریف نوشته‌شده را به آن کودک بدهد. این روش برای کودکانی که خجالتی یا کم‌حرف هستند و یا کودکانی که حضور ذهن‌شان یا تکلم‌شان مشکل دارد نیز مفید است. هدف این بازی صرفاً تمرین است، تمرین تعریف کردن و تعریف شنیدن. هر چه کودک بیشتر تمرین کند با آن آشناتر می‌شود و انجام آن برایش آسان‌تر می‌شود.

همچنین از یک بزرگسال کمک بگیرید تا تعاریفی را که هر کودک دریافت می‌کند یادداشت کند. کودک از داشتن فهرست تعریف‌هایی که از او شده خوشحال می‌شود، حتی اگر هنوز خواندن و نوشتن نداند. کودکان عاشق این هستند که این فهرست را به والدین و مراقبین خود نشان دهند زیرا این کار باعث تقویت عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس می‌شود.

برای راحتی شما برگه‌ای شامل فهرستی از این تعاریف ارائه شده‌اند که برای گروه‌های سنی مختلف مفید است و کودکان می‌توانند هم در بازی‌های خودشان و هم در تعامل با دیگران از آنها استفاده کنند.

بازی تعریف کردن از دیگران (نسخه فردی)

فهرستی از افرادی که کودک در زندگی روزمره خود با آنها سروکار دارد - از قبیل برادر، خواهر، کارکنان مدرسه، هم‌سن‌ها و یا هم‌کلاسی‌ها، کارمند فروشگاه مواد غذایی،

همسایه و غیره تهیه کنید. لازم نیست کودک این افراد را «دوست داشته باشد»- فقط کافی است کودک تعامل کم‌ویش دائمی با ایشان داشته باشد.

کمک کنید تا کودک در مورد هر یک از افراد داخل فهرست یک تعریف ارائه کند. اگر کودک برای انجام این فعالیت مقاومت می‌کند در صورت امکان به ازای هر تعریفی که از آنها می‌کند یک برچسب یا پاداش دیگری که برایش مطلوب است به او بدهید.

و برای یادگیری شنیدن تعریف، شما می‌توانید همراه با کودک نقش بازی کنید. از کودک تعریف کنید و از او بخواهید پاسخ «سپاسگزارم» را تمرین کند.

تعریف‌ها

- تو با دیگران مهربانی.
- تو نقاشی‌های قشنگی می‌کشی.
- تو خیلی باحالی.
- گوش شنوای خوبی داری.
- هر وقت به اینجا می‌آیم مشتاق دیدنت هستم.
- صمیمی بودن را دوست دارم.
- دانش‌آموز زیرکی هستی.
- کنار تو به من خوش می‌گذرد.
- تو شریک خوب هستی.
- فهمیدم در خیلی واردی.
- خنده‌ات را دوست دارم.
- تو با حیوانات مهربانی.
- میزت را تمیز نگه می‌داری.
- قصه‌هایی را که تعریف می‌کنی دوست دارم.
- سوالات قشنگی می‌پرسی.
- منصفانه بازی می‌کنی.
- قشنگ از دیگران تعریف می‌کنی.

- باشاهکار کردی.
- رفتار خوبی داری.

مهارت: ابراز مهربانی



ابراز محبت یک مهارت و ویژگی شخصیتی است که در تأثیر گذاشتن روی دیگران بسیار مؤثر است. کودکان و/یا مراجعان خود را تشویق کنید تا به‌طور مرتب محبت و لطف خود را ابراز کنند. این کار باعث می‌شود کودک توجه مثبت دریافت کند، با دیگران رابطه برقرار کند و احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد. رجوع کنید به برگه کارهای محبت‌آمیز تا راه‌هایی که کودکان می‌توانند نسبت به دیگران ابراز لطف و مهربانی کنند را مشاهده کنید.

کارهای محبت‌آمیز

در هر سنی که باشید کارهای محبت‌آمیز فراوانی وجود دارد که بتوانید برای دیگران انجام دهید! نمونه‌هایی از آن عبارت‌اند از:

- به کسی لبخند بزنید.
- در منزل بدون اینکه از شما بخواهند، کاری را انجام دهید.
- به یکی از آشنایان تلفن کنید و حالش را پرسید.
- برای خواهر یا برادر کوچک‌تر خود یادداشت محبت‌آمیزی بنویسید یا طراحی کنید و آن را در جیب، کیف یا ظرف غذای او بگذارید تا بعداً آن را پیدا کند و بخواند.
- آشغال‌ها را جمع‌آوری کنید.
- به طرف مقابل ابراز کنید که برای‌تان ارزشمند است.
- در تمیز کردن کلاس به معلم‌تان کمک کنید.
- اهل سخاوت و شراکت باشید.
- سکه خوش‌شانسی (یا هر چیز دیگری که نشانه خوش‌شانسی است) را در جایی بگذارید تا کسی آن را پیدا کند.
- در را برای کسی باز نگه دارید تا داخل یا خارج شود.
- برای یک نفر کارت‌پستال دستی درست کنید و حضوری یا از طریق پست به او برسانید.