

# خودآگاهی

جلسه سوم

سیده فاطمه شبیری

عنوان جلسه

به کجا می‌روم؟ از ضعف به قوت..

هدف

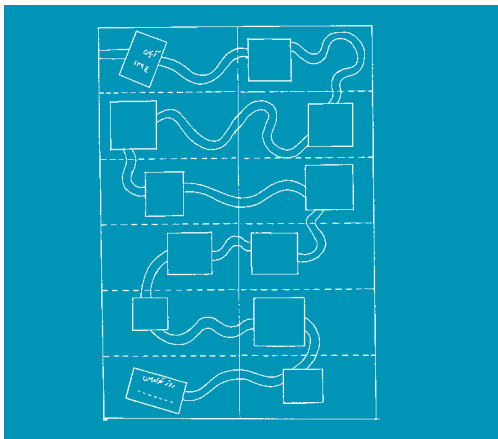
آشنایی با نقاط ضعف، خط سیر زندگی و اهداف

زمان پیشنهادی

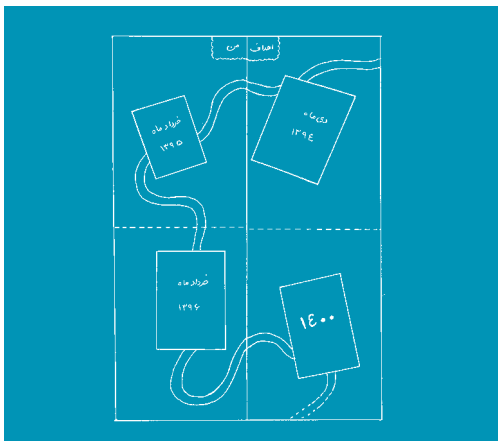
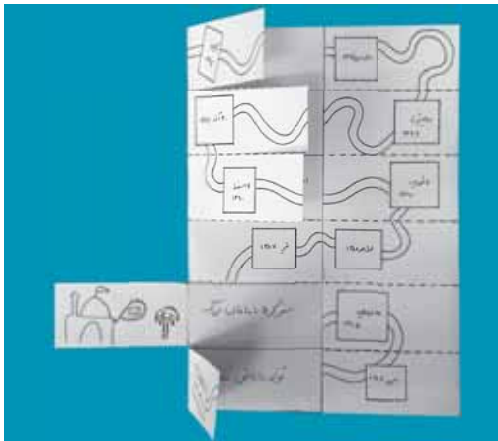
۶۰ دقیقه

اشاره

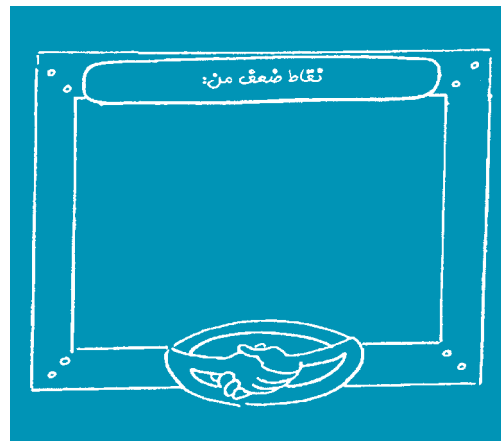
در جلسه اول بچه‌ها روی ویژگی‌های ظاهری خودشان دقیق شدند، و در جلسه دوم توجهشان به ویژگی‌ها، مهارت‌ها و سرگرمی‌های خودشان معطوف شد. آن‌ها همه این ویژگی‌ها را روی برگه‌هایی نوشتند و قرار شد هر کس برگه‌اش را در منزل، در جعبه‌ای مثل جعبه کفش بیندازد. در جلسه سوم نیز، آنان به جنبه‌های دیگری از خودشان توجه و دقت می‌کنند و برگه‌های جدیدی برای انداختن در جعبه خود تهیه می‌کنند.



ضمیمه ۲ (دفترچه تعاملی مسیر زندگی من):



ضمیمه ۳ (دفترچه تعاملی اهداف من):



ضمیمه ۱ (برگه نقاط ضعف من):

ردیف	فعالیت	روش اجرا	نکات قابل توجه در اجرا	زمان پیشنهادی
۱	آغاز	سلام و احوال‌پرسی آغازین و آمادگی کلاس		۵ دقیقه
۲	آیا برای من پیشنهادی داری؟	توضیح می‌دهیم هر کس نقاط ضعفی دارد که از نظر خودش یا برای رفع آن‌ها راه‌حلی دارد یا ندارد. مثلاً ممکن است نقطه ضعف من این باشد که در بیان احساسات خودم ضعیف هستم. از بچه‌ها می‌خواهیم هر کس یکی از نقاط ضعفی را که هنوز برایش راه‌حل قابل قبولی پیدا نکرده یا اصلاً به راه‌حلش فکر نکرده روی برگه بنویسد و در گلدانی بیندازد. بعد به تصادف برگه‌ها را توزیع می‌کنیم و می‌خواهیم هر کس برگه‌ای را که به دستش رسیده بخواند و در صورت امکان برای آن راه‌حلی پیشنهاد دهد. بقیه هم می‌توانند پیشنهادهای تکمیلی بدهند. کار پیشنهاد دادن را در حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ادامه می‌دهیم.	با توجه به اجرای بازی بینگو و تداعی آن خوب است که به بچه‌ها بگوییم با خیال راحت نقطه ضعف را بنویسند چون قرار نیست از روی نقطه‌ضعف‌ها شناسایی شوند. دقت شود که هدف از این بخش، تمرکز و دقیق شدن روی نقاط ضعف است و هدف این جلسه ارائه راه‌حل نیست. بنابراین روی قسمت ارائه راه حل، زیاد متمرکز نمی‌شویم.	۲۰ دقیقه
۳	بازنگری	۱. آیا نقطه ضعفی از گلدان بیرون آمد که نقطه ضعف شما هم هست ولی قبلاً به آن توجه نکرده بودید؟ ۲. آیا برای برطرف کردن نقطه ضعف شما راه‌حلی پیشنهاد شد؟ ۳. آیا راه‌حل پیشنهاد شده برای نقطه ضعف شما می‌تواند کمکی به شما بکند؟ ۴. آیا از شنیدن پیشنهادهای مطرح شده برای نقطه ضعف‌ها، راه‌حلی برای نقطه‌ضعف‌های دیگرتان یافتید؟		۱۰ دقیقه
۴	نقاط ضعف من	برگه «نقاط ضعف من» را توزیع می‌کنیم تا پر کنند و از میان آن‌ها یکی دو تا را که از نظرشان از بقیه مهم‌تر است برجسته کنند. این برگه هم باید به برگه‌های داخل جعبه اضافه شود.		۵ دقیقه
۵	مسیر زندگی من	برگه‌های «مسیر زندگی من» را توزیع می‌کنیم و به بچه‌ها می‌گوییم هر یک از ما از روز تولد خود تا امروز شاهد وقایع بسیاری بوده‌ایم که بعضی برابمان برجسته‌تر و تأثیرگذارتر بوده است (وقایعی مثل تولدها، مرگ‌ها، ازدواج‌ها، سفرهایی که رفتنیم، اولین تجربه‌ها مثل اولین روز مدرسه و... روزهای مهمی که افتخاراتی کسب کرده‌ایم و...) و از آن‌ها می‌خواهیم این‌ها را روی دفترچه‌ای به آن‌ها داده‌ایم وارد کنند. روی برگه، تاریخ واقعه (روز یا ماه یا فصل یا سال) و پشت آن، شرح واقعه را با خلاقیت خودشان (مثل درج عکس و...) بنویسند. دفترچه از روی خط‌چین‌ها برش داده می‌شود.	بچه‌ها معمولاً علاقه دارند این بخش را سر فرصت در خانه و با مشورت با اولیایشان انجام دهند. بعد از ارائه توضیح کافی، انجام این کار را به منزل موکول می‌کنیم.	۵ دقیقه
۶	اهداف من	«برگه اهداف من» را به بچه‌ها می‌دهیم تا پر کنند. به این ترتیب: به بچه‌ها یک تا دو دقیقه فرصت می‌دهیم تا در سکوت و آرامش با چشم‌های بسته به آخر دی همین امسال فکر کنند و حداقل سه چیز را در نظر بگیرند که قصد دارند تا آن تاریخ به آن دست پیدا کنند و بعد که چشم‌هایشان را باز کردند، آن‌ها را در برگه اهداف من و پشت قسمت مربوط بنویسند. همین کار را برای پایان ترم دوم، پایان سال تحصیلی آینده و پایان دبیرستان تکرار می‌کنیم. در پایان از چند نفر از بچه‌هایی که علاقمندند اهداف خود را بخوانند می‌خواهیم تا اهدافشان را برای کلاس بخوانند.	هدف فعالیت فکر کردن به دو دسته اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت است و می‌توان به تغییر در تاریخ‌ها هم فکر کرد	۱۵ دقیقه