

# خودآگاهی

سیده فاطمه شبیری

دبیر تفکر و سبک زندگی منطقه ۳ تهران



عنوان جلسه

من چطور آدمی هستم؟

هدف

آشنایی با ویژگی‌ها، مهارت‌ها، سرگرمی‌ها و علایق فردی

۶۰ دقیقه

زمان پیشنهادی

## اشاره

در جلسه اول بچه‌ها روی ویژگی‌های ظاهری خودشان دقیق شدند. این ویژگی‌ها را روی برگه‌ای نوشتند و قرار شد برگه را در منزل، در جعبه‌ای، مثل جعبه کفش، بیندازند. در این جلسه به جنبه‌های دیگری از خودشان توجه و دقت می‌کنند و برگه‌های جدیدی برای جعبه کفششان تولید می‌کنند.

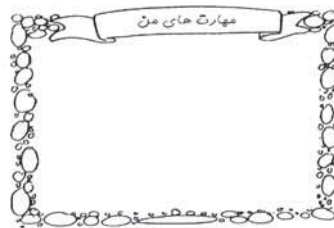
به هر کدام از دانش‌آموزان برگه کوچکی می‌دهیم و از آن‌ها می‌خواهیم هر کس یکی از خصوصیات خودش را که ممکن است، دیگران کمتر از آن اطلاع داشته باشند روی آن بنویسد. سپس برگه‌ها را جمع‌آوری می‌کنیم، به هم می‌زنیم، در ظرفی می‌ریزیم و از بچه‌ها می‌خواهیم، هر یک به تصادف، برگه‌ای را بردارد (می‌گوییم هر کس که برگه‌ای برمی‌دارد چک کند که برگه خودش را برنداشته باشد).

می‌خواهیم اولین نفر داوطلب شود و خصوصیت نوشته شده روی برگه‌اش را بخواند و حدس بزند این ویژگی مربوط به کدام دانش‌آموز است. اگر نتوانست بگوید، بقیه دانش‌آموزان می‌توانند به او کمک کنند. وقتی صاحب ویژگی مورد نظر شناخته شد، نفر بعدی اوست که باید حدس بزند صاحب ویژگی نوشته شده روی برگه دست او کدام یک از دانش‌آموزان است.

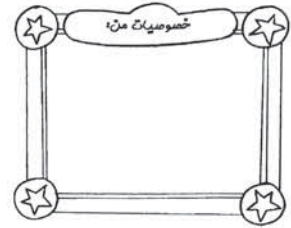
بازی ادامه پیدا می‌کند تا تمام افراد شناخته شوند. بدیهی است هر چه بازی به انتها نزدیک‌تر می‌شود، با توجه به شناخته شدن تعداد افراد بیشتر، حدس زدن ساده‌تر می‌شود.

ضمیمه ۵ (بازی چندکاره، همه‌کاره):

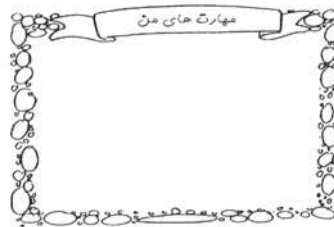
با فهرستی از ویژگی‌ها و اعمال شخصی شروع می‌کنیم. بچه‌ها می‌نشینند و مهارت‌هایی را می‌خوانیم. اگر بچه‌ای حس کرد که مهارتی که خوانده می‌شود، شخصیت او را توصیف می‌کند او باید بایستد و عمل خوانده شده را انجام دهد. تعدادی از مهارت‌ها را باید برای بچه‌ها تعریف کرد. وقتی مهارت بعدی خوانده می‌شود، کسانی که به‌خاطر داشتن مهارت قبلی ایستاده بودند، اگر فکر می‌کنند این مهارت آن‌ها نیست باید بنشینند.



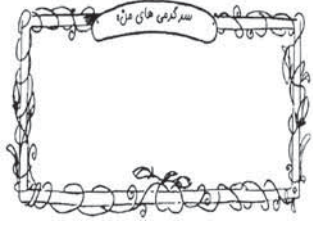
↑ ضمیمه ۲ (برگه مهارت‌های من):



↑ ضمیمه ۱ (برگه خصوصیات من):



↑ ضمیمه ۴ (بازی بینگویی):



↑ ضمیمه ۳ (برگه سرگرمی‌های من):

## مثال

- ◀ اگر فوتبالیست هستید بلند شوید و انگشت‌هاتان را به هم بچسبانید.
- ◀ اگر نویسنده هستید بلند شوید بینی‌تان را بگیرد.
- ◀ اگر بلدید شیرینی یا دسر درست کنید بلند شوید و دور اتاق بدوید.
- ◀ اگر می‌توانید خیلی زود دوست پیدا کنید روی زمین بنشینید و پاهایتان را دراز کنید.
- ◀ اگر می‌توانید در یک جمع غریبه خوب صحبت کنید، دست‌هایتان را قلاب کنید و ببرید پشت سرتان.

- ◀ اگر خیاطی بلد هستید دور خودتان بچرخید.
- ◀ اگر نقاشی بلد هستید بالا و پایین بپرید.
- ◀ اگر بلدید که بچه‌های کوچک را سرگرم کنید بلند شوید پاهایتان را محکم بکوبید روی زمین.
- ◀ اگر روبان‌دوزی بلد هستید بلند شوید و دست بزنید.
- ◀ اگر والیبالیست هستید جفت پا بپرید بالا.

ردیف	فعالیت	روش اجرا	نکات قابل توجه در اجرا	زمان فعالیت
	آغاز	سلام و احوال‌پرسی آغازین و آمادگی کلاس		۵ دقیقه
۱	بازی بینگو	فعالیت یخ‌شکن: مقدمه‌ای برای فکر کردن درباره ویژگی‌های من شرح بازی: ضمیمه ۴		۲۰ دقیقه
۲	بازنگری	از بچه‌ها می‌خواهیم حس، برداشت یا دریافت خودشان را از این فعالیت بیان کنند.	در حین بازنگری با سؤال‌های زیر به گرم شدن گفت‌وگوها کمک می‌کنیم: - آیا بچه‌ها زود متوجه شدند، کدام مطلب مربوط به شماست؟ - در مورد دوستانتان چه چیزهای جدیدی فهمیدید؟ - از اینکه باعث تعجب دوستانتان شدید لذت بردید؟ - این بازی آسان بود یا سخت؟ چرا؟ - وقتی دوستانتان خصوصیت شما را از بین این همه خصوصیت پیدا کردند، چه احساسی داشتید؟	۵ دقیقه
۳	برگه خصوصیات من	برگه «خصوصیات من» را به بچه‌ها می‌دهیم و می‌خواهیم که حداقل ده ویژگی متمایز در آن بنویسند که در جای خالی بنشینند و جمله زیر را کامل کند: «من کسی هستم که...»	توضیح می‌دهیم که این ویژگی‌ها می‌تواند شامل ویژگی‌های اخلاقی، رفتاری، حساسیت‌ها یا... باشد.	۵ دقیقه
۴	بازی چندکاره، همه‌کاره	(مقدمه‌ای برای فکر کردن روی مهارت‌های فردی)		۱۰ دقیقه
		شرح بازی: ضمیمه ۵		
۵	برگه مهارت‌های من	برگه «مهارت‌های من» را به بچه‌ها می‌دهیم و می‌خواهیم هر مهارتی را که دارند و به ذهنشان می‌رسد در آن بنویسند.	با اشاره به بازی یادآوری می‌کنیم که خیلی از کارها مثل توانایی سرگرم کردن بچه‌های کوچک، مهارت به حساب می‌آید و ممکن است تا به حال به دید مهارت به آن نگاه نکرده باشند. بنابراین خوب فکر کنند و هر کاری را که فکر می‌کنند خوب از پس آن برمی‌آیند بنویسند.	۵ دقیقه
۶	برگه سرگرمی‌های من	برگه «سرگرمی‌های من» را به بچه‌ها می‌دهیم و می‌خواهیم فکر کنند که در ساعات فراغت انجام چه کاری برایشان مطلوب‌تر است و از انجام چه کاری بیشتر لذت می‌برند و سرگرمی مورد علاقه‌شان چیست. سپس این سرگرمی‌ها و علایق را در برگه بنویسند.		۵ دقیقه
۷	جعبه کفش	از بچه‌ها می‌خواهیم در هر یک از برگه‌های «خصوصیات من»، «مهارت‌های من» و «سرگرمی‌های من» از میان مواردی که نوشته‌اند، بارزترین آن‌ها را با علامت‌گذاری مشخص و متمایز کنند و در منزل برگه را در جعبه کفشی که جلسه گذشته آماده کرده بودند، بیندازند.		۵ دقیقه