

و سایل مورد نیاز: عروسک یا استیکر پرندگان- کاربرگ در انتهای این جلسه شرکت کنندگان:

خورشید- مدادرنگی

۱. گنجاندن نقاط ضعف و نقاط قوت در تعریف کودک از

خودش

۲. تحقیر نکردن خود به خاطر محدودیت ها و نقاط

ضعف/ با افزایش خودآگاهی

مقدمه: بعد از سلام و احوال پرسی مربی می گوید: «می خواهیم یه بازی بامزه انجام بدیم! میکروفن می چرخه بین من. هر کس میکروفن رو گرفت، باید یه جمله بگه که با "من..." شروع بشه، مثل: من بامزه ام، من نقاشی دوست دارم، من موهام فرفریه!»

نکته: مربی خودش هم شرکت کند تا بچه ها راحت تر باز شوند. هدف، فقط شاد شدن و ورود به موضوع «خود» است.

فعالیت اول: داستان بلبل

پشت کوه های بلند، در جنگلی بزرگ بلبل با خانواده اش زندگی می کرد. اسم بلبل قصه ما بلبل پرفشنگ بود. بلبل پرهایی داشت که هیچ پرنده دیگه ای نداشت. اون کلی دوست داشت که هر روز با هم بازی می کردن. کلاغ پر سیاه، کبوتر تاج سفید و قمری بال قرمز دوستاش بودن که هر روز با هم آواز می خوندن و شاد بودن. اما بلبل همیشه یه غم و غصه توی دلش داشت!! چون بال هاش کوچیک بود نمیتونست مثل بقیه دوستاش توی اوج آسمون پرواز کنه و بره اون بالای بالای آسمون و خیلی بخاطر این ناراحت بود. گاهی هم خجالت میکشید که مثل بقیه نمیتونه پرواز کنه! بچه ها شما هم براتون پیش اومده که کاری رو نتونید خوب انجام بدید و ناراحت بشید؟ غصه بشینه توی دلتون؟! [با دانش آموزان گفتگو کنید]. گذشت و گذشت تا یه روز بلبل و دوستاش با هم توی آسمون دزد و پلیس بازی می کردن که یهو یه عقاب خیلی بزرگ که گشنه هم بود سر و کله اش پیدا شد. عقاب که رنگ خوشگل بال های بلبل رو دیده بود پیش خودش گفت اول میرم سراغ اون بلبل و شکارش میکنم!! بچه ها میدونید چی شد؟؟ بلبل چون توی ارتفاع بالایی پرواز نمی کرد خیلی زود تونست خودش رو توی بوته ها پنهان کنه و عقاب که بال های بزرگی داشت نتونست بره دنبالش!! بله! بچه ها اون روز بود که بلبل متوجه شد کوچیک بودن بال هاش باعث حفظ جونش شد و عاشق بال های کوچیک خودش شد!

فعالیت دوم: کاربرگ خورشید

کاربرگ خورشید را به دانش آموزان بدهید. برای آنها توضیح دهید که هر کدام از ما مانند خورشیدی هستیم که نقاط قوت و ضعفی داریم. برخی کارها را میتوانیم انجام دهیم و برخی کارها را نمیتوانیم انجام بدهیم. به آنها بگویید چهره خود را درون خورشید بکشند. با دانش آموزان در مورد یکی از کارهایی که به خوبی انجام میدهند یا چیزی که بلد هستند صحبت کنید. از آنها بخواهید این مورد را در یکی از پرتوهای خورشید بنویسند. همین طور گفتگو را ادامه دهید تا کودکان مواردی از کارهایی که در آن خوب هستند، کارهایی که در آنها خوب نیستند. چیزی که بلدند و چیزی که بلد نیستند بنویسند. مربی تأکید کند: «همه‌ی این‌ها مالِ توئه — چه چیزهایی که بلدی، چه چیزهایی که خوب بلد نیستی. هیچ‌کدوم بد نیستن!». بعد از تکمیل چند نفر از دانش آموزان کاربرگ خود را بخوانند و تشویق شوند.

در گفتگوهای مربوط به نقاط ضعف و قوت این نکته مهم را بیاد داشته باشید: برای عادی نشان دادن نقاط ضعف هیچ وقت نقطه ضعف کودکی را با نقطه ضعف کودک دیگری مقایسه نکنید. برای کوچک و کم اهمیت نشان دادن یک نقطه ضعف هیچ وقت نقطه ضعف یک فرد را کنار نقطه قوتش نگذارید. نگویند اگر بدن قوی ندارد بجایش هوش خوبی دارد. نگویند اگر فارسیش خوب نیست بجایش ریاضیش خوب است. راهکار پذیرش است. من به عنوان یک انسان نقاط قوت و ضعفی دارم. انسان‌ها کامل نیستند. لازم نیست بجای نقاط ضعفم نقاط قوتی داشته باشم تا ارزشمند باشم. من با همین کمبودهایم ارزشمند و دوست داشتنی هستم. حال نقاط ضعف، ناتوانی‌ها و به صورت کلی نقص یا کمبودهایی که انسان دارد به دو دسته تقسیم می‌شوند. دسته‌ای که قابل آموزش و رشد هستند. انسان باید در مسیر توسعه فردی قدم بگذارد و ورژن بهتری از خود را بسازد؛ دسته دوم: ویژگی‌های شخصیتی غیرقابل تغییر یا ویژگی‌های جسمی هستند که ما نمی‌توانیم آنها را تغییر بدهیم. در این موارد ابتدا باید خود را بپذیریم. سپس برای مدیریت زندگی و بهتر انجام دادن وظایف با توجه به نیازی که داریم از دیگران کمک بگیریم. برای مثال اگر من قد کوتاهی دارم باید متناسب با توانایی خود مثلاً دفاع باشم. نباید خود را بخاطر قدم سرزنش کنم. یا احساس سرخوردگی کنم که چرا نمیتوانم دروازه‌بان باشم. من یک دفاع خوب هستم و ضرورتی ندارد در تمام پست‌های فوتبال خوب باشم.





