

وسایل مورد نیاز: کاربرگ ستاره‌ها، کاربرگ بطری، در انتهای این جلسات شرکت کنندگان:

توپک، مدادرنگی، قیچی، چسب.

۱. وقوف بر توانایی‌ها و خصایص (حیطه‌های مختلف)؛

۲. پذیرش خود و پذیرش توانایی‌ها و خصایص خود
(افزایش خودآگاهی).

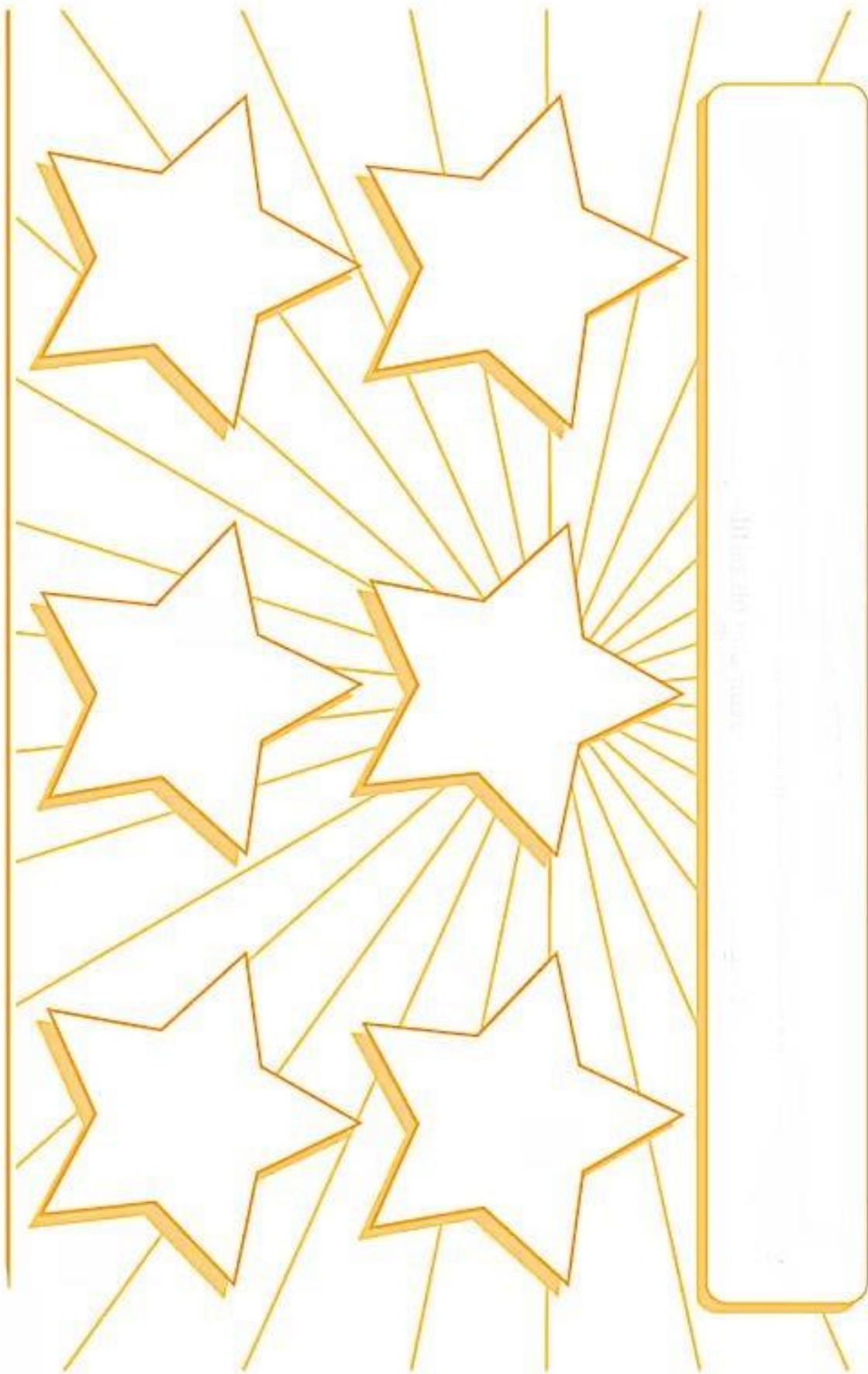
مقدمه: سلام بچه‌ها. بهم بگید بینم کیا صبحونه خوردن؟ حتی یه لقمه کوچیک هم شده باید برای صبحونه بخوریم. اگر صبحونه بخوریم بدنمون قوی‌تر میشه! بنید قدش بینم چقدر زور دارید!! (بچه‌ها خیلی دوست دارند با دست دادن و زدن قدش قدرت خودشون رو نشون بدن)

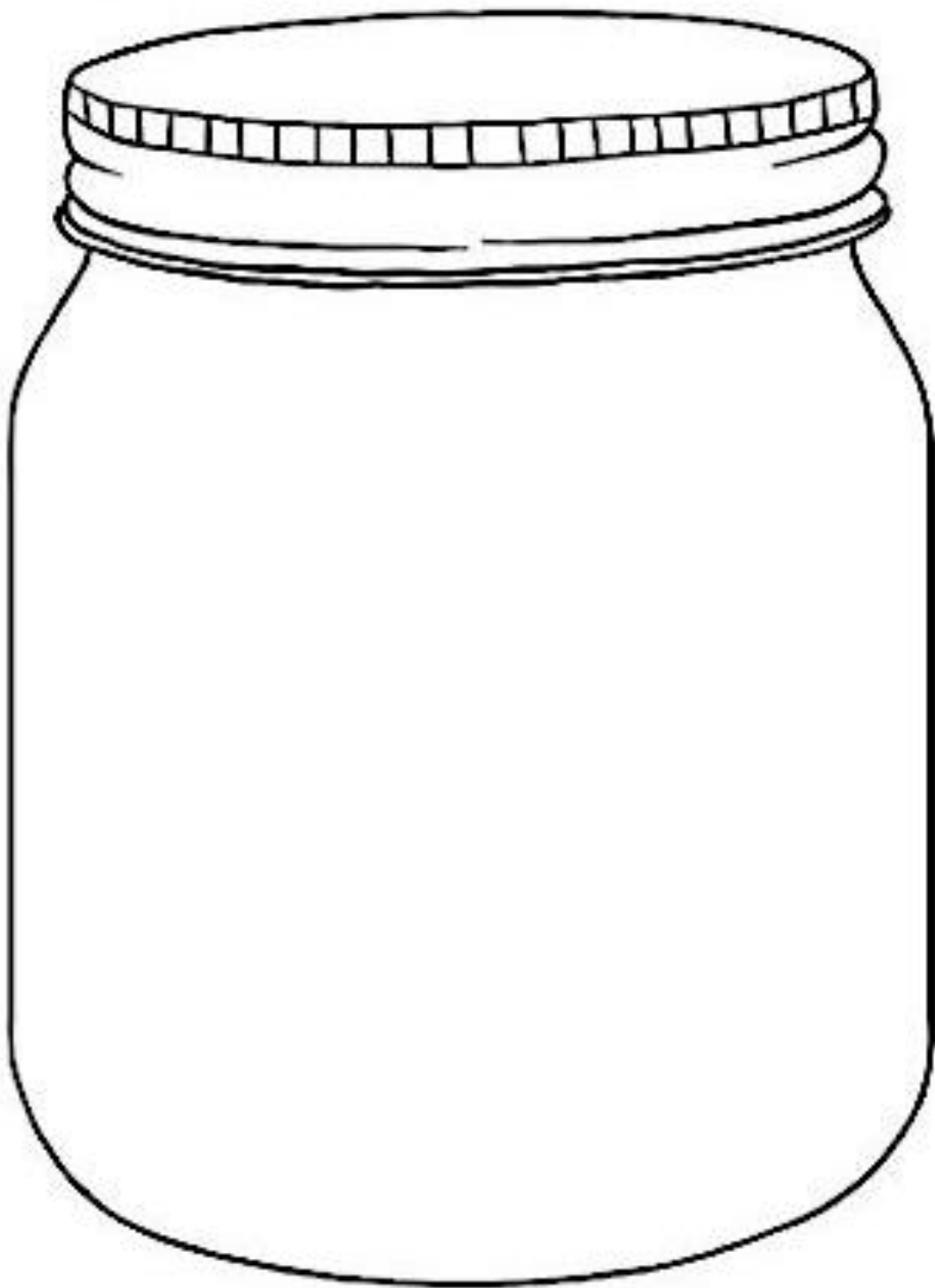
توضیحات مقدماتی: امروز می‌خوایم با هم قدرت‌ها و ویژگی‌ها مون رو پیدا کنیم. گاهی اوقات ما در بعضی چیزها بهتر از دیگران هستیم. یه کارایی میتونیم انجام بدیم که هر کسی نمی‌تونه انجام بده! یا بهتر از بقیه انجام میدیم. قدرت‌هایی که هر جا میریم با خودمون می‌بریمشون و همراه ما هستند. حتی وقتی پارک و مهمونی میریم تنهامون نمیزارن. مثلاً قدرت سلام کردن! قدرت دویدن (مثال‌هایی متناسب با سن دانش‌آموزان). حالا بهم بگید شماها فکر می‌کنید که چه قدرت‌هایی دارید؟ آهان آفرین! (توانایی‌های جسمی مانند ورزش، توانایی ذهنی مانند درس، توانایی‌های اجتماعی مانند دوست پیدا کردن و کمک به بقیه، توانایی‌های هنری. مثال‌هایی از توانایی‌های گوناگون بنید تا دانش‌آموزان به حوزه‌های مختلف توجه کنند). امروز می‌خوایم با هم دیگه ستاره‌های قدرت و توانایی خودمون رو پیدا کنیم و توی این بطری بزاریم!

کاربرگ ستاره‌های قدرت رو به دانش‌آموزان می‌دهیم. برای هر قدرتی که پیدا می‌کنند یک ستاره برش بزنند. رنگ آمیزی کنند. قدرتشون رو رویش بنویسند و به بطری بچسبانند. خب بینم فروغ شما چه قدرتی رو می‌خواه توی این ستاره بنویسی؟ این قدرت رو می‌خواه چه رنگی بزنی؟

بیان عزت‌مندانه: میتونید از دانش‌آموزان بخواهید بیايند جلو کلاس و ستاره‌های توانایی خود را بخوانند یا به روش بازی توپک در مورد توانایی‌ها و قدرت‌هایشان گفتگو کنید. خب حالا که قدرت‌ها تون رو پیدا کردید بیاین توپ بازی کنیم. بازی اینطوره که هر کس توپ بهش میرسه یکی از توانایی‌هاش رو بگه!

می‌تونید یک جمله شعارگونه در نظر بگیرید مثلاً هر دانش‌آموز قبل از گفتن تواناییش باید بگه "من می‌تونم..." و یکی از توانایی‌هاش رو بگه. مثلاً "من می‌تونم سریع بدوم".





بطری ستاره‌های درخشان -----