

LIFE SKILLS FOR LEADING LIFE (LEVEL 2)

مهارت های زندگی برای رهبری زندگی (درجه دوم)

تشریح

شاگرد از طریق این فعالیت ها یاد می گیرد که چگونه احساسات قوی، کار تیمی، گوش دادن فعال، قوه ابتکار و خطر خلاقانه را مدیریت کند.

سوال انگیزشی

همدلی چیست، چگونه می توانیم آن را یاد بگیریم و در کجا آن را بکار ببریم؟

مجموع زمان مورد ضرورت **چهار نیم ساعت در ۴ روز**

لوازم مورد ضرورت

کاغذ، رنگه، بسته ای کاغذ قهوه ای یا کاغذ تحفه (به اندازه کافی کلان باشد تا هر شاگرد بتواند تمام بدن خود را ترسیم کند)، قلم های سیاه و سفید ضخیم، نمونه ای از ترسیم بدن، اسباب بازی ها یا توپ های نرم، مجله، قیچی، سرش، رابرتیب، کاغذ چارت.

نتایج درس

درک اهمیت مدل ها و شناسایی آنچه که می خواهیم تقلید/کاپی کنیم

● درک و تمرین گوش دادن فعال

● آگاهی از نقاط قوت و صفات مثبتی که شاگردان آنها دارند.

● قدردانی شاگردان از ویژگی های مثبت یکدیگر

● روش های بهتر برای معامله کردن و اذیت کردن

● روش های بهتر برای مقابله با رفتارهای نادرست و زورگویانه شاگردان

الهام یادگیری درس قبلی

a

دا نش در مورد مهارت‌های زندگی، داستان‌ها، نقاط قوت و اهداف.

رویا: یک رویا با شاگردان کمک می‌کند که از زمینه‌های دشوار برای غلبه بر مصیبت با استفاده از رویکرد مهارت‌های زندگی خلاق استفاده کنند. شاگردان ما را تشویق کرده‌اند تا این فعالیت‌ها را توسعه دهیم.

روز اول

تمرکز امروزی بر گوش دادن، همکاری، رهبری و پویایی گروپ خواهد بود.

مدت وقت پیشنهادی	فعالیت و تشریح
۱۵ دقیقه	<ul style="list-style-type: none"> ● ایجاد انگیزه - بررسی فردی: اگر در آینه نگاه می‌کردید و تصویر شما می‌توانست که با شما سخن بگوید، چه می‌گفت؟ ● آینه صبح من 1. یک دوست را پیدا کنید و انتخاب کنید که چه کسی دوست الف و دوست ب باشد. 2. دوست الف آینه دوست ب خواهد بود. 3. دوست الف بیدار می‌شود و در آینه نگاه می‌کند. اول صبح در آینه چه می‌کنید؟ آینه شما دقیقاً از شما کاپی می‌کند. 4. اما فقط به اندازه یک آینه حمام واقعی (یعنی فقط روی و شانه‌ها)
۲۵ دقیقه	<ul style="list-style-type: none"> ● دایره آینه (با یک گروپ بزرگتر بازی کنید)

<p>1. تمام اعضای گروه در به شکل دایروی ایستاد شوند. 2. شخصی را حساب کنید و انتخاب نمایید که سه تا پنج نفر با شما فاصله دارد. در یک موقعیت مستقیم و راحت ایستاد شوید تا بتوانید آن شاگرد را تماشا کنید. 3. اگر شاگرد که شما او را نگاه می کنید کاری انجام می دهد، آن را کاپی کنید. 4. به دستور مجری/استاد، هر حرکتی اندکی که انجام می دهد، شما آن را بزرگتر می کنید. 5. حالا بزرگتر، و بیشتر بزرگ کنید. حالا کوچکتر، کوچکتر و بیشتر کوچکتر بسازید. 6. حالا چهار نفر را حساب کنید و یک شاگرد را انتخاب نمایید. این کار را تکرار کنید. 7. اکنون سعی کنید بر عکس کاری که آنها انجام می دهند انجام دهید. اقدامات را بزرگتر، سپس کوچکتر، سپس به حالت عادی بازگردانید.</p>	<p>۲۵ دقیقه</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● دایره انعکاس ● در این بازی چه اتفاق افتاد؟ ● تقلید کردن و تقلید شدن چگونه بود؟ ● آیا این شما را به یاد چیزی در زندگی تان می اندازد؟ ● چه وقت از هم تقلید می کنیم؟ ● در مورد آینه ها در جوامع خود چه کنیم؟ ● چه کسی مدل یا الگو است؟ ● چرا داشتن الگو یا مودل مهم است؟ ● چگونه مودل های خود را انتخاب کنیم؟ ● برخی از چیزهای خوبی که باید از مودل های خود الگوبرداری کنیم چیست؟ ● آیا کاپی کردن را تشویق کنیم و یا کوشش کنیم آن را متوقف کنیم؟ چگونه می توانیم بگوییم چه وقت؟ ● در این هفته چه کاری متفاوت در جامعه خود انجام می دهید تا آنچه که امروز در باره آن بحث کردیم را امتحان کنید؟ 	<p>۱۰ دقیقه</p>

a

<p style="text-align: center;">شنیدن و نشنیدن</p> <p>این فعالیت به ما کمک می کند تا اهمیت گوش دادن را در ارتباطات میان فردی و ویژگی های یک شنونده خوب درک کنیم.</p> <p style="text-align: center;">رهنمودها</p> <p>1. در یک گروه 6 نفری داوطلبان، سه جفت A، B و C تشکیل دهید.</p> <p>2. یک نفر را به عنوان قصه کننده و دیگری را به عنوان شنونده انتخاب کنید.</p> <p>3. قصه کننده باید در حالی که شما معلومات محرمانه را برای هر یک از سه شنونده توضیح می دهید، به فکر یک قصه شود.</p> <p>4. شنونده الف در جریان قصه کردن به هیچ وجه به حرف شریک های خود گوش ندهد.</p> <p>در عوض شنونده A باید قصه کننده را نادیده بگیرد.</p> <p>5. شنونده B باید در مورد چیز دیگری صحبت کند (تغییر موضوع) در حالی که شریک او در حال قصه کردن است.</p> <p>6. شنونده C باید با دقت گوش کند و ارتباط چشمی خود را حفظ کند و وقتی که شریک او در حال قصه کردن است، درباره قصه سوال کند.</p> <p>7. گروه های دونفری باید برای بقیه شاگردان صنف یک به یک اجرا کنند.</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>
<p style="text-align: right;">دایره انعکاس</p> <p style="text-align: right;">بحث :</p> <p style="text-align: right;">بحث دایره انعکاس:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● احساس خود را بیان کنید که در جریان قصه کردن آنها با دوستان شان چه احساسی داشتید. ● یک شنونده خوب چه مشخصاتی دارد؟ <p>یک شنونده خوب حرف گوینده را قطع نمی کند، تماس چشمی برقرار می کند، توجه می کند، موضوع را تغییر نمی دهد، بازنویسی می کند، از جملات تأکیدی کوتاه استفاده می کند، همدلی نشان می دهد، سر خود را تکان می دهد، لبخند می زند، از حرکات مزاحمت کننده اجتناب می کند و سوالات باز مرتبط با موضوع قصه و سایر مسائل را مطرح می کند</p>	

10 دقیقه ● در پایان روز

اگر برای تان فرصت داده شود، دوست دارید یک روز چه کسی باشید؟ یا دوست دارید با چه کسی نقش خود را تعویض کنید؟

روز دوم

امروزه تمرکز بر مشاهده، خطر خلاق، عزت نفس، ابراز احساسات و همدلی است.

مدت وقت پیشنهادی	فعالیت و تشریح
۱۵ دقیقه	<p>● ایجاد انگیزه</p> <p>- بررسی فردی: آنچه که در مورد خودتان به آن افتخار می کنید چیست؟</p> <p>● پرتاب توپ (با یک گروپ بزرگتر بازی شود)</p> <p>1. در یک دایره بزرگ، با استفاده از تماس چشم، توپ از یک شاگرد به شاگرد دیگر پرتاب می شود.</p> <p>2. توپ را پرتاب نکنید مگر اینکه تماس چشمی داشته باشید.</p> <p>3. توپ همیشه در این مسیر یا دقیقاً به همان تسلسل پرتاب می شود. پس به یاد داشته باشید که چه کسی توپ را به سمت چه کسی پرتاب کرده است.</p> <p>4. حالا، یک توپ دیگر اضافه می کنیم.</p> <p>5. آن را در یک سمت متفاوت پرتاب کنید.</p> <p>6. دوباره مطمئن شوید که قبل از پرتاب کردن، با شاگرد مقابل تان تماس چشم دارید. شما باید هر دو الگوی را به خاطر بسپارید.</p> <p>● اگر گروه مشکل دارد، بازی را متوقف کنید، و در مورد چگونگی انجام بهتر آن صحبت کنید. اگر گروه موفق شد، یک توپ دیگر با الگوی دیگر اضافه کنید و تا زمانی که گروپ به یک ظرفیت کامل می رسد توپ های بیشتری علاوه کنید</p>
۲۵ دقیقه	<p>ترسیم شکل بدن</p> <p>1. شاگردان بصورت دونفری (جفت)، بدن یکدیگر را روی کاغذ قهوه ای ترسیم کنند. شاگردان شکل عمومی تمام بدن هم گروه خود را روی کاغذ قهوه ای ترسیم می کنند. این کار را می توان با دراز کشیدن یکی از اعضای گروپ دو نفری روی کاغذ قهوه ای انجام داد و نفر بعدی آنها شکل عمومی بدن اش را ترسیم می کند.</p>

a

<p>(گزینه بعدی، اگر نتوانستند به آن اندازه کاغذ پیدا کنند به نوبت طرحی مینیاتوری از یکدیگر (یا خودشان) روی کاغذی با اندازه معمولی بکشند.)</p> <p>2. اکنون رسیم بدن خود را با تمام جنبه های زیبایی درونی خود پر کنید، آنچه در درون شما نهفته است - ویژگی های مثبت، علایق، استعدادها و سرگرمی های شما. آنچه در شما بهترین است را ترسیم کنید.</p> <p>3. هرکس در وجود خود زیبایی های پنهانی دارد. بنابراین، ممکن است در مورد روش خاصی برای ترسیم هر قسمت فکر کنید. چه چیز خاصی در مورد نوع نگاه شما به جهان است؟ چشمان خود را برای انعکاس آن بکشید. اگر هنرمند بسیار خوبی هستید، دستان خود را به شکلی خاص بکشید.</p> <p>4. ممکن است کلماتی بنویسید یا نقاشی هایی بکشید که استعدادها، علایق و افکار شما را نشان می دهد. سعی کنید تا جایی که می توانید فضا را پر کنید.</p>	
<p>5. دایره انعکاس:</p> <p>6. -دایره انعکاس به جای پرسیدن سوال، بیشتر در مورد شریک ساختن رسامی های همدیگر متمرکز می باشد. در مورد نقاشی های خود صحبت کنید.</p> <p>7. -چه حسی داشتید که بدن خودتان را بکشید و نقاشی هایتان را با دیگران شریک سازید؟</p> <p>8. -اگر در جریان شریک ساختن شاگردان متوجه هر گونه بصیرتی شدید، می توانید از آنها بخواهید که اکنون در باره آن توضیح بیشتری دهند.</p> <p>9. انکشاف سواد: شعر، قصه کوتاه یا انشاء در مورد زیبایی درونی بنویسید.</p>	
<p>ختم درس در پایان روز</p> <p>-اگر بتوانید برای همه مردم دنیا پیامی بفرستید که به قلب هر فرد وارد شود و مانند درخت در آنجا رشد کند، چه می گوئید؟</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>

روز سوم

امروزه تمرکز بر کار تیمی، ارتباط، همدلی، عزت نفس، مدیریت احساسات قوی و تمرکز است .

فعالیت و تشریحات مدت زمان ۱۵ دقیقه
پشنهادی

ایجاد انگیزه

بررسی فردی: تصور کنید فردی از سیاره دیگری هستید . مودل لباس پوشیدن خود را برای ما شرح دهید.

• هیپنوتیزم کلمبیا

-یک همکار پیدا کنید.

-به آنها دستور دهید که حداقل به فاصله 4 قدم رو در رو ایستاد شوید.

تصمیم بگیرید که کی همکار الف و کی هم همکار ب باشد.

شاگرد الف دست های خود را بالا می برد و انگشت اشاره را به شاگرد ب نشان می دهد.

شاگرد ب انگشت اشاره گر شاگرد الف را در حین حرکت دنبال می کند و آن را کاپی می کند.

e

<p>-مطمئن شوید که همه افراد در طول این تمرین مصنون هستند. -بعد از چند دقیقه طرفین و همکار را عوض کنید.</p>	
<p>اسکت منجمد (با یک گروه بزرگتر بازی کنید)</p> <p>(بازی با گروه بزرگتر)</p> <p>مقابله با قلدری و اذیت کردن از سوی شاگردان می تواند سخت باشد. امروز با هم کار می کنیم تا با استفاده از نوعی بازی تئاتر یا نمایشنامه به نام تابلو یک راه حل پیدا کنیم. آیا کسی قصه ای در باره قلدری و اذیت کردن دارد که بتوانیم با آنها کار کنیم؟ به چند قصه گوش کنید و یکی از آن را انتخاب کنید که معلوم می شود بیشترین ارتباط و احساس در آن موجود است.</p> <p>بعضی از کرکترها را از گروه انتخاب کنید و آنها را در موقعیت های قرار دهید که می خواهید با شنوندان روبرو شود. اگر قصه اکنون شروع شده بود.</p> <p>قصه یا حکایت تان را برای ما بگویید. حالا می توانید بشینید و تماشا کنید.</p> <p>من میخوام با افراد روی صحنه بروم و هنگامی که آنها را لمس می کنم، از آنها می خواهم که این عبارات را تکمیل کنند: (1) من نیاز دارم (2) من می خواهم (3) من احساس می کنم.</p> <p>حالا، هر باری که کف می زنم، شما یک قدم به سمت محل جدید نزدیک تر شوید حالا دوباره به شما ضربه می زنم.</p> <p>حالا اجازه دهید از تمام گروه سوال کنم، ما در اینجا چه چیزی دیدیم؟ آیا کسی می خواهد یکی از کرکتران را تعویض کند تا بتوانیم این موضوع را طور دیگری انجام دهیم؟ (اگر بلی، دوباره نمایشنامه را اجرا کنید. اگر نخیر، با یک قصه دیگر دوباره انجام دهید.)</p>	<p>۲۵ دقیقه</p>

e a

<p>دایره انعکاس در این صحنه‌ها چه چیزی را دیدیم؟ آیا آن‌ها واقعی بودند؟ نظر شما درباره‌ی راحل‌ها چیست؟ استفاده از برخی از این راحل‌ها در زندگی واقعی چگونه خواهد بود؟ برای شما در کجا ممکن است دشوار باشد؟ چه کسی حاضر است نسبت به این آموزش تعهد کند؟ آیا در جلسات بعدی به ما گزارش خواهید داد؟</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>
<p>● ختم درس در پایان روز راه برای داشتن قلب بزرگ یگانه راه چیست؟</p>	<p>10 دقیقه</p>

روز چهارم

امروز روی چشم انداز، خودبیانگاری، ساخت جامعه و مسئولیت است.

8

EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:

<https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7>

e

فعاليات و تشریح	مدت وقت ضروری
ایجاد انگیزه	۱۵ دقیقه
● بررسی فردی: اگر امروز شما منظره ای در طبیعت باشد، چگونه به نظر می رسید؟	
<p>تصویرسازی</p> <p>-تصور کنید که در حال بیدار شدن از خواب استید. نور صبح فقط از کلکین وارد خانه می شود. خودتان را تصور کنید که از تخت بیرون می آید و از دروازه خارج می شوید.</p> <p>-شما در دنیایی هستید که از جهاتی آشنا به نظر می رسد اما در برخی دیگر بسیار متفاوت است. اولین کسی که ملاقات می کنید با لبخند به شما سلام می دهد و می گوید، به «جهانی که می خواهید در آن زندگی کنید» خوش آمدید.</p> <p>-ابتداء شما را به مکتب راهنمایی می کنند. به اطراف مکتب خود نگاه کنید. چه تفاوتی دارد؟ آیا مردم متفاوت هستند؟ آیا آنها نحوه رفتار متفاوتی دارند؟</p> <p>آیا خود تعمیر و خانه متفاوت به نظر می رسد؟</p> <p>-اجازه دهید تغییر کند حتی وقتی به اطراف نگاه می کنید.</p> <p>-مردم چه کار می کنند؟ چه قسم به نظر می رسد؟ شکل اش چیست؟</p> <p>-حالا راهنمای تان شما را به جامعه ای که در آن زندگی می کنید می برد. آنجا چه تفاوتی دارد؟</p> <p>-از تمام حواس خود برای تجربه متفاوت استفاده کنید. با در آغوش گرفتن از راهنمای تان تشکر کنید.</p>	۲۵ دقیقه
	۱۰ دقیقه

e a

<p>هنر ترکیب رنگ ها</p> <p>1. با استفاده از مجلات، یک بسته ای کاغذ نمودار ایجاد کنید که نشان دهنده احساس "جهانی که می خواهید در آن زندگی کنید". باشد</p> <p>2. لازم نیست شبیه چیزی باشد که شما دیدید، اما باید عین احساس را داشته باشد. می توانید از کلمات و تصاویر استفاده کنید.</p> <p>3. یا تصاویر را از هم جدا کرده و مرتب سازید و به همین ترتیب کنار هم قرار دهید.</p> <p>4. می توانید رنگ های مشابه را پیدا کنید و آنها را به صورت نوار قطع کنید و آنها را در یک الگو کنار هم قرار دهید تا تکه های رنگه را ایجاد کنید.</p> <p>همچنین می توانید کاغذ را تکه یا کلولها کنید.</p> <p>پوستر آنها را به شریک سازید این ممکن است مقداری از زمان انعکاس شما را بگیرد که خوب است.</p>	
<p>●انعکاس</p> <p>-در جلسه امروز چه کردیم؟</p> <p>-آیا موضوعات مروج که در پوسترها دیدید وجود دارد؟</p> <p>-برای رسیدن به این رویاها چه کنیم؟</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>
<p>●ختم درس در پایان روز</p> <p>-در یک کلمه دنیایی را که می خواهید در آن زندگی کنید توصیف کنید.</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>
<p>●ختم پروژه (این کار را با یکی از والدین به عنوان استاد انجام دهید)</p> <p>1. تکه های کاغذ، رنگه، قلم های رنگه را در اختیار شاگردان قرار دهید و از آنها بخواهید در مکانی راحت بنشینند.</p>	<p>۳۰ دقیقه</p>
	<p>2. به شاگردان دستور دهید تا تجربه خود را از چهار روز گذشته ترسیم کنند یا بنویسند.</p> <p>3. به آنها بگویید که 10 دقیقه برای ترسیم یا نوشتن فرصت دارند.</p>

4. پس از اینکه تمام کردند، آنها را در یک دایره گردهم جمع کنید و از آنها بخواهید یکی از آموخته های خود را که بیش از همه دوست داشته اند شریک سازند. وقتی همه کارها تمام شد، از آنها تشکر کنید.

e

.5

● معیارهای ارزیابی

● مشاهده.

● از مقیاس ارزیابی مهارت زندگی رویایی استفاده کنید.

<https://dreamadream.org/financialstypsel-tools/>

فعالیت های بهتر سازی اضافی

● آنها می توانند به دیگران در انجام فعالیت ها کمک کنند.

● سعی کنید کیفیت های بیشتری را شناسایی کنید.

● نقاشی را در روز آخر رنگ آمیزی و زیباتر کنید.

● از آنها بخواهید در مورد موضوعاتی که یاد گرفته اند شعر بنویسند

اصلاحات ساده سازی

ضمیمه 1

آرام	قبول کردن	با استعداد	دوست داشتنی	انعکاس دهنده	اظهار کننده
دینی	منظم شده	مفید	دوستانه	بیان	دلسوز
هوشیار	مطمئن	مهربان	همدلی	متمرکز	خلاقانه
پرانرژی	شجاع	روشنفکر	قابل اعتماد	سخت کوش	منطقی
دانا	مراقب	معقول	فروتن	ناظر	بیان
خلاقانه	خلاق	منطبق	ارتباط دهنده خوب	بدون قضاوت	مسئول
بالغ	قابل استخدام	انکشافی	نتیجه محور	پاسخگو	قابل اعتماد
شنونده خوب	اصولی	بخشنده	الهام بخش	قابل اعتماد	فداکار
پاسخگو	متعهد	سخی	کوشا	خوشایند	صادقانه
احساساتی	تخیلی	اجتماعی	انعکاسی	مطیع	مواظب