

مهارت های زندگی برای پیشبرد زندگی (درجه 3)

شاگردان میتوانند توانایی های شان درک و شناسایی نمایند تا با اونها در تجسم امروز هایشان کمک نمایند. این یک مجموعه استعداد های خود شناخته و شریک شده دیگران می باشد.	شرح
شما در چه مهارت دارید، استعدادها، سرگرمی ها و علامندی های شما در چه اند؟ سیستم حمایه و الهام گرفتن شما کجا است؟	سوال پیشتاز
4.5 ساعت برای 4 روز	وقت مجموعی مورد نیاز
ورق، پنسل رنگه، لوله ورق قهوه ای یا ورق بسته بندی (باید تا حد بزرگ باشد که هر شاگرد تمام جسم خویش را در آن ترسیم نماید)، قلم های ضخیم سیاه رسامی، مثال های ترسیم جسم، بازیچه ها و توپ های نرم، مجلات، قیچی ها، سریش، سکا شتیپ، ورق جدول	تدارکات لازمی
<ul style="list-style-type: none"> • آگاهی از توانایی ها و خصوصیت هاییکه شاگردان دارند. • بدون داشتن آرزو برای کمال، در حالت فعلی تقدیر و پذیرفتن خودشان • دانستن نفس درونی خویش بگونه خوبتر • دانستن نمایش دادن خویش را به تمام جهان • دانستن مهارتها و توانایی های که برای تحقق رویاهایشان لازمی اند • آموختن تعیین اهداف برای زندگی شان 	نتایج آموزشی
هیچ	آموزش سابقه مورد نیاز
داشتن آرزو برای شاگردانیکه سابقه دشوار داشته مفید میباشد تا اونها با استفاده از شیوه مهارت های زندگی بالای سختی ها برتری حاصل نمایند. شاگردان ما را تشویق کردند تا این فعالیت ها را پرورش دهیم.	الهام گرفته شده از

روز 1

امروز ما میدانیم (من کی استم؟)

مدت پیشنهاد شده	فعالیت و شرح
15 دقیقه	<ul style="list-style-type: none"> • آمادگی • بررسی فردی: اگر شما بتوانید به یک تیک انگشتنهایتان در دنیا یک چیز را تغیر بدهید، آن چی خواهد بود؟ • صدا لوله شبویا - این یک بازی آهنگ خواندن است - هر یک یکجا میخواند

	<p>شبويا! شبويا! شبويا صدای لوله! شبويا! شبويا! شبويا صدای لوله بعداً یک شخص به نام گرفتن شاگرد دیگر شروع می نماید: شاگرد اول میگوید " سلام گیتا! او جواب میدهد: سلام چی؟ دوباره: سلام گیتا! جواب: سلام چی؟ همه یکجای میگویند: برای ما نشان بدهید چطور پائین شویم جواب: به هیچ صورت همه یکجای: برای ما نشان بدهید چطور پائین شویم جواب: درست! بعداً شاگرد کمی حرکت رقص میکند، هر کدام حرکت رقص را نقل میکند همه چکچک میزنند و یکجای میگویند: شبويا! شبويا! شبويا صدای لوله شبويا! شبويا! شبويا صدای لوله و حالا نوبت گیتا است که بالای شخص دیگر صدا کند.</p>

<p>- زیبا خودت</p> <p>1. در یک جوهره، جسم یکدیگر را در ورق قهویی رسم نمائید. رسم کردن به این معنی که شکل اجمالی تمام جسم همکاران را بالای ورق قهوه ای رسم نمائید. این کار قسمی انجام شده میتواند که یک شاگرد بالای ورق قهویی میخوابد و همکار شان شکل اجمالی تمام جسم آنرا بطور واضح رسم میکند.</p> <p>2. اکنون رسم تمام وجود خویش تانرا از منظر های زیبایی داخلی تان پُر نمائید- چی در داخل شما وجود دارد- ویژه گی های مثبت شخصی ، علامندی ها، استعداد ها و سرگرمی های شما. چیز بهتر در وجود شما را رسم نمائید. اگر شاگردان در رسم کردن مشکل احساس میکنند، اونها میتوانند بنویسند.</p> <p>3. هر شخص دارای زیبای داخلی است. بنابراین، شما میتوانید در باره رسم کردن هر بخش توسط شیوه خاص فکر کنید. بنظر که شما میبینید در دنیا چی خاص است؟ چشمهایتان را برای انعکاس آن رسم کنید. اگر شما یک رسام خوب استید، دستهایتان را به طریقه خاص رسم نمائید.</p> <p>4. شما میتوانید برای نشاندھی استعدادها، علاقمندی ها و افکار تان از نوشتن کلمات و رسم تصاویر استفاده نمائید. کوشش کنید جای بیشتر ورق را استعمال کنید.</p>	<p>25 دقیقه</p>
<p>دائرة تفکر</p> <p>با رسم کردن خود تان و شریک سازی رسمهایتان چی احساس کردید؟</p> <p>اگر شما کدام بینش های را در شریکسازی شاگردان ملاحظه کرده اید، شما حالا میتوانید از اونها در باره وضاحت آن بپرسید. این یک وقت مناسب برای مردم است تا بتوانند در باره بدن و زندگی باطنی خویش گفتگو کنند.</p>	<p>10 دقیقه</p>
<p>اختتام روز</p> <p>کدام تحفه است که شما میخواهید داشته باشید؟</p>	<p>10 دقیقه</p>

روز 2

امروز تمرکز ما بالای آموختن از دیگران است.

<p>فعالیت و شرح</p>	<p>وقت پیشنهاد شده</p>
----------------------------	-------------------------------

<p style="text-align: right;">آمادگی</p> <p>بررسی فردی: خرابترین و بهترین حصه های روز تان را بیان نمایند.</p> <p>نیکی تیکی تاوی (با والدین تان منحيث تسهيل کننده و یک گروه کلان بازی کنید)</p> <p>• رهنمود:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. هر کدام تان شریک پیدا کنید 2. تسهیل کننده دو عضو بدن را نام میگیرد بطور مثال سر و شانه 3. شریکان باید همان دو عضو بدن را هر چه زودتر لمس کنند. سر یک شریک شانه دیگر شریک را لمس میکند. 4. هر کدام ایکه جوره آخرین باشد حالا جز " بینندگان " می گردد که میبینند کی آخر میباشد. 5. تا باقیماندن آخرین جوره بازی را ادامه دهید. اونها برنده اند! 	<p style="text-align: right;">15 دقیقه</p>
<p style="text-align: right;">نقاشی (با والدین بحیث تسهيل کننده و یک گروه کلان بازی کنید)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تسهیل کننده یک فعالیت را با نشان دادن رسم کردن یک تصویر از اشتراک کننده بالای ورق جدول معرفی میکند. 2. بدون مشاهده ورق و یا برداشتن قلم از روی صفحه رسم کنید. تسهیل کننده باید به شاگردان بگوید که فرق نمیکند رسم چگونه معلوم میشود. لازم نیست که تماماً مثل شاگرد معلوم شود. شما بالای آن کنترل ندارید چنانچه شما به صفحه نمیبید. 3. بهتر خواهد بود اگر گفته شود که نظر این است که بالای شاگرد ایکه شما رسم میکنید از نزدیک تمرکز کنید. از قلب و چشم ببینید. یک شاگرد رسم تسهیل کننده را بکشد. 4. اکنون تشریح نمایند که چگونه تصویر رسم شده اونها منحيث استعاره عینی برای معرفی خود اونها استعمال شده میتواند. بطور مثال شما میتوانید درباره عکس رسم شده شما بگوئید " چشمها بزرگتر از دهن بوده که نشان میدهد من به نسبت صحبت کردن وقت زیادی را بالای مشاهده سپری مینمایم". یا میتوانید گفت " دهن بیرون از چهره است که نشان میدهد من قبل از گفتن فکر میکنم". نگوئید که " رسم کثیف است و نشان میدهد که دهن من چقدر کثیف است". 5. یادآوری: تمام رسم ها ناقص خواهند بود و همه ما به یک نحوه یا دیگر نواقص داریم، بنابراین چالش این است که در باره خودتان چیزی دیگری را پیدا کنید که شما فکر میکنید در رسامی انعکاس داده شده است. زمانیکه این کار تمام شد: <ol style="list-style-type: none"> 1. بین شریکان تقسیم شوید و ور در رو با یکدیگر بنشینید. 2. یک دقیقه بگیرید تا یکدیگر را در عین زمان رسم نمایند. هر دو شریکان 	<p style="text-align: right;">25 دقیقه</p>

<p>یکدیگر را همزمان در خاموشی رسم میکنند.</p> <p>3. این رسامی تحفه است و زمانیکه اونها این تحفه را به شریک خود تسلیم میدهند متوجه باشید که خود ایشان را کمتر فکر نکنند. هرگاه رسامی تکمیل گردید، از شریکان بخواهید تا آنرا با یکدیگر تسلیم نمایند.</p> <p>4. هر یک شریک جدید را پیدا میکند و این مرحله را تکرار نمائید، این بار در پشت رسم اول رسم نمائید تا هر شخص دو رسم از خود را داشته باشند که هر کدام آن در یک سمت صفحه میباشد.</p> <p>5. هرگاه رسامی تکمیل گردید، یک لحظه فکر کنید و تصمیم بگیرید که کدام طرف باطن شما و کدام طرف ظاهر شما را بیان مینماید.</p> <p>6. شما میتوانید آنرا بنام شخصیت عمومی و شخصیت شخصی یاد نمائید. استعاره عینی را در هر رسم شناسایی نمائید و آنرا برای معرفی نمودن دو شخصیت خویش تانرا به گروه خورد استفاده نمائید.</p>	
<p>دایره تفکر</p> <p>بدون دید رسم کردن چقسم بود؟</p> <p>چقسم بود رسم کردن شما؟</p> <p>تصمیم گرفتن در مورد اینکه کدام رسم شخصیت باطنی و کدام رسم شخصیت ظاهری تانرا بیان می نماید، چگونه بود؟</p> <p>کدام آنها خاصیت های عمومی در گروه بودند؟</p> <p>کدام وقت شما به یک چیز بگونه دقیق میبینید؟</p> <p>شما باطن خود را چی وقت ظاهر میکنید؟</p> <p>شما براساس این بحث، چی چیزی را در این هفته عملی خواهید کرد؟</p>	<p>10 دقیقه</p>
<p>ختم روز</p> <p>یک چیزی را که در باره خودتان خوش دارید شریک سازید</p>	<p>10 دقیقه</p>

روز 3

امروز تمرکز بالای تعیین یک رویا، و پیدا کردن توانایی که شما دارید و سیستم حمایتی که شما برای تحقق این رویا نیاز دارید، است.

<p>فعالیت و شرح</p>	<p>مدت پیشنهاد شده</p>
<p>آمادگی</p>	<p>15 دقیقه</p>

<p>بررسی فردی: رویا شما چیست؟ آیا میتوانید توسط استفاده از بدن تان نشان دهید؟ (به این معنی که شما باید توسط استعمال بدن تان بطور فزیکي آنرا بیان نمائید. یک حالت و یا یک مجسمه شکل بگیرید)</p> <p>سقوط ورق (با والدین بحیث تسهیل کننده بازی کنید)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. به شاگردان یک ورق را نشان دهید. 2. با اونها بگوئید که " چشمهایتان بسته کنید" و زمانیکه شنیدید که ورق بالای زمین افتید دستهایتان بلند کنید. 3. بعداً ببینید کدام شخص دیگر این را شنوید 4. اکنون ورق را در نصف چاک کنید 5. به اونها بگوئید که " چشمهایتان دوباره بسته کنید و زمانیکه شنیدید که ورق سر زمین افتید دستهایتان بالا کنید. 6. دوباره ببینید که کدام شخص دیگر آنرا شنوید. 7. ورق را نصف دوباره چاک کنید. 8. این کار را تا آن وقت ادامه دهید تا اونها نتوانند صدای افتیدن ورق را بشنوند. 9. تشریح کنید: این مختلف قسم شنیدن است، بجائیکه ما منتظر باشیم صدا به ما برسد، ما دنبال صدا میرویم. این کار است که امروز ما انجام میدهیم. ما یک سفر را با گوشهای خود سپری میکنیم و دوباره همراهی گنجینه برمیگردیم تا با هریک شریک بسازیم" 	
<p>درخت رویا (با والدین منحیث تسهیل کننده بازی کنید)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. یک قطعه ورق به هر شاگرد ارائه نمائید 2. از شاگردان بخواهید تا عکس یک درخت مورد علاقمندی شان را همراهی برگ ها رسم کنند. 3. هرگاه اونها درخت را رسم کردند، از شاگردان بخواهید تا در مورد پنج رویا های زندگی شان فکر کنند و آنرا شناسایی نمایند. 4. از اونها بخواهید تا رویاهای شان را در برگ های درخت بنویسند. 5. از اونها بخواهید تا در باره توانائی هاییکه اونها برای تحقق این رویای ها نیاز دارند فکر نمایند و آنرا بالای تنه درخت بنویسند. 6. در ریشه درخت، با اشتراک کنندگان کار کنید تا سیستم حمایتی را بنویسند. 7. هرگاه همه اونها کار را تکمیل کردند، اونها در یک دایره کلان جمع و یک در گروه میشینند. <p>بالای شاگردان تأکید نمائید تا بمنظور تحقق رویاهایتان، شما باید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • برای یک مدت مشخص طرح و پلان داشته باشید. • مهارتهای مورد نیاز مشکلات که باید از بین برده شود را شناسائی، و مشکلات و راه حل آنرا پیشبینی نمائید. • اشخاصیکه با شما کمک و همکاری کرده میتوانند را شناسائی 	<p>25 دقیقه</p>

نمائید. • برای تحقق رویاهایتان متعهد باشید و اینکه شما چگونه از اشخاص مسؤل حمایه و کمک دریافت نمایند بدانید.	
دایره تفکر 1. شما در باره این مرحله چی نظر دارید؟ 2. ایا این مشکل یا آسان بود؟ 3. چی چیز شما را متعجب ساخت؟ 4. شما چگونه از آموزش ایکه از این فعالیتها دریافت نمودید، تجلیل خواهید کرد؟	10 دقیقه
ختم روز چیزی را که شما دوست دارید شریک نمایند.	10 دقیقه

روز 4

امروز تمرکز بالای تراز کردن 3 روز کاری گذشته و تجلیل کردن آن است.

مدت پیشنهاد شده	فعالیت و شرح
15 دقیقه	<p>آمادگی</p> <p>بررسی فردی: برای نشاندهی احساس خویش یک حیوان را انتخاب نمایند بدون اطلاع ما در مورد آن، تمثیل کنید که چگونه شما برخورد خواهد کردید اگر آن حیوان حالا مانند شما احساس داشت.</p> <p>تام و جیری</p> <ul style="list-style-type: none"> • یک شریک را پیدا کنید. • شما باید بازو را با آرنج وصل نمایند و هر دو دستهایتان را بالای مفصل ران آنان بگذارید. • دو داوطلب را طلب نمایند و یکی از آن را تام و دوم آنرا جیری انتخاب نمایند. • برچسپ نمودن محفوظ را نشان دهید: لمس نازک، مانند بال های پروانه، در پشت یا شانه. • برچسپ غیر محفوظ: تمام سخت که منجر به افتیدن شاگرد میگردد. • شاگردها را هدایت دهید تا جدا شدن را تمرین نماید و تصمیم گیرند که کی دونده و کی با آرنج وصل میماند. • اگر پیشک موش را میگیرد، اونها نقشها را فوراً تعویض میکنند.

<p>بلی و (با والدین خویش منحيث تسهيل کننده و گروه بزرگ بازی نمائيد.) در گروه های 6 یا 7 خورد، شاگردان بین هم قصه میگویند.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. یک شاگرد شروع قصه را میگوید، بعداً شاگرد دیگر با گفتن بلی و اضافه میکند و قصه را ادامه میدهد. 2. به اونها یادآوری نمائید: "هرچیزیکه شاگرد قبل از اونها گفته باشد اونها باید در قصه استعمال نمایند، اگرچه او یک چیزی باشد که اونها انتظار آنرا نداشتند". 3. مهمتر از همه، هر شاگرد باید چیزی را که شاگرد قبل از اونها گفته باشد، پذیرفته و آنرا شامل نماید. 4. همچنان، به اونها چالش دهید تا قصه های را بدون خشونت و کنار گذاشتن در آن، بگویند. بعد 10 دقیقه یک شاگرد را در هر گروه وظیفه دهید تا قصه را دوباره بگوید. <p>قصه یک جمله</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. در یک دایره بزرگ، یک شاگرد را بگمارید تا یک جمله را در یک وقت برای ساختن قصه اضافه نماید. 2. فرق نمیکند اگر گرامر آن مفهوم درست افاده نمیکند، فقط جمله را که در ذهن شما می آید، بگوئید و کوشش کنید باهم یکجا یک قصه را بسازید که بطور کلی یک مفهوم درست را افاده مینماید. 3. با گونه چالش اضافی، ببینید که آیا گروه قصه را بعداً دوباره گفته میتواند. بحيث تسهيل کننده، شما در جائیکه محسوس میکنید قصه ختم میگردد مداخله کرده میتوانید و بگوئید بسیار کار خوب و بعداً پرسان کنید که کی میخواهد قصه دیگری را شروع کند. 	<p>25 دقیقه</p>
<p>دایره تفکر</p> <ul style="list-style-type: none"> - یکجا قصه ساختن چگونه بود؟ - شما چی کار باید میکردید که قصه بگونه درست ساخته میشد؟ (شنیدن، توافق، یکجا کار کردن، انعطاف پذیر بودن، بخشنده بودن، به آواز بلند گپ زدن، و غیره....) - آیا گاهی خسته کن بوده؟ آیا برای شما دشوار بود که هر نفر میتواند قصه را یکجا کنترل کند؟ - شما چی وقت عین مهارتهای را در زندگی تان استفاده مینمائید؟ - شما چی وقت دیگران را مشاهده میکنید که از آنها استفاده مینمائید؟ اونها را به این سمت راهنمایی نکنید بلکه دقیق بشنوید که اونها به کدام سمت میخواهند بروند. 	<p>10 دقیقه</p>
<p>ختم روز</p> <p>کدام لفظ بسیار جادویی را شما میدانید و چرا؟</p>	<p>10 دقیقه</p>

30 دقیقه	بستن پروژه
<p>1. چنانچه امروز آخرین روز پروژه می باشد، 10 الی 15 دقیقه وقت را بگیرد و بالای بازخورد تمام کورس نظر نمائید.</p> <p>2. اشتراک کنندگان را دعوت نمائید تا یک مقاله را در باره سفر شان در این پروژه بنویسند.</p> <p>3. از شاگرد بخواهید تا یک بلاگ، نظر و یا قصه را در مورد تجربه و آموزش ایشان که توسط این پروژه دریافت نموده اند، بنویسند.</p>	

معیارهای ارزیابی

- مشاهده
- از مقیاس ارزیابی مهارتهای زندگی رویای را تعیین نمائید استفاده کنید-

<https://dreamadream.org/financialstyle/sel-tools>

فعالیت اضافی غنامندی

- از جوانها بخواهید تا یکدیگر را حمایه نمایند.
- از اونها بخواهید تا ویژگی ها، سرگرمی ها، علاقمندی ها و توانایی های خویش را بنویسند.
- اونها را دعوت نمائید تا با اضافه نمودن رنگ های اضافی رسم های خویش را بسازند.

تغییرات برای ساده سازی

- هدایات را با در نظر داشت حجم گروه تغییر دهید.
- چالش ها را بادر نظر داشت اشتراک و سهمگیری اشتراک کنندگان در پروسه کاهش دهید.

ضمیمه 1: ویژگی های شخصی

(در اضافه نمودن یا کسر نمودن ویژگی های شخصی راحت باشید)

آرام	پذیرا	هوشمند	صمیمی	فکری	اظهارکننده
مذهبی	منظم	کومک کننده	دوستانه	ماهر در صحبت	دلسوز
چالاک	با جرأت	مهربان	همدل	متمركز	خلاق
پرانرژی	شجاع	فکر باز	با اعتماد	زحمت کش	منطقی
دانشمند	مراقب	هوشیار	خاکساز	مراقب	ماهر سخن

مسؤل پذیر	بی قضاوت	ارتباط گیرنده خوب	سازگار	آفریننده	خلاق
قابل اعتماد	جوابگو	گرویده نتایج	تکوینی	قابل اشتغال	بالغ
فداکار	قابل اعتماد	الهم بخش	بخشنده	اصولی	شنونده خوب
صادق	پذیرا	کوشا	سخی	متعهد	جوابگو
مواظب	فرمانبردار	بازتابند	اجتماعی	تخیلی	پرشور