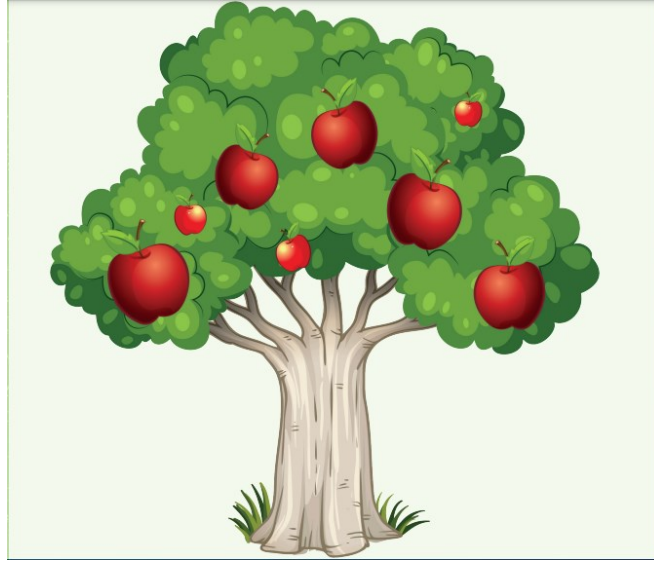


KENDİNİ TANIMA ETKİNLİĞİ



Buradaki ağacı kendiniz olarak düşünün. Kökleriniz, gövdeniz ve meyveleriniz var. Bu meyvelerin her birinin farklı özellikleri var. Bazı meyveleriniz çok güzel ve olgun iken, bazı meyvelerinizin ise biraz daha güneşe ve suya ihtiyacı var. Bu ağaçtaki olgun meyvelere kendinize ait güçlü özelliklerinizi yazmanızı istiyorum. Kendinizi daha güçlü hissettiğiniz her şey bu olgun meyvelerden biri olabilir. Bir hobi, ders, ilgi alanlarınız, yetenekleriniz, kişilik özelliğiniz, iletişim becerileriniz vb. her şey burada yer alabilir. Diğer küçük ve olgunlaşması gereken meyvelere ise geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz özelliklerinizi yazmanızı istiyorum. Burada da tıpkı güçlü özelliklerde olduğu gibi her alandan özellik yazabilirsiniz."

* Bu meyve ağcının büyüklüğü ne kadar?

* Meyvelerinin şekli nasıl?

* Ağaçtaki olgun meyveler sizin hangi güçlü yanlarınızı temsil ediyor?

* Güçlü yanlarınızı kullanabileceğiniz ve geliştirebileceğiniz, okul ve okul sonrası takip edebileceğiniz programlar (örneğin; okul içi resim kursu, gençlik merkezi ve belediye destekli kurslar vb.) ve etkinlikler nelerdir?

* Ağaçta olgunlaşma sürecinde olan meyveler sizin hangi özelliklerinizi temsil ediyor?

Olgunlaşması gereken meyveleriniz için gerekli olan su ve güneş sizce nelerdir? Bir diğer ifadeyle, bu özelliklerinizin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi için neler yapabilirsiniz? Çalışma Yaprağı'nda listeleyin.

ÇALIŞMA YAPRAĞI

Geliştireceğim Özelliklerim	Bunun İçin Neler Yapabilirim?

Her birimizin güçlü olduğu ve daha fazla geliştirmesi gereken özellikleri var. Bu özelliklerimizi bilmek, kendimizi tanımamız için çok önemli. Geliştirilmesi gereken özelliklerimizi fark ederek onlar için çaba gösterebiliriz. Sizler de bu ağaç gibi içinizdeki birçok özellik ile yaşamaktasınız. Bu özelliklerimizle kendimizi olduğu gibi kabul etme, kendimize saygı duyma ve kendimizi değerli görme yolunda; bize iyi gelecek etkinlikler, ilgilendiğimiz alanda yöneleceğimiz hobiler, kişisel gelişimimize katkılar sağlayarak bizi güçlendirmiş olacaktır.

KAYNAKÇA: Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Programı (PSPP-O)
<https://orgm.meb.gov.tr/meb>