

Իմ կյանքը իմ ձեռքերում է

Հաճախ ենք լսում այս արտահայտությունը՝ «Իմ կյանքը իմ ձեռքերում է», բայց ի՞նչ է այն իրականում նշանակում: Նկատի ունի այն, որ մենք՝ որպես մարդիկ, ունենք մեր կյանքը կառուցելու, մեր որոշումներով ու գործողություններով այն ձևավորելու ուժ և պատասխանատվություն:

Երբ փոքր էինք, մեր կյանքի շատ հարցեր որոշվում էին մեծահասակների կողմից՝ ծնողներ, ուսուցիչներ, նույնիսկ ընկերներ: Բայց երբ մեծանում ենք, հասկանում ենք, որ մեր ընտրությունները դառնում են ավելի ազդեցիկ և կարևոր: Ամեն օր մենք կանգնում ենք ընտրությունների առաջ, որոնք կարող են նշանակալի ազդեցություն ունենալ մեր ապագայի վրա: Ինքներս ենք ընտրում՝ ինչ սովորել, ինչ մասնագիտություն ընտրել, ինչպես հարաբերություններ կառուցել մարդկանց հետ, և ինչպես հաղթահարել դժվարությունները:

Անկախ նրանից, թե ինչպիսի ընտանիք կամ միջավայրից ենք գալիս, մեր որոշումներն ու գործողություններն են, որ վերջիվերջո ձևավորում են մեր կյանքը: Պատկերացրեք՝ ունեք մի դատարկ կտավ, և դուք եք այն նկարիչը, ով որոշում է՝ ինչ գույներով և ձևերով լրացնել այդ կտավը:

Այսօր ձեզանից շատերը, գուցե, կանգնած են կարիերայի ընտրության կամ ապագա քայլերի վերաբերյալ կարևոր որոշումների առաջ: Որոշ մարդիկ կարող են մտածել, որ իրենց ճակատագիրը կախված է միայն արտաքին գործոններից՝ իրենց ընտանիքից, պետությունից կամ այլ անձանցից: Բայց իրականում, որքան էլ արտաքին գործոնները դեր ունենան, ամենակարևորն այն է, թե ինչ եք դուք անում դրանց հետ:

Կարևոր է հասկանալ, որ կյանքը լի է դժվարություններով ու մարտահրավերներով: Ոչ մի ճանապարհ հարթ չի լինում: Բայց հենց այդ դժվարությունները հաղթահարելիս ենք մենք դառնում ավելի ուժեղ և կարողանում ենք մեր կյանքն ավելի ինքնուրույն ու արդյունավետ դարձնել: Անկախ նրանից, թե ինչ դժվարությունների եք բախվում, եթե դուք հավատում եք, որ ձեր կյանքը ձեր ձեռքերում է, կարող եք գտնել ուղիներ՝ հաղթահարելու և հասնելու ձեր նպատակներին:

Ամեն անգամ, երբ դուք մի նոր քայլ եք կատարում, հիշեք, որ դա ձեր կյանքի համար է, և դուք եք պատասխանատու դրա համար: Եթե սխալվեք, սովորեք ձեր սխալներից, վեր հանեք ու շարունակեք առաջ շարժվել: Հենց սա է «Իմ կյանքը իմ ձեռքերում է» գաղափարը՝ ինքնավստահություն, պատասխանատվություն և նպատակների հանդեպ հետևողականություն:

Կյանքի վերջում, մենք չենք զոջում միայն մեր սխալների համար, այլև այն հնարավորությունների, որոնք չփորձեցինք: Հետևաբար, ձեր կյանքի պատասխանատվությունը ձեր ձեռքերում է: Կատարեք ձեր ընտրությունները խելամտորեն և հիշեք, որ ամեն քայլ ձեզ մոտեցնում է կամ հեռացնում ձեր նպատակներից:

Միշտ հիշեք, դուք եք ձեր կյանքի ղեկավարը, և ձեր ձեռքում է այն, թե ինչպիսին կլինի ձեր ապագան: Ձեր կյանքը կախված է ձեր ընտրություններից, և որքան լավ հասկանաք դա, այնքան ավելի հաջողակ և բավարարված կգգաք ձեզ:

«Իմ կյանքն իմ ձեռքերում է»

Դասարան՝ 10-12-րդ

Տևողություն՝ 45 րոպե

Դասի նպատակը՝ Սովորողները կկարողանան գիտակցել սեփական պատասխանատվությունը իրենց ապագայի ձևավորման գործում, կսովորեն նպատակներ դնել և քայլեր ձեռնարկել դրանք իրականացնելու համար:

1. Ներածություն (5 րոպե)

Ուսուցիչ: «Բարև ձեզ, այսօր մեր թեման է՝ «Իմ կյանքն իմ ձեռքերում է»: Ինչ եք հասկանում այս արտահայտությունը լսելիս՝ իմ կյանքը իմ ձեռքերում է»:

Գործողություն՝ Սովորողներին տվեք 1 րոպե մտածելու այս արտահայտության շուրջ և նրանցից խնդրեք կիսվել իրենց մտքերով: Խրախուսեք 2-3 պատասխան:

Ուսուցիչի ամփոփում: «Դուք ճիշտ եք: Երբ ասում ենք, որ մեր կյանքն է մեր ձեռքերում, նկատի ունենք, որ մենք ինքներս ենք որոշում մեր կյանքի ընթացքը: Մեր գործողությունները, որոշումներն ու ընտրություններն են, որ կձևավորեն մեր ապագան»:

2. Քննարկում՝ Ընտրության ուժը (10 րոպե)

Ուսուցիչ: «Ամեն օր մենք կատարում ենք բազմաթիվ ընտրություններ՝ մեծ ու փոքր: Ինչ ե՞ք կարծում՝ որո՞նք են այն ընտրությունները, որոնք կարող են երկարաժամկետ ազդեցություն ունենալ ձեր կյանքում»:

Սովորողների ներգրավում: Խրախուսեք սովորողներին պատասխանել: Ուղղորդեք նրանց դեպի օրինակներ, ինչպիսիք են՝

- Մասնագիտության ընտրություն:
- Համալսարան կամ աշխատանք ընտրելը:
- Առողջ ապրելակերպի զարգացում:

Ուսուցիչի բացատրություն: «Ամեն ընտրություն, որ մենք կատարում ենք այսօր, կարող է երկարաժամկետ ձևով ազդել մեր ապագայի վրա: Օրինակ՝ այժմ որոշելը, որ ուզում եք սովորել որոշակի հմտություն կամ մասնագիտություն, կարող է նոր հնարավորություններ ստեղծել ապագայում»:

3. Գործնական աշխատանք՝ Անձնական նպատակների սահմանում (15 րոպե)

Ուսուցիչ: «Ապագայի նկատմամբ վերահսկողություն ստանալու ամենալավ ձևերից մեկը նպատակներ դնելն է: Նպատակները մեզ ուղղություն են տալիս և իմաստ»:

Քայլ 1. Նպատակների սահմանում (5 թույլ)

Ուսանողներին խնդրեք իրենց տեսություն կամ թղթի վրա գրել մեկ կարճաժամկետ նպատակ (1 տարվա համար) և մեկ երկարաժամկետ նպատակ (5 տարվա համար): Օրինակներ՝

- Կարճաժամկետ՝ Բարձրացնել գնահատականներս, սովորել նոր հմտություն:
- Երկարաժամկետ՝ Ընդունվել համալսարան, սկսել բիզնես:

Քայլ 2. Գործողությունների պլանավորում (10 թույլ)

Խնդրեք սովորողներին նշել 3 կոնկրետ քայլ, որ կարող են անել՝ իրենց նպատակներին հասնելու համար:

- **Օրինակ՝ Կարճաժամկետ նպատակ՝ «Բարձրացնել գնահատականներս»**
 - Ամեն օր 1 ժամ ավել սովորել:
 - Մասնակցել կրթական խմբակներին:
 - Հաճախակի հարցեր ուղղել ուսուցիչներին:

Ուսուցիչի ամփոփում: «Այս գործողությունների պլանավորումը հիշեցնում է, որ նպատակներին հասնելը կախված է ձեր ջանքերից: Ամեն ինչ ձեր ձեռքում է»:

4. Մոտիվացիոն վիդեո կամ պատմություն (5 թույլ)

Ցուցադրեք մի կարճ մոտիվացիոն վիդեո կամ կարդացեք մի պատմություն այն մասին, թե ինչպես ինչ-որ մեկը հասել է հաջողության՝ իր կյանքի նկատմամբ վերահսկողություն ստանալով:

Քննարկում: «Ինչպե՞ս է այս մարդը իր կյանքն իր ձեռքը վերցրել: Ինչպիսի՞ ընտրություններ է նա կատարել»:

5. Ինքնաարտացոլման վարժություն (7 թույլ)

Ուսուցիչ: «Այժմ եկեք մի պահ ինքներս մեզ հարցնենք՝ արդյո՞ք մենք կառավարում ենք մեր կյանքը, թե՞ թողնում ենք, որ ուրիշները որոշեն մեր փոխարեն»:

Գործողություն՝

Հանձնարարեք սովորողներին գրել 2 բան, որ իրենք են վերահսկում իրենց կյանքում, և 1 բան, որը կցանկանային ավելի շատ վերահսկել:

Հարցեր մտածելու համար:

- Ինչպիսի՞ որոշումներ եք կայացնում ամեն օր:
- Ի՞նչ քայլեր կարող եք ձեռնարկել, որպեսզի ավելի ինքնուրույն դառնաք:

6. Ամփոփում և հանձնարարություն (3 թույլ)

Ուսուցիչ: «Այսօր մենք սովորեցինք, որ մեր ապագան մեր ձեռքերում է: Հիշեք՝ ամեն որոշում և ընտրություն, որ դուք կատարում եք, ազդում է ձեր կյանքի վրա: Ձեր կյանքի կառավարումն ամբողջովին ձեր պատասխանատվությունն է»:

Հանձնարարություն: Հաջորդ դասին յուրաքանչյուր սովորող պետք է պատրաստ լինի կիսվել մեկ գործողությամբ, որը կատարելու է այս շաբաթ իր նպատակին մոտենալու համար: