

TEMAT : ZDOLNOŚĆ DO SAMOOCENY

Czas realizacji: 1 godz. lekcyjna

Cele zajęć:

- wzbudzanie refleksji nad samym sobą.
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania swoich mocnych stron.
- kształtowanie pozytywnej samooceny.

Metody pracy: burza mózgów, pogadanka, heureka, problemowa, ćwiczenia aktywizujące

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: losy z imionami uczniów (przed ćwiczeniami upewnić się, których uczniów nie ma i wyciągnąć ich karteczki), blok rysunkowy, ołówki miękkie, kredki, długopisy, opcjonalnie: szablon do karykatur

Przebieg lekcji

Faza wprowadzająca:

1. Czynności organizacyjne (sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć oraz podanie celu lekcji językiem ucznia).
2. Prowadzący mówi o sobie w samych dobrych słowach: wymienia swoje umiejętności, dobre cechy, za co inni go lubią, co potrafi. Po takim wprowadzeniu pyta grupę, jak odebrali jego słowa. Mogą pojawić się informacje zwrotne o przechwalaniu się.

Faza realizacji:

1. Prowadzący przedstawia, wyjaśnia jakie jest znaczenie pozytywnej samooceny dla zdrowia psychicznego.

Poczucie własnej wartości jest zależne od tego, jak sami siebie postrzegamy. Poczucie własnej wartości przedstawione jest w samoocenie, głównie poprzez ocenianie różnych aspektów obrazu siebie np. wyglądu, zdolności, umiejętności, charakteru, wiedzy. Oceny dokonujemy poprzez porównanie do pewnego ideału, który stawiamy sobie za wzór, z osiągnięciami innych i oraz z opiniami wyrażonymi na nasz temat przez innych.

Nasza samoocena może być zaniżona, zawyżona lub adekwatna (czyli prawidłowa).

Postawa wobec siebie może wyrażać się w samoakceptacji lub samoodtrąceniu.

Samoakceptacja daje zaufanie i wiarę we własne siły, skłania do wykorzystywania własnych możliwości i korygowania zaufania pod wpływem krytyki.

- Praca w parach – prowadzący prosi, aby uczniowie dobrali się w pary i ustalili, kto będzie mówił pierwszy. Osoba pierwsza mówi osobie drugiej o swoich mocnych stronach, zaczynając od słów:

Moją mocną stroną jest...

Lubię w sobie to, że...

Cenię w sobie to, że...

Osoba druga uważnie słucha i może notować. Po 2 minutach następuje zmiana mówiących. Jeżeli prowadzący zaobserwuje, że któraś z par ma wyraźne kłopoty można się zamienić rolami i opowiadać o tym, jakie według nas ma mocne strony druga osoba, co może w sobie lubić, co może w sobie cenić. Osoba słucha o sobie samym, później rewanżuje się partnerowi. Czas na zadanie to maksymalnie 7-8 minut. Po zakończeniu rundy pytamy, czy łatwo było mówić o sobie pozytywnie.

- Kolejne ćwiczenie polega na tym, aby nauczyć się przyjmować pozytywną informację o sobie. Prowadzący dzieli uczniów na maksymalnie 4-osobowe grupy, uczniowie przekazują kolejno każdej osobie jakąś pozytywną, szczerą informację na jej temat np. jesteś świetny z angielskiego, masz duże poczucie humoru, masz ładne oprawki od okularów itp. Staramy się jeszcze przed ćwiczeniem dyskretnie uczulić uczniów, żeby nie poruszali cech fizycznych w sobie wzajemnie, tylko skupili się na wnętrzu osoby, o której mówią. Na zakończenie ćwiczenia, nauczyciel zadaje uczniom następujące pytania.
 - Co czuliście, gdy słyszeliście coś miłego na swój temat?
 - Czy trudno jest mówić drugiej osobie coś miłego, czy może trudniej jest słuchać o sobie miłych rzeczy?
 - Czy nowego dowiedzieliście się o sobie?
 - Jak się teraz czujecie?

4. Uczestnicy zabawy losują karteczkę z imieniem kolegi/koleżanki. Zadaniem uczniów jest narysowanie portretu tej osoby, wyolbrzymiając przy tym pozytywne cechy wylosowanej osoby oraz wypisując jej trzy pozytywne cechy, na które danego dnia zwrócono uwagę, lub sam je dostrzega. Następnie osoba prowadząca zabawę zbiera prace i rozdaje je uczniom, których przedstawiają prosząc o krótki komentarz.

Faza podsumowująca:

Prowadzący rozpoczyna krótką rundkę po grupie z pytaniem, jak czują się po dzisiejszych zajęciach, czy będą potrafili dostrzegać swoje dobre cechy i dokonać prawidłowej samooceny. Jak teraz odbierają wypowiedź prowadzącego z początku zajęć?

Pożegnanie i podziękowanie za zajęcia.

Szablon do tworzenia karykatury (źródło: www.freepik.com):





