

# Mysle pozytywne



Budowanie własnej wartości, asertywność.

## Asertywność



**Grupa docelowa**

klasy IV-VI



**Czas zajęć**

45 min.



**Wykorzystywane metody**

moodboard  
–  
wywiad  
–  
praca w grupach  
–  
rozmowa



**Cele spotkania**

Uczeń/uczennica:  
–  
rozpoznaje swoje mocne i słabe strony  
–  
wie, że mają prawo rozwijać własne pasje  
–  
wie, że przeszkody życiowe można pokonywać  
–  
wzmacnia empatię  
–  
pracuje w grupach

**Opis przebiegu z wykazem poszczególnych ćwiczeń/zadań:**

Na tydzień przed zajęciami nauczyciel/nauczycielka prosi, aby uczniowie i uczennice wykonali kolaż techniką moodboard, którego temat brzmi: JA. Dzieci na dużych kartkach szarego papieru tworzą kolaż z fragmentów gazet, materiałów papierowych, przedmiotów, itd. Mają za zadanie opisać siebie, zwracając uwagę na to, co lubią robić, czym się interesują, w czym są najlepsi.

1. Dzieci siadają naprzeciwko siebie w dwójkach. Przeprowadzają ze sobą wywiady. Poznają swoje pasje. Każde dziecko powinno wypowiedzieć trzy kwestie: *Jestem słaby/słaba w.....* ,*Jestem dobry/dobra w .....* ,*Jestem mistrzem/mistrzynią w .....*
2. Następnie dzieci siadają w kręgu. Pokazują innym swoje kolaże i opowiadają, do czego mają prawo, np. ktoś lubi malować farbami, więc wypowiada kwestię: „*Mam prawo rozwijać moje zdolności. Chcę malować*” albo ktoś lubi nosić czerwone koszulki i mówi: „*Mam prawo zakładać takie koszulki, jakie lubię*”, itd. Każde dziecko wypowiada jedną kwestię.
3. Uczniowie i uczennice tworzą grupy czteroosobowe. Zadanie polega na tym, aby opowiedziały sobie o trudnościach, jakie spotkały ich w związku z rozwijaniem swoich pasji, np. ktoś lubi psy i ma jednego w domu, ale pewnego dnia pies zachorował. Celem tego ćwiczenia jest skoncentrowanie się na tym, jak dzieci poradziły sobie w tych sytuacjach. Uczniowie i uczennice mają za zadanie opowiedzieć o swojej pomysłowości, odwadze, sile, itd. Inne dzieci mogą dopytywać, dopowiadać, sugerować i radzić.
4. Ostatnie ćwiczenie opiera się na pisaniu pozytywnych informacji. Dzieci piszą do siebie kilkudzaniowe listy, w których informują się wzajemnie, czego się dziś dowiedzieli o sobie lub innych uczestnikach/uczestniczkach zajęć.

**Streszczenie metodyczne dla nauczyciela:**

Na podstawie techniki moodboard uczniowie i uczennice starają się uświadomić sobie, co jest ich mocną, a co słabą stroną. Opowiadają o tym innym. Następnie uświadamiają sobie, że mają prawo do rozwijania swoich pasji. Dowiadują się też, że trudne sytuacje życiowe można pokonać.

Proponowana bibliografia uzupełniająca:

–  
Jak podnieść poczucie własnej wartości?

Źródło: <https://portal.abczdrowie.pl/jak-podniesc-poczucie-wlasnej-wartosci>

–  
Glenn R. Schiraldi, 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości. Wyd. Funky Books, 2014.

–  
Nathaniel Branden, JAK DOBRZE BYĆ SOBĄ Skuteczny plan budowania poczucia własnej wartości. Wyd. Funky Books, 2014.

## Związek z podstawą programową:

---

### Wychowanie do życia w rodzinie:

1. Relacje międzyosobowe, ich znaczenie w rozwoju społeczno-emocjonalnym; istota koleżeństwa i przyjaźni, wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca, empatia.

### Etyka

1. **Człowiek wobec siebie. Uczeń:**
  - wyjaśnia, co to znaczy być osobą; objaśnia pojęcie godności człowieka;
  - wie, że ze względu na swoją wartość – osobową godność – jest równie wartościowym człowiekiem jak inni ludzie;
  - zna i rozwija swoje zalety, rozpoznaje i eliminuje swoje wady;