Myślę pozytywnie

T

Umiejętność refleksyjnego myślenia o sobie

Każdy może snuć refleksje

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Realizator projektu: FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Grupa docelowa	Czas zajęć	Wykorzystywane metody	Cele spotkania
klasy IV-VI	45 min.	metoda oglądowa – karty pracy w grupach – gra dydaktyczna DUCH – gra dydaktyczna *Kłębek włóczki*	Uczeń/uczennica: – wie, że inaczej postrzegamy siebie, a inaczej postrzegają nas inne osoby – określa siebie jako człowieka – swoje potrzeby, marzenia, dokonuje refleksji – wie, że aby dokonać refleksji, należy się skupić, wyciszyć, skoncentrować – dostrzega sieć pozytywnych opinii w klasie

Opis przebiegu z wykazem poszczególnych ćwiczeń/zadań:

1. Nauczyciel/nauczycielka stoi przed klasą i trzyma zdjęcie jakiejś osoby (klasa zdjęcia nie widzi). Opowiada rzekomą historię tej osoby. Opowieść omija jednak cechy zewnętrzne, a skupia się na zdaniach typu: *„Nikt mnie nie lubi”*, *„Nie mam przyjaciół i nie wychodzę z domu”*, *„Nie mam pasji”*, *„Często się nudzę”*, *„Wszystko mnie denerwuje”*, itp. Nauczyciel/nauczycielka prosi, aby dzieci opisały tę osobą. Następnie pokazuje zdjęcie bardzo miłej i uroczej dziewczyny lub miłego i uroczego chłopca (zdjęcie musi być w jasnych barwach – pozytywny, ładny portret, zaskakujący dla dzieci – propozycja w załączniku nr 1.). Końcowa refleksja z tego ćwiczenia powinna zawierać myśl, że niekiedy istnieje różnica między tym, jak my sami siebie postrzegamy i jak postrzegają nas inni.

2. Praca w grupach sześcioosobowych. Dzieci siadają w małych kręgach. Każda osoba otrzymuje zestaw pytań (załącznik nr 2.). Jej zadaniem jest opowiedzenie o sobie innym.

3. Gra dydaktyczna: DUCH. Nauczyciel/nauczycielka prosi, aby dzieci stanęły w jednym rzędzie. Informuje, że będzie chodził/chodziła bardzo cicho za ich plecami. Każdy, kto poczuje, że nauczyciel/nauczycielka stoi za nim, wyciąga rękę do tyłu i sprawdza. Po kilku minutach następuje omówienie ćwiczenia. Nauczyciel/nauczycielka pyta, czy to zadanie pomogło im w koncentracji, na czym się skupiały, czy zadanie było łatwe. Ostateczna myśl dotyczy tego, że oto skupienie pomaga w refleksjach nad sobą.

4. Podsumowanie lekcji z kłębkiem nitki. Nauczyciel/ nauczycielka rzuca kłębek włóczki/nitki do jakiegoś ucznia /uczennicy i prosi, aby powiedział coś pozytywnego osobie, której chce rzucić nitkę. Dzieci rzucają kłębek do momentu, aż nici stworzą sieć (zauważają sieć pozytywnych myśli w klasie).

Streszczenie metodyczne dla nauczyciela:

Zajęcia skłaniają do refleksji nad sobą. Pierwsze spostrzeżenie przy ćwiczeniu ze zdjęciem prowadzi do wniosku, że oto istnieje różnica między tym, jak oceniamy siebie, a jak widzą nas inni. Praca w grupach uświadamia uczniom i uczennicom, jacy tak naprawdę są, czego pragną, czego potrzebują. Gra dydaktyczna DUCH pomaga w skupieniu, a ostatnia – Kłębek włóczki – pokazuje, jak dobre relacje można budować, używając pozytywnych komunikatów.

Proponowana bibliografia uzupełniająca:

–
Anna Perkowska-Klejman, Modele refleksyjnego uczenia się.
–
Marta Białecka-Pikul, Relatywizm myślenia młodzieży i młodych dorosłych jako przejaw rozwoju dojrzałej teorii umysłu. ”PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA”, 2005 tom 10, nr 3, s. 51–68.

Związek z podstawą programową:

Etyka

1. **Człowiek wobec siebie. Uczeń:**
   – zna i rozwija swoje zalety, rozpoznaje i eliminuje swoje wady;
   – objaśnia, czym jest sens życia,

Wychowanie do życia w rodzinie

1. **Postawy. Uczeń:**
   – jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie.

Źródło: www.pixabay.com

1. Kim mogę być? (zawód praca)

……..
……..

2. Co najbardziej lubię robić?

……..
……..

3. Moja ulubiona zabawa.

……..
……..

4. Mój sposób na wolny czas.

……..
……..

5. Cieszę się, gdy…

……..
……..

6. Złoszczę się, gdy…

……..
……..

7. Wolny czas spędzam na…

……..
……..

8. Największą trudność sprawia mi:

……..
……..

9. Jestem dobry w …..

……..
……..

10. Gdy coś wychodzi mi nie tak, jak zaplanowałem/zaplanowałam, to….

……..
……..