# Myślę pozytywnie

Temat

## Budowanie poczucia własnej wartości

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**

szkoła ponadpodstawowa i ponadgimnazjalna

**Czas zajęć**

45 min.

**Wykorzystywane metody**

pogadanka
–
wywiad z partnerem
–
metaplan
–
barometr nastroju

**Formy pracy**

indywidualna i grupowa

**Cele spotkania**

doskonalenie umiejętności dostrzegania swoich mocnych stron
–
kształtowanie umiejętności mówienia innym o ich zaletach
–
kształtowanie umiejętności przyjmowania komplementów na swój temat
–
nauka akceptowania własnych ograniczeń
–
poprawa samopoczucia psychicznego uczniów

**Podstawa programowa**

z przedmiotu etyka IV etap edukacyjny – zakres podstawowy pkt. 5,6,8

**Pomoce dydaktyczne**

arkusze papieru A3
–
flamastry
–
kolorowe kartki papieru (należy wyciąć: owal, prostokąt, kwadrat)
–
załączniki

## Opis przebiegu zajęć

### 1. Część wprowadzająca

Podczas zajęć proponujemy wyjść z systemu klasowego i stworzyć swobodne warunki rozmowy – układ zajęć w kręgu. Jeśli trener jest osoba obcą, on i cała grupa przypinają karteczki z imionami uczestników. Prowadzący przedstawia cel zajęć językiem ucznia i upewnia się, że wszystkie elementy zostały dobrze zrozumiane.

Budowanie poczucia własnej wartości jest bardzo istotnym elementem naszego życia. Na poczucie naszej wartości ma niewątpliwie wpływ najbliższe otoczenie, a w szczególności rodzice, którzy od najmłodszych lat uczestniczą w procesie kształtowania naszej osobowości.

Kiedy dorastamy, poczucie własnej wartości zależy w dużej mierze od nas samych. To my samodzielnie przyjmujemy postawę wobec siebie i dokonujemy samooceny. Na samoocenę wpływać będzie wiele czynników np. charakter, wyniki w nauce, nasze talenty i umiejętności, ale także zdanie innych ludzi, wśród których przebywamy. Samoocena może być różna: pozytywna, zaniżona, umiarkowana, zawyżona. Sygnałem do zastanowienia się nad swoim poczuciem własnej jest zarówno zaniżona samoocena, jak i zawyżona. Zaniżona samoocena powoduje wycofanie i barierę do tworzenia, współdziałania w grupie. Osoba o zaniżonej samoocenie nie widzi żadnej szansy na poprawę swojego samopoczucia. Natomiast zawyżona samoocena przejawiać może postawę egoistyczną i niedostrzeganie wad. Akceptacja samego siebie jest bardzo ważna. Wiara we własne siły i umiejętności dodaje nam skrzydeł i działa motywująco.

### 2. Część właściwa zajęć

**A / Ćwiczenie: „barometr energii”.** Uczniowie siadają w kręgu. Prowadzący rozdaje uczniom kartę pracy nr 1, na której narysowana została wypełniona wodą szklanka. Wypełniona szklanka stanowić będzie 100% naszej energii. Zadaniem uczniów jest zaznaczenie na szklance poziomu naszej ilości energii, którą posiadamy obecnie. Następnie każdy uczeń wpisuje w tabelę trzy przeżycia, które wyzwoliły w nim pokłady energii. Prowadzący wspólnie z uczniami omawia wyniki pracy.

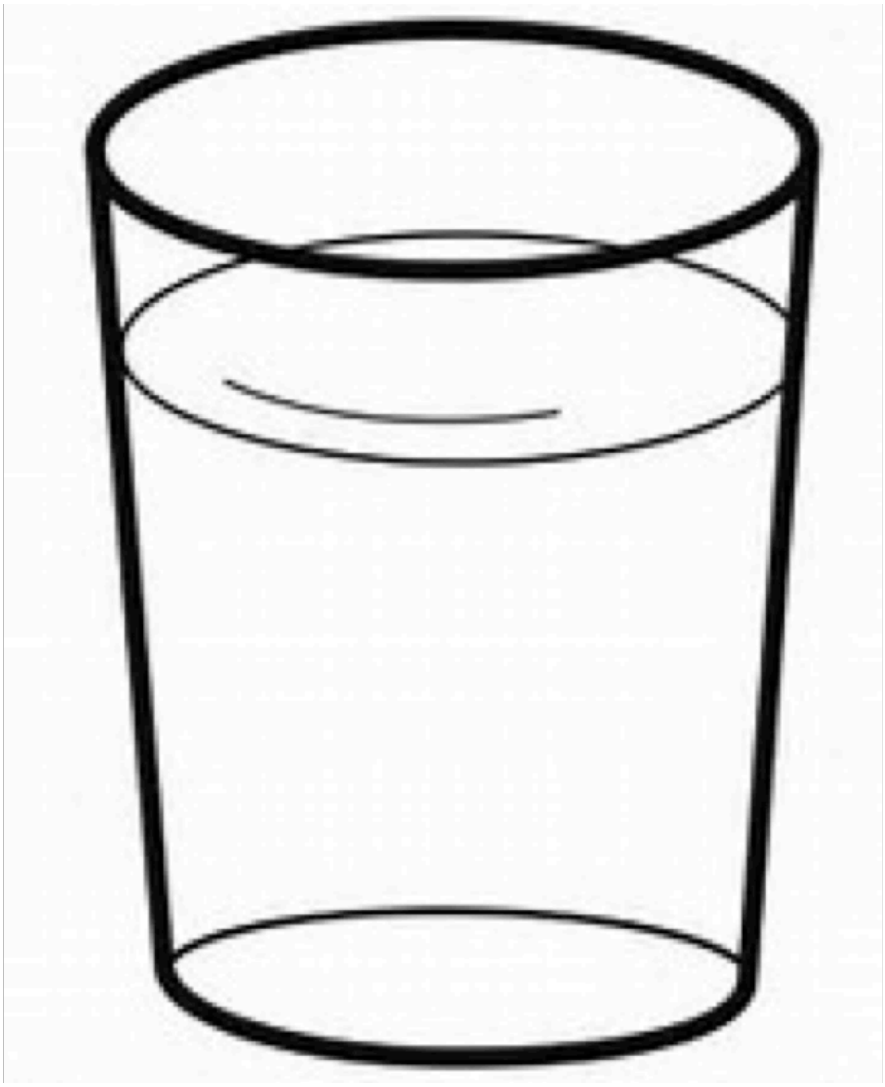
**B / Wywiad z partnerem.** Prowadzący rozdaje uczniom kartę pracy (załącznik nr 2). Uczniowie dokańczają zdania i dobierają się w pary. Zadaniem każdej pary jest odczytanie swoich zdań koledze. Prowadzący pyta uczniów o ich odczucia. Uczniowie podczas omówienia uzupełniają wpisy dotyczącego każdego uczestnika, wymieniając pozytywne aspekty.

**C / Metaplan.** Prowadzący dzieli grupę uczniów na zespoły 3-4 osobowe (w zależności od liczebności grupy). Następnie rozdaje każdej grupie arkusz papieru formatu A3. Uczniowie samodzielnie na górze

arkusza rysują chmurkę. Tematem przewodnim będzie: ***Jakie istotne elementy wpływają na budowanie poczucia własnej wartości?*** Uczestnicy spotkania zapisują swoje myśli w krótkiej czytelnej formie na różnokolorowych małych kawałkach papieru o różnych kształtach (owal, koło, prostokąt), koncentrując się na analizie aktualnego stanu wiedzy o temacie (Jak jest?), wyobrażając sobie stan idealny (Jak być powinno?) oraz zastanawiając się, dlaczego nie jest tak, jak być powinno. Podsumowaniem wykonanego zadania jest prezentacja oraz sformułowanie wniosków do dalszej pracy nad budowaniem poczucia własnej wartości.

3. Podsumowanie

Prowadzący w kilku zdaniach podsumowuje zajęcia. W widocznym miejscu umieszcza plakat z piktogramami (załącznik nr 3). Uczniowie zaznaczają kropką swój nastrój i samopoczucie po przeprowadzonych zajęciach. Prowadzący inicjuje dyskusję podsumowującą, kierując się zaobserwowanymi ikonami. Dziękujemy za zajęcia, jeśli jest czas, to prowadzący dziękuje imiennie każdemu, ściskając mu dłoń.



**Przeżycia, które wyzwoliły w nas energię**

**1.**

**2.**

**3.**

**1.** **Mam najlepsze relacje z .....**

**2.** **Jestem dumny/a z .....**

**3.** **Najbardziej w moim wyglądzie podoba mi się .....**