

## PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW STARSZYCH KLAS

### Temat: Co zrobić, by poznać, zrozumieć i polubić siebie?

#### Cele:

- Kształtowanie u uczniów umiejętności mówienia o sobie, dostrzegania i prezentowania w sobie zalet odbierania informacji o sobie od innych, wyrażania swojej opinii o innych.
- Rozbudzanie w uczniach potrzeby pracy nad sobą, autorefleksji, co mogą zmienić, doskonalić.
- Uświadomienie uczniom ich roli w budowaniu własnej osobowości.
- Wsparcie uczniów w dążeniu do samoakceptacji.

**Metody i formy pracy:** miniwykład wspierany prezentacją multimedialną, burza mózgów, praca w grupach i w parach, dyskusja kierowana.

**Materiały:** prezentacja slajdowa, małe kartki, mazaki, wzór listy.

#### Przebieg zajęć:

- Nauczyciel wita uczniów, miniwykładem wprowadza ich w temat zajęć: *Większość ludzi pragnie, aby ich życie zmieniło się, stało się lepsze i łatwiejsze, ale tak, żeby oni pozostali tacy sami, żeby oni nie musieli się zmieniać. To normalne, szczególnie gdy jest się nastolatkiem. Dzisiaj porozmawiamy o tym, co każdy z was może zrobić, by lepiej poznać swój sposób myślenia o sobie i wyrażania siebie. Samowiedza człowieka narasta stopniowo, kształtuje się i pogłębia w wyniku jego aktywności oraz rozwoju intelektualnego i osobowego. Poznanie siebie, zrozumienie, zaakceptowanie i polubienie jest niezbędnym warunkiem dobrego funkcjonowania każdego z nas i podstawą pracy nad sobą. Pozytywna samoocena wpływa na nasze samopoczucie i stosunek emocjonalny do własnej osoby, dokonywanie wyboru zadań i sposobu działania, jak również kształtuje nasze relacje z innymi ludźmi.*
- Nauczyciel rozdaje uczniom kolorowe kartki. Wyświetla slajd z niedokończonymi zdaniami. Zadaniem każdego ucznia jest skoncentrowanie się na aktualnych odczuciach i uzupełnienie tychże zdań: *Dzisiaj odczuwam...*, *Wiem (lub nie wiem), dlaczego tak się czuję...*, *Dzisiaj czuję się zdenerwowana, gdyż...*, *Dzisiaj odczuwam niepokój i obawę, gdyż...*, *Dzisiaj odczuwam akceptację (życzliwość), ponieważ...*, *Dzisiaj odczuwam zakłopotanie (zażenowanie), bowiem...* Następnie inicjuje rozmowę na temat uczuć, ich rozpoznawania i nazywania, a także wpływu odczuwanych emocji na nasze zachowanie.
- Indywidualna praca uczniów. Nauczyciel wyświetla slajdy z krótkim testem „Kim jestem?”.

Lp.	Stwierdzenie	TAK	NIE
1.	Uważam się za człowieka wrażliwego		
2.	Lubię dawać rodzicom, przyjaciołom upominki		

Lp.	Stwierdzenie	TAK	NIE
3.	Unikam oglądania brutalnych scen w telewizji		
4.	Często używam słów: „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”		
5.	Lubię porządek wokół siebie		
6.	Uprawiam sport		
7.	Potrafię używać słowa „nie” w sytuacjach dla mnie niekorzystnych		
8.	Koleżanki/koledzy zabiegają o moją przyjaźń		
9.	Lubię ludzi pogodnych, optymistycznych i prawdomównych		
10.	Nie nudzę się nawet, gdy jestem sam(-a)		
11.	Cokolwiek robię, wykonuję to starannie		
12.	Znam dość dobrze choć jeden język obcy		
13.	Lubię własne marzenia i rozumiem ich potrzebę		
14.	Unikam plotkarzy i nałogowców		
15.	Myślę o sobie dobrze i wierzę w swoje możliwości		

**Interpretacja:** Podlicz wszystkie swoje punkty na TAK.

- **10 pkt i mniej:** Masz za mało optymizmu, nie rozumiesz sensu życia, nie szukaj pocieszenia u innych, licz zawsze na siebie, naucz się szacunku do siebie, pracuj nad sobą i wymagaj od siebie.
- **13–11 pkt:** Jesteś dość dobry(-a), wrażliwy(-a) na ludzkie sprawy, jeszcze trochę popracuj nad sobą, abyś był(-a) w pełni zadowolony(-a).
- **15–14 pkt:** Jesteś pewny(-a) siebie, wymagający(-a), szanujesz innych, pracujesz nad sobą i potrafisz liczyć na siebie, wszystko, o czym marzysz, możesz osiągnąć, ale nastaw się na ciągłą pracę nad sobą.
- Uczniowie rozwiążą test, podliczają swoje wyniki i poznają ich interpretację. Potem odbywa się dyskusja na temat możliwości poznania siebie, którą nauczyciel prowokuje: *Każdy z nas inaczej postrzega rzeczywistość, inaczej zachowuje się w tej samej sytuacji, choć wszyscy jesteśmy ludźmi. Każdy z nas jest inny, choć jesteśmy tacy sami. Mamy inne cechy genetyczne i różnie nas wychowano. Najtrudniej jest poznać samego siebie. Jak myślicie, dlaczego?*
- Nauczyciel wyświetla slajd z zestawem cech i właściwości. Prosi, by każdy uczeń na kolorowej kartce wypisał pięć, które najbardziej ceni.

wesołość – ryzyko i przygoda – rzetelna praca – patriotyzm – odwaga – mądrość – wiedza – szerokie zainteresowania – zaradność życiowa – pieniądze – wygląd zewnętrzny – poczucie własnej wartości – spokój – uczciwość – rzetelne zasady moralne – miłość – pracowitość i obowiązkowość – swoboda towarzyska – niezależność od innych – szczęśliwe życie rodzinne – przyjaźń – samotność – własne poglądy – wiara w Boga – władza nad innymi – silny charakter – skłonność do pomagania innym – chęć walki o sprawiedliwość

Uczniowie wieszają swoje kartki na tablicy. Zapoznają się z wyborami kolegów, spisują inwentarz składający się z cech i właściwości najbardziej cenionych przez pojedynczych uczniów.

- Nauczyciel dzieli klasę na 3–4-osobowe grupy, każdej wręcza etykiety z punktacją od 1 do 5. Następnie po kolei odczytuje zapisane w inwentarzu właściwości. Zadaniem uczniów jest, w drodze dyskusji w grupie, przyznać każdej właściwości swoją punktację i ujawnić ją poprzez podniesienie odpowiedniej etykiety. Nauczyciel zlicza wszystkie punkty. Tak powstaje jeden wspólny system wartości dla uczniów tej klasy. Następnie wyświetla slajd z napisem: **Wartością jest to, co człowiek ceni najbardziej. Wartości decydują o postawie człowieka wobec siebie i innych.** Zachęca uczniów do dyskusji, wyrażania opinii na ten temat w oparciu o przywoływane przykłady.
- Nauczyciel rozdaje uczniom kartki z niedokończonymi zdaniami, prosi, by każdy uzupełnił je zgodnie z tym, co myśli i czuje TU i TERAZ.

*Te zajęcia uświadomiły mi...*

*Gdybym miał coś poradzić sobie, powiedziałbym...*

*Gdybym miał coś poradzić innym ludziom, powiedziałbym...*

Po ich zebraniu informuje uczniów, że uzupełnione zdania będą podstawą dyskusji w klasie na następnej lekcji wychowawczej.

- Podsumowanie zajęć, w którym nauczyciel dziękuje uczniom za aktywność: *Mam nadzieję, że dzisiejsze spotkanie dało wam okazję zastanowienia się nad sobą. Starajcie się każdego dnia znaleźć chwilę czasu, aby porozmawiać z samym sobą i spróbować odpowiedzieć sobie na pytania: Jaki jestem? Jaki chciałbym być? Jak rozwinąć w sobie cechy pożądane i pokonać słabości? Nie zapominajcie jednak, iż w dążeniu do doskonalenia się i uzyskania znajomości siebie niezbędnym warunkiem jest akceptacja siebie i świadomość, że jest się istotą niedoskonałą i niedokończoną. Prawidłowym punktem wyjścia jest realne spojrzenie na siebie razem z wadami i zaletami – trzeba polubić coś w swoim postępowaniu i myśleniu, a także w swoim ciele. Wtedy dopiero próbujecie oceniać, co warto rozwijać w sobie, a co zmieniać.*