

# **Poczucie własnej wartości – zajęcia dla dzieci**

## **1. Cele lekcji**

### **a) Umiejętności**

Dzieci uświadamiają sobie swoje zalety, mocne strony; uczą się prezentować je na forum klasy. Ćwiczą także przekazywanie pozytywnej informacji zwrotnej, dowiadują się, co inni uważają za ich zalety.

## **2. Metoda i forma pracy**

Metody interakcyjne, z wykorzystaniem zabaw i gier psychologicznych.

## **3. Środki dydaktyczne**

kredki, papier, kubki, ryż (dla każdego dziecka)

## **4. Przebieg lekcji**

### **a) Faza przygotowawcza**

Na tych zajęciach będziemy bawić się w wiele fajnych gier, ale żeby dobrze się nam współpracowało, chciałabym, żebyśmy ustalili kilka zasad. Postarajmy się słuchać, gdy ktoś mówi, nie wyśmiewajmy się z siebie i nie bijmy. Czy możemy się tak umówić? Nauczyciel kieruje pytanie do całej klasy.

### **b) Faza realizacyjna**

Zwierzęta:

Na początku chciałabym, żebyśmy trochę porysowali. Wyobraźcie sobie, jakim zwierzęciem chcielibyście być. To zwierze powinno posiadać takie pozytywne cechy, jak Wy. Jeśli ktoś myśli o sobie, że jest np. silny, to może narysować niedźwiedzia albo wielkiego goryla. Jeśli ktoś jest bardzo piękny i delikatny, to może np. narysować siebie jako motyla. Spróbujcie teraz narysować wasze zwierzęta. Ważne, żeby każdy wybrał swoje zwierzę – każdy jest inny i znacie na pewno bardzo wiele zwierząt. Tą samą cechą można przedstawić różnymi zwierzętami – zarówno motyl, jak i kolorowy ptak jest piękny. Każdy niech narysuje swoje zwierzątko. Możecie rozejść się po całej sali, żeby sobie nie przeszkadzać. Nie podpisujcie rysunków, nie mówcie innym, co rysujecie. Kiedy dzieci skończą, prosimy, żeby złożyły rysunki i położyły je na środku.

Omówienie: Każdy uczeń wyciąga jeden rysunek (jeśli trafi na swój, to losuje jeszcze raz) i ma za zadanie opowiedzieć, jakie pozytywne cechy ma narysowane zwierzę. Klasa zgaduje, do kogo może należeć rysunek. Osoba, do której należy rysunek, może dopowiedzieć, o jakich jeszcze cechach myślała, rysując dane zwierzę, jeśli opis kolegi bądź koleżanki nie zawierał tych cech.

Filizanki:

Wyobraźcie sobie, że nasze dobre myśli o sobie (o tym, co dobrze robimy, dlaczego jesteśmy fajni) to ziarenka ryżu w tych kubeczkach. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni, nasze kubeczki są pełne. Nasze kubki możemy napełniać my sami albo inni ludzie – kiedy mówią nam miłe rzeczy. Z kolei my możemy też napełniać kubki innych ludzi, mówiąc o nich dobre rzeczy. Jeśli nasze kubki „dobrych myśli” są puste, nie będziemy mieli ochoty dzielić się nimi z innymi ludźmi; jeśli są pełne, chętnie damy trochę

ziarenek innym. Jeśli chcemy dostawać „dobre myśli”, to także musimy je rozdawać.

Dobre myśli nie będą miały znaczenia, jeśli nie będą prawdziwe, jeśli będziemy kłamać.

Chciałabym teraz, żebyście pomyśleli, co dobrego możecie powiedzieć każdej osobie z klasy – jaką „dobrą myśl” możecie komu dać. Każdy z nas ma takich znajomych, których dobrze zna i lubi; takim osobom łatwo powiedzieć dużo miłych rzeczy; ale nawet, jeśli kogoś nie znacie dobrze, to na pewno możecie przypomnieć sobie, co ta osoba potrafi dobrze zrobić, jak miło się z nią bawiliście albo jak ładnie wygląda. Teraz możecie chodzić po klasie i każdej napotkanej osobie powiedzcie coś miłego i przesyńcie do jej kubka trochę waszego ryżu.

Omówienie: trzeba pokazać uczniom, że nie zabrakło im ryżu, mimo, że przesypani trochę każdemu – inne osoby za to przesypywały im.

Autoreklama:

Czy wiecie, co to jest reklama? Chciałabym teraz, żeby każdy z was napisał reklamę siebie. Nie chodzi o to, żeby udawać, że jest się proszkiem do prania albo jakąś zabawką. Chodzi o to, żeby zareklamować siebie. Reklama pokazuje, jakie są zalety reklamowanego produktu (czyli w tym wypadku was). Pomyłcie o tym, jak reklamuje się różne inne rzeczy. Czasem reklamy to krótkie historie – to może więc być jakaś historia o was. Czasem pokazuje się tylko reklamowaną rzecz, ale za to bardzo wyraźnie i z wielu stron – możecie więc dokładnie się opisać. Czasem o tej rzeczy mówią inne osoby, które ją znają – możecie w reklamie pokazać osoby, które o was mówią. Ważne, żebyście w tych reklamach pokazali się jak najlepiej, ale zgodnie z prawdą – nie można w reklamie podawać nieprawdziwych informacji. Spróbujcie zapisać, jak ma wyglądać wasza reklama. Kiedy wymyślicie już swoje reklamy, to będziecie prezentować je klasie.

Omówienie: Po każdej prezentacji możemy zapytać, co najbardziej się w niej uczniom podobało.

### **c) Faza podsumowująca**

Co wam się najbardziej podobało na tych zajęciach. Czy dowiedzieliście się czegoś nowego o sobie albo o innych?

## **5. Bibliografia**

1. Kobiąłka A. *Jak żyć z ludźmi (umiejętności interpersonalne): Program profilaktyczny dla młodzieży: Ćwiczenia grupowe*. Warszawa, Agencja Informacji Użytkowej, 1992.
2. Rojewska J. *Grupa bawi się i pracuje*. Oficyna Wydawnicza „Unus”, 2000.

## **6. Załączniki**

### **7. Czas trwania lekcji**

ok. 45 minut

### **8. Uwagi do scenariusza**

Trzeba zwrócić szczególną uwagę na to, żeby uczniowie nie wyśmiewali się ze swoich pomysłów.