



Samoświadomość to podstawa

Scenariusz lekcji wychowawczej

GRUPA WIEKOWA:

uczniowie klas 4–7 szkoły podstawowej.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:

45 minut.

CELE OGÓLNE:

- wzbogacanie wiedzy na swój temat,
- kształtowanie stabilnej, adekwatnej samooceny,
- kreowanie pozytywnego obrazu własnej osoby i akceptacja siebie,
- dokonywanie opisu własnej osoby w różnych obszarach,
- wzbogacanie poczucia własnej wartości,
- kształcenie kompetencji miękkich, ważnych w tworzeniu relacji społecznych.

CELE OPERACYJNE:

Uczeń:

- wie, czym jest samoświadomość, samoocena i poczucie wartości,
- pozytywnie myśli o sobie,
- potrafi określić swoją wartość,
- umiejętnie nawiązuje pozytywne relacje z innymi,
- mówi dobrze o sobie i innych,
- akceptuje siebie takim, jakim jest,
- umiejętnie prezentuje swoją twórczość i sposób postrzegania siebie,
- jest aktywny podczas zajęć.

METODY:

- miniwykład, arteterapia, muzykoterapia, burza mózgów, wspólna analiza prac, dyskusja.

FORMY PRACY:

- indywidualna i grupowa.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- papier techniczny, farby, pędzle, kubki na wodę, odtwarzacz i płyta z muzyką lub komputer z dostępem do internetu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel wprowadza temat za pomocą krótkiej dyskusji na podstawie hipotetycznej sytuacji szkolnej. Wyobraźcie sobie dwoje uczniów biorących udział w sportowym konkursie szkolnym. Jeden z nich jest pewny siebie, mimo że w ostatnim czasie coraz mniej trenował, wierzy, że wygra zawody. Z kolei drugi wytrwale i konsekwentnie trenował codziennie, tak jak ustalił z nauczycielem, a mimo to jest przerażony myślą o przegranej. Jak myślicie, który z nich ma wysoką samoocenę? Czy może mieć na nią wpływ zaniżone lub zawyżone poczucie własnej wartości? W jaki sposób? Jak mogłaby wpłynąć wygrana, a jak przegrana na akceptację samego siebie w przypadku obu chłopców? Dla lepszego zrozumienia różnic pomiędzy kategoriami, możemy przejść do krótkiego miniwykładu.



Uczeń, który ma zaniżoną samoocenę to taki, według którego inni są lepsi, ważniejsi i potrafią znacznie więcej niż on. Taka samoocena wynika z niskiego poczucia własnej wartości, która bierze się z ocen szkolnych, opinii kolegów i koleżanek z klasy, nauczycieli i rodziny. Uczeń ten może mieć bardzo duże problemy z zaakceptowaniem siebie, a przez to z osiągnięciem sukcesów, odczuwaniem satysfakcji po zakończeniu zadania czy z nawiązywaniem przyjaźni. Takie negatywne myślenie o sobie może wpływać na jego sukcesy, porażki, zachowanie i uczucia. Ktoś, kto ma wysoką samoocenę i poczucie własnej wartości, nie boi się podejmować wyzwań – bo nie obawia się porażek. Akceptuje siebie, zna swoje słabości i mocne strony, wie, jak je wykorzystać oraz co zrobić, żeby w przyszłości być jeszcze lepszą wersją siebie.

Czas trwania: 5 minut.

2. Co jest we mnie dobre.

Uczniowie mają za zadanie namalować obraz, który będzie się odnosił do jednej ze sfer (zapisanych na tablicy):

- wygląd zewnętrzny,
- uzdolnienia,
- charakter,
- relacje z innymi,
- świat uczuć – emocje.

Nauczyciel zaczyna od prezentacji kilku autoportretów wykonanych przez znanych artystów. Podkreśla, iż prace znacząco różnią się od siebie, choć wszystkie powstały na przestrzeni niespełna 60 lat. Wynika to z różnych stylów malarskich obieranych przez autorów oraz z ich poczucia estetyki. Każdy z nas ma swój styl i żaden z nich nie jest lepszy lub gorszy – są po prostu inne. Możemy przedstawić autoportrety Fridy Kahlo, Picassa, Edvarda Muncha i Roberta Delaunay'a. Praca może mieć również wymiar abstrakcyjny. Swoje dobre cechy można określić za pomocą kolorów, symboli, kształtów, form itd. Nauczyciel podaje uczniom przykłady wykorzystania abstrakcji w celu opisania odczuć czy wrażeń, np.: stosowanie ciepłych barw. Najważniejszym aspektem zadania jest dopilnowanie, by uczniowie nie wzorowali się na sobie nawzajem, a raczej w skupieniu pomyśleli nad sobą i swoją wizją. Można włączyć muzykę relaksacyjną. Nauczyciel sam decyduje, czy w trakcie pracy podejść do uczniów, motywując ich do pracy, doceniając zaangażowanie i talent, czy pozwolić im wsłuchać się w siebie i muzykę.

Czas trwania: 15 minut.

3. Opis twórczości. Każdy uczeń przedstawia krótką charakterystykę swojego obrazu, wskazuje, które z mocnych stron zostały na nim utrwalone. Ważne, żeby pozostali uczestnicy też mogli zabrać głos po prezentacji i mogli wypowiedzieć się na temat czyjejś pracy (można zasugerować, że powinni mówić tylko o pozytywnych odczuciach).

Czas trwania: 15 minut.

4. Burza mózgów na temat: Jak mogę wykorzystać moje mocne strony: w szkole, w życiu rodzinnym, w przyszłości (np. w pracy)?

- Jestem odważny, więc mogę zostać kaskaderem.
- Szybko liczę, dlatego mógłbym pomóc młodszej siostrze w matematyce.
- Ładnie maluję, mogłabym robić plakaty do gazetki szkolnej.

Czas trwania: 5 minut.

5. Podsumowanie. Omówienie zalet uczniów, zarówno tych wspólnych dla kilku osób w grupie, jak i indywidualnych. Nauczyciel podkreśla wagę wzmacniania mocnych stron oraz pracy nad tymi słabszymi.

Czas trwania: 5 minut.

Nie zapomnij pogratulować swoim uczniom, zwróć uwagę na ich pomysłowość, kreatywność i ciekawe spostrzeżenia.