

BUDOWANIE POCZUCIA WARTOŚCI

SCENARIUSZE ZAJEĆ I AKTYWNOŚCI

Monika Suchecka – Sasinowska

POCZUCIE WARTOŚCI - RÓŻNORODNE AKTYWNOŚCI

1. Dokańczanie zdań „Jestem dobrym kolegą/dobłą koleżanką, bo...”, „Jestem ważna/ważny, bo...”.
2. Pisanie o sobie wzajemnie czegoś miłego, pozytywnego.
3. Wspólne ustalenie klasowego, grupowego lub przedmiotowego regulaminu.
4. Praca w grupach lub parach – osoby w klasie ustalają wcześniej zasady i podział ról.
5. Witanie się i zwracanie się do siebie po imieniu.
6. Medytacja (np. przy pomocy aplikacji Headspace), ćwiczenia oddechowe.
7. Zadania na dworze.
8. Gry i zabawy.

9. Radzenie sobie z negatywnymi myślami

Zadanie polega na próbie znalezienia jak największej liczby kontrargumentów przeciwko negatywnym myślom. Na przykład:

Julia nie zdaje egzaminu z biologii. Negatywna myśl Julii może brzmieć: „Jestem głupia”.
Możliwe inne, sprawiedliwsze myśli to np.:

- „Egzamin z biologii był bardzo trudny”.
- „Miałam dziś gorszy dzień. Źle się czułam.”
- „Nie uczyłam się wystarczająco dużo”.
- „Moje mocne strony to sztuka i angielski, a nie biologia”.
- „Test z jednego rozdziału niewiele mówi o ogólnych wynikach w nauce”.

10. Autorytet

Patrząc, co mamy wspólnego z naszym autorytetem, możemy wzmocnić pewność siebie.
Zachęć uczennice i uczniów, żeby spróbowali odpowiedzieć na pytania:

- Kto jest Twoim wzorem do naśladowania?
- Jakie ta osoba ma zalety i mocne strony?
- Jakie Ty masz mocne strony? Podziel je na mniejsze elementy.
- Jakie Ty i Twój autorytet macie wspólne cechy?

11. Moje mocne strony

Poproś osoby w klasie o zapisanie swoich 5–10 mocnych stron.

Przy każdej z nich uczennice i uczniowie wyjaśniają, w jaki sposób ta cecha może się przejawiać lub jak inni mogą z niej skorzystać.

Na przykład: „Jestem dobrą słuchaczką/dobrym słuchaczem. Przyjaciele i rodzina często kontaktują się ze mną, kiedy potrzebują dobrej rady”.

12. Uczniowie i uczennice próbują dokończyć następujące zdania:

- „Dzisiaj podobało mi się...”.
- „Pięć rzeczy, które poszły dzisiaj dobrze, to...”.
- „Jestem najszcześliwszy/najszcześliwsza, gdy...”.
- „Różnię się od innych, ponieważ...”.
- „Moją główną siłą jest...”.
- „Najlepiej czuję się wtedy, kiedy...”.
- „Pięć rzeczy, za które jestem wdzięczna/wdzięczny, to...”.
- „Moim głównym osiągnięciem dzisiaj było...”.
- „Czuję się silna/silny, gdy...”.

dr Wiesław Poleszak

PIRAMIDA WARTOŚCI

Cel

Uczeń lub uczennica potrafi zidentyfikować swój system wartości i rozumie, że życie zgodnie z nimi może być źródłem poczucia własnej wartości.

Celem operacyjnym jest rozszerzenie listy wymiarów, które są źródłem poczucia własnej wartości (nawiązanie do problemów związanych z kształtowaniem tego poczucia: samoocena szczegółowa versus samoocena ogólna).

Materiały

- Karta „Piramida wartości”
- Karteczki
- Długopisy

Przebieg

1. Daj osobom w klasie po 15 kwadratowych karteczek i coś do pisania. Możesz też rozdać kartki A4, poprosić o złożenie ich 4 razy na pół i rozdarcie wzdłuż zgięć. W rezultacie każda osoba otrzymuje 16 małych prostokątów, z których jeden odkłada jako niepotrzebny.
2. Uczniowie i uczennice zapisują na karteczkach po jednym określeniu tego, co jest dla nich ważne i wartościowe w życiu (15 wartości). Mają na to 10–15 minut (kto nie zdąży, ten pozostawia pozostałe kartoniki puste).

3. Każda osoba ma za zadanie ułożyć piramidę ze wszystkich swoich kwadratów (także tych niezapisanych). Powinna układać je od najważniejszych (na szczycie) do najmniej ważnych. Piramida powinna mieć u podstawy 5 karteczek, na nich 4, następnie 3, 2 i 1 na szczycie (jak na grafice „Piramida wartości”).
4. W przypadku pytań, dlaczego ma to być piramida, powiedz, że ważne jest uporządkowanie wartości. Zapobiega ono wewnętrznemu konfliktowi, zwłaszcza w obszarze wartości kluczowych. Taki konflikt może prowadzić do kryzysu wartości lub problemów decyzyjnych, np. czy kierować się tym, co mówią rodzice, czy tym, co radzą koledzy i koleżanki.
5. Gdy klasa ułoży już swoje piramidy, upewnij się, czy na wszystkich karteczkach rzeczywiście są wartości (ważne, żeby nie było tam rzeczy destrukcyjnych, takich jak alkohol lub narkotyki).

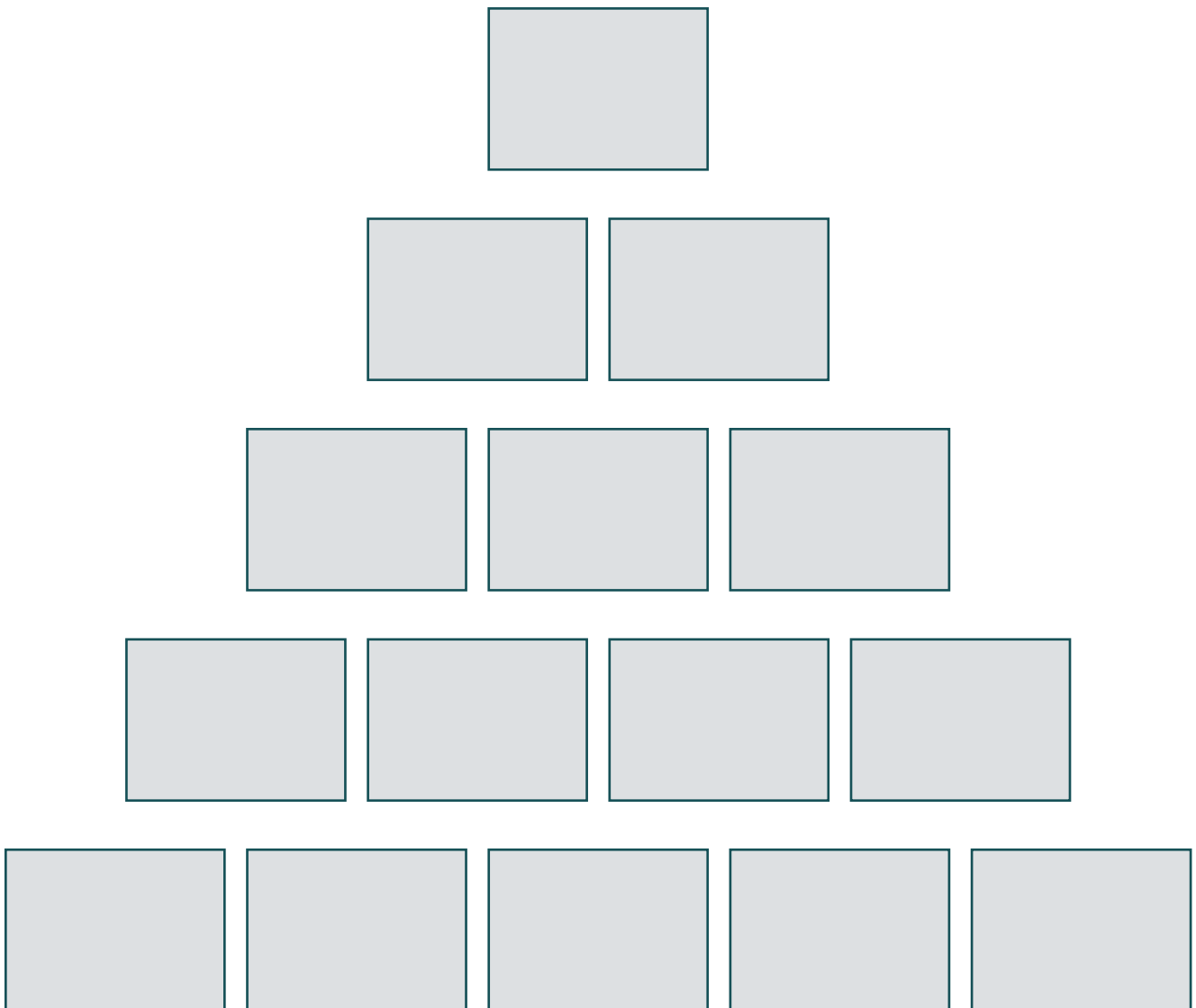
Komentarz osoby prowadzącej

Zbudowaliście i zbudowaliście piramidy Waszych wartości. System wartości jest dla naszej psychiki tym, czym kręgosłup dla ciała. Daje nam stabilność, ale też pozwala na zmianę położenia. Ponieważ wartości to coś dobrego, każdy, kto realizuje je w swoim życiu, może czuć się wartościowym człowiekiem. Zwłaszcza że to są konstrukty, które każda osoba sama przyjęła do swojego życia.

Przebieg (cd.)

6. Poproś, żeby osoby zastanowiły się, po czym można poznać, że kierują się wybranymi wartościami w codziennym życiu.
7. Zaproponuj rozmowę na temat tego, jakie wartości w codziennym zachowaniu poszczególnych uczennic i uczniów dostrzegają ich koledzy i koleżanki. Jakie wartości są ich wizytówkami? Co dobrego wnoszą te wartości do grupy klasowej i w życie innych ludzi (rodziny, przyjaciółek i przyjaciół, osób z klasy czy ze szkoły)?

Karta pracy „Piramida wartości”



MOJE MOCNE STRONY

Cel

Uczennica lub uczeń potrafi zidentyfikować swoje mocne strony.

Materiały

- Kartki
- Długopisy lub ołówki

Czas

10–15 minut

Wprowadzenie

Ćwiczenie można ewentualnie przeprowadzić w parach – zwłaszcza jeżeli klasa jest zintegrowana i panuje w niej pozytywny klimat emocjonalny.

Przebieg

Podaj osobom w klasie polecenia:

1. Napisz na kartce 5 swoich atutów. Masz na to 3 minuty.
2. Po czym możesz poznać, że to Twoje mocne strony? Przypomnij sobie sytuacje, w których skorzystałaś lub skorzystałeś ze swoich atutów.
3. Jeśli w przewidzianym czasie nie wypisałaś/nie wypisałeś 5 atutów, to zastanów się, czy nie koncentrujesz się w życiu tylko na swoich słabych stronach i nie pomijasz mocnych.

MOJE TALENTY

Cel

Uczennica lub uczeń potrafi zidentyfikować swoje talenty.

Materiały

- Karta pracy „Moje talenty” lub kartki A4
- Długopisy lub ołówki

Czas

15–20 minut

Wprowadzenie

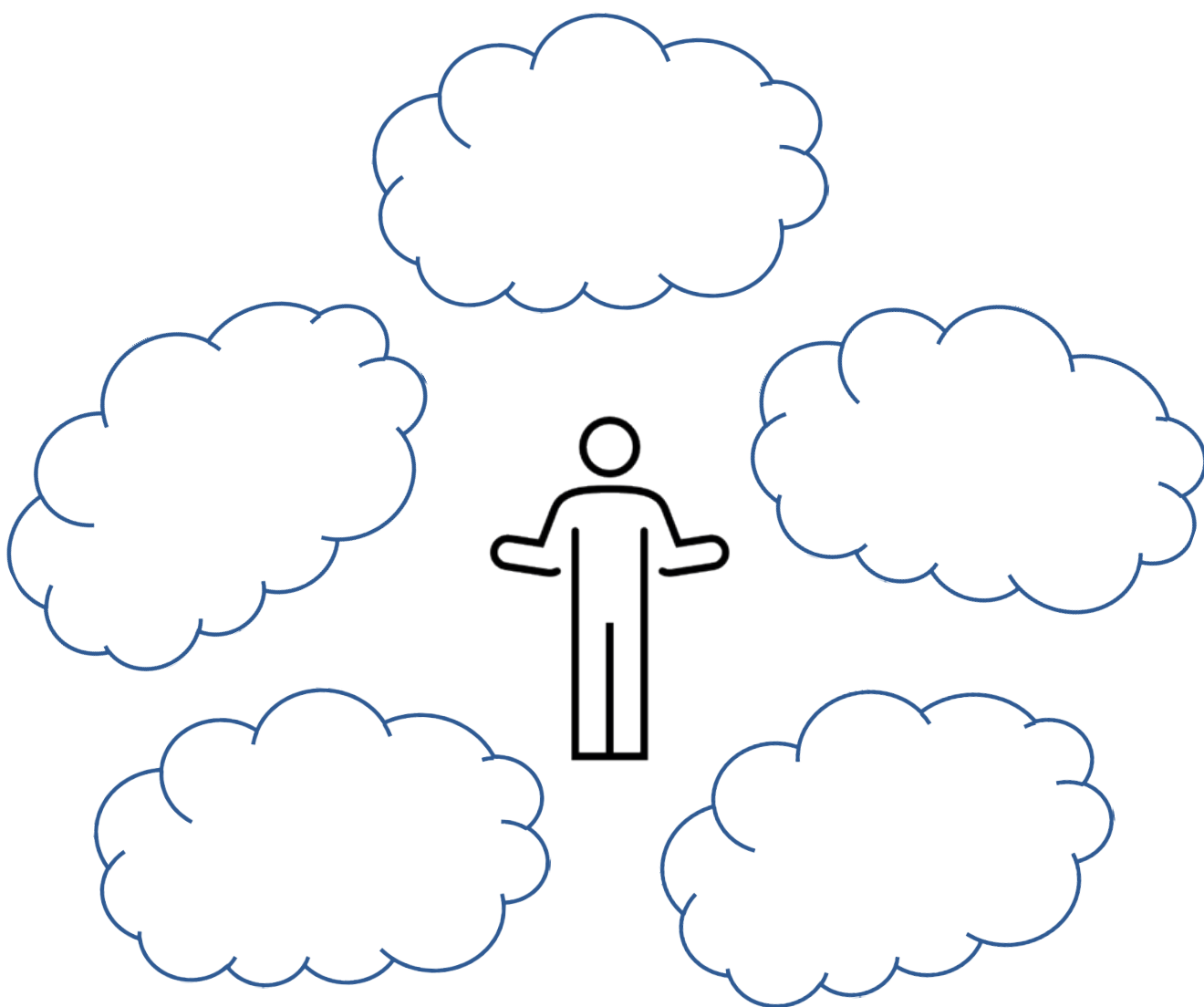
Talent to wyjątkowa sprawność, umiejętność. Coś, w czym jesteśmy bardzo dobrzy lub dobre. Talenty mogą być różne. Ktoś może ładnie śpiewać, ktoś szybko biegać, inna osoba łatwo uczy się matematyki albo ma świetną pamięć. Talentów nie uczymy się w szkole, są wrodzone. Ale to właśnie w szkole możemy je rozwijać.

Przebieg

1. Wydrukuj kartę pracy „Moje talenty” lub rozdaj kartki A4 i poproś, żeby każda osoba narysowała na całej kartce 5 chmurzek – takiej wielkości, żeby mogła coś w nie wpisać.
2. Poproś, żeby osoby wpisały w każdą chmurkę coś, w czym czują się dobre, kompetentne, czego robienie sprawia im łatwość itp. Ważne, żeby były to umiejętności, które wykraczają poza kompetencje oceniane w szkole. Mogą to być umiejętności szkolne, ale zachęć uczniów i uczennice, żeby w szczególności poszukali tych pozaszkolnych.
3. Osobom, które sygnalizują brak takich umiejętności, przypomnij, że na pewno są działania, w których świetnie się sprawdzają, za które chwalą je inni ludzie albo które lubią robić, bo łatwo im to przychodzi. Zachęć, żeby osoby pomyślały, co bardzo lubiły robić, zanim poszły do szkoły, albo co lubią robić po lekcjach.

4. Zachęć innych uczniów i uczennice, żeby pomogli znaleźć talenty tym, którzy nie potrafią ich dostrzec.
5. Na zakończenie warto podkreślić, że każda osoba ma jakiś talent, choć nie każda łatwo go dostrzega. Dlatego warto się otwierać na poszukiwanie talentów. To one czynią nas wyjątkowymi i to my odpowiadamy za ich rozwój. Talenty należy odnajdywać i rozwijać, a nie zakopywać.

Karta pracy” Moje talenty”



Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

