

Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością – gmina Szepietowo” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SCENARIUSZ LEKCJI PRZEDSIĘBIORCZOŚCIJAK POLUBIĆ SIEBIE?

Temat zajęć: „ Jak polubić siebie”

Cel ogólny: Kształcenie umiejętności odbierania informacji o sobie pochodzących ze źródeł zewnętrznych – od rówieśników, a także tolerowanie informacji niezgodnych z naszą opinią.

Cele operacyjne:

Uświadomienie sobie tego jak mnie widzą inni oraz jak ja siebie widzę sam

Określanie pojęcia JA na podstawie informacji dotyczących wyglądu, pragnień i oczekiwań

Prowadzenie ucznia do akceptacji siebie.

Główne czynności uczniów:

- Biorą udział w pogadance
- Dokonują oceny uczestników zabawy w obrębie zespołu
- Porównują ocenę poszczególnych osób z samooceną
- Zastanawiają się nad swoimi cechami (zalety i wady)
- Przypominają sobie własne reakcje. Autorefleksja
- Biorą udział w dyskusji

Przygotowanie zajęć:

Przygotować lusterko

Przygotować plansze:

„Jakie cechy ma osoba, która nie docenia siebie”,

„Jakie cechy ma osoba, która przecenia siebie”

Test: „Jaki jestem, jak oceniają mnie inni”

„Klucze” do analizy wyników testu

Cytaty do umieszczenia na gazetce ściennej:

Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością – gmina Szepietowo” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

„Podobno dobrze jest żyć, ale żyć dobrze jest lepiej” - Tracy

„Łatwiej być mądrym dla innych niż dla siebie” - La Rochefoucauld

„Niepewność – oto co zmusza do myślenia” – A. Camus

Przebieg zajęć: Powitanie, sprawdzenie obecności, zapoznanie uczniów z tematem zajęć oraz przedstawienie celów do zrealizowania.

Nauczyciel informuje klasę, że dziś będzie przeprowadzony eksperyment. Podchodzi do każdego ucznia z lustrem prosząc, aby się w nim przejrzał i zapamiętał, jakie miał przy tym odczucia.

Oprócz swojego zewnętrznego wyglądu, który lubimy lub nie, mamy też własny wewnętrzny obraz samego siebie, który nam się podoba lub też nie. Podejście do wewnętrznego obrazu siebie mówi o miłości, o szacunku wobec siebie lub o ich braku. Na wewnętrzny obraz siebie samego najczęściej składają się odczucia: jak wyglądam, jak mi się powodzi, jak sobie radzę w życiu, ile znaczę w oczach osób ważnych dla mego życia, jak odbieram siebie, co myślę o sobie? Człowiek powinien patrzeć na siebie obiektywnie. Jeśli sugeruje mu się tylko czyjaś opinię na swój temat, to łatwo może siebie zacząć przeceniać lub nie doceniać. Nie mając prawdziwego obrazu siebie, nie potrafi zaakceptować siebie.

Nauczyciel dzieli uczniów na 5-cio osobowe zespoły, rozdając wszystkim kopie testu wg. L. Niebrzydowskiego, tak by każdy mógł ocenić siebie i pozostałe osoby z grupy. Na tablicy podaje skalę punktów. Przypomina, że każdy musi otrzymać także ocenę „siebie” dokonaną przez osoby z zespołu. Po podliczeniu punktów przydziela każdemu „klucz” do oceny, aby mógł wyciągnąć wnioski odnośnie własnej oceny i oceny dokonanej przez innych.

Takiej analizy własnej osoby dokonujemy, aby właściwie wykorzystywać własne cechy osobowe w życiu i móc się nimi racjonalnie posługiwać.

Próba autorefleksji: uczniowie w skupieniu zastanawiają się nad sobą. Jaka cecha ich charakteru jest najbardziej pozytywna a co jest największą wadą?

Nauczyciel inspirował dyskusję wywieszając na tablicy przygotowane plansze, z pytaniami o cechy osób przeceniających siebie i osób niedoceniających siebie.

Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością – gmina Szepietowo” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Przeceniający siebie - myśli, że jest lepszy, pokazuje swoją wyższość, gardzi innymi, rozkazuje, chce błyszczeć, pracuje na pokaz, popisuje się. Niedoceniający siebie - źle mówi o sobie, przeżywa obawy, ma niską samoocenę, zwykle pesymista, nieśmiały, widzi siebie gorszym, bywa strachliwy. Kto przecenia siebie lub się nie docenia – nie ma pozytywnego i poprawnego odniesienia do siebie. Każdy człowiek jest potrzebny, inny, niepowtarzalny. Tworząc adekwatny obraz siebie, człowiek będzie odnosił się do siebie z szacunkiem, z miłością, będzie akceptował siebie.

Uczniowie przypominają sobie, jak zareagowali patrząc na siebie w lustro. Jeśli zaobserwowali niechęć, zażenowanie – może to być znakiem braku akceptacji siebie. Nauczyciel prosi uczniów o odpowiedź na pytanie: co należy zrobić aby siebie polubić? Przykłady: unikać pesymistycznego podejścia do życia, przełamywać nieśmiałość, podjąć walkę z podejrzliwością, uczyć się patrzeć na innych życzliwie, przestać źle mówić o innych i o sobie, zdecydowanie odrzucić wrogość i agresję.

Środki dydaktyczne: lusterko, plansza z pytaniem o cechy ludzi przeceniających siebie, plansza z pytaniem o cechy ludzi niedoceniających siebie, kopie testu „Jaki jestem, jak oceniają mnie inni”, arkusze „kluczy” do analizy wyników testu, cytaty.

Pytania przygotowujące i naprowadzające:

Jak sobie radzę w życiu?

Ile znaczę w oczach osób ważnych dla mego życia?

Jak odbieram siebie?

Co myślę o sobie?

Jaka jest moja najbardziej pozytywna cecha charakteru, jak ją doskonalić, jak rozwijać w przyszłości?

Jaka jest moja najbardziej negatywna cecha charakteru, jak z nią walczyć, jak zmienić?

Jakie cechy posiada osoba przeceniająca się ?

Jakie cechy posiada osoba nie doceniająca siebie?

Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością – gmina Szepietowo” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Pytania podsumowujące:

Co należy zrobić by polubić siebie?

Czy lubię siebie?