

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla uczniów szkół podstawowych)

KAROLINA VAN LAERE

Temat: Na początek: polubić siebie

CELE:

- rozwinięcie umiejętności identyfikowania mocnych i słabych stron
- zwiększenie u uczniów znaczenia pozytywnej samooceny

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze białego papieru
- flamastry
- kredki
- klej
- kartki A4
- nożyczki
- kolorowe magazyny, gazety

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel w ramach wprowadzenia do zajęć wyjaśnia uczniom, że na dzisiejszych zajęciach będą zastanawiać się nad tym, jakie znaczenie w życiu ma samoocena.

2. Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Bez względu na liczbę powstałych grup, każdy zespół będzie pracował nad jednym z dwóch profilów – A lub B:

A. osoba, która nie lubi siebie (zdjęcie oraz krótkie informacje):

- jestem (przymiotniki)
- lubię ...
- pasjonuję się
- najlepiej wychodzi mi

B. osoba, która lubi siebie (zdjęcie oraz krótkie informacje):

- jestem (przymiotniki)
- lubię ...
- pasjonuję się
- najlepiej wychodzi mi

Zdjęcie postaci grupy wykonują własnoręcznie wykorzystując materiały: duże arkusze papieru, kredki lub flamastry. Podczas omawiania prac nauczyciel zwraca uwagę na to, jak uczniowie postanowili przedstawić wybrane profile. Pytania pomocnicze:

- Jakich używaliście kolorów do przedstawienia postaci?
- Jakie samopoczucie towarzyszy osobie przedstawionej w waszym profilu?
- Która z postaci ma więcej zainteresowań czy pasji?
- Z którą z tych osób chcielibyście się zaprzyjaźnić?

W podsumowaniu nauczyciel wyjaśnia, że to, jak myślimy o sobie i czy lubimy siebie, bardzo wpływa na to, jak się zachowujemy i czujemy.

Samooceną nazywamy to, w jaki sposób myślimy o sobie, jak siebie oceniamy zarówno pod względem cech charakteru, zachowania, jak i wyglądu. Może ona uwzględniać:

- urodę/wygląd zewnętrzny,
- strój,
- sprawność, umiejętności,
- sytuację materialną,
- cechy charakteru,
- osiągnięcia,
- relacje z ludźmi.

3. Ćwiczenie. Praca na forum. Prowadzący rysuje na dużym arkuszu papieru sylwetkę postaci. Uczniowie podają wszystkie cechy dotyczące wyglądu zewnętrznego, charakteru, umiejętności, które, ich zdaniem, sprawiają, że postać będzie idealna. Uczniowie podchodzą do rysunku i zapisują odrębnymi kolorami poszczególne cechy: np. na zielono – cechy charakteru, na czerwono – wygląd zewnętrzny, na niebiesko – umiejętności.

Po wykonaniu zadania prowadzący zachęca do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi wspólnej pracy. Pytania pomocnicze:

- Czy byliście zgodni co do cech, które powinna posiadać idealna postać?
- Czy dla każdego z was bycie idealnym oznacza to samo?

Tym, co warto podkreślić podczas rozmowy z uczniami, jest to, że dla każdego z nas bycie idealnym może oznaczać coś innego. Wiąże się ze spełnianiem wysokich oczekiwań własnych i otoczenia. Czasami wydaje się nam, że może to chronić nas przed ewentualnym odrzuceniem przez kolegów/koleżanki. Tymczasem trudno godzić w sobie niekiedy sprzeczne ze sobą cechy, np. bycie spontanicznym i zorganizowanym.

4. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Nauczyciel rozkłada na stole kolorowe magazyny, kleje oraz nożyczki. Podaje również instrukcję, upewniając się wcześniej, czy uczniowie wiedzą, co oznacza pojęcie „autoportret”. Zadaniem uczniów jest wykonanie autoportretu metodą kolażu. Co oznacza, że mogą wycinać lub wydzierać te zdjęcia oraz ilustracje, które ich charakteryzują. Wykonają z nich kompozycje.

Jeżeli uczniom zrozumienie zadania będzie przysparzało trudności, nauczyciel wyjaśnia, że kompozycja może być bardzo zorganizowana i przedstawiać ich cechy zewnętrzne, ale też mogą skupić się na tym, co lubią i jakie mają zainteresowania czy marzenia. Wówczas kompozycja może mieć bardziej swobodny charakter.

Zanim uczniowie przedstawią swoje prace nauczyciel pyta, jak przebiegała ich praca. Pytania pomocnicze:

- Na czym skoncentrowaliście się przygotowując swój autoportret? Na tym jak wyglądacie, czy na tym co lubicie i czym się interesujecie?
- Co robiliście, kiedy było wam trudno znaleźć pasujące wam zdjęcia?
- Jakie cechy braлиście pod uwagę: te, które są waszymi mocnymi stronami, czy te, które można by określić jako słabsze?

Uczniowie prezentują swoje prace na forum klasy*.

***Uwaga.** Wskazane byłoby, żeby każdy z uczniów miał okazję do choćby krótkiego przedstawienia swojej pracy na forum. Jeżeli nauczyciel nie dysponuje wystarczającą ilością czasu, dzieli uczniów na grupy. Wówczas uczniowie prezentują swoje prace w mniejszych grupach.

Prace uczniów mogą stać się tematem klasowej gazetki, pn. „My”/„Teraz My”/ „Nasza klasa”. Jeżeli uczniowie wyrażą na to zgodę, ich prace zostaną wyeksponowane na klasowej tablicy.

4. Miniwykład. Praca na forum. Nauczyciel pyta uczniów, co według nich oznaczają pojęcia „mocna” i „słaba” strona. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Nauczyciel wyjaśnia, że za mocne strony uważamy cechy lub umiejętności, które my oraz otoczenie cenimy wysoko, uważamy za pozytywne. W przypadku słabych stron – są to cechy, które nam się nie podobają (wady) lub niskie, niezadowolające umiejętności danej osoby.

Nauczyciel przypomina uczniom prace wykonane podczas pierwszej części zajęć. Najpierw skupia ich uwagę na profilach osób, które lubią siebie. Prosi jednocześnie uczniów o podanie trzech mocnych stron każdej z postaci.

Następnie prezentuje profile osób, które nie lubią siebie. Nauczyciel prosi uczniów o podanie przynajmniej trzech mocnych stron każdej z postaci. Jeżeli uczniom ta część ćwiczenia przysporzy trudności, wyjaśnia, że ćwiczenie jest trudne. Ich zadaniem jest teraz wczucie się w rolę najlepszych kolegów i koleżanek wymyślonych przez siebie osób. Pomoże im to znaleźć w nich mocne strony. Tłumaczy, że osobom, które nie lubią siebie, podobnie jak im teraz, trudno jest rozpoznawać swoje mocne strony*.

***Uwaga.** Nauczyciel aktywnie pomaga uczniom w identyfikowaniu mocnych stron postaci, które nie lubią siebie.

Wymyślone przez klasę mocne strony postaci uczniowie dopisują do profili.

W dalszej kolejności nauczyciel ponownie kieruje uwagę na rysunki postaci, które lubią siebie. Pyta uczniów, czy ich zdaniem osoba, która lubi siebie, nie ma wad. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Pytania pomocnicze:

- Czy osoba, które lubi siebie, nie ma wad czy słabych stron?
- Co myślicie o tym, że można mieć słabe strony i lubić siebie?
- Czy ktoś, kto ma dużo słabych stron, może lubić siebie i odwrotnie?

Nauczyciel wyjaśnia, że to, czy lubimy siebie czy nie, nie zależy od tego, ile mamy mocnych czy słabych stron. Każdy z nas ma swoje mocne i słabe strony. Najważniejsze jest to, jaki mamy do nich stosunek.

5. Ćwiczenie. Praca na forum*.

***Uwaga.** Ćwiczenie można wykonać w kręgu lub w ławkach.

Nauczyciel przekazuje najbliższej siedzącej osobie piłkę lub maskotkę i wyjaśnia, że teraz zagrają w sztafetę mocnych stron. Kolejne osoby przekazują sobie podaną przez nauczyciela rzecz – pałeczkę jednocześnie kończąc zdanie: „Podoba mi się w tobie...”/ „Lubię w tobie...”*.

Gdy przedmiot wróci do nauczyciela oznacza to, że ćwiczenie zostało zakończone.

****Uwaga.** Jeżeli podczas ćwiczenia uczniowie będą żartowali i śmiali się, warto podjąć do tego ze zrozumieniem i skomentować, że mówienie sobie nawzajem miłych rzeczy czy dzielenie się ze sobą pozytywnymi odczuciami może wydawać się zawstydzające czy kłopotliwe. Nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Stąd możemy czuć się tym skrępowani.

6. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania zajęć, w rundce końcowej każdy z uczniów kończy zdanie: „Lubię siebie za...”.

Temat: Mocne i słabe strony

CELE:

- rozwinięcie umiejętności identyfikowania swoich mocnych i słabych stron
- podniesienie samooceny
- wzmocnienie poczucia własnej wartości

POMOCE DYDAKTYCZNE: • kartki papieru • duże arkusze białego papieru • flamastry • karty pracy

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wprowadza uczniów do tematu lekcji wyjaśniając, że na dzisiejszych zajęciach będą zajmowali się tym, czym są własne słabe i mocne strony oraz poczucie własnej wartości.

2. Ćwiczenie. Praca w grupach. Uczniowie otrzymują karty pracy*. Obejmują one prezentacje umiejętności różnych osób. Zadaniem grup jest zidentyfikowanie na podstawie opisu osób ich mocnych stron**.

***Uwaga.** Przykładowe opisy przypadków z karty pracy:

Mania 12 lat

Mania od 6 roku życia chodzi do szkoły tańca. Uczy się tańców standardowych, choć jej największą pasją jest taniec nowoczesny. Regularnie wyjeżdża na turnieje tańca i zdobywa swoje pierwsze nagrody. W związku z tym, że treningi zabierają jej sporo czasu, potrafi czasami przyjść niewyspana do szkoły. Zwykle dzieje się to wtedy, kiedy musi się uczyć do klasówki. Rodzice Mani wyznają zasadę, że najpierw szkoła, a potem taniec. Dlatego Mania stara się, żeby na jej pasji nie ucierpiały wyniki w szkole.

Wojtek, 13 lat

Wojtek od samego początku lubił matematykę. Bardzo lubi wszelkie łamigłówki. Potrafi godzinami siedzieć nad zadaniami, kiedy czegoś nie zrozumie na zajęciach. Jednocześnie potrafi znaleźć inne rozwiązania niż te, których uczy się w szkole. Przed klasówkami przychodzą do niego koledzy i koleżanki z klasy. Tłumaczy im wówczas to, czego nie rozumieją.

Zosia, 11 lat

Zosia jest przyjaciółką Kamili. Chodzą do tej samej klasy. Obie spędzają ze sobą dużo czasu. Wiele o sobie wiedzą, regularnie się odwiedzają. Kamila ostatnio pokłóciła się z koleżanką z klasy – Tamarą, która w szkole należy do najpopularniejszych osób. Tamara nastawia inne koleżanki przeciwko Kamili, opowiadając o niej nieprzyjemne i nieprawdziwe rzeczy. Żeby przekonać do siebie Zosię, zaprasza ją na swoje urodziny, na których będzie bardzo dużo osób ze szkoły. Zosia odmawia przyścia na przyjęcie, mówiąc, że nie chce kolegować się z kimś, kto nastawia inne dzieci przeciwko jej przyjaciółce.