

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.

Tomek, 12 lat

Tomek interesuje się modelarstwem. Chodzi do osiedlowego klubu modelarskiego. Spędza tam każdą swoją wolną chwilę. Najbardziej lubi budować modele samolotów szybowcowych. W przyszłości chciałby zostać pilotem. Przygotowanie modelu wymaga od niego wielu godzin pracy. Każdy element samolotu wykonuje ręcznie – odrysowuje z matrycy, wycina, szlifuje. Następnie skleja kolejne części w całość. Dopiero na końcu maluje. Ale kluczowym momentem, w którym przetestuje, na ile udało mu się dobrze wykonać pracę, jest zawsze pierwsze wzbicie się samolotu w niebo.

****Uwaga.** Przykładowe mocne strony, które uczniowie mogą zidentyfikować na podstawie przedstawionych opisów:

Mania: zdolności taneczne, zorganizowanie, słuch muzyczny i poczucie rytmu, koordynacja ciała, konsekwencja i wytrwałość.

Wojtek: zdolności matematyczne, wytrwałość, konsekwencja, cierpliwość, umiejętność pomagania innym.

Zosia: lojalność, nieuleganie presji otoczenia, asertywność, odwaga.

Tomek: cierpliwość, precyzyjność/dokładność, wytrwałość, zdolności manualne, pracowitość.

W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że szukanie swoich mocnych stron może być fascynującą przygodą. Wiele rzeczy, które wykonujemy na co dzień, wymaga od nas szeregu umiejętności i zdolności.

3. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Uczniowie wypisują po jednej stronie kartki listę sytuacji i wykonywanych czynności, co do których czują, że dobrze lub bardzo dobrze sobie z nimi radzą. Po drugiej stronie kartki wypisują listę cech i umiejętności, dzięki którym potrafią sobie radzić dobrze/bardzo dobrze w tych sytuacjach i podczas wykonywania tych czynności.

***Uwaga.** Wzór:

<u>Nazwa czynności/aktywności</u>	<u>To, co sprawia, że dobrze to robie</u>
Taniec	Poczucie rytmu

4. Ćwiczenie. Praca indywidualna i w zespole. Uczniowie otrzymują kredki lub flamastry oraz kartki papieru. Ich zadaniem jest przedstawienie siebie jako zwierząt. W pierwszej kolejności uczniowie zastanawiają się, jakie zwierzę najlepiej przedstawia ich cechy charakteru (np. kot – niezależność, mysz – delikatność itp.). Następnie składają kartki i wkładają je do jednego pojemnika. Nauczyciel miesza wszystkie prace. W dalszej kolejności uczniowie losują po jednej kartce i dopisują po prawej stronie kartki dwie mocne strony danego zwierzęcia. Prace wrzucają z powrotem do pojemnika i losują kolejne. Jeżeli ktoś trafi na własną pracę, wymienia ją. Nauczyciel wykonuje co najmniej trzy podobne losowania. Na zakończenie uczniowie odszukują swoje prace.

Nauczyciel w ramach wprowadzenia do kolejnego etapu ćwiczenia, pyta uczniów, czy narysowane zwierzęta mają tylko mocne strony? Czy mocne strony składają się na całą prawdę o danym zwierzęciu? Każde zwierzę ma swoje mocne, ale i słabe strony.

Uczniowie z powrotem wrzucają do pojemnika omówione przed chwilą prace. Nauczyciel ponownie je miesza. Następnie uczniowie ponownie losują kartki i dopisują, tym razem po lewej stronie, dwie słabe strony danego zwierzęcia. Prace wrzucają z powrotem do pojemnika i losują kolejne. Jeżeli ktoś trafi na własną pracę, wymienia ją. Nauczyciel wykonuje tyle samo losowań, co w przypadku identyfikowania mocnych stron. Na zakończenie uczniowie odszukują swoje prace.

Podczas omawiania ćwiczenia nauczyciel zwraca uwagę na przebieg pracy oraz wrażenia płynące z uczestniczenia w ćwiczeniu. Pytania pomocnicze:

- *Jakie przychodzą wam myśli do głowy i co czujecie, kiedy patrzycie na listę mocnych stron przedstawiającego was zwierzęcia?*
- *Jakie przychodzą wam myśli do głowy i co czujecie, kiedy patrzycie na listę słabych stron przedstawiającego was zwierzęcia?*
- *Które wnioski wydały się wam zaskakujące? Czy z czymś się nie zgadzacie?*
- *Czy wcześniej myśleliście w taki sposób o wybranym przez siebie zwierzęciu?*
- *Czy trudno było wymyślać mocne i słabe cechy zwierząt czy łatwo?*

Podsumowując ćwiczenie, nauczyciel pyta uczniów, co by się stało, gdyby zwierzęta znały tylko swoje mocne strony i ignorowały słabe?* Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami i pomysłami.

***Uwaga.** Podstawową konsekwencją braku wiedzy na temat swoich słabych stron byłoby wystawienie się na zagrożenie, np. mysz, gdyby nie wiedziała, że jest mała i może łatwo stać się kąskiem dla większego zwierzęcia, nie potrafiłaby tak dobrze wykorzystywać swojej mocnej strony: zwinności, szybkości. Nauczyciel korzystając z tej analogii, wyjaśnia, że podobnie jest w przypadku ludzi.

Nauczyciel pyta uczniów, po co potrzebna jest im wiedza o swoich słabych stronach**. Uczniowie dzielą się pomysłami.

****Uwaga.** Wiedza o swoich słabych stronach pomaga nam:

- rozpoznawać ewentualne źródła niepowodzeń,
- pracować nad sobą i zmieniać się,
- rozwijać słabe strony,
- wykorzystywać swoje mocne strony.

5. Ćwiczenie. Nauczyciel rozdaje karty pracy: koło podzielone na ćwiartki, które zostały następująco zatytułowane:

- *to, co umiem robić;*
- *to, czego chciał(a)bym się nauczyć;*
- *to, co w sobie lubię;*
- *to, co chciał(a)bym w sobie zmienić.*

W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel pyta o przebieg pracy nad wypełnianiem swojej karty pracy. Pytania pomocnicze:

- *Którą z ćwiartek było wam najłatwiej wypełnić, a którą najtrudniej?*
- *Czy zastanawialiście się wcześniej, co chcielibyście w sobie zmienić i czego się nauczyć?*

Nauczyciel podkreśla, że jeśli wiemy, czego nam brakuje, możemy zacząć zastanawiać się nad tym, co możemy zrobić, aby to zdobyć i jak się tego nauczyć (np. umiejętności, lub kształtować (np. cechy charakteru).

6. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel pyta uczniów, co powiedzieliby koledze lub koleżance, którzy pytają o:

- po co im wiedza o swoich mocnych i słabych stronach?
- czy można lubić siebie wiedząc, że ma się wady i słabe strony?

W odpowiedziach warto wydobyć, że wiedza o mocnych i słabych stronach pozwala nam ocenić w sposób bardziej precyzyjny swoje możliwości podczas mierzenia się z różnymi sytuacjami. Znając siebie lepiej radzimy sobie nie tylko w codziennych sprawach, ale i w trudnych i wymagających sytuacjach. Zdobywanie wiedzy o swoich słabych stronach nie oznacza, że przestaniemy siebie lubić. Każdy bowiem ma zarówno mocne, jak i słabe strony.