

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ DLA GIMNAZJUM NA TEMAT BUDOWANIA I WZMACNIANIA PEWNOŚCI SIEBIE

Temat lekcji:

Pewność siebie – ważny element kreowania swojego wizerunku.

Czas przeznaczony na zajęcia: 1 godz. lekcyjna (45 minut)

Cele ogólne lekcji:

- samopoznanie, wzbudzenie w sobie poczucia własnej wartości; uświadomienie sobie, że każdy człowiek powinien świadomie kreować swój pozytywny wizerunek;
- nabywanie pewności siebie i wiedzy o tym, jak ją kształtować, poznawać swoje mocne i słabe strony;
- kształtowanie pozytywnej autorefleksji i samooceny;
- poznanie cech składających się na pozytywną kreację samego siebie;

Cele szczegółowe lekcji:

- uczeń:

- wie, jak pracować nad sobą, aby budować poczucie pewności siebie i pozytywne motywacje;
- potrafi dyskutować o sobie; umie prezentować opinie i wysuwać logiczne wnioski;
- świadomie kształtuje swój wizerunek;
- zna swoje mocne i słabe strony; wie, nad czym trzeba pracować;

Formy pracy:

- praca z całą klasą
- indywidualna
- w grupach

Metody pracy:

- słowna – rozmowa kierowana; dyskusja;
- słowna - technika niedokończonych zdań; kartka z dziennika;
- aktywizujące – wizualizacja

Środki dydaktyczne:

- Art. *Buduj pewność siebie*, dostęp na stronie: <http://charaktery.eu/arttykul/buduj-pewnosc-siebie>
- pusty karton, kolorowe pisaki do zapisania wskazówek;
- kasetka z muzyką relaksacyjną;

Przebieg lekcji:

1. Każdy z nas świadomie bądź nieświadomie kreuje swój wizerunek i jest postrzegany przez inne osoby tak jak się prezentuje, np. człowiek w łachmanach stojący z butelką piwa przed sklepem i rzucający dokoła wulgaryzmami jest postrzegany jako – bezdomny, menel, alkoholik, ten, który stoczył się na dno. Z kolei osoba ładnie i czysto ubrana, która zachowuje się wobec nas elegancko,

jest uważana za sympatyczną i kulturalną. Świadomie tworzymy swój pozytywny wizerunek, aby móc przedstawiać naszą osobę w taki sposób, by ludzie odbierali nas tak jak tego chcemy. Wszyscy będą nas wtedy traktowali zgodnie z naszymi oczekiwaniami – uznają, że jesteśmy przyjacielscy, atrakcyjni, mili, zaangażowani, inteligentni.

2. Giełda pomysłów. Wychowawca dzieli uczniów na cztery grupy. Prosi, by każda grupa wybrała lidera, który będzie prezentował wyniki klasie. Na pozytywny wizerunek składają się różne elementy. Jak sądzicie, jakie? Wychowawca prosi, by każda grupa podała swoje pomysły w zakresie tworzenia wizerunku w dziedzinach:

- kultura osobista;
- charakter i osobowość;
- kompetencje (zdolności, talenty, pasje itp.);
- zachowanie się wobec innych

Prezentacja grup ma za zadanie wyłonienie najważniejszych cech służących pozytywnej budowie własnego wizerunku, m.in.

- kultura osobista: grzeczność, schludny wygląd i ubiór, częste mówienie słów: przepraszam, proszę, dziękuję, dobre wychowanie, na gruncie towarzyskim, obycie przy stole, przestrzeganie zasad kultury spożywania posiłków, zachowywania higieny zdrowotnej;
- kompetencje: posiadanie pasji i hobby, wykorzystywanie umiejętności w sytuacjach praktycznych, np. pomoc innym w rozkładaniu namiotu podczas wakacji, w odrabianiu lekcji w szkole, talent do matematyki, pisanie opowiadań, wierszy
- zachowanie się: umiejętność przestrzegania zasad bon tonu w różnych sytuacjach – podczas spotkań towarzyskich, na randce, przepuszczanie kobiety w drzwiach, zachowanie się w zatłoczonych środkach komunikacji miejskiej, ustępowanie miejsca starszym, kobietom, składanie życzeń i pisanie kartek do rodziny i znajomych podczas świąt, imienin, urodzin itp., kulturalne zachowanie się na wakacjach, na obozach i koloniach, grzeczność na co dzień;
- charakter, osobowość: pewność siebie, uczciwość, rzetelność, sprawiedliwość, wyznawanie wartości humanistycznych, życzliwość, sympatia, szczerść, otwartość, miły stosunek do innych, bezpośredniość. Dzieci mogą wymienić różne inne elementy, warto jednak, by nauczyciel kierował rozmową.

3. Wychowawca mówi: aby budować swój pozytywny wizerunek, musimy wykorzystywać własne zalety, być osobami pewnymi siebie, przekonanymi o własnej wartości i godności. Nieśmiałość, niska samoocena nie pomagają w autoprezentacji i prawidłowym odczytywaniu nas przez otoczenie. Osoby niepewne, zagubione, które uważają, że nie nadają się do niczego, niczego nie osiągną, w dorosłym życiu osobistym i zawodowym nie będą potrafiły siebie akceptować, mogą nie odnosić sukcesów w pracy i nie cieszyć się życiem. Z kolei osoby pewne siebie są szczęśliwsze, nastawione na realizację celów. Żyje się im lepiej i pełniej. Wychowawca prosi, aby uczniowie wypełnili test internetowy pt. Czy jesteś pewna siebie?

<http://www.iwoman.pl/zdrowie/psychotesty/test,czy-jestes-pewna-siebie,3978,0.html>

Omawia z młodzieżą wyniki testu.

4. Wychowawca rozdaje każdej grupie kartki z zapisanymi wskazówkami dotyczącymi budowania pewności siebie (fragmenty art. *Buduj pewność siebie* – dostęp na stronie:

<http://charaktery.eu/arttykul/buduj-pewnosc-siebie>). Prosi, by każda grupa wymyśliła i opisała jedną sytuacją, która jest argumentem dla danej wskazówki (np. historyjkę obrazującą zachowanie się osoby w konkretnej sytuacji). Liderzy grup prezentują wyniki pracy, następnie najważniejsze wskazówki zostają zapisane na dużej planszy:

Podejmuj ryzyko, bądź odważny! Pamiętaj, że uczysz się na błędach!

Myśl optymistycznie. W każdej sytuacji szukaj zalet a nie wad!

Ucz się, rozwijaj! Próbuj nowych rzeczy!

Relaksuj się, uprawiaj sport! Bądź aktywny fizycznie!

Dąż do celu małymi krokami!
Bądź towarzyski! Miej kolegów i przyjaciół!

5. Pewność siebie jest konsekwencją pozytywnej samooceny. Jaka jest wasza samoocena? Wychowawca ustawia uczniów parami. Osoby w parze ujawniają przed drugą osobą swoją najmocniejszą i najsłabszą stronę w formie testu zdań niedokończonych. Potem zamieniają się rolami.

Najbardziej lubię w sobie.....

Nie znoszę u siebie.....

6. Następnie uczniowie dobierają się w innych parach i kończą zdania:

Najbardziej lubię u ciebie.....

Nie lubię u ciebie.....

Osiągniesz sukces, jeśli (kiedy).....

Po czym następuje zamiana ról.

Dzięki tym ćwiczeniom uczniowie dowiadują się, co myślą o nich inni i co oni sami myślą na temat swoich największych zalet i wad.

7. Wizualizacja w wyobraźni. Wychowawca włącza cicho muzykę relaksacyjną. Prosi, by uczniowie usiedli w kręgu (lub na matach) i wyobrazili sobie konkretną sytuację, która wzbudza w nas uczucia radości z osiągniętego sukcesu (np. otrzymanie dyplomu, zdobycie świetnej pracy, wykonanie jakiegoś trudnego zadania, napisanie sprawdzianu na szóstkę). Nauczyciel mówi, by zaktywizowali wszystkie swoje zmysły do poczucia i usłyszenia oraz ujrzenia w myślach tej sytuacji – dźwięków, jakie jej towarzyszą, słów, ludzi, miejsca, w którym się ona odbywa. Niech wyobrażają sobie odczucie radości, miłego zaskoczenia, euforii, odrzucenia negatywnych skojarzeń, pozbycia się poczucia strachu, lęku przed realizacją planów. Na koniec niech w myślach kilkakrotnie powtórzą słowa: Jestem człowiekiem sukcesu. Osiągnąłem to, o czym marzyłem. Czuję się szczęśliwy i zadowolony.

8. Jako pracę domową każdy uczeń pisze **kartkę z dziennika** na swój własny temat. Muszą się w niej pojawić przeżycia wewnętrzne i emocje.