

Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych „Poznajemy siebie”

Cele:

- zwiększenie świadomości swoich cech, mocnych stron
- wzmocnienie samooceny
- integracja grupy

Czas trwania : 2 godziny lekcyjne

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenie „Nieznana osoba”

Pomoc – kapelusz i mieszczące się w nim lustro

Prowadzący ma kapelusz na dnie którego znajduje się lustro. Każdy z uczestników otrzymuje instrukcję – zajrzyj do kapelusza i powiedz 3 pozytywne cechy o osobie którą zobaczysz, nie zdradzaj innym kogo zobaczyłeś/zobaczyłaś.

Omówienie – czy to było trudne ćwiczenie? Dlaczego?

2. Ćwiczenie „Zwierzęta”

Pomoc – papier nie liniowany, długopisy

Sposób realizacji

1. Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i długopisy.

2. Na kartkach uczestnicy przedstawiają siebie jako zwierzęta, uwzględniając w sposób symboliczny, rysunkowy swoje cechy. Nie należy niczego pisać.

3. Kiedy rysunek jest gotowy, papier należy złożyć tak, by rysunek był niewidoczny i położyć go na podłodze.

4. Każdy uczestnik losuje jeden rysunek (nie swój).

5. Na losowanych kartkach uczestnicy wypisują wszystkie cechy, jakie, ich zdaniem, posiadają przedstawione na rysunkach zwierzęta.

6. Uczestnicy kolejno pokazują wszystkim wylosowane rysunki i odczytują wypisane cechy. Grupa odgaduje autorów rysunków, następnie rysunki wracają do autora. Dyskusja – jakie cechy ja u siebie widzę a jakie widzą inni? Czy inni trafnie mnie postrzegają, czy ja zawsze trafnie postrzegam siebie?

3. Ćwiczenie „Uzupełnij dzbany”

Pomoc – przygotowana wcześniej karta z rysunkiem sześciu dzbanów.

Zadanie to pomaga wzmocnić poczucie wartości oraz zachęca do rozwijania swoich mocnych stron. Do tego ćwiczenia potrzebna jest specjalna karta, którą wcześniej można przygotować lub zrobić ją. Na papierze należy narysować sześć dzbanów. Każdy z nich będzie oznaczał jedną z zalet, którą należy wpisać pod danym naczyniem. Następnie zamalowuje się taką część dzbanka, która odzwierciedla stopień posiadania danej cechy. Niżej na karcie zapisuje się sposoby i działania, jakie można podjąć w celu rozwoju własnego potencjału, tak by każdy dzbanek był pełny. Warto rozmawiać o zaletach i o tym jak można je wzmacniać, rozwijać.

Po zakończeniu pracy chętne osoby mogą podzielić się na formu klasy wybranymi przykładami lub w grupkach 3-4 osobowych.

4. Ćwiczenie „Mapa życiowych sukcesów”

Pomoce – tabelka z trzema kolumnami: osiągnięcie – dowód osiągnięcia – cechy które były potrzebne do realizacji tego zadania

Zadanie polega na zwróceniu uwagi na różne cechy i umiejętności o których na co dzień nie pamiętamy lub nie postrzegamy ich w kategoriach sukcesu. Np. „ukończenie szkoły podstawowej – świadectwo szkolne – pracowitość, umiejętność uczenia się”. Dla każdej osoby osiągnięciem może być coś innego – zdany egzamin poprawkowy, wygrany konkurs lub udział w konkursie, wyjście ze znajomymi (dla osoby nieśmiałej) itp. Nie w każdej kategorii można łatwo znaleźć „dowód osiągnięcia”, jeśli nie jest to możliwe, ten punkt można pominąć, nie jest on najważniejszy w tym zadaniu. Po zakończeniu pracy chętne osoby mogą podzielić się na formu klasy wybranymi przykładami lub w grupkach 3-4 osobowych.

Podsumowanie zajęć – czego dowiedziałem/dowiedziałam się o sobie? Czego dowiedziałem/dowiedziałam się o osobach z klasy?