

SCENARIUSZ LEKCJI

Ja jestem ok i ty jesteś ok. Samoakceptacja i poczucie własnej wartości.

Materiał merytoryczny

1. Wykład nauczyciela

Życie ucznia bywa bardzo intensywne. Codziennie podejmujesz sporo wyzwań, masz zadania do wykonania, a do tego być może realizujesz swoje pasje i rozwijasz zainteresowania. Do wszystkich tych działań niezbędna jest wiara w siebie. To, jak oceniasz siebie, jak traktujesz samego siebie ma ogromne znaczenie, by być szczęśliwym.

Pytanie: Czy zastanawiałeś się kiedyś, co myślisz o sobie? Jak siebie traktujesz? Traktowanie samego siebie jak najlepszego przyjaciela może stać się dla nas wielkim wsparciem w życiu, zwłaszcza gdy przychodzi nam zmierzyć się z trudnymi sytuacjami.

A czy potrafisz powiedzieć, co oznacza słowo samoakceptacja? Może masz jakąś własną definicję tego słowa?

Nauczyciel uzupełnia wypowiedź Dzieci.

Samoakceptacja to postrzeganie siebie jako osoby

- wartościowej
- godnej szacunku
- mającej prawa do życia według własnych potrzeb (z poszanowaniem innych ludzi)
- żyjącej tak, aby czuć się szczęśliwym, a nie za wszelką cenę uszczęśliwić innych

Od Twojej samoakceptacji zależy bardzo wiele, dlatego dziś zastanowimy się, jak możemy nad nią pracować, jak ją rozwijać. Wiadomo bowiem, że osoby o wysokim poczuciu własnej wartości, z dobrze rozwiniętą samoakceptacją częściej podejmują liczne wyzwania - bez względu na efekt, bo wiedzą, że nie same zwycięstwa dobrze wpływają na nas jako ludzi.

Spójrz na grafikę, która pokazuje, jakie korzyści przynosi odpowiednio rozwinięta samoakceptacja!

Nauczyciel omawia infografikę.

W ramach samoakceptacji:

- ZWRACAM UWAGĘ NA SYGNAŁY PŁYNĄCE Z CIAŁA.
- JESTEM WOLNA/-Y OD PRESJI BYCIA KIMŚ KIM NIE CHCĘ BYĆ, ABY SPEŁNIĆ OCZEKIWANIA.
- WIERZĘ W TO, ŻE MAM MOŻLIWOŚCI, ABY OSIĄGAĆ ZAMIERZONE CELE.

- MAM SZACUNEK DO SIEBIE I SWOJEGO CIAŁA.
- WIEM, ŻE MAM SWOJE WADY, KTÓRE AKCEPTUJĘ.
- MAM ŚWIADOMOŚĆ I ZGADZAM SIĘ Z TYM, ŻE DĄŻENIE DO IDEAŁU NIE MA SENSU.

Jak widzisz rozwijanie samoakceptacji, a co za tym idzie poprawa poczucia własnej wartości sprawia, że mimo codziennych trudności czujemy się szczęśliwsi. Wiemy, że mamy zarówno mocne, jaki i słabe strony, których nie należy się obawiać. Każdy z nas posiada i takie, i takie.

Teraz zapraszam cię do wykonania zadania. Dziś będzie ono miało zupełnie inny charakter niż dotychczasowe ćwiczenia.

A może zaprosisz do wykonania tego zadania swojego kolegę lub koleżankę - to idealna okazja do dobrej zabawy!

Przygotuj: różne kolory plasteliny lub ciastoliny.

Polecenie: Przedstaw siebie w formie plastelinowego ludzika. Możesz użyć kartki i na niej wykleić swój wizerunek lub przygotować stojącą figurkę. Wykonując pracę postaraj się uwzględnić Twoje cechy, które są dla ciebie ważne, które według ciebie określają to jaki jesteś. Po wykonaniu ćwiczenia odpowiedz na pytania nauczyciela. Udzielając odpowiedzi nie spiesz się, dobrze się zastanów. Mają to być wnioski, które przydadzą się Tobie w odkrywaniu swojej osobowości i wzmacnianiu samoakceptacji. Nie ma tu złych odpowiedzi.

Dziękuję za wykonanie pracy plastycznej. Mam nadzieję, że świetnie się przy tym bawiłeś.

A teraz zobaczmy, co myślisz po wykonaniu zadania. Odpowiedz na pytania:

- a. jak czułeś się podczas wykonywania zadania?
- b. czy coś było dla ciebie trudne, coś Was zaskoczyło?
- c. co w szczególności chciałeś/-aś zaznaczyć w swojej pracy? Może jakąś cechę charakteru lub wyglądu zewnętrznego?
- d. kiedy patrzysz na swoją postać to co czujesz?
- e. czy dowiedziałeś/-aś się czegoś o sobie dzięki temu ćwiczeniu?

Na wspieranie samoakceptacji nigdy nie jest za wcześnie. W Twoim wieku warto wiedzieć już jak nad nią pracować. Przekonałeś się z dzisiejszej lekcji, że jest to coś bardzo ważnego w naszym życiu i ma wpływ na to, jak się czujemy. Jeśli uważasz, że pod względem samoakceptacji potrzebujesz zmian, warto skorzystać z dostępnych narzędzi do pracy nad jej poprawą. W ramach zadania domowego i wzmacniania swojej samooceny zapraszam cię do wykonywania afirmacji.

Czy wiesz co oznacza słowo afirmacja?

Nauczyciel uzupełnia wypowiedzi: Afirmacje to proste, krótkie zdania, mające wesprzeć nas w codziennym funkcjonowaniu. To jak najmiłsze słowa z ust najwierniejszego przyjaciela lub ukochanej osoby. Coś, co warto regularnie powtarzać, aby nasze samopoczucie i motywacja do działania były zadowalające.

Na przykład: „Moje ciało jest silne, zawsze mogę na nie liczyć. Lub „Jestem wdzięczna za wszystko, co mam”, lub „Jestem wystarczająco dobrym człowiekiem”... W ramach zadania domowego stwórzcie własną afirmację, która będzie waszym hasłem dodającym siły, poprawiającym nastrój. Stwórzcie plakat ze swoją afirmacją dowolną techniką plastyczną. Możecie też skorzystać z programów komputerowych. Zachęcam do powieszenia pracy w widocznym miejscu w waszych pokojach.