

# SCENARIUSZ DODATKOWY

## BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

czas trwania zajęć: 45 minut



### Cele uczestników:

- dowiedzą się, jakie elementy relacji budują poczucie własnej wartości;
- zastanowią się, które relacje budują w nich poczucie własnej wartości oraz kto przy nich czuje się bardziej wartościowy;
- będą mieli możliwość otrzymania pozytywnej informacji zwrotnej na swój temat od osoby prowadzącej zajęcia;
- lepiej się poznają i zintegrują.

### → Liczba uczestników:

- Optymalna liczba osób biorących udział w zajęciach wynosi od 8 do 16. Jeśli klasa liczy dużo osób, sugerujemy podzielenie uczestników na dwie grupy tak, żeby mieli szansę w pełni skorzystać z zajęć.

### → Przygotowanie:

Zajęcia będą miały większą wartość, jeśli przed nimi prowadzący przygotuje informacje zwrotne dla biorących w nich udział w zajęciach.

#### Przygotowując się, można dokończyć zdania:

- podziwiam w tobie...
- widzę, że dobrze wychodzi ci...
- chciał(a)bym się od ciebie nauczyć...
- twoją mocną stroną jest...
- wzięłabym/wziąłbym od ciebie trochę (jakiejś cechy/umiejętności)...

Można poprosić o pomoc innych pracowników szkoły.

### → Uwagi wstępne:

Ważne, żeby zadbać o dobrą atmosferę w klasie. Jeśli wśród uczniów jest nierozwiązany konflikt – należy go rozwiązać, ponieważ atmosfera konfliktu może uniemożliwić zrealizowanie zajęć w zaproponowanej formie.



### Program zajęć:

#### 1. Rozpoczęcie/Z czym przychodzisz? (1-5 minut)

Dzisiaj będziemy mieli lekcję wychowawczą w formie warsztatowej.

Celem tych zajęć jest budowanie poczucia własnej wartości.

Pytania do uczniów:

N

Z czym przychodzicie? Jak się macie/czujecie?

Uczniowie mogą podzielić się swoimi odczuciami na początku zajęć. Być może istotne okaże się, jak rozpoczęli dzień. Być może coś ważnego wydarzyło się w trakcie przerwy.

## 2. Dyskusja grupowa (10–15 minut)

Rozpoczynamy dyskusję w grupie.

N

Proponuję, byśmy teraz chwilę porozmawiali o tym, co buduje nasze poczucie własnej wartości. Była już o tym mowa przy okazji oglądania odcinka na temat godności i szacunku. Porozmawiajmy o tym teraz, żeby sobie to poukładać.

Należy tak prowadzić rozmowę, żeby pojawiły się w niej poniższe elementy (te najważniejsze można wypisać w widocznym miejscu, np. na tablicy):

- obecność (wraz z doprecyzowaniem, czym jest prawdziwa obecność?);
- rozmowa (w jaki sposób rozmowa może pokazywać zainteresowanie drugą osobą?);
- spędzanie razem czasu (czy ważna jest ilość czy jakość?, po czym poznamy jakość?);
- świadomość mocnych i słabych stron (własnych i cudzych – w jaki sposób buduje poczucie własnej wartości?);
- szacunek do siebie i innych (co buduje i jaką rzecz można robić codziennie, by budować swoje poczucie własnej wartości?).

## 3. Rozmowa w parach (10 minut)

Uczniowie dobierają się w pary i razem siadają.

N

Zastanówcie się teraz, przy kim czujecie, że wasze poczucie wartości wzrasta? Kto z osób w waszym otoczeniu (rodziny, przyjaciół, może nauczycieli) buduje wasze poczucie własnej wartości. Przy kim wy się czujecie wyjątkowo, a kto przy was może się czuć wyjątkowo? Zapraszam was do rozmowy na ten temat.

## 4. Informacja zwrotna od osoby prowadzącej zajęcia (5 minut)

W tym miejscu prowadzący może rozdać informacje zwrotne dla uczniów.

N

Na tych zajęciach mówiliśmy o tym, że świadomość swoich mocnych stron buduje poczucie własnej wartości. Chcę wam powiedzieć, co ja w was cenię, co mi się w was podoba. Dla każdego przygotowałam (-em) krótką informację zwrotną. Rozdam wam je. Przeczytajcie sobie w samotności. Pomyślcie o tym chwilę. Za chwilę podsumujemy sobie te zajęcia.

## 5. Podsumowanie zajęć (5–10 minut)

Proponujemy tzw. rundkę, to znaczy, żeby każda osoba podsumowała, co dał jej udział w zajęciach. Można posłużyć się jednym z pytań pomocniczych:

N

- Jak się czujecie po zakończeniu zajęć?
- Czy w trakcie zajęć było dla ciebie coś ważnego?
- Jakie masz przemyślenia po tych zajęciach?

Kiedy wszyscy się wypowiedzą, prowadzący dziękuje za udział.