

**Beata Bocian**

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

## **Scenariusz zajęć profilaktyczno-wychowawczych dotyczący kształtowania poczucia własnej wartości (cz. 1)**

### **Lesson plan of integration classes - self-esteem (part 1)**

**Streszczenie:** Zaprezentowany scenariusz zawiera propozycje zajęć, które mają na celu wzmocnienie poczucia własnej wartości.

**Słowa kluczowe:** poczucie własnej wartości, pewność siebie, scenariusz zajęć

**Abstract:** Lesson plan includes proposals for activities enhancing self-esteem.

**Key words:** self-esteem, self-confidence, lesson plan

Każdego dnia zupełnie swobodnie wypowiadamy się na temat innych osób. Kiedy przychodzi nam zaprezentować własną osobę, często zamykamy się w sobie nie mogąc zbudować na swój temat logicznego zdania. Mówienie o sobie jest trudne. Doświadczenie „bycia wartościowym czy ważnym” daje poczucie sprawności działania i wewnętrzne przekonanie, że jest się w stanie osiągnąć wytyczone w życiu cele. Samoakceptacja i poczucie własnej wartości mają wpływ na rozwój i funkcjonowanie człowieka. Zaniżona samoocena powoduje, iż jednostka sama pomniejsza własne możliwości; nie docenia potencjału, jaki mogłaby wykorzystać w działaniu.

Propozycja zajęć, które mają na celu wzmocnienie poczucia własnej wartości, może być „początkiem drogi w odkrywaniu siebie”.

**Temat spotkania:** Oto JA**Cele zajęć:**

- uświadomienie uczestnikom spotkania, jak ważne jest dostrzeżenie swoich mocnych stron;
- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby – siebie;
- zwiększenie poczucia własnej wartości poprzez przewyżczanie nieśmiałości;
- stworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych powstałych wskutek pomniejszania własnej wartości;
- rozwijanie ekspresji ciała.

**Czas trwania zajęć:** 2 godziny

**Pomoce:** mazaki, kartki, kolorowe czasopisma, brystol, klej.

**Przebieg zajęć:**

1. **Rundka rozpoczynająca: Co u Ciebie słyhać?** – prowadzący przekazuje uczestnikom spotkania krótką informację o celu zajęć. Następnie zwraca się do osób biorących udział w zajęciach z prośbą o dokończenie zdania:

*O sobie mogę powiedzieć, że....*

2. **Ćwiczenie: Ręka sukcesów i osiągnięć** – uczestnicy mają za zadanie odrysować swoją dłoń na kartce papieru. Następnie na każdym palcu i dłoni mają wypisać sukcesy, jakie odnieśli, oraz osiągnięcia, z powodu których odczuwali radość i zadowolenie. Prowadzący zwraca uwagę uczestników, że sukcesy u każdego człowieka mają inny wymiar, np. sukcesem jest zdobycie I miejsca na zawodach sportowych, jak również pierwsze samodzielne ugotowanie zupy pomidorowej.
3. **Zabawa: JA w teatrze codziennych czynności** – zadaniem uczestników jest pantomimiczne zaprezentowanie przed grupą dwóch czynności, któ-

re w ich przekonaniu wykonują najlepiej. Pozostali uczestnicy odgadują, o jakie czynności chodzi.

4. **Technika niedokończonych zdań** – uczestnicy dostają kartki, na których napisano początek zdań do dokończenia:

*Jestem najlepsza/najlepszy w...*

*Cel, jaki chcę osiągnąć to...*

*Potrafię dobrze...*

*W moim wyglądzie najbardziej podoba mi się...*

*Świetnie radzę sobie z...*

5. **Zabawa w zwierzątka** – zadaniem uczniów jest narysowanie zwierzątka, które najbardziej przypomina im ich samych pod względem cech, zachowań. Kartki z rysunkami kładziemy na środku sali czystą stroną do góry. Mieszamy je. Następnie każdy z uczestników po kolei losuje jedną kartkę i stara się wymienić co najmniej 3 cechy zwierzątka, które jest na kartce. Próbuje wskazać autora rysunku. W podsumowaniu zabawy należy zaproponować uczestnikom zajęć rozmowę na temat: Czy wymienione cechy zwierząt pasują do poszczególnych dzieci?
6. **Collage: Oto JA** – uczestnicy wykonują plakat przedstawiający ich samych. Z kolorowych czasopism wycinają to, co uważają, że ich charakteryzuje. Mogą być to zarówno obrazki, jak i napisy. Następnie przyklejają zgromadzone na swój temat materiały zapewniając starannie całą kartkę. Prowadzący może zwrócić uwagę, że nie wszystkie rzeczy na pierwszy rzut musi być widać, można ukryć niektóre informacje (zaklejając je), przecież każdy człowiek ma swoje małe tajemnice. Uczestnicy prezentują własne prace przedstawiając się zgodnie z tym, co na nich umieścili.
7. **Zabawa: Coś miłego** – uczestnicy grupy tworzą dwa koła, jedno wewnątrz drugiego, tak aby za każdą osobą stała inna. Osoby w środku stoją w miejscu. Mają zamknięte oczy. Osoby, które stoją na zewnątrz, przesuwają się w prawą stronę i szepczą osobie będącej przed nią coś miłego. Może to być coś, co np. sami chcieliby usłyszeć, komplement.

8. **Podsumowanie spotkania** – każdy z uczestników dzieli się swoimi przeżyciami i spostrzeżeniami:

*W czasie dzisiejszego spotkania...*

Gry i zabawy proponowane w prezentowanym scenariuszu pochodzą z następujących opracowań:

Bogdanowicz M., *W co się bawić z dziećmi*. Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2010.

Bollard R., *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne*. MEN, Warszawa 1998.

Griesbeck J., *Zabawy dla grup*. Jedność, Kielce 1999.

Kołodziejczyk A., Czemerowska E., Kołodziejczyk T., *Spójrz inaczej. Program wychowawczo-profilaktyczny*. Wydawnictwo ATE, Starachowice 2007.

Palomares S., Schilling D., Winch C., *Skrzynia skarbów. Ćwiczenia grupowe*. Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2011.

Portmann R., *Gry i zabawy przeciwko agresji*. Jedność, Kielce 1999.

Tokarczuk O. (red.), *Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych. Grupa bawi się i pracuje*. Oficyna Wydawnicza UNUS, 1994.

Vopel K.W., *Gry i zabawy interakcyjne /cztery części/*. Jedność, Kielce 1999.

Wójcik E., *Metody aktywizujące w pedagogice grup*. Rubikon, Kraków 2000.