

# Scenariusz zajęć: Odkrywanie radości w akceptowaniu samego siebie

Scenariusz zajęć autorstwa Jowity Królikowskiej

*Ta lekcja jest pierwszą z dwóch lekcji, które skupią się na ważności samoakceptacji i budowaniu pozytywnych emocji poprzez zrozumienie i akceptację samego siebie. Poprzez różnorodne ćwiczenia i dyskusje, uczestnicy będą mogli odkrywać swoją unikalność, doceniać swoje mocne strony i praktykować pozytywne myślenie. Temat obejmie również strategie radzenia sobie z negatywnymi myślami oraz kształtowanie zdrowego stosunku do własnej osoby.*

**Grupa docelowa:** uczniowie szkoły ponadpodstawowej

**Czas trwania:** temat składa się z dwóch jednostek lekcyjnych. Czas trwania każdej z nich 45 min.

**Cel ogólny:** kształtowanie umiejętności myślenia pozytywnego i budowanie samoakceptacji

**Cele szczegółowe - uczeń potrafi:**

- podać definicje samooceny,
- wymienić czynniki które wpływają na zaniżoną samoocenę,
- wymienić sposoby (pozytywne myśli), które wpływają na podniesienie samooceny,
- wymienić różnice między samooceną a samoakceptacją oraz korzyści płynące z właściwej samooceny.

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa, praca z wykorzystaniem technologii,

**Metody pracy:** metoda rutyn myślenia krytycznego „widzę, myślę, zastanawiam się”, dyskusja, metoda realizacji zadań wytwórczych

**Pomoce dydaktyczne:**

- film z Youtube [„50 osób jedno pytanie”](#)
- aplikacja Slido,
- Canva,
- monitor multimedialny lub rzutnik z ekranem



### Przebieg zajęć:

1. **Czynności organizacyjne.** Sprawdzenie obecności oraz podanie uczniom celów lekcji - **5 min.**
2. **Nauczyciel prosi aby uczniowie odpowiedzieli anonimowo na pytanie co chcieliby zmienić w swoim ciele, gdyby mieli taką możliwość.** Udostępnia uczniom, dokument do współpracy:

- [Co chciałabym/chciałbym zmienić? | Present mode \(sli.do\)](#). Uczniowie do wykonania tego ćwiczenia, wykorzystują swoje telefony komórkowe lub szkolny sprzęt komputerowy - **3 min.**

*UWAGA!* Każdy nauczyciel musi stworzyć w aplikacji Slido ankietę (chmura słów) dla swoich uczniów.

- [Sprawdź jak to zrobić](#)

3. **Prezentacja filmu [„50 People 1 Question” \(50 osób jedno pytanie\)](#) - 5 min.**
4. **Praca rutyną myślenia krytycznego „widzę-myślę- zastanawiam się”.**

Każdy uczeń na podstawie obejrzanego filmu pisze co widział, co o tym myśli i nad czym się zastanawia. Nauczyciel prosi chętnych uczniów (3-4 osoby) o zaprezentowanie swoich prac – **8 min.**

#### **Propozycja pracy rutyną „widzę - myślę - zastanawiam się”**

- **Widzę**, że ludzie dorośli mają trudności z zaakceptowaniem samego siebie, czego nie mają dzieci.
- **Myślę**, że osoby które doświadczyły w przeszłości krytyki lub odrzucenia ze względu na swój wygląd mogą mieć trudności z zaakceptowaniem samego siebie
- **Zastanawiam się** dlaczego ludzie skoncentrowani są na tym, co uważają za wady, zamiast doceniać swoje unikalne cechy?

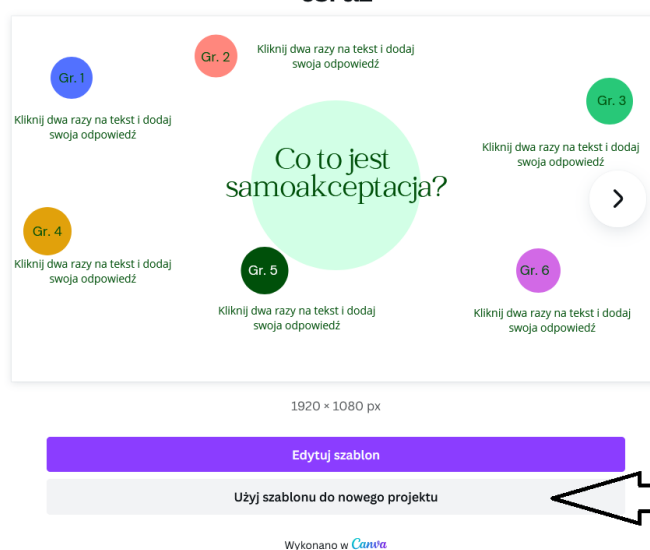
#### **5. Praca w grupach**

Nauczyciel dzieli uczniów na 6 grup i przekazuje link do projektu wykonanego w aplikacji Canva. Każda grupa oznaczona jest kolorem (1- niebieskim, 2- łososiowym, 3- zielonym, 4- żółtym, 5- brązowym, 6- fioletowym) i zgodnie z nim zamieszcza odpowiedzi na postawione w projekcie 4 pytania:

- Co to jest samoocena?
- Jakie są przyczyny niskiej samooceny?
- W jaki sposób możemy podnieść swoją samoocenę?
- Jakie korzyści niesie ze sobą właściwa samoocena?
- [Szablon, który można modyfikować zgodnie z potrzebami i liczebnością grup](#)
- [Sprawdź, jak wykorzystać link do swojej lekcji lub projektu?](#)



**Możesz skorzystać z udostępnionego szablonu (autor: Jowita Królikowska). Zaczynij projektować teraz**



W celu udostępnienia szablonu swoim uczniom kliknij w "Użyj szablonu do nowego projektu". Następnie udostępnij link uczniom. Pamiętaj zmienić ustawienie, na "Każda osoba, która ma link może mieć dostęp"

Po zamieszczeniu odpowiedzi przez uczniów, nauczyciel prezentuje na tablicy multimedialnej lub z wykorzystaniem ekranu i rzutnika odpowiedzi uczniów i zachęca do dyskusji na temat czynników wpływających na to jak siebie postrzegamy?

### Treści przydatne dla nauczyciela podczas prowadzenia dyskusji:

**SAMOOCENA** czyli to jak widzimy siebie i jak siebie postrzegamy. To ocena subiektywna naszych umiejętności, wyglądu czy sukcesów. Dokonujemy ją na podstawie własnych standardów i porównań z innymi. Może być pozytywna gdy wierzymy we własne umiejętności lub negatywna gdy jesteśmy z siebie niezadowoleni.

**SAMOAKCEPTACJA** to akceptacja samego siebie, ze wszystkimi zaletami jak i ograniczeniami, niedoskonałościami. To akceptowanie siebie bez chęci zmiany i dopasowywania siebie i swojego zachowania do oczekiwań innych czy ideałów prezentowanych w mediach.

### **Jakie są przyczyny niskiej samooceny?**

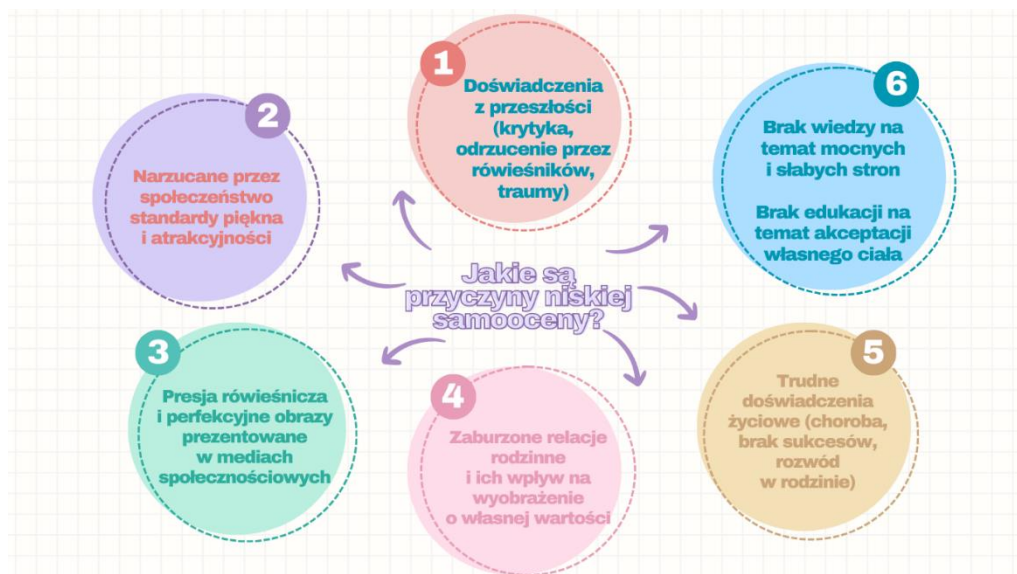
Prowadzący zwraca uwagę, że na samoocenę wpływają:

1. opinie i zdanie innych osób na nasz temat (źródło zewnętrzne)

oraz

2. opinie, które mamy o sobie samym w oparciu o nasze doświadczenia i przeżycia (źródło wewnętrzne)





### W jaki sposób możemy podnieść samoocenę?

- Skup się na sukcesach, zamiast koncentrować się na porażkach.
- Rozwijaj swoje pasje.
- Akceptuj swoje błędy. Błędy są nieuniknioną częścią naszego życia.
- Zmień negatywne myśli na pozytywne.
- Świętuj małe osiągnięcia i sukcesy.
- Wyznaczaj sobie realistyczne cele.
- Skupiaj się na swoich mocnych stronach.
- Szukaj pozytywów nawet w trudnych sytuacjach.
- Wykreśl ze swojego słownika takie stwierdzenia jak: nie dam rady, nie mam siły, nie uda mi się.
- Spędzaj czas z przyjaciółmi. Unikaj ludzi toksycznych, którzy zaniżają Twoją samoocenę.
- Otwórz się na komplementy i pozytywne opinie innych.
- Dbaj o swoją sprawność fizyczną i zdrowe odżywianie

### Właściwa samoocena pozwala:

- docenić siebie takim jakim jesteśmy i akceptować fakt, że nie musimy być we wszystkim najlepsi!
- na realizację własnych zadań i celów,
- na nawiązywanie kontaktów i właściwych relacji z innymi,
- na rozwijanie pasji,
- na przezwyciężanie obaw i znajomość siebie,
- na osiąganie sukcesów,
- na szczęśliwe życie.



## 6. Podsumowanie zajęć z wykorzystaniem aplikacji Slido (ankieta typu „open text”)

Uczniowie dokończają następujące zdania:

- Na lekcji dowiedziałem się...
- Najbardziej podobało mi się...
- Po dzisiejszych zajęciach zabiorę ze sobą ...

Uczniowie wchodzą na stronę [www.slido.com](http://www.slido.com) i dołączają za pomocą kodu #1957212. Nauczyciel prezentuje odpowiedzi uczniów na tablicy.



**UWAGA!** Każdy nauczyciel musi stworzyć w aplikacji Slido ankietę dla swoich uczniów.

- [Sprawdź jak to zrobić](#)

## 7. Pożegnanie i zakończenie zajęć.

