

Scenariusz zajęć: Świadomość myśli drogą do szczęśliwego życia

Scenariusz zajęć autorstwa Jowity Królikowskiej

Scenariusz jest kontynuacją lekcji [Odkrywanie radości w akceptowaniu samego siebie](#). Tematyka zajęć skupia się na ważności samoakceptacji i budowaniu pozytywnych emocji poprzez zrozumienie i akceptację samego siebie. Wykorzystując różnorodne ćwiczenia i dyskusje, uczestnicy będą mogli odkrywać swoją unikalność, doceniać swoje mocne strony i praktykować pozytywne myślenie. Tematyka obejmuje strategię radzenia sobie z negatywnymi myślami oraz kształtowanie zdrowego stosunku do własnej osoby.

Grupa docelowa: uczniowie szkoły ponadpodstawowej

Czas trwania: 45 min.

Cel ogólny: kształtowanie umiejętności myślenia pozytywnego i budowanie samoakceptacji

Cele szczegółowe - uczeń potrafi:

- określić mocne strony,
- utworzyć afirmacje związane z własnymi umiejętnościami, cechami i celami,
- wie jakie myśli zakłócają pozytywne myślenie,
- zna czynniki zewnętrzne i wewnętrzne swojej samooceny,
- potrafi określić powody wdzięczności, wie jak budować pozytywne myśli,
- umie odpowiedzieć na pytania: *Dlaczego kształtowanie umiejętności myślenia pozytywnego i budowanie samoakceptacji jest ważne?*

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

Metody pracy: metoda rutyn myślenia krytycznego 5x dlaczego?, BYOD, dyskusja, metoda realizacji zadań wytwórczych

Pomoce dydaktyczne:

- aplikacja BookCreator,
- Canva,
- monitor multimedialny lub rzutnik z ekranem,
- komputery lub smartfony dla uczniów.

Przebieg zajęć:

1. **Czynności organizacyjne.** Sprawdzenie obecności oraz podanie uczniom celów lekcji - 4 *min.*
2. **Nauczyciel odwołuje się do treści omawianych na poprzednich zajęciach.** Prosi uczniów o podanie różnicy między „samooceną” i samoakceptacją” oraz prosi o przypomnienie dlaczego samoakceptacja jest ważna w naszym życiu? Czas trwania 5 min.
3. **Mocne i słabe strony co to takiego?**

Nauczyciel zachęca uczniów aby zastanowili się przez chwilę i spróbowali zdefiniować określenia „mocne strony” i „słabe strony”:

Propozycje:

MOCNE STRONY to są cechy naszego charakteru, wiedza i zdolności, które przynoszą nam satysfakcję i przyczyniają się do akceptacji samego siebie.

Znajomość mocnych stron jest bardzo ważna, bo wiemy w czym jesteśmy dobrzy i w jakim kierunku możemy się rozwijać i jakie cele sobie wyznaczać.

SŁABE STRONY: przysparzają nam trudności, zaniżają naszą samoocenę i przyczyniają się do braku akceptacji samego siebie.

Wyjaśnia, że słabe strony posiada każdy i wiedza na ich temat jest ważna bo możemy zastanowić się w czym nam przeszkadzają i jak sobie z nimi poradzić. **Czas trwania 2 min.**

4. Praca nad samooceną z wykorzystaniem źródła wewnętrznego i zewnętrznego

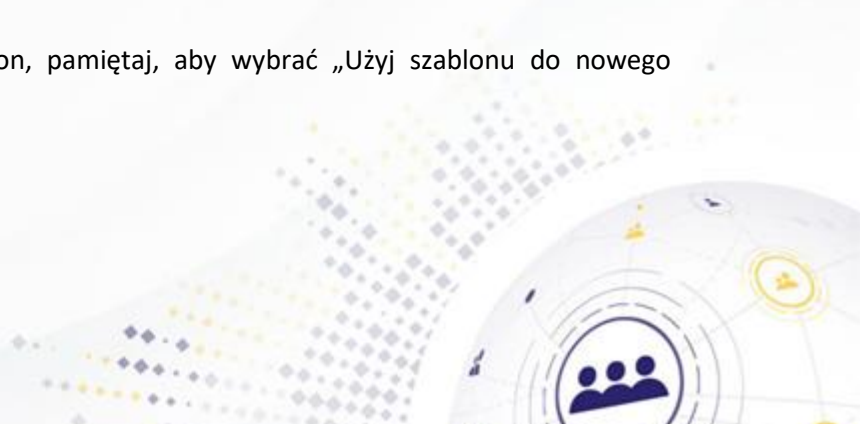
Uczniowie tworzą plakat lub infografikę z wykorzystaniem dowolnego szablonu w aplikacji Canva. W pracy uczniowie koncentrują się tylko na mocnych stronach.

W każdej pracy muszą wystąpić następujące elementy:

- imię ucznia
- informacje pozytywne na temat ucznia pochodzące ze źródła wewnętrznego ,czyli 21 pozytywnych rzeczy, które myślę na swój temat, jako dokończenie zdań „Mam...”, „Potrafię ...” „Jestem...”
- informacje pozytywne na temat ucznia pochodzące ze źródła zewnętrznego czyli 21 pozytywnych rzeczy, które myślę na temat ucznia jego koledzy, jako dokończenie zdań „Masz...”, „Potrafisz ...” „Jesteś...”. W tym celu uczniowie udostępniają swoją pracę 7 wybranym uczniom z klasy (po zakończeniu zadania można odebrać kolegom dostęp do dokumentu), których zadanie polega na dokończeniu 3 zdań.
- motywator – pozytywne hasło, które będzie wspierało w trudnych chwilach.

Czas trwania 10 min.

- **Przykład** - Wykorzystując szablon, pamiętaj, aby wybrać „Użyj szablonu do nowego projektu”

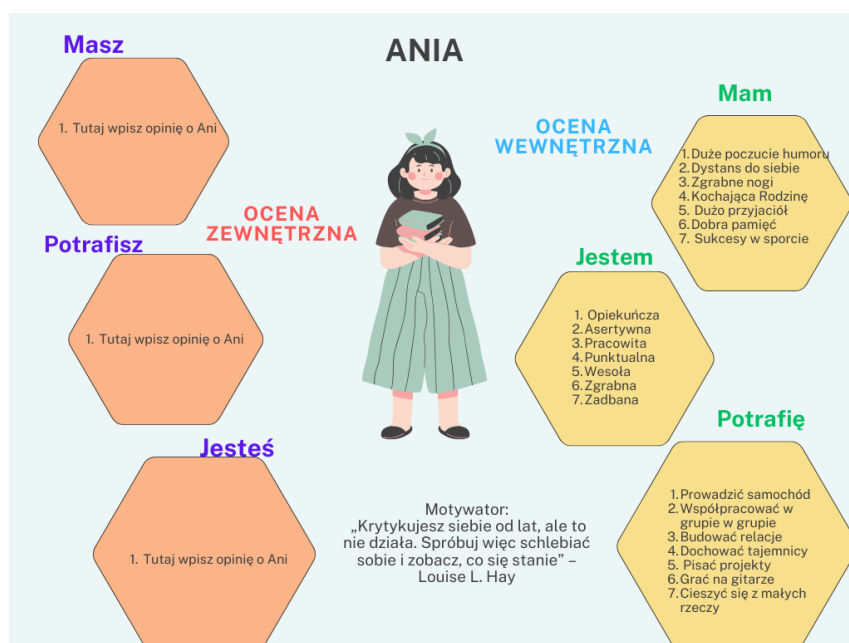


5. Rozmowa kierowana na temat samooceny uczniów.

Nauczyciel zadaje następujące pytania:

- Czy dowiedzieliście się nowych rzeczy na swój temat?
- Czy informacja zewnętrzna pokrywa się z informacją wewnętrzną?
- Czy pojawiła się informacja na temat rzeczy, którą uczniowie chcieli zmienić w swoim wyglądzie? (informacja zamieszczona w slido na poprzedniej lekcji)

Czas trwania 5 min.



6. Afirmacja czyli „Kiedy czegoś gorąco pragniesz, to cały wszechświat sprzyja potajemnie Twojemu pragnieniu” - Paulo Coelho, ALCHEMIK.

Nauczyciel prosi uczniów, aby podzielili się swoimi doświadczeniami na temat, pozytywnych i negatywnych myśli oraz ich wpływu na sytuacje życiowe.

Wprowadza uczniów w tematykę afirmacji, podaje definicje oraz prosi aby uczniowie podali przykłady pozytywnych myśli o sobie i tych, które przeszkadzają nam myśleć pozytywnie. **Czas trwania 4 min.**

Przydatne materiały:

AFIRMACJA – nasze wewnętrzne przekonania, myśli o sobie i zdarzeniach. Są narzędziem autosugestii i mogą wpływać na nasze życie. Afirmacje mają na celu pokonanie własnych lęków i pozbycie się ograniczeń, aby w pełni rozwinąć swoje możliwości.

Afirmacja powinny zawierać pozytywne przesłanie oraz powinny być formułowane w czasie teraźniejszym

Dobrostan w szkole

Przykłady afirmacji:

- Jestem mądra i wartościowa.
- Mam dużą wiedzę.
- Jestem pracowita.
- Mogę osiągnąć sukces.
- Dam radę! Jak nie ja to KTO?
- Jestem atrakcyjna.
- Moje ciało jest wysportowane.

Jakie myśli przeszkadzają nam w pozytywnym myśleniu?

- Nie dam rady.
- Jestem za słaba.
- Jestem do niczego.
- Nigdy nie osiągnę sukcesu.
- Ja to mam pecha.
- Nigdy mi się nie uda.
- Jestem głupia.
- Ale ze mnie niezdara.
- Jestem za gruba.
- Nie mam siły.
- Inni są mądrzejsi ode mnie.

7. Załóż swój dzienniczek wdzięczności!

Nauczyciel zapoznaje uczniów z aplikacją [BookCreator](#), w którym uczniowie tworzą dzienniczek wdzięczności. Na lekcji projektują okładkę oraz 1 stronę na której zapisują datę oraz:

- **motywujący cytat lub afirmację,**
- **co najmniej jeden powód do wdzięczności**
- **jeden cel do osiągnięcia lub rzecz nad którą muszą popracować.**
- [Sprawdź jak stworzyć własną książeczkę](#)

W celu budowania pozytywnego myślenia, dzienniczki będą prowadzone każdego dnia przez okres 1 miesiąca.

Nauczyciel zwraca uwagę, że uczniowie powinni skupiać się na małych rzeczach, które spowodują, że pozytywne myślenie zostanie zatrzymane na dłużej. **Czas trwania 10 min.**

- [Przykład dzienniczka wdzięczności](#)



8. **Podsumowanie zajęć z wykorzystaniem rutyny myślenia krytycznego „5dlaczego”.**
Czas trwania 5 min.

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie:

Dlaczego kształtowanie umiejętności myślenia pozytywnego i budowanie samoakceptacji jest ważne w naszym życiu?

Po uzyskaniu odpowiedzi zadaje kolejne pytanie „dlaczego?”. Pytanie „dlaczego” powtarzane jest 5 razy. Ta rutyna pozwala bardziej zgłębić temat i zmusza uczniów do myślenia. **Czas trwania 5 min.**

Propozycja odpowiedzi:

1. **DLACZEGO kształtowanie umiejętności myślenia pozytywnego i budowanie samoakceptacji jest ważne w naszym życiu?”**

Odp. Ponieważ wpływa na ogólny stan psychiczny oraz zwiększa naszą odporność emocjonalną.

2. **DLACZEGO?**

Odp. Ponieważ pomaga efektywniej radzić sobie z wyzwaniami życiowymi i podejściem do samego siebie i otaczającego świata.

3. **DLACZEGO?**

Odp. Ponieważ pozwala akceptować siebie w pełni, co sprzyja lepszemu samopoczuciu, redukcji stresu i radzeniu sobie w trudnych sytuacjach.

4. **DLACZEGO?**

Ponieważ kieruje uwagę na pozytywne aspekty naszego życia, umożliwia zrozumienie i docenienie mocnych stron, naszych osiągnięć oraz unikalnych cech.

5. **DLACZEGO?**

Ponieważ pozwala nam się skupić na pozytywnych myślach i akceptacji własnej wartości. Ułatwia nawiązywanie kontaktów z innymi, realizację własnych zadań i celów. Pozwala rozwijać pasje oraz kierować uwagę na nasze osiągnięcia i sukcesy, co sprzyja budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości i z satysfakcji bycia sobą.

9. **Pożegnanie i zakończenie zajęć**

