

Marta Piwowarska
psycholog szkolny

Konspekt lekcji

1. Poziom szkoły: klasa VII – VIII SP, klasa I – III gimnazjum

2. Przedmiot: godzina wychowawcza

3. Temat: ***Polubić siebie – pracujemy nad poziomem samoakceptacji***

4. Czas trwania: 45 minut

6. Cele:

- ogólny: *kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby, podnoszenie poziomu samoakceptacji uczniów*

- szczegółowe – uczeń:

- ✓ wie: co to jest samoakceptacja; co to jest samoocena; jakie są rodzaje samooceny: zaniżona, zawyżona, właściwa;
- ✓ rozumie: jaka jest różnica pomiędzy samoakceptacją a samooceną; co ma wpływ na samoocenę człowieka; jakie są skutki zaniżonej/zawyżonej samooceny;
- ✓ potrafi: wyjaśnić w jaki sposób możemy kształtować właściwą samoocenę; wyjaśnić dlaczego ważne jest posiadanie adekwatnej samooceny; dokonać analizy własnych mocnych i słabych stron;
- ✓ postawy: gotowości do dokonywania autorefleksji; gotowości do przezwycięzania trudności życiowych.

7. Scenariusz:

Etapy lekcji	Czas trwania	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Cel etapu	Metody dydaktyczne	Środki dydaktyczne	Uwagi
Powitanie i sprawdzenie obecności	2 min.	odczytuje listę	odpowiada	nawiązanie kontaktu; sprawdzenie obecności	-	dziennik	-
Wprowadzenie do tematu – Ćwiczenie „Zdania niedokończone”	5 min.	wyjaśnia polecenie, moderuje pracę klasy	zapisuje odpowiedzi na karteczkach, uzupełnia zdania	zapoznanie uczniów z tematem zajęć, rozwijanie gotowości do dokonywania autorefleksji – mocne, słabe strony	aktywna	prezentacja multimedialna, karta pracy 1 (załącznik nr1), karteczki samoprzylepne	-

Mini wykład dotyczący samooceny i samoakceptacji	5 min.	wyjaśnia co to jest samoakceptacja, samoocena; jaka jest między nimi różnica	słucha, zadaje pytania	zapoznanie uczniów z pojęciami samoakceptacji i samooceny	podająca	prezentacja multimedialna	-
Praca indywidualna – Kwestionariusz samooceny „Jaki jesteś?” wg L. Niebrzydowskiego	13 min.	wyjaśnia polecenie, nadzoruje pracę uczniów, przedstawia interpretację wyników prac uczniów	rozwiązuje kwestionariusz, słucha	dokonanie indywidualnej samooceny przez każdego ucznia, przedstawienie rodzajów samooceny: właściwa, zawyżona i zaniżona oraz ich konsekwencji	aktywna	kwestionariusz wraz z kluczem odpowiedzi (załącznik nr2), prezentacja multimedialna	
Film 1 – „Znam siebie czy dopiero poznaję?”	5 min.	zadaje pytania, moderuje pracę klasy	ogląda film, odpowiada na pytania, wskazuje co wpływa na samoocenę człowieka	ukazanie w jaki sposób możemy kształtować właściwą samoocenę, przedstawienie czynników mających wpływ na poziom samoakceptacji	eksponująca – film	prezentacja multimedialna, film 1	-
Ćwiczenie „HERB”	10 min.	wyjaśnia polecenie, moderuje pracę klasy	dokonuje autorefleksji, wykonuje polecenie	kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby, rozwijanie umiejętności dokonywania analizy mocnych i słabych stron, podnoszenie poziomu samoakceptacji uczniów	aktywna	prezentacja multimedialna	-
Podsumowanie zajęć – Film 2 „Dwa bieguny”	5 min.	zadaje pytania, dokonuje podsumowania	ogląda film, odpowiada na pytania	zwrócenie uwagi na istotne informacje przekazane podczas lekcji	eksponująca – film	prezentacja multimedialna, film 2	-

Konspekt opracowano na podstawie:

- Ballard R., *Jak żyć z ludźmi? Program profilaktyczny dla młodzieży*, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa 1988
- *Scenariusz zajęć dla uczniów gimnazjum „Poznać siebie”*, dostępny na stronie internetowej www.scholaris.pl
- *Scenariusz zajęć dla uczniów gimnazjum „Lubię siebie. Identyfikacja swoich słabych i mocnych stron”*, dostępny na stronie internetowej www.scholaris.pl

Wykorzystane w konspekcie filmy dostępne są na stronie internetowej www.scholaris.pl

Załącznik nr 1.**KARTA PRACY 1**

Dokończ poniższe zdania:

- Dwie cechy, które podobają mi się w sobie samym to...
- Moją największą wadą jest...

Załącznik nr 2.

KWESTIONARIUSZ SAMOOCENY
JAKI JESTEŚ ?
 wg LEONA NIEBRZYDOWSKIEGO

INSTRUKCJA: Masz przed sobą listę przymiotników określających różne cechy Twojej osobowości. Przeczytaj je uważnie i zastanów się, w jakim stopniu cechy te występują u Ciebie. Stopień nasilenia danej cechy zaznacz „X” w odpowiedniej rubryce.

Lp.	C e c h y	Występujące w stopniu			
		wysokim	średnim	niskim	brak
1	Jestem prawdomówny/a				
2	Jestem słowny/a				
3	Jestem koleżeński/a				
4	Jestem uprzejmy/a				
5	Jestem sprawiedliwy/a				
6	Jestem wyrozumiały/a				
7	Jestem zdolny/a				
8	Jestem punktualny/a				
9	Jestem ambitny/a				
10	Jestem silny/a fizycznie				
11	Jestem zdrowy/a				
12	Jestem zrównoważony/a				
13	Jestem odpowiedzialny/a				
14	Jestem skromny/a				
15	Jestem stanowczy/a				
16	Jestem samokrytyczny/a				
17	Jestem oszczędny/a				
18	Jestem pracowity/a				
19	Jestem obowiązkowy/a				
20	Jestem odważny/a				
21	Jestem życzliwy/a				
22	Jestem zdyscyplinowany/a				
23	Jestem ładna-przystojny				
24	Mam silną wolę				

Punktacja:

- ☐ Odpowiedź „w stopniu wysokim” – 3 pkt
- ☐ Odpowiedź „w stopniu średnim” – 2 pkt
- ☐ Odpowiedź „w stopniu niskim” – 1 pkt
- ☐ Odpowiedź „brak cechy” – 0 pkt

Interpretacja wyników:

- ☐ **Od 0 do 20 pkt – zaniżona samoocena** – osoba przypisuje sobie mniejsze możliwości niż je w rzeczywistości posiada, nie docenia siebie i nie wierzy we własne siły
- ☐ **Od 21 do 50 pkt – właściwa samoocena** – osoba prawidłowo ocenia swoje możliwości i umiejętności
- ☐ **Od 51 do 72 pkt – zawyżona samoocena** – osoba przecenia swoje możliwości, jest zbyt pewna siebie i podejmuje zadania, których nie jest w stanie wykonać, często naraża się na rozczarowanie i frustrację

PREZENTACJA MULTIMEDIALNA



**POLUBIĆ SIEBIE – PRACUJEMY
NAD POZIOMEM
SAMOAKCEPTACJI**

Marta Piwowska
psycholog szkolny

Ćwiczenie – Zdania niedokończone

- o Dokończ poniższe zdania:
- o Dwie cechy, które podobają mi się w sobie samym to...
- o Moją największą wadą jest...



Motto

- o „Znajdźcie w sobie odwagę, abyście, patrząc w lustro, zobaczyli siebie takimi, jakimi jesteście”

Jan Mela

- o i... polubili siebie...



Na początek kilka pojęć...

- o SAMOOCENA, czyli całościowa ocena samego siebie, to jak my sami siebie postrzegamy
- o SAMOAKCEPTACJA, czyli pozytywne postrzeganie własnej osoby, wiara we własne siły i umiejętności



Kwestionariusz samooceny

KWESTIONARIUSZ SAMOOCENY
JAKI JESTES ?
wg LEONA NIEBRZYDOWSKIEGO

INSTRUKCJA: Masz przed sobą listę przynależności określających różne cechy Twojej osobowości. Przypisz jej awersie i zwróć się, w jakim stopniu cechy te występują u Ciebie. Stopień nasilenia danej cechy oznaczać „X” w odpowiedniej rubryce.

Lp	Cechy	występujące w stopniu			
		wysokim	średnim	niskim	brak
1	Jestem pogodnym/ą				
2	Jestem skromnym/ą				
3	Jestem lojalnym/ą				
4	Jestem sprytnym/ą				
5	Jestem gwałtownym/ą				
6	Jestem wyrozumiałym/ą				
7	Jestem szlachetnym/ą				
8	Jestem grubym/ą				
9	Jestem miłym/ą				
10	Jestem ciekawym/ą				
11	Jestem młodym/ą				
12	Jestem doświadczoneym/ą				
13	Jestem skrytym/ą				
14	Jestem otwartym/ą				
15	Jestem dumnym/ą				
16	Jestem skrytym/ą				
17	Jestem młodym/ą				
18	Jestem doświadczoneym/ą				
19	Jestem skrytym/ą				
20	Jestem otwartym/ą				
21	Jestem młodym/ą				
22	Jestem doświadczoneym/ą				
23	Jestem skrytym/ą				
24	Jestem otwartym/ą				

Kwestionariusz samooceny – Punktacja

- o Odpowiedź „w stopniu wysokim” – 3 pkt
- o Odpowiedź „w stopniu średnim” – 2 pkt
- o Odpowiedź „w stopniu niskim” – 1 pkt
- o Odpowiedź „brak cechy” – 0 pkt



Kwestionariusz samooceny – interpretacja

- Od 0 do 20 pkt – zaniżona samoocena – osoba przypisuje sobie mniejsze możliwości niż je w rzeczywistości posiada, nie docenia siebie i nie wierzy we własne siły
- Od 21 do 50 pkt – właściwa samoocena – osoba prawidłowo ocenia swoje możliwości i umiejętności
- Od 51 do 72 pkt – zawyżona samoocena – osoba przecenia swoje możliwości, jest zbyt pewna siebie i podejmuje zadania, których nie jest w stanie wykonać, często naraża się na rozczarowanie i frustrację



Osoba o zawyżonej samoocenie

- Osoba przeceniającą siebie myśli, że jest lepsza, pokazuje swoją wyższość, gardzi innymi, rozkazuje, chce błyszczeć, pracuje na pokaz, popisuje się.



Osoba o zaniżonej samoocenie

- Osoba niedoceniająca siebie źle mówi o sobie, przeżywa obawy, ma niską samoocenę. Zwykle jest pesymistą, człowiekiem nieśmiałym, widzi siebie gorszym, bywa strachliwy.
- Niska samoocena wiąże się z poczuciem bezradności i przekonaniem, że jest się gorszym od innych. Oznacza brak wiary we własne siły, niezadowolenie z siebie, szybkie rezygnowanie z podjętych zadań i ograniczoną aktywność.



Osoba o właściwej samoocenie

- Kto przecenia siebie lub siebie nie docenia – nie ma pozytywnego i poprawnego odniesienia do własnej osoby.
- Każdy człowiek jest potrzebny, inny, niepowtarzalny.
- Tworząc adekwatny obraz własnej osoby, człowiek będzie odnosił się do siebie z szacunkiem, z miłością, będzie akceptował siebie, będzie przygotowany na pokonywanie różnych trudności i wytrwale dążył do osiągnięcia swoich celów.



Film 1 – „Znam siebie, czy dopiero poznaję?”

- Co ma wpływ na naszą samoocenę?
- W jaki sposób możemy ją kształtować?



Ćwiczenie „HERB”

- Zaprojektuj swój własny herb, który będzie składał się z czterech części.
- W pierwszej części za pomocą słów lub symboli umieść to w czym jesteś bardzo dobry, swój talent, zdolności
- W części drugiej – to w czym chcesz być lepszy
- W części trzeciej – to co jest Twoim największym sukcesem, z czego jesteś dumny
- W części czwartej – to co chciałbyś osiągnąć, Twoje największe marzenie



Film 2 – „Dwa bieguny”

- o Dlaczego należy pielęgnować w sobie zalety, a pracować nad wadami?
- o Co daje człowiekowi przewyższanie swoich słabości?
- o Dlaczego ważne jest, aby lubić siebie?



o Dziękuję za uwagę 😊

- o Opracowano na podstawie:
- o Ballard R., *Jak żyć z ludźmi? Program profilaktyczny dla młodzieży*, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa 1988
- o Scenariusz zajęć dla uczniów gimnazjum „Poznać siebie”, dostępny na stronie internetowej www.scholaris.pl
- o Scenariusz zajęć dla uczniów gimnazjum „Lubię siebie. Identyfikacja swoich słabych i mocnych stron”, dostępny na stronie internetowej www.scholaris.pl