Konspekt zajęć

Temat: Wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Cele:

- umiejętność dostrzegania swoich mocnych stron,

- poprawa samopoczucia uczniów,

- wzrost poczucia własnej wartości,

- poprawa relacji z rówieśnikami

- przezwyciężanie nieśmiałości wśród dzieci.

Powitanie uczniów

Pogadanka na temat, co to takiego „poczucie własnej wartości”. Wyjaśnienie różnicy między poczuciem własnej wartości a zarozumiałością.

Metody:

- indywidualna,

- grupowa.

Pomoce: kartki, koszulki wycięte z papieru, kredki, mazaki, ryż, kubki

Uczestnicy: uczniowie klas I – III

Przebieg zajęć:

1. Dokończ zdanie „Lubię w sobie……….”.
2. Pozytywna koszulka - dzieci otrzymują wyciętą z papieru koszulkę. Ich zadaniem jest narysowanie na koszulce tego, co dziecko lubi w sobie najbardziej. Następnie uczestnicy oglądają koszulki innych i starają się dostrzec podobieństwa.

Zabawa ta pozwala dziecku dostrzec swoje mocne strony i zalety oraz kolegów i koleżanek.

1. Zgadnij kto to taki… – dzieci siedzą w kręgu i po kolei wypowiadają zdanie: „Najbardziej lubię osobę, która ...” i tu podają zaletę opisującą wybraną osobę. Pozostali odgadują, o kogo chodzi.

Zabawa ułatwia przezwyciężanie nieśmiałości, pozwala dostrzec zalety innych oraz wzmacnia poczucie własnej wartości.

1. Kubek - dzieci otrzymują kubek i coś, czym można go napełnić np. piasek, ryż itp. Prowadzący odczytuje tekst: „Wyobraźmy sobie nasze poczucie własnej wartości, jako kubek. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni nasz kubek jest pełny. Kiedy jesteśmy niezadowoleni jest pusty. Nasz kubek może być napełniony przez innych ludzi, kiedy mówią o nas dobrze. Z kolei my możemy napełniać ich kubki, mówiąc dobrze o nich. Kubki opróżniają się, jeżeli mówimy o innych rzeczy złe lub bolesne. Jeśli ciągle będziemy opróżniać kubki innych, nasze też nie będą napełnione. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami w to nie wierzymy, nie napełniamy jego kubka. Człowiek ten słucha nas, ale do jego kubka nic nie wpada”. Rozmowa na temat tekstu. Następnie uczestnicy rozchodzą się po sali i napełniają kubki innych osób, wypowiadając o nich pozytywne stwierdzenia i przesypując część zawartości swoich kubków.

Omówienie zabawy i sprawdzenie swoich kubków.

Zakończenie

Zabawa „Mój rysunek” - dzieci na kartkach rysują sytuację kiedy czują się ważni. Następnie rozmowa na temat powstałych prac i ich wystawka.

Zabawa pozwala na poprawę samopoczucia uczniów, ułatwia przezwyciężanie nieśmiałości.

Podsumowanie zajęć : „Zajęcia były…”

Bernadeta Chowaniec

Źródło: <https://nowastrona.sp5.chorzow.pl/images/stories/kacikedukacyjny/jak_wzmacniac_poczucie_wlasnej_wartosci_u_dzieci.pdf>