**Każdy z nas ma do czynienia z takimi sytuacjami, w których nie wie co ma robić**. Zaczyna się wtedy zastanawiać, poszukiwać sposobów rozwiązania, szukać pomocy u innych. Człowiek o wysokim poczuciu wartości podejmuje dobrze przemyślane decyzje i sensownie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Umiejętność podejmowania decyzji i rozwiązywania konfliktów pozwalają skutecznie opierać się naciskom kolegów i środowiska.

**Temat: Poczucie własnej wartości.  
  
Cele ogólne:**

1.Wzmocnienie poczucia własnej wartości.

2.Wzbudzenie pozytywnego myślenia o sobie.

3.Kształcenie umiejętności ważnych w kontaktach z ludźmi.

**Ćwiczenie 1.**

Proszę aby każdy dokończył zdanie: *„Dwie rzeczy, które podobają mi się w sobie, to...”.*

**Ćwiczenie 2.** Proszę aby każdy dokończył zdanie: „Osiągnięcie, z którego jestem dumny to...”. **Ćwiczenie 3 .** **„Moje zalety i wady”**. Proszę aby każdy wypisał w tabelce:

|  |  |
| --- | --- |
| Moje zalety | Moje wady |
|  |  |

**Ćwiczenie 4. Ocena stopnia akceptacji siebie.** Spróbujcie teraz ocenić siebie wykorzystując do tego celu „skalę” przedstawioną na karcie pracy **„Zazwyczaj jestem”**

KARTA PRACY DLA UCZNIA   
ZAZWYCZAJ JESTEM

Zaznacz, otaczając kółeczkiem, tylko jedną cyfrę w każdej z par przymiotników. Nie opuść żadnej z par. Pamiętaj, że Twojej oceny nikt nie będzie sprawdzał. Robisz to tylko dla siebie, bądź więc szczery wobec siebie. Staraj się unikać wyboru cyfry „3” („nie wiem”), który to wybór o niczym nie mówi.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | tak | raczej tak | nie wiem | raczej tak | tak |  |
| Odważny | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Tchórzliwy |
| Pewny siebie | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Niepewny siebie |
| Pracowity | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Leniwy |
| Inteligentny | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Nieinteligentny |
| Uprzejmy | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Nieuprzejmy |
| Wesoły | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Smutny |
| Silny | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Słaby |
| Wytrwały | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Niewytrwały |
| Koleżeński | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Niekoleżeński |
| stanowczy | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Uległy |

Suma: .......................................

Od 35 punktów wzwyż- optymista

Od 45 do 50 punktów- skrajny optymista

Poniżej 35 punktów- pesymista

20 i mniej punktów- skrajny pesymista

**Ćwiczenie 5. Umiejętności pomagające w życiu.**

Dobrze jest, oczywiście, wierzyć w siebie, mieć do siebie zaufanie. To na pewno pomaga w wielu sprawach. Byłoby jednak źle, gdyby ta nasza opinia o sobie zupełnie rozmijała się z rzeczywistością, tzn. gdybyśmy na przykład uważali siebie za bardzo inteligentnych i mądrych, a naprawdę było inaczej, o czym mogą nas przekonać, oczywiście czasem przypadkowe, oceny szkolne.

O wartości człowieka decyduje nie tyle to, co on sam myśli o sobie, lecz to, jakim jest w rzeczywistości. A więc nie to, że ja sam uważam, że potrafię dobrze współżyć z innymi ludźmi, lecz to, że potrafię nawiązać przyjaźnie, mam kolegów i koleżanki i jestem lubiany i szanowany przez innych, zarówno przez rówieśników, jak i przez osoby dorosłe.

Aby dobrze współżyć z innymi, trzeba posiadać pewne umiejętności, które w tym pomagają.

**O jakie umiejętności chodzi?**

**„Wykaz umiejętności potrzebnych w kontaktach z innymi”**.

Na kartkach podano 5 umiejętności, których posiadanie pomaga w nawiązywaniu i podtrzymywaniu dobrych kontaktów z innymi. Należy przeczytać uważnie o jakie tu chodzi umiejętności, a potem zastanowić się, w jakim stopniu te umiejętności już się posiada.

1. **Znajomość siebie**- wiem, jaki jestem; znam swoje plusy i minusy. ............
2. **Rozumienie innych**- potrafię sobie wyobrazić, wczuć się w to, co inni ludzie myślą, jakie mają pragnienia. ...........
3. **Otwartość**- nie udaję kogoś innego niż jestem; potrafię okazać to, co czuję, mówić to, co myślę, jestem szczery. ............
4. **Życzliwość**- szanuję innych kolegów, koleżanki; jestem wrażliwy na ich potrzeby; staram się pomagać innym, gdy tego potrzebują. ............
5. **Tolerancja**- uznaję to, że inni mogą mieć inne poglądy i postępować inaczej niż ja; może mi się to nie podobać, ale przyznaję ludziom prawo do tego. .............

Samodzielnie zastanawiacie się nad każdą z wymienionych umiejętności i oceniacie- w jakim stopniu ją posiadacie.

Zabawcie się w nauczyciela. Obok każdej z pięciu umiejętności postawcie sobie ocenę, tak jak to robi nauczyciel w szkole. „1”- oznaczać więc będzie, że tej umiejętności zupełnie ci brak, natomiast „6”, że posiadasz ją w doskonałym stopniu. Oceny „2” i „3” świadczyć będą, że masz pewne trudności, zaś „4” i „5”, że jest całkiem dobrze. Bądź jednak szczery wobec siebie i krytyczny. Nikt nie będzie Ci tego sprawdzał.

Bardzo za Wami tęsknię.

Renata Dąbrowska