

# Słowo ma moc

Autorskie materiały edukacyjne przygotowane  
na potrzeby programu Dove Self-Esteem  
przez psycholożkę, Małgorzatę Ohme.



**Przewodnik  
dla nauczyciela**

# Plan zajęć

 45 minut

1. **Zmierz się z porównaniami.**  
**Jestem lepsza/-y, czy gorsza/-y**  
**od innych?**  
**Jak porównujemy się z innymi?**  
**Co się dzieje, kiedy się porównujemy?**
2. **Nie muszę porównywać się z innymi!**  
**Nie porównuj się, dostrzeż piękno**  
**w sobie!**
3. **Komunikacja bez przemocy.**  
**Słowo ma moc.**  
**Jak powiedzieć to inaczej – czyli język**  
**żyrafy i szakala.**
4. **Zakończenie i podsumowanie zajęć.**

## Cel zajęć

Zrozumienie, że porównywanie się jest normalne i naturalne.

Wiedza, dlaczego porównujemy się z innymi oraz w jakich aspektach.

Nauka odróżniania negatywnego porównywania się, które obniża naszą pewność siebie, od pozytywnego, które nas motywuje.

Poznanie konsekwencji porównywania się z innymi.

Nauka radzenia sobie z porównywaniem się.

Nauka dobrego komunikowania się z innymi, które nie rani, a informuje – komunikacja bez przemocy.

# Plan prezentacji dla nauczyciela

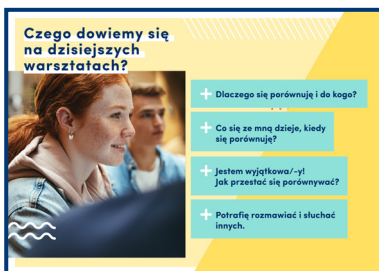
## PREZENTACJA



**Powitaj uczniów na warsztatach. Podkreśl, że omawiany temat jest ważny i pomoże w budowaniu pewności siebie oraz pozytywnej samooceny.**



**Przypomnij uczniom zasady panujące podczas warsztatów.**



**Wprowadź uczniów w tematykę dzisiejszych warsztatów. Omów pokrótce, co będziecie robić i o czym rozmawiać.**

Na dzisiejszych warsztatach porozmawiamy o porównywaniu się z innymi ludźmi, których często uważamy za lepszych od nas. Dowiemy się, dlaczego tak robimy, z kim dokładnie się porównujemy oraz poznamy tego skutki. Porozmawiamy też o tym, jak przestać się porównywać. Na koniec warsztatów poruszymy temat komunikacji, czyli jak rozmawiać, żeby nie sprawiać przykrości, a przekazywać informacje. Poznamy język żyrafy i szakala. Ciekawe, prawda? Zaraz wyjaśnimy, co to takiego. A więc zaczynamy!

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



### Jestem lepsza/-y czy gorsza/-y od innych?

Porozmawiaj z uczniami o tym, dlaczego porównujemy się z innymi osobami (np. czujemy, że są od nas ładniejsze, lepsze w czymś, mądrzejsze, bogatsze itd.). Podkreśl, że porównywanie się z innymi jest normalne i naturalne.

Zapytaj uczniów, z kim najczęściej się porównują (być może są to rówieśnicy, osoby starsze od nich czy celebryci).

Zaznacz, że porównywanie się zwykle niesie negatywne skutki – zarówno dla naszej psychiki, jak i dla ciała. Skupia się na dążeniu do „ideału”, często kosztem własnego zdrowia czy znacznego obniżenia nastroju, prowadzącego nawet do depresji.

Zapytaj uczniów, czy porównywanie się zawsze musi być negatywne? Po chwili ich namysłu zaznacz, że może być też motywujące i budujące. Kiedy? Wtedy, gdy osoba, do której się porównujemy, jest naszym „mistrzem” w danej dziedzinie, często też sama przeszła trudną drogę, aby być „na szczycie”. Dzieje się tak w sporcie, kiedy inspirujemy się kimś, kto nas motywuje do osiągania kolejnych sukcesów.

Wskazówka:

Zaznacz, że każdy jest inny i przez to wyjątkowy. Postaraj się też pokazać uczniom, że zarówno pod względem ciała, jak i umiejętności nie startujemy z równej pozycji. Podkreśl, że na wygląd naszego ciała mają wpływ np. geny, choroby, dieta, stres, przebyte operacje/zabiegi. Tak samo jest z umiejętnościami. Każdy rodzi się z innym zasobem talentów, a następnie posiada inne możliwości czasowe, finansowe, zdrowotne do ich rozwoju.



# Plan prezentacji dla nauczyciela

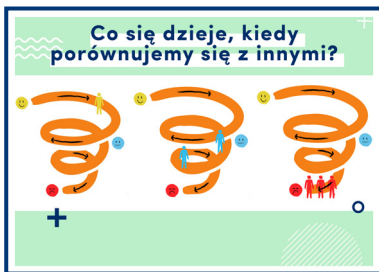
## PREZENTACJA



### Jak porównujemy się z innymi?

Włącz film Dove „Zmień jedną rzecz”.

Zacznij dyskusję: „W jaki sposób film pokazuje, jak porównujemy się do innych?”.



### Co się z nami dzieje, kiedy porównujemy się z innymi?

Porozmawiaj z uczniami na temat przedstawionej spirali porównań.

Zaproś ich do dyskusji.

Podkreśl jeszcze raz, że negatywne porównywanie się do innych prowadzi do obniżenia naszego nastroju oraz zmniejsza naszą pewność siebie.

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



### Nie porównuj się, dostrzeż piękno w sobie!

Porozmawiaj z uczniami o sposobach na zaprzestanie porównywania się z innymi. Podaj przykłady. Możecie wypisać na tablicy rady, które będą pomocne, np.:

1. Znam swoje dobre strony.
2. Wiem, że każdy jest niepowtarzalny i wyjątkowy.
3. Doceniam to, co wyjątkowego mam ja, czego nie ma nikt inny.
4. Dbam o treści, którymi się otaczam, np. unikam oglądania idealnych ludzi w idealnym, internetowym świecie.
5. Metoda słoiczka z pozytywnymi karteczkami.
6. Praktykowanie wdzięczności.

Porozmawiaj z uczniami o tym, jak mogą rozwijać siebie. Pomogą Wam w tym wcześniej wypisane rady.

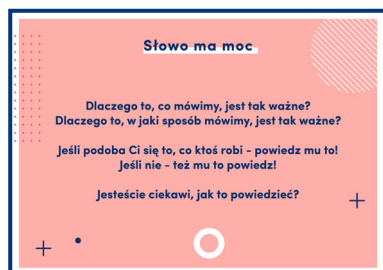
Wskazówki: Możesz zapytać uczniów o ich pasje, porozmawiajcie o tym w grupie. Być może pomożesz im stworzyć wspólne “zespoły”, które pozwolą im na rozwój zainteresowań.

Zaznacz, że każdemu jednak mogą zdarzyć się chwile zwątpienia w siebie i swoje możliwości. Zaproponuj osoby, do których uczniowie mogą się wtedy zgłosić i otrzymać wsparcie, np. rówieśnicy, rodzice, nauczyciele, szkolny pedagog, a także specjaliści, np. psycholog, dietetyk.

**Poproś uczniów o wykonanie Karty Pracy 1.**

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



### Słowo ma moc

Wyjaśnij uczniom zasady dobrej komunikacji – komunikacji bez przemocy.

Zaznacz, że przekazywanie drugiej osobie naszej opinii wymaga subtelności i wyczucia. Dlatego zanim coś powiemy, powinniśmy zastanowić się nad skutkami naszych słów. Nie wiemy, do jakiego stopnia wrażliwa jest krytykowana osoba i co spowoduje nasza opinia. Najpierw zadaj sobie takie pytania: Po co oceniam? Jaki jest mój cel? Moja opinia ma przede wszystkim pomóc drugiej osobie stać się lepszą – ma uświadomić jej, że jej zachowanie kogoś rani i można zrobić coś w inny sposób.

Podkreśl też, że tak samo ważne, jak tworzenie konstruktywnej krytyki, jest umiejętność chwalenia innych. Powiedz uczniom, że nie muszą wstydzić się czy obawiać pochwalenia kogoś. Wyjaśnij, że jest to bardzo ważne i sprawia innym radość. Tym samym pomaga tym osobom budować pewność siebie i pozytywną samoocenę. Nam również będzie miło, gdy wywołamy uśmiech na czyjeś twarzy. Podkreśl, że docenianie innych jest ważne i potrzebne. Wyjaśnij także, że wpływ na odbiór naszego komunikatu ma nasz ton głosu, nastawienie i odpowiedni dobór słów.

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



### Jak powiedzieć to inaczej – czyli język żyrafy i szakala

Zaprezentuj uczniom slajd, a następnie omów, co oznacza język szakala i żyrafy.

Język szakala charakteryzuje się: narzucaniem własnego zdania, atakiem i agresją, krzykiem, niesłuchaniem innych i brakiem szacunku w rozmowie, dominacją, obrażaniem, dążeniem do konfliktu.

Język żyrafy charakteryzuje się: empatią, wrażliwością na potrzeby drugiej osoby, aktywnym słuchaniem, akceptacją, szacunkiem, zrozumieniem.

Rozpocznij dyskusję: „Czy macie w swoim otoczeniu osoby używające języka żyrafy i języka szakala? Zastanówcie się, kto to taki, a także, którego z nich Wy używacie najczęściej”. Możesz zachęcić grupę do dyskusji na forum, jednak nie jest to konieczne z uwagi na wrażliwość poruszanego tematu.

Poproś uczniów o wypełnienie Karty Pracy 2.

Poinformuj uczniów, że jest też dodatkowe zadanie do wykonania w domu, jeśli będą chcieli – gra bingo. Następnie rozdaj ją wszystkim uczniom.



# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



### Gratulacje!

Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Podziękuj uczniom za udział w warsztatach i zakończ zajęcia. Zachęć uczniów do dalszej refleksji i używania nabytej wiedzy w życiu codziennym na rzecz zwiększania swojej pewności siebie i uczenia tej pewności najbliższych.

Wskazówki: W miarę możliwości zostań po zajęciach lub zaproponuj uczniom inny termin na omówienie kwestii nieobjętych programem warsztatów.

# Kolejne kroki

**Ukończyłaś/-eś Warsztat 3:**

**Słowo ma moc**

**z cyklu Pewność siebie:**

**Szkolne warsztaty budowania  
pewności siebie.**



**Kolejne warsztaty to:**

**Moje ciało**