


Jesteś wyjątkowa/-y +

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

**Przewodnik
dla nauczyciela**

Plan zajęć

 45 minut

- 
1. **Doceń siebie**
 2. **Jesteś wyjątkowa/-y**
 3. **Masz wpływ na otaczający Cię świat**
 4. **Małe kroki do wielkich zmian**

Cel zajęć

- nauczenie się doceniania samego siebie,
- odkrycie swojej wyjątkowości dzięki dyskusji w grupie oraz kartom pracy,
- poznanie swoich mocnych stron i umiejętności, a także sposobów na ich rozwijanie,
- zwrócenie uwagi na znaczenie hobby w budowaniu pewności siebie,
- ukazanie, jak uczniowie mogą zyskać wpływ na swoje otoczenie, za pomocą pracy w grupie, polegającej na stworzeniu „planu zmian”,
- pokazanie uczniom, że małe rzeczy są podstawą wielkich zmian.

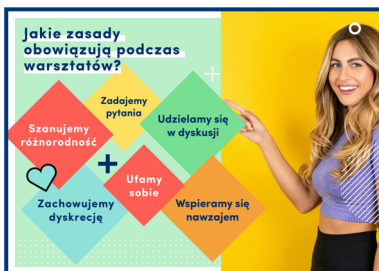
Plan prezentacji dla nauczyciela

PREZENTACJA



Powitaj uczniów na warsztatach.

Podkreśl, że omawiany temat jest ważny i pomoże w budowaniu pewności siebie oraz pozytywnej samooceny.



Włącz prezentację, a następnie przypomnij uczniom zasady panujące podczas warsztatów.



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

Przykład: „Na dzisiejszych zajęciach porozmawiamy o docenianiu samego siebie. Jest wiele rzeczy, które robimy dobrze i które mamy w sobie najlepsze. Chciałabym/ chciałabym, żebyście dzisiaj postarali się to odnaleźć. Zastanowili się, co czyni Was wyjątkowymi ludźmi, co sprawia, że jesteście jedyni w swoim rodzaju. Może jest to wyjątkowa cecha charakteru, wyglądu, a może Wasza pasja? W drugiej części warsztatów porozmawiamy o tym, jaki macie wpływ na Wasz świat. Co chcielibyście w nim zmienić, żeby zarówno Wy, jak i Wasi najbliżsi byli bardziej pewni siebie i swoich umiejętności – a tym samym stali się szczęśliwymi ludźmi.”

Plan prezentacji dla nauczyciela

PREZENTACJA



Każdy z nas jest niepowtarzalny i wyjątkowy.

Cel: Uczniowie nauczą się doceniać swoje charakterystyczne cechy i indywidualizm.

Porozmawiaj z uczniami o tym, co czyni nas wyjątkowymi, np. nasze umiejętności, talenty, osobowość, chęć niesienia pomocy innym.

Zachęć uczniów do poszukiwania u siebie wyjątkowych cech.

Wyjaśnij, że to zadanie pomoże wszystkim przyjąć pozytywne nastawienie i zwiększyć pewność siebie.

Wskazówki:

Zachęć uczniów do korzystania z notatek z pierwszych warsztatów, podczas których wymieniali inne cechy, które mogą docenić. Ważne jest, żeby uczniowie uzupełniali ćwiczenie samodzielnie i w ciszy. Zachowaj wrażliwość, nie pozwól na dokuczanie, nękanie lub żartowanie z uczniów. Wyjaśnij, że to, jak komunikujemy się z innymi, ma wpływ na ich pewność siebie.

Plan prezentacji dla nauczyciela

PREZENTACJA



Poznaj swoje mocne strony!

Zacznij dyskusję:

„Jeśli już wiemy, co czyni nas wyjątkowymi, zastanówcie się, co jeszcze wpływa na naszą pewność siebie. Może są to nasze pasje i zainteresowania? Co najbardziej lubicie robić? W czym jesteście najlepsi?”

Podkreśl, że nasze hobby może być znaczącą częścią pewności siebie i wpływać pozytywnie na nasze samopoczucie.

Poproś o wypełnienie Karty Pracy 1, a następnie zacznij dyskusję:

„Jak czuliście się, wypełniając to zadanie?”



To, jak widzimy siebie, ma wpływ na to, jak się czujemy.

Omów obrazek z uczniami. Zwróć uwagę na to, że od nas zależy to, jak siebie postrzegamy.

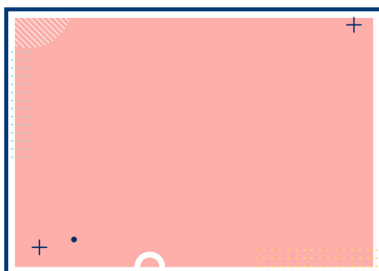
Plan prezentacji dla nauczyciela

PREZENTACJA



Razem możemy zmienić świat! Jak?

Wyjaśnij, że uczniowie posiadają wpływ na otaczający ich świat. Wskaż, że małe rzeczy i działania przyczyniają się do wielkich zmian. Pokaż im narzędzia, za pomocą których mogą „zmieniać świat”.



Zainspiruj się!

Uczniowie oglądają filmy, ukazujące różne inspirujące historie młodych ludzi, podejmujących działania na rzecz zwiększania pewności siebie u innych z najbliższego otoczenia.

Odtwórz jeden lub dwa filmy „Dove: Zmieniaj świat”.

Zacznij dyskusję: „Jakie działania podejmowali młodzi ludzie na rzecz budowania pewności siebie i doceniania swojego ciała? Kogo chcieliby zainspirować swoim zachowaniem? Czy ich historie Cię zainspirowały?”.

Wskazówki: Wybierz filmy, które będą najlepiej dostosowane do Twoich uczniów. Możesz podzielić się również innymi przykładami młodych ludzi, którzy podejmują działania na rzecz zwiększania poczucia własnej wartości u innych z ich otoczenia.

Plan prezentacji dla nauczyciela

PREZENTACJA



Zmiany zaczniemy od swojej klasy.

Podziel uczniów na grupy. Poproś o napisanie planu działań na rzecz zwiększania pewności siebie w ich otoczeniu. Rozdaj uczniom Karty Pracy nr 2 i 3.

Podpowiedz uczniom, jak mogą w prosty dla nich sposób zmieniać świat, np. stworzyć ulotki z ciekawą treścią, nagrać wideo, stworzyć szkolną galerię zdjęć bez retuszu, stworzyć kółka zainteresowań w celu wspólnego rozwijania swoich pasji, przygotować karteczki pełne pozytywnych myśli (inspiracja na slajdzie 8).

Poproś uczniów o podzielenie się stworzonymi pomysłami, a grupę zaproś do dyskusji na ich temat.



Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Podziękuj uczniom za udział w warsztatach i zakończ zajęcia. Zachęć uczniów do dalszej refleksji i wdrażania w życie nabytej wiedzy, by działali na rzecz zwiększania swojej pewności siebie i uczenia tej pewności najbliższych.

Możesz rozdać uczniom certyfikaty.

Podkreśl na koniec, że każdy z nas jest ważny, a także posiada indywidualne cechy i zdolności, które musi pielęgnować. Zaznacz, że to, co w nas najpiękniejsze, znajduje się wewnątrz (osobowość, zainteresowania, dobro).

Wskazówki:

W miarę możliwości zostań po zajęciach lub umów się z uczniami na omówienie kwestii nieobjętych programem warsztatów.

Gratulacje!

Organizując warsztaty Pewność siebie: Szkolne warsztaty budowania pewności siebie, odegrałaś/-eś znaczącą rolę w budowaniu pewności siebie swoich uczniów, a także podnoszeniu ich samooceny oraz nauce szacunku do siebie i innych. Mimo ogromnej presji osiągnięcia ideałów piękna, młodzi ludzie posiadają teraz narzędzia umożliwiające im zmianę panujących norm. Rozwijając poczucie własnej wartości i dostrzegając, że w człowieku nie tylko wygląd, wiek czy waga mają znaczenie, uczniowie będą lubić i akceptować siebie. Mogą czuć się docenieni za to, kim są, niezależnie od ich wyglądu. Będą szanować i celebrować różnorodność, która ich otacza.

Kolejne kroki

Ukończyłaś/-eś Warsztat 5:

Jesteś wyjątkowa/-y



z cyklu Pewność siebie:

**Szkolne warsztaty budowania
pewności siebie.**

Kolejne warsztaty to:

Toksyczne treści