Każdy z nas ma do czynienia z takimi sytuacjami, w których nie wie co ma robić. Zaczyna się wtedy zastanawiać, poszukiwać sposobów rozwiązywania, szukać pomocy u innych. Człowiek o wysokim poczuciu własnej 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, np. w sprawie picia i eksperymentów z narkotykami.

**2. Część właściwa lekcji**

a) **Ćwiczenie 1. Rundka-** Proszę aby każdy dokończył zdanie: *„Dwie rzeczy, które podobają mi się w sobie, to...”.*

**b) Ćwiczenie 2. (ruchowe)**Każdy uczeń ma na plecach kartkę formatu A4. Spacerując po klasie, uczniowie wpisują sobie wzajemnie informacje: *Jesteś...* (wyjaśniam, że należy wpisywać cechy pozytywne). Po zakończeniu każdy indywidualnie zapoznaje się z wpisami. Proszę ochotników o swoje odczucia. **c) Ćwiczenie 3. (w parach)**Uczniowie rozmawiają na temat: *„Osiągnięcie, z którego jestem dumny to...”.* **d) Ćwiczenie 4.** **„Moje zalety i wady”**. A teraz każdy z was otrzyma kartę pracy „Moje zalety i wady” (załącznik 1). Proszę indywidualnie ja wypełnić. Ochotnicy przedstawiają swoje wady i zalety.

W ćwiczeniu tym kładę nacisk na rubrykę „dobre strony”, po to by wzmocnić poczucie wartości uczestników

**e) Ćwiczenie 5. Ocena stopnia akceptacji siebie.**Spróbujmy teraz ocenić siebie wykorzystując do tego celu „skalę” przedstawioną na karcie pracy **„Zazwyczaj jestem”**(załącznik 2). Po otrzymaniu kart proszę na nich zaznaczyć, otaczając kółeczkiem tylko jedną cyfrę w każdej z par przymiotników. Po wypełnieniu karty każdy policzy sobie punkty znajdujące się w zaznaczonych kółeczkach i otrzymaną sumę wpisze pod wypełnioną skalą.

Wszyscy ci, którzy uzyskali wynik od 35 punktów wzwyż to optymiści, od 45 do 50 to skrajni optymiści. Wszyscy, którzy otrzymali wynik poniżej 35 punktów to pesymiści.

**f) Ćwiczenie 6. 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?**Teraz otrzymacie karty pracy **„Wykaz umiejętności potrzebnych w kontaktach z innymi”** (załącznik 3). 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.

**3. Podsumowanie**

Adekwatna samoocena, to klucz do harmonijnego funkcjonowania i osiągania sukcesu w życiu indywidualnym i społecznym. Samoocena związana jest z poczuciem własnej wartości. Człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości umie odnaleźć się w sytuacji.

Załącznik 1  
KARTA PRACY DLA UCZNIA  
  
MOJE ZALETY I WADY

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

Załącznik 2  
  
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  
  
Załącznik 3  
KARTA PRACY DLA UCZNIA

**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. .............

*Przy każdej umiejętności wpisz sobie odpowiednią ocenę od 1 do 6 (jak w przypadku ocen szkolnych): 1- zupełnie nie potrafię; 6- robię to doskonale. 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.*