

Clubul FOR LIFE

Nivel gimnazial



Autocunoașterea și respectul de sine

Propunător : prof. Macovei Cristina-Elena

**Școala Gimnazială „Iulia Hălăucescu”, Comuna Tarcău
Jud. Neamț**

Scopul: Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine și cunoașterea mijloacelor de îmbunătățire a propriei imagini în vederea asigurării succesului socio-profesional.

Activitatea 1 : – 50 min.

Locația: sala de clasă cu bănci așezate în semicerc

Participanți : 24 elevi (elevii clasei a VIII-a)

I. Warm up (7 min): Elevii sunt întâmpinați cu melodia “Jerusalema”, care este preferată de aceștia, pentru a intra în atmosfera unei activități relaxante. Aceștia vor intra în ritm de dans și apoi se vor așeza pe scaune.

II. Prezentarea scopului întâlnirii (10 min): Scopul întâlnirii este dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine și cunoașterea mijloacelor de îmbunătățire a propriei imagini în vederea asigurării succesului socio-profesional.

III. Brainstorming (8 min): Cu ajutorul platformei mentimeter, fiecare elev este rugat să scrie o calitate personală pentru a sintetiza calitatea principală a clasei.

IV. Joc și discuții: (20 min):

Activitate 1: Hexagonul respectului de sine (13 min): Elevii vor primi o fișă cu un hexagon în centrul căruia este scris <<Respectul de sine>>, pe cele 6 laturi sunt scrise: calitatea mea principală, un motiv pentru care sunt mândru de mine, un lucru pe care îl fac cel mai bine, un lucru care mă face o persoană mai bună, un lucru pentru care sunt un model pentru cei din jur și un lucru pe care aș vrea să îl schimb la persoana mea. Elevii sunt rugați să completeze hexagonul și apoi se discută pe baza fișelor completate în mod anonim. Profesorul completează fișa și o discută cu elevii. Se dau posibile definiții ale respectului de sine și se formează un ciorchine. Se discută despre experiențele care pot dezvolta o imagine de sine sănătoasă/scăzută, care pot fi consecințele respectului de sine scăzut și modalități de dezvoltare a respectului de sine.

Activitate 2: Cum îmi descriu colegul într-un cuvânt (7 min): Activitatea începe prin căutarea unui elev voluntar pentru a începe. După ce se găsește elevul, doamna dirigintă întoarce tabla pe care se regăsesc 40 de bilețele cu calități diferite. Elevul voluntar este rugat să aleagă o calitate care descrie cel mai bine un elev din clasă, strigă numele cu voce tare și îi înmânează bilețelul, la rândul lui, elevul nominalizat trebuie să facă același lucru și așa mai departe până se închide cercul și fiecare elev are o calitate în mână.

V. Închiderea întâlnirii: (5 min) se trag concluzii și se stabilește modul în care discuția va continua în ședința următoare.

Activitatea 2 : – 50 min.

Locația: în curtea școlii, pe iarbă, în semicerc.

Participanți : 24 elevi (elevii clasei a VIII-a)

I. Warm up (10 min) – Participanții își găsesc locurile și reintră în atmosferă.

II. Scurt rezumat al discuțiilor din întâlnirea precedentă (5 min) – elevii sunt încurajați să-și exprime părerile personale, impresiile legate de activitatea desfășurată anterior.

III. Brainstorming (5 min) Elevii sunt invitați să creeze împreună <<rețeta succesului>>. Ideile sunt scrise pe postituri și apoi sintetizate pe o foaie de flipchart.

IV. Joc și discuții : (25 min.)

Activitate 1: Poveste cu tâlc (15 min): Se citește elevilor următoarea poveste cu tâlc și apoi se discută pe marginea ei:

“O femeie avea două vase mari, pe care le atârna de cele două capete ale unui băț, și le căra pe după gât. Un vas era crăpat, pe când celălalt era perfect și tot timpul aducea întreaga cantitate de apă. La sfârșitul lungului drum ce ducea de la izvor până acasă, vasul crăpat ajungea doar pe jumătate.

Timpe de doi ani, asta se întâmpla zilnic: femeia aducea doar un vas și jumătate de apă. Bineînțeles, vasul bun era mândru de realizările sale. Dar bietului vas crăpat îi era atât de rusine cu imperfecțiunea sa, și se simțea atât de rău că nu putea face decât jumătate din munca pentru care fusese menit!

După 2 ani de așa zisă nereusită, după cum credea el, i-a vorbit într-o zi femeii lângă izvor:

- Mă simt atât de rușinat, pentru că această crăpătură face ca apa să se scurgă pe tot drumul până acasă!

Femeia a zâmbit :

- Ai observat că pe partea ta a drumului sunt flori, însă pe cealaltă nu? Asta pentru că am știut defectul tău și am plantat semințe de flori pe partea ta a potecii, și, în fiecare zi, în timp ce ne întoarcem, tu le uzi.

- De doi ani culeg aceste flori și decorez masa cu ele. Dacă nu ai fi fost așa, n-ar mai exista aceste frumuseți care înprospătează casa. Fiecare dintre noi avem defectul nostru unic. Însă crăpăturile și defectele ne fac viața împreună atât de interesantă și ne răsplătesc atât de mult! Trebuie să luăm fiecare persoană așa cum este și să căutăm ce este bun în ea.”

Această poveste are rolul de a spori încrederea în propria persoană.

Activitate 2: Succesul în ochii unui adolescent (10 min): Doamna dirigintă a pregătit 25 de cartonașe cu 25 de întrebări referitoare la succes. Fiecare elev este invitat să extragă câte un cartonaș și să răspundă în fața celorlalți. Exemple de întrebări:

- Ce reprezintă succesul pentru tine?
- Dă exemplu de o persoană de succes.
- De ce consideri că unele persoane au succes și altele nu?
- Dacă ai avea puterea să faci schimb cu o persoană de succes pentru o zi, care ar fi acea persoană și de ce?
- Ce valori consideri că sunt necesare pentru o echipă de succes?

V. Închidere:(5 min.) La finalul activității, elevii au posibilitatea de a spune cu sinceritate ce anume le-a plăcut la aceste activități și dacă vor să continue această inițiativă.