

Z wizytą u Pana „Chcieć-To-Móc” i Pana „Nie-Uda-Ci-Się”

Przygotuj: karton a4 lub a3, mazaki, nożyczki, kartki papieru, dobry nastrój i pozytywną energię.

Jeśli chcemy przeprowadzić daną lekcję w całości, to proponuję podzielić ją na dwie 45-minutowe części.

1. Lekcję zaczynamy od rozgrzewki. Proponuję kreatywne ćwiczenie:

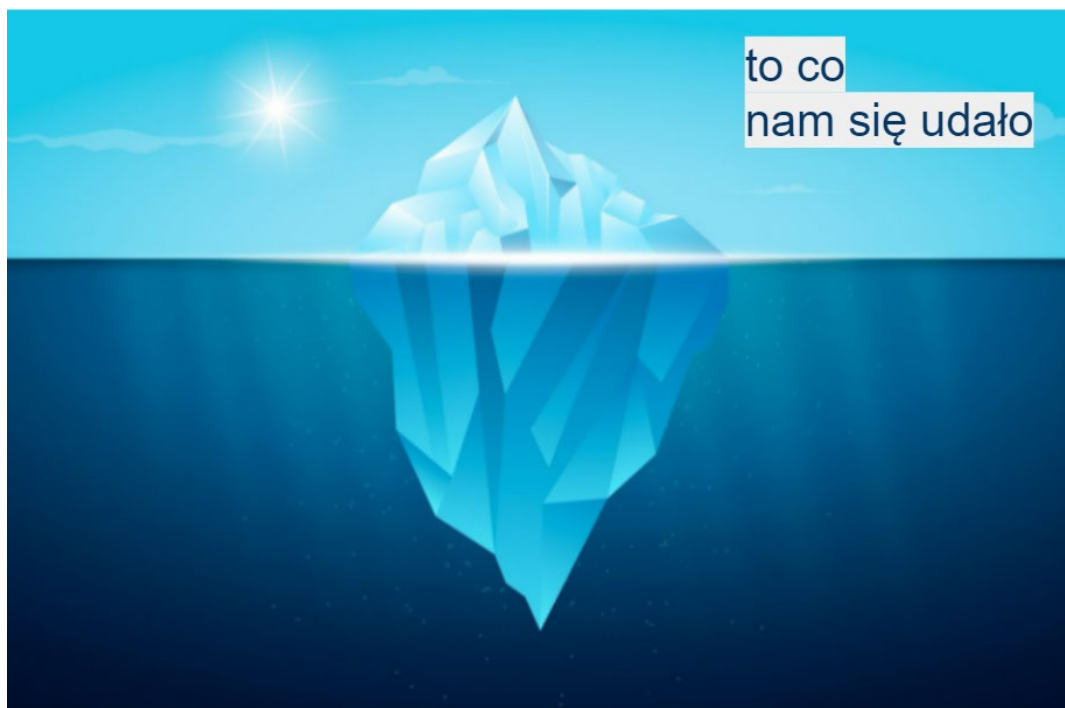
- skup się na swoich talentach, pasjach, umiejętnościach, pozytywnych cechach;
- pomyśl, jakim zwierzęciem jesteś;
- pomyśl, jaki przymiotnik określa Cię w kontekście Twoich zainteresowań, pasji, talentów, cech pozytywnych;
- przedstaw się za pomocą przymiotnika i zwierzęcia, np. kolorowa papuga.

Nauczyciel(ka) prosi uczniów i uczennice, aby wzięli pustą kartkę i zapisali na niej, co im się ostatnio udało. Warto dodać, że to nie musi być coś dużego, to może drobna sprawa, np. nie zaspać do szkoły, dostać dobrą ocenę, nie spóźnić się na autobus.

2. Następnie nauczyciel(ka) rozdaje uczniom i uczennicom wydrukowaną grafikę (załącznik 1) i prosi, aby nad wodą napisali to, co im się udało. A pod wodą spróbowali wypisać, co spowodowało, że im się udało, co doprowadziło do tego, że im się udało.

Wskazówka: to ćwiczenie można także wykonać wspólnie z całą klasą. Nauczyciel(ka) rysuje tę grafikę na tablicy. Każdy uczeń/uczennica na karteczce samoprzylepnej wpisuje, co mu się udało i przykleja nad wodą, a potem wszyscy wspólnie próbują wymyśleć elementy, które do tego doprowadziły, te elementy zapisujemy pod wodą. W ten sposób wszyscy będą zaangażowani i łatwiej będzie wypracować treści.

Co może znaleźć się pod wodą? Wytrwałość, cierpliwość, pójście wcześniej spać, nastawienie budzika, systematyczne uczenie się. Zachęcam do rozbijania danego sukcesu na elementy drobne i bardziej szczegółowe, aby zobaczyć że za każdym sukcesem stoją jakieś inne umiejętności/ działania/ jakiś wysiłek.



3. Następnie nauczyciel(ka) prosi uczniów i uczennice, aby zapisali na wydrukowanej grafice (załącznik 2) to, co im się ostatnio nie udało. I powtarzamy aktywność, ale teraz zastanawiając się, co wpłynęło na to, że nam się nie udało, co doprowadziło do tego, dlaczego tak się stało. To ćwiczenie również można przeprowadzić indywidualnie lub grupowo, w zależności od tego, z jaką grupą pracujemy.



Wskazówka: Czasem warto pracować na dwóch dużych arkuszach papieru położonych na ziemi lub na stolikach. Dzięki temu możemy porównać obie skały i zastanowić, co ze skały sukcesu możemy zabrać do skały porażki, aby jednak dać radę sobie z tym, co nam się nie udało. Można także wypisać kroki, które doprowadzą nas do tego, że to, co się nie udało, uda się.

4. Następnie przedstawiamy uczniom i uczennicom Pana/Panią „Chcieć-To-Móc” oraz Pana/Panią „Nie-Uda-Ci-Się” z ekipą. Moją inspiracją jest tutaj książka „Dziewczynki latają wysoko” Raquel Diaz Reguera.

„Chcieć-To-Móc” motywuje do działania, wspiera i dodaje wiatru w żagle. Wzmacnia nas w działaniu i dmucha w nasze skrzydła mocy, abyśmy mogli realizować nasze cele, marzenia, pasje i rozwijać talenty. Dba o to, aby wszystko nam się udawało.

Ekipa „Nie-Uda-Ci-Się” podrzuca nam kamyczki zwątpienia. Zwątpienia w siebie, w swoje możliwości, w swoje talenty. Powoduje, że tracimy wiarę w siebie i nic nam się nie udaje.

5. Proponujemy uczniom i uczennicom aktywność „zamień kamień w skrzydła”. Uczniowie i uczennice dostają od nas puste kartki (1/4 kartki A4). Mają na tych kartkach wypisać stwierdzenia, które powodują, że im coś nie wychodzi, albo że się poddają, albo że nie mają motywacji. Następnie mają zrobić z nich kulkę, czyli taki papierowy kamyk zwątpienia. Na kolejnym etapie przekształcają ten papierowy kamień w coś ładnego, na przykład przemalowują go i robią z niego samolot, który polecie wysoko. Można także wykorzystać

kamienie, na których napisane najpierw będą słowa zwątpienia, a następnie przemalujemy je na piękny pozytywny kamień wzmacniający.

6. Ostatnią aktywnością jest tworzenie wzmacniających SKRZYDEŁ MOCY. Z kartonu wielkości minimum A3 wycinamy skrzydła, które malujemy według własnego pomysłu i zapisujemy na nich wcześniej wspólnie wypracowane i wymyślone wzmacniające zdania, cytaty, fragmenty tekstów piosenek. Wszystko, co nas wzmocni, doda nam pewności siebie, wiary w siebie i zmotywuje nas do działania.

Poprowadzenie lekcji i opracowanie materiału dla nauczycieli(-ek): Marta Florkiewicz-Borkowska

Załącznik 1



Załącznik 2

