



Znam i akceptuję siebie takim, jakim jestem – kształtowanie samooceny	
Cele ogólne	<ul style="list-style-type: none"> – poznanie czym jest samoocena i poczucie własnej wartości – rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich mocnych i słabych stron – budowanie pozytywnego obrazu siebie
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"> – kształtowanie umiejętności radzenia sobie z krytyką i lękiem przed mówieniem innym o sobie – tworzenie okazji do budowania więzi w grupie – doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych emocji – rozwijanie poczucia sprawczości i umiejętności celowego działania – kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi – doskonalenie techniki czytania i pisania – usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz grafomotoryki – zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa i sukcesu
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"> – słowne: rozmowa kierowana, burza mózgów, objaśnienia i instrukcje – ćwiczenia praktyczne
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> – karty pracy – kartki z narysowanym słońcem dla każdego uczestnika – długopisy – nożyczki – tusz – małe karteczki – taśma klejąca



WPROWADZENIE

Obraz własnej osoby ma ogromny wpływ nie tylko na nasze zachowanie, ale również na stosunki z innymi ludźmi, na sposób funkcjonowania w rolach społecznych, a także na sposób reagowania na zadania, jakie stawia nam codzienne życie. Osoby niepełnosprawne, zwłaszcza intelektualnie, nabywając różne doświadczenia społeczne tworzą obraz własnej osoby. Im głębszy stopień niepełnosprawności intelektualnej, tym zasób tych doświadczeń jest uboższy. Istotnym punktem odniesienia w powolnym procesie poznawania siebie (swoich możliwości i ograniczeń) są opinie otoczenia. Dlatego też bardzo ważne jest, aby dołożyć wszelkich starań, aby w procesie edukacji osób z niepełnosprawnością intelektualną wspomóc prawidłowy proces kształtowania się samooceny.

ADRESACI

Zajęcia są przeznaczone dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, które z pomocą opiekuna piszą i czytają łatwe teksty. Komunikują się werbalnie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Przywitanie się z uczestnikami zajęć. Zwrot grzecznościowy „Dzień dobry (imię uczestnika)” – podajemy dziecku rękę.
2. Wprowadzenie przyjaznej atmosfery – rozmowa na temat samopoczucia uczestników i ich nastroju.
3. Część zasadnicza:
 - a) Prowadzący inicjuje rozmowę na temat tego, że każdy jest inny i jak ważne jest, abyśmy dobrze siebie oceniali. Następnie prosi, żeby uczniowie po kolei podeszli do lustra i dokładnie się sobie przyjrzeni. Opisali swój wygląd i odpowiedzieli na pytanie, co lubią, co im się podoba w swoim wyglądzie.



- b) Uczestnicy otrzymują karty pracy 1. Ich zadaniem jest wpisanie w pola informacji o sobie. Prowadzący wyjaśnia, co to znaczy autoportret i pomaga uczniom odczytać i zapisać informacje. Następnie zbiera karty i głośno odczytuje wpisy, a pozostali członkowie grupy odgadują, o kim mowa.
- c) Kolejne ćwiczenie to „Promyki” – jak widzę siebie ja, a jak widzą mnie inni. Każdy z uczestników otrzymuje kartę pracy 2 z narysowanym słoneczkiem. Wewnątrz wpisuje trzy swoje cechy, następnie karta pracy wędruje kolejno do wszystkich uczestników zajęć, którzy dopisują na promykach słońca kolejne cechy danej osoby. Na koniec kartka wraca do właściciela. Następnie uczestnicy zajęć wspólnie odczytują cechy i rozmawiają o tym, jak czuli się uczestnicy, czytając to, co inni napisali o nich. Prowadzący czuwa nad przebiegiem ćwiczenia, szczególnie zwracając uwagę na to, aby podane cechy nie były obraźliwe lub przykre, choć można wpisywać cechy, które są konstruktywną krytyką. Ważne jest, aby w tym ćwiczeniu brały udział osoby, które miały okazję się już wcześniej poznać.
- d) Uczestnicy otrzymują karty pracy 3. Ich zadaniem jest dopasowanie do rysunków zwierząt odpowiednich cech zapisanych u dołu kartki, a następnie wybranie i wycięcie tego rysunku zwierzątka, które najbardziej do nich pasuje. Wspólne omówienie dokonanych przez uczestników wyborów.
4. Część końcowa:
- a) Rozmowa prowadzącego z uczestnikami zajęć na temat tego, że każdy człowiek jest jedyny w swoim rodzaju, wyjątkowy.
- W czasie rozmowy można wykorzystać następujące zagadnienia:
- ✦ Dlaczego to dobrze, że ludzie są różni?
 - ✦ Jak wyglądałby świat, gdyby wszyscy byli jednakowi?
 - ✦ Każdy ma moce i słabe strony. Nie ma ludzi idealnych. Dlaczego tak ważne jest poznanie swoich słabości i zalet?
 - ✦ Co się dzieje, kiedy człowiek nie lubi samego siebie? Co można mu doradzić, aby siebie zaakceptował?
- b) Na małych karteczkach uczniowie za pomocą tuszu odciskują swoje linie papilarne. Prowadzący wyjaśnia, że każdy człowiek ma inne odciski palców. Nie ma dwóch osób o takich samych liniach papilarnych. W ten obrazowy sposób prowadzący tłumaczy, że każdy człowiek jest inny, niepowtarzalny. Uczestnicy zawieszają podpisane karteczki na tablicy, aby przypominały o tym, że wszyscy jesteśmy wyjątkowi.
5. Prowadzący dziękuje uczestnikom za udział w zajęciach. Pożegnanie „Iskierką” – prowadzący rozpoczyna słowami: „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk!”

ODSTĘPSTWA

Nie ma specjalnych przeciwwskazań do przeprowadzenia zajęć. Jedynym ograniczeniem mogłaby być niepełnosprawność ruchowa w obrębie kończyn górnych. Dla uczniów, którzy nie piszą i nie czytają, można zmodyfikować ćwiczenie z karty pracy 1. Zamiast uzupełniać autoportret pisemnie, uczniowie mogą przyklejać na arkusz papieru wokół konturu sylwetki ilustracje z pism kolorowych, obrazujące np. ulubioną potrawę, zajęcia, program TV itd. W przypadku karty pracy 2 uczestnicy zamiast napisać cechę kolegi/koleżanki, mogą ją wypowiedzieć.

Autor: Irena Pelowska



Karta pracy 1

Mój autoportret – wpisz informacje o sobie.

Jak wyglądam:

Kolor oczu:
.....

Kolor włosów:
.....

Wzrost:
.....

Ulubione ubranie:
.....
.....
.....
.....

Co potrafię dobrze robić:
.....
.....
.....

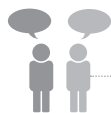
Czego nie lubię robić:
.....
.....
.....

Moja ulubiona potrawa:
.....
.....
.....

Mój ulubiony film lub program TV:
.....
.....

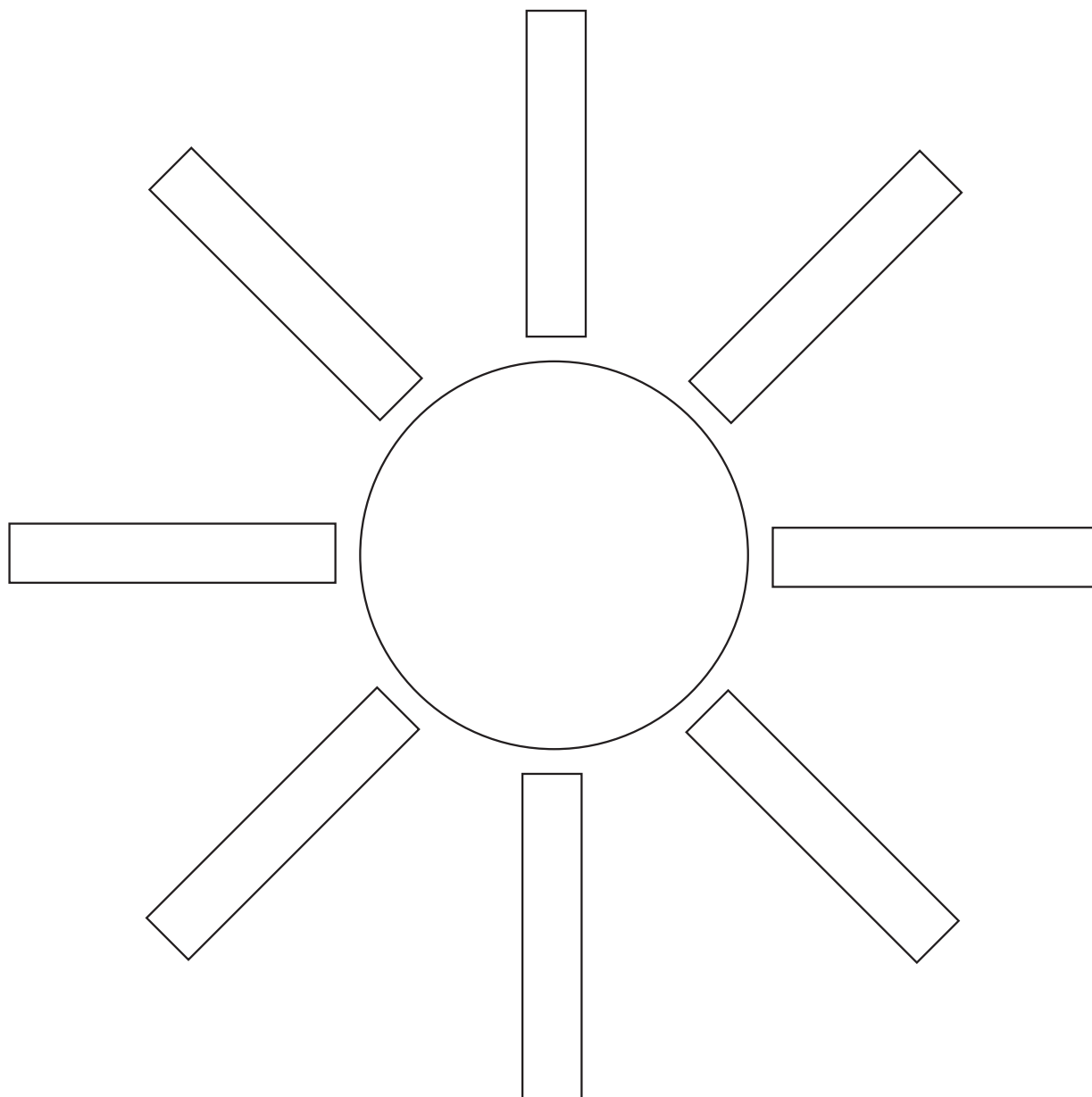
Co najbardziej lubię robić:
.....
.....
.....

Mój ulubiony kolor:
.....



Karta pracy 2

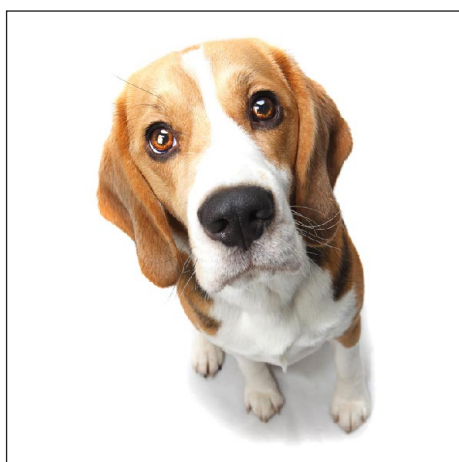
Uzupełnij słoneczko, wpisując w okrąg trzy swoje cechy. Następnie prześlij rysunek swoim kolegom, którzy wpiszą w promienie inne Twoje cechy.





Karta pracy 3

Dopasuj określenia u dołu kartki do zwierząt. Wybierz i wtnij zwierzę, które pasuje do Ciebie.



mądry • pracowity • uparty • sprytny • przyjacielski