

Temat: Poznaj samego siebie i zaakceptuj

Droga Uczennico! Drogi Uczniu!

Podczas tej lekcji poznasz swoje wnętrze, swoje wartości, swoje cechy charakteru . Przekonasz się, że wszystkie te elementy tworzą Ciebie. Nadają Tobie tożsamość i dopełniają się. Pamiętaj, że najpierw musisz zaakceptować siebie, a dzięki temu zrozumiesz też siebie i ludzi wokół.

Pomyśl o tym, jak rozumiesz pojęcia: akceptacja, tolerancja, poczucie własnej wartości. Co znaczy, że mamy poczucie własnej wartości? Co pomaga nam budować poczucie własnej wartości? Co sprawia, że tracimy pewność siebie?

Przygotuj sobie cztery kartki A4, układając je obok siebie, zrób z nich puzzle tak, aby każda część do siebie pasowała. Kiedy już przygotujesz szablon, wykonaj poniższe zadania.

- ✓ Na jednej kartce (część układanki) wypisz wszystko za co lubisz siebie? Z czego jesteś dumny (dumna)? Co umiesz robić najlepiej? Które działania sprawiają ci przyjemność?
- ✓ Na drugiej kartce wypisz 3 cechy charakteru/osobowości, które pomagają ci osiągać cele, pełnią funkcję wspierającą w twoich działaniach i relacjach z innymi.
- ✓ Na trzeciej kartce wypisz wszystko, czego się wstydzisz, boisz, co sprawia, że tracisz pewność siebie?
- ✓ Na czwartej kartce wypisz trzy cechy twojego charakteru/osobowości, które często przeszkadzają ci w dojściu do celu, w motywacji, w relacjach z ludźmi.

Złóż układankę. Wyobraź sobie, że jesteś właśnie tą układanką. Każdy element pasuje do siebie. Nie ma ludzi bez wad. Trzeba starać się zaakceptować siebie, bo każda część układanki tworzy Ciebie, określa kim jesteś! **A każdy jest inny, wyjątkowy!**

Jak pokochać siebie, swoje słabości, jak przekuć słabe strony w mocne? Pomoże Ci w tym film „Cyrk motyli”. Zachęcam do obejrzenia. To tylko ok. 20 minut projekcji. **Pomyśl o sobie.**

Na koniec lekcji proponuję Ci do rozwiązania z przymrużeniem oka dwa quizy:

<https://www.youtube.com/watch?v=KMPXHNp3B9Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hpp2KdZ6MVM>