

Szklanka do połowy pełna czy pusta?

Pesymista czy optymista – oto jest pytanie...!

Cele lekcji wychowawczej:

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania/rozdzielania swojego nastawienia do świata
- Kształtowanie umiejętności funkcjonowania w grupie rówieśniczej
- Kształtowanie umiejętności swobodnego wypowiedzania się
- Poznanie plusów pozytywnego myślenia
- Poznanie minusów pesymistycznego myślenia
- Poznanie technik wspomagających pozytywne myślenie.

Materiały pomocne do wykorzystania na lekcji:

Kartki z problematycznymi sytuacjami do wzmacniania pozytywnego myślenia (załącznik 1)

Przebieg zajęć:

1. Nakreślamy uczniom temat zajęć. Prowadzimy dyskusję na temat tego co w dzisiejszym świecie sprawia, że albo myślimy pozytywnie, albo negatywnie.
2. Każdy z nas zna przynajmniej jedną osobę na tyle pozytywną, że na samą myśl o niej na naszej twarzy pojawia się uśmiech. Znamy także tych wiecznych pesymistów. Prosimy uczniów aby pomyśleli czy w ich otoczeniu są takie osoby. Co w pierwszej kolejności przychodzi nam na myśl gdy o tych osobach myślimy – pierwsze skojarzenia, zabawne sytuacje, uczucia... Nauczyciel też myśli :)
3. Dzielimy klasę na 3-4 osobowe grupy (zależy od liczebności klasy, najlepiej jest podzielić klasę poprzez odliczanie uczniów – 1,2,3,4 – jedynki siedzą razem, dwójki siedzą razem itd).

Dajemy chwilę czasu na następujące zadanie:

Musimy mieć świadomość, że myślenie zarówno pozytywne jak i negatywne bardzo często zmienia się pod wpływem różnorodnych czynników. Nigdy nie jest tak, że jesteśmy przez cały czas nastawieni pozytywnie (bądź negatywnie) do otaczającego świata. Zastanówmy się jakie to mogą być czynniki. I dopasujmy te, które mają największy wpływ na nasze nastawienie:

- Do samego siebie
- Do rodziców
- Do świata
- Do nauczycieli
- Do kolegów.

4. Czas na kolejne zadanie. Rozdajemy każdej grupie kartę z sytuacją problemową – każda grupa ma inny przykład (załącznik 1). Grupa ma zastanowić się, jaka powinna być pozytywna reakcja na opisaną sytuację. Po podaniu swojego rozwiązania karta z danym problemem wędruje do drugiej grupy – unikniemy wtedy powtórzeń rozwiązań. Każda grupa może podać max 1 rozwiązanie problemu. Najtrudniej będzie miała ostatnia grupa – ale wierzymy w kreatywność i wyobraźnię uczniów.

Nauczyciel również dopisuje jedno swoje rozwiązanie pod każdą sytuacją problemową.

Wymiana sytuacji problemowych trwa do momentu, gdy każda z grup dostanie swoją pierwotną sytuację problemową.

5. Po kolei każda grupa czyta swoją sytuację problemową i umieszczone pod nią rozwiązania (gdy komuś jeszcze jakieś rozwiązanie przychodzi na myśl – śmiało można dodać).

6. Dyskusja. Jaki wpływ może mieć pozytywne/negatywne myślenie, na:

- Kontakty z bliskimi,
- Kontakty z innymi ludźmi (nauczyciel, koledzy),
- Nasze samopoczucie i poczucie własnej wartości,
- Wybór drogi życiowej, podejmowanie ważnych decyzji.

7. Podsumowanie zajęć:

Co nam dają przebywanie z optymistą/pesymistą.

Każdy może się wypowiedzieć na temat zajęć, bądź dopowiedzieć coś od siebie – wnioski.

Powodzenia!!

SYTUACJA PROBLEMOWA NR 1

W Twoim mieście planowany jest koncert Twojego ulubionego zespołu. Gdy tylko się o tym dowiedziałaś w kolejce po bilety stałaś cały dzień. Jedziesz autobusem – tym wcześniejszym żeby na pewno zdążyć. W drodze do pubu gdzie ma się odbyć koncert, autobus zalicza niewielką stłuczkę z innym autobusem. Wszyscy muszą opuścić autobus i poczekać na zastępczy – niestety będzie on dopiero za 20 minut. Jesteś za daleko, żeby pójść na piechotę, a na taksówkę nie masz pieniędzy. Okazuje się, że w autobusie jechały trzy dziewczyny, które również wybrały się na ten koncert. Wspólnymi 'finansowymi' siłami zamawiacie taksówkę. Niestety natrafiacie na gigantyczny korek. Godzina rozpoczęcia koncertu właśnie się rozpoczęła. Dojeżdżacie na koncert gdy ten trwa już pół godziny.

W sali jest bardzo tłoczno – stoisz pod ścianą za końcu sali - nie ma szans, żebyś podeszła bliżej sceny. Myśl negatywna: „Czy ja jestem dzieckiem nieszczęścia? Jak pech to pech. Więcej na żadne koncerty się nie wybieram.”

- Myśl pozytywna:

SYTUACJA PROBLEMOWA NR 2

Bierzesz udział w ogólnopolskim konkursie na temat wiedzy o Unii Europejskiej. Przygotowywałeś się do tego konkursu cały rok. Wydawało Ci się, że nie zaskoczy Cię żadne pytanie. Zajmujesz 4 miejsce.

Myśl negatywna: „Jestem za głupi, po co się tyle uczyłem. Ale wstyd. Następnym razem nie będę startował w żadnym konkursie”.

- Myśl pozytywna:

SYTUACJA PROBLEMOWA NR 3

Zaproponowałeś koleżance wspólny wypad do kina. Ona odmówiła, więc postanowiłeś pójść sam.

W kolejce do kasy biletowej widzisz tę koleżankę w towarzystwie grupki osób.

Myśl negatywna: „Za kogo ja się uważam. Wiadomo, że woli inne towarzystwo niż moje. Tylko się ośmieszyłem”.

- Myśl pozytywna:

SYTUACJA PROBLEMOWA NR 4

Twoim marzeniem jest nauczyć się grać na gitarze. Zapisłeś się do szkoły muzycznej i regularnie do niej chodzisz. Po każdym zajęciu profesor prowadzący podsumowuje postępy muzyczne swoich uczniów. Ty od dłuższego czasu słyszysz za każdym razem „Ćwicz dalej”.

Myśl negatywna: „Pewnie mu się nie podoba jak gram, tylko nie chce mi robić przykrości mówiąc, że jestem do niczego.”

- Myśl pozytywna:

SYTUACJA PROBLEMOWA NR 5

Jesteś początkującą aktorką i masz przed sobą wielki debiut w Teatrze Narodowym. Na widowni są wszyscy Twoi bliscy oraz osoby z teatralnego świata, które obserwują i wyłapują talenty podczas takich spektaklów jak ten przed Tobą. Po niezliczonych próbach i przygotowaniach – dwie godziny przed występem upadasz na schodach tak niefortunnie, że okazuje się, iż masz wybity bark.

Twój występ zostaje odwołany. Zastąpi Cię inna aktorka.

Myśl negatywna: „Tyle pracy na nic. Wisi nade mną jakieś fatum”.

- Myśl pozytywna:

SYTUACJA PROBLEMOWA NR 6

Kupiłeś nowe mieszkanie i urządzasz parapetówkę. Wszystko już przygotowane - stół zastawiony, mieszkanie sprząnięte na błysk i tylko czekasz aż tłum gości zapuka do drzwi. Spodziewasz się ok 20 osób. przychodzi 6 osób. Jesteś ewidentnie rozczarowany.

Myśl negatywna: „A więc to prawda, że przyjaźnią się tylko dlatego, że jestem bogaty. Szkoda marnować na nich mojego czasu.”

- Myśl pozytywna:

SYTUACJA PROBLEMOWA NR 7

Przechodzisz obok przystanku pełnego młodych ludzi. Nagle grupa osób zaczyna się głośno śmiać.

Kilka osób zerka w Twoją stronę.

Myśl negatywna: „Na pewno śmieją się ze mnie. Pewnie jestem gdzieś brudna”.

- Myśl pozytywna: