



CYKL | ŚWIAT WARTOŚCI

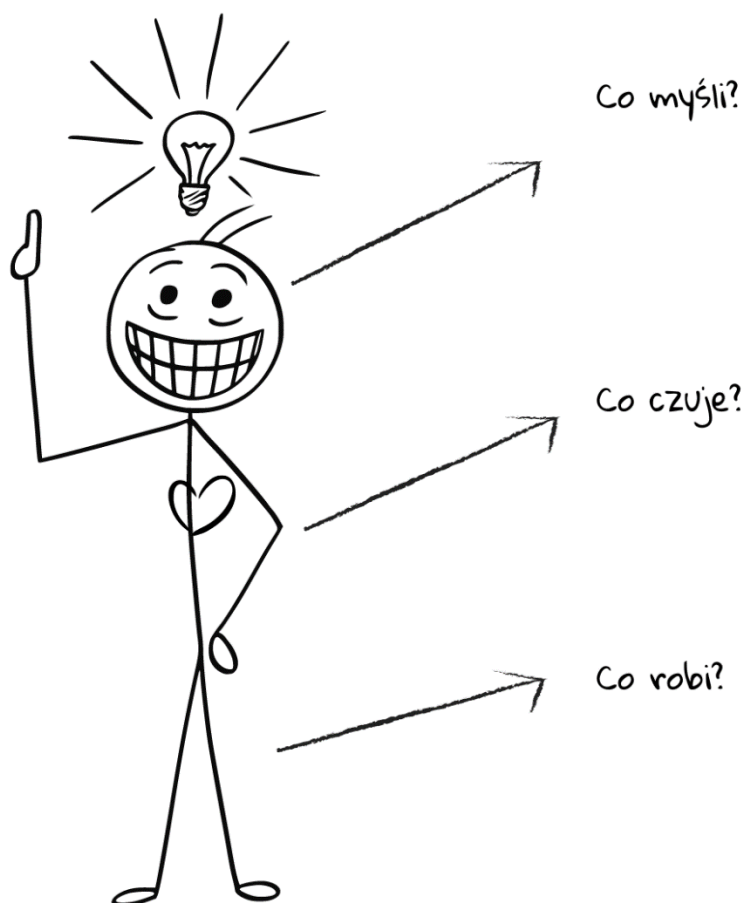
GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SP

PRZEDMIOT | JĘZYK POLSKI, GODZINA WYCHOWAWCZA, ETYKA

AUTORKA | JOANNA KRZEMIŃSKA

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA NAUCZYCIELA KARTA PRACY Z POLECENIAMI DLA UCZNIA „TYSIĄC RAZY SILNIEJSZA”

1. Na podstawie obejrzanego filmu oraz własnych doświadczeń zapisz na schemacie po kilka propozycji tego, o czym myśli, co czuje i co robi współczesny nastolatek. Następnie porównajcie swoje spostrzeżenia w klasie (poszukajcie podobieństw i różnic).



2. Przeczytaj poniższy fragment tekstu. Zastanów się, które z opisanych w nim elementów odnajdujesz u głównej bohaterki filmu. Zapisz swoje spostrzeżenia w tabeli.

(nieśmiałe osoby) Miewają zaniżoną samoocenę. Jednak wiele z tych dzieci ma wysokie aspiracje. Chciałyby się wyróżnić, czymś zabłysnąć. A ponieważ przewidują, iż nie osiągną upragnionego sukcesu, wolą nie podejmować prób i wycofać się, niż przeżyć niepowodzenie. Dzieci takie są zazwyczaj mniej samodzielne, bardziej zależne od innych osób. Nieśmiałe dziecko czy nastolatek ma mniej kolegów. Unika występowania w teatrzykach, dyskusjach, gdyż światła reflektorów są ustawione właśnie na niego. Dziecko takie jest postrzegane jako nieprzyjazne i niezbyt utalentowane. Czuje się osamotnione, przygnębione, niedocenione.

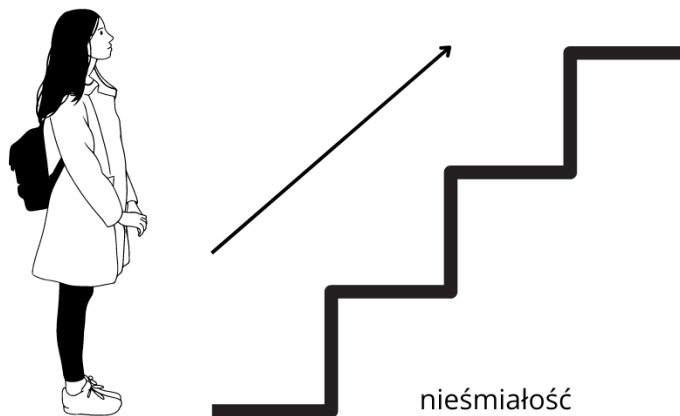
Nieśmiali czują się tak, jakby byli nieustannie obserwowani, wmawiają sobie, że ktoś ich nieustannie krytykuje, ocenia. Widzą siebie jak osobę „ze sceny”. Powrót do samotności jest dla nich prawdziwą ulgą. Uważają, że oznaki lęku są wypisane na ich twarzach. Niezwykle trudno przychodzi im okazywanie zainteresowania za pomocą spojrzenia. Kiedy z kimś rozmawiają, spuszczaają wzrok albo kierują go w bok, odczuwając przy tym ogromny dyskomfort. Odnaczają się selektywną percepcją własnych wad i dokonują samooceny, całkowicie pomijając swe zalety. Najbardziej boją się tego, że inni ich odrzucą. Są przeciwieństwem jednostek władczych.

Źródło:

<https://ppp18.ursynow.warszawa.pl/wp-content/uploads/2020/04/S%C5%82abe-i-mocne-strony-nie%C5%9Bmia%C5%82o%C5%9Bci.pdf>

Cechy osoby nieśmiałej (na podstawie fragmentu)	Przykłady nieśmiałych zachowań (na podstawie filmu)

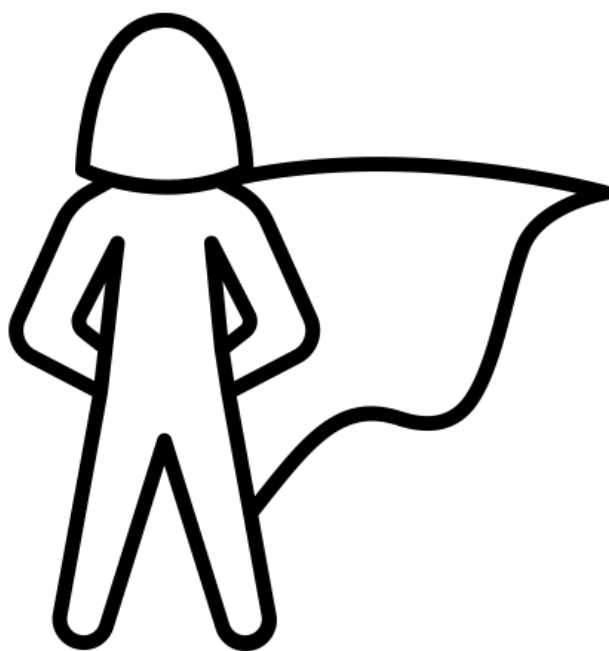
3. Zastanów się, jaką drogę przeszła główna bohaterka filmu, by odważyć się i zacząć walczyć z nieśmiałością. Jakie emocje, Twoim zdaniem, towarzyszyły jej w tym procesie?



4. Wciel się w rolę przyjaciela/przyjaciółki głównej bohaterki. Zapisz trzy rady, dzięki którym łatwiej jej będzie pokonać nieśmiałość.

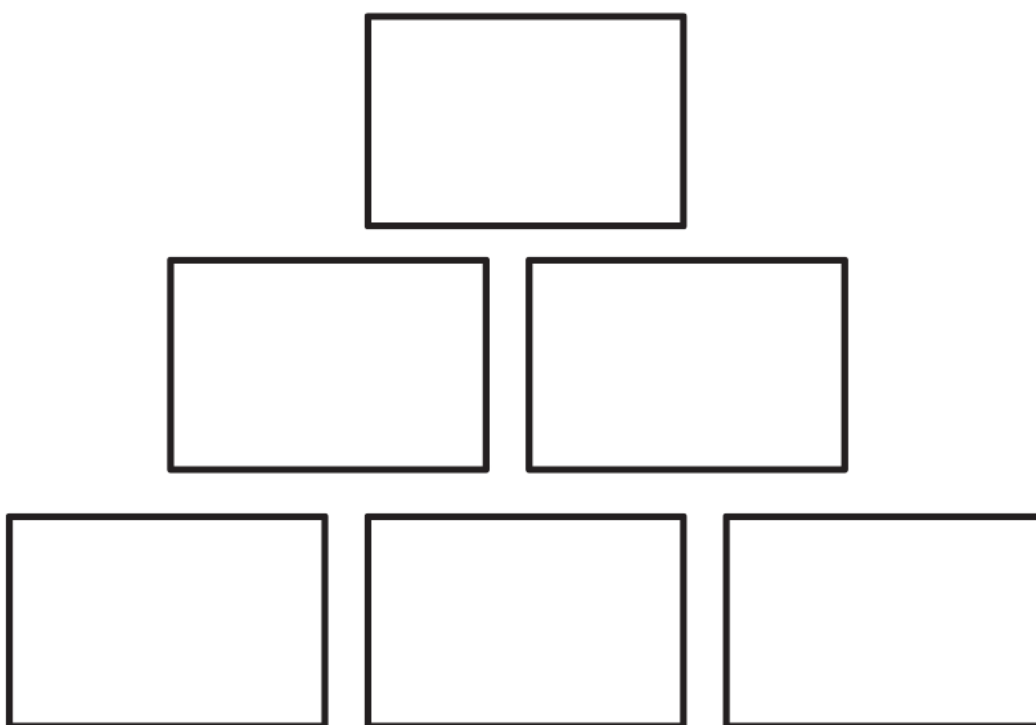
-
.....
.....
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
.....
.....

5. Przedyskutuj w grupie, co sprawia, że każdy z nas jest niepowtarzalny i wyjątkowy. Zapisz „w pelerynie” cechy, które cię wyróżniają (twoje mocne strony, które są jak supermoce).



Created by Teewara soontorn
from Noun Project

6. Zastanów się, co jest ważne w życiu nastolatka. W którym miejscu poniższej piramidy umieściłbyś grupę rówieśniczą / znajomych / przyjaciół?



7. Przeczytaj poniższy fragment tekstu. Znajdź w nim, jakie role może pełnić młoda osoba w swojej grupie. Spróbuj odnaleźć w filmie bohaterów, którzy je wypełniają.

Grupa daje ogromne korzyści dla nastolatka. Pomaga mu zbudować swoje poczucie tożsamości, daje przynależność, oparcie. Wspiera w naturalnym procesie separacji od rodziny. To w niej kilkunastolatek może budować własny system poglądów, eksperymentować z wizerunkiem, wyrażaniem siebie. Grupa rówieśnicza to także pole minowe do eksperymentowania z własną rolą i pozycją w niej. Czy jestem stworzony do bycia liderem? Czy wolę słuchać, niż mówić? A może potrafię wyrazić potrzeby całej ekipy? Czy można do mnie przyjść po pomoc? Czy ja potrafię pomóc innym w kryzysie? Na te i inne pytania może odpowiedzieć nastolatek, jeśli znajdzie się dla niego rówieśnicza grupa odniesienia. To w niej kształtuje się jego samoocena i przeróżne kompetencje interpersonalne, jak asertywność, otwartość, empatia, uważność, komunikacja z innymi i wyrażanie własnych potrzeb i emocji.

Źródło:

<https://epedagogika.pl/top-tematy/praca-terapeutyczna-z-grupa-nastoletnia.-techniki-psychoterapeutyczne-socjoterapeutyczne-i-arteterapeutyczne--7031.html>

Rola w grupie	Bohater (przykładowe zachowanie)

8. Działania grupy mogą wpływać zarówno pozytywnie, jak i negatywnie na jednostkę. Zastanów się i zapisz po dwa przykłady jednych i drugich zachowań.

Przykłady pozytywnego oddziaływania grupy:

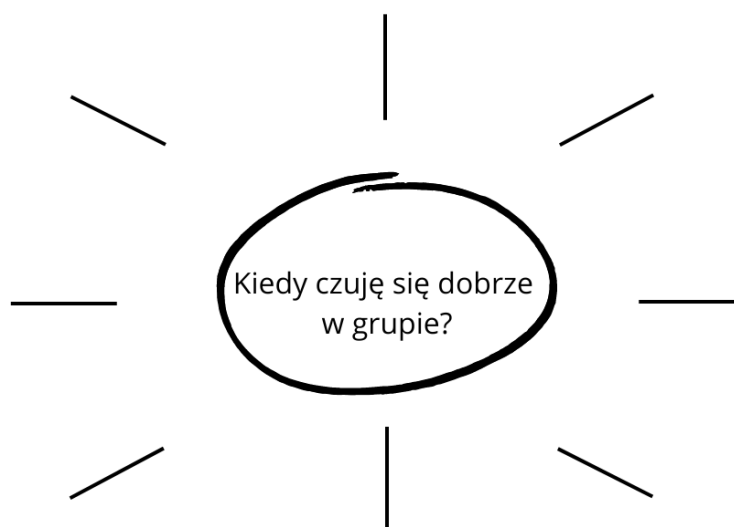
-
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....

Przykłady negatywnego oddziaływania grupy:

-
.....
.....
.....
.....

-
-
-
-
-

9. Uzupełnij schemat, wpisując elementy, które wpływają na to, że dobrze czujemy się w grupie.



10. Przyjrzyj się poniższym ilustracjom. Wskaż, która Twoim zdaniem oddaje najlepiej temat filmu. Uzasadnij swoją odpowiedź.



