



Cap sur l'école inclusive
en Europe

Erasmus+

Pedagogiczna karta

Poczucie własnej wartości

Część modułu/ E

Kontakt: Luis Neves

Organizacja partnerska: Associação de Solidariedade Social dom
Algarve OMNES PRO UNO



Cele:

- 1 – Skłanianie do refleksji i dyskusji nad kwestią poczucia własnej wartości;
- 2 – Opracowanie ćwiczeń podkreślających wagę poczucia własnej wartości;
- 3 – Cenienie i umacnianie poczucia tożsamości i wiary w siebie

Podstawy teoretyczne

W ujęciu psychologicznym na poczucie własnej wartości składa się subiektywna samoocena jednostki, uwzględniająca godność, szacunek i zaufanie jako elementy osobowości.

Poczucie własnej wartości to innymi słowy pozytywna ocena zbioru cech fizycznych, umysłowych i duchowych, które tworzą naszą osobowość. Wiara w siebie może ewoluować z biegiem czasu. W wieku 5-6 lat, dziecko zaczyna pojmować, w jaki sposób jest postrzegane przez innych.

Według Sigmunda Freuda poczucie własnej wartości jest bezpośrednio związane z rozwojem **ego**.

Poczucie własnej wartości wywiera wpływ na proces uczenia się w szkole. Uczenie się nie jest działaniem mechanicznym – obejmuje aspekty kognitywne, emocjonalne i społeczne, stopniowo współtworzące pewną dynamikę. Proces nauczania-uczenia się historycznie przybierał różne formy. Początkowo w jego centrum stawiano nauczyciela jako tego, który przekazuje wiedzę, natomiast obecne koncepcje postrzegają ten

proces jako zintegrowaną całość, w której rola ucznia jest niezwykle ważna. Mówiąc o procesie nauczania-uczenia się, musimy również pamiętać o funkcji psychopedagogiki, która odgrywa kluczową rolę w kwestiach związanych z rozumieniem i współtworzeniem sukcesów szkolnych uczniów z problemami z nauką. Tym samym można stwierdzić, że psychopedagogika zrodziła się z potrzeby zrozumienia procesu uczenia się. Bossa (2007, s. 21) twierdzi, że: „psychopedagogika bada akt uczenia się, pochylając się nad złożonością wiedzy i stawiając na równi jej aspekty poznawcze, emocjonalne i społeczne”. Psychopedagogika jest ściśle powiązana z edukacją, zarówno w zakresie zapobiegania niepożądanym zachowaniom, jak i w odniesieniu do osiągania założonych wyników. Ponadto pod uwagę należy brać niektóre codzienne aspekty nauczycielstwa, które podkreślają znaczenie roli nauczyciela w praktyce pedagogicznej. Nauczyciel istotnie przyczynia się do umacniania poczucia własnej wartości uczniów, a tym samym wywiera znaczący wpływ na ich postępy w nauce. Nie ulega zatem wątpliwości, że nauczyciel stanowi kluczowy element procesu uczenia się. Ponadto efektywna nauka nie mogłaby mieć miejsca bez bezpiecznej, stałej i szczerzej relacji, która pozwala usuwać wszelkie przeszkody utrudniające zdobywanie wiedzy. W procesie nauczania-uczenia się zadaniem nauczyciela jest stwarzanie możliwości i strategii, które pozwalają uczniom – i to nie tylko tym, którym nauka przychodzi najłatwiej – uczyć się zgodnie z własnym rytmem i z pewnością siebie, a także cieszyć się wsparciem i motywacją do myślenia, stawiania pytań, porównywania, proponowania, badania i kreowania własnego procesu uczenia się. Sabini (1990, s. 92) jest zdania, że „szkoła odgrywa istotną rolę w umacnianiu poczucia własnej wartości. Nauczyciel ma duży wpływ na adaptację emocjonalną dziecka, gdyż jest jednym z dorosłych, z którymi dziecko musi się liczyć i od których potrzebuje uznania i akceptacji”.

Grupa docelowa

Niniejsze wskazówki mają zastosowanie do uczniów w szkołach podstawowych oraz podstawowych, a ich celem jest zwrócenie uwagi na omawianą tematykę, zmiana/poprawa nastawienia i zapobieganie niepożądanym rodzajom zachowań.

Materiały/narzędzia:

- arkusz pracy;
- kartki papieru;
- niezapisane kartki w formacie A4 – po jednej na ucznia;
- kolorowe grubsze arkusze w formacie A4 (+/-) – po jednym na ucznia;
- klej lub taśma (do przyklejenia kawałków białych kartek wyrwanych przez uczniów do kolorowych arkuszy)

Bibliografia:

- Program Atlante;
- Guide of Civic Education of the Basic Education – 3rd cycle, Clara Santos and Conceição Silva, Edições ASA.
- Self-esteem and School Learning: a psycho pedagogical Learning: A Psycho pedagogical View, Juliana Alves Andrade

Metodologia:

- Nadanie lekcji dynamiki przy pomocy karty pracy;
- Nieformalne rozmowy i osobiste refleksje;
- Aktywny udział wszystkich osób;
- Przeprowadzenie ćwiczenia, które pozwala przełożyć kreatywność/bystrość każdego ucznia na praktykę

Metodologia ta wymaga wykorzystania załączonych wskazówek.



Metodologia

Karta pracy: poczucie własnej wartości

Definicja poczucia własnej wartości: Poczucie własnej wartości to pozytywne nastawienie osoby wobec siebie samej. Nastawienie to sposób myślenia, odczuwania i zachowywania się, stanowiący rdzeń osobowości, który odzwierciedla się w kontaktach z innymi. Poczucie własnej wartości rozwija się przez całe życie, również na podstawie uznania ze strony innych osób.

Zapoznaj się z następującą sytuacją:

Teresa nie wierzy w siebie, zarówno pod względem swoich kompetencji, jak i wyglądu. Nie zdaje sobie sprawy, że osoby z jej otoczenia mają znacznie lepszy obraz jej samej.

Na skali od 1 do 10 Teresa oceniłaby siebie na 3 lub 4.

Niskie poczucie własnej wartości Teresy wydaje się mieć źródło w tym, że nigdy w pełni nie sprostała oczekiwaniom, jakie pokładali w niej rodzice, a także w tym, że jej siostra zawsze osiągała najlepsze wyniki w szkole oraz była faworyzowana i nieustannie chwalona przez rodziców.

Teresa rzadko wyraża swoje opinie i broni swoich poglądów – zarówno w pracy, jak i w domu.

Teresa nie lubi wyrażać myśli i uczuć.

Teresa podjęła pracę po ukończeniu szkoły średniej, jednak objęta posada nie pozwala jej wykazać się wszystkimi umiejętnościami i zdolnościami – czy to praktycznymi, czy teoretycznymi. Kobieta pogodziła się jednak z tą sytuacją.

Gdyby Teresa bardziej wierzyła w siebie i demonstrowała pewność siebie w pracy, jej przełożeni zdecydowaliby się ją awansować w ciągu minionych trzech lat.

Maria Odete Fachada, Psicologia das Relações Interpessoais, Edições Rumo

A – W ramach pracy w grupach skomentujcie tekst i spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania, a następnie podzielcie się refleksjami na forum całej klasy.

1. Gdybyś mógł/mogła poradzić coś Teresie, jak pomógłbyś/pomogłabyś jej nabrać pewności siebie?

2. Czy sądzisz, że ktoś, kto wierzy w siebie, lepiej wywiązuje się z powierzanych mu zadań? A może jest na odwrót? Dlaczego?
-

3. Utwórz listę postaw, jakie można przyjąć, by lepiej zaprezentować siebie przed innymi.
-

B – Ćwiczenie w ramach Programu Atlante z zakresu kształtowania poczucia własnej wartości (nauczyciel przekazuje poniższe wskazówki ustnie, gdyż uczniowie nie mogą wiedzieć, co będzie się dalej działo z wydzieranymi kawałkami papieru).

1. *Weź kartkę papieru A4 i odrywaj z niej po kawałku na każdy przypadek niezbyt konstruktywnej krytyki twojej osoby ze strony innych, wyrządzonej ci przykrości czy wytknięcia cię palcem.*



2. *Następnie przy pomocy kleju lub taśmy postaraj się posklejać kawałki z powrotem na grubszym kolorowym arkuszu (choć nie jest on konieczny), by ponownie uzyskać białą kartkę w formacie A4.*

Uwaga: Na zakończenie nauczyciel prosi uczniów o zaprezentowanie rezultatów końcowych kolegom i koleżankom, wyjaśnia, że biała kartka papieru ma symbolizować ich poczucie własnej wartości, a także pyta o wnioski, do jakich doszli na podstawie ćwiczenia.

Uczniowie szybko pojmują, że bardzo łatwo jest zniszczyć czyjeś poczucie własnej wartości, ale odbudowanie go nie jest już takie proste.

C – Czy masz kolegę/koleżankę, których mógłbyś/mogłabyś pochwalić, by umocnić ich poczucie własnej wartości? Co możesz dla nich zrobić?

Zastanów się, co najbardziej cenisz w tej osobie, a na jakich polach jej postawa nie jest optymalna – i napisz do niej wiadomość na kartce.

Uwaga: Aby zagwarantować, że wszyscy uczniowie przeczytają o sobie coś pozytywnego, nauczyciel powinien poprosić uczniów o to, by zapisali przynajmniej jedną pozytywną rzecz / komplement pod adresem kolegi / koleżanki siedzących obok. Wiadomości tę można, ale nie trzeba odczytać grupie/klasie.

Rozwijane umiejętności:

- komunikacja w języku ojczystym;
- umiejętności lingwistyczne;
- wrażliwość, ekspresja kulturalna i artystyczna;
- umiejętności społeczne i obywatelskie;

Ewaluacja:

- obserwacja bezpośrednia;
- samoocena ćwiczenia;