

Zajęcia z wychowawcą klasa IIb i III bs – 11.05.2020r.

Temat: *Poczucie własnej wartości.*

Witam wszystkich serdecznie.



Każdy z nas ma do czynienia z takimi sytuacjami, w których nie wie co ma robić. Zaczyna się wtedy zastanawiać, poszukiwać sposobów rozwiązania, szukać pomocy u innych. Człowiek o wysokim poczuciu wartości podejmuje dobrze przemyślane decyzje i sensownie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Umiejętność podejmowania decyzji i rozwiązywania konfliktów pozwalają skutecznie opierać się naciskom kolegów i środowiska, np. w sprawie picia i eksperymentowania z narkotykami.

Dobrze jest, oczywiście, wierzyć w siebie, mieć do siebie zaufanie. To na pewno pomaga w wielu sprawach. Byłoby jednak źle, gdyby ta nasza opinia o sobie zupełnie rozmięła się z rzeczywistością, tzn. gdybyśmy na przykład uważali siebie za bardzo inteligentnych i mądrych, a naprawdę było inaczej, o czym mogą nas przekonać, oczywiście czasem przypadkowe, oceny szkolne.

Osoby świadome swej wartości:

- częściej doświadczają poczucia bezpieczeństwa, sprawczości i spokoju;
- lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych;
- chętniej podejmują aktywności zgodne z własnymi potrzebami, dające im poczucie satysfakcji;
- podejmując decyzje są mniej podatne na wpływ otoczenia;
- są otwarte na krytykę czy opinię otoczenia na własny temat, jednak to nie one stanowią fundament tego w jaki sposób o sobie myślą;
- częściej towarzyszy im poczucie niezależności, samostanowienia.

Natomiast osoby o zaniżonym poczuciu własnej wartości mają małą wiedzę o sobie. Bywa, że więcej wiedzą o innych niż o sobie samym, np. co lubią członkowie rodziny, przyjaciele czy koledzy z pracy, a zapytani o swoje upodobania mają trudność z wymienieniem podstawowych preferencji. Dalego też zachęcam Was do odpowiedzi na poniższe pytania:

- Kim jestem?
- Co lubię?
- Co sprawia mi przyjemność?
- Jakie role pełnię? (np. syn, córka, uczeń, sportowiec, pracownik, itp.)
- W jakich sytuacjach czuje się swobodnie i komfortowo?
- O czym marzę?
- Co jest dla mnie ważne?

Przegląd podstawowych informacji o sobie samym może być pierwszym krokiem do dalszej pracy.

O wartości człowieka decyduje nie tyle to, co on sam myśli o sobie, lecz to, jakim jest w rzeczywistości. A więc nie to, że ja sam uważam, że potrafię dobrze współżyć z innymi ludźmi, lecz to, że potrafię nawiązać przyjaźnię, mam kolegów i koleżanki i jestem lubiany i szanowany przez innych, zarówno przez rówieśników, jak i przez osoby dorosłe.

Na zakończenie obejrzyjcie film:

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

Przypominam, aby na bieżąco śledzić komunikaty związane z koronawirusem na stronie

<https://www.gov.pl/web/koronawirus>

Ważne i bieżące informacje dotyczące nauki znajdziecie na stronie internetowej szkoły:

<http://www.zss.wrzesnia.powiat.pl/>

Pamiętajcie też o nauce. Starajcie się pracować systematycznie. Nie odkładajcie na później tego, co można zrobić teraz. Nauka zdalna obowiązuje do 24 maja 2020r.

Trzymajcie się zdrowo i uważajcie na siebie.

Pozdrawiam

Anna Kulczyńska