

Lekcja prowadzona przez komunikator Zoom

Lekcja wychowawcza dla klasy VI – 05.05.2020 r. (wtorek)

Temat: Moje sukcesy w podnoszeniu poczucia własnej wartości.

Zagadnienia:

- poznanie wagi pozytywnego myślenia w podnoszeniu poczucia własnej wartości;
- umiejętność odnajdowania w sobie pozytywnych cech;
- umiejętność planowania rozwoju swoich mocnych stron

To proste !

- Jeśli będziesz zachowywał się jak zakompleksione, przerażone stworzenie, właśnie tak będziesz postrzegany przez ludzi. Popracuj nad mową ciała. Plecy proste, głowa wysoko, krok sprężysty, spojrzenie pogodne – oto obraz człowieka z wysoką samooceną
- Zaczynj się uśmiechać i patrzeć ludziom w oczy. Z początku będą zdziwieni, jednak z czasem zmieniają swój stosunek do Ciebie. Wszyscy wolimy towarzystwo osób uśmiechniętych i pogodnych niż ponuraków i mruków.
- Jeśli poznajesz kogoś nowego, nie przejmuj się, że masz pryszcze lub stare niemodne oprawki okularów. Wszyscy mamy jakieś wady. Na upartego znajdzie się je również u top-modelki.
- Pomagaj innym. Nie narzucaj się, bo tego nikt nie znosi, ale jeśli widzisz staruszkę wstań w autobusie; jeśli koleżanka jest chora zadzwoń, może potrzebuje notatek z lekcji, a kiedy mama szoruje kuchnię – weź się za łazienkę.
- Znajdź sobie kolegów spoza szkoły. Miej jakieś inne towarzystwo. Na gruncie pozaszkolnym ludzie są serdeczniejsi i bardziej tolerancyjni.
- Rozwiń w sobie jakieś zainteresowanie. Zapamiętaj stare psychologiczne powiedzonko: ludzie dzielą się na nieszczęśliwych i tych, którzy mają hobby.
- Szukaj raczej przyjaźni niż miłości. Ta druga jest przewrotna i zdradliwa, źle ulokowana może jeszcze pogłębić Twój smutek i przygnębić Cię na dobre. Jeśli nie jesteś zakochany – ciesz się! Pomyśl ilu problemów unikniesz.
- Zostań ekspertem w jednej dziedzinie. Wybierz przedmiot, który lubisz najbardziej i spożytkuj na niego dwa razy więcej energii niż dotychczas – satysfakcja murowana.
- Śpiewaj, tańcz, głośno recytuj, graj na domowych sprzętach, słowem – zachowuj się tak, jakbyś był najszczęśliwszym człowiekiem pod słońcem. To działa w obie strony.
- Nigdy nie porównuj siebie z innymi. Zawsze znajdziesz kogoś lepszego, ładniejszego, zdolniejszego, bardziej kochanego niż Ty. Ale też zawsze jest ktoś słabszy, gorszy, brzydszy. Wszystko zależy od tego czego się szuka.
- Pamiętaj – niemożliwe jest, aby lubili Cię wszyscy. Wystarczy pięć, dziewięć osób, z którymi czujesz się dobrze, na które możesz liczyć.

Link do super filmiku o podnoszeniu/budowaniu poczucia własnej wartości:
https://youtu.be/4OPhkRWya_0

Pozdrawiam Was i życzę zdrówka - wasza wychowawczyni

B. Kubiak

Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Masłowicach