

Plan de lectie

Sima si respectul de sine

Obiective generale:

- Sa inteleaga importanta autocunoasterii
- Sa întelega rolul si importanta pe care il joaca stima, respectul presiunea grupului
- Să stie cum sa comunice eficient cu cei din jur

Obiective operaționale:

- O1- sa constientizeze importanta respectului de sine
- O 2- sa se autocunoasca
- O 3- sa isi clarifice termenii ce tin de imaginea de sine, stima de sine si increderea in sine
- O 4- sa isi clarifice termenii ce tin de respect
- O 5- sa dezvolte abilitati de a face fata presiunii grupului
- O 6 – sa constientizeze modul in care suntem perceputi de oameni prin actiunile noastre
- O 7- sa dezvolte abilitati de comunicare asertive

Metode: Conversația, expunerea, explicația, studiul de caz, jocul de rol, brainstorming

Materiale: studii de caz, filme, prezentare power-point, fotografii, panou informativ

Durata aproximativă: 3 ore

Ob. Op.	Etapele activității	Conținut informativ	Activitatea moderatorului	Activitatea participanților	Metode	Materiale
	I. Se anunță titlul, planul de idei, regulile, obiective		Folosind materialul power-point se anunță tema ce urmează să fie abordată, planul de idei și obiectivele: Imaginea de sine, stima de sine și încrederea în sine Respectul de sine Presiunea grupului Comunicare eficientă	Termeni cheie dați în avans Brainstorming/rebus (în care se vor regăsi termenii cheie)	Prezentare Panou: adevărat sau fals	Panou Rebus pregătit dinainte, întrebări pt. Adevărat sau Fals, pixuri
O1			<p>Moderatorul: Auzim adesea în jurul nostru formulări de genul "are încredere în sine" sau "nu are încredere în sine", "se respectă" sau "nu se respectă". Ce este încrederea în sine? De unde știm că o persoană are încredere în sine și o bună stimă de sine și o altă nu are încredere în sine și are o stimă de sine scăzută? Care sunt semnele obiective care ne ajută să tragem aceste concluzii? Dar cum gândim despre noi înșine? De unde știm dacă avem încredere în noi și o stimă de sine pozitivă? Cum se manifestă o imagine de sine pozitivă? Dar o imagine de sine negativă?</p> <p>Toate aceste întrebări ne ajută să neclarificăm și să structurăm ideile referitoare la imaginea de sine, stima de sine și încrederea în sine, condiții esențiale pentru sănătatea noastră și reușita noastră în viață. Imaginea de sine este definită de modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emotionale, cognitive, sociale și spirituale care conturează și întăresc dimensiunile eului nostru. În funcție de percepția noastră la un moment dat al dezvoltării noastre, de ceea ce ne-am</p>	<i>Ce cred ei că înseamnă termenii respectivi</i>	Brainstorming Conversația Explicatia	

			<p>dori sa fim sau ceea ce am putea deveni.</p> <p>Imaginea de sine ne influenteaza comportamentele, de aceea este important sa ne percepem cat mai corect, sa dezvoltam convingeri realiste despre noi insine. Exista persoane care, desi au o infatisare fizica placuta, se percep ca fiind fie prea slabe sau prea grase, prea inalte sau prea scunde, insuficient de inteligente etc.</p> <p>Gandirea pozitiva/realista ne duce spre o viata mai fericita!</p>			
O2	Autocunoastere	Activitati de auto cunoastere	<p>Explică rolul exercitiilor Implică participantii</p> <p>1. Exercițiu de cunoastere: Fiecare participant isi va spune numele si o caracteristica ce incepe cu numele sau. <i>Ex: Miruna – modesta.</i> Rolul acestui joc este de a se cunoaste mai bine participantii intre ei.</p> <p>2. Exercițiu de cunoastere Pe coli participantii isi deseneaza mana, iar pe fiecare deget vor completa urmatoarele date:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nume • O calitate • Un hobby preferat • Un defect • Ceva care ii defineste <p>Aceste maini vor fi puse intr-o palarie/punga, iar la finalul zilei, fiecare va extrage cateo mana, degetul pe care este scris numele, va fi indoit. Astfel, pe baza activitatilor din ziua respectiva si a jocurilor de cunoastere, participantii vor trebui sa identifice persoana extrasa.</p>		Conversatia Activitate de grup	Coli, Pixuri, Foarfeca

			<p>Activitate de cunoastere Asezati intr-un cerc, un participant va incepe sa arunce o mingiuta la o persoana pe care nu o cunoaste, spunandu-i numele in timp ce arunca mingea. Se face o tura de nume, apoi se reia jocul, introducandu-se treptat o a doua si apoi o a trei mingiuta. Participantii trebuie sa arunce mingea mereu la aceeasi persoana. Scopul acestui joc este de a interactiona unii cu altii, de a cunoaste toti participantii si de a dezvolta atentia.</p>			Mingiute, Palarie
O3	Stima de sine	<p>Introducere</p> <p>Exercitii</p>	<p>Se introduce notiune Stima de sine Moderatorul explica: Stima de este o valoare umana fragila si schimbatoare care creste de fiecare data cand ne straduim sa ne respectam standardele si scade atunci cand nu reusim sa atingem respectivele standarde. Pe parcursul vietii, este posibil sa cunoastem valori foarte inalte ale stimei de sine, dar si foarte scazute...</p> <p>Exercitii de stima de sine Moderatorul adauga la cele spuse de participantii si explica urmatoarele: Pasul 1: Nu te mai compara cu alti oameni Intotdeauna vor exista oameni care au mai mult decat tine si altii care au mai putin. Comparandu-te mereu cu ceilalti iti gasesti prea multe defecte cu care nu te poti lupta. Pasul 2: Nu te mai desconsidera Nu poti sa-ti dezvolti un respect de sine ridicat daca repeti fraze negative despre tine si abilitatile tale. Evita comentariile auto-depreciative cand vorbesti despre infatisarea ta, cariera ta profesionala, relatiile tale, situatia ta financiara sau oricare alte aspecte</p>	<p>Raspund la intrebari</p> <p>Ce cred ei ca inseamna stima de sine</p> <p>Propun metode de imbunatatire a stimei de sine</p>	<p>Expunere</p> <p>Discutii Exemplificari</p>	ppt

		<p>ale vietii tale.</p> <p><u>Incepe sa te "construiesi".</u></p> <p>Evalueaza-ti calitatile intr-un mod realist, pastreaza-le mereu in minte si invata sa gandesti pozitiv despre tine. Concentreaza-te pe insusirile tale pozitive si o sa ai o sansa mult mai mare sa obtii ceea ce iti doresti.</p> <p><u>Pasul 3 : Accepta toate complimentele ce ti se fac cu un simplu "multumesc".</u></p> <p>Nu respinge complimentele! Cand respingi un compliment, mesajul pe care ti-l dai este ca nu-l meriti.</p> <p><u>Pasul 4: Informeaza-te in legatura cu respectul de sine din carti, massmedia, workshop-uri cu aceasta tema.</u></p> <p>Orice material informativ caruia i se permite sa-ti domine mintea, prinde radacini si iti afecteaza comportamentul. Daca privesti programe TV de natura negativa sau citesti in ziare articole despre crime sau excocherii financiare, vei deveni cinic si pesimist. Daca insa citesti carti sau urmaresti programe TV de natura pozitiva, iti vei insusii caracteristicile lor, devenind o persoana optimista. Cauta lucrurile pozitive in oamenii din jurul tau si nu pe cele negative. "Fii tu schimbarea pe care iti doresti sa o vezi in lume" (Mahatma Ghandi)</p> <p><u>Pasul 5: Fa o lista cu ultimele tale succese</u></p> <p>Aceasta lista nu trebuie sa cuprinda realizari monumentale; sunt suficiente micile tale victorii cum ar fi: absolvirea facultatii, o promovare profesionala, atingerea unui scop in afaceri etc. Citeste aceasta lista des si pe masura ce o parcurgi, inchide ochii si retraieste sentimentele de satisfactie si bucurie, pe care le-ai simtit cand ai obtinut fiecare succes.</p> <p><u>Pasul 6 : Daruieste mai mult celor din jur.</u></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Nu este vorba despre bani, ci despre faptul ca trebuie sa daruiesi mai mult din tine celorlalti.Cand faci ceva pentru altii, ai o contributie pozitiva si asta te ajuta sa te valorizezi, te inalta spiritual si iti creste respectul de sine.</p> <p><u>Pasul 7 : Implica-te in sarcini si activitati care iti fac placere</u></p> <p>E greu sa te autoapreciezi daca faci o munca pe care o detesti. Respectul de sine este infloritor cand esti angrenat in sarcini si activitati pe care le faci cu placere si te ajuta sa te valorizezi. Chiar daca nu poti sa alegi alte alternative profesionale, poti cel putin timpul liber sa ti-l dedici hobby-urilor si activitatilor pe care le gasesti stimulante si placute.</p> <p><u>Pasul 8: Fii sincer/a cu tine! Traieste-ti propria viata si nu viata impusa de altii.</u></p> <p>Niciodata nu o sa-ti castigi respectul de sine daca nu duci viata pe care-ti doresti sa o duci. Daca deciziile pe care le iei se bazeaza pe obtinerea aprobarii prietenilor si rudelor, nu esti sincer cu tine insuti si respectul tau fata de tine este scazut.</p> <p><u>Pasul 9: Actioneaza!</u></p> <p>Nu o sa-ti dezvolti un respect de sine ridicat daca stai pe tusa si te retragi din fata provocarilor. Cand actionezi , indiferent de rezultat, te simti mai bine fata de tine. Cand nu reusesti sa mergi mai departe datorita temerilor si anxietatii, vei fi frustrat si nefericit, si o sa dai o lovitura respectului tau fata de tine</p> <p>Scopul acestei actiuni este de a ne familiariza cu notiunea de respect si respect de sine, de a incuraja participantii sa interactioneze intre ei.</p>			
--	--	--	--	--	--

O 4	Respectul	<p>Definire Importanta</p>	<p>Se va face o tura de masa, fiecare participant va spune un cuvint ce il asociaza cuvantului respect. Apoi se va face o noua tura de masa, fiecare spunand un cuvint pe care il asociaza cu respectul de sine.</p> <p>Se va face o comparatie intre cele doua cuvinte si se vor analiza punctele comune. Pe baza cuvintelor spuse de participanti, se va trasa o definitie a respectului si a respectului de sine, fiind urmat de o discutie despre importanta respectului de sine, atat in relatia cu sine, dar si in relatia cu ceilalti.</p> <p>Se impart participantii in echipe de cate 3, acestia sunt rugati sa scrie cativa pasi sau cateva modalitati prin care isi pot imbunatatii respectul de sine. Trebuie sa se gandeasca la ceea ce fac ei/ele cand, de ex. se simt tristi/e, deprimati/e, dezamagiti/e etc.</p> <p>Moderatorul: Respectul se poate arata prin actiuni care demonstreaza consideratie fata de sine si ceilalti.</p> <p>Moderatorul imparte grupul in doua. Grupul A va nota actiuni/comportamente care arata respect fata de altii si Grupul B va nota actiuni/comportamente care arata respect fata de sine. Fiecare grup va desemna un reprezentant care va prezenta si explica cele notate de grup.</p> <p>Moderatorul noteaza cele spuse de participanti si mai completeaza daca este cazul cu:</p> <p>A. Respectul fata de altii</p> <ul style="list-style-type: none"> - a asculta cu atentie - a nu intrerupe - a discuta despre probleme - a fi sincer in legatura cu gandurile si sentimentele - a folosi tehnici de comunicare asertiva (contact visual direct) 	<p>Raspund la intrebari</p> <p>Iau notite si prezinta rezumatul grupului din care se compune definitia</p>	<p>Brainstorming</p> <p>Conversatia</p> <p>Activitatea de grup</p> <p>Lucru in echipe</p>	<p>Foi si creioane pentru notite</p>
-----	------------------	-----------------------------------	--	--	---	--------------------------------------

O 6		<p>Respect Vs Stima de sine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mesaje de genul: eu cred...în loc de « TU ești/TU faci... » <p>B. Se discuta despre Respectul de sine, inseamna a avea grija de propria-ti persoana din punct de vedere fizic, psihic, social. Implica practicarea unor obiceiuri (hobby) sanatoase cum ar fi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a manca sanatos - a face sport regulat - a-ti exprima sincer gandurile si sentimentele - a practica activitati placute - a petrece timp singur/a - a petrece timp cu prietenii si familia <p>Moderatorul incheie:</p> <p>Respectul poate fi: cerut celorlalti, impus, aparat, in functie de prezenta stimei de sine si a unei educatii care sa asigure o adaptare la mediul exterior.</p> <p>Respectul este ceva care tine mai mult de comportamentul vizibil in exterior si de anumite decizii de care o persoana trebuie sa tina cont, mai mult decat stima de sine, care este mai degraba o stare.</p> <p>Eu in ochii celorlalti</p> <p>Vizionare serial "One tree hill"(sezon 4, ep.13) Pe baza filmului se va incepe o discutie despre cum suntem percepti de cei din jur, si cum, uneori aceasta perceptie poate fi gresita.</p> <p>Discutie despre ce s-a inteles din film. Dezbatare: nu putem judeca un om dupa prima impresie, este bine sa cunoastem un om inainte de a-l eticheta. Se discuta personajele din film, se face o paralela cu ceea ce simt ei/ele.</p> <p>Scopul vizionarii filmului si a discutiei: de a le arata participantilor faptul ca nu poti judeca un om sau sa pretinzi ca il cunosti numai</p>	Vizioneaza episodul	Discutii pe baza celor observate	
-----	--	--	---	---------------------	----------------------------------	--

			dupa prima impresie, sau dupa cum se imbraca, sau dupa actiunile sale, fara sa il cunosti.			
O 5	Presiunea grupului	<p>Negativa</p> <p>Pozitiva</p> <p>Definire</p>	<p>Moderatorul Explica: Are loc atunci cand persoanele de aceeasi varsta exercita influente asupra convingerilor, atitudinilor si comportamentelor altor persoane. Copilaria si adolescenta sunt susceptibile la presiunea grupului. Exista presiune: pozitiva si negativa Presiunea pozitiva poate influenta persoana sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participe la activitati scolare si extrascolare • Realizeze scopurile personale (sa mearga la aceeasi facultate) • Adera la un stil de viata sanatos (sa nu consume droguri, alcool, sa aiba o alimentatie rationala) • <p>Presiunea negativa poate influenta persoana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa consume alcool sau alte droguri • Sa absenteze de la scoala sau de la anumite cursuri, cercuri • Sa nu-si asculte parintii • Sa distruga proprietatile altora(acte de vandalism) • Sa-si inceapa viata sexuala inainte de a fi pregatit <p>Presiunea grupului inseamna a fi constrans de cineva sa faci ceva impotriva vointei tale, sa faci ceva cu care nu te simti confortabil, dar accepti pentru a fi considerat cool si a avea sentimentul de integrare in grup. In adolescenta conteaza cum esti perceput de ceilalti, dar mai ales esti foarte usor influentabil de cei din jurul tau, si in special de prieteni (textele de mai jos vor reprezenta ce inseamna presiunea grupului si cum ne poate</p>	<p>Asculta Dau exemple</p>	<p>Brainstorming Expunere Dezbateri</p>	<p>Flipchart Presentare power point</p>

		<p>afecta si influenta).</p> <p>Ideea scenariului este de a le arata participantilor cum, prin presiunea grupului pot sa faca lucruri cu care nu sunt de acord, dar care le dau sentimentul de apartenenta la un grup. Participantii se vor familiariza cu conceptul de presiune a grupului, si vor putea impartasi din propriile experiente.</p> <p>Se citesc pe rand ambele scenarii si se discuta:</p> <p>1. Andrei este cu grupul lui de prieteni in care toti fumeaza. El nu fumeaza si de multe ori este luat la peste picior de catre prietenii lui, pe motiv ca nu este cool ca ei. De multe ori, din cauza refuzului lui de a fuma, este ignorat si nu este lasat sa ia parte la actiunile grupului.</p> <p>Pentru ca vrea sa se simta ca parte a grupului, intr-o zi acesta cedeaza, si trage un fum, insa neavand experienta, se ineaca, fiind vizibil afectat. Desi prietenii lui rad de el pentru modul lui de a fuma, in acelasi timp il si aplauda ca in sfarsit este si el in rand cu ei, iar el, desi nu se simte bine fizic, se simte ca facand parte din grup. (influenta negativa)</p> <p>2. Maria este o eleva foarte buna, isi doreste sa studieze in strainatate, insa ii este teama ca nu va reusi. Adesea impartaseste visul ei prietenilor, care incearca sa o convinga sa incerce. Vazand ca Maria nu vrea nici macar sa aplice, prietenii o pun in fata faptului implinit, si Maria trebuie doar sa accepte oferta unei universitati de renume. Datorita prietenilor sai, care au avut initiativa si au fortat-o pe Maria sa isi asume un risc, acum ea este unul dintre cei mai apreciati jurnalisti. (influenta pozitiva)</p>	<p>Discuta</p>		
--	--	--	----------------	--	--

		<p>Activitati de dezvoltare a abilitatilor de a face fata Presiunii Grupului</p>	<p>Activitate de grup 1. Participantii vor fi impartiti in 4 grupe. Fiecare grup va identifica modalitati prin care pot influenta atitudinea colegilor fata de un produs sau comportament. Pot fi luate exemple ca fumatul, consumul de alcool, participarea la discoteca, adoptarea unui anumt stil vestimentar, consumul unor alimente. Fiecare grup va incerca sa identifice cat mai multe argumente pro. Ceilalti colegi sunt focalizati pe propria tema. Grupurile nu isi cunosc temele intre ele.</p> <p>2. Dupa ce fiecare grup si-a pregatit argumentele ei trebuie sa influenteze colegii in sensul in care doresc. De ex. daca si-au ales fumatul, trebuie sa ii faca pe elevi sa aiba o atitudine pozitiva fata de fumat. Fiecare grup are la dispozitie 10 minute pentru a-i influenta pe ceilalti.</p> <p>3. Dupa ce fiecare grup si-a prezentat argumentele, vor fi discutate in grupul mare urmatoarele teme: a) cum v-ati simtit cand ati elaborat planul de influentare al celorlalti; b) cum v-ati simtit cand colegii vostri au incercat sa va influenteze?; c)Cum ati incercat sa faceti fata presiunii grupului?</p>	<p>Citesc sau pun in scena jocul de rol</p>		
O7	Comunicare	<p>Comunicarea eficienta cu cei din jur</p>	<p>Moderatorul: Exista 3 modalitati prin care oamenii comunica: pasiv, agresiv, afirmativ. Ultima modalitate este cea eficienta si creeaza egalitate. Se discuta si exemplifica grupului:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modul PASIV- oamenii care comunica astfel se supun violentei altora, isi ignora propriile dorinte si nu isi exprima opiniile. Ei tac chiar si atunci cand nu sunt de acord. Ei privesc in jos cand vorbesc si cand asculta si nu se uita direct in ochii interlocutorului, iar daca sunt fortati sa 	<p>Exemplifica Expun situatii concrete</p>		ppt

			<p>vorbeasca o fac cu timiditate. Se scuza frecvent si se critica des pe ei insisi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modul AGRESIV- Oamenii comunica astfel sunt plini de indrazneala, insistenti, brutali si insensibili. Sentimentele si opiniile altora nu conteaza atat de mult cat conteaza satisfacerea nevoilor si dorintelor proprii. Ei se asteapta ca ceilalti sa faca ce vor ei si nu le pasa daca-i ranesc pe altii. Ei nu-si asuma niciodata vina pentru ceva, ci o arunca intotdeauna asupra altora. - Modul AFIRMATIV/ASERTIV-Acesti oameni comunica celor din jur sentimentele si ideile pe care le au, respectand in acelasi timp opiniile si sentimentele celorlalti. Ei sunt sinceri, deschisi si pot face compromisuri. intr-o conversatie ei il asculta si pe celalalt si nu vorbesc peste interlocutor. Priveste drept in ochi si vorbesc deschis. 			
	Incheiere	Fixarea cunostintelor	<p>Cere participantilor sa spuna fiecare cate un lucru pe care l-au retinut despre cele discutate.</p> <p>Reia lucrurile care duc la dezvoltarea personala.</p>	<p>Participantii reiau un lucru pe care l-au retinut ca bun pentru dezvoltarea lor personala. Explică în câteva cuvinte.</p>	<p>Activitate de fixare: turul galeriei/linia valorilor</p> <p>Metoda cubului sau a palariilor ganditoare</p>	

