

# Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności  
emocjonalnych uczniów

## NARZĘDZIE 1

### SAMOŚWIADOMOŚĆ

Ćwiczenie dla  
uczniów w klasie

#### Nazwa narzędzia

**Mapa samoświadomości**



#### Cele narzędzia

Ćwiczenie mapy samoświadomości dla uczniów może mieć kilka celów pedagogicznych i psychologicznych. Głównym celem jest pomoc uczniom w rozwijaniu samoświadomości, ponieważ ćwiczenie to zachęca do osobistej refleksji i samoświadomości. Pomaga im zidentyfikować i zrozumieć swoje emocje, mocne i słabe strony.

Ma również na celu zachęcanie uczniów do krytycznego myślenia i refleksji nad własnym życiem.

I wreszcie, co również bardzo ważne, stara się promować osobistą akceptację i rozwój pozytywnej samooceny.

# Plan lekcji dla nauczycieli



## Związek ćwiczenia z umiejętnością

Samoświadomość jest kluczową umiejętnością w rozwoju osobistym oraz głębokiej samoświadomości i zrozumienia, w tym własnych emocji, mocnych i słabych stron, wartości i celów. Ćwiczenie przyczynia się do rozwoju umiejętności samoświadomości, ponieważ uczniowie ćwiczą osobistą refleksję, podczas której poświęcają czas na zastanowienie się nad tym, kim są, co lubią, na czym im zależy i innymi wymiarami swojej tożsamości.

## Wyniki

Rezultatem jest skuteczny sposób zachęcania uczniów do samopoznania i rozwijania umiejętności samopoznania, co pozwala im lepiej zrozumieć siebie w różnych aspektach ich życia.

Możemy wyróżnić trzy kluczowe wyniki:

- Osobista refleksja
- Identyfikacja emocji
- Świadomość mocnych i słabych stron

## Wprowadzenie do narzędzia

"Mapa samoświadomości" to narzędzie edukacyjne zaprojektowane w celu wspierania rozwoju osobistego i emocjonalnego uczniów, zwłaszcza tych w wieku od 10 do 12 lat. To innowacyjne podejście wykorzystuje wizualną reprezentację,

# Plan lekcji dla nauczycieli



aby poprowadzić uczniów w introspektywną podróż, badając kluczowe aspekty ich tożsamości, emocji, mocnych stron i aspiracji.

Poprzez to ćwiczenie uczniowie są zachęceni do zastanowienia się nad tym, kim są, co ich motywuje i jakie są ich osobiste cele. Uczniowie tworzą wizualną mapę, która odzwierciedla ich koncepcję siebie.

## Wymagany czas

Zalecany czas trwania ćwiczenia mapy samoświadomości może się różnić w zależności od kilku czynników, w tym złożoności zadania, poziomu uczestnictwa uczniów i konkretnych celów ćwiczenia. Ogólnie zaleca się jednak zaplanowanie od 60 do 90 minut, aby umożliwić uczniom przemyślane i dokładne wykonanie ćwiczenia.

## Potrzebne zasoby, materiały

Ćwiczenie z mapą samoświadomości jest dość elastyczne i można je dostosować do różnych dostępnych zasobów i materiałów.

Szablon mapy samoświadomości, taki jak ten na zdjęciu, może być użyty lub nawet stworzony przez samych uczniów przy użyciu tablic plakatowych, dużych arkuszy papieru lub tablic korkowych.

Ołówki, długopisy, markery itp.

Zalecana jest również lista pytań lub przewodnik, czyli lista refleksyjnych pytań, które pomogą uczniom w tworzeniu mapy. Pytania te mogą obejmować takie tematy, jak emocje, mocne strony, cele, zainteresowania itp.

# Plan lekcji dla nauczycieli



## Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

- ➔ Przed rozpoczęciem ćwiczenia dokładnie zaplanuj cele, które chcesz osiągnąć. Zastanów się, w jaki sposób możesz dostosować ćwiczenie do konkretnych potrzeb grupy uczniów.
- ➔ Przedstaw ćwiczenie, podkreślając znaczenie samoświadomości w rozwoju osobistym i akademickim. Odnieś ćwiczenie do rzeczywistych doświadczeń, aby pomóc uczniom zrozumieć znaczenie samoświadomości w rozwoju osobistym i akademickim.
- ➔ Przygotuj listę pytań refleksyjnych lub przewodnich, które pomogą uczniom uporządkować myśli. Mogą to być pytania dotyczące emocji, mocnych stron, celów i aspiracji.

## Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Ćwiczenie z mapą samoświadomości można dostosować do różnych grup wiekowych, ale ważne jest, aby dostosować złożoność i skupienie się na umiejętnościach i potrzebach uczniów.

# Plan lekcji dla nauczycieli



**Użyteczność narzędzia** (możliwe problemy, wdrożenie offline/online, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

W środowiskach z dużymi klasami może być trudno zarządzać sesjami grupowymi i zapewnić, że każdy uczeń otrzyma niezbędną uwagę. Rozwiązaniem może być podzielenie ćwiczenia na łatwiejsze do zarządzania części, rozważenie uczestnictwa w małych grupach i zapewnienie wystarczającej ilości czasu dla każdego ucznia.

Adaptacja dla uczniów ze specjalnymi potrzebami, rozwiązaniem może być modyfikacja ćwiczenia zgodnie z indywidualnymi potrzebami, a także zapewnienie dodatkowego wsparcia lub umożliwienie uczestnictwa w formie werbalnej lub za pomocą narzędzi wspomagających.

# Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności  
emocjonalnych uczniów

## SAMOŚWIADOMOŚĆ

## NARZĘDZIE 2

Ćwiczenie dla  
uczniów w klasie

### Nazwa narzędzia

"Moja wewnętrzna podróż"

### Cele narzędzia

Ćwiczenie "Moja wewnętrzna podróż" jest kreatywnym i refleksyjnym narzędziem przeznaczonym do pracy nad samoświadomością z uczniami. Cele tego ćwiczenia są następujące:

- Zachęcanie do samopoznania i promowanie osobistej refleksji.
- Ułatwianie odkrywania tożsamości, pomaganie uczniom w zrozumieniu, kim są, co ich definiuje i jak postrzegają samych siebie.
- Promowanie samoakceptacji poprzez rozpoznawanie i uwzględnianie zarówno mocnych stron, jak i obszarów wymagających poprawy, budowanie pozytywnego obrazu siebie



# Plan lekcji dla nauczycieli



## Związek ćwiczenia z umiejętnością

Ćwiczenie "Moja wewnętrzna podróż" jest związane z samopoznaniem, ponieważ ma na celu stymulowanie wewnętrznej eksploracji i osobistego zrozumienia. Ćwiczenie zachęca uczniów do głębokiej refleksji nad swoimi doświadczeniami, emocjami, myślami i wewnętrznymi wartościami. Ten proces introspekcji jest niezbędny dla rozwoju samoświadomości. Poprzez wizualną reprezentację swojej "wewnętrznej podróży", uczniowie badają i analizują kluczowe aspekty swojej tożsamości, lepiej rozumiejąc, kim są pod względem osobowości, zainteresowań i wartości.

## Wyniki

Ćwiczenie "Moja wewnętrzna podróż" może pozytywnie wpłynąć na różne aspekty rozwoju osobistego i społeczno-emocjonalnego uczniów, promując większą samoświadomość i głębsze zrozumienie siebie i innych. Niektóre możliwe wyniki, które mogą wynikać z wdrożenia tego działania:

- Zwiększona samoświadomość, ponieważ uczniowie mogą rozwinąć głębsze zrozumienie siebie, w tym swoich emocji, myśli, wartości i osobistych doświadczeń.
- Jasność tożsamości jako ćwiczenie może pomóc uczniom w wyjaśnieniu ich tożsamości poprzez refleksję nad podstawowymi aspektami tego, kim są i co cenią w życiu.
- Osobiste uznanie i akceptacja. Uczniowie mogą doświadczyć zwiększonej samoakceptacji, identyfikując i akceptując zarówno swoje mocne strony, jak i obszary wymagające poprawy.

# Plan lekcji dla nauczycieli



## Wprowadzenie do narzędzia

To ćwiczenie nie tylko wspiera samoświadomość, ale także promuje więzi międzyludzkie, gdy uczniowie dzielą się i świętują swoje wewnętrzne podróże. "My Inner

Journey" staje się transformującym narzędziem rozwoju społeczno-emocjonalnego uczniów i budowania głębszego zrozumienia siebie i innych.

## Wymagany czas

Podobnie jak w przypadku każdego ćwiczenia, czas trwania ćwiczenia "Moja wewnętrzna podróż" może się różnić w zależności od poziomu wykształcenia uczniów, złożoności zadania, wymaganej ilości refleksji i tego, czy uwzględniono fazę dyskusji grupowej. Zaleca się jednak zaplanowanie co najmniej 60-90 minut, aby umożliwić uczniom zanurzenie się w refleksji i twórczej ekspresji.

## Potrzebne zasoby, materiały

Ćwiczenie "Moja wewnętrzna podróż" można wykonać przy użyciu różnych zasobów i materiałów, aby zachęcić do twórczej ekspresji i osobistej refleksji. Papier lub tablica plakatowa:

Zapewnij duże arkusze papieru lub tablicę plakatową, które pozwolą uczniom stworzyć wizualne reprezentacje ich "wewnętrznej podróży".

# Plan lekcji dla nauczycieli



Przybory do pisania - ołówki, długopisy, markery.

Pamiętaj, aby jasno wyjaśnić ćwiczenie, jego cele i znaczenie samoświadomości. Niech uczniowie od początku rozumieją cel ćwiczenia.

Stwórz bezpieczne i oparte na zaufaniu środowisko, w którym uczniowie czują się komfortowo, dzieląc się swoimi wewnętrznymi refleksjami. Kładź nacisk na poufność i szacunek wśród uczestników.

Zadawaj pytania prowadzące uczniów do refleksji. Może to pomóc im w pogłębieniu samopoznania i stworzeniu bardziej znaczących reprezentacji.

Ćwiczenie kończy się grupową refleksją na temat znaczenia poznania samego siebie dla osiągnięcia prawidłowego rozwoju osobistego i społeczno-emocjonalnego.

## **Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa**

Może być dostosowany do różnych grup wiekowych, ale ważne jest, aby dostosować złożoność i koncentrację zgodnie z możliwościami i potrzebami uczniów.

# Plan lekcji dla nauczycieli



**Użyteczność narzędzia** (możliwe problemy, wdrożenie offline/online, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

Jedną z potencjalnych pułapek tego ćwiczenia jest kwestia prywatności i wrażliwości, ponieważ podczas dzielenia się wewnętrznymi refleksjami niektórzy uczniowie mogą czuć się niekomfortowo lub obawiać się o prywatność. Dlatego ważne jest, aby ustanowić jasne zasady poufności, umożliwić anonimowe opcje, jeśli to możliwe, i wspierać atmosferę wzajemnego szacunku.

Jest to ćwiczenie, które można łatwo dostosować do przeprowadzenia w środowisku online.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Nr projektu: 2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840