

Unitatea șapte: Lipsa de Încredere

Cum construim Încrederea de sine

Oiective:

(SMART)

- ☑ Să ajutăm elevii să înțeleagă cum rezolvarea cu succes a unei probleme sau întâmpinarea unei provocări poate avea un impact pozitiv asupra dezvoltării lor personale.

Rezultatele învățării: Pe baza acestei lecții participanții vor putea să:

(folosiți verbe de acțiune din Taxonomia lui Bloom)

Knowledge:

- ☑ Identifice provocările și să poată descrie sentimentele care îi copleșesc
- ☑ Recunoască îngrijorarea ca fiind o parte din procesul de a depăși provocările și că avem nevoie de acest lucru dacă vrem să ne dezvoltăm

Skills:

- ☑ Planificăm cum să depășim o îngrijorare sau o provocare

Attitudes:

- ☑ Valorizarea felului de a stii să depășești îngrijorările.

Grupul țintă

Profesorii de liceu
Elevii 16+

Titlul Activității

Scurtă descriere a activității

Resurse necesare

Timp

Introducere:

1. Provocările sunt bune

Când susțineți această lecție, gândiți-vă la nivelurile particulare de încredere și anxietate ale elevilor din grupul dvs. Poate doriți să petreceți mai mult timp explorând ce înseamnă să aveți încredere și să includeți strategii pentru a ajuta la combaterea anxietății și îngrijorării.

Fișa de lucru 1

2hs

20'

- Întrebați elevii cum s-au simțit când au avut o problemă sau o provocare și au reușit să găsească o soluție sau să depășească problema. Acest lucru ar putea fi atunci când au trebuit să înceapă la o nouă școală, să învețe o nouă abilitate pe care le-au găsit deosebit de dificilă sau să facă o provocare fizică, cum ar fi învățarea unui nou sport. - Discutați despre rezolvarea cu succes a unei probleme sau întâmpinarea unei provocări ne poate face să ne simțim recompensați, întinși, mândri de noi înșine și mai încrezători în ceea ce putem face. De asemenea, ne poate face să simțim că am învățat ceva nou: ne permite să

2. Provocări depășite de oameni celebri

creștem și să ne dezvoltăm.

Malala Yousafzai s-a născut în 1997 în Pakistan; a făcut campanie pentru dreptul fetelor de a fi educate și a început să scrie un blog pentru BBC în 2009. La 9 octombrie 2012, Malala a fost împușcată în cap de un pistolist taliban: a supraviețuit în mod miraculos și, după ce a primit tratament inițial în Pakistan, Malala a fost transportată cu avionul la Spitalul Queen Elizabeth din Birmingham, unde a suferit o serie de operații. Ea continuă să-și revină și să vorbească despre problemele educației. Este câștigătoare a Premiului Nobel. Să auzim ce are Malala să ne spună tuturor vizionând videoclipul.

J.K. Rowling este cunoscută pentru faptul că a scris cele mai bine vândute povești despre Harry Potter, dar a început să scrie cărțile în circumstanțe foarte dificile. În timp ce era mamă singură și studiază cu normă întreagă pentru a obține o diplomă de predare, J K Rowling a avut o idee pentru o poveste pentru copii despre un băiat vrăjitor. Ea a scris seara, adesea stând în cafenelele locale, după ce și-a plimbat fiica pentru a dormi în cărucior.

Jonnie Peacock a câștigat aurul la masculin T44 100m la Paralimpiadele din 2012. În 1999, în vârstă de doar șase ani, a trebuit să i se amputeze o parte dintr-un picior după o criză de meningită în care aproape că a murit.

- Întrebați ce pot învăța elevii de la fiecare dintre acești oameni și citatul lor

- Explicați că arată că putem depăși cu toții provocări mari și le putem folosi pentru a ne ajuta pe noi înșine sau pe alții să crească.

Oferiți **fișa de lucru**1 Rugați elevii să scrie despre propria lor provocare.

3.O provocare pentru tine

Î: Ce este? De ce sunt îngrijorați? Pot vedea acest lucru ca pe o oportunitate și pot găsi câteva motive pentru a o depăși?

- Dacă elevii se luptă să identifice o provocare, ați putea sugera situații precum începerea unei școli noi, obținerea unui loc de muncă sâmbătă, strângerea de bani pentru o călătorie sau pentru o organizație caritabilă

- Întrebați dacă cineva vrea să împărtășească ideile lor.

Video proiector 20'
Laptop/Smart
phone 1'50"
Internet

<https://www.youtube.com/watch?v=R6VQpB4kGtQ>

2'30"

<https://www.youtube.com/watch?v=ey5wuRxCZfw>

Fișa de lucru 1 10'



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

4. De ce suntem emoționați

În grupuri, cereți elevilor să vorbească despre o îngrijorare pe care o au sau despre ceva care îi face să fie nervoși

20'

- Întrebați-i dacă contează cu adevărat dacă se simt îngrijorați. De exemplu, elevii se pot gândi la un moment în care au depășit odată nervii? Exemplele pot include începerea unei experiențe de muncă sau reprezentarea școlii la un eveniment sportive

- Mergeți printru grupuri și ajutați elevii să-și împărtășească ideile și exemplele cu clasa.

- Rugați elevii să completeze Fișa de lucru 1 și să observe cum ar putea folosi aceste idei pentru a depăși grijile legate de propria lor provocare. Discuție sumară

- Amintiți-le elevilor că, pentru a crește, trebuie să ne asumăm și să depășim noi provocări. Dar aceste griji nu sunt niciodată atât de mari pe cât le facem noi să fie. Când elevii își asumă provocarea și își depășesc grijile, își vor construi încrederea pentru a face față unor provocări și mai mari în viitor - Oferiți **Fișa de lucru 2** ca rezumat a ceea ce ați acoperit în această lecție.

Fișa de lucru 2

5, Evaluare

Grila de reflecție: este un proces de revizuire sistematică. Timpul este permis la sfârșitul fiecărei sesiuni pentru ca participanții să se gândească la activitățile pe care tocmai le-au experimentat și să noteze sub diferite rubrici: Pentru noi ca grup / Pentru noi ca profesori / Pentru munca noastră cu elevii.

Fișa de lucru 3

<https://www.healthplace.com/self-help/self-confidence/what-is-self-confidence>

Feedback anonim: profesorilor le va plăcea să știe cum sunt informațiile despre conținut, proces și atmosferă, precum și cum și ce simt elevii că învață. Cu cinci minute înainte de sfârșitul lecției, elevilor li se oferă o mică bucată de hârtie de 10x10cm pe care aceștia (profesori și elevi ulteriori) sunt rugați să-și dea feedback-ul cu privire la lecție. Acest tip de feedback va fi utilizat și cu participanții. La sfârșitul fiecărei sesiuni vor primi astfel de bucăți de hârtie pe care să își scrie feedback-ul. Fișele vor fi redistribuite la începutul următoarei sesiuni, cerându-le participanților să se asigure că nu primesc propriile lor și apoi într-un cerc așezat sunt invitați să citească fișa pe care o au. Alții cu fișe care conțin o temă similară sau un comentariu vor citi a lor. Acesta servește ca o legătură, reamintind grupului ce s-a întâmplat în ultima sesiune.

15'

6. Bibliography

- Dixon, T. (2007). *Evolving self-confidence: How to become free from anxiety disorders and depression*. Newton Aycliffe Co, Durham: Help-For.
- Peterson, T. (2017, May 24). What Is Self-Confidence?, HealthyPlace. Retrieved on 2019, September 23

Anexe:

Fișa de lucru 1	Cum depășim provocările
Fișa de lucru 2	De ce să depășim provocările
Fișa de lucru 3	Grila de reflecție

Fișa de lucru 1

Depășind provocările

Noi provocări duc la dezvoltarea noastră. Câteodată, îngrijorările ne stau în drum.

Gândește-te la o provocare pe care ai vrea să o depășești: ce te oprește? Cum ai putea să-ți depășești îngrijorările și să crești?

Provocarea pe care aș vrea să o depășesc este:

Îngrijorările mele în legătură cu această provocare sunt:

Motivele pentru a trece la fapte sunt :

Căi de a depăși aceste îngrijorări:



Fișa de lucru 2

De ce să depășim provocările?

Noile provocări ne ajută să creștem. Uneori, îngrijorările se pot împiedica. Este normal să vă faceți griji - acest lucru arată că ați preluat ceva care merită făcut.

Gândiți-vă la motivele bune pentru a face față unei provocări. Decideți că acestea sunt mai importante decât grijile voastre.

Cum îmi pot depăși grijile?

Iată câteva modalități bune de a-ți depăși grijile. Cum le-ai putea folosi? (scrie-le în interiorul tabelului)

Motivele pentru care fac acest lucru	Îngrijorările mele

1. Tratați fiecare provocare ca pe o oportunitate
2. Găsiți motive pentru a încerca să aveți un scop și un plan
3. Realizează de ce grijile tale s-ar putea să nu conteze
4. Imaginați-vă că atingeți succesul „zonei dvs. de confort”
5. Întrebați-vă „Ce este cel mai rău ce se poate întâmpla?”
6. Aveți încredere.Învață din greșeli - apoi încearcă din nou

1. **Încrederea în sine este la fel ca stima de sine?**

Încrederea în sine și stima de sine sunt termeni foarte asemănători, dar nu tocmai identici. Încrederea în sine poate fi definită ca sentimente pozitive despre sine și despre lume care au impact asupra acțiunilor cuiva. Stima de sine este uneori descrisă ca gradul în care cineva se apreciază pe sine. Există, de asemenea, un concept cunoscut sub numele de autoeficacitate. Autoeficacitatea este credința cuiva în capacitatea ei de a realiza ceva.

Aceste trei concepte nu sunt identice între ele; cu toate acestea, acestea sunt strâns legate. Stima de sine subliniază sentimentele cuiva despre sine. Autoeficacitatea subliniază gradul în care cineva crede că poate face ceva. Încrederea în sine, cu accent pe atât acceptarea întregului sine a cuiva, cât și modul în care acționează în lume din cauza acesteia, este probabil o îmbinare perfectă a stimei de sine și a autoeficacității.

Lipsa încrederii în sine afectează negativ calitatea vieții cuiva. A avea puțină încredere în sine creează sentimente de

- Îndoială de sine
- lipsa de demnitate
- Inferioritatea față de ceilalți
- Apatie
- Pierderea plăcerii
- Anxietate, depresie și alte provocări de sănătate mintală

În contrast, **încrederea în sine creează**

- Conștientizarea punctelor tari, a limitărilor și a modului de a-ți trăi viața cu ambele
- Acceptarea defectelor; realizarea că perfecționismul nu este nici posibil, nici dezirabil
- Un sentiment de a fi complet
- Un sentiment de pace interioară
- O experiență de echilibru între punctele forte și punctele slabe



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Capacitatea de a crea și experimenta fericirea

Încrederea în sine îți dă sentimente cu adevărat pozitive despre tine în timp ce îți acceptă defectele și debilitățile. O definiție a încrederii în sine acționează asertiv, deoarece crezi în valoarea ta inerentă.

Încrederea în sine înseamnă că, chiar și atunci când nu îți plac lucrurile despre tine, îți iubești întregul sine.

Fișa de lucru 3