

Unitatea opt: Stima de sine

Plan de lectie: Cum sa construiesti stima de sine

Obiective:

(SMART)

- să permită cadrelor didactice să își perfecționeze observațiile obținând o înțelegere mai profundă a dificultăților elevilor

Rezultatele învățării:

Pe baza acestei lecții, participanții vor putea:

(folosiți verbe de respectând
Taxonomia lui Bloom)

Cunoștințe:

- să identifice un punct de plecare și să măsoare progresul stimei de sine a lui elevi

Abilități:

- să recunoască, să exploreze și să-și accepte talentele și calitățile pe care le au

Atitudini:

- să valorizeze și să observe rezultatele care reies din chestionarul legat de stima de sine

Grup țintă

Profesori de liceu

elevi 16+

Titlul activității

Scurtă descriere a activității

Resurs necesare

Timp

1. Scala Stimei de sine

Introducere

Vei folosi o scală de 10 itemi care măsoară valoarea de sine globală măsurând atât sentimentele pozitive, cât și cele negative asupra sinelui. Se crede că scara este unidimensională. La toate articolele se răspunde utilizând un format de scală Likert în 4 puncte, variind de la „puternic de acord” la „puternic de acord”. Instrucțiuni: Mai jos este o listă de afirmații care se referă la sentimentele tale generale despre tine. Vă rugăm să indicați cât de puternic sunteți de acord sau de acord cu fiecare afirmație subliniind opțiunea dvs. Acest Q poate fi trimis prin e-mail sau on-line. Rezultatele vor fi centralizate de către antrenor pentru a fi comparate cu cele date ulterior. (Foaia de lucru A1) (Toate resursele pentru întreaga lecție)

Instrucțiuni: Mai jos este o listă de afirmații care tratează

1h 55'
in
total

(toate resursele pentru întreaga lecție) *cutie de cadouri*

Foarfece

Lipici

Suluri de pâslă

Obiecte de artizanat pentru a decora cu (paiete /

20'

sentimentele tale generale despre tine. Vă rugăm să indicați cât de puternic sunteți de acord sau de acord cu fiecare afirmație subliniind opțiunea dvs. Acest Chestionar poate fi trimis prin e-mail sau on-line. Rezultatele vor fi centralizate de către formator pentru a fi comparate cu cele date ulterior. (Foaia de lucru A1)

autocolante)

Bucăți mici de hârtie cu diferite cadouri scrise pe ele / post-its

*Fișe de lucru
1,2,3,4*

2. Alcătuți o propoziție - joc

Elevii folosesc cuvântul: „Stima de sine” pentru a începe o propoziție. Următorul joc de realizare a frazelor se efectuează cu telefoane mobile. Este cu ritm rapid și poate fi foarte distractiv. Ca atare, este un energizant ideal:

Video projector 20'
Laptop/Smart
phone
Internet
connection

- Puneți participanții să formeze un cerc.
- Rugați participanții să utilizeze aplicația What's App sau orice aplicație universală de mesaje text, astfel încât să își poată trimite mesaje text gratuite reciproc.
- Rugați fiecare persoană să schimbe contactul cu persoana din stânga sa.
- Cereți fiecărei persoane să trimită „Bună ziua” persoanei din stânga pentru a vă asigura că toată lumea este pregătită și că este bine să plecați.
- Nominalizați două persoane din cerc care sunt opuse unul față de celălalt și care vor începe exercițiul.
- Explicați că pe tot parcursul exercițiului vor adăuga cuvinte la o propoziție pe care o primesc de la persoana de lângă ei și că regula cea mai importantă este că propoziția trebuie să aibă sens și să fie corectă din punct de vedere gramatical.
- Rugați fiecare dintre cele două persoane să trimită un mesaj text persoanei din stânga lor. Mesajul text:

• Trebuie să fie un singur cuvânt. „Stima de sine”

• Ar trebui să fie începutul unei propoziții.

- Cele două persoane care primesc mesajele text trebuie să adauge acum alte cuvinte la singurul cuvânt pe care tocmai l-au primit și să le trimită fiecăruia către persoana din stânga, în timp ce își propun să formeze o propoziție.
- Acest lucru ar trebui să continue până când devine din ce în ce mai dificil să adăugați mai multe cuvinte la

Stima de sine -
video
<https://www.youtube.com/watch?v=zq-fSpFhNYw>

3'50"

propoziție.

- Puteți opri exercițiul după unul sau două cercuri complete și puteți cere ultimei persoane să citească propoziția cu voce tare.

Profesorul le spune cursanților că urmează să urmărească un video cu *Ce înseamnă Stima de sine?*:

Vocabular cheie: *Procrastinare* - acțiunea de a întârzia sau amâna ceva de ex. „primul tău sfat este să eviți amânarea”

T. asks ss to give examples from their own experience to agree/disagree if the examples in the video are useful.

Prima parte (T:10')

Prima parte (T: 10 ')

P/F. explică faptul că această sesiune se va concentra pe cine „sunt” în interior. În lumea de astăzi, ne concentrăm foarte mult pe aspectul oamenilor din exterior, dar provocarea din această sesiune este să privim înăuntru.

P. cere elevilor să se uite la toate talentele și calitățile diferite care sunt scrise pe bucățile mici de hârtie /post-its. P. le cere să-și ia timpul și să aleagă darurile și calitățile pe care le cred că le are fiecare. Aceștia pot alege câte doresc. (Unii studenți vor găsi acest lucru foarte dificil, așa că ar putea avea nevoie de încurajări pentru a alege probabil 2 sau 3.)

Partea a doua (T: 5 ')

Rugați-i pe tineri să împărtășească darurile și calitățile pe care le-au ales pe rând. Rugați-i să împărtășească de ce au ales acel cadou / calitate și să ofere, probabil, exemple despre cum arată acest dar / calitate acolo unde pot.

Partea a treia (T: 10 ')

Oferiți tinerilor o copie a listei din cutia de cadouri. Cereți-le să decoreze cutia cu numele lor și culorile lor preferate.

Partea a patra (T: 5 ')

Roagă-i pe tineri să-și plaseze darurile și calitățile în propria cutie de cadouri. Explicați-le tinerilor că această cutie de cadouri poate fi întotdeauna o reamintire a propriilor daruri speciale și a cadourilor pe care le împărtășesc cu alte persoane.

În grupuri, cereți elevilor să vorbească despre o îngrijorare pe care o au sau despre ceva care îi face să fie nervoși - 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 sportiv - Mutați-vă între grupuri și ajutați elevii să-și împărtășească

3. Talentele și calitățile mele

Worksheet 4

30'

4. De ce am putea să fim emoționați

20'

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 15'
- Amintiți-le elevilor că, pentru a crește, trebuie să ne asumăm și să depășim noi provocări. Subliniați că este normal să vă îngrijorați, deoarece acest lucru arată că ați preluat ceva ce merită făcut. 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 provocărilor și mai mari în viitor - Oferiți Foaia de lucru 2 ca rezumat al celor pe care le-ați acoperit în această lecție. 10'

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.

Feedback: 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 sau un comentariu similar vor citi al lor. Acesta servește ca o legătură, reamintind grupului ce s-a întâmplat în timpul ultimei sesiuni.

Fisa de lucru 4
<https://www.healthisself.com/self-confidence/what-is-self-confidence>

**5.Assessment/
Evaluation**

15'

10'

6. Bibliografie

Jennifer Shannon: The Shyness and Social Anxiety Workbook
for Teens (CBT and ACT skills to Help You Build Social
Confidence)
Dr C Williams: I'm not good enough

Fise de lucru 1, 2,3,4

Fisa de lucru 1	Stima de sine- chestionar
Fisa de lucru 2	Cutia cu talente
Fisa de lucru 3	Talente si calitati
Fisa de lucru 4	Grija de reflectie

Unitatea Opt: Fisa de lucru 1

1. În ansamblu, sunt mulțumit de mine.

Foarte de acord Sunt de acord Nu sunt de acord

2. Uneori cred că nu sunt bun de nimic.

Foarte de acord Sunt de acord Nu sunt de acord

3. Simt că am o serie de calități bune.

Foarte de acord Sunt de acord Nu sunt de acord

4. Sunt capabil să fac lucrurile la fel de bine ca majoritatea celorlalți oameni.

Foarte de acord Sunt de acord Nu sunt de acord

5. Simt că nu am prea multe de care să mă mândresc.

Foarte de acord Sunt de acord Nu sunt de acord

6. Cu siguranță mă simt inutil uneori.

Foarte de acord Sunt de acord Nu sunt de acord

7. Simt că sunt o persoană de valoare, cel puțin pe un plan egal cu ceilalți.

Foarte de acord Sunt de acord Nu sunt de acord

8. Mi-aș dori să pot avea mai mult respect pentru mine.

Foarte de acord Sunt de acord Nu sunt de acord

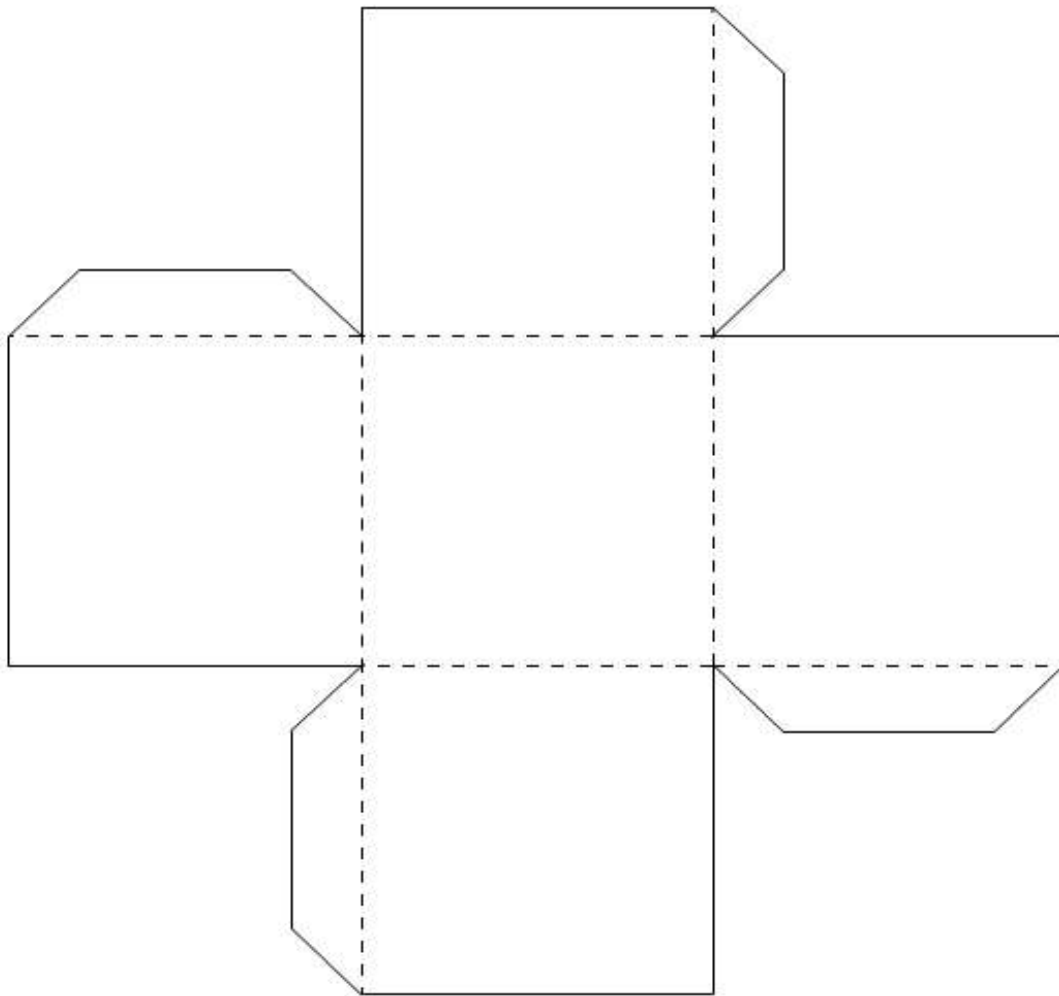
9. Una peste alta, sunt înclinat să simt că sunt un eșec.

Foarte de acord Sunt de acord Nu sunt de acord

De acord puternic Sunt de acord Nu sunt de acord

Scor: Acordați „Punctului de dezacord” 1 punct, „Dezacordului” 2 puncte, „Acordului” 3 puncte și „Acordului deplin” 4 puncte. Punctele 2, 5, 6, 8, 9 sunt punctate invers. De exemplu, puteți atribui valorile 1-4; apoi scorurile vor varia de la 10 la 40. Scorurile totale pentru toate cele zece articole. Păstrați scorurile pe o scară continuă. Scorurile mai mari indică o stimă de sine mai mare.

Unitatea Opt Fisa de lucru 2



Unitatea 3: Fisa de lucru 3

Rabdator	Bun ascultator
Cu simtul umorului	Loial
Muncitor	Politicos
Onest	De nadejde
Bun prieten	Bucuros
Entuziast	Calm
Vesel	Cu capul pe umeri
Musical	Bun la sport
Nostim	Gata de ajutor
Artistic	Indatoritor
Generos	Curajos

Fisa de lucru 4:

Grila de Reflectie: Dupa fiecare sesiune o discutie va fi purtata si va fi impartita in trei coloane:

Pentru noi ca grup	
Pentru noi ca professor/persoana	
Pentru munca noastra cu elevii	