

NA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

ROZWÓJ PSYCHOSPOŁECZNY A UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

EDYTA BIADUŃ-KORULCZYK

Diagnoza czynników wpływających na popadanie w uzależnienia stanowi interesujące zagadnienie dla wielu współczesnych badaczy. Liczne badania i obserwacje poczynione w tym zakresie wskazują na istnienie pewnych cech osobowości, predyspozycji genetycznych oraz czynników środowiskowych, których wypadkowa zwiększa skłonność jednostki do uzależnienia. Od wielu lat specjaliści starają się odpowiedzieć na pytanie dlaczego jedne osoby uzależniają się, podczas gdy inne nie mają takiej tendencji.

W wielu analizach poświęconych poszukiwaniu czynników zwiększających ryzyko różnych nałogowych zachowań wymienia się społeczno-kulturowe uwarunkowania, pewne wzorce kulturowe, współczesny styl życia, czynniki rodzinne, jak również podłoże genetyczne. Nie bez znaczenia na popadanie w uzależnienia są również przyczyny psychologiczne, wśród których wymienia się m.in.: trudności w kontaktach interpersonalnych, częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji, trudności w radzeniu sobie ze stresem, zaburzenia obrazu siebie, brak akceptacji własnej osoby oraz niskie poczucie własnej wartości. W artykule skupiono się na próbie pokazania związku pomiędzy niską czy nieadekwatną samooceną a skłonnością jednostki do uzależnienia od czynności.

Co to jest samoocena i poczucie własnej wartości?

Według Strelaua² samoocena to uogólniona, w miarę trwałą ocenę siebie jako osoby. Na samoocenę składają się m.in.: ocena własnej atrakcyjności fizycznej, umiejętności interpersonalnych, poczucia humoru. Jest ona elementem obrazu siebie, wpływa na rozwój psychofizyczny i ma ogromny wpływ na ocenę własnych możliwości w różnych dziedzinach życia, aktywność oraz wybór właściwych zachowań. Są osoby, które adekwatnie oceniają swoje możliwości i mocne strony, ale znają też własne ograniczenia. Są też i takie, które nie doceniają swoich umiejętności i możliwości (bądź je przeceniają), czy deprecjonują swoje osiągnięcia. W przypadku pierwszego typu osób można mówić o adekwatnej czy wysokiej samoocenie, w drugim przypadku o osobach z tzw. niską samooceną.

Jedną z koncepcji dotyczących samooceny podaje, że składa się ona z dwóch ważnych elementów, a mianowicie: poczucia własnej skuteczności oraz poczucia własnej wartości³. Przez **pojęcie własnej skuteczności** można rozumieć osobiste przekonania jednostki dotyczące wykonywania określonych zadań, służących realizacji własnych celów. Prościej rzecz ujmując to wiara w to, że z moimi umiejętnościami i możliwościami uda mi się osiągnąć cel. Do źródeł własnej skuteczności należą obserwowane osobiste doświadczenia wpływu na własne życie oraz stan psychofizyczny. **Poczucie własnej wartości** można z kolei rozumieć jako poczucie godności, szacunku wobec samego siebie oraz pewności siebie. Amerykański psycholog N. Branden wyróżnił sześć filarów poczucia własnej wartości⁴:

1. Samoświadomość – zawiera całokształt wiedzy jednostki na swój temat. Dzięki niej znamy swoje mocne i słabe strony, umiejętności, możliwości i ograniczenia.

2. Samoakceptacja – rozumiana jest jako pełne akceptowanie i lubienie siebie.

3. Poczucie odpowiedzialności za samego siebie – wyraża się w przekonaniu, że mam kontrolę nad własnym życiem i ode mnie wiele zależy.

4. Zdolność do życia celowego – jest efektem samoświadomości oraz odpowiedzialności za siebie. Polega na dążeniu do realizacji wyznaczonych celów, które są zgodne z osobistymi przekonaniami i wartościami. Dzięki obieraniu celów oraz ich osiągnięciu znacznie wzrasta pozytywne postrzeganie siebie.

5. Asertywność w kontakcie ze sobą – oznacza przyjęcie takiej postawy wobec siebie i innych, dzięki której jestem w stanie wyrażać siebie (swoje potrzeby, uczucia, oczekiwania, myśli, przekonania).

6. Integralność – to spójność pomiędzy przekonaniami, uczuciami i zachowaniami jednostki. Będąc zintegrowanym wewnętrznie człowiek żyje w zgodzie z samym sobą, przez co wzmacnia swoje poczucie wartości oraz szacunek do siebie.

Odnosząc klasyfikację zaproponowaną przez N. Brandena do kształtowania się poczucia własnej wartości u dziecka, warto zauważyć, że poczucie odpowiedzialności za siebie oraz filar asertywności rozwijają się później, prawdopodobnie w okresie późnej adolescencji. Integralność zaś dotyczy dojrzałych, ukształtowanych już osobowości. Może to w jakimś stopniu wyjaśniać trudności młodych ludzi w okresie dojrzewania, polegające na kłopotach w wyrażaniu siebie, a co za tym idzie – na większej w tym okresie podatności na wpływy zewnętrzne. Stąd też, być może, bierze się znaczny wzrost różnych nałogowych zachowań u młodzieży, polegający na uleganiu rozmaitym wpływom, z braku stabilnego wewnętrznego oparcia („nie wiem, co mam zrobić?”, „kim jestem?”, „jaki jestem?”).

Kształtowanie się samooceny u małego dziecka

Wiedza dotycząca samego siebie kształtuje się w procesie rozwoju kontaktów społecznych, a więc kontaktów z rodzicami, rówieśnikami, nauczycielami, jak również w życiu dorosłym ze środowiskiem zawodowym. Samoocena powstaje niejako na

podstawie dwojakiego rodzaju informacji: wynikających z własnych doświadczeń (dziecko poprzez różne działania dowiaduje się co potrafi, umie, jaką ma pozycję grupie, co lubi, jakie jest itp.) oraz na podstawie opinii ze strony innych ludzi z otoczenia

(szczególne miejsce w rozwoju obrazu siebie u dziecka mają ważne osoby, z którymi jest ono w dłuższym kontakcie – rodzice, nauczyciele, bliscy, rówieśnicy itp.)⁵. Rozwój obrazu siebie przebiega stopniowo od narodzin aż do dorosłości, w której możliwe jest osiągnięcie pełnej integracji osobowości.

Już w okresie niemowlęcym tworzą się ważne podstawy dotyczące obrazu siebie dziecka oraz poczucia wartości. Niezwykle istotnym elementem rozwojowym w tym czasie jest tworzenie więzi z ważną osobą. Zazwyczaj taką osobą jest matka, z którą dziecko spędza najwięcej czasu, która reaguje i zaspokaja jego potrzeby. To właśnie rodzaj relacji pomiędzy matką a dzieckiem stanowi istotny czynnik kształtowania się pozytywnego obrazu siebie. Na podstawie zachowań matki (lub innej ważnej osoby) niemowlę dowiadyuje się, czy jest akceptowane, kochane oraz czy jego potrzeby są ważne. Opiekun, który reaguje na płacz dziecka, potrafi adekwatnie odczytać czego akurat potrzebuje (jedzenia, przytulenia, zmiany pieluszki itp.) oraz zaspokoić te pragnienia – przekazuje w ten sposób istotną informację, która buduje jego zaufanie do świata oraz szacunek do własnej osoby. Dzięki temu dziecko uczy się siebie i innych, nabywa kompetencje społeczne, a także zdobywa zdolność regulowania pobudzenia emocjonalnego. W ten sposób tworzy się u dziecka, a co nazwał J. Bowlby – brytyjski psychiatra, psychoanalityk i twórca teorii przywiązania, tzw. *bezpieczny wzorzec przywiązania*⁶. Konsekwencją wytworzenia się u dziecka tego typu przywiązania w późniejszych latach jest wysoka samoocena, wykazywanie się inicjatywą oraz umiejętnością podejmowania decyzji. Dzieci z bezpiecznym stylem przywiązania łatwiej nawiązują kontakty interpersonalne, a w szkole nie wchodzą w rolę agresorów ani ofiar. Są to dzieci, które rzadziej też popadają w uzależnienia i mniej ulegają naciskom grupy rówieśniczej.

Co dzieje się z dziećmi, których rodzice nie reagowali właściwie na ich potrzeby? Bowlby uważał, że u dzieci takich opiekunów wytworzy się *pozabezpieczny styl przywiązania*, co może prowadzić do występowania zaburzeń w funkcjonowaniu. Bez względu na to, który z pozabezpiecznych typów relacji wytworzy dziecko (przywiązanie lękowo-ambivalentne, unikowe lub zdezorganizowane), obraz własnej osoby oraz kontaktów z otoczeniem będzie u nich w znacznej mierze zniekształcony. Takie dzieci, kiedy wejdą w wiek dojrzewania, zazwyczaj czują się mniej wartościowe od swoich rówieśników, niekompetentne, labilne emocjonalnie, znacznie słabiej też radzą sobie ze stresem. Są tym samym bardziej podatne na różne nałogowe zachowania, które z jednej strony mają być dla nich

„lekiem” na brak poczucia bezpieczeństwa i odczuwany lęk, z drugiej stanowią przepustkę do zaistnienia w grupie i poczucia własnej wartości („muszę mieć nowe ubrania, aby pokazać im, że jestem kimś”, „im więcej znajomych na facebooku, tym bardziej jestem wartościowy/lubiany”).

Teoria przywiązania pokazuje, jak istotne w rozwoju psychospołecznym są pierwsze trzy lata życia dziecka. Do trzeciego roku życia dziecko wyodrębnia siebie z otoczenia, zwiększa świadomość własnej osoby, komunikuje się używając „ja”. W tym czasie dziecko osiąga też podstawy własnej tożsamości. W pewnym sensie poczucie własnej odrębności można rozpatrywać jako formułowanie się załączków podstawowej struktury „Ja”, wokół której dziecko przez całe swoje życie będzie magazynowało wszelkie informacje zwrotne na swój temat.

Rozwój samooceny w wieku przedszkolnym odbywa się z większym udziałem rówieśników oraz nauczycieli przedszkolnych. Dziecko uświadamia sobie istnienie innych osób (poza matką/ojcem) i możliwości nawiązania z nimi relacji. W tym czasie dziecko zdobywa wiedzę o swoim wyglądzie, ciele, tożsamości, pragnieniach. Ważnym punktem tego okresu rozwojowego jest identyfikacja płciowa – dziecko dostrzega i zaczyna rozumieć różnice dotyczące płci. Pod koniec okresu przedszkolnego u dziecka pojawiają się pierwsze (na razie nietrwałe) sądy wartościujące i opinie, jakie powinno być.

W latach nauki szkolnej następuje ważny etap kształtowania się samooceny, a mianowicie powstaje struktura „Ja”. Zastępowane sądy o sobie, wewnętrzne obserwacje i przekonania zaczynają się krystalizować i tworzyć pewną całość. Dziecko w wieku szkolnym wie nie tylko, jak wygląda fizycznie, co potrafi, ale także jakie jest i ma bardziej określony stosunek do samego siebie. Samoocena zaczyna wpływać na aktywność dziecka, coraz częściej w tym czasie zadaje sobie ono pytania: „jaki jestem?”, „co o sobie myślę?”, „jak mnie widzą inni?”. Istotnym elementem wiedzy o sobie jest także funkcjonowanie dziecka w roli ucznia. Poprzez porównywanie się z rówieśnikami dziecko poznaje swoje mocne i słabe strony, doświadcza sukcesów, porażek, rywalizuje. To ważny i trudny zarazem czas, gdyż nierzadko dochodzi do rozbieżności pomiędzy tym, co pierwotnie dziecko o sobie myślało, a tym jak jest postrzegane i oceniane przez innych. Jeżeli różnica ta jest niekorzystna dla dziecka, na przykład, gdy dziecko uważało siebie za zdolne, mądre, mające dużą wiedzę w jakiejś dziedzinie, a poprzez interakcje z innymi uczniami dowiadyuje się, że wie niewiele, ma słabe oceny – może to wpływać na jego obraz siebie i obniżyć poczucie własnej wartości.

Samoocena w okresie adolescencji

Adolescencja to czas, w którym dochodzi do dwóch ważnych procesów, a mianowicie rozwoju psychoseksualnego oraz procesu „powtórnej indywiduacji”. Pierwszy z nich jest związany z kształtowaniem się tożsamości seksualnej oraz własnego wizerunku męskości/kobiecości. Drugi proces – powtórna indywiduacja – wynika z konieczności stopniowej separacji od rodziców oraz poszukiwania grupy odniesienia poza rodziną. Nastolatek jest w jakimś sensie w zawieszaniu, ma wątpliwości co do tego, „czy jest jeszcze dzieckiem”, „czy już dorosłym?”. Procesy biologiczne, które zachodzą w jego ciele nie idą w parze z rozwojem psychospołecznym. Ta dysharmonia w rozwoju zwiększa zagubienie młodego człowieka oraz podatność na wpływy grupy rówieśniczej. Silna staje się potrzeba uzyskania aprobaty i wsparcia ze strony rówieśników, którzy doświadczają podobnych zterek.

W tym okresie grupa rówieśnicza odgrywa największą rolę w budowaniu poczucia własnej wartości. Bycie nieakceptowanym przez kolegów czy koleżanki ma dla młodego człowieka bardzo bolesne konsekwencje w procesie kształtowania się jego samooceny oraz widzeniu własnej skuteczności. Niektóre badania dowodzą, że dzieci, które nie zostały uznane przez grupę rówieśniczą, podejmują próby bycia zaakceptowanym „na siłę” („będę z wami grał, pomimo że nie chcecie mnie w drużynę”), co potęguje tylko ich poczucie odrzucenia. Inni, którzy nie zostali pozytywnie przyjęci przez rówieśników, wycofują się z kontaktów społecznych, przy jednoczesnym przenoszeniu energii i zainteresowania z grupy na inne aktywności. Młodzi ludzie, o których mowa, poświęcają się nauce, co niejako ma zrekompensować im niedostatki w poczuciu własnej wartości.

Zdobywanie dobrych ocen, a co za tym idzie – pochwałę strony nauczycieli czy rodziców, staje się dla nich wyznacznikiem bycia wartościowym, ważnym i akceptowanym. W późnej adolescencji (oraz w okresie dorosłości) ci młodzi ludzie nierzadko stają się perfekcjonistami pochłoniętymi całkowicie pracą do tego stopnia, że ich funkcjonowanie może nosić znamiona nałogu. Skutkiem braku akceptacji ze strony rówieśników, a co za tym idzie – obniżonej samooceny, może być także popadanie w inne nałogowe czynności, takie jak objadanie się, zakupoho-

lizm, nałogowe granie czy uzależnienie od Internetu. Dają one młodemu człowiekowi substytut relacji, poczucia kontroli czy redukcji nieprzyjemnych stanów emocjonalnych. Żadna z w.w. nałogowych czynności nie podnosi samooceny, wręcz przeciwnie – powoduje jej obniżenie, a w konsekwencji prowadzi do zaniechania podejmowania jakichkolwiek działań (z przeświadczenia, że „mi się nie uda”), niewykorzystywania własnych możliwości, deprecjonowania swoich umiejętności oraz umniejszania siebie.

Wpływ samooceny a uzależnienia behawioralne

To, że młody człowiek ma niską (czy zawyżoną) samoocenę, nie jest jednoznaczne z tym, że na pewno kiedyś się uzależni. Jednak, jeśli obok nieadekwatnego obrazu siebie i braku akceptacji własnej osoby zaistnieją jakieś dodatkowe negatywne okoliczności oraz zadziałają inne czynniki ryzyka, wtedy ryzyko uzależnienia od czynności wzrasta. Tymi dodatkowymi czynnikami mogą być problemy w rodzinie pochodzenia nastolatka, a więc np. zaburzenia w komunikowaniu się członków rodziny ze sobą, alkoholizm (lub inne uzależnienia) jednego z rodziców, nieokazywanie dziecku wsparcia, częsta krytyka, przemoc lub chociażby nadopiekuńczość rodziców i nadmierna kontrola dziecka. Dodatkowo, jeśli dziecko pozostaje pod silnym wpływem negatywnej grupy rówieśniczej lub też, gdy rówieśnicy go nie akceptują, wyśmiewają (np. z powodu nieposiadania określonego modelu telefonu czy komputera, ubierania się w odmienny od reszty „niemodny” sposób, wyglądu „za grubo” lub „za chudo”, bycia na „niskim poziomie nowej gry”), to prawdopodobieństwo, że dziecko zacznie szukać „pomocy” w uzależnieniach drastycznie wzrasta. Zakupoholizm, na przykład, może być wtedy dla nastolatka antidotum na wspomnianą sytuację. Można powiedzieć, że nałogowe zakupy dają mu gratyfikację poprzez sam fakt zakupu, kontakt z obsługą sklepu, nabycie „modnego” produktu⁷ w określonym „trendy” miejscu (wśród młodych ludzi panuje moda na posiadanie nowego modelu iPhone’a, tableta, smartphona itp.). M. Griffiths⁸ podaje, że poczucie bycia odrzuconym, niepotrzebnym oraz niedoceniać siebie i przekonanie o własnej bezsilności są głównymi czynnikami ryzyka popadania w uzależnienia od czynności.

W jakimś sensie więc uzależnienia behawioralne rozwijają się u młodych osób jako próba kompensacji deficytów, a tym samym zaspokojenia swoich rozwojowych potrzeb (np. potrzeby przynależności, akceptacji, kontroli). Rzecz jasna, na-

wet osoby wychowywane w dobrych rodzinach, mające stabilne poczucie własnej wartości czy posiadające życzliwe grono rówieśnicze popadają w różne nałogowe czynności. Jednak odsetek takich osób jest znacznie mniejszy oraz osoby te mają „mniejszy wskaźnik destrukcji”, a co za tym idzie, szybciej potrafią zauważyć niebezpieczne konsekwencje swoich zachowań. Można przypuszczać więc, że konstruktywna relacja rodzic – dziecko znacznie zmniejsza ryzyko uzależnień występujących u dziecka. Odpowiednie wyposażenie emocjonalne dziecka (bezpieczny styl przywiązania), dawanie mu wsparcia, stawianie zdrowych i negocjowalnych granic, pozwalanie na okazywanie uczuć i otwartą komunikację wpływają na budowanie pozytywnej samooceny, a tym samym czynią młodego człowieka mniej podatnym na negatywne oddziaływania medialne czy społeczne.

Szkoła ma także wpływ na kształtowanie samooceny. W czasie całej nauki szkolnej młody człowiek może wzmocnić (lub osłabić) pozytywny obraz siebie i poczucie własnej wartości. Wpływ nauczycieli na kształtowanie się właściwości psychicznych małego dziecka/nastolatka jest ogromny, co powinno być brane pod uwagę przy konstruowaniu rozmaitych programów profilaktycznych w szkole. Wzmacnianie i doceniać dziecka, pomoc w uświadomieniu mu jego mocnych stron (a nie tylko piętnowanie deficytów), stwarzanie okazji do osiągnięcia przez niego sukcesów, dokonywania samodzielnych wyborów, jak również tworzenie przyjaznego środowiska rówieśniczego to ważne zadania szkoły, pomocne w kształtowaniu samooceny, a tym samym zmniejszające ryzyko popadania w uzależnienia. Tworzenie programów profilaktycznych powinno także uwzględniać elementy świadomego wspierania rozwoju psychospołecznego, nabywania umiejętności radzenia sobie ze stresem, nazywania i asertywnego wyrażania emocji oraz wielu innych konstruktywnych zachowań, które pomagają zapobiegać uzależnieniom od czynności.

¹ L. Cierpiałowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.

² J. Strelau (red.) *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Wydawnictwo GWP, Gdańsk 2000.

³ A. Carr, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2009.

⁴ N. Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*. Wydawnictwo Feeria, Łódź, 2006.

⁵ J. Reykowski, *Osobowość*, w: *Psychologia*, T. Tomaszewski (red.), Wydawnictwo PWN, Warszawa 1997.

⁶ J. Bowlby, *Przywiązanie*. Wydawnictwo PWN, Warszawa, 2007.

⁷ A. Gąsiorowska, *Kupowanie kompulsywne – zjawisko, jego determinanty i konsekwencje: przegląd badań*, „Przegląd Psychologiczny”, 2001, Tom 44, Nr 4, s. 463-477.

⁸ M. Griffiths, *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, Wydawnictwo GWP, Gdańsk 2004.

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla uczniów szkół podstawowych)

KAROLINA VAN LAERE

Temat: Na początek: polubić siebie

CELE:

- rozwinięcie umiejętności identyfikowania mocnych i słabych stron
- zwiększenie u uczniów znaczenia pozytywnej samooceny

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze białego papieru
- flamastry
- kredki
- klej
- kartki A4
- nożyczki
- kolorowe magazyny, gazety

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel w ramach wprowadzenia do zajęć wyjaśnia uczniom, że na dzisiejszych zajęciach będą zastanawiać się nad tym, jakie znaczenie w życiu ma samoocena.

2. Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Bez względu na liczbę powstałych grup, każdy zespół będzie pracował nad jednym z dwóch profilów – A lub B:

A. osoba, która nie lubi siebie (zdjęcie oraz krótkie informacje):

- jestem (przymiotniki)
- lubię ...
- pasjonuję się
- najlepiej wychodzi mi

B. osoba, która lubi siebie (zdjęcie oraz krótkie informacje):

- jestem (przymiotniki)
- lubię ...
- pasjonuję się
- najlepiej wychodzi mi

Zdjęcie postaci grupy wykonują własnoręcznie wykorzystując materiały: duże arkusze papieru, kredki lub flamastry. Podczas omawiania prac nauczyciel zwraca uwagę na to, jak uczniowie postanowili przedstawić wybrane profile. Pytania pomocnicze:

- Jakich używaliście kolorów do przedstawienia postaci?
- Jakie samopoczucie towarzyszy osobie przedstawionej w waszym profilu?
- Która z postaci ma więcej zainteresowań czy pasji?
- Z którą z tych osób chcielibyście się zaprzyjaźnić?

W podsumowaniu nauczyciel wyjaśnia, że to, jak myślimy o sobie i czy lubimy siebie, bardzo wpływa na to, jak się zachowujemy i czujemy.

Samooceną nazywamy to, w jaki sposób myślimy o sobie, jak siebie oceniamy zarówno pod względem cech charakteru, zachowania, jak i wyglądu. Może ona uwzględniać:

- urodę/wygląd zewnętrzny,
- strój,
- sprawność, umiejętności,
- sytuację materialną,
- cechy charakteru,
- osiągnięcia,
- relacje z ludźmi.

3. Ćwiczenie. Praca na forum. Prowadzący rysuje na dużym arkuszu papieru sylwetkę postaci. Uczniowie podają wszystkie cechy dotyczące wyglądu zewnętrznego, charakteru, umiejętności, które, ich zdaniem, sprawia, że postać będzie idealna. Uczniowie podchodzą do rysunku i zapisują odrębnymi kolorami poszczególne cechy: np. na zielono – cechy charakteru, na czerwono – wygląd zewnętrzny, na niebiesko – umiejętności.

Po wykonaniu zadania prowadzący zachęca do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi wspólnej pracy. Pytania pomocnicze:

- Czy byliście zgodni co do cech, które powinna posiadać idealna postać?
- Czy dla każdego z was bycie idealnym oznacza to samo?

Tym, co warto podkreślić podczas rozmowy z uczniami, jest to, że dla każdego z nas bycie idealnym może oznaczać coś innego. Wiąże się ze spełnianiem wysokich oczekiwań własnych i otoczenia. Czasami wydaje się nam, że może to chronić nas przed ewentualnym odrzuceniem przez kolegów/koleżanki. Tymczasem trudno godzić w sobie niekiedy sprzeczne ze sobą cechy, np. bycie spontanicznym i zorganizowanym.

4. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Nauczyciel rozkłada na stole kolorowe magazyny, kleje oraz nożyczki. Podaje również instrukcję, upewniając się wcześniej, czy uczniowie wiedzą, co oznacza pojęcie „autoportret”. Zadaniem uczniów jest wykonanie autoportretu metodą kolażu. Co oznacza, że mogą wycinać lub wydierać te zdjęcia oraz ilustracje, które ich charakteryzują. Wykonają z nich kompozycję.

Jeżeli uczniom zrozumienie zadania będzie przysparzało trudności, nauczyciel wyjaśnia, że kompozycja może być bardzo zorganizowana i przedstawiać ich cechy zewnętrzne, ale też mogą skupić się na tym, co lubią i jakie mają zainteresowania czy marzenia. Wówczas kompozycja może mieć bardziej swobodny charakter.

Zanim uczniowie przedstawią swoje prace nauczyciel pyta, jak przebiegała ich praca. Pytania pomocnicze:

- Na czym skoncentrowaliście się przygotowując swój autoportret? Na tym jak wyglądacie, czy na tym co lubicie i czym się interesujecie?
- Co robiliście, kiedy było wam trudno znaleźć pasujące wam zdjęcia?
- Jakie cechy braлиście pod uwagę: te, które są waszymi mocnymi stronami, czy te, które można by określić jako słabsze?

Uczniowie prezentują swoje prace na forum klasy*.

***Uwaga.** Wskazane byłoby, żeby każdy z uczniów miał okazję do choćby krótkiego przedstawienia swojej pracy na forum. Jeżeli nauczyciel nie dysponuje wystarczającą ilością czasu, dzieli uczniów na grupy. Wówczas uczniowie prezentują swoje prace w mniejszych grupach.

Prace uczniów mogą stać się tematem klasowej gazetki, pn. „My”/„Teraz My”/ „Nasza klasa”. Jeżeli uczniowie wyrażą na to zgodę, ich prace zostaną wyeksponowane na klasowej tablicy.

4. Miniwykład. Praca na forum. Nauczyciel pyta uczniów, co według nich oznaczają pojęcia „mocna” i „słaba” strona. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Nauczyciel wyjaśnia, że za mocne strony uważamy cechy lub umiejętności, które my oraz otoczenie cenimy wysoko, uważamy za pozytywne. W przypadku słabych stron – są to cechy, które nam się nie podobają (wady) lub niskie, niezadowolające umiejętności danej osoby. Nauczyciel przypomina uczniom prace wykonane podczas pierwszej części zajęć. Najpierw skupia ich uwagę na profilach osób, które lubią siebie. Prosi jednocześnie uczniów o podanie trzech mocnych stron każdej z postaci.

Następnie prezentuje profile osób, które nie lubią siebie. Nauczyciel prosi uczniów o podanie przynajmniej trzech mocnych stron każdej z postaci. Jeżeli uczniom ta część ćwiczenia przysporzy trudności, wyjaśnia, że ćwiczenie jest trudne. Ich zadaniem jest teraz wczucie się w rolę najlepszych kolegów i koleżanek wymyślonych przez siebie osób. Pomoże im to znaleźć w nich mocne strony. Tłumaczy, że osobom, które nie lubią siebie, podobnie jak im teraz, trudno jest rozpoznawać swoje mocne strony*.

***Uwaga.** Nauczyciel aktywnie pomaga uczniom w identyfikowaniu mocnych stron postaci, które nie lubią siebie. Wymyślone przez klasę mocne strony postaci uczniowie dopisują do profili.

W dalszej kolejności nauczyciel ponownie kieruje uwagę na rysunki postaci, które lubią siebie. Pyta uczniów, czy ich zdaniem osoba, która lubi siebie, nie ma wad. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Pytania pomocnicze:

- Czy osoba, które lubi siebie, nie ma wad czy słabych stron?
- Co myślicie o tym, że można mieć słabe strony i lubić siebie?
- Czy ktoś, kto ma dużo słabych stron, może lubić siebie i odwrotnie?

Nauczyciel wyjaśnia, że to, czy lubimy siebie czy nie, nie zależy od tego, ile mamy mocnych czy słabych stron. Każdy z nas ma swoje mocne i słabe strony. Najważniejsze jest to, jaki mamy do nich stosunek.

5. Ćwiczenie. Praca na forum*.

***Uwaga.** Ćwiczenie można wykonać w kręgu lub w ławkach. Nauczyciel przekazuje najbliższej siedzącej osobie piłkę lub maskotkę i wyjaśnia, że teraz zagrają w sztafetę mocnych stron. Kolejne osoby przekazują sobie podaną przez nauczyciela rzecz – pałeczkę jednocześnie kończąc zdanie: „Podoba mi się w tobie...”/ „Lubię w tobie...”*. Gdy przedmiot wróci do nauczyciela oznacza to, że ćwiczenie zostało zakończone.

****Uwaga.** Jeżeli podczas ćwiczenia uczniowie będą żartowali i śmiali się, warto podjąć do tego ze zrozumieniem i skomentować, że mówienie sobie nawzajem miłych rzeczy czy dzielenie się ze sobą pozytywnymi odczuciami może wydawać się zawstydzające czy kłopotliwe. Nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Stąd możemy czuć się tym skrępowani.

6. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania zajęć, w rundce końcowej każdy z uczniów kończy zdanie: „Lubię siebie za....”.

Temat: Mocne i słabe strony

CELE:

- rozwinięcie umiejętności identyfikowania swoich mocnych i słabych stron
- podniesienie samooceny
- wzmocnienie poczucia własnej wartości

POMOCE DYDAKTYCZNE: ● kartki papieru ● duże arkusze białego papieru ● flamasty ● karty pracy

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wprowadza uczniów do tematu lekcji wyjaśniając, że na dzisiejszych zajęciach będą zajmowali się tym, czym są własne słabe i mocne strony oraz poczucie własnej wartości.

2. Ćwiczenie. Praca w grupach. Uczniowie otrzymują karty pracy*. Obejmują one prezentacje umiejętności różnych osób. Zadaniem grup jest zidentyfikowanie na podstawie opisu osób ich mocnych stron**.

***Uwaga.** Przykładowe opisy przypadków z karty pracy:

Mania 12 lat

Mania od 6 roku życia chodzi do szkoły tańca. Uczy się tańców standardowych, choć jej największą pasją jest taniec nowoczesny. Regularnie wyjeżdża na turnieje tańca i zdobywa swoje pierwsze nagrody. W związku z tym, że treningi zabierają jej sporo czasu, potrafi czasami przyjść niewyspana do szkoły. Zwykle dzieje się to wtedy, kiedy musi się uczyć do klasówki. Rodzice Mani wyznają zasadę, że najpierw szkoła, a potem taniec. Dlatego Mania stara się, żeby na jej pasji nie ucierpiały wyniki w szkole.

Wojtek, 13 lat

Wojtek od samego początku lubił matematykę. Bardzo lubi wszelkie łamigłówki. Potrafi godzinami siedzieć nad zadaniami, kiedy czegoś nie zrozumie na zajęciach. Jednocześnie potrafi znaleźć inne rozwiązania niż te, których uczy się w szkole. Przed klasówkami przychodzą do niego koledzy i koleżanki z klasy. Tłumaczy im wówczas to, czego nie rozumieją.

Zosia, 11 lat

Zosia jest przyjaciółką Kamili. Chodzą do tej samej klasy. Obie spędzają ze sobą dużo czasu. Wiele o sobie wiedzą, regularnie się odwiedzają. Kamila ostatnio pokłóciła się z koleżanką z klasy – Tamarą, która w szkole należy do najpopularniejszych osób. Tamara nastawia inne koleżanki przeciwko Kamili, opowiadając o niej nieprzyjemne i nieprawdziwe rzeczy. Żeby przekonać do siebie Zosię, zaprasza ją na swoje urodziny, na których będzie bardzo dużo osób ze szkoły. Zosia odmawia przyjęcia na przyjęcie, mówiąc, że nie chce kolegować się z kimś, kto nastawia inne dzieci przeciwko jej przyjaciółce.

Tomek, 12 lat

Tomek interesuje się modelarstwem. Chodzi do osiedlowego klubu modelarskiego. Spędza tam każdą swoją wolną chwilę. Najbardziej lubi budować modele samolotów szybowcowych. W przyszłości chciałby zostać pilotem. Przygotowanie modelu wymaga od niego wielu godzin pracy. Każdy element samolotu wykonuje ręcznie – odrysowuje z matrycy, wycina, szlifuje. Następnie skleja kolejne części w całość. Dopiero na końcu maluje. Ale kluczowym momentem, w którym przetestuje, na ile udało mu się dobrze wykonać pracę, jest zawsze pierwsze wzbicie się samolotu w niebo.

****Uwaga.** Przykładowe mocne strony, które uczniowie mogą zidentyfikować na podstawie przedstawionych opisów:

Mania: zdolności taneczne, zorganizowanie, słuch muzyczny i poczucie rytmu, koordynacja ciała, konsekwencja i wytrwałość.

Wojtek: zdolności matematyczne, wytrwałość, konsekwencja, cierpliwość, umiejętność pomagania innym.

Zosia: lojalność, nieuleganie presji otoczenia, asertywność, odwaga.

Tomek: cierpliwość, precyzyjność/dokładność, wytrwałość, zdolności manualne, pracowitość.

W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że szukanie swoich mocnych stron może być fascynującą przygodą. Wiele rzeczy, które wykonujemy na co dzień, wymaga od nas szeregu umiejętności i zdolności.

3. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Uczniowie wypisują po jednej stronie kartki listę sytuacji i wykonywanych czynności, co do których czują, że dobrze lub bardzo dobrze sobie z nimi radzą. Po drugiej stronie kartki wypisują listę cech i umiejętności, dzięki którym potrafią sobie radzić dobrze/bardzo dobrze w tych sytuacjach i podczas wykonywania tych czynności.

***Uwaga.** Wzór:

Nazwa czynności/aktywności	To, co sprawia, że dobrze to robie
Taniec	Poczucie rytmu

4. Ćwiczenie. Praca indywidualna i w zespole. Uczniowie otrzymują kredki lub flamastry oraz kartki papieru. Ich zadaniem jest przedstawienie siebie jako zwierząt. W pierwszej kolejności uczniowie zastanawiają się, jakie zwierzę najlepiej przedstawia ich cechy charakteru (np. kot – niezależność, mysz – delikatność itp.). Następnie składają kartki i wkładają je do jednego pojemnika. Nauczyciel miesza wszystkie prace. W dalszej kolejności uczniowie losują po jednej kartce i dopisują po prawej stronie kartki dwie mocne strony danego zwierzęcia. Prace wrzucają z powrotem do pojemnika i losują kolejne. Jeżeli ktoś trafi na własną pracę, wymienia ją. Nauczyciel wykonuje co najmniej trzy podobne losowania. Na zakończenie uczniowie odszukują swoje prace.

Nauczyciel w ramach wprowadzenia do kolejnego etapu ćwiczenia, pyta uczniów, czy narysowane zwierzęta mają tylko mocne strony? Czy mocne strony składają się na całą prawdę o danym zwierzęciu? Każde zwierzę ma swoje mocne, ale i słabe strony.

Uczniowie z powrotem wrzucają do pojemnika omówione przed chwilą prace. Nauczyciel ponownie je miesza. Następnie uczniowie ponownie losują kartki i dopisują, tym razem po lewej stronie, dwie słabe strony danego zwierzęcia. Prace wrzucają z powrotem do pojemnika i losują kolejne. Jeżeli ktoś trafi na własną pracę, wymienia ją. Nauczyciel wykonuje tyle samo losowań, co w przypadku identyfikowania mocnych stron. Na zakończenie uczniowie odszukują swoje prace.

Podczas omawiania ćwiczenia nauczyciel zwraca uwagę na przebieg pracy oraz wrażenia płynące z uczestniczenia w ćwiczeniu. Pytania pomocnicze:

- *Jakie przychodzą wam myśli do głowy i co czujecie, kiedy patrzycie na listę mocnych stron przedstawiającego was zwierzęcia?*
- *Jakie przychodzą wam myśli do głowy i co czujecie, kiedy patrzycie na listę słabych stron przedstawiającego was zwierzęcia?*
- *Które wnioski wydały się wam zaskakujące? Czy z czymś się nie zgadzacie?*
- *Czy wcześniej myśleliście w taki sposób o wybranym przez siebie zwierzęciu?*
- *Czy trudno było wymyślać mocne i słabe cechy zwierząt czy łatwo?*

Podsumowując ćwiczenie, nauczyciel pyta uczniów, co by się stało, gdyby zwierzęta znały tylko swoje mocne strony i ignorowały słabe? Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami i pomysłami.

***Uwaga.** Podstawową konsekwencją braku wiedzy na temat swoich słabych stron byłoby wystawienie się na zagrożenie, np. mysz, gdyby nie wiedziała, że jest mała i może łatwo stać się kąskiem dla większego zwierzęcia, nie potrafiłaby tak dobrze wykorzystywać swojej mocnej strony: zwinności, szybkości. Nauczyciel korzystając z tej analogii, wyjaśnia, że podobnie jest w przypadku ludzi.

Nauczyciel pyta uczniów, po co potrzebna jest im wiedza o swoich słabych stronach? Uczniowie dzielą się pomysłami.

****Uwaga.** Wiedza o swoich słabych stronach pomaga nam:

- rozpoznawać ewentualne źródła niepowodzeń,
- pracować nad sobą i zmieniać się,
- rozwijać słabe strony,
- wykorzystywać swoje mocne strony.

5. Ćwiczenie. Nauczyciel rozdaje karty pracy: koło podzielone na ćwiartki, które zostały następująco zatytułowane:

- *to, co umiem robić;*
- *to, czego chciał(a) bym się nauczyć;*
- *to, co w sobie lubię;*
- *to, co chciał(a) bym w sobie zmienić.*

W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel pyta o przebieg pracy nad wypełnianiem swojej karty pracy. Pytania pomocnicze:

- *Którą z ćwiartek było wam najłatwiej wypełnić, a którą najtrudniej?*
- *Czy zastanawialiście się wcześniej, co chcielibyście w sobie zmienić i czego się nauczyć?*

Nauczyciel podkreśla, że jeśli wiemy, czego nam brakuje, możemy zacząć zastanawiać się nad tym, co możemy zrobić, aby to zdobyć i jak się tego nauczyć (np. umiejętności, lub kształtować (np. cechy charakteru).

6. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel pyta uczniów, co powiedzieliby koledze lub koleżance, którzy pytają o:

- po co im wiedza o swoich mocnych i słabych stronach?
- czy można lubić siebie wiedząc, że ma się wady i słabe strony?

W odpowiedziach warto wydobyc, że wiedza o mocnych i słabych stronach pozwala nam ocenić w sposób bardziej precyzyjny swoje możliwości podczas mierzenia się z różnymi sytuacjami. Znając siebie lepiej radzimy sobie nie tylko w codziennych sprawach, ale i w trudnych i wymagających sytuacjach. Zdobywanie wiedzy o swoich słabych stronach nie oznacza, że przestaniemy siebie lubić. Każdy bowiem ma zarówno mocne, jak i słabe strony.

Temat: Ja dzisiaj i jutro

CELE:

- rozwinięcie samoświadomości
- podniesienie samooceny i poczucia własnej wartości

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- kartki papieru
- duże arkusze białego papieru
- flamastry
- karty pracy
- klej
- nożyczki
- kolorowe magazyny, gazety

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wprowadza uczniów do tematu lekcji wyjaśniając, że na dzisiejszych zajęciach będą zastanawiali nad tym, kim i jacy chcieliby być w przyszłości. Pyta uczniów, czy kiedyś myśleli już o tym? Jeżeli tak, to prosi osoby chętne o podzielenie się swoimi zamiarami lub planami.

2. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy oraz kredki. Na karcie narysowanych jest pięć doniczek. Każdy uczeń wybiera pięć umiejętności. Każda doniczka oznacza jedną z nich. Uczniowie podpisują nimi wszystkie doniczki. Zamalowują taką część doniczki, która odzwierciedla stopień, w którym posiadają daną umiejętność.

Podczas omówienia ćwiczenia nauczyciel zwraca uwagę na odczucia i refleksje uczniów wywołane zadaniem. Pytania pomocnicze:

- *Co myślicie o waszych doniczkach? Czy według was są one wystarczająco wypełnione?*
- *Co myślicie, kiedy patrzycie na wasze prace?*
- *Jak myślicie, czy jest możliwe, żeby doniczki były pełne?*
- *Co moglibyście zrobić, żeby wypełnić je po brzegi?*

Następnie nauczyciel prosi uczniów, aby wyobrazili sobie, że ukończyli pierwszy rok życia. Jak wyglądałyby wówczas ich doniczki? Uczniowie pisakami zaznaczają linię z boku doniczek poziom danej umiejętności, którą prawdopodobnie mieli w wieku jednego roku. Następnie nauczyciel prosi, aby przypomnieli sobie, jak radzili sobie z poszczególnymi umiejętnościami, kiedy rozpoczęli pierwszą klasę. Poziom ówczesnych umiejętności ponownie zaznaczają na odpowiedniej wysokości doniczki.

Pytania pomocnicze:

- *O czym myślicie, kiedy patrzycie na wasze prace?*
- *Czy widzicie różnice pomiędzy tym, jacy byliście kiedyś, a teraz?*
- *Jakie można wyciągnąć z tego wnioski?*

W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że każdy może rozwijać w sobie różne umiejętności i cechy. Nie są nam dane z góry i niezmiennie. Nawet gdy w danym momencie czegoś nie potrafimy albo nie potrafimy wystarczająco dobrze, możemy się tego nauczyć. Na co dzień trudno nam zauważyć postępy, ale kiedy spojrzymy na siebie z dłuższej perspektywy, widać, jak dużo możemy nauczyć się nowych rzeczy.

3. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki (mogą to być sklejone wcześniej dwie kartki A4), klej i nożyczki. W jednym miejscu wyklada przyniesione przez siebie gazety i magazyny. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że teraz zajmą się przygotowaniem mapy marzeń. Pyta jednocześnie o skojarzenia uczniów z pojęciem „mapa marzeń”. Uczniowie dzielą się pomysłami. Nauczyciel tłumaczy, że marzenia i wyrastające z nich cele pomagają w pracy nad mocnymi i słabymi stronami. Kiedy wiemy, do czego dążymy, wtedy lepiej rozumiemy, czego potrzebujemy. Cwi-

czenie ma pomóc im zorientować się w tym, co jest dla nich ważne i jakie umiejętności czy cechy mogą być im potrzebne. Nauczyciel wyjaśnia, że mapy marzeń można wykonywać na różne sposoby. Dzisiaj wykonają uproszczoną wersję. W tym celu uczniowie dzielą swoje kartki na cztery części:

- *jaki(a) chcę być?*
- *co chcę mieć?*
- *czego chcę się nauczyć?*
- *jak chcę się czuć z innymi ludźmi?*

Uczniowie podpisują swoje ćwiartki. Następnie wybierają zdjęcia z magazynów i gazet, które, ich zdaniem, ilustrują to, co chcieliby osiągnąć w dorosłym życiu*.

***Uwaga.** Jeżeli uczniowie będą mieli trudność w wyobrazeniu siebie jako dorosłych, nauczyciel prosi, aby przywołali swój obraz w gimnazjum albo w szkole ponadgimnazjalnej. Podczas wykonywania zadania nauczyciel pomaga uczniom, jeżeli zgłoszą trudności związane ze znalezieniem odpowiedniej ilustracji.

Po wykonaniu prac, nauczyciel pyta, czy wszyscy chcą powiedzieć kilka słów o swojej mapie. Zaznacza jednocześnie, że jeżeli ktoś nie chce, nie musi tego robić. Ze względu na ograniczoną ilość czasu uczniowie przedstawiają jedną lub dwie wybrane przez siebie ćwiartki mapy marzeń**. Podczas omówienia zadania nauczyciel zwraca uwagę na to, jak przebiegała praca i jakie refleksje wzbudza w uczniach efekt końcowy.

Pytania pomocnicze:

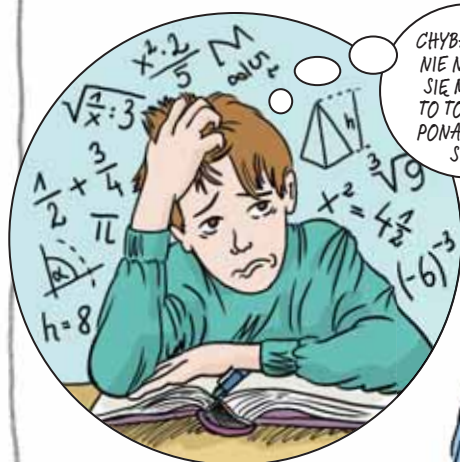
- *Na jakie trudności natrafialiście szukając ilustracji?*
- *Czy od razu wiedzieliście, jak odpowiedzieć sobie na postawione pytania?*
- *Czy jesteście zadowoleni ze swoich mapek?*
- *Jak się czujecie, patrząc na wasze mapy?*

****Uwaga.** Uczniowie zabierają mapy marzeń do swoich domów. Nauczyciel tłumaczy, że mogą schować je do szafy i co jakiś czas do nich zaglądać. Takie mapy mogą – kontynuując – wykonywać regularnie, co jakiś czas, np. raz w roku. Marzenia się zmieniają i z biegiem czasu mogą pojawić się nowe.

4. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel w ramach podsumowania zajęć dzieli klasę na grupy. Każda z grup ma za zadanie przygotować hasło reklamujące potrzebę posiadania marzeń. Uczniowie przygotowując hasło korzystają z wiedzy i informacji, które pojawiły się na zajęciach oraz z własnych przemyśleń. Zespoły przedstawiają swoje prace. Nauczyciel pyta, która osoba będzie miała więcej marzeń i celów: ta, która lubi siebie, czy ta, która nie lubi siebie? Nauczyciel, dziękując grupom za prezentacje, podsumowuje, że dzięki marzeniom precyzują się nasze cele. Jeżeli nie lubimy siebie i nie wierzymy w swoje możliwości, jest nam bardzo trudno rozwijać swoje mocne strony.

Budujemy SAMOOCENĘ

Samooceńca to nasze myśli i przekonania na swój temat. Jeżeli myślimy o sobie dobrze – nie za surowo i nie za łagodnie – lepiej czujemy się ze sobą oraz z innymi ludźmi.



CHYBA NIGDY NIE NAUCZE SIĘ MATEMATY. TO TOTALNIE PONAD MOJE SIŁY!

KIEDY, CZEGOŚ NIE UMIEM

Czasami nam się wydaje, że jeżeli coś nam nie wychodzi, to oznacza, że to jest nie dla nas. Niekoniecznie. Być może zadanie wymaga od nas większego zaangażowania i pracy.



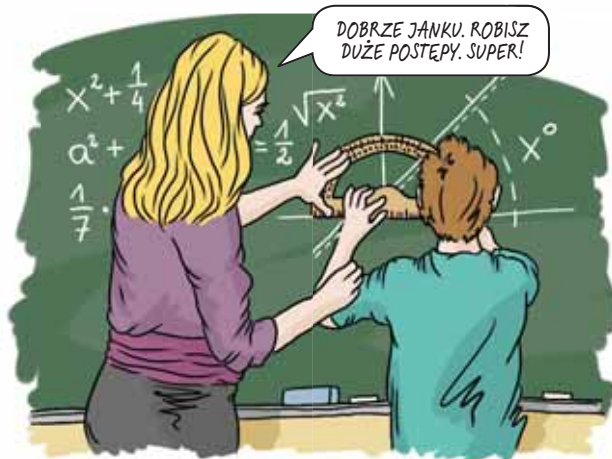
NIE MARTW SIĘ, MOŻESZ OSIĄGAĆ, CO TYLKO CHCESZ. POTRZEBNA JEST TYLKO TWOJA CHĘĆ I ĆWICZENIA. Z CZASEM BĘDZIESZ CORAZ LEPSZY!



TAK MYŚLISZ TATO? W TAKIM RAZIE NIE MA PROBLEMU, BO JA CHCĘ!

NIE MUSZĘ SIĘ PODDAWAĆ

Niektóre zadania rozwiązujemy z łatwością, a inne wymagają od nas pracy. Czasami potrzebna jest nam pomoc kogoś, kto zna się na tym lepiej niż my. To, że musimy w coś włożyć więcej wysiłku, nie oznacza, że to jest naszą słabą stroną.



DOBRCZE JANKU. ROBISZ DUŻE POSTĘPY. SUPER!

MOGĘ SIĘ UCZYĆ

Kiedy zaangażujemy się w naukę nowych umiejętności, mamy szansę nie tylko więcej się nauczyć, ale i odkryć w sobie zdolności, których wcześniej nie dostrzegaliśmy.



PO PIĘCIU LATACH UKOŃCZYŁEM STUDIA Z WYROZNIENIEM. KTO BY POMYŚLAŁ!

MÓJ TATO MIAŁ RACJĘ. TERAZ MAM PRACĘ MARZEŃ. PROJEKTUJE SAMOLOTY I JESTEM Z TEGO DUMNY!



I ODNIEŚĆ SUKCES

Kiedy widzimy kogoś odnoszącego sukcesy, to nie myślimy zwykle o tym, ile to kosztowało wysiłku. Tymczasem rozwijanie umiejętności i mocnych stron, a co za tym idzie budowanie pozytywnej samooceńcy, wymaga od nas pracy i zaangażowania.