



CYKL | O NAS I DLA NAS

GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA, EDUKACJA ZDROWOTNA

AUTORKA | MARTA RÓWNY

KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ DO FILMU „DZIEWCZYŃSKIE HISTORIE”

Temat: Dojrzewanie – wewnętrzna i zewnętrzna metamorfoza

Zadanie 1. Poznaj bohaterki.

Na podstawie obejrzanego filmu wypełnij tabelę i porównaj obie bohaterki.

	Jagoda	Zuzia
Co jest dla niej ważne?		
Jakie trudności przeżywa?		
Jak zmienia się podczas filmu?		

Kto ją wspiera?		
-----------------	--	--

Zadanie 2. Ja w okresie dojrzewania.

Dojrzewanie to czas wielu zmian. Niektóre z nich widać na zewnątrz, na przykład w wyglądzie, sposobie ubierania się, zainteresowaniach czy w zachowaniu. Inne dzieją się wewnątrz – w emocjach, myślach, relacjach z innymi ludźmi i w sposobie patrzenia na siebie.

Bohaterki filmu – Jagoda i Zuzia – również przeżywają różne momenty dorastania: czasem są pewne siebie, czasem zagubione, czasem radosne, a czasem zbuntowane lub zawstydzone. Podobne doświadczenia mogą pojawiać się u wielu młodych ludzi.

Zastanów się, jak to wygląda u Ciebie i dokończ zdania. Nie musisz pisać bardzo dużo, najważniejsze, żeby odpowiedzi były szczere.

Ostatnio zauważyłem/zauważyłam, że...

.....

.....

Coraz ważniejsze stają się dla mnie...

.....

.....

Czasami trudno mi...

.....

.....

Czuję się bardziej samodzielny/samodzielna, gdy...

.....

.....

Najbardziej potrzebuję od dorosłych...

.....

.....

Chciałbym/chciałabym lepiej rozumieć...

Zadanie 3. Mój krąg wpływu.

W okresie dojrzewania wiele rzeczy może wydawać się trudnych, niejasnych albo niesprawiedliwych. Czasem martwimy się tym, co myślą o nas inni, jak zmienia się nasze ciało, czy jesteśmy lubiani, czy pasujemy do grupy albo czy spełniamy oczekiwania dorosłych.

Nie na wszystko mamy wpływ. Nie możemy kontrolować opinii wszystkich ludzi, tempa dojrzewania, zasad, które obowiązują w domu i w szkole, czy też nastrojów innych osób. Mamy jednak wpływ na swoje decyzje, reakcje, sposób mówienia o sobie, proszenie o pomoc, rozwijanie zainteresowań i na dbanie o relacje.

Uzupełnij dwa kręgi. W pierwszym zapisz **sprawy, na które masz wpływ**. W drugim zapisz **sprawy, na które nie masz pełnego wpływu**.

MÓJ KRĄG WPŁYWU

Na niektóre sprawy mam wpływ, a na inne nie mam pełnego wpływu.

NIE MAM PEŁNEGO WPŁYWU NA:

MAM WPŁYW NA:

CHCĘ WZMACNIAĆ:

MÓJ PIERWSZY KROK:

Zadanie 4. Instrukcja obsługi mnie.

Wyobraź sobie, że tworzysz dla bliskich osób krótką „instrukcję obsługi” samego/samej siebie. Co powinni wiedzieć, żeby lepiej Cię rozumieć?

Kiedy jestem zdenerwowany/zdenerwowana, potrzebuję...

Kiedy jestem smutny/smutna, pomaga mi...

Nie lubię, gdy inni...

Czuję się wspierany/wspierana, gdy...

Najłatwiej rozmawia mi się, kiedy...

Zadanie 5. Kokon i motyl.

Dojrzewanie można porównać do metamorfozy. Tak jak gąsienica zmienia się w motyla, tak młody człowiek stopniowo zmienia się fizycznie, emocjonalnie i społecznie. Nie dzieje się to od razu. Czasami ten proces bywa trudny, niewygodny albo pełen niepewności. Można czuć radość, ciekawość, wstyd, złość, lęk i ekscytację – czasem nawet wszystko naraz.

Kokon symbolizuje to, co jeszcze nas ogranicza, czego się boimy albo z czym się zmagamy. Motyl symbolizuje rozwój, zmianę, odwagę i to, jaką osobą chcemy się stawać.

Przyjrzyj się grafice kokonu i motyla, a następnie uzupełnij poszczególne części.

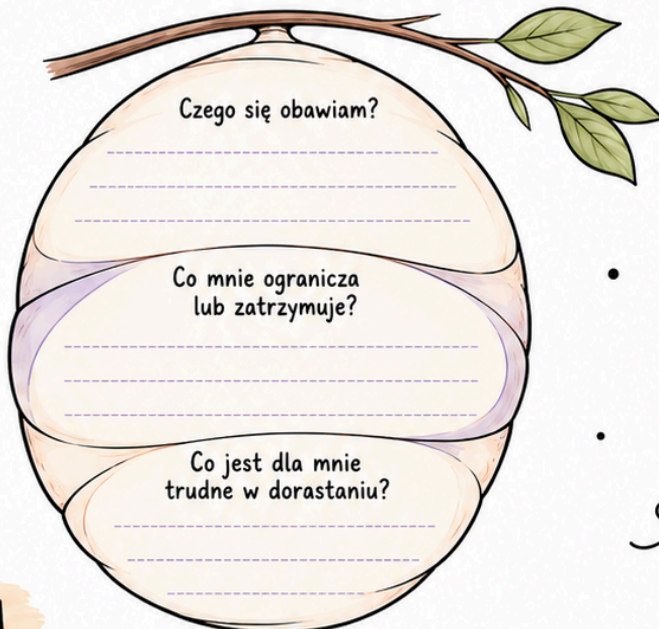


KOKON I MOTYL



Dojrzewanie to czas przemiany.

1. W KOKONIE

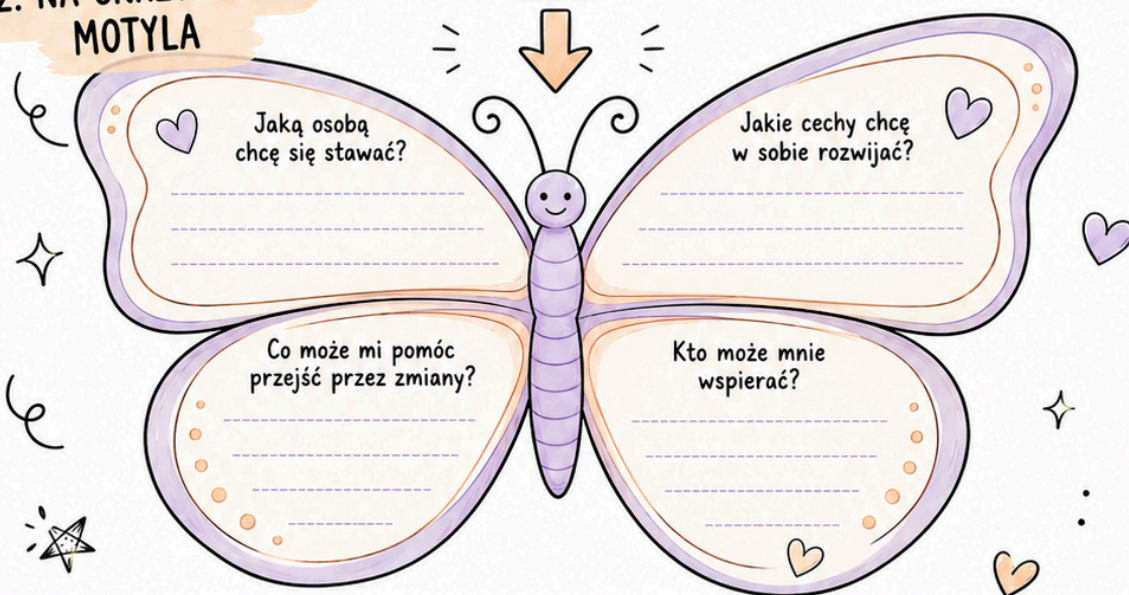


Czego się obawiam?

Co mnie ogranicza
lub zatrzymuje?

Co jest dla mnie
trudne w dorastaniu?

2. NA SKRZYDŁACH MOTYLA



Jaką osobą
chcę się stawać?

Jakie cechy chcę
w sobie rozwijać?

Co może mi pomóc
przejść przez zmiany?

Kto może mnie
wspierać?

Moja metamorfoza polega na tym, że...



Zadanie 6. Granice i niezależność.

Dorastanie często wiąże się z potrzebą większej niezależności. Młody człowiek chce mieć więcej wpływu na swoje decyzje, wygląd, czas wolny, znajomości i zainteresowania. Jednocześnie nadal potrzebuje bezpieczeństwa, wsparcia i granic.

Uzupełnij tabelę.

Obszar	W tej sprawie chciałbym/chciałabym mieć więcej samodzielności	Dlaczego to dla mnie ważne?
Wygląd		
Czas wolny		
Znajomi		
Telefon/internet		
Szkoła		
Zainteresowania		

Jak można rozmawiać z dorosłymi o większej niezależności, a przy tym nie ranić ich i nie ignorować ich obaw?
