



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 „TYSIĄC RAZY SILNIEJSZA” Temat: Rozwijam poczucie własnej wartości

Zadanie 1. Tajne notatki Signe

Signe przez długi czas swoją klasę obserwuje z boku. Dostrzega wiele niesprawiedliwych sytuacji, ale nie zawsze potrafi od razu o nich powiedzieć. Wyobraź sobie, że znajdujesz jej tajny notes. Uzupełnij zapiski bohaterki.

To, co zauważam w klasie.

Jak chłopcy i dziewczęta są traktowani przez uczniów oraz przez nauczycieli?

To, co mnie denerwuje, ale o czym jeszcze nie mówię.

To, czego się boję, gdy myślę o sprzeciwie.

To, co się zmienia po tym, jak do klasy dołącza Saga.

Pierwszy moment, w którym zaczynam wierzyć, że mój głos ma znaczenie.

Opisz scenę albo wydarzenie z filmu.

Zadanie 2. Akta sprawy – kto zabiera mój głos?

Wciel się w detektywa badającego sytuacje, w których rezygnujesz z wyrażenia własnego zdania. Wybierz jedną sytuację albo wymyśl własną:

- nie zgłaszam się, mimo że znam odpowiedź,
- nie przedstawiam swojego pomysłu w grupie,
- zgadzam się z większością, choć myślę inaczej,
- pozwalam komuś przerwać moją wypowiedź,
- nie reaguję na niesprawiedliwy komentarz,
- rezygnuję z czegoś, ponieważ boję się oceny.

Miejsce zdarzenia

Gdzie i kiedy zwykle się to dzieje?

.....

.....

Podjeźrzani

Jakie czynniki mogą „zabierać” Twój głos?

- ☐ strach przed oceną
- ☐ obawa przed błędem
- ☐ presja grupy
- ☐ przekonanie, że inni wiedzą lepiej
- ☐ wcześniejsze nieprzyjemne doświadczenie
- ☐ brak czasu na przygotowanie
- ☐ silna dominacja innej osoby
- ☐ inne:

Dowody

Po czym poznajesz, że zaczynasz się wycofywać?

.....

.....

Co się dzieje w Twoim ciele?

.....

.....

Jakie myśli pojawiają się w głowie?

Jak się zachowujesz?

Świadkowie, którzy mogą pomóc

Kto może Cię wesprzeć?

Plan rozwiązania sprawy

Jakie jedno niewielkie zachowanie może pomóc Ci odzyskać głos?

W ramach podsumowania dokończ zdanie: *Mój głos jest ważny nawet wtedy, kiedy...*

Zadanie 3. Kto jeszcze jest w mojej głowie?

Wyobraź sobie, że różne opinie mają ustawioną inną głośność. Przy każdej osobie lub grupie zaznacz, jak głośny wpływ ma jej opinia na Twoje decyzje (skala: 0 – prawie jej nie słyszę, 5 – często decyduje za mnie).

- moja własna opinia
- rodzice lub opiekunowie
- przyjaciele
- cała grupa rówieśnicza
- nauczyciele
- osoby popularne
- media społecznościowe
- nieznajomi
- wewnętrzny krytyk

Następnie odpowiedz:

Który głos jest zbyt głośny?

Który powinien być lepiej słyszalny?

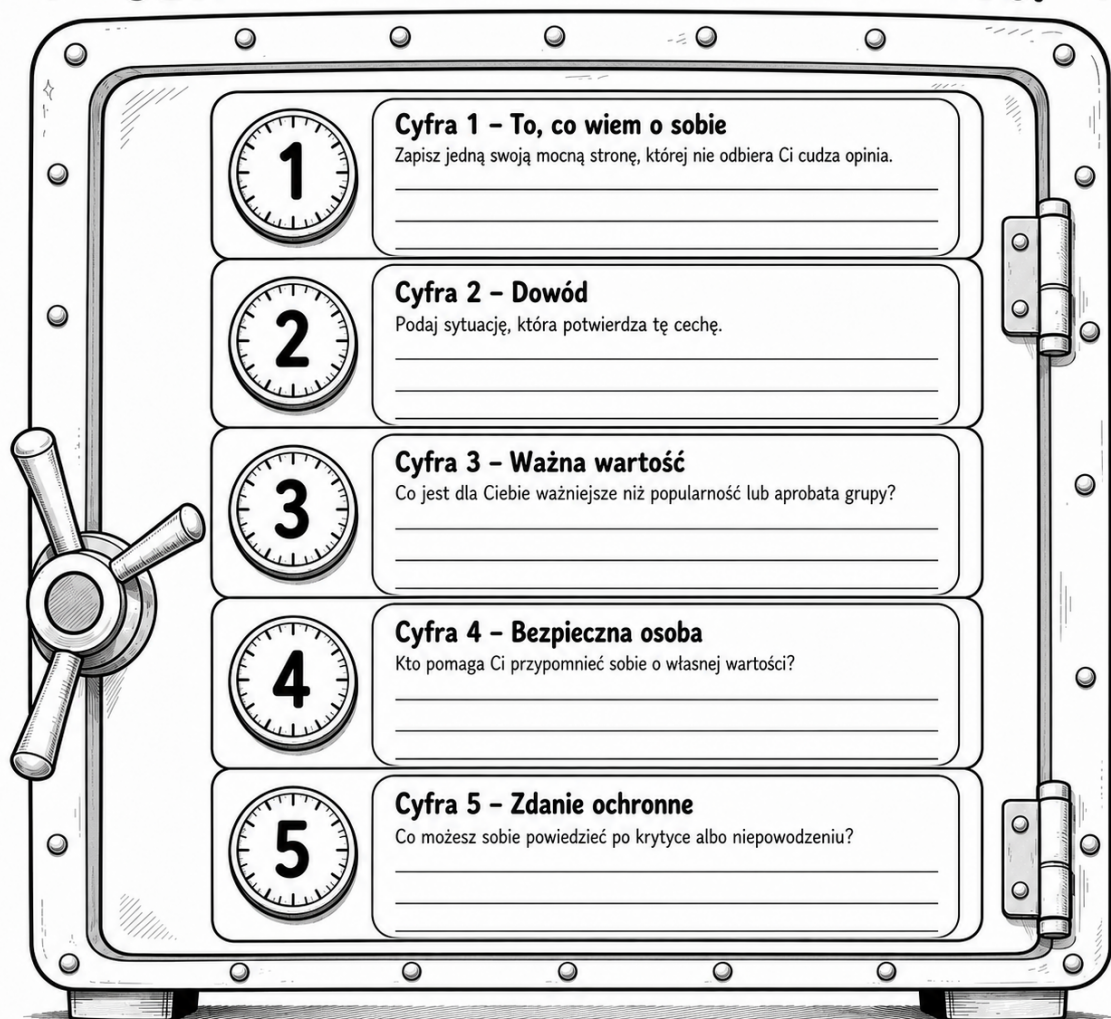
Czyja opinia jest cenna, ale nie powinna „podejmować decyzji” za Ciebie?

Jak możesz sprawdzić, czego naprawdę chcesz?

Zadanie 4. Sejf poczucia własnej wartości

Wyobraź sobie, że Twoje poczucie własnej wartości znajduje się w sejfie. Nie powinien on być otwierany przez każdą opinię, ocenę ani dowolny komentarz. Uzupełnij kod zabezpieczający.

SEJF POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI



1	Cyfra 1 – To, co wiem o sobie Zapisz jedną swoją mocną stronę, której nie odbiera Ci cudza opinia. _____
2	Cyfra 2 – Dowód Podaj sytuację, która potwierdza tę cechę. _____
3	Cyfra 3 – Ważna wartość Co jest dla Ciebie ważniejsze niż popularność lub aproba grupy? _____
4	Cyfra 4 – Bezpieczna osoba Kto pomaga Ci przypomnieć sobie o własnej wartości? _____
5	Cyfra 5 – Zdanie ochronne Co możesz sobie powiedzieć po krytyce albo niepowodzeniu? _____

Zadanie 5. Zasady, o których się nie mówi

Nie wszystkie zasady są zapisane w regulaminie. Niektóre powstają, dlatego że wszyscy przyzwyczajają się do określonego sposobu zachowania. Zapoznaj się z opisanymi sytuacjami i pomyśl, jaka „niewidzialna” zasada może za nimi stać.

Sytuacja 1

Chłopcy nie sprzątają pracowni, ponieważ wszyscy zakładają, że zrobią to dziewczęta.

Niewidzialna zasada:

.....

Kto na niej korzysta, a kto ponosi jej konsekwencje?

.....

.....

.....

.....

Sytuacja 2

Uczeń często przerywa innym, ale nauczyciel nie reaguje.

Niewidzialna zasada:

.....

Jak wpływa ona na inne osoby?

.....

.....

Sytuacja 3

Najpopularniejsze osoby podejmują decyzje za całą klasę.

Niewidzialna zasada:

.....

Do czego może prowadzić?

.....

Własny przykład

Opisz inną niewidzialną zasadę, którą można zauważyć w filmie, szkole, mediach albo codziennym życiu.

Zadanie 6. Komiks – znajdowanie głosu

Stwórz czteroklatkowy komiks pokazujący, jak osoba nieśmiała stopniowo zaczyna wyrażać swoje zdanie.

Klatka 1 – Milczenie, czyli co się dzieje na początku.

Klatka 2 – Myśl, czyli co bohaterka lub bohater chce powiedzieć, ale zatrzymuje to dla siebie.

Klatka 3 – Mały krok, czyli jakie pierwsze działanie podejmuje bohaterka/bohater.

Klatka 4 – Głos, czyli co się zmienia po zabraniu głosu.

Pamiętaj, że ostatnia klatka nie musi przedstawiać wielkiego sukcesu – może pokazywać samo podjęcie próby.

