

Trochę psychologii, czyli poznaj siebie...

Dzisiaj w ramach godziny wychowawczej proponuję Wam wykonanie kilku zadań pozwalających na poznanie własnego Ja. Pomysł jak i ćwiczenia zaczerpnęłam ze strony www.kreatywnapedagogika.pl która serdecznie polecam. Zatem proponuję kilka eksperymentów, zabaw by zacząć odkrywać własne ukryte predyspozycje.

1. Na sam początek proszę żebyście zabawili się, jak to określili autorzy pomysłu w Picasso. Weźcie kartkę papieru i czarny mazak, kredkę. Każdy rysuje swój portret. Rozplanujcie portret tak, aby twarz zajęła całą kartkę, uwzględnijcie na niej szczegóły- piegi, zmarszczki, duże usta itp.

2. Następnie gotowy portret rozetnijcie na 5 części i złóżcie go na kolorowej kartce na nowo, jak puzzle. Jest to dekonstrukcja i tworzenie nowej całości.

3. Teraz zastanówmy kiedy my- ludzie zyskujemy świadomość siebie? Obejrzyjcie filmiki

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=aQFhfl57o9k&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=Xe2pQUsCUcw&feature=emb_title

i odpowiedzcie sobie na pytania:

„Co robi ten mały, kilkumiesięczny (pierwszy filmik), kilkunastomiesięczny człowiek? Szuka drugiego małego człowieka. Szuka go za lustrem. Już lada moment, może za tydzień, może za dwa miesiące odkryje, że ten człowiek w lustrze to on sam. Zrodzi się wtedy samoświadomość, „do głosu” zacznie dochodzić pojęcie Ja. To kamień milowy w procesie kształtowania się tożsamości i osobowości. Kiedy dokładnie to się dzieje? Między 18 a 24 miesiącem życia, czasem trochę wcześniej. Dlaczego to takie ważne?

Do tego momentu psychika dziecka jest silnie złączona, wręcz zespolona z psychiką jego najważniejszego opiekuna (najczęściej rodzica, bo bywają też różne sytuacje losowe). W wieku około 2 lat dziecko odkrywa, że jest odrębnym bytem. Z tego właśnie powodu teraz, a nie wcześniej mamy do czynienia ze słynnym buntem dwulatka. Do manifestowania sprzeciwu potrzebna jest wola. Wcześniej dziecko też sprawdza jak działa słowo nie. Jednak buntując się jest już zdecydowanie bardziej uparte w trwaniu przy swojej woli w kontrze do woli drugiego człowieka”¹

4. Zatem Ja to suma składowych wyglądu, charakteru, sposobu bycia Czym jeszcze jest Ja? Zastanówcie się nad tym.

5. Częścią składową naszego Ja jest nasze własne imię, nadaje ono tożsamość identyfikację z konkretnym osobnikiem. Wykonajcie teraz następujące ćwiczenie:

„Wyobraźmy sobie, że ktoś daje nam 10 tysięcy złotych możemy za nie kupić wszystko, co chcemy pod warunkiem, że nazwy tych rzeczy będą się zaczynały na pierwszą literę naszego imienia. Możemy kupić jedną rzecz, jeśli jej wartość mieści się w tej kwocie, albo wiele

¹ https://kreatywnapedagogika.wordpress.com/2019/10/30/psychologia-na-wychowawczej-ja/?fbclid=IwAR0suq2zVeJgHZdIrT1TsLu0_OemQl4jvsH92LowwNsNh8f3jtZuddOxaQl

drobnych rzeczy. Każdy uczeń zapisuje na kartce wszystkie swoje zakupy. Następnie uczniowie czytają na głos swoje notatki, a my pytamy w trakcie czy są zadowoleni ze swoich zakupów?

- Imię nadali nam rodzice, jest ono tak silnie związane z naszym jestestwem, że reagujemy zawsze gdy ktoś je wypowie, nawet w tłumie ludzi zawsze usłyszymy swoje własne imię – nazywa się to w psychologii efektem cocktail party.

Zdarza się też tak, że nasze imię nam się nie podoba i używamy wtedy zdrobnień, drugiego imienia, ksywki.”²

5. Więc jaki jestem? Zastanówmy się nad tym za pomocą karty zał. 1 na której wypisane zostały określenia stosowane wobec nas przez otoczenie lub przez nas samych. Następnie uzupełnij tabelkę Zał. 2 wpisz tylko pozytywne cechy swojego charakteru.

6. PODSUMOWANIE

Spójrzmy na narysowane przez nas portrety, jaki wpływ mają na nas czyjeś opinie, czy stajemy się pociętą twarzą czy też zrekonstruowana, pewną siebie i znającą swoje predyspozycje? Nie bądź zbyt krytyczny wobec siebie tylko pomyśl co zrobić aby odnieść sukces- a ten jest możliwy tylko wtedy gdy szanujemy samych siebie.

Źródła:

www.kreatywnapedagogika.pl

² https://kreatywnapedagogika.wordpress.com/2019/10/30/psychologia-na-wychowawczej/?fbclid=IwAR0suq2zVeJgHZdIrT1TsLu0_OemQl4jvsH92LowwNsNh8f3jtZuddOxaQl