



Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 148 w Krakowie

2025-03-20

Spotkanie 1 (12 marca 2025)

Inspiracją do zajęć była książka Roksany Jędrzejewskiej-Wróbel pt. *Kije samobije*, która stała się punktem wyjścia do rozmów o tym, jak radzić sobie z niepewnością i budować pozytywny obraz siebie. Temat naszych warsztatów brzmiał: *Szczęśliwy, bo pewny siebie - jak owoić swojego wewnętrznego krytyka*. Spotkanie odbywało się w sali lekcyjnej, więc rozpoczęliśmy od przygotowania samej klasy - tak, aby uczniowie czuli się komfortowo. W końcu czekało ich niełatwe zadanie - zmierzenie się ze swoimi wewnętrznymi krytykami. Wspólnie przesuwaliśmy stoliki, a na środku sali umieściliśmy w kręgu przyniesione z Przystani na Szczęście puffy. W takim ustawieniu odbywały się obydwie spotkania.

Na powitanie uczniowie określali swoje samopoczucie: na kartkach z konturami ludzików rysowali miny - w większości były to uśmiechnięte buźki, choć trafiło się kilka znudzonych i skwaszonych. Następnie zastanawialiśmy się, czym właściwie jest pewność siebie. Uczniowie podawali swoje przykłady i zapisywali je na tablicy. Potem, dla porównania, wyświetliliśmy krótką prezentację z definicją pewności siebie. Okazało się, że dzieci dosyć trafnie określały to pojęcie, twierdząc, że pewność siebie to: *to jak lubisz samego siebie, jak się nie poddajesz, jak wierzysz we własne siły, jak śmiały jesteś*. Kiedy już uzgodniliśmy, czym jest pewność siebie, przyszedł czas, aby uczniowie sami ocenili jej poziom u siebie. Na tych samych kartkach, na których wcześniej rysowali buźki, zapewniali kontur ludzika do poziomu, do którego sięga ich własne poczucie pewności siebie. Niektórzy wypełnili kontur do połowy, inni zaledwie do kolan, ale byli też tacy, którzy zamalowali całego ludzika.

W tym momencie przeszliśmy do głównej części naszych zajęć - do spotkania z lekturą. Siedząc wygodnie na pufach, uczniowie wysłuchali pierwszego fragmentu książki *Kije samobije*. Smutna historia bohaterki książki Anielki bardzo ich wzruszyła i wywołała ożywioną dyskusję - uczniowie dzielili się swoimi przemyśleniami, niektórzy przywołali własne doświadczenia związane z przykrymi komentarzami w internecie. W rozmowie pojawił się również wątek wchodzenia w okres dojrzewania i związanej z nim niepewności oraz krytycyzmu wobec własnego wyglądu.

Kolejnym punktem warsztatów było wypisanie na paskach papieru negatywnych komentarzy - mogły być to te, zapamiętane z książki, zasłyszane gdzieś, przeczytane lub po prostu wymyślone. Po wykonaniu zadania każdy wrzucał zapisaną przez siebie kartkę do pudełka.

Następnie, aby zakończyć zajęcia pozytywnym akcentem, wszyscy skupili się w kręgu i po kolei przekazywali koleżance, koledze po prawej stronie miły komunikat prosto z serca. To była wzruszająca chwila, kiedy dzieci mówiły sobie ciepłe słowa: że są najlepszymi przyjaciółmi, że są pomocni i uśmiechnięci, że podoba im się jakieś ktoś ma oczy albo fryzurę, że podziwiają kogoś za jakiś talent. W ten sposób, podniesieni na duchu miłymi słowami, zakończyliśmy pierwsze spotkanie. Dzieci oceniły, że zajęcia bardzo im się podobały i już nie mogą się doczekać kolejnych.

Spotkanie 2 (13 marca 2025)



Drugą część warsztatów, podobnie jak poprzedniego dnia, rozpoczęliśmy od wyrażenia swojego samopoczucia. Uczniowie otrzymali kartki z "pustymi" ludzikami i dorysowywali im buźki.

Następnie przeszliśmy do czytania drugiej części książki *Kije samobije*. Uczniowie nie mogli się doczekać na moment, kiedy wysłuchają, w jaki sposób potoczą się losy Anielki. Tym bardziej, że poprzedniego dnia, skończyliśmy lekturę w dramatycznym momencie ucieczki dziewczynki przed kijami samobijami. Historia bohaterki sprawiła, że uczniowie chętnie dzielili się swoimi spostrzeżeniami i refleksjami. Jedna z uczennic wyznała, że i ona, jak Anielka, chodziła na treningi aikido i wielokrotnie upadała na matę podczas treningów. Podsumowując dyskusję stwierdziliśmy, że rady Mistrzyni były pouczające oraz, że pasje i zainteresowania pozwalają na budowanie poczucia własnej wartości.

Kolejnym punktem naszego spotkania była zabawa *Kto, tak jak ja...*. Uczniowie mieli za zadanie wstać i podać jakąś czynność, dziedzinę albo przedmiot, w którym się realizują, który sprawia im radość lub z którego są dumni, a koledzy

i koleżanki dzielący taką opinię, również mieli powstać. Uczniowie podawali różne przykłady- dumni ze zdobycia goli w meczu, szóstkę z matematyki, lubiący jeździć na hulajnodze lub rowerze, lubiący rysować, pomagający młodszemu rodzeństwu... W ten sposób poznaliśmy swoje mocne strony.

Potem uczniowie znów sięgnęli po swoje kartki z ludzikami, aby wypełnić je do poziomu odczuwanego w tym momencie poczucia pewności siebie. Mogli także porównać obydwa ludziki - z dnia poprzedniego i obecnego - i odpowiedzieć sobie na pytanie, czy ich pewność siebie choć odrobinę wzrosła.

Kolejną częścią warsztatów było tworzenie Tarczy Pewności Siebie - wyjątkowego narzędzia, które miało pomóc dzieciom budować pozytywne nastawienie do siebie samych. Każdy uczeń losował kartkę z pudełka z negatywnymi komentarzami, czytał go, następnie odwracał kartkę na drugą stronę i zapisywał pozytywny komunikat odpierający (jak tarcza) ten z przykrą uwagą. Niektórzy uczniowie mieli problem z wymyśleniem pozytywnej odpowiedzi, inni radzili sobie świetnie- jak dziewczynka, która na negatywny komentarz: *Brzydka jak pasztet* odpisała: *Ale ja lubię pasztet!* Następnie wszystkie kartki zostały połączone w jedną wielką tarczę, symbolizującą siłę grupy i wzajemne wsparcie.

Na zakończenie uczniowie mieli okazję podzielić się swoimi wrażeniami. Niektórzy przyznali, że trudno było im wymyślić coś pozytywnego na swój temat, ale zajęcia bardzo im się podobały i chętnie wezmą udział w podobnych. Tarcza Pewności Siebie zawisała na ścianie naszej klasy, przypominając uczniom, że każdy z nich ma wartość i siłę, by pokonywać swoje słabości.