

### 3. DIDAKTIKAI EGYSÉG

#### AZ ÉN FELÉPÍTÉSE, ÖNBECSÜLÉS

##### Bemutató

Az önbecsülés kapcsolatban van az önkép értékelésével; ez a mód, ahogy magunkat kell megítélnünk. Az önbecsülés szerzett és változtatható, történetünk és életünk különböző kontextusai szerint nő vagy csökken. Nem más, mint jóban lenni önmagunkkal.

Az önbecsülés feltételezi a tanulás folyamatát: minél nagyobb az önbecsülés, annál jobbak az iskolai eredmények.

Segít felülkerekedni a személyes nehézségeken, segíti a kreativitást, ugyanakkor segíti a társadalmi kapcsolatok javulását. Mindezt fontos részét képezi a személyiség fejlődésének, és ezért foglalkozunk vele.

##### Célok

- Megismerni az önbecsülés fogalmát; az önbecsülés előnyei és hátrányai.
- Bizni és biztosnak lenni önmagunkban.
- Megérteni az önmagunkkal kapcsolatos érzések és gondolatok eredetét és okait.

##### Anyagok

- „A” dokumentum, *Az önbecsülés leltára*, Coopersmith, 1967. – Elemek, útmutató

##### Források

- Az „Értékelem az önbecsülésemet” *Az önbecsülés leltárának* (Coopersmith, 1967) adaptációja
- Saját kidolgozás.

##### Időbeosztás

A tanár, tudatában a csoport milyenségének és motiváltságának maga határozza meg a különböző fázisok kidolgozásához szükséges időt. Mindazonáltal az átlag három tanóra és házi feladatok.

##### Feladatok

###### 1. Egyéni szakasz

###### 1. Értékelem az önbecsülésemet. „A” DOKUMENTUM

A feladat célja, lehetővé tenni a diákok számára azt, hogy elgondolkodjanak önmagukon. Egy sor elem segítségével értékelik saját önbecsülésük szintjét, ami segít nekik megismerni saját érték-, érzés-, és gondolatskálájukat.

A diákoknak egyedül és önállóan kell kitölteni a lapot, és a későbbiekben nem lesznek kötelezve válaszaik felolvasására.

## **2. Csoportos szakasz**

### *2. Értékelem az önbecsülésemet*

Amint véget ér ennek a feladatnak az egyéni része, következik a csoportos, amihez a tanárnak tiszteletteljes és bizalmi légkört kell teremtenie a diákok között, ahol elfogadják és értékelik az egyéni különbségeket.

A diákoknak beszélgetést kell kezdeményezniük párokban vagy kis csoportokban, ahol el kell mesélniük egymásnak, melyek voltak a leginkább választott elemek, a legfontosabb elemek és a legkívánatosabbak... Ennek a fázisnak az alakulása szerint, vagy nem, el lehet jutni a nagycsoportos szakaszig – a tanár megítélése szerint, figyelembe véve a csoporttal kapcsolatos ismereteit, és azt, hogyan sikerül a feladatnak ez a szakasza, melyben ő a kis csoportok között sétál.

## **3. Nagycsoportos szakasz**

### *3. Szerepjáték*

A szerepjáték arra szolgál, hogy a diákok mások helyébe lépjenek, és úgy érezzenek, gondolkodjanak és viselkedjenek, mint mások. Nem, drámajátékról van szó, nem érdekesek előadói képességeik, sokkal fontosabb az, hogy felhívja a figyelmet bizonyos helyzetekre illetve cselekedetekre, és arra, hogyan éreznek a károsított személyek. Ezért a diákoknak nem szabad azt a szerepet játszaniuk, amivel azonosítani tudják magukat, azt kell játszaniuk, amitől legtávolabb állnak. Ily módon nagyobb figyelem fordul a számunkra érdekes történésekre. Figyelembe kell venni a következőket:

- Jól meg kell határozni a személyiségeket. Ne legyenek többen, mint négy, hogy a szereplők száma ne vonja el a figyelmet a cselekményről.
- A részvételnek önkéntesnek kell lennie, de nem így a szerepek kiosztásának, ami a tanártól függ.
- Ne legyen meghatározott forgatókönyv, a dialógus legyen spontán.
- Olyan helyzeteket kell bemutatni, ami a gyerekek számára ismerős, és könnyen be tudják mutatni.

A tanár választására bízunk az eljátszandó helyzeteket. Ő ismeri legjobban diákjai önbecsülési problémáit és azt, hogyan kezelje azokat. Néhány példa: féltékenység, bulímia, komplexusok, diszkrimináció, a társak közötti különbségek.

## **4. Kutatómunka**

### *4. Legyünk kritikus újságírók*

A reklámok miatt diákjaink a médiumokban bemutatott minták alapján építik önképüket. Ez a feladat megpróbálja elgondolkodtatni a diákokat a kommunikációs eszközök az önbecsülés fejlődésében fennálló befolyásáról.

A feladatot két részre osztjuk:

- Kutatómunka.
- Az adatok elemzése.

A kutatómunkához ki kell választaniuk a diákoknak öt reklámot: írott sajtóból (kivágva), hirdetőtábláról, fényképekről, vagy a televízióból (videóra véve), és reflektálniuk kell a termékekről, a szereplőkről, a történetről, amit elmondanak, a zenéről, stb.

Majd öt fős csoportokban ki kell választaniuk egy-egy hirdetést és bemutatni azt egy gyűlésen, megokolva a választást. Táblázatot lehet készíteni, és osztályozni a hirdetéseket, de a diákoknak kell rendeznie őket.

A gyűlés célja, hogy a diákok fejlesszék kritikai képességüket, és rávezessük őket arra, hogy eltávolodjanak a kommunikációs eszközök közvetlen befolyásától, bátorítva az autonómiát és az egyéni szabadságot.

### **Értékelés**

Figyelembe véve, hogy a feladatok tartalma személyes, szerintünk a legjobb értékelés az önértékelés ebben az esetben. Ehhez szüksége van a diákoknak egy személyes naplóra, amibe be tudják jegyezni eredményeiket, felfedezéseiket, és személyes véleményüket. A tanár értékeln tudja ezeket az eredményeket megfigyelésein illetve személyes és egyéni beszélgetéseken keresztül, mindvégig tiszteletben tartva az adatok személyes jellegét.

Mindazonáltal az értékelésnek lehetnek tárgyilagosabb kritériumai is, mind a diákokra nézve csoportos vagy egyéni szinten, mind a feladatokra nézve.

Ezek a kritériumok lehetnek:

- részvétel a csoportos foglalkozásokban,
- az együttműködés foka,
- párbeszédkésztség, a kompromisszum szintje,
- a témák tárgyalása során mutatott komolyság,
- az empátia,
- a kritikai képesség,
- a tolerancia...

Mindig arra kell gondolnunk, hogy ezek az értékek nem mennyiségiek, hanem minőségiek, ezért értékelésükre inkább a szöveges értékelés az alkalmas, mint a jegy.

## „A” DOKUMENTUM

### *Értékelem az önbecsülésemet*

Az önbecsülés fejlesztése fontos, mert segít jobb emberré válnunk és pozitív kapcsolatokat teremtenünk másokkal, segít elérni céljainkat és jóban lenni önmagunkkal.

Lássuk, milyen a te önbecsülésed! Olvasd el csendben, önállóan a következő állításokat és jelöld meg azokat, amelyek jellemzőek rád.

1. Időnként szeretnék más ember lenni.
2. Nehéz számomra egy csoporttal beszélni vagy szembeszállni.
3. Sok dolgot megváltoztatnék magamban, ha lehetne.
4. Különbösebb problémák nélkül tudok döntéseket hozni.
5. A barátaim jól érzik magukat, amikor velem vannak.
6. Könnyen bosszús leszek otthon.
7. Nehezen szokok hozzá az új dolgokhoz.
8. Népszerű vagyok a társaim közt.
9. A családom túl sokat vár el tőlem.
10. A családom általában figyelembe veszi az érzéseimet.
11. Könnyen engedek.
12. A dolgok zavarosak az életemben.
13. Normális esetben a barátaim követik az ötleteimet.
14. Rossz véleménnyel vagyok magamról.
15. Nincs olyan jó megjelenésem, mint az emberek nagy részének.
16. A családom megért.
17. Általában nem aggasztanak a dolgok.
18. Nem lehet megbízni bennem.
19. Ha valamit mondani szeretnék, többnyire el is mondom.
20. Néha megunom azt, amit csinálok.