

Dzień dobry,

Dzisiaj chciałabym, abyś podczas zajęć z etyki skoncentrował się na sobie i na swoich mocnych stronach, zainteresowaniach oraz na wyzwaniach, które Cię czekają.

Samoświadomość siebie, swoich umiejętności, mocnych stron, odczuć, myśli, zachowań i wyzwań, które pojawiają się w ciągu naszego życia jest niezwykle ważna. Samoświadomość to taka wiedza o samym sobie.

Dzisiaj zaproszę Cię do lektury pewnej bajki, która zachęca do tego, aby doceniać w sobie najdrobniejsze elementy i widzieć to, co mamy w sobie cennego. Bohaterem tekstu jest miś, może nie jest najnowszą zabawką, może nie wygląda tak, jak inne misie, ale czy to oznacza, że dla kogoś nie będzie piękny, wyjątkowy? Hmm... Warto, abyś i Ty się nad tym zastanowił. Różnimy się od siebie jako ludzie: lubimy inne rzeczy, słuchamy różnej muzyki, czytamy inne książki, mamy różne cechy charakteru, mierzymy się z różnymi trudnościami, mamy swoje, własne wyjątkowe marzenia. Mogłabym tak wymieniać i wymieniać... To, co nas łączy to nasza wyjątkowość. Chciałabym, abyś spojrzął na siebie jak na wyjątkowego człowieka i trochę, tak jak naukowcy próbują zajrzeć do wnętrza Ziemi, przyjrzał się sobie.

Poznawanie siebie samego jest jak odkrywanie nowych rzeczy. Każdego dnia możemy w sobie odkryć, odnaleźć coś nowego, o czym wcześniej nie wiedzieliśmy albo po prostu tego nie zauważyliśmy- tak się czasem dzieje, to naturalne.

Pomogę Ci to uporządkować i sprawić, że będzie to dla Ciebie bardziej zrozumiałe.

Poniżej znajdziesz koło zatytułowane „JA”. W tym kole znajdziesz informacje, które wyjaśnią Ci, czym jest samoświadomość:

JA

MOJE ZALETY

MOJE WARTOŚCI

**MOJE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI-
AKCEPTACJA SIEBIE**

MOJE ZAINTERESOWANIA

MOJE EMOCJE, UCZUCIA

MOJE MYŚLI

MOJE ZACHOWANIA

MOJE UMIEJĘTNOŚCI

MOJA WIEDZA

MOJE MARZENIA

MOJE WYZWANIA

MOJE ZALETY, czyli moje mocne strony charakteru, jaki jestem?

MOJE WARTOŚCI, czyli co jest dla mnie ważne w życiu?

MOJE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI, czyli , czy akceptuję siebie, czy myślę o sobie w pozytywnym aspekcie, czy cenię siebie, czy wiem, w czym jestem dobry?

MOJE UMIEJĘTNOŚCI, czyli co ja potrafię zrobić?

MOJA WIEDZA, czyli jakie mam wiadomości na dany temat, z których dziedzin wiem najwięcej?

MOJE MARZENIA, czyli o czym marzę?

MOJE WYZWANIA, czyli co chciałabym zrobić, co chciałbym wiedzieć, a jeszcze tego nie umiem, nie wiem, bo sprawia mi to trudność?

MOJE MYŚLI, czyli o czym myślę najczęściej, w jaki sposób myślę o sobie, o ludziach, o świecie, jakie myśli pojawiają się u mnie w sytuacjach radości, a jakie w chwilach smutku, złości?

MOJE EMOCJE, UCZUCIA, czyli co odczuwam w różnych sytuacjach, które emocje są dla mnie przyjemne, a które mniej przyjemne?

MOJE ZAINTERESOWANIA, czyli czym się interesuje, co mnie ciekawi?

Teraz , kiedy nieco bardziej wyjaśniłam Ci, czym jest świadomość siebie, zapraszam Cię do przeczytania krótkiej bajki.

Pewnego dnia starsza pani porządkowała strych, a że była już słaba, poprosiła swoją sąsiadkę – Kasię o pomoc. Ta z uśmiechem chętnie wzięła się do pracy. Segregując stare i niepotrzebne rzeczy, zauważyła wielkie pudło, w którym znajdował się duży, szary, smutny miś. Kobieta, widząc wzrok dziewczynki skierowany na misia, postanowiła go Kasi podarować. Stwierdziła, iż u niej na pewno będzie mu lepiej. A dając jej tego misia, choć w małym stopniu podziękuje uprzejmej dziewczynce za okazaną pomoc. Kilkanaście lat spędzonych na strychu sprawiło, że stary stał się nieszczęśliwy i samotny.

Od tego dnia dziewczynka, choć posiadała wiele ładniejszych, nowszych zabawek, nie rozstawała się z misiem. W starym smutnym misiu widziała przyjaciela, który zawsze potrafił ją wysłuchać, do którego mogła się przytulić. Z upływem czasu Kasi wydawało się, że mordka misia stawała się weselsza.

I tak właśnie było. Miś został doceniony. Niezależnie od swojego wyglądu, w końcu był komuś potrzebny. Wszystkie dzieci dziwiły się, co dziewczynka widzi w tym starym, szarym miśku. Lecz ona nie zmieniała zdania i doceniała go takim, jaki jest.

Daj sobie teraz czas na zastanowienie się , na refleksję, na to, żeby pojawiły się w Tobie myśli, emocje.....

Mam też dla Ciebie pewne ćwiczenie- Proszę wykonaj plakat o sobie, w którym pokażesz, jaki jesteś, co lubisz robić, co jest dla Ciebie, ważne, kto jest dla Ciebie ważny, czym się interesujesz, jakie masz marzenia, co jest dla Ciebie wyzwaniem. Możesz wykonać pracę na arkuszu szarego papieru, brystolu, bloku A3 dowolną techniką .

Powodzenia. To będzie czas dla Ciebie.