

RESURSĂ EDUCAȚIONALĂ DESCHISĂ

EXERCITII DE DEZVOLTARE A STIMEI DE
SINE LA ELEVII DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL
PRIMAR

Inspector școlar Bălici Claudia,
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN HUNEDOARA

Decembrie, 2023

Stima de sine este percepția pe care o ai în legătură cu propria persoană. Aceasta influențează modul de interacțiune cu persoanele din jur și felul în care se stabilesc relații cu acestea.

De exemplu, felul în care ne înțelegem cu familia, cu prietenii, dar și performanțele profesionale, interacțiunile sociale și stabilitatea pe mai multe planuri din viață.

Imaginea personală are o putere atât de mare asupra destinului ființei umane, ea influențând atât reușita, cât și eșecul. Stimă de sine este în fond o emoție. O stimă de sine pozitivă, se manifestă printr-o dragoste adevărată față de propria persoană, bazată pe acceptarea necondiționată a sinelui, indiferent de caracteristicile personale sau de erorile comportamentale.

Stima de sine scăzută presupune a avea o opinie generală negativă despre sine, judecând sau evaluând negativ propria persoană, și plasând o valoare negativă generală asupra propriei persoane. Stima de sine scăzută la copii este mai degrabă văzută ca un blocaj care reflectă neputința lor de a face o sumă a experiențelor lor în a-și defini o poziție echilibrată.

Calitatea imaginii de sine a elevilor se reconstruiește mereu, pe baza autoperceperii dar și ca urmare a interacțiunii sociale din spațiul școlar. Cunoașterea mecanismelor care determină conturarea sinelui elevilor din ciclul primar, asigură valorizarea fiecărui copil ca personalitate unică, cu demnitate și valoare proprie.

Pentru cadrul didactic, înțelegerea modului în care imaginea de sine a elevului se formează în spațiul școlar, reprezintă o resursă importantă în conturarea oricărei abordări educaționale.

Este bine știut faptul că suntem atenți la reacțiile, judecățile de valoare, aprecierile evaluările pe care alții le fac despre noi și totodată ne observăm propriul comportament.

Chiar și propria evaluare alături de părerile pe care ceilalți și le fac despre noi în urma manifestărilor noastre de comportament, influențează calitatea stimei de sine.

În cele ce urmează, vă propun câteva exerciții care ajută la dezvoltarea stimei de sine la elevi.

1. Mașina de spălat:

Se formează două șiruri de copii așezați față în față. Un voluntar trece printre cele două șiruri („mașina de spălat”). Când ajunge în dreptul primei perechi din șir se oprește și așteaptă să fie „spălat”: fiecare participant la joc îi pune mâna pe umăr și îi spune o caracteristică, o calitate personală sau o vorbă bună. Cel „spălat” mulțumește și trece mai departe. Se va insista de la

început pe caracterul pozitiv al comunicării. Ar fi de dorit să treacă prin „mașina de spălat” copiii triști, timizi, retrași, pentru a le ridica moralul, pentru a le dezvolta încrederea în sine sau pentru a-i determina să gândească pozitiv.

2. Târgul fermecat:

Cadrul didactic spune elevilor: „imaginați-vă că sunteți la un târg imens, unde există totul. Mai mult, el este magic și fiecare poate să schimbe o trăsătură de caracter de care vrea să se debaraseze pe alta. Însă, în piață se poate intra doar o singură dată”.

Fiecare elev va scrie pe o fișă numele, trăsătura pe care vrea să o lase și pe care o va lua. Tabla sau peretele reprezintă târgul și fiecare vin pe rând să lipească fișa, explicând alegerea. Apoi, se realizează o analiză generală, comunicând despre valori și virtuți, despre vicii și slăbiciuni.

Evaluare: Ce dificultăți ai întâlnit? Cum te-ai simțit în cursul jocului? La ce concluzii s-ar putea ajunge?

3. Eu sunt...

Pe masă vor fi mai multe bilețele pe care sunt notate trăsături pozitive de caracter: atent, blând, bun, creative, curajos, generos, harnic, iertător, înțelept, corect, deștept, punctual, răbdător, sensibil, sincer, vesel, prietenos, modest, optimist, amuzant, prudent, onest, etc.

După ce toți copiii au înțeles sensul trăsăturilor notate pe bilețele, se alege de către grup un anume copil care va fi caracterizat în acest joc.

Copiii se așează într-un cerc pe scaune, iar copilul ales va fi rugat să se așeze în mijloc. Ceilalți copii aleg câte un bilețel care consideră că reprezintă o calitate a copilului din mijloc și-l așează pe măsuta ce se află în fața acestuia.

Copilul ales are sarcina de a rosti cu voce tare trăsăturile pozitive pe care le reprezintă fiecare bilețel adus de colegii lui.

Dacă el consideră că însușirea îl caracterizează va spune de exemplu: „eu, Mihai, sunt harnic”, iar dacă nu crede că i se potrivește, va pune bilețelul deoparte. La sfârșit va citi toate trăsăturile pozitive de caracter care i-au fost aduse și pe care le-a acceptat și va verbaliza: „Eu, Mihai, sunt harnic, vesel, politicos, etc”. Copiii aplaudă și Mihai va primi o recompensă. Jocul se va juca atât cât permite timpul, antrenând în joc acei copii timizi, emotivi sau copii care întâmpină dificultăți de acomodare.

4. Broșură despre mine:

Toți elevii primesc o foaie de hârtie A4. Foaia de hârtie va fi colorată și împăturită în trei. Participanții decorează prima pagină cu numele lor scris în maniera în care doresc ei. În interiorul broșurii sunt scrise câteva enunțuri de genul: calitatea mea principală este..., cel mai seneț moment al meu a fost..., activitatea mea preferată este..., sunt foarte priceput la..., cel mai bine mă simt când....., etc. Participanții vor furniza un răspuns pentru fiecare afirmație. Ei sunt asigurați că nimeni nu va citi ceea ce au scris, deci se pot simți liberi să scrie orice, indiferent cât este de pozitiv. Participanții împătură broșura și o închid cu o agrafă de birou. Fiecare pasează broșura persoanei din dreapta. Când o persoană primește o broșură de la un vecin o întoarce (nu o deschide) și scrie un comentariu despre acesta pe spate. Însemnările pot fi lucruri simple (pentru persoanele mai puțin cunoscute), ca „Îmi place tunosarea ta” sau pot fi foarte personale pentru persoanele mai bine cunoscute. Pot fi anonime sau pot fi semnate. Broșurile vor fi date de la unul la altul până când fiecare persoană va semna pentru fiecare și fiecare își va primi broșura din nou. Persoanele petrec 5 minute în liniște și citesc ceea ce ceilalți au spus despre ei.

Evaluare: Dacă a fost plăcut să citească lucrurile scrise de alții despre ei. Dacă cineva a fost surprins de ceea ce a fost scris. Dacă cineva vrea să-și clarifice ceva ce nu a reușit să citească sau nu a înțeles. Dacă a fost greu sau ușor să complimenteze pe alții sau să primească complimente. Sunt încurajați să păstreze broșura și să o recitească atunci când nu se simt bine cu ei înșiși.

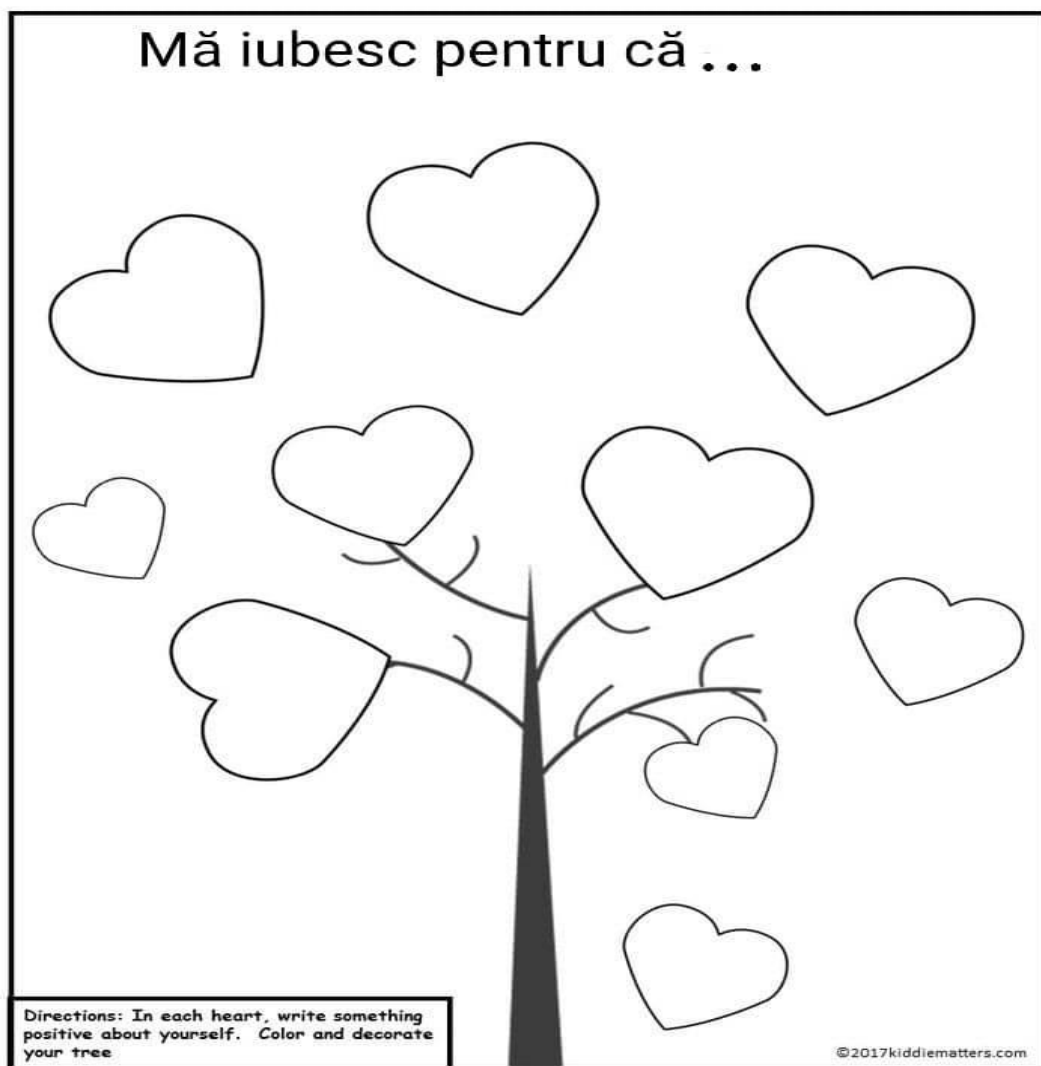
5. Îmi imaginez...

„Imaginează-ți că ești într-un spațiu liniștit, în care ești liber(ă) să reflectezi asupra vieții tale. Gândește-te la ceva ce îți dorești în viața ta care este important, cu substanță, nu neapărat un obiect. Oamenii au tendința să folosească obiectele ca simboluri sau înlocuitori pentru valori mai abstracte. O persoană ar putea spune: vreau o mașină nouă, când de fapt ceea ce își dorește este sentimentul de importanță, succes și putere care îl asociază cu persoanele care au obiectul dorit. Doar cumpăraturul mașinii nu asigură neapărat că vor trăi sentimentele dorite.

Încearcă să răspunzi la aceste întrebări în detaliu: 1. Ce îmi doresc să reușesc în viața mea, care m-ar face să mă simt mândru de mine, în momentul în care voi ajunge acolo? 2. Ce va trebui să schimb în gândirea mea referitor la mine sau viața mea, pentru a împlini acest scop? 3. Ce sentimente trebuie să schimb față de mine sau viața mea pentru a împlini acest scop? 4. Ce va trebui să schimb în comportamentul meu pentru a ajunge unde îmi propun? 5. Ce m-a ținut în loc să gândesc, simt și să acționez în acest fel până în prezent?

6. Fișa de lucru: Mă iubesc pentru că...

Fiecare copil va avea de completat fișa de mai jos; în fiecare inimă va avea sarcina de a scrie un lucru pozitiv despre el.



Bibliografie:

Baban, Adriana, (coord.), 2009, CONSILIERE EDUCAȚIONALĂ. Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere, Editura Asociația de Științe Cognitive din România, Cluj-Napoca
www.paginadePsihologie.ro