

## **Ćwiczenia dotyczące samooceny do wykorzystania podczas zajęć doradztwa zawodowego.**

### **Ćwiczenie 1**

#### **Cel:**

- kształtowanie umiejętności mówienia o sobie,
- przełamywanie lęku związanego z mówieniem na forum grupy,
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,
- określanie swoich zainteresowań oraz uzdolnień.

#### **Przebieg:**

Prosimy, aby każdy uczestnik przedstawił się, podając swoje imię i opowiedział o sobie uwzględniając własne:

- zainteresowania, hobby, ulubione zajęcia,
- pomysły na spędzanie czasu wolnego,
- ulubione zajęcia w szkole,
- umiejętności, zdolności,
- sukcesy, osiągnięcia,
- pomysły na przyszłość.

Rozpoczynamy prezentację, opowiadając o swojej drodze dojścia do zawodu oraz zainteresowaniach i sposobach spędzania czasu wolnego. Następnie zachęcamy uczniów do wypowiedzi na własny temat. Uczniowie po kolei opowiadają o sobie, a następnie korzystają z różnych form autoprezentacji, takich jak mowa czynna, pantomima itp. Na zakończenie przyczepiają do ubrania samodzielnie wykonaną etykietę z własnym imieniem.

### **Ćwiczenie 2**

#### **Cel:**

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania mocnych i słabych stron,
- poszerzanie słownictwa uczniów.

**Pomoce:** arkusze papieru, klej, karteczki z wypisanymi mocnymi i słabymi stronami.

#### **Przebieg:**

Dzielimy uczniów na dwie grupy. Uczniowie otrzymują zestawy karteczek z wypisanymi mocnymi i słabymi stronami oraz czyste arkusze papieru. Dzielą arkusz na dwie części. Na jednej piszą mocne, na drugiej słabe strony. Zadaniem uczniów jest rozpoznać mocne i słabe strony wypisane na karteczkach i przykleić je po odpowiedniej stronie kartki.

### Ćwiczenie 3

**Cel:**

- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,
- kształtowanie umiejętności nazywania swoich mocnych stron,
- nauka mówienia o sobie, uważnego słuchania,
- kształtowanie umiejętności pracy w małych grupach.

**Pomoce:** ilustracje pokazujące różne mocne strony ludzi, ewentualnie rekwizyty.

**Przebieg:**

Odgrywamy przykładową scenkę, w której opowiadamy o swoich mocnych stronach. Praca w parach. Prosimy, aby uczniowie dobrali się w pary i ustalili, kto będzie mówił pierwszy. Osoba 1 mówi osobie 2 o swoich mocnych stronach, zaczynając od słów: moją mocną stroną jest..., lubię w sobie to, że..., cenię w sobie to, że... Osoba 2 uważnie słucha. Po kilku minutach następuje zmiana mówiących. Jeśli jakaś para ma wyraźne kłopoty, można się zamienić rolami i opowiadać o tym, jakie według nas kolega czy koleżanka z pary ma mocne strony, co może w sobie lubić, co może w sobie cenić. Osoba słucha o sobie samym, później rewanżuje się partnerowi.

### Ćwiczenie 4

**Cel:**

- integracja uczestników,
- przełamanie barier,
- poznanie różnic i podobieństw między sobą.

**Pomoce:** pudełko z lusterkiem przyczepionym na dnie.

**Przebieg:**

Każdego ucznia prosimy o podejście do pudełka, zajrzenie do środka i powiedzenie jednej miłej rzeczy o osobie, której obraz jest umieszczony na dnie pudełka, bez mówienia głośno o tym, czyj obraz zobaczył. Ponieważ w pudełku znajduje się lusterko, każda osoba będzie musiała powiedzieć jedną miłą rzecz na temat siebie samego. Pod koniec ćwiczenia możemy zauważyć, że w grupie mamy wiele utalentowanych/ interesujących osób, posiadających wiele dobrych cech i że wszyscy uczestnicy podczas kolejnego spotkania będą mogli wykorzystać swoje cechy, o których mówili.

### Ćwiczenie 5

**Cel:** uświadomienie, że są takie czynności, które niepełnosprawność utrudnia czy wręcz uniemożliwia oraz takie, w wykonaniu których zupełnie nie przeszkadza.

**Pomoce:** 2 duże arkusze papieru, flamastry.

**Przebieg:**

Kwiatek 1:

Uczniowie mają za zadanie namalowanie kwiatka, który będzie miał tyle płatków, ile osób bierze udział w zabawie. Zapisują na swoim płatku czynność, w wykonaniu której niepełnosprawność nie przeszkadza.

Kwiatek 2:

Uczniowie mają za zadanie namalowanie kwiatka, który będzie miał tyle płatków, ile osób bierze udział w zabawie. Zapisują na płatku czynność, wykonanie której niepełnosprawność utrudnia.

Naszym zadaniem jest uświadomienie uczniom, że są takie czynności, których wykonanie niepełnosprawność utrudnia, czy uniemożliwia, oraz takie, w których nie przeszkadza.

**Ćwiczenie 6****Cel:**

- budowanie pozytywnego obrazu siebie,
- rozwijanie kreatywności,
- kształtowanie umiejętności nazywania swoich mocnych stron.

**Pomoce:** duże arkusze papieru pakowego, mazaki.**Przebieg:**

Każdemu uczniowi wręczamy arkusz papieru pakowego, prosimy, by położył się na nim na wznak i obrysujemy jego kontur grubym flamastrem. Zadanie ucznia polega na wypełnieniu konturu w taki sposób, aby wiernie go przedstawiał, z uwzględnieniem jego mocnych stron. Jeśli uczeń uważa, że jego mocną jest słuchanie, to mocniejszym kolorem rysuje uszy; jeśli jego mocną stroną jest mówienie, rysuje bardziej wydatne usta; jeśli ma dobre serce, rysuje duże serce itp. Powstaną w ten sposób duże kolorowe portrety, którymi można ozdobić ściany sali lub pobawić się w zgadywanie, kogo przedstawia dany portret.