

## Pomysł na siebie i swoje życie

Hanna Liberska



Dr hab. Hanna Liberska pracuje w Zakładzie Psychologii Rozwoju Człowieka i Badań nad Rodziną w Instytucie Psychologii UAM w Poznaniu. Zajmuje się procesami rozwoju młodzieży i młodych dorosłych oraz psychologią małżeństwa i rodziny. Interesują ją również problemy dotyczące procesów nauczania i wychowania na poziomie podstawowym i ponadpodstawowym.

### Scenariusz zajęć dla szkoły ponadgimnazjalnej

- **Czas:** 5 x 2h (dziesięć godzin)
- **Cele operacyjne:**
  - pogłębienie wiedzy o własnej osobie,
  - ustalenie celów życiowych,
  - zarysowanie drogi życiowej
- **Metody:** eksperymentalna
- **Formy:** praca w grupie
- **Środki dydaktyczne:** plansze, arkusze papieru, pisaki itp.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

##### Faza I: Samopoznanie i trening komunikacji interpersonalnej

W czasie spotkań młodzież, zachęcana pytaniami, sugestiami osoby prowadzącej zajęcia (wychowawca, psycholog, pedagog) opowiada o sobie, o swoich zdolnościach, zainteresowaniach oraz sukcesach i porażkach z ostatniego roku w różnych obszarach życia.

Dziewczęta i chłopcy dzielą się swoimi doświadczeniami dotyczącymi pokonywania kompleksów, lęków, strategiami radzenia sobie z trudnościami w nauce, w stosunkach z rodzicami, rówieśnikami, sympatiami itp.

W końcowej części zajęć uczniowie przygotowują plakaty, na które nanoszą, obok zarysu własnej postaci, swoje „plusy” i „minusy”. Plakaty są przechowywane przez wychowawcę, gdyż będą przydatne w dalszej części zajęć.

Na zakończenie spotkania osoba prowadząca prosi uczestników o zastanowienie się nad swoimi ideałami osobowymi.

##### Faza II: Wstępne projektowanie drogi życiowej

W czasie spotkania młodzież opowiada o swoich ideałach osobowych. Niekiedy są nimi osoby z rodziny, postacie z życia politycznego, twórcy kultury, postacie fikcyjne: bohaterowie książek, filmów i inni. Każdy uczestnik spotkania jest proszony o wyjaśnienie, dlaczego dana postać jest jego ideałem. Na tej podstawie młodzież dyskutuje o zaletach swoich „idoli” i o ich ewentualnych wadach.

W dalszej części zajęć dziewczęta i chłopcy przygotowują plakaty, na których zapisują cechy pozytywne i negatywne wskazanych idealów osobowych. Pod koniec spotkania proszeni są o zastanowienie się nad swoimi planami na najbliższe pięć lat.

### Faza III: Konceptualizacja najbliższej przyszłości

Młodzież wypowiada się na temat oczekiwań na najbliższy okres życia. Wskazuje ważne dla niej cele i dyskutuje możliwości ich osiągnięcia. Uczestnicy spotkania ustalają, co już zrobili, aby przybliżyć się do nich i co mogą zrobić w kolejnych odcinkach czasu (dzisiaj, jutro, za tydzień itd.).

W końcowej części spotkania każdy tworzy schemat graficzny przedstawiający strukturę swoich celów na najbliższe pięć lat. Schemat ma postać piramidy, u podstawy której wpisywane są cele najbliższe, a na kolejnych poziomach cele na następne, coraz odleglejsze, lata. Obok piramidy wpisywane są już podjęte działania przybliżające do osiągnięcia poszczególnych celów.

Na zakończenie spotkania osoba prowadząca prosi uczestników o zastanowienie się nad całą swoją przyszłością.

### Faza IV: Konceptualizacja całej drogi życiowej

Uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami na temat tego, co jest w życiu ważne i uzasadniają prezentowane stanowiska. Dyskutują nad warunkami koniecznymi do zrealizowania własnych oczekiwań, dostępnymi środkami i sposobami działania, odnosząc je do swoich indywidualnych możliwości.

Każdy przeprowadza krytyczną analizę swoich wyobrażeń na temat osobistej przyszłości, biorąc pod uwagę dotychczasowe dokonania i możliwości oraz stara się określić kierunki pracy nad sobą, przybliżające go do wskazanych oczekiwań.

Na koniec, uczestnicy przedstawiają graficznie swoją projektowaną drogę życiową, dzielą ją na 10-letnie odcinki, na które nanoszą poszczególne oczekiwania i działania do nich wiodące.

Na zakończenie cyklu warsztatów uczestnicy korygują schemat własnej osoby: modyfikują „plusy” i „minusy”, odnosząc je do własnych planów na przyszłość.

### POMOCE GRAFICZNE:

#### Faza I:



MOJE MINUSY
→ .....
→ .....
→ .....
→ .....
→ .....
→ .....
→ .....

MOJE PLUSY
→ .....
→ .....
→ .....
→ .....
→ .....
→ .....
→ .....

**Faza II:**

- Do kogo chciałbym (chciałabym) być podobny (podobna)?
- Jaki jest mój idol?

Jakie jego cechy podobają mi się?	Jakie mankamenty dostrzegam u wybranej postaci?

**Faza III:**

**Moje plany na najbliższe pięć lat**

.....

.....

.....

.....

.....

