

Scenariusz lekcji wychowawczej



Grupa wiekowa: Szkoła podstawowa, gimnazjum i szkoła ponadgimnazjalna

Czas trwania zajęć: 45 minut

TEMAT: **TWORZYMY TABLICĘ MARZEŃ I PRZEKUWAMY MARZENIA W CELE**

CELE:

- uświadomienie uczniom faktu, że marzenia czynią nas wielkimi, że w dużej mierze od umiejętnego snucia marzeń zależy jakość naszego życia,
- przekonanie ich jak ważne jest, aby swoje marzenia traktować poważnie i traktować je jak cele do osiągnięcia,
- ukazanie sposobu, w jaki należy planować marzenia.

MATERIAŁY:

- duża antyrama (minimum A3),
- kolorowe małe kopertki z karteczkami w środku (ilość odpowiadająca liczbie uczniów w klasie),
- historia Patrycji (załącznik nr 1),
- białe kartki formatu A3 (ilość odpowiadająca liczbie uczniów w klasie).

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

CZĘŚĆ PIERWSZA

1. Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę zajęć:

Wyobraźcie sobie, że dostajecie świetny samochód, najnowszej generacji, nowiutki i jest tylko dla Was. Nie macie prawa jazdy, nie znacie miasta, nie wiecie gdzie jechać, w którym kierunku. Wsiadacie do niego i ruszacie przed siebie – bez żadnego planu...

Pyta uczniów:

- Co się może wydarzyć?
- Gdzie możecie trafić?
- Ile czasu zajmie Wam powrót w to samo miejsce, czy dojazd do domu – skoro nawet nie znacie drogi, a w zasadzie nie macie nawet planu tam wrócić...

Wniosek:

Kiedy nie potrafimy sformułować celu, do którego zmierzamy - przynajmniej na dany moment naszego życia – możemy bardzo łatwo się pogubić.

Dostaliśmy życie, jesteśmy zdrowi, jesteśmy jedyni w swoim rodzaju, ale kiedy nie mamy wyznaczonego celu, bardzo łatwo możemy to stracić, zmarnować.

2. Nauczyciel zapoznaje uczniów z celem i tematem dzisiejszych zajęć.

TEMAT: **TWORZYMY TABLICĘ MARZEŃ I PRZEKUWAMY MARZENIA W CELE**

CZĘŚĆ DRUGA

1. Aby wyeksponować wagę umiejętności, nad którą dzisiaj uczniowie będą pracować, nauczyciel odczytuje historię pewnego doświadczenia.

W roku 1953 na Uniwersytecie Yale przeprowadzono bardzo słynne badanie. Zapytano absolwentów tej uczelni, czy mają wyraźne, spisane cele i plany na dalsze życie. Stwierdzono, że spisało swoje cele tylko 3 % absolwentów, 13 % miało cele, ale nie zapisało ich, 83 % nie miało żadnych celów. Po 20. latach stwierdzono, że te 3 % ze spisаныmi celami miało więcej pieniędzy od pozostałych 97 % łącznie.

W roku 1979 podobne badanie przeprowadzono na Uniwersytecie Harvarda. Zadano to samo pytanie. Ilu z was ma jasno spisane cele i plany po skończeniu szkoły? Wyniki były identyczne. Po dziesięciu latach sprawdzono, jak absolwenci radzą sobie w życiu. I znowu ta mała grupka ludzi z celami miała dziesięć razy więcej pieniędzy, niż ta ogromna grupa bez spisanych celów.

WNIOSEK – Tylko życie ze świadomością celu może przynieść sukces i spełnienie. W opisanym badaniu za miarę sukcesu użyto stanu posiadania (pieniędzy), ponieważ jest to najbardziej mierzalne. Nie chodzi o to, że sukces to bogactwo. Sukces to życie zgodnie z wyznawanymi wartościami, w zgodzie ze swoim sumieniem, realizacja marzeń i poczucie spełnienia w różnych sferach życia. Chodzi o to, aby mieć marzenia i potrafić planować ich realizację.

2. Nauczyciel podkreśla, że **MARZENIE TO w rzeczywistości CEL Z DATĄ DO OSIĄGNIĘCIA**, dlatego należy go potraktować zadaniowo. Każdemu uczniowi wręcza karteczkę i małą kopertę, na której zapisuje on swoje marzenie /cel na najbliższy rok szkolny. Zakleja kopertę, podpisuje swoim imieniem i nazwiskiem, następnie wkleja w antyramę zatytułowaną „**MARZENIE TO CEL Z DATĄ DO OSIĄGNIĘCIA. Tablica marzeń klasy...**”, która będzie powieszona w widocznym miejscu sali.

UWAGA!!! Nauczyciel informuje uczniów, że na ostatniej lekcji wychowawczej tego roku szkolnego każdemu odda jego kopertę – to będzie moment weryfikacji marzeń z faktycznymi osiągnięciami. Oczywiście zaznacza, że nie będzie się to odbywało na forum klasy.

3. Gdy tablica marzeń jest już wykonana, każdy uczeń otrzymuje kartkę formatu A3, na której na samej górze drukowanymi literami zapisuje swoje marzenie z koperty. Nauczyciel informuje uczniów, że przed nimi kolejne zadanie. Wykonanie MAPY MARZEŃ, a tak naprawdę – MAPY REALIZACJI MARZENIA. Zanim podopieczni przystąpią do działania, wychowawca instruuje ich w jaki sposób mają to wykonać.

3a. **CO TO JEST MAPA MARZEŃ?**

Mapa marzeń to prosta, a jednocześnie zadziwiająco skuteczna metoda, która pomaga spełnić marzenia. Pierwowzorem jej była prawdopodobnie mapa myśli. Z punktu widzenia nauki, konkretnie psychologii, jest to test projekcyjny.

Mapa marzeń jest techniką działającą na naszą podświadomość poprzez obrazy czy słowa. Służy do zaprogramowania naszej świadomości na spełnianie marzeń, a tak naprawdę nasz mózg dzięki temu koduje zadania, które ma do wykonania. W ten sposób ćwiczymy koncentrację na celu, który jest przed nami.

Mapę swoich marzeń na najbliższy rok możesz wykonać bardzo **prosto** – w formie **kolażu** z powycinanych pism i gazet ilustracji, tytułów, odręcznych rysunków, które w symboliczny sposób przedstawiają to, o czym marzysz. Możesz też ograniczyć się do odręcznie napisanych haseł i własnych rysunków. Najlepiej, aby mapa była kolorowa. W trakcie pracy porządkujesz swoje myśli i marzenia, oddzielasz rzeczy ważne od nieistotnych, formułujesz cele, koncentrujesz się na nich i sprawiasz, że stają się możliwe do osiągnięcia. Wykonując taką pracę, piszesz swoją własną, niepowtarzalną opowieść o wymarzonej przyszłości.

Mapę marzeń możesz wyeksponować w widocznym miejscu – będzie działać na zasadzie wizualizacji. Patrząc na nią będziesz karmić swoją podświadomość tym, czego pragniesz. Poza tym, nie zapomnisz o celach, które musisz zrealizować, aby marzenie się spełniło.

(<https://www.klaudiatolman.pl/myslenie-wizualne/mapa-marzen/>)

3b. JAK WYKONAĆ MAPĘ REALIZACJI MOJEGO MARZENIA NA ROK ...?

1. Na samej górze kartki wpisujesz wielkimi literami swoje marzenie (to samo, które umieściłeś w kopercie).
2. Odpowiedz sobie na pytania:
 - ✓ Co muszę zrobić, aby go osiągnąć?
 - ✓ Czego nie mogę robić, aby udało mi się zrealizować ten cel?
 - ✓ Jakie etapy muszę przejść po drodze?
 - ✓ Czego muszę się nauczyć?
 - ✓ Jakie kolejne kroki muszę podjąć?
 - ✓ Czego konkretnie będę potrzebował?
 - ✓ Jak to zdobyć?
 - ✓ Kogo mogę poprosić o pomoc?
3. Mapa ma to do siebie, że prowadzi z punktu A do punktu B. Twoja mapa musi wyglądać tak samo. W dole kartki zaznacz JESTEM TUTAJ. Następnie wprowadź kolejne punkty, do których musisz dojść, aby w końcu dotrzeć do celu. Po prostu swoje marzenie dzielisz na etapy. Wchodząc po drabinie, też nie możesz wejść od razu na ostatni szczebel. Podczas każdej wyprawy po drodze dzieją się różne rzeczy. Musisz czasami kogoś poprosić o pomoc, czegoś się nauczyć, itd. Tutaj jest podobnie. Po bokach kartki, wzdłuż trasy, zapisz odpowiedzi na pytania z punktu 2.

3c. JAKIŚ PRZYKŁAD?

Nauczyciel odczytuje *Historię Patrycji* (załącznik nr 1), którą uczniowie mogą potraktować jako inspirację.

CZĘŚĆ TRZECIA

1. Osoby chętne mogą zaprezentować swoją mapę realizacji marzenia.
2. Jeden z uczniów podsumowuje zajęcia, odpowiadając na pytanie, czego konkretnie dzisiaj się nauczył i w jakich sytuacjach może mu się ta wiedza/ umiejętność przydać.

ZAŁĄCZNIK NR 1

(będzie wartościowy dla uczniów gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej)

HISTORIA PATRYCJI

(Kamila Rowińska: 7 kroków do osiągnięcia ambitnych celów - fragment kursu)

Jedną z moich klientek coachingowych - Patrycja, zgodziła się, abym przytoczyła w tym kursie jej historię. Patrycja, pojawiła się u mnie jeszcze podczas moich studiów coachingowych, czyli w 2008r. Na pierwszej sesji, gdy wykonała swoje Koło Życia, wiedziała, że jej aktualne życie, w niewielkim tylko stopniu odzwierciedla życie, o jakim marzy. Czyli pomiędzy punktem A podróży, a punktem B, do którego chciałyby dojść, jest przepaść. Może nawet dwie przepaście. Mogła oczywiście usiąść w kącie i zacząć płakać, że „ma w życiu zawsze pod górkę i to w przyciasnym berecie”, i że inni to mają szczęście, a Ona to już jest na niebity skazana i że się nie da, i że nawet jeśli komuś innemu się udało, to jakiś był cud, ale jej to z pewnością się z impasu wyjść nie uda.

Mogła tak zrobić. Wiele osób tak robi, jednak nie Patrycja. Ona postanowiła przejąć odpowiedzialność za to, jak wygląda jej życie. Bo nie jest sztuką, siąść w powozie, oddać lejce komuś innemu i marudzić, że nie dowiózł nas tam, gdzie chcieliśmy. Sztuką jest nauczyć się powozić, wziąć lejce w swoje ręce, sto razy zabłądzić, jednak ostatecznie dotrzeć do celu. I tak wybrała Patrycja.

Jej sytuacja wyglądała tak, że pracowała na stanowisku, które nijak odpowiadało jej zainteresowaniom, pasji, a nawet wartościom. Mało tego, wciąż obawiała się, że je straci. Od kilku lat żyła w nieformalnym związku opartym jedynie jak to określiła na „wspólnym kredycie na mieszkanie” i przekonaniu, że i tak nikogo lepszego nie znajdzie, bo w jej wieku (34 lata) to już sami rozwodnicy, albo wieczni chłopcy. Więc lepszy taki, byle jaki mężczyzna, niż żaden. Poza tym, odkąd okazało się, że cierpi na chorobę, w której leczenie hormonami jest niezbędne, coraz trudniej jest utrzymać wagę i już dawno przekroczyła rozmiar 44, który w jej odczuciu jest granicznym i przy którym żaden mężczyzna na nią nawet nie spojrzy. Towarzysko – kanapowo – telewizyjny styl życia, jaki prowadziła doprowadził do takiego stanu, że dni tygodnia wyznaczały emisje seriali i weekendowe imprezy. Coraz częściej przyglądając się swojemu życiu widziała pustkę. Życie, które chciała prowadzić miało być pełne pasji, miłości i sportowych wyzwań. To czego potrzebowała to wytyczyć cele krótkoterminowe i plan działania, aby dojść do życia, które chce prowadzić. Miała świadomość, że zajmie jej to około 5 -8 lat.

Wiedziała jak wygląda jej punkt A (czyli teraźniejszość) i ustaliłyśmy konkretnie, jak chciałyby, aby wyglądało jej Życie, którego pragnie czyli punkt B. Spisała dokładnie, co musiałoby się wydarzyć, aby mogła maksymalnie wypełnić przestrzeń pomiędzy tymi punktami A i B (czyli tą przepaść). Wiedziała, że albo będzie robiła to, co dotychczas i jej życie będzie właśnie takie jak dotychczas, albo dokona zmiany! Zdecydowała się na zmianę. Pomimo tego, że miała świadomość, że będzie się ona wiązała z dyskomfortem. Wszak rezygnacja z obecnego życia, nawet takiego, które nie spełnia oczekiwań jest wyzwaniem.

Kiedy zapytała samą siebie, jakich jest 10 działań, które przybliżą ją do życia, którego pragnie odpowiedziała sobie:

1. Codzienna nauka języka niemieckiego.
2. Codzienne spacerowanie.
3. Codzienne przestrzeganie diety.

4. Codzienne przygotowywanie posiłków na dzień następny do pracy, (aby unikać jedzenia fast foodów).
5. Rozwój intelektualny (w związku z rozpoczętymi studiami).
6. 3 razy w tygodniu ćwiczenia z trenerem z płyty na DVD.
7. Codzienne czytanie książek, które wraz z ukończeniem studiów i nauczeniem się języka niemieckiego pozwolą jej zdobyć wiedzę potrzebną do zmiany pracy.
8. 2 razy w tygodniu odwiedziny u Rodziców, aby wesprzeć ich w życiowych zmaganiach.
9. Raz w miesiącu wyjazd w góry (w lecie rekreacyjne spacer, w zimie narty lub spacer).
10. Raz w miesiącu kino lub teatr.

Towarzystwo, które nie służyło jej rozwojowi, a jedynie plotkarskiemu życiu wymieniła na spacer. Samodzielne, służące zdrowiu, przemyśleniom, poszukiwaniom samej siebie. Po czasie doszła do etapu, w którym zaczęła podczas spacerów słuchać lekcji niemieckiego, którego marzyła się nauczyć od dawna. Dodatkowo potrzebowała znajomości tego języka, aby móc w perspektywie kilku lat otrzymać pracę, o której marzy. Weekendowe imprezy zamieniła na studia podyplomowe. Tam prócz nowej wiedzy zyskała nowych znajomych, z których część stała się jej kompanami podczas wypadów w góry. Po kilku miesiącach dojrzała do decyzji zakończenia dotychczasowego związku i po raz pierwszy od wielu lat odważyła się prowadzić życie w pojedynkę.

Od samego początku Patrycja przejęła odpowiedzialność za swoją wagę. Zaakceptowała fakt, że trudniej jest jej utrzymać wymarzony rozmiar 38, jednak nie zwolniła się z tego powodu z odpowiedzialności za to, co je i za to w jaki sposób dba o swoją figurę. Zamiast wciąż powtarzać, że hormony nie pozwalają jej utrzymać wagi, zaczęła aktywnie ćwiczyć i troszczyć się o swoją dietę. Już rok temu, czyli w 2011r., po 3. latach pracy z rozmiaru 44 zeszła do rozmiaru 38, który czasami ociera się o 40. Pewność siebie Patrycji, szacunek do samej siebie, poczucie sprawczości i duma z własnych dokonań sprawia, że ta kobieta wprost promienieje. Kiedy spotkałyśmy się na początku 2012r., nie mogłam uwierzyć, że to ta sama Patrycja. Zmiany, które zaplanowała podczas coachingu wprowadziła w życie. Ukończyła studia, pięknie mówi po niemiecku, podczas górskiej eskapady poznała swojego obecnego narzeczonego, prowadzi swoją własną firmę, w branży, o której zawsze marzyła i żyje pełnią życia. Pochwaliła się, że już nawet tak jak ja, nie posiada telewizora :) Minęły dopiero 4 lata od czasu, gdy rozpoczęła sesje coachingowe ze mną i postanowiła przejąć nad swoim życiem odpowiedzialność. Czy było jej łatwo? NIE! Było jej bardzo trudno wziąć się za siebie. Jednak ZROBIŁA TO! I Ty również możesz.

Koniecznie przed przeprowadzeniem tej lekcji przeczytaj mój artykuł pt. **Jak planować osiągnięcie marzeń**. Zapraszam na mój blog.