**Lecția 2: Autocunoaștere: Borcanul complimentelor**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră

**Grup țintă:** Clasele 3-4

**Obiective:**

1. Să înțeleagă conceptul de autocunoaștere și importanța sa în dezvoltarea personală.
2. Să identifice și să reflecteze asupra punctelor forte și punctelor slabe proprii.
3. Să învețe să aprecieze feedback-ul constructiv din partea colegilor ca instrument de autodescoperire.

**Introducere:**

Autocunoașterea reprezintă procesul prin care o persoană își dobândește o înțelegere profundă asupra propriilor gânduri, emoții, valori, puncte forte și slabe. Acest proces este esențial pentru dezvoltarea psihologică și socială, întrucât le permite elevilor să-și construiască o imagine de sine realistă și să ia decizii informate, în acord cu propriile nevoi și dorințe. Pentru elevii de 9-11 ani, autocunoașterea le permite să își gestioneze mai bine emoțiile și să dezvolte relații interpersonale sănătoase, fiind crucială pentru adaptarea lor la schimbările cognitive și emoționale ale acestei perioade și totodată, contribuind la creșterea încrederii în sine și la o autoreglare eficientă a comportamentului.

1. **Desfășurarea lecției (10 minute)**

Învățătorul împarte fiecărui elev câte o fișă de lucru cu un borcan și le va transmite că lecția de zi va fi una despre autocunoaștere.

Aceștia vor fi informați că autocunoașterea este procesul prin care o **persoană își înțelege** **emoțiile, valorile, punctele forte și cele slabe**, **interesele,** fiind esențială pentru dezvoltarea sa armonioasă. Autocunoașterea este foarte importantă pentru a avea o imagine cât mai reală despre propria persoană, pentru a ști cum să ne șlefuim astfel încât să devenim cea mai bună variantă a noastră, să ne dezvoltăm potențialul pe care îl avem și să corectăm sau să modelăm punctele slabe, astfel încât să putem să ne dezvoltăm pozitiv și să evoluăm cât mai mult. Totodată, autocunoașterea ne ajută în a lua decizii mai bune (pentru noi) cu privire la viața noastră, ce dorințe, interese, idealuri avem, cum ne proiectăm în viitor, ce ne place și ce nu ne place să facem, pentru a avea o viață cu sens, o viață împlinită, satisfăcătoare și fericită.

Totuși, pentru a avea o imagine cât mai aproape de adevăr despre cum suntem noi, pentru a ști unde să intervenim să ne îmbunătățim ca persoane, un rol esențial îl reprezintă feedback-ul din partea celorlalte persoane. Astfel, putem afla informații despre noi de la colegii de clasă.

1. **Activitate practică (40 minute)**

Învățătorul va contura la tablă o formă ce reprezintă un borcan, iar elevii vor fi rugați să creioneze pe foaia lor câte un borcan, să noteze numele într-un colț, iar pe capacul borcanului să scrie un vers/ motto/ expresie care consideră că îi definește.

Ulterior, elevii vor fi informați că borcanul lor va ajunge la toți ceilalți colegi și doar la final de activitate va reveni în posesia lor. Astfel, aceștia vor fi rugați ca fiecare să dea borcanul la colegul de lângă el și să noteze în interiorul borcanului **un aspect pozitiv pe care îl apreciază la colegul** al cărui borcan îl are pe bancă. Li se va atrage atenția că pot nota în borcan doar aspecte pe care le apreciază la colegul/colegii său/săi, iar cuvintele și etichetele deranjante nu trebuie să existe în astfel de borcane. Totodată, pentru a amorsa expresii pozitive mai diverse, învățătorul va nota la tablă, în borcanul schițat, exemple de astfel de complimente/aprecieri precum: *“este un bun sportiv”/ “se descurcă bine la învățătură”/ „este empatică”/ „o persoană generoasă”/ „un coleg bun, cuminte”/ „un bun prieten”/ „foarte elegantă”/ „artist bun”/ „apreciez că se comportă amabil”/ „știe să vorbească foarte bine limba franceză”/ „are voce frumoasă”/ etc., ”*

Mai departe, jocul se va repeta, și din nou, borcanul care ajunge de la colegul, se va da la următorul coleg, astfel încât, borcanul fiecărui coleg să ajungă în mâna tuturor colegilor**\***, iar la final, când va ajunge iar în mâinile posesorului, să fie plin de informații pozitive, utile și valoroase.

După ce borcanele revin la proprietarii lor, fiecare elev își citește bilețelele în liniște, iar învățătorul îi va încuraja să reflecteze asupra mesajelor primite: *„Te regăsești în aceste descrieri? Te-a surprins ceva?”*și sunt invitați să împărtășească o impresie despre activitate

1. **Concluzie (10 minute):**

Astăzi am învățat cât de important este să ne cunoaștem mai bine, să înțelegem ce ne face unici și să apreciem calitățile noastre. Feedback-ul celor din jur ne ajută să vedem lucruri despre noi pe care poate nu le observăm întotdeauna și ne încurajează să devenim cele mai bune versiuni ale noastre. Este esențial să fim mândri de ceea ce suntem și să continuăm să învățăm din experiențele și din părerea celor din jurul nostru. Nu uitați: autocunoașterea este un proces continuu și fiecare zi este o oportunitate de a învăța mai multe despre voi înșivă.

**(\*în funcție de forma clasei și numărul de elevi, activitatea poate avea loc așezând băncile într-un semicerc, astfel încât fișele de lucru să ajungă mai ușor de la o persoană la alta; în cazul în care nu este posibil, învățătorul/dirigintele va decide sensul distribuirii fișelor de lucru**).

ANEXĂ

