

Poznávat sebe sama



POZNEJ SEBE SAMU!

Znát sebe sama nebo alespoň mít (základní) představu o sobě samotném je pro každého z nás velmi důležité. Je to předpoklad k tomu, abychom se rozvíjeli a zdokonalovali. Představa o tom, kdo jsme, jaké je naše „Já“, je v pozadí všeho, co podnikáme, o co usilujeme a po čem toužíme. Víme, proč děláme to, co děláme? Jak vidím sebe samotného? Co o sobě soudím? Často vnímáme sami sebe podle toho, jak nás vnímají druzí, jak o nás mluví, co od nás požadují, za koho nás mají. Ale odpovídá tato představa, tento obraz, mému skutečnému „Já“? Znát sebe sama také znamená vědět, jaký chci být, jaké nároky na sebe kladu, v čem bych se rád zlepšil nebo se něco nového naučil. Mnohdy se nám stává, že se sami v sobě nevyznáme, nevíme, co chceme, ba někdy ani nevíme, jak vůbec zjistit, kdo vlastně jsme.

Příklad aktivity zaměřené na rozvoj poznání sebe sama:

JÁ JAKO STROM

Čas: 30-45 minut

plus prezentace 1 účastník/2 minuty

Počet účastníků: individuální aktivita

Pomůcky: klidná hudba (instrumentální), papíry, pastelky, fixy

První věc, kterou je třeba udělat, je *ztišit se*. Nejde jen o ticho zvnějšku, ale o vnitřní klid v nás. Překonat hektické tempo, prolomit každodenní povrchnost a reflektovat náš (volný) čas. Během aktivity se účastníci vyrovnávají s jednou ze základních otázek pro poznání sebe sama, a to pomocí metafory „život jako strom“ a návodných otázek. Účastníci dostanou úlohu nakreslit nebo namalovat sebe jako strom. Součástí zadání jsou otázky, které se mají odrazit v kresbě/malbě. Otázky mohou zaznít v písemné i ústní formě, postupně, najednou (dle věku účastníků).

Kde roste můj strom? (=prostředí, kde žiji)

Z čeho čerpá můj strom sílu? (=kdo a co jsou moje kořeny)

Jak pevný je kmen mého stromu? (=kdo je mojí oporou, kdo mě potřebuje)

Kam až roste nebo vyrostete můj strom? (=mé sny, touhy, cíle)

Jaké plody nese můj strom? (=co mám rád, z čeho mám radost, co mě těší, co mě trápí, z čeho bývám smutný)

KAŽDÝ MŮŽE
DLE SITUACE PŘEDSTAVIT
SVŮJ STROM, PŘÍPADNĚ
VYCHOVATEL PŘISTOUPÍ
KE KAŽDÉMU SAMOSTATNĚ
A PROMLUVÍ S NÍM O JEHO
PŘEDSTAVÁCH
A POD.

Poznávat sebe sama

Mnohdy se nám zdá, že náctiletí úmyslně útočí na své okolí, ale je to jejich způsob, jak prozkoumávají reakce svého okolí a na základě svých zkušeností s ním zjišťují, kdo vlastně jsou.

Vaše vlastní nápady k tématu:



Více praktických aktivit k poznání sebe samotného:
Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků:
příručka pro učitele, vychovatele a rodiče (1995).