

Samodyscyplina

na podstawie opowiadania Katarzyny Ryrych "Szczęśliwego Nowego Roku"

z tomu „Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach”

oraz rozdziału „Samodyscyplina” z książki „Z dzieckiem w świat wartości”

(materiały: ww. zbiór opowiadań, duże kartki papieru, flipchart, pisaki)

Zadania dla nauczyciela:

Przeczytaj opowiadanie Katarzyny Ryrych „Szczęśliwego Nowego Roku” z tomu „Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach”.

Byłoby dobrze, gdyby uczniowie mogli w domu przeczytać sami to opowiadanie, a potem nauczyciel przeczytałby je głośno na lekcji.

Przeczytaj też rozdział „Samodyscyplina” z książki Ireny Koźmińskiej i Elżbiety Olszewskiej „Z dzieckiem w świat wartości”.

Cele lekcji:

1. Uświadomienie uczniom czym jest SAMODYSCYPLINA, jaka jest jej definicja, czym jest, dlaczego jest potrzebna, co ona oznacza, jaki jest jej wpływ na jakość życia ludzi.
2. Nauczenie metod ćwiczenia samodyscypliny.
3. Ćwiczenie umiejętności dyskusji – stosowania argumentów, kulturalnego odpierania argumentów przeciwnej strony.
4. Ćwiczenie wypowiedzi publicznych.
5. Ćwiczenie uważnego słuchania.

Przebieg lekcji:

1. Przeczytanie uczniom opowiadania „Szczęśliwego Nowego Roku”.
2. Opowiedzenie tekstu przez chętnych uczniów.
3. Dyskusja.

Dyskusja:

Czym jest dyscyplina? Spróbujmy ją zdefiniować.

- Podporządkowanie przepisom, regułom, zasadom postępowania obowiązującym w danej społeczności, organizacji, instytucji, itp.
- Stan będący rezultatem takiego podporządkowania, karność, rygor.
- Umiejętność powściągnięcia nadmiernej fantazji, chaosu w procesach myślowych, uporządkowanie myśli.
- Co oznacza przedrostek samo-, do czego się odnosi?
- Czym jest samodyscyplina?

Samodyscyplina to dyscyplinowanie samego siebie. Jest związana z samokontrolą i motywacją. Samodyscyplina jest wyrazem dojrzałości i dlatego jej nauczanie to długi proces.

- Czym jest samokontrola?
- W jakich dziedzinach życia można stosować samokontrolę?
- Samokontrola myśli – np. świadome odsuwanie myśli negatywnych, rezygnacja z pielęgnowania urazów
- Samokontrola mowy – kontrolowanie swoich wypowiedzi
- Samokontrola zachowań w zakresie jedzenia i picia (właściwy wybór, stosowanie umiaru), oglądania telewizji, zabaw, dzielenia czasu między pracę, naukę i zabawę, sposobów wyrażania złości, własnego temperamentu, dbania o swe zdrowie i bezpieczeństwo
- Powściągnięcie impulsów

Poprośmy dzieci, by podały dalsze przykłady, a my przekonamy się, na ile zrozumiały istotę samodyscypliny. Każdy aspekt naszego świadomego życia może podlegać samokontroli.

Do czego potrzebna jest samodyscyplina?

Samodyscyplina jest potrzebna do osiągnięcia każdego życiowego celu!

Sprawdźmy wspólnie – jakie cele można osiągnąć dzięki samodyscyplinie?

(Poprawienie ocen, nauczenie się jazdy na nartach, nauczenie się języka obcego, usprawnienie ciała.)

Co jest potrzebne do osiągnięcia celu?

(Planowanie, wytrwałość, siła charakteru, niezrażanie się niepowodzeniami.)

Jakie zatem wartości zawierają się w samodyscyplinie?

(Pokrewne to mądrość, uczciwość, szacunek, odpowiedzialność, szczęście, prostota, skromność.)

Spróbujmy umieścić zażebanie się wartości na rysunku.

Ćwiczenie 1. Scharakteryzujemy bohaterkę opowiadania – Magdę:

- Jaka była?
- Co było jej największą wadą?
- Z czym nie umiała sobie poradzić?
- Jak wyglądała jej lawina kłamstw?
- Dlaczego Magda kłamała?
- Jakie miała z tego korzyści?
- Jakie straty wynikały z jej kłamstw?
- Co postanowiła w Nowy Rok?
- Czy łatwo jej będzie wytrwać w tym postanowieniu?
- Jakie wartości musi praktykować, by wytrwać?

Ćwiczenie 2. Rozdajmy uczniom kartki, poprośmy, by na górze każdy napisał, jaki cel chciałby osiągnąć, poniżej napisał plan działań, które mają go przybliżyć do realizacji celu i terminy realizacji poszczególnych etapów w ciągu najbliższego miesiąca.

Poprośmy, by spróbowali zrealizować ten cel monitorując co drugi dzień własne działania. Po miesiącu wspólnie sprawdzicie, co się udało osiągnąć, a co nie i dlaczego.