

W lustrze myśli – jak patrzeć na siebie i świat bez fałszywych filtrów?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 5. Zdrowie psychiczne, punkt 1.** (wymagania fakultatywne): [uczeń] *omawia różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną; przekształca nieracjonalne przekonania na swój temat, na temat innych ludzi i świata w racjonalne odpowiedniki*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkołach ponadpodstawowych.



Pojęcia kluczowe: adekwatna samoocena, nieadekwatna samoocena, przekonania racjonalne, nieracjonalne, ograniczające



Cel główny

Poszerzenie wiedzy na temat przejawów adekwatnej i nieadekwatnej samooceny oraz rozwijanie umiejętności przekształcania nieracjonalnych przekonań (na swój temat oraz na temat innych) w ich racjonalne odpowiedniki.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- omawia różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną;
- wyjaśnia, w jaki sposób adekwatna i nieadekwatna samoocena wpływa na samopoczucie, działania i relacje międzyludzkie;
- potrafi wskazać u siebie przejawy adekwatnej i nieadekwatnej samooceny;
- zna i stosuje techniki przekształcania nieracjonalnych myśli w ich racjonalne odpowiedniki.

Postawy

Uczeń:

- okazuje akceptację i empatię wobec siebie i innych;
- jest otwarty na refleksję nad własnymi przekonaniem i podejmuje działania w kierunku ich zmiany;
- dostrzega znaczenie adekwatnej samooceny dla swojego dobrostanu psychicznego i budowania zdrowych relacji.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa.



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – metoda przypadków;
- metody praktyczne – karta pracy, drama.



Pomoce dydaktyczne

- karta pracy;
- prezentacja;
- flipchart;
- mazaki, flamastry.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel wita uczniów i przedstawia temat zajęć: **W lustrze myśli – jak patrzeć na siebie i świat bez fałszywych filtrów?** i zapisuje go na tablicy.

Następnie na tablicy lub flipcharcie zapisuje wielkimi literami hasło:

SAMOOCENA i pyta uczniów:

- Jak rozumiecie pojęcie **samoocena**? (możliwa odpowiedź: nasze przekonania na własny temat)
- Jak wytłumaczylibyście słowo **samoocena** młodszemu koledze?
- Czy samoocena to bardziej to, co myślą o nas inni, czy to, co myślimy sami o sobie?
- Jakie mogą być rodzaje samooceny? (prawdopodobne odpowiedzi uczniów: wysoka/pozytywna, niska/negatywna)

Nauczyciel wyświetla slajd **Samoocena: adekwatna i nieadekwatna**.

Pyta uczniów, czy spotkali się z takimi określeniami, czy są one dla nich jasne. Następnie zapisuje na tablicy hasło: **PRZEKONANIA**. Pyta uczniów, jak przekonania mogą wiązać się z samooceną adekwatną i nieadekwatną. Po krótkiej dyskusji wyświetla slajd **Przekonania racjonalne i nieracjonalne**.

W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że samoocena nie kształtuje się w próżni – jest ściśle związana z naszymi przekonaniami o sobie, innych i świecie. Wyjaśnia, że to właśnie jakość przekonań (racjonalnych lub nieracjonalnych) decyduje o tym, czy nasza samoocena jest adekwatna, czy nie.

2 Którego wilka karmisz, czyli jak nasze przekonania kształtują samoocenę

Nauczyciel prosi trzech uczniów o odczytanie w podziale na role przypowieści o dwóch wilkach. Jeden uczeń wciela się w rolę starego mędrca, drugi w rolę ucznia, trzeci jest narratorem.

Przypowieść o dwóch wilkach

Pewien mędrzec opowiadał swojemu uczniowi o walce, która toczy się w każdym człowieku:

- W moim sercu walczą ze sobą dwa wilki. Jeden jest zły – to gniew, zazdrość, nienawiść, złość, pycha, egoizm, kłamstwo, fałsz. Drugi jest dobry – to radość, pokój, miłość, nadzieja, pokora, dobroć, prawda i współczucie.

Uczeń zastanowił się chwilę i zapytał:

- Który wilk zwycięży?

Mędrzec odpowiedział:

- Ten, którego karmisz.

Nauczyciel zachęca uczniów do zastanowienia się, jaki morał płynie z przypowieści i w jaki sposób można go odnieść do przekonań racjonalnych i nieracjonalnych. Pyta uczniów, jaka analogia się tu pojawia. Wnioskiem powinno być stwierdzenie, że:



„Nieracjonalne przekonania są jak zły wilk – jeśli je karmimy, przejmują kontrolę nad naszym życiem. Zastępując je racjonalnymi i wspierającymi, karmimy dobrego wilka, wzmacniamy naszą samoocenę i budujemy lepsze relacje z innymi”.

3 Od myśli, które hamują, do myśli, które wspierają



Nauczyciel wprowadza uczniów w kolejny etap lekcji. Mówi:

„Mówiliśmy już o przekonaniach racjonalnych i nieracjonalnych.

Nieracjonalne to takie, które są przesadzone, niezgodne z faktami, zniekształcają rzeczywistość. Wśród nich są też przekonania ograniczające – to te, które szczególnie nas hamują: odbierają pewność siebie, obniżają samoocenę i utrudniają rozwój”.

Następnie rozdaje uczniom kartę pracy, wyświetla slajd **Od myśli, które hamują, do myśli, które wspierają** i przedstawia uczniom związane z tym zadanie. Tłumaczy:

„Podzielcie się teraz na grupy (po 3–4-osoby). Każda grupa otrzyma jedno przekonanie ograniczające. Waszym zadaniem będzie zastanowić się, jakie skutki może ono wywoływać w trzech obszarach: **w myśleniu, w emocjach oraz w działaniach i relacjach z innymi**”.

Zadaniem uczniów będzie także krótka analiza otrzymanego przekonania: sprawdzenie go (co je potwierdza, a co obala), zaproponowanie racjonalnej i wspierającej wersji oraz opracowanie „małego kroku”, który może pomóc w zmianie myślenia. Wszystkie etapy pracy nauczyciel omawia i pokazuje na przykładzie wyświetlonego slajdu.

Po omówieniu etapów pracy nauczyciel wyświetla slajd **Przekonania ograniczające – przykłady** i przydziela każdej grupie jedno ze stwierdzeń.

W ramach podsumowania każda grupa prezentuje propozycje na forum klasy. Nauczyciel komentuje wypowiedzi, podkreślając, jak wielką zmianę w życiu może przynieść zastąpienie przekonań ograniczających racjonalnymi i wspierającymi. Na zakończenie tego etapu wyświetla slajd **Jak pracować z przekonaniami krok po kroku?** I zachęca uczniów do stosowania tej techniki w celu budowania adekwatnej samooceny.

4 Ćwiczenie grupowe „Teatr improwizowany – zmieniamy myśli”

Nauczyciel wprowadza ćwiczenie, przypominając, że nieracjonalne przekonania często prowadzą do **nieadekwatnej samooceny** – zaniżonej lub zawyżonej – i mogą negatywnie wpływać na zachowanie, relacje i samopoczucie. Z kolei zmiana przekonania na racjonalne sprzyja **adekwatnej samoocenie**, czyli realistycznemu, wspierającemu obrazowi siebie.

Uczniowie pracują w zespołach z poprzedniego ćwiczenia. Każdy z nich otrzymuje krótkie studium przypadku (sytuację) z przykładem nieracjonalnego przekonania.

Przykłady sytuacji

- **Ania i matematyka.** Ania uważa, że jest „gorsza od innych”, bo nie radzi sobie z matematyką. Myśli, że to oznacza, iż jest „nieinteligentna” i „nigdy nie osiągnie sukcesu”. Zaczyna unikać lekcji i zadań matematycznych, a przez to czuje się smutna i wycofana.
- **Michał i zaufanie.** Michał myśli, że „ludzie są zawsze źli i nie można im ufać”. Z tego powodu nie nawiązuje nowych znajomości i izoluje się. Czuje się samotny, ale nie potrafi się otworzyć, bo zakłada, że i tak zostanie zraniony.
- **Kasia i perfekcjonizm.** Kasia uważa, że musi być perfekcyjna, żeby zasługiwać na szacunek. Gdy popełnia błędy, krytykuje mocno samą siebie i czuje się bezwartościowa. Często rezygnuje z wyzwania, bo boi się porażki.
- **Tomek i wystąpienia publiczne.** Tomek jest przekonany, że „każdy zauważy i wyśmieje jego najdrobniejsze potknięcie”. W klasie unika zabierania głosu, nie bierze udziału w dyskusjach, boi się prezentować swoje zadania domowe. Przez to czuje się coraz mniej pewny siebie i ma poczucie, że „do niczego się nie nadaje”.

- **Ola i matura.** Ola jest przekonana, że „na pewno nie zda matury, bo jest za słaba”. Zaczyna tracić motywację do nauki, przestaje się przygotowywać do egzaminów i coraz częściej mówi, że „i tak nie ma to sensu”. To sprawia, że jej obawy się nasilają, a poczucie własnej wartości spada.
- **Bartek i wygląd.** Bartek uważa, że „jest nieatrakcyjny i nikomu się nie spodoba”. Przestaje dbać o swój wygląd i zdrowie, unika spotkań towarzyskich. Czuje się coraz gorzej sam ze sobą i jeszcze bardziej wycofuje się z kontaktów z innymi.

Zadaniem zespołów będzie przygotowanie krótkiej scenki improwizowanej, w której pokażecie trzy etapy:

- **Bohater z nieracjonalnym przekonaniem** – jak ta myśl wpływa na jego zachowanie, emocje i samoocenę (przykład nieadekwatnej samooceny).
- **Moment zmiany myślenia** – zaproponujcie, co mogłoby się wydarzyć lub co ktoś mógłby powiedzieć, aby bohater spojrzał na siebie inaczej i zaczął myśleć w sposób racjonalny i wspierający.
- **Bohater z nowym przekonaniem** – jak wygląda jego zachowanie, relacje i samopoczucie, gdy patrzy na siebie z adekwatną samooceną.

Zespoły prezentują scenki przed klasą. Następnie nauczyciel zaprasza uczniów do krótkiej refleksji, zadając pytanie: „Jak zmieniło się zachowanie bohatera i sposób, w jaki postrzegał siebie, kiedy jego przekonanie ograniczające zostało zastąpione racjonalnym i wspierającym?”.

5

Refleksja indywidualna na zakończenie zajęć

Na zakończenie uczniowie zapisują na kartkach jedno nieracjonalne przekonanie na swój temat, które chcieliby zmienić, oraz jego racjonalny, wspierający odpowiednik. Chętne osoby mogą podzielić się swoimi refleksjami z grupą.

Nauczyciel podkreśla, że zmiana przekonań to proces wymagający czasu i praktyki. Zachęca uczniów do dalszej pracy nad samoświadomością oraz do szukania wsparcia, jeśli będą tego potrzebować.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- zapewnienie indywidualnego wsparcia i dostosowanie czasu pracy;
- umożliwienie pracy w mniejszych grupach lub parach;
- wykorzystanie materiałów wizualnych i prostego języka;
- zapewnienie uczniom poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego oraz możliwości chwilowego wycofania się, gdy zajdzie taka potrzeba.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Podczas zajęć omawiane są kwestie związane z samooceną, przekonaniami na własny temat oraz ich wpływem na emocje i relacje. Te zagadnienia mogą wywołać u uczniów silne emocje lub uświadomić im trudne doświadczenia. Dlatego ważne jest, aby nauczyciel zadbał o stworzenie bezpiecznej atmosfery, w której każdy uczeń czuje, że jego wypowiedź jest szanowana i nie podlega ocenie. Należy zapewnić uczniom możliwość chwilowego wycofania się z aktywności, jeśli poczną taką potrzebę (np. poprzez ustne poinformowanie nauczyciela lub dyskretny sygnał). Kluczowe jest również podkreślenie, że praca nad przekonaniami i samooceną to proces, który wymaga czasu, a w sytuacjach trudnych uczeń może i powinien szukać wsparcia u zaufanych osób dorosłych (rodzic/opiekun, nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny).

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) [dotyczących samooceny](#) [online, dostęp dn. 23.09.2025].



Bibliografia

- „[Samoocena: 10 Ćwiczeń dla Młodzieży związanych z Poczuciem Własnej Wartości](#)”, (b.r.), materiał na stronie carepatron.com [online, dostęp dn. 23.09.2025].
- „[Wpływ samooceny na funkcjonowanie nastolatka | Webinar dla rodziców | Poradnia Online](#)”, (2023), film na kanale Instytutu Edukacji Pozytywnej na YouTube [online, dostęp dn. 23.09.2025].

Od myśli, które hamują, do myśli, które wspierają

KARTA PRACY

Otrzymacie od nauczyciela jedno przekonanie ograniczające. Zapiszcie je poniżej, zastanówcie się, jakie skutki może przynieść, i przeanalizujcie je zgodnie z poniższymi kryteriami.

Przekonanie ograniczające:

.....

Skutki:



Myślenie

.....



Emocje

.....



**Działania
/relacje**

.....

Krótkie sprawdzenie przekonania

Przekonanie:

.....

Dowody ZA (co potwierdza):

.....

Dowody PRZECIW (co obala):

.....

Racjonalne, wspierające przeformułowanie:

.....

.....

Mały krok (konkretny plan):

.....

.....