



## I SZANOWNI RODZICE! DRODZY OPIEKUNOWIE!

Na dzisiejszych zajęciach realizowanych w ramach cyklu „Podróż po świecie wartości” rozmawialiśmy z dziećmi o autoekspresji. Mówiliśmy o tym, jak ważne jest robienie rzeczy, które nas cieszą i nie szkodzą innym, dzięki którym możemy pokazać, co czujemy, co myślimy, na czym nam zależy. Ustaliliśmy, że nie zawsze musimy być profesjonalistami w tym, co robimy, by to robić i czerpać z tego radość. Ważne, aby szukać sposobu na wyrażenie siebie. W czasie zajęć dzieci zapoznały się z historią z Kenii. W slumsach Nairobi prowadzone są zajęcia baletu, które mają zaskakująco dobry wpływ na rozwój dzieci i ich motywację do nauki, choć mogą się wydawać zbytkiem w miejscu, gdzie większość ludzi z trudem wiąże koniec z końcem. Ten przykład pokazuje, że ogromna radość i satysfakcja płynące z zajęć umożliwiających wyrażanie siebie, niezależnie od talentu czy predyspozycji, mogą znacząco zwiększyć gotowość dzieci do podejmowania wyzwań, z którymi muszą się mierzyć, oraz ich wytrwałość w działaniu.

Celem zajęć było zwrócenie uwagi uczniów na znaczenie autoekspresji – wyrażania siebie przejawiającego się podejmowaniem działań sprawiających radość, nawet jeśli nie jest się dobrym w tym, co się robi.

Po zajęciach uczeń potrafi:

- opowiadać o swoich zainteresowaniach i ich roli w jego życiu;
- dostrzec, że uczenie się czegoś nowego daje radość;
- zrozumieć, że można podejmować różne aktywności i czerpać z tego przyjemność;
- zrozumieć, że można podejmować różne aktywności, nie rywalizując z innymi (nie musi być najlepszy, lepszy od innych w tym, co robi);
- uświadomić sobie, że może wyrażać siebie w taki sposób, jaki jest dla niego satysfakcjonujący (nie musi być w tym doskonały).

### **Propozycja aktywności w domu**

1. Na dużym arkuszu papieru obrysujcie kontur ciała swojego dziecka. Następnie wspólnie wypełnijcie kształt słowami lub rysunkami informującymi o tym, co dziecko lubi robić. Możecie to potraktować jak wywiad z Waszym dzieckiem. Wy jesteście dziennikarzem, a dziecko odpowiada na Wasze pytania. Na rękach postaci umieśćcie informację o tym, co dziecko lubi robić, na nogach – o miejscach, do których chodzenie sprawia mu przyjemność, na głowie – o marzeniach na temat tego, co miałoby ochotę robić w przyszłości, a w okolicy serca – o trzech rzeczach, których robienie sprawiają mu największą radość.
2. Na drugiej kartce dziecko obrysowuje rodzica i przeprowadza z nim analogiczny wywiad. Jeżeli nie macie dużych arkuszy papieru, możecie to ćwiczenie wykonać, rysując na kartkach A4 sylwetki postaci dziecka i dorosłego.
3. Porozmawiajcie z dzieckiem o tym, dlaczego robienie tego, co się lubi, jest przyjemne.
4. Opowiedzcie dziecku o tym, co lubicie robić bez względu na to, że nie jesteście w tym najlepsi, bo i tak sprawia Wam to przyjemność. Zaznaczcie te aktywności na rysunku Waszej postaci.
5. Zapytajcie dziecko o pomysły, co można zrobić, kiedy coś nie wychodzi tak, jakby się chciało.