

Euro-Forum Marek Gudków

# Szablon diagnostyczny numer 11: Autoprezentacja i radzenie sobie z lękiem społecznym (nieśmiałością)

Innowacyjny Program Nauczania Wczesnoszkolnego



## Autoprezentacja i radzenie sobie z lękiem społecznym (nieśmiałością)

### Klasa 2

Rozwój umiejętności autoprezentacji i radzenia sobie z lękiem społecznym wiąże się z nabywaniem kompetencji w zakresie komunikacji, samoregulacji emocji, budowania pozytywnego wizerunku własnej osoby i samoświadomości. W drugiej klasie szkoły podstawowej nabiera coraz większego znaczenia. Pewne warunki nauki pozostają takie same i sprzyjają obniżeniu lęku społecznego. Uczniowie już się znają, znają swojego nauczyciela oraz otoczenie szkolne. Mieli już okazję występować na forum klasy, często również na forum szkoły i przed rodzicami. Z wieloma nowymi dla nich jeszcze rok temu sprawami już się oswoili. Mimo to, nadal duża liczba uczniów może mieć trudności w mówieniu o sobie, występowaniu przed publicznością. Dlatego warto kontynuować trening tej kompetencji w bezpiecznych, niezmiennych warunkach, jakim jest przynależność do społeczności szkolnej i klasowej.

Pierwsza część szablonu zawiera ćwiczenia służące do diagnozy umiejętności autoprezentacji i radzenia sobie z lękiem społecznym (nieśmiałością) przez uczniów klasy drugiej. Dzięki nim nauczyciel ma możliwość zaobserwowania zmian jakie zaszły w zachowaniu uczniów pod wpływem podejmowanych przez niego działań w klasie pierwszej, jak również tych zachodzących naturalnie wraz z rozwojem dzieci.

Druga część szablonu zawiera ćwiczenia kształtujące i rozwijające posiadane już umiejętności. Zaproponowane ćwiczenia zostały tak dobrane, by uczniowie mieli okazję "trenowania" w różnych okolicznościach: w grupie – co sprzyja osobom prezentującym największe potrzeby do nauki autoprezentacji, w parach – warunki przyjazne dla dzieci, które częściowo opanowały umiejętność autoprezentacji, oraz indywidualnie – sytuacje dogodne zwłaszcza dla uczniów doskonalących posiadaną już umiejętność wystąpień publicznych i całkiem dobrze radzą sobie z lękiem społecznym. W zależności od obserwowanych potrzeb, nauczyciel dobiera rodzaj ćwiczenia, adekwatnie do sytuacji.

Zaproponowane w szablonie aktywności, wpływają ponadto na wzrost integracji klasy, nawiązywanie i podtrzymywanie relacji koleżeńskich i przyjacielskich, oraz wzrost samooceny uczniów.

### SYTUACJE DIAGNOSTYCZNE

#### Sytuacja diagnostyczna nr 1: „Moje wakacje”

Nauczyciel prosi uczniów, by na wyznaczony wcześniej dzień przynieśli zdjęcia lub przedmioty związane z ich wakacjami. Mogą dotyczyć wakacji, które się jeszcze nie wydarzyły, o których uczeń marzy. Zadanie polega na przedstawieniu wybranych wakacji na forum klasy.



**Cele:**

- poznanie stopnia opanowania umiejętności autoprezentacji dziecka;
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
- zwiększanie samoświadomości;

**Czas:** 1-2 minuty na 1 ucznia

**Materiały:** Przyniesione przez uczniów zdjęcia lub przedmioty związane z wakacjami.

**Uwagi:** Proponujemy zaaranżować sytuację w pierwszych dniach roku szkolnego, ponieważ nawiązuje tematycznie do wakacji. W trakcie zadania nauczyciel zwraca uwagę, którzy uczniowie bez problemu realizują to zadanie, którym sprawia pewne trudności, a którzy nie podejmują próby przedstawienia swoich wakacji w grupie. Następnie swoje obserwacje zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 11.1.

**Sytuacja diagnostyczna nr2: „Jakie to zwierzę?”**

Każdy uczeń losuje kartkę z ilustracją zwierzęcia poznanego w ramach edukacji przyrodniczej. Jego zadanie polega na zaprezentowaniu w dowolnie wybrany sposób (głosy, ruchy lub wygląd) cech charakterystycznych tego zwierzęcia tak, aby reszta grupy mogła odgadnąć o jakie zwierzę chodzi.

**Cel:**

- poznanie stopnia opanowania umiejętności autoprezentacji i radzenia sobie z nieśmiałością;

**Czas:** 1-2 minuty na 1 ucznia

**Materiały:** Kartki z ilustracjami zwierząt.

**Uwagi:** Potrzebne ilustracje zwierząt mogą wcześniej zostać przygotowane przez uczniów w ramach zajęć plastycznych lub informatycznych. W trakcie zadania nauczyciel zwraca uwagę, którzy uczniowie bez problemu realizują to zadanie, którym sprawia pewne trudności, a którzy nie podejmują próby przedstawienia zwierzęcia. Następnie swoje obserwacje zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 11.2.





### Sytuacja diagnostyczna nr3: „Udział w przedstawieniu”

Nauczyciel obserwuje zachowanie poszczególnych uczniów podczas realizowanego w trakcie roku szkolnego przedstawienia, w które zaangażowani są wszyscy uczniowie.

#### **Cel:**

- diagnoza opanowania umiejętności autoprezentacji i radzenia sobie z lękiem społecznym;

**Czas:** Obserwacja uczniów w trakcie prób i przedstawienia.

**Materiały:** niepotrzebne.

**Uwagi:** Już sam moment przygotowań do przedstawienia daje nauczycielowi okazję do zaobserwowania różnych zachowań i reakcji uczniów. Obserwacje zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 11.3.

## SYTUACJE KSZTAŁTUJĄCE UMIEJĘTNOŚCI

### Sytuacja kształtująca umiejętność nr 1: „Festiwal piosenki klasowej”

Uczniowie dobierani są w 4-5 osobowe grupy (na podstawie wylosowanych symboli muzycznych), w których mają za zadanie zaprezentować na forum wspólnie wybraną piosenkę – śpiewając i grając na instrumentach muzycznych.

#### **Cele:**

- kształtowanie umiejętności autoprezentacji i pokonywania własnej nieśmiałości;
- rozwój umiejętności współpracy w grupie;
- rozwijanie zainteresowań i uzdolnień muzycznych;





- budowanie pozytywnej samooceny ;
- wzrost integracji grupy;

**Czas:** Dowolnie regulowany przez nauczyciela

**Materiały:** 5 symboli muzycznych potrzebnych do losowania, np. klucz wiolinowy, gitara, nutka itp. Oraz dowolne instrumenty muzyczne będące na wyposażeniu szkoły lub wykonane/przyniesione przez uczniów z domu

**Uwagi:** Brak.

### Sytuacja kształtująca umiejętność nr 2: „Przedstawiam swojego kolegi”

Uczniowie losują karteczki z wizerunkami zwierząt poznawanych w ramach edukacji przyrodniczej. Szukają swojej pary – dziecka, które wylosowało takie samo zwierzę. W parach rozmawiają o tym, co lubią robić w czasie wolnym. Następnie na forum klasy opowiadają o hobby swojego kolegi z pary.

#### **Cele:**

- kształtowanie umiejętności autoprezentacji na forum klasy;
- trening radzenia sobie z własną nieśmiałością;
- kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktu i relacji z rówieśnikami;
- kształtowanie pozytywnych doświadczeń związanych z występowaniem na forum;
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i kreatywności;
- wzmocnienie pewności siebie;

**Czas:** około 3 minuty na parę

**Materiały:** karteczki z wizerunkami zwierząt

**Uwagi:** W podobny sposób można zaaranżować sytuacje dotyczące różnych tematów, np. ulubiona zabawa, ulubiony sport itp.





### Sytuacja kształtująca umiejętność nr 3: „Portret klasy”

Zadanie realizuje się z wykorzystaniem metody kolażu. Na dużym arkuszu papieru każdy uczeń przykleja wybrany przez siebie, charakteryzujący go dowolny element z przygotowanych wcześniej wycinków z gazet. Uczniowie na forum klasy krótko prezentują swój symbol i uzasadniają jego wybór. Na koniec nauczyciel podpisuje kolaż np. „Klasa II a” i przykleja go do ściany w klasie szkolnej. Nauczyciel może przy tym ćwiczeniu zwrócić uwagę na wybrane przez dziecko miejsce na plakacie (środek vs. obrzeża) czy ilość zajętego miejsca, które mogą świadczyć o tym jak uczeń postrzega siebie na tle klasy i jak czuje się w klasie.

#### Cele:

- kształtowanie umiejętności autoprezentacji na forum klasy;
- rozwój umiejętności radzenia sobie z nieśmiałością;
- wzrost poczucia przynależności do grupy;
- kształtowanie pozytywnych doświadczeń związanych z występowaniem na forum;
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i kreatywności;
- rozwijanie umiejętności współpracy z rówieśnikami;

**Czas:** Dowolnie regulowany przez nauczyciela.

**Materiały:** duży arkusz papieru, gazety, nożyczki, klej

**Uwagi:** W trakcie tego zadania nauczyciel ma możliwość oceny samopoczucia uczniów w klasie.

Diagnoza do szablonu nr 11

Poczucie własnej wartości

Sytuacja diagnostyczna nr 1

**umiejętność opanowana** - uczeń/uczennica chętnie bierze udział w ćwiczeniu, żywo gestykuluje, utrzymuje kontakt wzrokowy, mówi głośno i wyraźnie;



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





**umiejętność częściowo opanowana** – uczeń/uczennica bierze udział w ćwiczeniu, jednak towarzyszy temu jeden lub kilka z takich objawów jak: ograniczona gestykulacja, trudności z utrzymaniem kontaktu, mówi dość cicho i jest wyraźnie skrępowany(a), może wystąpić zaczerwienienie twarzy, zasapania czy drżący głos;

**umiejętność wymagająca ćwiczeń** - uczeń/uczennica odmawia udziału w ćwiczeniu, nie nawiązuje kontaktu wzrokowego ani z nauczycielką ani z uczniami, mogą wystąpić wskaźniki somatyczne silnego zdenerwowania tj mocne zaczerwienienie twarzy, przyspieszony oddech, jak również płacz (**Warto zbadać, czy opisana reakcja wynika z nieśmiałości, czy może z innych powodów, np. wiąże się z poruszonym tematem, wcześniejszym wydarzeniem itd.**)

### Sytuacja diagnostyczna nr 1

Lp.	Imię i Nazwisko Ucznia	umiejętność opanowana	umiejętność częściowo opanowana	umiejętność wymagająca ćwiczeń
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				





16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

## Diagnoza do szablonu nr 11

## Autoprezentacja klasa 2

## Sytuacja diagnostyczna nr 2

**umiejętność opanowana** - uczeń/uczennica chętnie bierze udział w zabawie, zgłasza się jako ochotnik, podczas opisu bogato opowiada, zachowuje postawę otwartą, może gestykulować, uśmiecha się, nawiązuje i utrzymuje kontakt wzrokowy, mówi głośno i wyraziście, nie potrzebuje zachęty ze strony nauczycielki;

**umiejętność częściowo opanowana** – uczeń/uczennica chętnie bierze udział w zabawie dopiero gdy jest poproszony(a) przez nauczycielkę, prezentacji towarzyszą: zaczerwienienie twarzy, drżący głos, przyśpieszony oddech (sapanie), mogą pojawić się tendencje ucieczkowe tzn. uczeń/uczennica może nagle wykazać chęć skorzystania z toalety

**umiejętność wymagająca ćwiczeń** – uczeń/uczennica nie bierze udziału, mogą pojawić się reakcje lękowe tj płacz; (Warto zbadać, czy opisana reakcja wynika z nieśmiałości, czy może z innych powodów, np. wiąże się z poruszonym tematem, wcześniejszym wydarzeniem itd.)

## Sytuacja diagnostyczna nr 2

Lp.	Imię i Nazwisko Ucznia	umiejętność opanowana	umiejętność częściowo opanowana	umiejętność wymagająca ćwiczeń







1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				





25.				
-----	--	--	--	--

## Diagnoza do szablonu nr 11

## Autoprezentacja klasa 2

## Sytuacja diagnostyczna nr 3

**umiejętność opanowana** - uczeń/uczennica chętnie bierze udział w przedstawieniu, nie potrzebuje zachęty ze strony nauczycielki, mówi głośno, wyraźnie, towarzyszy temu gestykulacja, kontakt wzrokowy z publicznością, możliwe jest lekkie podekscytowanie dziecka;

**umiejętność częściowo opanowana** – uczeń/uczennica występuje ale dopiero po zachęcie ze strony nauczyciela, robi to z wyraźnymi oporami, głos może drżeć, być cichy urywany, może pojawić się drżenie rąk, pocenie, zaczerwienienie twarzy;

**umiejętność wymagająca ćwiczeń** - uczeń/uczennica odmawia udziału w przedstawieniu, ewentualnie zgadza się, żeby stać w grupie na scenie. **(Warto zbadać, czy opisana reakcja wynika z nieśmiałości, czy może z innych powodów, np. wiąże się z poruszonym tematem, wcześniejszym wydarzeniem itd.)**

## Sytuacja diagnostyczna nr 3

Lp.	Imię i Nazwisko Ucznia	umiejętność opanowana	umiejętność częściowo opanowana	umiejętność wymagająca ćwiczeń
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				





9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

