

**Zajęcia pt. „ Monolog wewnętrzny typu poradzę sobie”**

Praca indywidualna jak i grupowa

**Cel główny:** nauka prowadzenia wewnętrznego monologu.

**Cele szczegółowe:** Poznanie zalet umiejętności przeprowadzania wewnętrznej rozmowy z samym sobą poprzez zastosowanie określonych sposobów przedstawionych przez prowadzącego

**Materiały:** kartki i długopisy, kolorowe pisaki

**Przebieg:**

1. Omówienie przez prowadzącego co to jest monolog wewnętrzny
2. Przytoczenie korzyści wynikających ze stosowania monologu.
3. Przeczytanie uczniowi historii pewnej osoby
4. Przedyskutowanie sposobu myślenia osoby z opowiadania
5. Prowadzący podaje przykładowe sposoby jak powstrzymywać myśli negatywne
6. Uczeń uzyskuje informację jak przeprowadzić podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny.
7. Uczeń próbuje zastosować powyżej omówione instrukcje przytaczając jedną z przykładowych sytuacji życiowych.

**Podsumowanie:**

Uczeń dzieli się refleksją co było najważniejsze dla niego w przeprowadzonych zajęciach.

Agnieszka Kopańska