

**Temat: Akceptacja drogą do szczęścia.**

**Cele zajęć:**

1. Rozmowa na temat akceptacji siebie i innych.
2. Uzmysłowanie uczniom, że każdy ma w sobie coś cennego, wartościowego.

**1) Dzień dobry**

Moi drodzy. Porozmawiamy dziś o akceptacji. Sądzę, że jest to ważny temat w kontekście obecnej sytuacji, w której musicie zmagać się z codziennymi sprawami, swoimi słabościami, ale i innymi wokół Was. Nasze dotychczasowe, poukładane w pewien sposób życie zostało zakłócone, wszelkie zajęcia przeszły w cztery ściany domu. Jak w tej sytuacji akceptować siebie i innych. Jak ułożyć sobie dobre relacje z bliskimi?

**2) Dlaczego tak ważne jest zaakceptowanie siebie? Jest kilka powodów:**

- a) Powód pierwszy: jesteś jedynym człowiekiem, na którego obecność jesteś skazany do końca życia.
- b) Powód drugi: jeśli będziesz mieć problem z akceptacją siebie, nawet w najbardziej sprzyjających Ci okolicznościach ujrzysz czarne chmury.
- c) Powód trzeci: jeśli nie akceptujesz siebie, surowo i niesprawiedliwie oceniasz innych.

**3) Zadanie dla Was: stańcie przed lustrem, przyjrzyjcie się sobie i powiedzcie, co w sobie najbardziej cenicie, co Wam się podoba. Czym więcej takich cech odnajdziecie, tym lepiej. Swoje spostrzeżenia możecie napisać na kartce.**

**4) Połóżcie się teraz wygodnie, zamknijcie oczy, wsłuchajcie w muzykę, skupcie na swoim oddechu i pomyślcie nad tym, za co siebie cenicie, jaką cechą, umiejętność lubicie w sobie najbardziej? Odpowiedzcie sobie po prostu na pytanie: jakie jest moje wewnętrzne piękno?**

<https://www.youtube.com/watch?v=NNIzUoWy8Co>

**5) Posłuchajcie teraz kolejnej piosenki. Zwróćcie szczególną uwagę na słowa, zapamiętajcie choćby jedną, ważną dla Was myśl:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ItxQgdSzdNw>

**6) Na zakończenie posłuchajcie jeszcze jednej piosenki:**

<https://www.youtube.com/watch?v=l1twwTBEERY>

Na kartce papieru odrysujcie swoją dłoń i na każdym palcu zapiszcie, za co jesteście wdzięczni w swoim życiu.

**7) Chciałabym, żebyście po dzisiejszych zajęciach zapamiętali takie zdanie/motto:**

**Jesteś fajna taka/ jaka jesteś, nie musisz być idealna!**

**Jesteś fajny taki, jaki jesteś, nie musisz być idealny!**

Serdecznie pozdrawiam, Joanna Nowakowska