



SCENARIUSZ LEKCJI GODZINY WYCHOWAWCZEJ

SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

TEMAT: Presja rodziców na dziecko – przyczyny, skutki, jak sobie z nią poradzić?

W oparciu o film pt. „Ewa”.

Cele lekcji:

- Uświadomienie uczniom przyczyn presji wywieranej przez rodziców.
- Omówienie negatywnych skutków presji rodziców na dzieci.
- Przedstawienie sposobów radzenia sobie z presją rodziców.

Metody i formy pracy: Forma grupowa, indywidualna, „burza mózgów”, dyskusja, metaplan

Środki dydaktyczne: Film pt. „Ewa”, kartki, pisaki, tablica

Pojęcia kluczowe: emocje, relacje

Czas: 1 godzina lekcyjna

Przebieg lekcji:

1. Sprawy organizacyjne. Nauczyciel wprowadza temat, wyjaśnia cel lekcji i omawia metodę metaplanu.
2. Projekcja filmu pt. „Ewa”. Pytanie od nauczyciela: *Jakie emocje są przedstawione w filmie?*

Uczniowie dzielą się swoimi pierwszymi skojarzeniami na temat presji rodziców.

Przykładowe odpowiedzi:

POZYTYWNE	NEGATYWNE
motywacja wyzwanie odpowiedzialność	stres napięcie przemoc ciśnienie przymus wpływ

3. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy i rozdaje kartki z pytaniami:
 - Jakie są najczęstsze przyczyny presji wywieranej przez rodziców?
 - Dlaczego rodzice wywierają presję na swoje dzieci?

4. Praca metodą metaplanu

Przykładowo wypełniony metaplan

Jak jest?

Trudna relacja matki z córką. Presja matki.

Dlaczego nie jest tak, jak powinno być?

Relacje matki i córki mogą być trudne z wielu powodów. Oto kilka czynników, które mogą wpływać na te relacje:

- Oczekiwania: Matki często mają wysokie oczekiwania wobec swoich córek, co może powodować napięcie, zwłaszcza jeśli córki czują się obciążone tymi oczekiwaniami.
- Indywidualność: Każda osoba jest inna, a różnice w osobowościach mogą prowadzić do nieporozumień i konfliktów.
- Przekazywanie wzorców: Matki mogą nieświadomie przekazywać swoje lęki, niespełnione marzenia lub problemy emocjonalne córkom, co może być źródłem napięć.
- Faza buntu: Okres dojrzewania to czas, gdy córki szukają swojej tożsamości i mogą buntować się przeciwko autorytetowi matki.
- Różnice pokoleniowe: Inne wartości i poglądy mogą prowadzić do nieporozumień i trudności w komunikacji.
- Brak komunikacji: Niewłaściwa lub ograniczona komunikacja może prowadzić do nieporozumień i nierozwiązanych konfliktów.
- Krytyka: Nadmierna krytyka ze strony matki może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości u córki i dalszych konfliktów.
-

Jakie emocje pojawiają się u Ewy? Jakie są skutki nałożonej na nią presji?

- Stres i lęk: Dziecko może odczuwać nadmierny stres i lęk, co może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak bóle głowy, problemy ze snem czy problemy trawienne.
- Niska samoocena: Dzieci, które czują, że nigdy nie spełniają oczekiwań rodziców, mogą rozwijać niską samoocenę i poczucie własnej wartości.
- Zaburzenia emocjonalne: Nadmierna presja może prowadzić do depresji, zaburzeń lękowych lub innych problemów emocjonalnych.
- Brak motywacji: Paradoksalnie, zbyt duża presja może zniechęcić dziecko do działania i sprawić, że przestanie się starać, gdyż będzie się obawiało porażki.
- Relacje rodzinne: Napięcie i konflikty mogą osłabić więzi rodzinne i prowadzić do konfliktów międzypokoleniowych.

Co należy zrobić, żeby było tak, jak powinno być?

Relacje między matką a córką mogą być jednymi z najważniejszych i najgłębszych w życiu. Oto kilka cech, które mogą pomóc w budowaniu zdrowych i silnych więzi:

- **Komunikacja:** Otwarte i szczerze rozmowy pozwalają zrozumieć potrzeby, pragnienia i troski obu stron. Ważne jest słuchanie i wyrażanie uczuć bez oceniania.
 - **Wsparcie:** Matka i córka powinny wspierać się nawzajem w trudnych chwilach i cieszyć się razem z sukcesów. To buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.
 - **Szacunek:** Poszanowanie indywidualności i granic każdej osoby jest kluczowe. Nawet jeśli pojawiają się różnice zdań, powinny być one wyrażane w sposób pełen szacunku.
 - **Zrozumienie:** Próba zrozumienia perspektywy drugiej osoby, nawet jeśli jest inna od naszej, może zbliżyć matkę i córkę.
 - **Wspólne działania:** Spędzanie czasu razem na wspólnym hobby czy projektach może wzmacniać więzi.
 - **Empatia:** Współodczuwanie i bycie empatycznym wobec uczuć drugiej osoby może pomóc w lepszym zrozumieniu i wsparciu.
5. **Podsumowanie:** Nauczyciel zadaje pytanie na które uczniowie odpowiadają pracując metodą burzy mózgów.

JAK SOBIE PORADZIĆ Z NAŁOŻONĄ NA NAS PRESJĄ?

Przykładowe odpowiedzi

- **Znajdowanie czasu na relaks:** Zachęcanie dziecka do znalezienia hobby, które sprawia mu radość i pozwala na chwilę odprężenia.
- **Budowanie samoświadomości:** Nauczanie dziecka rozpoznawania swoich emocji i radzenia sobie z nimi w zdrowy sposób.
- **Rozmowa z zaufaną osobą:** Dziecko powinno mieć możliwość rozmowy z kimś, komu ufa, może to być bliski przyjaciel, członek rodziny lub terapeuta.
- **Zarządzanie czasem:** Pomoc w organizacji czasu w taki sposób, aby dziecko miało czas na naukę, odpoczynek i zabawę.

Opracowała: Agata Szydłowska

