

5. Rozwijać się po Bożemu

1. CELE LEKCJI – WYMAGANIA OGÓLNE

- Autorefleksja nad posiadanym temperamentem i charakterem;
- Odkrywanie znaczenia pracy nad sobą i własnym charakterem w odniesieniu do wiary.

2. TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- Definiuje pojęcie temperamentu;
- Dostrzega różnicę między temperamentem a charakterem i je wyjaśnia;
- Wymienia i samodzielnie omawia typy temperamentów;
- Określa czynniki istotne w pracy nad sobą i własnym charakterem;
- Opowiada własnymi słowami i interpretuje przypowieść o talentach;
- Podaje przykłady świętych, którzy podejmowali pracę nad sobą.

3. POJĘCIA, POSTACI

- Temperament;
- Charakter;
- Praca nad sobą.

4. WARTOŚCI

- Praca nad własnym charakterem;
- Autorozwój.

5. SCHEMAT LEKCJI

- Typy temperamentów;
- Temperament a charakter;
- Potrzeba pracy nad sobą;
- Rola wiary i odniesienie do Boga w pracy nad własnym charakterem.

6. PROPOZYCJA REALIZACJI

Wprowadzenie:

Metoda – praca z kartami dialogowymi PERSONA. Nauczyciel z pomocą uczniów rozdaje każdemu po 1 karcie dialogowej PERSONA (pomoce dydaktyczne z postaciami ludzi) lub wycięte z czasopism zdjęcia różnych osób, najlepiej spoza sfery publicznej oraz po małej kartce. Uczniowie wypisują możliwe cechy charakteru i próbują określić temperament danej postaci. Opisują wylosowaną postać. Następnie ochotnicy prezentują swoje karty i ich charakterystykę. Wybrany uczeń wypisuje cechy na tablicy. Uczniowie próbują wyróżnić te określenia, które ich zdaniem mogą podlegać zmianom w trakcie życia i rozwoju człowieka.

Rozwinięcie tematu:

Metoda – elementy dramy. Nauczyciel wybiera z klasy czterech ochotników, którzy otrzymują na oddzielnych kartkach opis jakiejś sytuacji wraz z wypisanymi cechami jednego z czterech typów temperamentów (załącznik 1) i przedstawiają kolegom w postaci krótkich scenek charakterystyczne dla tej osoby zachowania.

Pozostali uczniowie w kilkusobowych grupach wypełniają formularz, korzystając z cech temperamentów wypisanych w podręczniku w ramce „Komentarz” (załącznik 2).

Metoda – pogadanka. Nauczyciel wyjaśnia, w miarę potrzeby, istniejące typy temperamentów. Zwraca przy tym uwagę, że najczęściej temperament danej osoby jest mieszany, nie występuje w czystej postaci i stąd nie zawsze typ temperamentu da się łatwo określić. Następnie zadaje pytania:

- Czy temperament da się w ciągu życia zmienić?
- Czym różni się temperament od charakteru człowieka?

Podsumowanie: temperament jest niezależny od naszych starań i nie należy z nim walczyć. Charakter natomiast jest kształtowaniem indywidualnych cech człowieka pod wpływem wychowania i środowiska, w którym się on wychowuje. I dlatego, jak podkreślał Jan Paweł II, potrzebna jest tu ciągła praca nad sobą i rozwój.

Metoda – analiza tekstu. Wybrany uczeń odczytuje z podręcznika fragment wypowiedzi Jana Pawła II o wychowaniu z ramki „Kościół naucza”. Nauczyciel zadaje pytania:

- Do czego według papieża ma prowadzić wychowanie?
- Jak w takim razie powinna wyglądać praca nad sobą? (dyskusja uczniów, którą nauczyciel podsumowuje).
- Czy praca nad sobą jest rzeczą łatwą?
- Jakie trudności mogą się w niej rodzić?

Podsumowanie: W pracy nad sobą potrzebna jest refleksja nad swoim życiem. Istotną rzeczą dla osoby wierzącej jest w tym czasie modlitwa i otwartość na Boga. Człowiek powinien podejmować współpracę z Bogiem w kwestii własnego rozwoju, by pomnażać swoje dobre cechy i talenty.

Zakończenie:

Odczytanie z podręcznika – ramka „Poezja” – wiersz ks. Jana Twardowskiego. W wierszu poeta ukazuje, na czym powinna polegać praca nad sobą.

Notatka:

Wklejone do zeszytu formularze i/lub tekst z ramki „Zapamiętaj”.

Korelacja z edukacją szkolną:

- Wychowanie fizyczne – wysiłek i praca nad sobą w życiu sportowców;
- Wiedza o społeczeństwie – temperament a charakter.

7. INNE MOŻLIWOŚCI REALIZACJI

Lekcję można rozpocząć od przeczytania świadectw sportowców, zamieszczonych np. w książce *Boży doping. Świadectwa wiary mistrzów sportu*, Dom Wydawniczy Rafael, Kraków 2012. Lektura może posłużyć do rozmowy na temat:

- Co sprawia, że sportowcy osiągają coraz lepsze wyniki?

Można zaproponować uczniom sprawdzenie własnego temperamentu za pomocą kwestionariusza (załącznik 3) – aktualne linki na www.portalkatechetyczny.pl

Metoda – praca z tekstem. Uczniowie czytają samodzielnie tekst z ramki „Poszli za Chrystusem” o św. Kamili de Lellis. Nauczyciel zadaje pytania:

- Do czego doprowadziła Kamila praca nad sobą?
- Jakie znacie inne przykłady ludzi pracujących nad sobą? (Można odwołać się tutaj choćby do przykładów ze świata sportu).

8. ALTERNATYWNE TEKSTY DO WYKORZYSTANIA NA LEKCJI

O tym, co trzeba nakazać jako pracę nad sobą, pisze ksiądz Jan Twardowski:



POEZJA

Czy można miłość nakazać jak przykazanie? Można wydać komendę: „W tył zwrot!”, „W lewo patrz!”, „Spocznij!”, ale czy można powiedzieć: „Kochaj tego pana, którzy chodzi po parku i wzdycha”, „Kochaj panią, która założyła niemodny kapelusz”? Jeżeli uważamy, że miłość to tylko uczucie, fascynacje, wzruszenie, zakochanie – to takiej miłości chyba nie można nikomu nakazywać przykazaniem. Taka miłość przychodzi spoza nas i może być radością lub cierpieniem. Zawsze wielkim doświadczeniem dla człowieka, próbą, jak zachowa się w okresie sentymentalnej niedojrzałości.

Jeżeli Ewangelia nakazuje przykazaniem: „Miłuj bliźniego”, to ma na myśli taką miłość, która jest troską o człowieka, odpowiedzialnością za niego i ogromną pracą nad sobą, walką z własnym egoizmem, która przeszkadza w miłości. Taką miłość trzeba nakazywać jako pracę nad sobą. Kochać drugiego człowieka oznacza wielką pracę nad sobą.

Najczęściej kochamy kogoś takim, jakim on nie jest, a najważniejsze: uczyć się kochać takim, jakim on jest.

Jan Twardowski, *Kochaj i pracuj*, w: *Śpieszmy się kochać*.

Perły o miłości ks. Jana Twardowskiego

Warto przeczytać:

Jan Efrek Bielecki, *Temperament a świętość*.

5. Rozwijać się po Bożemu

Załącznik 1

Scenki dotyczące temperamentu

Sytuacja 1

Marek pisze klasówkę i w pewnym momencie odwraca się do kolegi, żeby pożyczyć ołówek. Nauczyciel traktuje to jako próbę ściągania i unieważnia sprawdzian, wstawiając Markowi jedynkę do dziennika. Uczeń słusznie uważa, że nauczyciel postąpił niesprawiedliwie.

Jak w danej sytuacji zachowałby się i co by pomyślał:

FLEGMATYK – człowiek powolny w działaniu, zrównoważony w decyzjach i postępowaniu, nie uzewnętrznia uczuć. Nie dzieli się odczuciami czy wrażeniami, ale gromadzi je w sobie. Nie uwidacznia swoich zainteresowań.

Sytuacja 2

Marek pisze klasówkę i w pewnym momencie odwraca się do kolegi, żeby pożyczyć ołówek. Nauczyciel traktuje to jako próbę ściągania i unieważnia sprawdzian, wstawiając Markowi jedynkę do dziennika. Uczeń słusznie uważa, że nauczyciel postąpił niesprawiedliwie.

Jak w danej sytuacji zachowałby się i co by pomyślał:

MELANCHOLIK – człowiek o małej zmienności przeżyć uczuciowych. Reakcje jego są zasadniczo powolne i długo narastają, by wyrazić się na zewnątrz. Często myśli o sobie, rzadziej o innych. Często popada w zwątpienie. Nie ujawnia swych przeżyć na zewnątrz. Niechętnie podejmuje ryzyko. Nie uważa się za człowieka zdolnego, który mógłby się wybić.

Sytuacja 3

Marek pisze klasówkę i w pewnym momencie odwraca się do kolegi, żeby pożyczyć ołówek. Nauczyciel traktuje to jako próbę ściągania i unieważnia sprawdzian, wstawiając Markowi jedynkę do dziennika. Uczeń słusznie uważa, że nauczyciel postąpił niesprawiedliwie.

Jak w danej sytuacji zachowałby się i co by pomyślał:

SANGWINIK – człowiek prędko, żywo, energiczny. Jego uczucia szybko powstają i szybko gasną. Jest to człowiek o zmiennych uczuciach. Nie przejmuje się wieloma sprawami. Nie popada w rozpacz ani nie ugina się pod ciężarem doświadczeń. Umie natomiast cieszyć się z radosnych wydarzeń.

Sytuacja 4

Marek pisze klasówkę i w pewnym momencie odwraca się do kolegi, żeby pożyczyć ołówek. Nauczyciel traktuje to jako próbę ściągania i unieważnia sprawdzian, wstawiając Markowi jedynkę do dziennika. Uczeń słusznie uważa, że nauczyciel postąpił niesprawiedliwie.

Jak w danej sytuacji zachowałby się i co by pomyślał:

CHOLERYK – człowiek o bardzo szybkich reakcjach uczuciowych. Gwałtownie wyraża wszystkie swoje emocje. Gesty jego są ekspresywne.

Załącznik 2

Formularz dotyczący temperamentu

NUMER SCENKI (PRZYPORZĄDKUJ)	TYP TEMPERAMENTU	CHARAKTERYSTYKA ZACHOWANIA W DANEJ SYTUACJI
	flegmatyk	
	choleryk	
	melancholik	
	sangwinik	

Załącznik 3

Kwestionariusz do określenia temperamentu

TEST – Jaki jest mój temperament?

Zastanów się nad tym, jak zachowujesz się w sytuacjach konfliktowych? Jakiego typu emocje i temperament wnosisz do sytuacji konfliktowej. Czy i na ile sytuacja konfliktowa wpływa na Twój sposób postępowania? Poniższy kwestionariusz umożliwi Ci określenie Twojego temperamentu i tego, jak wpływa on na sposób Twojego zachowania się w różnych trudnych sytuacjach życiowych. Zastanów się nad każdym z poniższych stwierdzeń i wykorzystując skalę punktacji, przyznaj każdemu z tych stwierdzeń wybraną przez Ciebie liczbę punktów.

- 1 p. – nie, tak się zdecydowanie nie zachowuję, to się nie zdarza nigdy.
- 2 p. – zdarza się to mi czasami, do pewnego stopnia.
- 3 p. – tak zachowuję się często, właściwie sytuacja jest podobna.
- 4 p. – bardzo często to moja reakcja, niemal cały czas tak to wygląda.
- 5 p. – tak zawsze jest, to typowe moje zachowanie.

Po wypełnieniu wszystkich pól pojawią się wyniki punktowe w postaci np.

- 21 p. – choleryk
- 18 p. – melancholik
- 18 p. – sangwinik
- 17 p. – flegmatyk

Natomiast pod nimi wyniki w postaci opisu Twojego temperamentu. Najwyższy wynik (powyżej 19 p.) określa Twój temperament dominujący, drugi w kolejności (również powyżej 19 p.) określa Twój temperament uzupełniający. Ten dodatkowy temperament współdziała z twoim głównym temperamentem, pohamowując wszystkie działania i wspierając najlepsze wysiłki wynikające z temperamentu głównego.

Stwierdzenia:

- Mam bardzo zdecydowane opinie i dobitnie je wyrażam.
- Staram się oszczędzać swoją energię i wysiłek na wypadek rzeczywistej potrzeby.
- Na ogół czuję się skrępowany i zdenerwowany.
- Staram się unikać kłopotów za wszelką cenę.
- Lubię mieć jak najwięcej informacji.
- Na pytania odpowiadam „tak” lub „nie”, nigdy „może”.
- Albo silnie utożsamiam się z problemami i ludźmi w nie zaangażowanymi, albo wcale.
- Wydaje mi się najczęściej, że na dany temat wiem więcej niż inni.
- Potrzebuję czasu, by przetrwać i przemyśleć to, co się dzieje.
- Tworzę wciąż nowe i różne pomysły w trakcie mówienia.
- Potrzebuję czasu, by wyrobić sobie opinię i podjąć decyzję na temat przyszłych działań.
- Nie lubię bezpośrednich komentarzy i reakcji; dobrze jest pomyśleć, zanim coś się powie.
- Lubię znać motywy postępowania innych ludzi.
- Nie sprawia mi trudności powiedzenie „nie” i stawienie czoła problemom.
- Lubię być miły dla innych w każdej sytuacji. Nie lubię mówić „nie” ani denerwować innych osób.
- Nie lubię niespodzianek; lubię wiedzieć dokładnie, co się dzieje.
- Zawszę muszę sprawdzić wszystko na własne oczy i w dużej mierze polegam na własnych doświadczeniach.
- Dopasowuję się szybko do każdej sytuacji i staram się wywrzeć maksymalny wpływ.
- Mam skłonności do wyciągania niezbyt przemyślanych wniosków i formułuję opinie pod wpływem pierwszych wrażeń.
- Raczej drażnię się z ludźmi, niż bezpośrednio stawiam im czoło.
- Nie lubię przyjmować żadnych negatywnych komentarzy i krytyk.
- Mam skłonność do działania w taki sposób, jaki w danej chwili wydaje mi się stosowny.
- Niełatwo jest wyprowadzić mnie z równowagi – ale gdy się to uda, strzeżcie się wszyscy!
- Bardzo często zmieniam zdanie i sam nie zawsze wiem, dlaczego.

Oprac. na podst. <http://www.mkm.art.pl/testy/test1.php>

<http://traugutt.net/lo/temperament/kwestionariusz.php>, dostęp z dnia 5.06.2012