

DUMA

Scenariusz dla dzieci i rodziców

Duma to uczucie blisko związane z radością. Duma, czyli zadowolenie z siebie mówi nam, że jesteśmy fajni, ważni i że robimy różne dobre rzeczy. Zwykle pojawia się, kiedy zrobiliśmy coś, czym naprawdę chcemy się pochwalić. Czyli duma to jakby chwalenie samego siebie za to, co się zrobiło lub jakim się jest. Daje siłę i energię do działania i osiągania kolejnych celów. Prawdziwa duma nie ma nic wspólnego z wywyższaniem siebie – jeżeli naprawdę czuję dumę, nie muszę poniżać innych, aby poczuć, że jestem ważny.

Zastanów się

- **Z czego jesteś dumny?**
- **Gdybyś był swoim najlepszym przyjacielem to jakbyś opowiadał o sobie?**
- **Czy jest Ci przyjemnie, kiedy masz mówić dobrze o sobie?**
- **Czy uważasz, że duma jest potrzebna?**
- **Z jakimi myślami wiąże się duma?**

Zabawy i ćwiczenia

1. Przypomnijcie sobie, kiedy byliście z siebie dumni. Każdy maluje dla siebie puchar. To Wy decydujecie za co go dostaniecie.
2. Dumna duma. Wcielamy się w postać Bardzo Dumnej z Siebie Dumy. Każdy po kolei dumnie wchodzi, idzie, a potem zastyga w dumnej pozycji. Na koniec robimy przemarsz wszystkich Dum.
3. Co może być symbolem dumy z siebie? Jakie zwierzę, roślina, zjawisko atmosferyczne, czy jeszcze coś innego? Rysujemy projekt naszego znaku dumy.
4. Każdy przygotowuje Dyplom Uznania dla siebie. Ma to być najpiękniejszy dyplom i ma być w nim napisane za co jest przyznany.