

Euro-Forum Marek Gudków

Szablon diagnostyczny numer 8: Poczucie własnej wartości

Innowacyjny Program Nauczania Wczesnoszkolnego



Poczucie własnej wartości

Pozytywna samoocena i wysokie poczucie własnej wartości to istotne cechy osób zdrowych, sprawnych i szczęśliwych. Pozytywna postawa wobec siebie oznacza, że osoba lubi i szanuje samego siebie, potrafi się doceniać, wierzy w siebie, dba o siebie, ma ambitne cele, pragnienia i marzenia, optymistycznie patrzy w przyszłość, ale także jest nastawiona przyjacielsko wobec innych ludzi i świata, który spostrzega, jako miejsce piękne i bezpieczne. Dzięki takiej postawie w życiu jednostka podejmuje liczne działania, które umożliwiają jej zdobywanie różnorodnych doświadczeń wtórnie umacniających pozytywne przekonania i oczekiwania oraz wywołujących przyjemne emocje – radości, dumy, optymizmu. Innymi słowy, osoby o wysokim poczuciu własnej wartości podejmują trud rozwoju i nie unikają wymagających sytuacji, dzięki czemu mogą poszerzać swoje kompetencje, odkrywać kolejne mocne strony, a także osiągać wymierne sukcesy. Oczywiście sama pozytywna postawa wobec siebie nie gwarantuje, że wszystkie przedsięwzięcia skończą się sukcesem. Te działania, które nie kończą się sukcesem nie są jednak przez osoby o pozytywnej samoocenie spostrzegane jako porażka, lecz raczej jako wyzwanie. W związku z tym osoby te nie boją przyznawać się do błędów (gdyż dopiero zauważenie błędów umożliwia zmianę) i nie poddają się po nieudanej próbie, lecz wytrwale i z otwartością szukają innych rozwiązań, co w oczywisty sposób zwiększa szansę odniesienia sukcesu.

Reasumując, pozytywna postawa wobec siebie działa jak pozytywnie samonakręcająca się spirala - pozytywne przekonania na własny temat zachęcają osobę do działania, a działania utwierdzają w pozytywnych przekonaniach itd. Warto zatem już na najwcześniejszym etapie edukacji zadbać o to, by dzieci miały jak najwięcej okazji do odkrywania, nazywania i utrwalania własnych mocnych stron oraz przekonań na w własny temat. Dzięki temu wyrosną na zdrowych, sprawnych i szczęśliwych ludzi. Szablon diagnostyczny numer 8 jest zbiorem propozycji różnorodnych gier i zabaw, które umożliwiają dzieciom w pracy indywidualnej i grupowej odkrywać pozytywne aspekty siebie i innych osób, dzięki czemu poszerzają i umacniają dobrą postawę wobec siebie, ludzi i otaczającego świata. Korzystając z ćwiczeń zawartych w opisywanym szablonie nauczyciele mogą się natomiast w prosty sposób zorientować, które dzieci mają już utrwaloną pozytywną postawę wobec siebie, a które potrzebują paru okazji, żeby bardziej przychylnie spostrzegać siebie. Mając na uwadze tak ważne przesłanki warto wspomagać rozwój poczucia własnej wartości przy każdej nadarzającej się sposobności we wszystkich klasach nauczania wczesnoszkolnego (i nie tylko).

SYTUACJE DIAGNOSTYCZNE

Sytuacja diagnostyczna 1: „Autoreklama”





W ramach pracy na lekcji lub pracy domowej uczniowie dostają za zadanie stworzenie 3 krótkich reklam własnej osoby. Każdy uczeń przedstawia w nich siebie, jako osobę, (1) z którą warto pojechać na wakacje, (2) z którą warto odrobić pracę domową oraz (3) której można zaufać. Po zakończeniu zadania chętni uczniowie mogą przeczytać swoje opisy. Przeglądając prace uczniów nauczyciel zwraca uwagę na to, którzy uczniowie bez problemu potrafią powiedzieć o sobie coś dobrego, a którym sprawia to większe trudności. Swoje obserwacje nauczyciel zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 8.1.

Cele:

- diagnoza siły pozytywnej postawy wobec samego siebie i poczucia własnej wartości;
- zwiększenie samoświadomości własnych pozytywnych cech i zasobów;
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
- kształtowanie zdolności do pozytywnej autoprezentacji;

Czas: Tworzenie opisów może zająć uczniom od 15 do 30 minut. Zadanie może być realizowane w ramach pracy domowej.

Materialy: niepotrzebne

Uwagi:

- To ćwiczenie może być wstępem do rozmowy indywidualnej z uczniem lub skierowania go do psychologa szkolnego, jeśli dziecko nie będzie umiało stworzyć pozytywnych opisów samego siebie.
- Jeśli zadanie ma być rozwiązywane w ramach pracy domowej, nie powinno odbywać się z pomocą dorosłego. Pomoc dorosłego przy realizacji zadania uniemożliwi przeprowadzenie poprawnej diagnozy poczucia własnej wartości ucznia.
- Na koniec ćwiczenia nauczyciel może zaproponować, aby chętni uczniowie przeczytali na forum swoje autoreklamy – ten rodzaj niewymuszonej aktywności może stanowić dodatkowy wskaźnik diagnostyczny siły pozytywnej postawy wobec samego siebie.

Sytuacja diagnostyczna 2: „Czary-mary”



Nauczyciel wprowadza uczniów w sytuację: „Wyobraź sobie, że czarownica rzuca na ciebie czar i zamienia Cię w zwierzę, które pod pewnymi względami przypomina ciebie. Napisz, w jakie zwierzę się zmieniasz, narysuj to zwierzę i opisz, jakimi cechami charakteryzuje się to zwierzę.” Na koniec chętni uczniowie pokazują swoje plakaty i opowiadają o wybranym zwierzęciu. Przeglądając prace uczniów nauczyciel zwraca uwagę na to, którzy uczniowie mają głównie pozytywne wyobrażenia o sobie, a którzy w swoich pracach podkreślają raczej negatywne skojarzenia. Swoje obserwacje nauczyciel zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 8.2.

Cele:

- diagnoza siły pozytywnej postawy wobec samego siebie i poczucia własnej wartości;
- zwiększenie samoświadomości własnych cech i właściwości;
- rozwijanie wyobraźni i kreatywności;

Czas: Tworzenie opisów i rysunków może zająć uczniom od 15 do 30 minut. Zadanie może być realizowane w ramach pracy domowej.

Materiały: Dowolne materiały plastyczne: kartki, farby, kredki, flamastry, ołówki itd.

Uwagi:

- To ćwiczenie może być wstępem do rozmowy indywidualnej z uczniem lub skierowania go do psychologa szkolnego, jeśli w zaprezentowanych skojarzeniach dominować będą cechy negatywne.
- Jeśli zadanie ma być rozwiązywane w ramach pracy domowej, nie powinno odbywać się z pomocą dorosłego. Pomoc dorosłego przy realizacji zadania uniemożliwi przeprowadzenie poprawnej diagnozy poczucia własnej wartości ucznia.
- Na koniec ćwiczenia nauczyciel może zaproponować, aby chętni uczniowie pokazali swoje rysunki i odczytali opisy – ten rodzaj niewymuszonej aktywności może stanowić dodatkowy wskaźnik diagnostyczny siły pozytywnej (lub negatywnej) postawy wobec samego siebie.

SYTUACJE KSZTAŁTUJĄCE UMIEJĘTNOŚCI

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 1: „Zabawa piłką: Co w tobie lubię?/Co lubię w sobie”





Uczniowie siadają w kręgu na dywanie. Grę zaczyna nauczyciel modelując zachowania uczniów. Można przeprowadzić grę w dwóch wariantach: (1) Uczeń rzucając piłkę do wybranej osoby mówi jej, co w niej lubi itd. (2) Uczeń, który trzyma piłkę w rękach mówi, co lubi w sobie, po czym rzuca piłkę do kolejnej osoby – ta po złapaniu mówi, co lubi w sobie itd. Na koniec nauczyciel zachęca uczniów do omówienia swoich wrażeń i uczuć.

Cele:

- rozwijanie pozytywnej postawy wobec samego siebie;
- budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych oraz integracja grupy;
- zwiększenie samoświadomości własnych pozytywnych cech i właściwości;
- zwiększanie uważności i umiejętności doceniania pozytywnych właściwości u innych osób ;
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
- kształtowanie zdolności do pozytywnej autoprezentacji;

Czas: Czas zabawy jest regulowany przez nauczyciela. Na koniec warto poświęcić około 5-10 minut na omówienie wrażeń z zabawy.

Materialy: Piłka

Uwagi:

- Grę zaczyna nauczyciel modelując zachowania uczniów, gdyż bardzo ważne jest podanie trafnych przykładów, np. lubię w Tobie poczucie humoru, lubię w sobie to, że mam dużo pomysłów.
- Gra powinna trwać co najmniej do tego momentu, w którym każdy uczeń chociaż raz brał w niej aktywny udział.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 2: „Coctail-party”

Uczniowie wpisują na wycięte z papieru i przyklejone do pleców bużki informacje na temat mocnych stron właścicieli np. Co w tobie lubię? Za co cię cenię? Co mi się w tobie podoba? Jakie twoje





osiągnięcia podziwiam? Czym mi imponujesz? Po zakończeniu uczestnicy czytają informacje na swój temat. Zabierają buźki na pamiątkę. Na koniec uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami z zabawy.

Cele:

- zwiększanie uważności i umiejętności doceniania pozytywnych właściwości u innych osób;
- budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych oraz integracja grupy;
- rozwijanie pozytywnej postawy wobec samego siebie;
- zwiększenie samoświadomości własnych pozytywnych cech i właściwości;
- poznawanie sposobu, w jaki uczeń spostrzegany jest przez inne osoby;

Czas: Zabawa może zająć około 15-20 minut. Na koniec warto poświęcić około 5-10 minut na omówienie wrażeń z zabawy.

Materiały: Buźki wycięte z grubego papieru (takiego, który się łatwo nie przedziurawi podczas pisania na plecach), taśma klejąca, nożyczki – do przyczepienia buziek na plecach.

Uwagi:

- Nauczyciel powinien dbać o to, żeby wszyscy uczniowie brali aktywny udział w zabawie w obu rolach: „dostającego wpisy” i „tworzącego wpisy”.
- Pytania, na które uczniowie odpowiadają we wpisach, warto zapisać na tablicy, aby każdy uczeń mógł w dowolnym momencie je sobie przypomnieć.
- W końcowym omówieniu uczniowie są zachęceni przez nauczyciela do podzielenia się swoimi odczuciami, które pojawiły się po przeczytaniu wpisów na własny temat.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 3: „Filizanka”

Nauczyciel wprowadza uczniów do zadania: „Wyobraźcie sobie, że poczucie własnej wartości to filizanka, która napelnia się dzięki (1) osobom, które was lubią, chwalą i podziwiają, dla których jesteście ważni, (2) czynnościom, które sprawiają wam przyjemność i w których jesteście dobrzy oraz (3) miejscom, w których czujecie się szczęśliwi, bezpieczni i spełnieni.” Każdy uczeń wypisuje w swojej filizance osoby, czynności i miejsca, które pomagają mu wzmacniać poczucie własnej wartości.



**Cele:**

- rozwijanie pozytywnej postawy wobec samego siebie;
- zwiększenie samoświadomości własnych pozytywnych cech i zasobów;
- budowanie poczucia bezpieczeństwa wśród ludzi i w otaczającej rzeczywistości;

Czas: Ćwiczenie może zająć uczniom około 20 minut.

Materiały: Po jednej kartce z rysunkiem dużej filiżanki dla każdego ucznia

Uwagi:

- Podczas wykonywania ćwiczenia nauczyciel powinien chodzić po klasie i zadawać pytania pomocnicze dzieciom, które mają problemy z tworzeniem wpisów w swoich filiżankach.
- Dodatkowo na koniec można zaproponować uczniom podzielenie się na forum spostrzeżeniami na temat zrealizowanego zadania.
- Warto zasugerować uczniom na zakończenie, że kolejne wpisy wypełniające filiżankę można dodawać w dowolnym czasie, zawsze wtedy, kiedy odkryją kolejne „cegiełki” budujące pozytywne poczucie własnej wartości.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 4: „Dobry klimat”

Uczniowie stają w kole i kolejno każdy osobie po prawej stronie mówi coś miłego np. Lubię cię za... Fajnie, że jesteś... Cenię cię, bo... Ty zawsze... Po zakończeniu jednej tury dzieci mogą zmieniać ustawienia (np. biegając po całej sali i na hasło nauczyciela szybko ustawiając się do nowego koła) i realizować zadanie od nowa.

Cele:

- zwiększanie uważności i umiejętności doceniania pozytywnych właściwości u innych osób;
- budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych oraz integracja grupy;
- rozwijanie pozytywnej postawy wobec samego siebie;





- zwiększenie samoświadomości własnych pozytywnych cech i właściwości;
- poznawanie sposobu, w jaki uczeń spostrzegany jest przez inne osoby;

Czas: Jedna tura zabawy zajmuje zaledwie kilka minut. To nauczyciel decyduje o ilości tur i ostatecznej długości całej zabawy.

Materialy: niepotrzebne

Uwagi:

- Zabawa może być traktowana jako przyjemny przerwany do innych zajęć, który doda dzieciom energii, pozytywnego nastroju i motywacji do dalszej pracy.
- Zabawę można proponować dzieciom dowolną ilość razy w każdej klasie szkoły podstawowej.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 5: „Udany tydzień”

Każdy uczeń pisemnie odpowiada na pytanie: „Co mi się udało w tym tygodniu?” Nauczyciel podkreśla, że nie chodzi tutaj tylko o jakieś wielkie sukcesy, ale o każdą drobną sprawę, którą się cieszą. Po zapisaniu swoich odpowiedzi uczniowie siedzący razem w ławkach opowiadają sobie nawzajem o swoich dużych i małych sukcesach.

Cele:

- umacnianie pozytywnej postawy wobec samego siebie;
- zwiększenie samoświadomości własnych dokonań;
- rozwijanie umiejętności doceniania samego siebie nawet w najdrobniejszych sprawach;
- pogłębianie pozytywnych relacji interpersonalnych;
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
- kształtowanie zdolności do pozytywnej autoprezentacji;





Czas: Praca indywidualna może zająć około 10 minut. Rozmowa w parach również zajmie około 10 minut – po 5 minut dla każdej osoby.

Materiały: niepotrzebne

Uwagi:

- Podczas wykonywania ćwiczenia nauczyciel może chodzić po klasie i zadawać uczniom różne pytania pomocnicze (np. związane z aktywnością w szkole, o której wie nauczyciel), aby pomóc uczniom w realizacji zadania.
- Zabawę można proponować dzieciom dowolną ilość razy w każdej klasie szkoły podstawowej – jedynym warunkiem jest względne opanowanie umiejętności pisania. Jeśli ten warunek nie jest spełniony uczniowie mogą po prostu opowiadać sobie nawzajem o swoich sukcesach.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 6: „Jestem gwiazdą”

Uczniowie ustawiają się w dwa równoległe rzędy twarzami do siebie. Każdy z uczniów kolejno przechodzi pomiędzy rzędami, owacyjnie witany przez pozostałych członków grupy. Na koniec zabawy nauczyciel może zaproponować uczniom dokończenie prostego zdania: „Kiedy muszę wyjść na środek czuję się...”

Cele:

- budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych oraz integracja grupy;
- rozwijanie pozytywnej postawy wobec samego siebie;
- zwiększanie poczucia akceptacji i bezpieczeństwa w grupie;

Czas: Zabawa zajmuje około 10 minut.

Materiały: niepotrzebne

Uwagi:

- Nauczyciel dba o to by wszyscy uczniowie dostawali owacje o podobnym natężeniu.





- Zabawa może być traktowana jako przyjemny przerwany do innych zajęć, który doda dzieciom energii, pozytywnego nastroju i motywacji do dalszej pracy.
- Zabawę można proponować dzieciom dowolną ilość razy w każdej klasie szkoły podstawowej.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 7: „Coś miłego”

Uczniowie losując kolorowe patyczki dzielą się na 2-3 grupy. Każdy w grupie podpisuje swoim imieniem i nazwiskiem kartkę formatu A4. Następnie przekazuje swoją kartkę uczniowi z grupy siedzącemu po lewej stronie – w ten sposób wszyscy wymieniają się kartkami. Na otrzymanych kartkach uczniowie piszą coś miłego o jej właścicielu. Następnie wszyscy przekazują kartki w lewo i dokonują kolejnych wpisów na nowo otrzymanych kartkach. Zabawa trwa do momentu, aż kartki wrócą do właścicieli. Uczniowie czytają zebrane wpisy i dzielą się swoimi uczuciami z całą klasą. Na koniec uczniowie dostają kartki z miłymi informacjami do domu.

Cele:

- zwiększanie uważności i umiejętności doceniania pozytywnych właściwości u innych osób;
- budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych oraz integracja grupy;
- rozwijanie pozytywnej postawy wobec samego siebie;
- zwiększenie samoświadomości własnych pozytywnych cech i właściwości;
- poznawanie sposobu, w jaki uczeń spostrzegany jest przez inne osoby;

Czas: W zależności od wielkości grup zabawa może zająć od 10 do 15 minut. Omówienie wrażeń może zająć około 5-10 minut.

Materiały: Po jednej czystej kartce formatu A4 dla każdego ucznia.

Uwagi:

- Warunkiem niezbędnym do przeprowadzenia zabawy jest opanowanie na względnie dobrym poziomie umiejętności pisania i czytania.





- Omówienie wrażeń na forum jest momentem silnie umacniającym pozytywne relacje w grupie.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 8: „Moje mocne strony”

Każdy z uczniów przedstawia pantomimicznie swoje mocne strony. Grupa odgaduje, po uczniowie opowiadają o innych swoich spostrzeżeniach na temat mocnych stron danej osoby. Każdy uczeń otrzymuje więc pozytywne informacje zwrotne.

Cele:

- zwiększenie samoświadomości własnych pozytywnych cech i właściwości;
- rozwijanie pozytywnej postawy wobec samego siebie;
- kształtowanie zdolności do pozytywnej autoprezentacji;
- zwiększanie uważności i umiejętności doceniania pozytywnych właściwości u innych osób;
- budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych oraz integracja grupy;
- poznawanie sposobu, w jaki uczeń spostrzegany jest przez inne osoby;
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych ;

Czas: Zabawa może zająć około 20-25 minut.

Materialy: niepotrzebne

Uwagi:

- Nauczyciel powinien zadbać o to, żeby każdy uczeń otrzymał dodatkowe pozytywne informacje zwrotne od grupy.

Diagnoza do szablonu nr 8

Poczucie własnej wartości

Sytuacja diagnostyczna nr 1





umiejętność opanowana - uczeń szeroko i w jednoznacznie pozytywny sposób opisuje siebie w kontekście trzech zadanych sytuacji. Jest chętny do zaprezentowania swoich opisów na forum klasy;

umiejętność częściowo opanowana – uczeń niezbyt szeroko, ale raczej w pozytywny sposób opisuje siebie. Może przejawiać większe problemy w opisie jednego z trzech kontekstów. Nie przejawia również chęci do przedstawienia swojego opisu na forum.

umiejętność wymagająca ćwiczeń – uczeń opisuje siebie w mało pozytywny sposób – w jego opisie pojawiają się liczne wątpliwości odnośnie samego siebie lub informacje jednoznacznie negatywne. Uczeń ma problem z opisaniem wszystkich kontekstów. Nie przejawia chęci do przedstawienia swojego opisu na forum.

Sytuacja diagnostyczna nr 1

Lp.	Imię i Nazwisko Ucznia	umiejętność opanowana	umiejętność częściowo opanowana	umiejętność wymagająca ćwiczeń
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				



16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

Diagnoza do szablonu nr 8

Poczucie własnej wartości

Sytuacja diagnostyczna nr 2

umiejętność opanowana - uczeń wybiera pozytywnie kojarzące się zwierzę i akcentuje w nim korzystne, pożądane cechy. Jest chętny do zaprezentowania swojego opisu na forum klasy;

umiejętność częściowo opanowana – uczeń wybiera zwierzę, które kojarzy się raczej pozytywnie, przy czym akcentuje w nim najczęściej cechy korzystne i pożądane, choć w jego opisie pojawiają się również właściwości niejednoznaczne bądź jedna lub dwie cechy negatywne. Uczeń nie przejawia chęci do przedstawienia swojego opisu na forum.

umiejętność wymagająca ćwiczeń – uczeń wybiera zwierzę, które nie kojarzy się zbyt pozytywnie, a w swoim opisie często akcentuje cechy niekorzystne, zaś rzadko korzystne. Uczeń może mieć także problem z wyborem zwierzęcia lub opisaniem jakichkolwiek jego cech. Uczeń nie przejawia chęci do przedstawienia swojego opisu na forum.




Sytuacja diagnostyczna nr 2

Lp.	Imię i Nazwisko Ucznia	umiejętność opanowana	umiejętność częściowo opanowana	umiejętność wymagająca ćwiczeń
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				





22.				
23.				
24.				
25.				

