

strefa dobrych
emocji

unicef 
for every child

Zabawy wzmacniające poczucie wartości u dzieci

fine.ngo



Poczucie własnej wartości

1. Świadomość samego siebie, własnych umiejętności, myśli, uczuć, potrzeb, pragnień i marzeń.
2. Na ile akceptuję to, co o sobie wiem.

Poczucie własnej wartości nie zależy od tego, jakie umiejętności posiadasz i jak cenne mogą być dla innych ludzi, ani od tego, ile w życiu osiągnąłeś, ile masz pieniędzy. Zależy jedynie od stosunku do samego siebie.

Wiara w siebie

- » rozwija się wraz ze zdobywanymi umiejętnościami i sukcesami,
- » jeśli dziecko ma za mało wiary w siebie (pewności siebie), możesz je wesprzeć, na przykład pomagając mu w nauce, przez co stopniowo polepszy swoje wyniki, a wraz z tym mocniej uwierzy w siebie.

Dobrze rozwinięte i zdrowe poczucie własnej wartości jest silne i stabilne na przestrzeni czasu, jednak nie jest ani niezniszczalne, ani niezmiennie.

Petra Kranz Lindgren

Oznaki niskiego poczucia własnej wartości

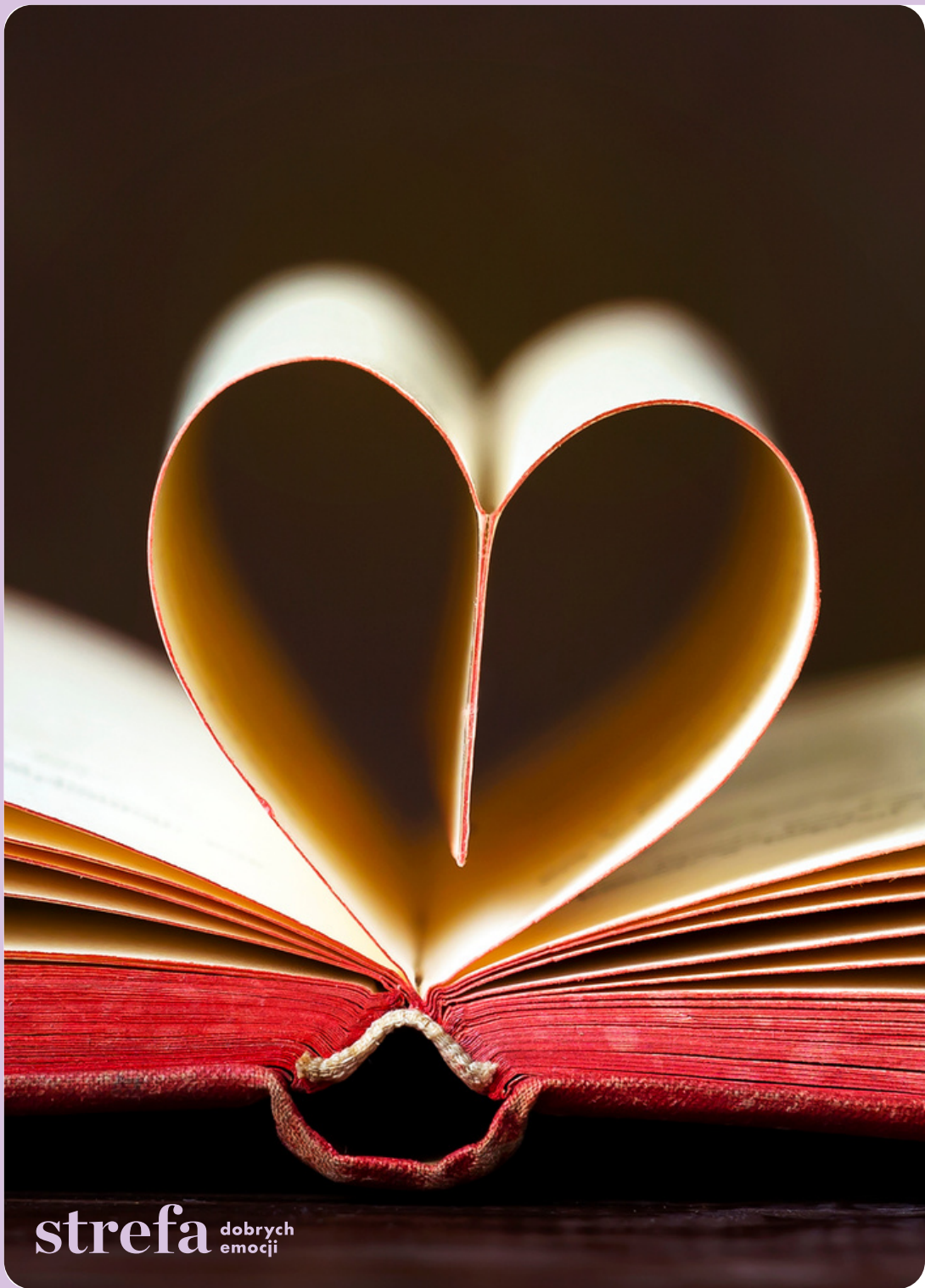
1. Dziecko jest samokrytyczne i mówi rzeczy w rodzaju: *Nie jestem w tym dobry(-a), Wszyscy są lepsi ode mnie.*
2. Unika wyzwań ponieważ myśli, że im nie sprosta.
3. Z trudem przyjmuje pochwały i krytykę, jest szczególnie wrażliwe na opinie innych na swój temat.
4. Traci zainteresowanie szkołą i osiąganiem wyników uważa, że nie dorównuje rówieśnikom.
5. Doświadcza wahań nastroju.
6. Jest pod silnym wpływem oczekiwań rówieśników
7. Ukrywa swoje poczucie bezsilności i niskie poczucie własnej wartości.

Dziecko z niskim poczuciem własnej wartości:

- » czuje się nieszczęśliwe,
- » uważa, że pod jakimś względem nie jest tak dobre jak inni,
- » brakuje mu wiary w siebie,
- » nie ma nadziei na przyszłość,
- » dostrzega złe rzeczy w swoim otoczeniu,
- » ma wrażenie, że zawsze przytrafia mu się coś złego,
- » czuje przez większość czasu zmęczenie,
- » krytykuje się nawet wtedy, gdy ktoś prawi mu komplementy,
- » widzi wszystko z najgorszej strony,
- » nie ma szacunku do samego siebie.

Dziecko z wysokim poczuciem własnej wartości:

- » jest radosne,
- » uważa, że jest dobrą osobą,
- » wierzy w siebie,
- » spodziewa się dobrych rzeczy w przyszłości,
- » lubi swoje otoczenie,
- » czuje dużo energii i nadziei,
- » ma pewność, że potrafi coś zmienić
- » przyłącza się do innych,
- » cieszy się z każdej dobrej rzeczy, która się wydarza,
- » szuka sposobów, aby postępować dobrze,
- » dodaje innym otuchy,
- » akceptuje to, że popełnia błędy i może się na nich uczyć.



Filary
budowania
poczucia
własnej
wartości
u dzieci

Autentyczne postępowanie

- » w zgodzie z własnymi potrzebami i wartościami,
- » nie dostosowywanie się do innych,
- » odmowa wagarów pomimo komentarzy kolegów.

Integralność

- » zwracanie się do innych z prośbą o respektowanie naszych potrzeb i stawanie samemu w ich obronie,
- » Zapytaj proszę, zanim mnie uściskasz. Chciałabym móc sama zdecydować, czy życzę sobie kontaktu fizycznego, czy nie.

Niezależność

» podążanie własną drogą przez życie realizując marzenia (np. wybrać dodatkowe zajęcia w szkole średniej, choć nikt inny w klasie tego nie zrobił).

Odwaga

Przyzwolenie sobie na:

- » bycie niewystarczająco dobrym,
- » na robienie rzeczy, co do których nie mamy pewności czy się uda.

Dziecko mające zdrowe poczucie własnej wartości wie, że jest wartościowy niezależnie od tego, co osiąga. Jeśli poczucie własnej wartości jest chwiejne to dziecko w sobie wątpi i wiąże swoją wartość z tym, co osiąga.

Umiejętność budowania relacji cechującej się wzajemnym szacunkiem

- » dziecko wątpi, że będąc sobą jest wystarczająco dobre.
- » szuka innych którzy też nie są dość dobrzy, będąc sobą.
- » porównuje się do innych i dąży do szukania ich słabych stron.
- » niemożliwość stworzenia relacji opartej na szacunku.

Dziecko, które ma zdrowe poczucie własnej wartości ma odwagę na wyrażanie różnych rodzajów emocji.

Co wpływa na poczucie własnej wartości u dzieci?

- » doświadczenia z przeszłości, które pozostawiają po sobie radosne lub smutne wspomnienia,
- » działania i słowa innych osób,
- » własne myśli dziecka.

„Tylko się nie pobrudź!”

„Uważaj po spadniesz!”

„Nie wchodź tam!”

„Nie dotykaj tego!”

„Uważaj! Nie zrób sobie krzywdy!”

Zamiast mówić:

nie idź do...

nie rób...

nie patrz...

Można powiedzieć:

chodźmy do...

zróbmy tak...

zobaczmy...

zrób/zobacz/postuchaj...

Im bardziej definiujesz dziecko, tym mniej miejsca zostawiasz mu na samodzielne odkrycie tego, kim jest.

Etykiety:

*Jesteś fajny!
Extra ci poszło!*

*Jesteś mądry!
Jesteś extra!*

*Świetny webinar!
Jesteś inteligentny!*

*Jesteś super!
Urodzony mistrz!*

Co w zamian?

Widzę ile pracy w to włożyłaś.

Zauważyłam twoją systematyczność.

Widziałam jak długo się do tego przygotowywałaś.

Widzę, że sprawia ci to dużo radości.

Widzę, że próbowałaś wielu strategii.

Warto zapamiętać:

- » pozwalaj na samodzielne rozwiązywanie problemów,
- » nie wyręczaj,
- » doceniaj wysiłek, a nie krytykuj,
- » naucz przegrywać – czasami się przegrywa,
- » mów dziecku o swoich uczuciach do niego.

Komplementy

1. Powiedz osobie siedzącej obok ciebie 3 miłe rzeczy.

Podpowiedź: jej wygląd, ubranie, moje uczucia, moje miłe wspomnienia z udziałem tej osoby. Jeśli wstydzi się powiedzieć, możesz to napisać.

2. Powiedz 3 miłe rzeczy na swój temat.

Podpowiedź: talenty, ciekawostki, hobby.





Miś w kole

- » maskotka wędruje po kole i każdy z uczestników musi jej zrobić coś miłego, np.: pogłaskać, przytulić, podrapać za uchem, połaskotać,
- » gdy miś obejdzie już całe koło, nauczyciel mówi: *A teraz to, co robiliście misiowi zróbcie osobie po waszej prawej stronie – po kolei,*
- » dzieci czekają na swoją kolej.

Fasolkowe wyzwanie

Włóż do jednej kieszeni 20 fasolek i spróbuj podczas całego dnia:

- » rozweselić 20 osób,
- » przywitać się uśmiechem z 20 osobami,
- » roześmiać się 20 razy.

Po każdorazowym wykonaniu zadania przełóż fasolkę do drugiej kieszeni.

Masażyki

- » dzieci siadają w parach naprzeciwko siebie,
- » jedno dziecko ma zawiązane oczy,
- » drugie dziecko wybiera kilka przedmiotów sensorycznych i próbuje masażnikiem rozweselić dziecko z zawiązanymi oczami.

Głośno o tobie

- » uczestnicy dzielą się na dwa równoliczne zespoły i siadają w odległości mniej więcej 2-3 metrów od siebie, tak by każdy miał kogoś naprzeciwko,
- » zadaniem dzieci jest przekazanie jednego zdania o jakiejś pozytywnej cesze osoby, która jest naprzeciwko,
- » zdania te wypowiadamy wszyscy równocześnie i głośno, na znak prowadzącego,
- » do przekazania można używać różnych sposobów, jeśli krzyczenie zawiedzie, np. pokazywać ruchem ciała, próbować czytać z ust,
- » zabawa kończy się, kiedy wszystkim uczestnikom uda się uzyskać informację o sobie.

Językowe wygibasy

Poćwicz z dziećmi jak najszybsze
wypowiadanie językowych łamańców.

Jola lojalna i Jola nielojalna.

Trzy cytrzystki.

Szedł raz Sasza suchą szosą.

Stół z powyłamywanymi nogami.

Ząb, zupa zębowa. Dąb, zupa dębowa.

W czasie suszy, szosa sucha.

Sasza suszy suche szorty.

*W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi
w trzcinnie.*



Kurtyna

- » podziel dzieci na dwie grupy,
- » dwie osoby trzymają chustę w górze w miejscu zetknięcia dwóch takich samych klinów,
- » każda z grup wybiera jedną osobę, która siada na środku chusty,
- » po opuszczeniu kurtyny osoby siedzące po przeciwnych stronach wypowiadają jak najszybciej imię osoby siedzącej po drugiej stronie.

Zalety śmiechu

Istotnym celem terapii jest umożliwienie dziecku osiągnięcia stanu fizjologicznego, który pozwoli mu na zaangażowanie społeczne.

- » obniża i przeciwdziała stresowi szkolnemu,
- » śmiech jako wyładowanie – mechanizm obronny w celu adaptacji do sytuacji,
- » sprzyja wzrostowi zdolności uczenia się,
- » podnosi poczucie własnej wartości,
- » poprawia komunikatywność,
- » zwiększa umiejętność radzenia sobie z emocjami,
- » sprzyja kształtowaniu się lepszych relacji z innymi ludźmi,
- » otwiera na kreatywność.

Humor i śmiech

– towarzysze

nauki

- » śmiech wyzwala pozytywny poziom hormonów, który umożliwia długotrwałe powiązania neuronalne,
- » redukuje lęki szkolne, zwiększa radość z nauki,
- » identyfikuje ze szkołą i motywuje do nauki,
- » wspiera jedność grupy uczących się i wzmacnia pozytywne relacje między uczniami a nauczycielem,

- » tworzy rozluźnioną, wolną od strachu atmosferę do nauki,
- » daje sensowny dystans do rzeczy, problemów oraz stwarza nowe sposoby rozwiązywania problemów,
- » rozbudza zainteresowanie, zwiększa uwagę i gotowość koncentracji redukuje lęki szkolne, zwiększa radość z nauki,
- » identyfikuje ze szkołą i motywuje do nauki,
- » wspiera jedność grupy uczących się i wzmacnia pozytywne relacje między uczniami a nauczycielem,
- » tworzy rozluźnioną, wolną od strachu atmosferę do nauki,
- » daje sensowny dystans do rzeczy, problemów oraz stwarza nowe sposoby rozwiązywania problemów,
- » rozbudza zainteresowanie, zwiększa uwagę i gotowość koncentracji.

List na plecach

Zabawa świetna nawet dla dużych grup.

- » każdy z uczestników ma przyklejoną pustą kartkę na plecach – można to zrobić za pomocą taśmy malarskiej, która nie uszkodzi ubrań,
- » każdy otrzymuje coś do pisania,
- » zadaniem uczestników jest napisanie czegoś miłego na kartce innej osoby – anonimowo,
- » gdy czas wpisywania komplementów się skończy, każdy odkleja kartkę z pleców i czyta, co inni napisali o nim.

Taki sam, jak ja

- » zabawa pomaga dostrzec, że nikt nie jest ani lepszy, ani gorszy, a po prostu wyjątkowy i że każdy ma ze sobą coś wspólnego, pomimo różnic,
- » aktywność jest odpowiednia dla większych grup
- » uczestnicy siedzą w kole, a jeden z nich wskazuje dzieci, które:
 - mają na sobie coś czerwonego,
 - mają kręcone włosy,
 - są dziewczynkami,
 - noszą zegarek,
- » wariantem zabawy jest przebieganie pod chustą osób z wymienianymi przez prowadzącego cechami.

Witam tych, którzy

- » uczestnicy zabawy stoją w dużym kręgu,
- » prowadzący wywołuje do środka tych, którzy posiadają różnorodne cechy, np.
 - mają białe skarpetki.
 - mają siostrę,
 - mają brązowe oczy,
 - lubią jeść szpinak,
 - nie przepadają za mleczną czekoladą,
 - mają piegi, itp.,
- » zabawa dodaje odwagi i wzmacnia poczucie wyjątkowości.

Bibliografia

Jesteś gwiazdą. Poczucie własnej wartości. Przewodnik dla dzieci, Poppy O'Neal, wyd. Lingea, Kraków 2021

Poczucie własnej wartości, Paola Santagostino, wyd. ESPE, Kraków 2004

Mów, słuchaj i zrozum. Zadbaj o poczucie własnej wartości u swojego dziecka, P. K. Lindgren, wyd. Mamania, Warszawa 2017

Zamiast wychowania, J. Jull; wyd. MIND; Podkowa Leśna, 2016

Niska samoocena u dzieci, M. Sunderland, wyd. GWP, Sopot 2019

Rusz głową. Jak wspierać rozwój dziecka, zachęcać je do nauki i pomagać mu budować poczucie własnej wartości, L. Pelamatti, wyd. ESPE, Kraków 2007

Dodaj mi skrzydeł. Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną, J. Stenke-Kalembka; wyd. Samo Sedno, Warszawa 2022

Bufory Stresu. Jak rozwijać odporność psychiczną dziecka? I. Sikorska, Wyd. Edukacyjne, Kraków 2011

Gry i zabawy przeciwko agresji, R. Portmann, Wyd. Jedność, Kielce 1999

Nowe gry i zabawy rozładowujące złość, P. Stamer - Brandt, wyd. Jedność HERDER, Kielce 2010

Nowe gry i zabawy ćwiczące odwagę, B. Wilmes - Mielemhausen, Wyd. Jedność HERDER, Kielce 2013

Zabawy i gry uczące współzawodnictwa i wygrywania, J. Griesbeck, Wyd. Jedność, Kielce 2004

Książki dla dzieci o poczuciu własnej wartości, wierze w siebie i odwadze

12 ważnych opowieści. Polscy autorzy o wartościach, Opracowanie zbiorowe

Jesteś gwiazdą. Poczucie własnej wartości. Przewodnik dla dzieci, Poppy O'Neill, (7-11 lat)

Tuli-pucho-klaczek, Alemagna Beatrice

Buduję poczucie własnej wartości. Karty pracy dla dzieci i młodzieży z niską samoceną oraz ze spektrum autyzmu, Agnieszka Kolonko, (8-15 lat)

Jak rozwijać wiarę w siebie, 35 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-10 lat, Gilles Diederichs

Jesteś ważny, Pinku, Urszula Młodnicka, Agnieszka Waligóra, (3-8 lat)

Bjorn Morfir, Thomas Lavachery, (6+)

Dzielna małpka, Marta Altes, (6+)

Kto zgubił kapelusz? Aleksandra Musiał-Struska

Malala i jej czarodziejski ołówek, Yousafzai Malala, (6-8 lat)

Pewność siebie. Akceptuję, co czuję, Isabelle Filliozat, Violene Riefolo, Chantal Rojzman

Powiedz „nie” szkolnym dręczycielom, Vanessa Green Allen, (6+)

Super M, Dawid Ryski

Tej nocy Miś chce być duży, Ulf Stark, Charlotte Ramel, (3-8 lat)

Wielka księga supermocy, Susanna Isern, Rocio Binilla, (3-8 lat)

Wilczki, Svenja Herrmann, Józef Wilkoń

fine.ngo

