

## POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

### Klasy 1 - 8 szkoła podstawowa

Materiały edukacyjne do wykorzystania w realizacji programu doradztwa zawodowego przez uczniów, nauczycieli, wychowawców, rodziców lub opiekunów.

#### Testy diagnozujące poczucie własnej wartości:

- **Test na poczucie własnej wartości oparty na pracy dr. Morrisa Rosenberga:**

<https://www.idrlabs.com/pl/3-minutowy-test-na-poczucie-wlasnej-wartosci/test.php>

Test na poczucie własnej wartości jest najczęściej stosowaną miarą do oceny poczucia własnej wartości. Jest on dostarczany za darmo i pozwoli Ci uzyskać wynik odnośnie subiektywnej ewaluacji poczucia własnej wartości. Wydawca tego bezpłatnego, internetowego testu na poczucie własnej wartości, umożliwiającego poznanie tego jak sam(a) oceniasz własną wartość, dołożył wszelkich starań, aby test był jak najbardziej wiarygodny i rzetelny, poddając go kontroli statystycznej i walidacji.

Adresat: wszyscy.

Czas: 3 minuty.

#### Filmy – Poczucie własnej wartości:

- **Jak wzmocnić poczucie wartości u dzieci:**

<https://www.youtube.com/watch?v=WOJbfQe3hFI>

Wykład Magdaleny Sękowskiej z SWPS o metodzie wzmocniania poczucia własnej wartości u dzieci do otworzenia na YOUTUBE.

Adresat: nauczyciele, wychowawcy, rodzice lub opiekunowie.

Czas: 1 godz. 15 min.

- **Jak budować poczucie własnej wartości? Wskazówki i ćwiczenia:**

<https://www.youtube.com/watch?v=6Dx7naUdSGk>

Bezpłatny WEBINAR na YOUTUBE o tym czym jest poczucie własnej wartości?, jak rozpoznać niskie poczucie własnej wartości u dzieci?, co wpływa na niskie poczucie wartości u dzieci?, jak poprawić poczucie własnej wartości u dzieci? - prowadząca Katarzyna Piekarczyk.

Adresat: nauczyciele, wychowawcy, rodzice lub opiekunowie.

Czas: 1 godzina 4 min.

- **Kilka słów o poczuciu własnej wartości:**

<https://youtu.be/GutSBEon4gE>

Materiał dostępny na YOUTUBE o tym: Co robisz najlepiej? Rozwijaj swój talent? Nie musisz być najlepszy we wszystkim.

Adresat: uczniowie.

Czas: 2 min.

- **Poczucie własnej wartości – skąd się bierze, czym się karmi:**

[https://youtu.be/adS-wbUK\\_SM](https://youtu.be/adS-wbUK_SM)

PODCAST - wywiad z psycholożką Małgorzatą Stańczyk do odtworzenia na YOUTUBE.

Adresat: nauczyciele, wychowawcy, rodzice lub opiekunowie.

Czas: 56 min.

- **4 kroki, by wspierać dziecko w budowaniu poczucia własnej wartości:**

<https://www.youtube.com/live/TgoS5gn4ZTM?feature=share>

Rozmowa Edyty Żmudy – redaktor naczelnej czasopisma „Charaktery” z psycholożką Aleksandrą Beltą-Iwacz o budowaniu poczucia własnej wartości u dzieci.

Adresat: nauczyciele, wychowawcy, rodzice lub opiekunowie.

Czas: 1 godzina 46 min.

#### Scenariusze zajęć, gry i zabawy:

- **Zintegrowana platforma edukacyjna (Platforma edukacyjna MEiN). Poczucie własnej wartości - zajęcia dla dzieci:**

<https://zpe.gov.pl/a/poczucie-wlasnej-wartosci---zajecia-dla-dzieci/DYcfcXuEe>

Cele lekcji: dzieci uświadamiają sobie swoje zalety, mocne strony; uczą się prezentować je na forum klasy.

Ćwiczą także przekazywanie pozytywnych informacji zwrotnych, dowiadują się, co inni uważają za ich zalety.

Czas: ok. 45 min.

- **Zintegrowana platforma edukacyjna (Platforma edukacyjna MEiN). Poczucie własnej wartości - zajęcia dla młodzieży:**

<https://zpe.gov.pl/a/poczucie-wlasnej-wartosci---zajecia-dla-mlodziezy/D18IkB2zo>

*Cele lekcji: ćwiczenia mają na celu uświadomienie uczniom ich mocnych stron – odbywa się to na drodze introspekcji i informacji zwrotnych od innych uczestników. Uczniowie uświadamiają sobie, co mogą osiągnąć i jak do tego dążyć. Zwracamy także uwagę na występowanie zachowań, które przeczą przypisywanym sobie wadom.*

*Czas: 60 – 70 min.*

- **Rozwijanie poczucia własnej wartości – konspekt zajęć dla klas IV – VIII szkoły podstawowej:**

<https://pedagogika-specjalna.edu.pl/pozostale-materialy/szkola-podstawowa/rozwijanie-poczucia-wlasnej-wartosci-konspekt-zajec-dla-klas-iv-viii/> +

*Cele zajęć: uczeń rozwija ciekawość wobec własnej osoby, dąży do samopoznania, odkrywa swoje mocne i słabe strony, poznaje cechy innych osób, uczy się akceptacji wobec własnych ograniczeń i ograniczeń innych osób, ma poczucie własnej wartości.*

*Czas: 45 min.*

- **Scenariusz zajęć profilaktyczno-wychowawczych dotyczący kształtowania poczucia własnej wartości (cz.1):**

[file:///C:/Users/rkardowski/Downloads/SN2012\(95-98\)-2.pdf](file:///C:/Users/rkardowski/Downloads/SN2012(95-98)-2.pdf)

*Cel zajęć: wzmocnienie poczucia własnej wartości.*

*Czas: ok. 2 godzin.*

- **Scenariusz zajęć profilaktyczno-wychowawczych dotyczący kształtowania poczucia własnej wartości (cz.2):**

<https://czasopisma.uph.edu.pl/studentniepelnosprawny/article/view/2469/2048>

*Cele zajęć: przezwyciężanie własnej nieśmiałości, budowanie pozytywnej samooceny i poczucia własnej wartości, kształtowanie umiejętności rozpoznawania swoich mocnych stron.*

*Czas: ok. 1,5 godziny.*

- **Samoocena i poczucie własnej wartości (ORE):**

<https://zasobyip2.ore.edu.pl/uploads/publications/c5bb2500b5677b51548c19c6b2e919e0>

*Cele zajęć: rozwijanie świadomości swoich zalet i wad, poznanie czym jest samoocena i poczucie własnej wartości, budowanie pozytywnego obrazu siebie, uczenie się mówienia innym o sobie.*

*Czas: 3 godziny lekcyjne.*

### **Książki:**

- **Jesteś ważny, Pinku! Książka o poczuciu własnej wartości dla dzieci i dla rodziców trochę też, autorzy: A. Waligura, U. Młodnicka**

*Wydawnictwo Sensus, rok wydania 2021. Liczba stron: 146.*

*Adresat: dzieci w przedziale wiekowym od 4 do 8 lat i trochę rodzice.*

- **Opowieści dla dzieci, które chcą uwierzyć w siebie, autorzy: Rovira Celma Alex Miralles Francesc**

*Wydawnictwo ToTamto, rok wydania 2020. Liczba stron: 176.*

*35 inspirujących opowiadań, które stanowią drogowskaz pokazujący dzieciom, jak być pewnymi siebie, niezależnymi i pełnymi szacunku dla siebie i innych. Historie uczą, jak pielęgnować poczucie wartości w sobie od najmłodszych lat. Dodatkowo pobudzają wyobraźnię i poczucie humoru, zwiększają wytrzymałość, miłość i akceptację dla samego siebie – takim, jakim się jest.*

*Adresat: książka skierowana jest do dziewczynek i chłopców w każdym wieku.*

- **Jak rozwinąć u dzieci poczucie własnej wartości, autor: Plummer Deborah M.**

*Wydawnictwo Edukacyjne Fraszka, rok wydania 2013, liczba stron: 156.*

*Ponad 80 gier i zabaw - niezastąpione źródło pomysłów dla osób, które pragną w bezpiecznej atmosferze zabawy pomagać dzieciom wzmacniać samoocenę. Proponowane gry i zabawy mają różny stopień trudności. Dodatkowo, autorka proponuje adaptacje, dzięki czemu wybrane gry doskonale nadają się nie tylko dla dzieci w różnym wieku, ale również dla dzieci niepełnosprawnych ruchowo lub dzieci z zaburzeniami mowy.*

*Adresat: nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy, terapeuci, wychowawcy, rodzice lub opiekunowie.*

- **Jesteś gwiazdą. Poczucie własnej wartości. Przewodnik dla dzieci, autor: O'Neill Poppy**

*Wydawnictwo Lingea, rok wydania 2021, liczba stron: 144.*

*Książka to fantastyczny przewodnik z zabawnymi postaciami i ćwiczeniami, które pomogą dzieciom*

zrozumieć, czym jest poczucie własnej wartości. Zawarte w nim zadania pomogą im lepiej poznać własne emocje i procesy myślowe, a także pozwolą wyraźnie dostrzec i wykorzystać swoje mocne strony i zasoby, zachęcając do wypróbowania nowych zachowań. Dzięki tej książce dzieci zrozumieją i docenią wyjątkowość własną i innych osób, a także nauczą się rozpoznawać, czym jest prawdziwa przyjaźń.

Adresat: dzieci.

- **Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym, autorzy: T. Lewandowska-Kidoń, D. Wosik-Kawala**

Oficyna Wydawnicza Impuls, rok wydania 2009, liczba stron: 100.

Książka wpisuje się w nurt współczesnych koncepcji metodycznych w zakresie rozwijania umiejętności psychospołecznych dzieci i młodzieży. Umiejętności te wydają się być szczególnie istotne w świecie zdominowanym przez przemoc, świecie, w którym tracane są prawidłowe relacje interpersonalne. Dlatego warto już od najmłodszych lat wyposażać w nie dzieci oraz wzmacniać w nich poczucie własnej wartości.

Adresat: nauczyciele, wychowawcy.

- **Co dzień mądrzejsze: 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka, autorzy: Denise Chapman, Weston, Mark S. Weston**

Wydawnictwo Prószyński – Ska, rok wydania 1998, liczba stron: 440.

Książka napisana przez dwoje amerykańskich psychologów, zajmujących się problemami dzieci i rodzin. Autorzy podsuwają mnóstwo pomysłów na proste zabawy i gry edukacyjne, które pomogą rodzicom w przekazaniu dzieciom podstawowych wartości moralnych oraz w nauce współżycia w grupie rówieśników. Podpowiadają, jak rozwijać ważne cechy charakteru dziecka: wrażliwość i pewność siebie, otwartość na innych i odwagę, świadomość moralną i twórcze myślenie. Doradzają, jak sprawić, aby teraz i w przyszłości łatwiej było mu dokonywać właściwych wyborów.

Adresat: rodzice lub opiekunowie.

- **Jak moje dziecko może się stać pewne siebie: zawiera praktyczne testy, autor: Klaus Utz**

Wydawnictwo Jedność, rok wydania 2009, liczba stron: 88

Książka zawiera informacje dla Rodziców a także ćwiczenia mające na celu rozwijanie poczucia pewności siebie.

Adresat: rodzice lub opiekunowie.

- **Świetne zabawy dla małych dzieci: ponad 100 zabaw rozwijających pewność siebie, umiejętność rozwiązywania problemów oraz zdolność współpracy, autor: Rea Pica**

Wydawnictwo K.E. Liber, rok wydania 2006, liczba stron: 190.

Przygotuj się na dobrą zabawę! Te nowe jak i dobrze znane gry z pewnością sprawią, że dzieci z chęcią poderwą się do ruchu, nie bojąc się, że zostaną zmuszone do współzawodnictwa. Znajdziesz tu wszystko, co potrzebujesz wiedzieć, aby zagrać w ponad 100 wspaniałych gier, w tym gry na powietrzu, muzyczne, w kółku, pojęciowe i gry współpracy. Każda gra wspomaga rozwój poznawczy, społeczno-emocjonalny i fizyczny dziecka. Książka idealna zarówno na deszczowe jak i słoneczne dni. Każda gra to świetna, energetyzująca, budująca i przyjazna zabawa!

Adresat: rodzice lub opiekunowie, nauczyciele, wychowawcy.

- **Wychowanie bez nagród i kar: rodzicielstwo bezwarunkowe, autor: Alfie Kohn**

Wydawnictwo MIND, rok wydania 2013, ss. 57-61, liczba stron: 272: Poczucie własnej wartości.

Książka wybitnego amerykańskiego psychologa może zaskoczyć rodziców przyzwyczajonych do tradycyjnych poglądów na temat wychowania i dyscypliny. Powołując się na dziesiątki fachowych badań, autor demonstruje negatywne skutki kontrolowania dzieci za pomocą nagród, pochwał i kar. Co ważniejsze, demonstruje także, jak niszcząca dla dziecięcej psychiki jest warunkowa akceptacja, tak zwana miłość odmawiana, zależna od tego, czy dziecko spełnia oczekiwania rodziców. Jest ona częstym środkiem wymuszania posłuszeństwa u dzieci. Kohn obnaża również współczesną kulturę współzawodnictwa i presję sukcesu, która ciąży na współczesnych dzieciach i młodzieży. Jego książka to lektura obowiązkowa każdego rodzica, który chciałby być na bieżąco z najnowszą wiedzą na temat dzieci.

Adresat: rodzice lub opiekunowie, nauczyciele, wychowawcy

- **6 filarów własnej wartości, autor Nathaniel Branden**

Wydawnictwo Feeria, rok wydania 2022, liczba stron: 335.

*Najślynniejszy poradnik psychologiczny o budowaniu poczucia własnej wartości. Książka ta udziela odpowiedzi na cztery ważne pytania: „Czym jest poczucie własnej wartości?”, „Dlaczego jest ważne?”, „Co można zrobić, aby podnieść jego poziom?” i „Jaką rolę pełnią inni w jego kształtowaniu?”.*

*Adresat: rodzice lub opiekunowie, nauczyciele, wychowawcy.*

#### **Artykuły z czasopism:**

- **Poczucie własnej wartości u młodzieży. Wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje, Joanna Kata, Nauczyciel i Szkoła 2018/3, nr 67, ss. 95 – 104:**

<https://czasopisma.ignatianum.edu.pl/nis/article/view/1308/1289>

*Adresat: rodzice lub opiekunowie, nauczyciele, wychowawcy.*

- **Cztery filary poczucia własnej wartości, Stanisław Bobula, miesięcznik Remedium nr 11- listopad 2015, ss.11-13:**

<https://www.eraedukacji.pl/single-post/2016/12/26/cztery-filary-poczucia-w%C5%82asnej-warto%C5%9Bci>

*Adresat: rodzice lub opiekunowie, nauczyciele, wychowawcy.*

- **Troska o poczucie własnej wartości dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje, Renata Biernat, PWSZ w Płocku - 2016, ss.149- 167:**

[file:///C:/Users/rkardowski/Downloads/14\\_Troska%20o%20poczucie%20w%20asnej%20w%20arto%20ci.pdf](file:///C:/Users/rkardowski/Downloads/14_Troska%20o%20poczucie%20w%20asnej%20w%20arto%20ci.pdf)

*Adresat: nauczyciele, wychowawcy.*

- **Jak kształtować w polskiej szkole poczucie własnej wartości?, Renata Gut, Edukacja i Dialog – 2008, nr 6, ss.13-15:**

[http://edukacjaialog.pl/archiwum/2008,1/czerwiec,50/felieton,52/jak\\_kszaltowac\\_w\\_polskiej\\_szkole\\_poczucie\\_wlasnej\\_wartosci,174.html](http://edukacjaialog.pl/archiwum/2008,1/czerwiec,50/felieton,52/jak_kszaltowac_w_polskiej_szkole_poczucie_wlasnej_wartosci,174.html)

*Adresat: rodzice lub opiekunowie, nauczyciele, wychowawcy.*

#### **E-BOOK'I:**

- **Jak żyć z ludźmi (Umiejętności interpersonalne). Program profilaktyczny dla młodzieży. Ćwiczenia grupowe (PDF):**

<https://darmowe-ebooki.com.pl/33337-jakzydzludzmiumiejtnosciinterpersonalne-programprofilaktycznydlamlodziezy-cwiczeniagrupowe.html>

*Adresat: uczniowie, nauczyciele, wychowawcy.*

- **6 filarów własnej wartości, autor Nathaniel Branden, Wydawnictwo Feeria, 2022:**

<https://www.legimi.pl/ebook-6-filarow-poczucia-wlasnej-wartosci-nathaniel-branden,b917126.html>

*Najślynniejszy poradnik psychologiczny o budowaniu poczucia własnej wartości. Książka ta udziela odpowiedzi na cztery ważne pytania: „Czym jest poczucie własnej wartości?”, „Dlaczego jest ważne?”, „Co można zrobić, aby podnieść jego poziom?” i „Jaką rolę pełnią inni w jego kształtowaniu?”.*

*Adresat: rodzice lub opiekunowie, nauczyciele, wychowawcy.*

- **Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym, autorzy: T. Lewandowska-Kidoń, D. Wosik-Kawala (eBOOK):**

<https://www.ibuk.pl/fiszka/1702/rozwijanie-poczucia-wlasnej-wartosci-u-dzieci-w-mlodszym-wieku-szkolnym.html>

*Oficyna Wydawnicza Impuls, rok wydania 2009, liczba stron: 100.*

*Książka wpisuje się w nurt współczesnych koncepcji metodycznych w zakresie rozwijania umiejętności psychospołecznych dzieci i młodzieży. Umiejętności te wydają się być szczególnie istotne w świecie zdominowanym przez przemoc, świecie, w którym ztracane są prawidłowe relacje interpersonalne. Dlatego warto już od najmłodszych lat wyposażać w nie dzieci oraz wzmacniać w nich poczucie własnej wartości.*

*Adresat: nauczyciele, wychowawcy.*

*Przygotowali: Bożena Sumińska, [b.suminska@wup.zgora.pl](mailto:b.suminska@wup.zgora.pl), tel. 95 729 85 71; Roman T. Kardowski, [r.kardowski@wup.zgora.pl](mailto:r.kardowski@wup.zgora.pl), tel. 68 456 77 01, Zespół ds. Promocji Forum Poradnictwa Zawodowego województwa lubuskiego. Współudział - Barbara Matusik, Zespół Szkół*

*Gastronomicznych w Gorzowie Wielkopolskim, tel. 95 722 52 42, [gorzow@akademianauki.pl](mailto:gorzow@akademianauki.pl),  
Wojewódzki Ośrodek Metodyczny w Gorzowie Wielkopolskim. tel. 95 721 61 10,  
[wom@womgorz.edu.pl](mailto:wom@womgorz.edu.pl). Konsultant: Ewa Przybyła-Mężyńska, tel. 607 973 445 ,  
[ewa.spcigacice@wp.pl](mailto:ewa.spcigacice@wp.pl), Szkoła Podstawowa im. M. Wańkowicza w Cigacicach*