

**Czy warto podnieść  
swoją samoocenę ???**



## Samocena ...

Dobra, stabilna samocena jest jedną z najcenniejszych rzeczy, jaką mogą dać dorośli swoim dzieciom. Sprzyja ona przede wszystkim motywacji, pomaga w działaniu i odnoszeniu sukcesów oraz zdrowiu psychicznemu. Wspieranie przez rodziców samoceny ich dzieci jest istotnym czynnikiem chroniącym przed wieloma zaburzeniami. Wartością którą można wypracować u naszych dzieci jest zdolność do doceniania samej, bądź samego siebie. Samocena jest naszą oceną, sposobem wartościowania samego siebie w obszarze właściwości:

- ▶ **fizycznej (wygląd)**
- ▶ **psychicznych (intelekt, talent i charakter)**
- ▶ **społecznych (sytuacja rodzinna, pozycja w grupie).**

# Jaka może być samoocena ?

**Samoocena** może być pozytywna lub negatywna, wysoka lub niska. Osoby w dobrej kondycji psychicznej mają z reguły samoocenę nieco zawyżoną, ułatwia im to zachowanie dobrego nastroju oraz motywuje do podejmowania wyzwań.

**Samoocena** zaniżona jest charakterystyczna dla osób z cechami depresji lub zaburzeń lękowych. Samoocena może być stabilna lub chwiejna. Osoba z chwiejną samooceną może być narażona na negatywne konsekwencje. Chwiejność samooceny jest charakterystyczna dla osób, które uzależniają sposób w jaki o sobie myślą od swoich wyników, sukcesów i niepowodzeń, pochwał oraz krytyki. Te jednostki w dzieciństwie miały wpajane, że o wartości człowieka świadczą - jego sukcesy i że w życiu nie ma miejsca na porażki.

# Źródła niskiej samooceny u młodzieży:



- Nieodpowiednia postawa rodziców wobec młodzieży: nadmiernie krytyczna, wymagająca. W relacjach rodzic- dziecko towarzyszący chłód emocjonalny, stosowanie przemocy. Również nadmiernie opiekuńcza postawa opiekuna wobec dziecka „sam sobie z tym nie poradzisz”, „jesteś za słaba”.

- Negatywne doświadczenia życiowe

- Sztywne, nienaruszalne normy i ograniczenia, które hamują, uniemożliwiają okazywanie inicjatywy przez młodzież, dziecko

- Brak pozytywnego wzorca do naśladowania

# Ćwiczenia na podwyższenie swojej samooceny...

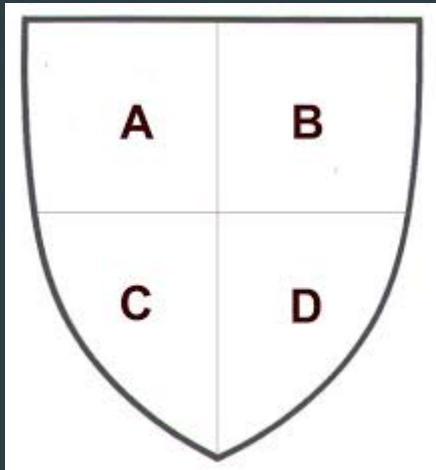
## Odcisk palca

Zachęcamy aby młodzież zaangażowała do wykonania ćwiczenia również grono najbliższych domowników. Na kartce papieru odcisnąć swoje palce tak, aby utworzyły zapis waszego imienia. Możecie do tego użyć farby lub specjalnego tuszu. Do każdej litery imienia znajdźcie słowo lub wyrażenie (zaczynające się od tej litery), które w pozytywny sposób Cię opisuje. Np. Ania –Ambitna- potrafi jeździć na łyżwach, Inteligentna - zna język niemiecki. Wszyscy uczestnicy w kręgu mają za zadanie zaprezentowanie swojego imienia i podanie słowa do każdej literki, dzięki temu zadanie w pełni przyniesie oczekiwane efekty. Natomiast uczestnicy będą mogli porozmawiać o tym czym się między sobą różnią, a w czym są podobni.



## Ćwiczenie pt. „HERB”

W tym ćwiczeniu każdy uczestnik ma sposobność stworzenia swojego własnego herbu. Aby ćwiczenie można było zrealizować zgodnie z wytycznymi zachęcamy młodzież do zaangażowania najbliższych domowników do wspólnej zabawy. Uczestnicy ćwiczenia na dużych kartkach brystolu rysują kształt tarczy rycerskiej, podpisują swoim imieniem i dzielą go dwiema prostopadłymi liniami na 4 części:



- w pierwszej części każda zaangażowana osoba( np.; mama, tata, siostra, brat, ciocia itd.) rysuje to w czym jest dobra, co potrafi robić najlepiej;
- w drugiej części umieszcza rysunek tego, czego chciałby/ chciałyby się jeszcze nauczyć lub to w czym chciałby/ chciałyby być lepsza;
- w trzeciej części rysuje najważniejsze wartości swojego życia, coś bardzo istotnego, z czego nigdy nie zrezygnuje;
- w części czwartej zapisuje cztery słowa, które chciałby/chciałyby usłyszeć o sobie od innych.

Po zakończeniu ćwiczenia zaprezentujcie swoje herby i wypowiedzcie się na ich temat., zwróćcie szczególną uwagę na to jak sami się postrzegacie, co w życiu dla was jest priorytetem oraz o czym marzycie.

# Kolejne propozycje ćwiczeń !

## Silna dłoń

Do zrealizowania ćwiczenia prosimy aby młodzież zaangażowała również członków swojej rodziny. Wszyscy uczestnicy mają za zadanie obrysować na kartkach kontur swoich dłoni, wewnątrz konturu każdego palca wpisują jedną swoją mocną, silną stronę, coś co potrafią robić najlepiej. Następnie członkowie ćwiczenia proszą wybrane osoby, aby na zewnątrz obrysowanej dłoni napisały coś co lubią w ich zachowaniu. Rysunki i zapisy są omawiane wspólnie. Wszyscy uczestnicy dokończają zdania. „Najlepiej umiem...”, „Odnoszę sukces w...”, „Wielu osobom w moim zachowaniu podoba się...”

## Przepis na mnie

Do wykonania tego ćwiczenia również zaangażuj członków swojej rodziny, aby można było w pełni zrealizować zadanie. Zgodnie z wytycznymi uczestnicy układają kulinarny przepis na siebie z użyciem zdrowych składników. Składnikami w przepisie są cechy osobowości, umiejętności, talenty, zainteresowania. Przykłady: 500 g poczucia humoru, 1kg miłości do piłki nożnej, 0,5 kg zamięłowania do dobrej literatury. Następnie osoby biorące udział w zadaniu zbiera przepisy i kolejno odczytują, a uczestnicy odgadują czyj to jest przepis.

SAMOOOCENA





## Na koniec prezentujemy Ćwiczenie „Role”

Do ćwiczenia zaangażuj domowników tj. mama, tata, babcia, brat, siostra czy dziadek. Wszyscy biorący udział w ćwiczeniu zastanawiają się nad swoimi zaletami i mocnymi stronami w kontekście różnych ról jakie w życiu pełnią. Na kartkach papieru piszą dokończenie do następujących zdań:

- ▶ **Jako córka/syn jestem...**
- ▶ **Jako uczeń jestem...**
- ▶ **Jako koleżanka/kolega jestem...**
- ▶ **Jako rodzic jestem...**
- ▶ **Jako opiekun jestem...**

Na zakończenie uczestnicy ćwiczenia opisują, w której roli najtrudniej im było odnaleźć swoje pozytywne cechy oraz dlaczego.





Chęć stania się  
kimś innym  
jest marnotrawstwem  
osoby, którą jesteś.

- *Marilyn Monroe*



Dziękujemy za uwagę oraz życzymy  
udanej zabawy i nieustającego uśmiechu  
na twarzy !



ZE WSZYSTKICH SĄDÓW,  
JAKIE CZŁOWIEK WYDAJE,  
ŻADEN NIE JEST TAK WAŻNY,  
JAK TEN, KTÓRY WYDAJESZ O SOBIE.