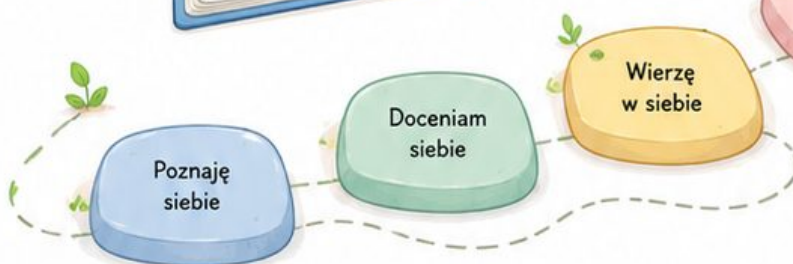




Zestaw Samoooceny i Pewności Siebie dla Dzieci

Ćwiczenia, afirmacje i karty pracy
do stopniowego budowania poczucia
własnej wartości, odwagi i wiary w siebie.





Prawa autorskie

© Zestaw Samooceny i Pewności Siebie dla Dzieci.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał został przygotowany do użytku edukacyjnego, terapeutycznego i psychoedukacyjnego. Może być wykorzystywany przez specjalistów podczas sesji indywidualnych, zajęć grupowych, konsultacji, warsztatów lub jako krótkie ćwiczenie domowe dla dziecka.

Zabrania się odsprzedaży, kopiowania, publikowania, rozpowszechniania lub udostępniania całości albo fragmentów materiału bez pisemnej zgody właściciela praw.

Materiał nie zastępuje diagnozy, terapii ani indywidualnej oceny specjalisty. Powinien być stosowany z uwzględnieniem wieku dziecka, poziomu rozwoju, możliwości emocjonalnych, aktualnego poczucia bezpieczeństwa oraz kontekstu rodzinnego.





Spis treści

- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie
- 02 — Spis treści
- 03 — Wprowadzenie



04 — **Moduł 01:** Poznaję siebie i swoją wartość

- 05 — Czym jest samoocena?
- 06 — Moje mocne strony
- 07 — Co już potrafię?
- 08 — Moje dobre cechy
- 09 — Karta pierwszego odkrywania siebie



10 — **Moduł 02:** Afirmacje i wspierające zdania

- 11 — Moje zdania mocy
- 12 — Karty afirmacji na trudniejsze chwile
- 13 — Zamieniam surowe słowa na wspierające
- 14 — Mój głos przyjaciela



15 — **Moduł 03:** Odwaga, próbowanie i błędy

- 16 — Błąd nie znaczy, że jestem gorszy/gorsza
- 17 — Mały krok odwagi
- 18 — Co zrobię, gdy się boję spróbować?
- 19 — Karta odwagi do wycięcia



20 — **Moduł 04:** Relacje, granice i proszenie o wsparcie

- 21 — Mam prawo powiedzieć, czego potrzebuję
- 22 — Kto widzi moje dobre strony?
- 23 — Moja sieć wsparcia
- 24 — Notatka specjalisty lub opiekuna



25 — **Moduł 05:** Utrwalanie pewności siebie

- 26 — Tygodniowy dziennik pewności siebie
- 27 — Moje małe sukcesy
- 28 — Mapa rozwoju samooceny
- 29 — Podsumowanie i kolejne kroki





Jak korzystać z tego zestawu

Ten zestaw pomaga dziecku zauważać własne mocne strony, dobre cechy, wysiłki, postępy i małe sukcesy. Materiał wspiera budowanie samooceny w sposób stopniowy, bez nacisku na perfekcję i bez porównywania dziecka z innymi.

Samoocena nie oznacza, że dziecko musi zawsze czuć się pewnie. Oznacza, że dziecko uczy się widzieć swoją wartość także wtedy, gdy popełnia błąd, czegoś nie umie, potrzebuje pomocy albo przeżywa trudne emocje.

Materiał można stosować podczas sesji, zajęć, rozmów psychoedukacyjnych albo jako krótkie ćwiczenia domowe. Dziecko może pisać, rysować, zaznaczać, wybierać karty albo odpowiadać ustnie.

W tym zestawie najważniejsze są małe kroki: zauważenie jednej mocnej strony, zapisanie jednego sukcesu, powiedzenie do siebie jednego wspierającego zdania albo spróbowanie czegoś mimo niepewności.



Celem nie jest stworzenie dziecka, które nigdy się nie boi. Celem jest pomóc dziecku uwierzyć, że może próbować, uczyć się i prosić o wsparcie.



Instrukcja dla specjalisty: Nie zmuszaj dziecka do pozytywnych odpowiedzi. Najpierw przyjmij jego trudność, a potem delikatnie pomóż mu znaleźć coś prawdziwego i wspierającego.



Moduł 01

Poznaję siebie i swoją wartość

Mogę uczyć się widzieć siebie życzliwie, krok po kroku.

W tym module dziecko poznaje pojęcie samooceny, odkrywa swoje mocne strony, zauważa umiejętności, które już posiada, i tworzy pierwszą kartę odkrywania siebie. To fundament dalszej pracy nad pewnością siebie.





Czym jest samoocena?

Samoocena to sposób, w jaki myślę o sobie i jak siebie traktuję. Kiedy moja samoocena rośnie, łatwiej mi pamiętać, że jestem ważny/ważna, nawet jeśli coś mi nie wyjdzie.

- ☆ „Jestem ważny/ważna.”
- ☆ „Mogę się uczyć.”
- ☆ „Nie muszę być idealny/idealna.”
- ☆ „Mogę popełnić błąd i spróbować jeszcze raz.”
- ☆ „Mam swoje mocne strony.”
- ☆ „Mogę poprosić o pomoc.”
- ☆ „Moje zdanie też się liczy.”



Samoocena nie oznacza, że zawsze wszystko lubię w sobie. Oznacza, że uczę się patrzeć na siebie z większą życzliwością.



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Życzliwość to łagodne i dobre traktowanie siebie lub innej osoby.



Kiedy dziecko mówi: 'Nie umiem tego jeszcze', jego samoocena może pomagać mu spróbować dalej.

Kiedy dziecko mówi: 'Jestem beznadziejny/beznadziejna', samoocena potrzebuje wsparcia i łagodniejszych słów.



Moja wartość nie znika, kiedy popełniam błąd.





Moje mocne strony



Mocna strona to coś, co pomaga mi działać, uczyć się, próbować, pomagać innym albo radzić sobie w codzienności. Każde dziecko ma mocne strony, nawet jeśli jeszcze ich nie widzi.

Moje mocne strony mogą być takie:

- | | |
|---|--|
| ☐ jestem ciekawy/ciekawa | ☐ umiem się śmiać |
| ☐ próbuję mimo trudności | ☐ zadaję pytania |
| ☐ potrafię pomagać | ☐ jestem dobrym przyjacielem/dobrą przyjaciółką |
| ☐ mam wyobraźnię | ☐ potrafię ćwiczyć |
| ☐ potrafię słuchać | ☐ zauważam emocje |
| ☐ lubię tworzyć | ☐ dbam o zwierzęta lub rośliny |
| ☐ jestem uważny/uważna | ☐ mam własne pomysły |
| ☐ potrafię przeprosić | ☐ inna mocna strona: _____ |



Moje trzy mocne strony:

1. _____
2. _____
3. _____

Kiedy użyłem/użyłam jednej z nich?



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Mocna strona to cecha, umiejętność albo sposób działania, który może mi pomagać.





Co już potrafię?



Wiele rzeczy, które dziś potrafię,
kiedyś było nowe. Uczyłem/uczyłam się ich krok po kroku.

Już potrafię:

- ☐ ubrać się samodzielnie
- ☐ powiedzieć, czego potrzebuję
- ☐ narysować coś po swoimu
- ☐ nauczyć się nowej gry
- ☐ zapytać o pomoc
- ☐ spróbować jeszcze raz
- ☐ powiedzieć „przepraszam”
- ☐ poczekać chwilę
- ☐ dokończyć zadanie
- ☐ odpocząć, kiedy jestem zmęczony/zmęczona
- ☐ nazwać emocję
- ☐ zrobić coś, czego kiedyś się bałem/bałam
- ☐ pomóc komuś
- ☐ powiedzieć „nie wiem”
- ☐ coś innego: _____



Kiedyś nie potrafiłem/potrafiłam:

.....

.....

.....

Teraz już umiem albo uczę się:

.....

.....

.....

Jedna umiejętność, którą chcę dalej ćwiczyć:

.....

.....

.....



To, czego jeszcze nie umiem, może stać się czymś, czego się uczę.



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Umiejętność to coś, czego można się nauczyć
przez ćwiczenie, próbowanie i powtarzanie.



kiedyś trudne



Moje przykład:

.....

.....

ćwiczę



Moje przykład:

.....

.....

już potrafię



Moje przykład:

.....

.....

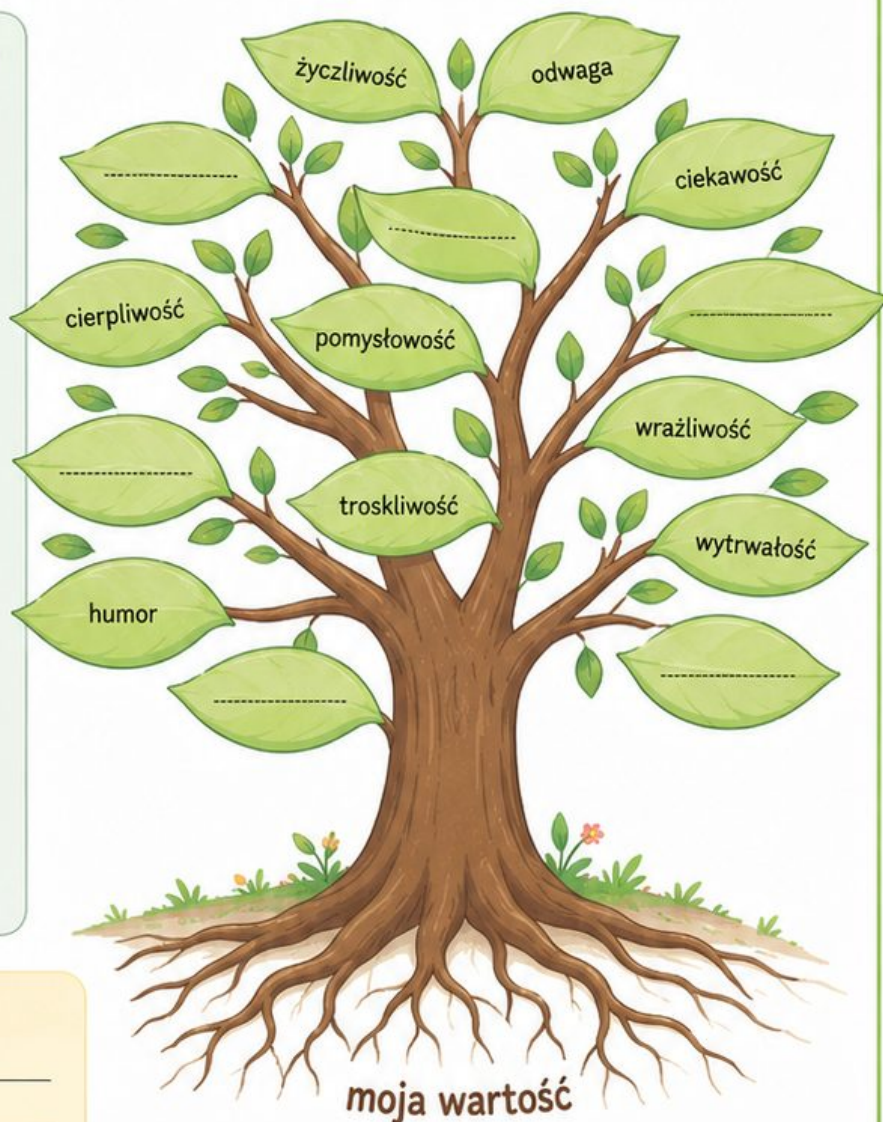


Moje dobre cechy

Dobra cecha to coś dobrego, co może być częścią mojego sposobu bycia. Czasem inni widzą moje dobre cechy szybciej niż ja.

Moje dobre cechy mogą być takie:

- ☐ życzliwość
- ☐ odwaga
- ☐ ciekawość
- ☐ cierpliwość
- ☐ pomysłowość
- ☐ wrażliwość
- ☐ uczciwość
- ☐ troskliwość
- ☐ wytrwałość
- ☐ humor
- ☐ delikatność
- ☐ energia
- ☐ spostrzegawczość
- ☐ koleżeństwo
- ☐ kreatywność
- ☐ odpowiedzialność
- ☐ inna cecha: _____



Trzy cechy, które chcę dziś zauważyć:

1. _____
2. _____
3. _____

Kiedy pokazałem/pokazałam jedną z tych cech?

Co powiedziała by o mnie osoba, która mnie dobrze zna?



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Cecha to sposób bycia albo zachowania, który często można zauważyć u danej osoby.



Instrukcja dla specjalisty:

Jeśli dziecko nie umie wybrać cechy, zaproponuj dwie lub trzy obserwacje opisowe, na przykład: "Zauważyłem, że dziś próbowałeś mimo trudności. To może być wytrwałość."





Karta pierwszego odkrywania siebie



Data: _____

- ★ Jedna rzecz, którą lubię w sobie: _____
- ★ Jedna moja mocna strona: _____
- ★ Jedna dobra cecha, którą mam: _____
- ★ Jedna rzecz, którą już potrafię: _____
- ★ Jedna rzecz, której się uczę: _____
- ★ Jedna sytuacja, w której próbowałem/próbowałam mimo trudności: _____
- ★ Jedna osoba, która może zauważyć moje dobre strony: _____
- ★ Moje zdanie o sobie na dziś:
'Jestem osobą, która _____.'

Jeśli trudno mi coś wpisać, mogę:

☐

poprosić dorosłego
o podpowiedź

☐

narysować
odповідź

☐

wybrać
kartę

☐

wpisać tylko
jedno słowo

☐

wrócić do tej
strony później

Notatka specjalisty:

Co dziecko zauważyło najłatwiej? _____

Co było dla dziecka trudne do nazwania? _____

Jakie wsparcie pomogło? _____

Temat do kontynuacji: _____





Moduł 02

Afirmacje i wspierające zdania

Słowa, które mówię do siebie, mogą mnie osłabiać
albo wspierać. Mogę uczyć się wybierać słowa,
które pomagają.

W tym module dziecko poznaje proste zdania wzmacniające,
uczy się wybierać afirmacje na trudniejsze chwile
i zamieniać surowe słowa na bardziej życziwe.

Celem nie jest udawanie, że wszystko jest łatwe,
ale znalezienie słów, które dają odwagę do kolejnego kroku.





Moje zdania mocy



Zdanie mocy to krótkie zdanie, które pomaga mi pamiętać, że mogę próbować, uczyć się i prosić o pomoc.

Moje zdania mocy mogą brzmieć tak:

☐

1. Mogę spróbować krok po kroku.

☐

2. Nie muszę być idealny/idealna.

☐

3. Mogę popełnić błąd i uczyć się dalej.

☐

4. Moje zdanie jest ważne.

☐

5. Mam prawo poprosić o pomoc.

☐

6. Potrafię zrobić jeden mały krok.

☐

7. Jestem ważny/ważna, nawet gdy coś mi nie wychodzi.

☐

8. Mogę mówić do siebie łagodniej.

☐

9. Uczę się w swoim tempie.

☐

10. Mam w sobie dobre cechy.

☐

11. Mogę spróbować jeszcze raz.

☐

12. Nie muszę porównywać się z innymi.



Moje trzy zdania mocy:

1. _____
2. _____
3. _____

Zdanie, którego najbardziej potrzebuję dzisiaj:

Kiedy mogę użyć tego zdania?



**moje
zdanie mocy
na dziś**



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Afirmacja to wspierające zdanie, które pomaga przypomnieć sobie coś ważnego i dobrego o sobie.

Karty afirmacji na trudniejsze chwile

Wytnij karty i korzystaj z nich wtedy,
gdy potrzebujesz wsparcia i przypomnienia.



1. Kiedy
popętnię błąd

Błąd
pomaga mi
się uczyć.



2. Kiedy boję
się spróbować

Mogę
zrobić mały
krok.



3. Kiedy
porównuję się
z innymi

Mogę
rozwijać się
w swoim
tempie.



4. Kiedy coś
jest trudne

Trudne nie
znaczy
niemożliwe.



5. Kiedy
potrzebuję
pomocy

Prośbie
o pomoc jest
odważne.



6. Kiedy czuję się
nieważny/nieważna

Moja wartość
nie znika.



7. Kiedy ktoś
mnie skrytykuje

Mogę
wysłuchać
i nadal
traktować
siebie
życzliwie.



8. Kiedy
nie wiem,
co powiedzieć

Mogę dać
sobie
chwilę.



9. Kiedy chcę
się poddać

Mogę
odpocząć
i spróbować
później.



10. Kiedy uda
mi się coś
małego

Mój wysiłek
się liczy.



Instrukcja dla specjalisty:

Poproś dziecko, aby wybrało jedną kartę na dzisiejszą sytuację.
Jeśli dziecko nie wierzy w dane zdanie, pomóż zmienić je
na łagodniejsze i bardziej wiarygodne.





Zamieniam surowe słowa na wspierające



Czasem mówimy do siebie bardzo surowo.
Możemy nauczyć się zmieniać te słowa na zdania, które pomagają.

Surowe słowo

Wspierające zdanie

Jestem beznadziejny/beznadziejna.



Teraz jest mi trudno,
ale moja wartość nie znika.

Nigdy się tego nie nauczę.



Jeszcze tego nie umiem,
ale mogę ćwiczyć krok po kroku.

Wszyscy są lepsi ode mnie.



Każdy uczy się inaczej.
Ja też mam swoje mocne strony.

Nie mogę się pomylić.



Pomyłka może mi pokazać,
czego jeszcze się uczyć.

Moje surowe słowa: _____

Jak mogę powiedzieć to łagodniej? _____

Moje nowe wspierające zdanie: _____

Czy to zdanie brzmi dla mnie prawdziwie?

☐

tak

☐

trochę

☐

jeszcze nie

☐

potrzebuję innej wersji



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Surowe słowa to takie słowa, które ranią, zawstydzają albo sprawiają,
że trudniej nam spróbować.





Mój głos przyjaciela



Czasem łatwiej jest być miłym dla przyjaciela niż dla siebie.
Mogę ćwiczyć mówienie do siebie głosem przyjaciela.

Wyobraź sobie, że twój **przyjaciel** mówi:



„Nie udało mi się.”

Co możesz mu powiedzieć?



„Boję się spróbować.”

Co możesz mu powiedzieć?



„Czuję, że jestem gorszy/gorsza.”

Co możesz mu powiedzieć?



Teraz spróbuj powiedzieć podobne słowa do **siebie**:

Kiedy mi się nie uda,
mogę powiedzieć sobie:

Kiedy się boję,
mogę powiedzieć sobie:

Kiedy porównuję się z innymi,
mogę powiedzieć sobie:

Mój głos przyjaciela brzmi:

☐

łagodnie

☐

spokojnie

☐

cierpliwie

☐

odważnie

☐

życzliwie

☐

prawdziwie

☐

inaczej:



Zdanie do zapamiętania:

Mogę być dla siebie takim wsparciem, jakim chcę być dla przyjaciela.



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Samowspółczucie oznacza traktowanie siebie z życzliwością, szczególnie wtedy, gdy jest nam trudno.



Moduł 03

Odwaga, próbowanie i błędy

Pewność siebie rośnie nie wtedy, gdy wszystko wychodzi idealnie, ale wtedy, gdy próbuję mimo trudności.

W tym module dziecko uczy się, że błąd nie odbiera wartości, próbowanie jest ważnym krokiem, a odwaga może być bardzo mała. Ćwiczenia pomagają dziecku wybierać bezpieczne wyzwania i zauważać wysiłek.





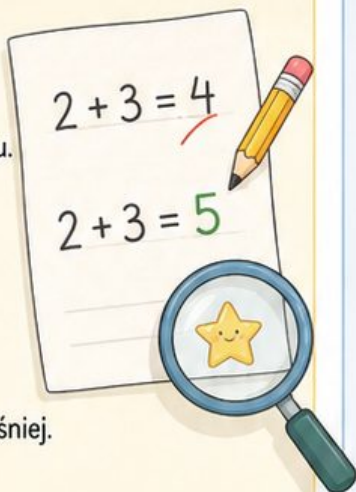
Błąd nie znaczy, że jestem gorszy/gorsza



Błąd to coś, co może się zdarzyć każdemu.
Błąd nie mówi, że jestem gorszy/gorsza.
Błąd pokazuje, czego mogę się jeszcze nauczyć.

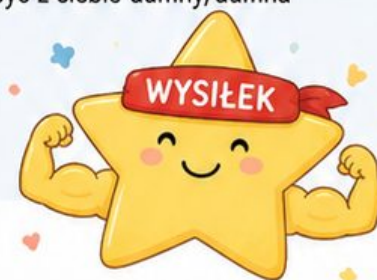
Błąd może mówić:

- ★ Spróbuj jeszcze raz.
- ★ Potrzebujesz innego sposobu.
- ★ Możesz poprosić o pomoc.
- ★ To wymaga ćwiczenia.
- ★ Teraz wiesz więcej niż wcześniej.



Kiedy popełnię błąd, mogę pomyśleć:

- ☐ To była próba.
- ☐ Mogę poprawić jedną rzecz.
- ☐ Nie muszę umieć od razu.
- ☐ Mogę zapytać, jak to zrobić.
- ☐ Moja wartość nie zależy od wyniku.
- ☐ Nadal mogę być z siebie dumny/dumna za wysiłek.



Mój ostatni błąd albo trudność: _____



Czego ten błąd może mnie nauczyć? _____



Jedno wspierające zdanie po błędzie: _____



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Wysiłek to energia, czas i próbowanie, które wkładam w zadanie, nawet jeśli wynik nie jest idealny.

BŁĄD



CZEGO SIĘ UCZĘ



Błąd to informacja, nie wyrok o mnie.





Mały krok odwagi

Odwaga nie zawsze jest wielka i głośna.
Czasem odwaga to bardzo mały krok.



Mały krok odwagi może wyglądać tak:

- ☐ zgłaszam się raz na lekcji
- ☐ proszę o pomoc
- ☐ mówię, czego potrzebuję
- ☐ próbuję nowego zadania przez 2 minuty
- ☐ mówię „nie wiem”
- ☐ zaczynam rozmowę
- ☐ kończę jedną część zadania
- ☐ pokazuję swój rysunek
- ☐ wracam do czegoś po błędzie
- ☐ mówię sobie wspierające zdanie
- ☐ próbuję zabawy z innym dzieckiem
- ☐ zadaję jedno pytanie

Mój mały krok odwagi na dziś:

Co może mi pomóc zrobić ten krok?

- ☐ spokojny dorosły
- ☐ więcej czasu
- ☐ przypomnienie zdania mocy
- ☐ karta odwagi
- ☐ zrobienie przerwy
- ☐ ćwiczenie wcześniej
- ☐ ktoś obok
- ☐ inna pomoc: _____

Po wykonaniu kroku mogę zauważyć:

- ☐ spróbowałem/spróbowałam
- ☐ zrobiłem/zrobiłam część
- ☐ poprosiłem/poprosiłam o pomoc
- ☐ nie poddałem/poddałam się od razu
- ☐ to był mój postęp



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Odwaga oznacza, że próbuję zrobić coś ważnego,
nawet jeśli trochę się boję
albo nie jestem pewny/pewna.



Mój krok odwagi:





Co zrobię, gdy się boję spróbować?



Czasem boję się spróbować, bo nie wiem, czy mi się uda.
To normalne. Mogę przygotować mały plan.

★ Kiedy boję się spróbować, moje ciało może:

- | | |
|--|---|
| ☐ mieć napięty brzuch | ☐ mieć dużo myśli |
| ☐ mieć szybkie bicie serca | ☐ potrzebować więcej czasu |
| ☐ chcieć się wycofać | ☐ potrzebować osoby obok |
| ☐ chcieć powiedzieć „nie umiem” | |

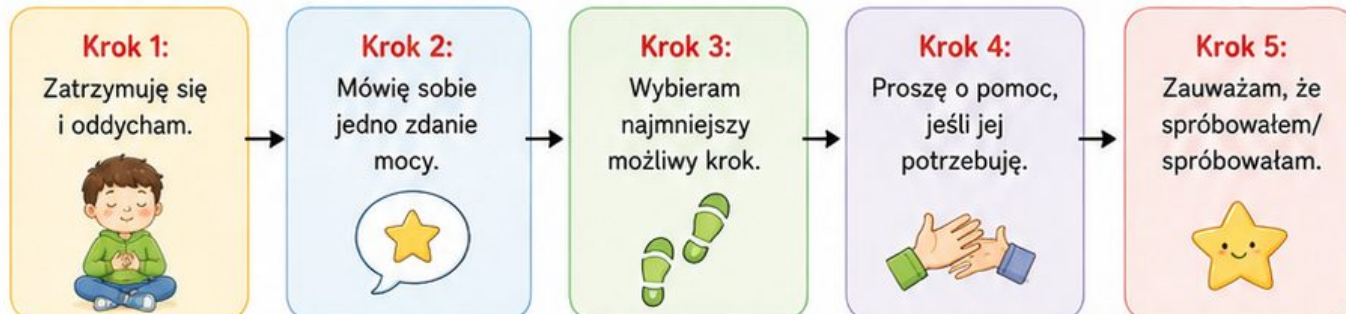


Mój strach mówi:



Moja wspierająca odpowiedź brzmi:

★ Mój plan próbowania:



★ Najmniejszy krok, który mogę zrobić:

★ Kto może być obok mnie?

★ Po próbie chcę powiedzieć sobie:



Nie muszę czuć się gotowy/gotowa w 100%,
żeby zrobić mały krok.



Karta odwagi do wycięcia



**Spróbuję
mały krok**

Nie muszę zrobić
wszystkiego.
Wystarczy jeden krok.



**Mogę
poprosić o pomoc**

Pomoc nie odbiera
mi odwagi.



**Mogę się
pomylić**

Pomyłka jest
częścią nauki.



**Mój wysiłek
się liczy**

Ważne jest to,
że próbuję.



**Oddycham
i próbuję**

Najpierw oddech,
potem krok.



Nie porównuję się

Rozwijam się
w swoim tempie.



**Mogę zacząć
od nowa**

Każda próba może
mnie czegoś nauczyć.



**Jestem
ważny/ważna**

Moja wartość jest
większa niż jeden
wynik.

Instrukcja dla dziecka:

Wybierz jedną kartę, którą chcesz mieć przy sobie w trudniejszej sytuacji.

Moja karta odwagi na dziś:

Gdzie mogę ją położyć albo zabrać?



Instrukcja dla specjalisty:

Pozwól dziecku ozdobić jedną kartę, jeśli to zwiększy identyfikację z treścią.
Zachowaj czytelność i nie dodawaj zbyt wielu elementów.



Moduł 04

Relacje, granice i proszenie o wsparcie

Moje potrzeby są ważne. Mogę mówić o nich spokojnie i prosić o pomoc.

W tym module dziecko uczy się rozpoznawać swoje potrzeby, mówić o granicach, zauważać osoby, które widzą jego dobre strony, oraz budować sieć wsparcia. Pewność siebie rośnie także wtedy, gdy dziecko czuje, że nie musi radzić sobie samo.





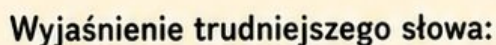
Każde dziecko ma potrzeby. Potrzeba to coś, co pomaga mi
czuć się bezpieczniej, spokojniej albo lepiej funkcjonować.

Mogę powiedzieć:

-  "Potrzebuję pomocy."
-  "Potrzebuję chwili."
-  "Proszę, powiedz to spokojniej."
-  "Nie rozumiem. Czy możesz wyjaśnić?"
-  "Chcę spróbować sam/sama, ale bądź obok."
-  "Teraz potrzebuję przerwy."
-  "Nie chcę tego robić w ten sposób."
-  "Możemy znaleźć inny sposób?"

A green speech bubble with a heart icon and dashed lines for writing.

Kto może mnie wysłuchać?



Granica to informacja o tym, co jest dla mnie w porządku, a co nie jest dla mnie dobre, bezpieczne albo wygodne.





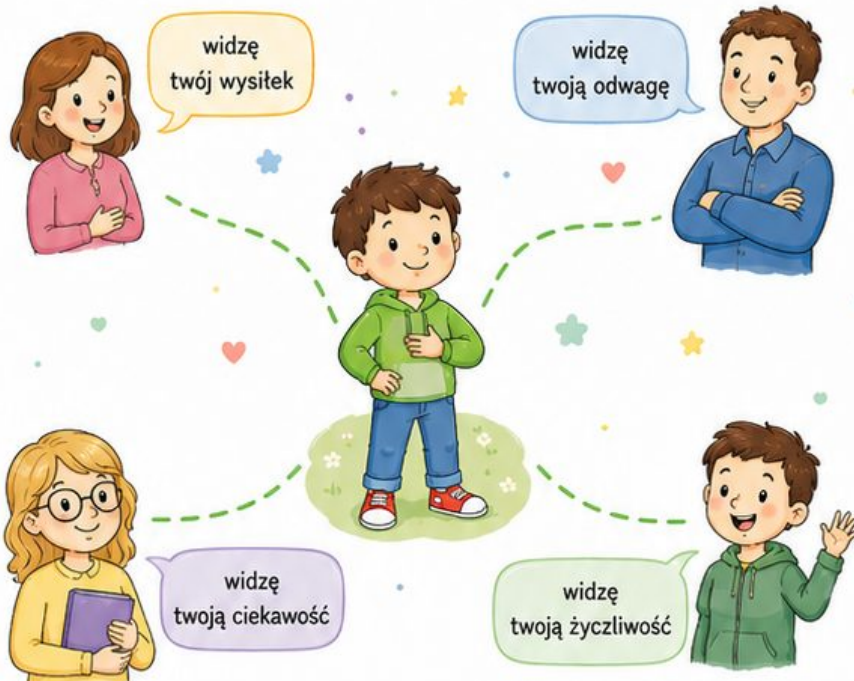
Kto widzi moje dobre strony?



Czasem trudno samemu zobaczyć swoje dobre strony.
Mogą pomóc osoby, które patrzą na mnie życzliwie.

Osoby, które mogą widzieć moje dobre strony:

- ☐ mama
- ☐ tata
- ☐ opiekun
- ☐ babcia
- ☐ dziadek
- ☐ rodzeństwo
- ☐ przyjaciel
- ☐ nauczyciel
- ☐ terapeuta
- ☐ psycholog
- ☐ trener
- ☐ inna osoba: _____



Co ta osoba mogłaby we mnie zauważyć?

Osoba 1: _____

Może widzieć we mnie:

Osoba 2: _____

Może widzieć we mnie:

Osoba 3: _____

Może widzieć we mnie:

Pytanie dla dziecka:

Która dobra rzecz o tobie jest dla ciebie trudna do uwierzenia, ale może być prawdziwa?



Zdanie wzmacniające:

Mogę uczyć się widzieć siebie także oczami osób, które patrzą na mnie życzliwie.



Instrukcja dla specjalisty:

Jeśli dziecko nie potrafi wskazać osoby, zacznij od własnej neutralnej obserwacji, na przykład: „Zauważyłem, że dziś próbowałeś odpowiedzieć mimo niepewności”.

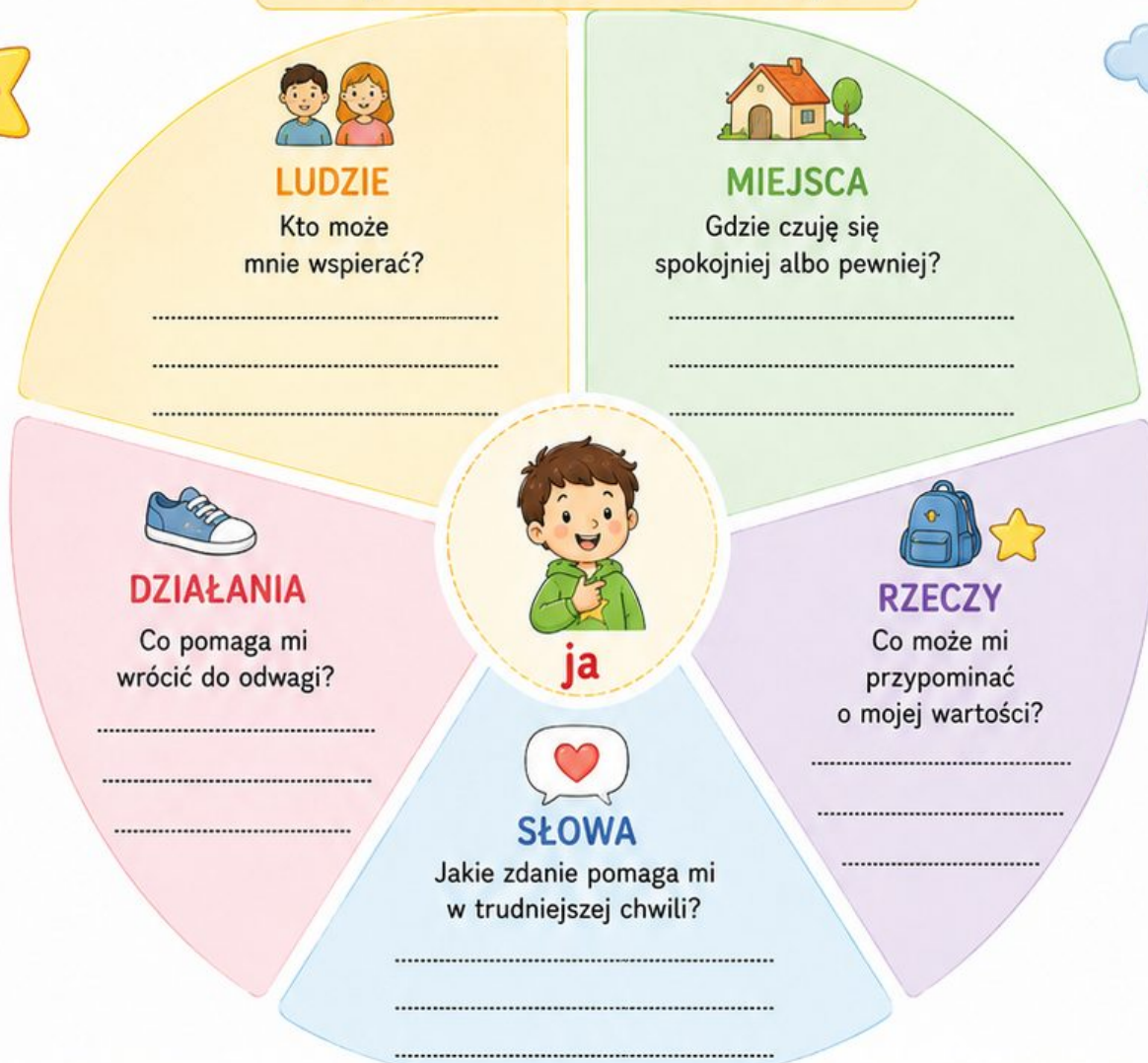


Moja sieć wsparcia

Nie muszę radzić sobie sam/sama. Mogę mieć swoją sieć wsparcia.



Moja sieć wsparcia składa się z:



Moja najważniejsza osoba wsparcia:



Moje najważniejsze zdanie wsparcia:



Moje najważniejsze działanie wsparcia:

66

Kiedy potrzebuję wsparcia, mogę powiedzieć:

Potrzebuję pomocy, bo teraz trudno mi uwierzyć w siebie.



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Sieć wsparcia to osoby, miejsca, rzeczy i działania, które pomagają mi w trudniejszych chwilach.



Notatka specjalisty lub opiekuna



Data obserwacji lub spotkania:

Kontekst pracy:

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ sesja indywidualna | ☐ zajęcia grupowe | ☐ rozmowa z opiekunem |
| ☐ sytuacja szkolna | ☐ ćwiczenie domowe | ☐ warsztat |
| ☐ inny kontekst: | | |



Mocne strony zauważone u dziecka:



Dobre cechy widoczne podczas pracy:



Jak dziecko reagowało na pochwałę
lub pozytywną informację zwrotną?



Co było dla dziecka trudne
do przyjęcia o sobie?



Jakie zdania wspierające najlepiej
pasowały do dziecka?



Jak dziecko reagowało na błędy
lub trudności?



Mały krok odwagi zauważony
przez dorosłego:



Obszar do dalszego wzmacniania:



Sugestia na kolejne spotkanie:



Ważna uwaga: Notatka powinna być opisowa i konkretna. Zamiast pisać „dziecko nie wierzy w siebie”, lepiej zapisać: „dziecko odrzucało pochwały, ale zaakceptowało zdanie: 'spróbowałem mimo trudności'”.





Moduł 05

Utrwalanie pewności siebie

Pewność siebie rośnie przez małe sukcesy,
powtarzanie i życzliwe zauważanie postępów.

W tym module dziecko prowadzi krótki dziennik pewności siebie,
zapisuje małe sukcesy i sprawdza, które umiejętności związane
z samooceną rozwijają się najlepiej.

Celem jest utrwalenie tego, co dziecko zaczęło już zauważać o sobie.





Tygodniowy dziennik pewności siebie



W tym tygodniu zauważam moje małe kroki pewności siebie.

 Poniedziałek	Jedna rzecz, którą zrobiłem/zrobiłam dobrze albo odważnie:
 Wtorek	Jedna rzecz, którą zrobiłem/zrobiłam dobrze albo odważnie:
 Środa	Jedna rzecz, którą zrobiłem/zrobiłam dobrze albo odważnie:
 Czwartek	Jedna rzecz, którą zrobiłem/zrobiłam dobrze albo odważnie:
 Piątek	Jedna rzecz, którą zrobiłem/zrobiłam dobrze albo odważnie:
 Sobota	Jedna rzecz, którą zrobiłem/zrobiłam dobrze albo odważnie:
 Niedziela	Jedna rzecz, którą zrobiłem/zrobiłam dobrze albo odważnie:



Podsumowanie tygodnia:

Najbardziej jestem dumny/dumna z:

Najczęściej pomagało mi zdanie:

Jedna mocna strona, którą zauważyłem/zauważyłam:

Jedna rzecz, którą chcę ćwiczyć dalej:



Instrukcja dla specjalisty:

Zachęcaj dziecko do zapisywania bardzo małych przykładów. Sukcesem może być próba, prośba o pomoc, odpoczynek, dokończenie zadania albo powiedzenie sobie wspierającego zdania.



mój krok tygodnia

.....
.....



.....



Moje małe sukcesy



Sukces nie zawsze jest wielki. Czasem sukces to coś małego, co pokazuje, że próbuję, uczę się albo wracam do działania.

Moim małym sukcesem może być:



spróbowałem/spróbowałam mimo strachu



poprosiłem/poprosiłam o pomoc



dokończyłem/dokończyłam zadanie



powiedziałem/powiedziałam, czego potrzebuję



nazwałem/nazwałam pomocę emocją się poddać



zrobiłem/zrobiłam przerwę zamiast się poddać



przyjąłem/przyjęłam pochwotę



powiedziałem/powiedziałam do siebie wspierające zdanie



przeprosiłem/przeprosiłam



zauważyłem/zauważyłam swoją mocną stronę



zrobiłem/zrobiłam coś samodzielnie



spróbowałem/spróbowałam jeszcze raz



coś innego: _____

★ Mój mały sukces z ostatnich dni:

★ Co mi pomogło?

★ Jaką mocną stronę wtedy pokazałem/pokazałam?

★ Jak mogę uczcić ten mały sukces w spokojny sposób?



Zdanie wzmacniające:

Mój wysiłek się liczy,
nawet jeśli efekt
nie jest idealny.





Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

Sprawczość oznacza poczucie, że mogę coś zrobić, spróbować, wybrać albo poprosić o pomoc.





Mapa rozwoju samooceny



Zaznacz, jak obecnie rozwijają się moje umiejętności
wzmacniania siebie.

Skala:

- 1 — potrzebuję dużo pomocy
- 2 — czasem próbuję
- 3 — radzę sobie z pomocą
- 4 — coraz częściej radzę sobie samodzielnie
- 5 — robię to pewnie i regularnie



1. Zauważam swoje
mocne strony

1 2 3 4 5



2. Potrafię nazwać
dobre cechy

1 2 3 4 5



3. Przyjmuję pochwałę lub dobrą
informację zwrotną

1 2 3 4 5



4. Mówię do siebie łagodniej

1 2 3 4 5



5. Używam wspierającego zdania

1 2 3 4 5



6. Próbuję mimo niepewności

1 2 3 4 5



7. Rozumiem, że błąd nie odbiera
mi wartości

1 2 3 4 5



8. Proszę o pomoc, kiedy jej potrzebuję

1 2 3 4 5



9. Mówię o swoich potrzebach
lub granicach

1 2 3 4 5



10. Zauważam małe sukcesy

1 2 3 4 5



11. Wybieram kolejny mały krok rozwoju

1 2 3 4 5



Obszar, który najbardziej się rozwija: _____



Obszar, który potrzebuje więcej wsparcia: _____



Mój kolejny mały krok: _____



Ważna uwaga: Ta mapa nie służy do oceniania dziecka.

Służy do zauważania postępów, planowania ćwiczeń i wzmacniania poczucia własnej wartości.





Podsumowanie i kolejne kroki



Po pracy z samooceną warto zatrzymać się i zauważyć, czego się nauczyłem/nauczyłam.

- ★ Jedna rzecz, którą teraz lepiej widzę w sobie: _____
- ★ Jedna moja mocna strona: _____
- ★ Jedna dobra cecha, którą chcę pamiętać: _____
- ★ Jedno zdanie mocy, które najbardziej mi pomaga: _____
- ★ Jedna sytuacja, w której pokazałem/pokazałam odwagę: _____
- ★ Jedna osoba, która może mnie wspierać: _____



Mój kolejny mały krok:

Następnym razem spróbuję _____.

Dla specjalisty:

Co warto kontynuować na kolejnych spotkaniach?

Które ćwiczenie najlepiej wspierało dziecko?

Jakie zdanie wzmacniające było najbardziej wiarygodne dla dziecka?

Co warto przekazać opiekunowi w prosty i wspierający sposób?



Moja wartość nie zależy od jednego wyniku, błędu ani trudnego dnia. Mogę poznawać siebie, próbować i wzmacniać się krok po kroku.

