

# Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka?

SCENARIUSZE ZAJĘĆ  
I KARTY PRACY





## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	5
<b>1. Akceptuj dziecko takim, jakim jest</b> .....	5
<b>2. Okazuj uczucia i pozwól je okazywać</b> .....	6
<b>3. Pozwól dziecku podejmować samodzielne decyzje</b> .....	6
<b>4. Bajkoterapia jako metoda wzmacniania dziecięcej wartości</b> .....	7
<b>5. Tolerancja kluczem do samoakceptacji</b> .....	8
<b>6. Scenariusze zajęć</b> .....	9
6.1. Scenariusz zajęć dla dzieci 3–4-letnich „Piramida uczuć” .....	9
6.2. Scenariusz zajęć dla dzieci 3–4-letnich „Lekcja ciszy” – zabawy relaksacyjne .....	16
6.3. Scenariusz zajęć dla dzieci 3–4-letnich „Kulinarne zabawy” .....	21
6.4. Scenariusz zajęć dla dzieci 3–4-letnich „Pracзки” .....	28
6.5. Scenariusz zajęć dla dzieci 5–6-letnich „Każdy inny – wszyscy równi” .....	36
6.6. Scenariusz zajęć dla dzieci 5–6-letnich „Zielony kącik” .....	43
6.7. Scenariusz zajęć dla dzieci 5–6-letnich „Dbamy o porządek” .....	48
6.8. Scenariusz zajęć dla dzieci 5–6-letnich „Higiena – ważna sprawa!” .....	53
6.9. Scenariusz zajęć dla dzieci 5–6-letnich „W krainie emocji” – tworzenie gry planszowej .....	59



## Wstęp

Dziecko szczęśliwe to takie, które czuje się kochane, otwarcie komunikuje i uzewnętrznia swoje emocje oraz wie, że zasługuje na to, by być szczęśliwym i akceptowanym takim, jakim jest. Umysł dziecka jest bardzo chłonny i chodzi tu nie tylko o wiedzę, którą nabywa od najmłodszych lat, ale także o wartości, które są mu przekazywane. Mają one ogromny wpływ na to, jak dziecko będzie funkcjonować w życiu codziennym, jak będą wyglądać jego relacje interpersonalne oraz jak będzie postrzegać zarówno otaczający go świat, jak i siebie samego. Dziecko od pierwszych lat życia poznaje rzeczywistość, angażując w to wszystkie zmysły, odczuwa i doświadcza wielu początkowo nieznanymi mu emocji i uczuć. Dlatego ważne jest przekazywanie dziecku realnego obrazu otaczającego nas świata, który nie zawsze jest idealny – tak jak my sami. Każdy z nas jest istotą niedoskonałą. Często popełniamy błędy, co jest nieodzownym elementem naszego życia. Akceptacja siebie samego oraz porażek, których w życiu doświadczamy, jest niezwykle trudnym zadaniem, szczególnie dla dziecka. Rolą dorosłych, którzy sprawują opiekę nad dzieckiem, a więc rodziców, członków rodziny, opiekunów i nauczycieli, jest wdrożenie celowych i świadomych działań, które wpływają na prawidłowy rozwój dziecka i wspierają je w budowaniu poczucia własnej wartości oraz samoakceptacji. Dziecko, które ma wysokie poczucie własnej wartości, zna swoje mocne strony, potrafi wykorzystać je w codziennym życiu, ale jest także świadome swoich niedoskonałości. Z kolei często to właśnie dziecięce niepowodzenia powodują u nich zaniżenie poczucia własnej wartości. Stąd tak istotna rola dorosłego, który powinien być przewodnikiem i partnerem w przeżywaniu i zrozumieniu trudnych chwil oraz emocji, które dziecku towarzyszą. Zatem co robić, by pomóc dzieciom w budowaniu ich własnej wartości? Istnieje kilka sposobów, które poprzez wprowadzenie w codzienność dziecka w naturalny sposób ułatwią mu proces dążenia do samoakceptacji oraz z pewnością będą pozytywnie rzutować na jego harmonijny rozwój i funkcjonowanie w społeczeństwie.

*Wspieranie dziecka w budowaniu poczucia własnej wartości*

*Pomoc w przeżywaniu niepowodzeń*

## 1. Akceptuj dziecko takim, jakim jest

Akceptacja stanowi jedną z kluczowych potrzeb człowieka. Każdy człowiek, zarówno dorosły, jak i dziecko, pragnie czuć się kochany i akceptowany przez bliskich, pomimo swoich niedoskonałości. Poczucie, że nie potrafimy sprostać oczekiwaniom osób, które są dla nas niezwykle ważne, często zmusza nas do zmiany modelu zachowań, które tak naprawdę są dla nas przecież zupełnie naturalne. Dzieci z niskim poczuciem własnej wartości mają trudności z zaakceptowaniem własnych porażek i błędów, ponieważ nie chcą zawieść osób, które są dla nich autorytetem, swoistym wzorem do naśladowania. Ale przecież idealny obraz dorosłego w oczach dziecka jest niczym więcej jak jego wyobrażeniem. Dlatego każdy dorosły powinien wychowywać dziecko w świadomości, że nawet on – względnie idealny dorosły posiada wady, myli się

*Potrzeba akceptacji*



*Docenianie dziecka takim, jakie jest*

i popełnia błędy. Dziecko powinno dorastać w przekonaniu, że każdy z nas jest inny, a co za tym idzie – wyjątkowy. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, posiadają większe lub mniejsze umiejętności na różnych płaszczyznach. Porównania dotyczące zachowań, umiejętności czy rozwoju dzieci mogą być niezwykle krzywdzące. „Postaraj się. Twoim kolegom wychodzi to lepiej” – to zdanie, na pozór brzmiące jak zachęta i motywacja do działań, może przynieść odwrotny skutek. W dziecku, które czuje, że nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom rodzica czy nauczyciela, budzi się frustracja i lęk, wycofuje się i przestaje wierzyć we własne siły. Akceptacja dziecka polega na docenianiu tego, jakie jest, a nie jakim chcielibyśmy, aby było.

## 2. Okazuj uczucia i pozwól je okazywać

*Wspieranie dziecka, okazywanie czułości werbalnie i niewerbalnie*

Jedną z ważniejszych zasad wychowania dziecka z poszanowaniem poczucia jego własnej wartości jest otwarta komunikacja i okazywanie uczuć. By mogło czuć się bezpiecznie, dziecko potrzebuje ciepła i wsparcia. Szczególnie wtedy, gdy boryka się z problemami emocjonalnymi, choć nie tylko. Bliskość dorosłego z dzieckiem jest niezwykle ważnym elementem w budowaniu poczucia jego własnej wartości. Okazuj dziecku uczucia w sposób werbalny – mów, że je kochasz, że jest dla ciebie ważne i doceniaj każdy najdrobniejszy wysiłek, który wkłada w realizację jakichkolwiek powierzonych mu zadań. Równie istotny jest kontakt niewerbalny – poprzez nawiązanie bliskości fizycznej. Dzięki niej możliwe jest budowanie z dzieckiem więzi opartej na zaufaniu, szacunku, miłości i poczuciu bezpieczeństwa. Dziecko, które czuje się kochane i akceptowane, z większą pewnością stawia przed sobą kolejne wyzwania, nie boi się podejmować prób, nawet jeśli miałyby zakończyć się porażką. Otwarcie nazywajmy to, co w danym momencie przeżywamy. Dziecko powinno dorastać w przekonaniu, że przeżywanie negatywnych emocji, takich jak lęk, smutek czy złość, jest zupełnie naturalne i każdy z nas ich doświadcza. Należy zapewnić dziecko, że ma prawo do wyrażania własnych uczuć. Nie bójmy się nazywać ich po imieniu, przyznawać się do tego, że przeżywamy gorsze chwile. Relacja pełna wsparcia i zrozumienia jest czymś, co pozwala na zbudowanie z dzieckiem bliskiej więzi.

## 3. Pozwól dziecku podejmować samodzielne decyzje

Nauka samodzielności koncentruje się w dużej mierze na realizacji czynności samoobsługowych dziecka oraz powierzonych mu zadań. Poprzez samodzielne działania dziecko już od najmłodszych lat buduje poczucie własnej wartości. Wtedy czuje się potrzebne, łatwiej przychodzi mu wiara we własne siły i umiejętności. Dorośli jednak często wyręczają dzieci w codziennych czynnościach, chociażby ze względu na to, że życie toczy się w ciągłym



## 6. Scenariusze zajęć

### 6.1. Scenariusz zajęć dla dzieci 3–4-letnich „Piramida uczuć”

<b>Cele ogólne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› rozwijanie umiejętności nazywania i uzewnętrzniania przeżywanych emocji,</li> <li>› umiejętność czytania komunikatów niewerbalnych,</li> <li>› budowanie relacji z rówieśnikami</li> </ul>
<b>Cele szczegółowe</b>	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› skupia się na powierzonym zadaniu,</li> <li>› realizuje polecenia zgodnie z instrukcją,</li> <li>› dzieli słowa na sylaby,</li> <li>› potrafi przedstawić emocje za pomocą mimiki,</li> <li>› improwizuje za pomocą gestu i ruchu,</li> <li>› świadomie przedstawia emocje w zależności od słyszanej muzyki,</li> <li>› wie, co się dzieje z jego ciałem podczas przeżywania konkretnych emocji,</li> <li>› wie, jakie sytuacje wywołują w nim pozytywne i negatywne odczucia</li> </ul>
<b>Metody pracy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› metoda słowna,</li> <li>› metoda zadań stawianych dziecku,</li> <li>› metoda kierowania własnym działaniem</li> </ul>
<b>Formy pracy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› indywidualna,</li> <li>› zespołowa,</li> <li>› zbiorowa</li> </ul>
<b>Pomoce dydaktyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› tekturowa ramka,</li> <li>› ilustracje przedstawiające emocje,</li> <li>› kredki,</li> <li>› nożyczki,</li> <li>› wstążki,</li> <li>› nagranie muzyczne „Cztery pory roku” Vivaldiego,</li> </ul>

Scenariusz  
Piramida uczuć

