

Ćwiczenia rozwijające poczucie własnej wartości u dzieci

Edyta Szczepkowska



JAK SKUTECZNIE POKONYWAĆ TRUDNOŚCI



Wstęp

Literatura dostarcza nam wielu informacji dotyczących poczucia własnej wartości u dzieci, które szczególnie powinny rosnąć w przekonaniu, że są wspaniałe i wyjątkowe takie, jakie są. Komunikaty, jakie odbierają, powinny sygnalizować miłość, empatię, wsparcie, szacunek dla autonomii i prawa do przeżywania swoich emocji. Natomiast postawy rodziców i innych dorosłych z najbliższego otoczenia dziecka powinny być wzorem do modelowania jego postaw.

Poczucie wartości to zbiór przekonań na własny temat, a także szacunek dla samego siebie. Powinno być niezależne od samooceny. Jednak wiemy, jak często zmienia się podczas życia człowieka. Wspiera osiąganie sukcesów, ale nie jest warunkiem ich osiągania. Bez poczucia wartości dziecku niełatwo się rozwijać, wyznaczać sobie cele, dążyć do realizacji pragnień i marzeń, a nade wszystko trudno być szczęśliwym.

Psycholog Nathaniel Branden uważa, iż poczucie własnej wartości jest konsekwencją wewnętrznie wygenerowanych strategii postępowania. Wymienia on sześć filarów poczucia własnej wartości¹:

- świadome życie,
- samoakceptacja,
- odpowiedzialność za siebie,
- asertywność,
- życie celowe,
- prawość.

Na poczucie własnej wartości ma wpływ szereg czynników, m.in.:

- czynniki o charakterze fizyczno-somatycznym, które oddziałują na człowieka w ciągu całego życia poprzez uwagi osób z jego otoczenia oraz sposób patrzenia na własną fizyczność;
- czynniki psychiczne;
- bodźce stresowe (sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu, życie w ciągłej niepewności);
- jakość realizacji zadań rozwojowych (we wszystkich sferach funkcjonowania: fizycznej, poznawczej, emocjonalnej, moralnej i społecznej);
- kontekst społeczny, w jakim rozwija się i dorasta człowiek:
 - środowisko rodzinne,
 - grupa rówieśnicza,
 - szkoła,
 - mass media.

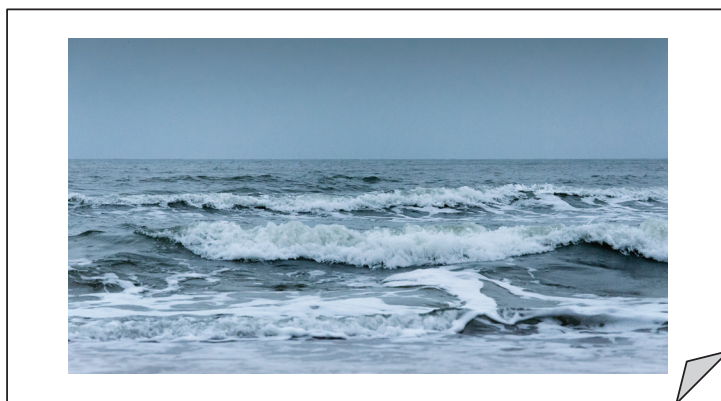
Podsumowując, można stwierdzić, iż poczucie własnej wartości jest bardzo ważne w życiu, dlatego w niniejszej publikacji pragnę przedstawić potrzebę rozwijania go u dzieci klas I–III szkoły podstawowej.

¹ N. Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2020, s. 81.



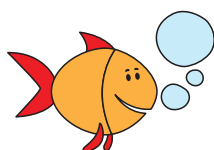
Część 1. FALE

1. Przeczytaj uważnie tekst. Następnie odpowiedz na pytanie i pokoloruj zdobyte punkty – muszelki.



Wyobraź sobie, że siedzisz na piasku przy brzegu morza i pozwalasz, aby woda obmywała twoje stopy, twoje uda. Przychodzą raz za razem spokojne, błękitne, pienne, szumiące fale. Dłonie opierają się o miękki, mokry piasek i fale zalewają też twoje ręce. Przychodzą i odchodzą, kołyszają cię. Patrzysz na błękitny horyzont, na linię styku wody i nieba. Woda jest przyjazna i czysta. Świeci słońce, słychać szum morza, głos mew i wiatr. Powoli wstajesz i wchodzisz w fale⁷.

- Co lubisz robić?



⁷ M. Broda, *Jesteś kimś wyjątkowym 2. Relaksacje dla (nieco) starszych dzieci, Morskie głębiny*, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2021, s. 16–17.