



Samocena jako składowa poczucia  
własnej wartości

# Scenariusz 1 na 4 godziny zegarowe

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

**Marilyn Monroe**

Scenariusz zajęć: Samoocena jako składowa poczucia własnej wartości

## **Scenariusz 1 na 4 godziny zegarowe**

### **I INFORMACJE OGÓLNE**

- Czas trwania zajęć
- Odbiorcy zajęć
- Ilość uczestników
- Metody/techniki pracy
- Materiały potrzebne do realizacji spotkania
- Cel warsztatów

### **II WSTĘP**

- Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia
- Ice breaker: Integracja grupy
- Ustalenie zasad panujących w grupie
- Garaż

### **III MERYTORYKA**

- Wstęp do programu
- Ice breaker
- Miniwykład
- 8 zadań
- 4 karty pracy
- 1 karta informacyjna

### **IV ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW**

### **V ANKIETA EWALUACYJNA**

### **VI WZÓR DYPLOMU**

# I. Informacje ogólne

## Czas trwania zajęć:

4 godziny zegarowe

## Odbiorcy zajęć :

Odbiorcami warsztatów są grupy młodzieży (dziewczyny i chłopcy) w wieku od 13 do 18 roku życia będąca wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych, ośrodków wychowawczych, szkół. Ze scenariusza zajęć mogą korzystać wszystkie pozostałe osoby zainteresowane tematem bezpieczeństwa w sieci na przykład podczas spotkań grupowych i indywidualnych z młodzieżą i z rodzicami.

## Ilość uczestników:

Grupa warsztatowa dla 12 osób obojga płci. Można również przeprowadzić warsztat w grupie mniejszej, co najmniej 8 osobowej w zależności od warunków lokalowych.

## Proponowane techniki/metody pracy:

- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w parach
- Praca indywidualna
- Burza mózgów
- Techniki wyobrażeniowe
- Psychoedukacja
- Mini wykład

## Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Karty pracy,
- Papier kolorowy
- Pisaki
- Kredki
- Markery
- Karteczki samoprzylepne,
- Flipchart,
- Długopisy,
- Wydrukowane karty pracy i karty informacyjne dla uczestników
- Certyfikaty
- Ankieta ewaluacyjna

## Cel warsztatów - Informacje dla prowadzącego

Głównym celem jest nabycie wiedzy w zakresie tematu samooceny i poczucia własnej wartości, a także edukacji w obszarach związanych ze zdrowym myśleniem, które nie jest pozytywnym myśleniem. Podczas programu uczestnicy dowiedzą się jak budować samoocenę na zdrowym poziomie z samoakceptacją. Jednocześnie nabycie wiedzy na temat wpływu budowania relacji z samym, prowadzenia rozmów w oparciu o dialog wewnętrzny, na tematy związane z oczekiwaniami w stosunku do samego siebie pozwoli uczestnikom na świadome zarządzanie swoimi zasobami. Podczas warsztatów zostanie położony szczególny nacisk na pracę z budowaniem postawy asertywnej, postaw młodzieży, akceptacji i samoakceptacji.

### Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Nabycie wiedzy na temat samooceny
- Nabycie wiedzy na temat emocji towarzyszącej relacji z samym sobą
- Praca z przekonaniem
- Nabycie kompetencji w zarządzaniu emocjami
- Wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach związanych z niestabilną samooceną i automatycznymi myślami negatywnymi.
- Uświadomienie uczestnikom wartości budowania relacji ze samym sobą w oparciu o pracę z własnymi przekonaniem.
- Umiejętności reagowania na próby hejtowania.
- Uzmysłowanie negatywnego i pozytywnego wpływu mediów społecznościowych na budowanie samooceny i relacji rówieśniczych
- Wzrost pewności siebie
- Wzrost poczucia własnej wartości
- Poprawa relacji bezpośrednich z rówieśnikami
- Nabycie kompetencji dotyczących komunikacji, postaw asertywnych zgodnie z metodą BE SMART

Scenariusz ten pomoże Wam poszerzyć kompetencję na temat budowania samooceny i pracy z negatywnymi przekonaniem.

## Przebieg zajęć

1. Przedstawienie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia.

2. Powitanie- (5min.)

- imię, nazwisko,
- wykształcenie,
- doświadczenie zawodowe
- zainteresowania

3. Zasady panujące w grupie - (10 min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom kolorowe karteczki samoprzylepne i zadaje pytanie: „Aby razem czuć się dobrze i bezpiecznie potrzebuje ....” Daje uczestnikom ok. 3 minut.

Przykład:

### „Aby razem czuć się dobrze i bezpiecznie oczekuję.”

- Szacunku od innych
- Ciszy, kiedy mówię
- Niekrytykowania
- Życzliwości
- Decydowania, czy chcę brać udział w ćwiczeniu lub udzielać odpowiedzi na postawione pytanie

Prowadzący zbiera karteczki, czyta je na głos, pyta czy wszyscy zgadzają się na przedstawione zasady, jeśli tak przykleja je na arkuszu flipchart. Po odczytaniu wszystkich karteczek, prowadzący zadaje pytanie czy jest jeszcze jakaś zasada, która powinna się znaleźć na kartce (jeśli uczestnicy zgłaszają mają jeszcze propozycje dopisujemy ją na karteczce i przyklejamy).

4. Oczekiwania uczestników i ich weryfikacja - (5 min)

Prowadzący prosi grupę, by każda z osób po kolei podeszła do flipcharta i zapisała na nim swoje oczekiwania dotyczące warsztatu „Praca na relacjach młodzię-dorosły”. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie prowadzący, czyta zapisane pytania/ stwierdzenia omawiając je na forum grupy.

Pytania:

5. Garaż - (5 min.)

Prowadzący wyciąga wcześniej przygotowaną kartkę flipchart z napisem „GARAŻ” oraz marker i informuje uczestników czym jest garaż: „garaż- podczas przerw w garażu każdy z Was może zapisać anonimowo pytanie dotyczące treści i przebiegu warsztatów. Będziemy na nie odpowiadać po przerwie”.

## Merytoryka

### Miniwykład – Samoocena (15 min)

**Samoocena niestabilna** jest zależna od tego, co usłyszymy od innych. Chwieje się, może być raz wysoka, raz niska. Jest to całkiem normalne u dzieci, które przecież nie mają jeszcze ukształtowanej tożsamości. Jednak w przypadku osób dorosłych wiąże się raczej z niedojrzałością.

**Samoocena stabilna** (zdrowa) jest ukształtowana. Osoba ma wyrobione zdanie o sobie, ocenia siebie zdrowo, niezależnie od różnych zasłyszanych komentarzy czy opinii na swój temat. Mogą one oczywiście wpływać nieco na pogląd o sobie, ale nie zmienia się on już tak skrajnie z powodu jednej opinii osób, które nie są w jej bezpośrednim kręgu.

**Samoocena nieadekwatna** (niezdrowa) wiąże się z nie do końca prawdziwym i realistycznym obrazem własnej osoby. Może być zbyt niska w stosunku do realnych osiągnięć lub też zbyt wysoka, całkowicie pozbawiona samokrytycyzmu. Jest zatem związana zarówno z niepełną/fałszywą wiedzą o sobie, ale też w efekcie zbyt negatywną lub zbyt pozytywną oceną swojej osoby. Brak tutaj balansu. Jest albo zbyt wysoka albo zbyt niska

**Samoocena zaniżona** – osoba ma bardzo niskie mniemanie o sobie, nieproporcjonalne do swoich możliwości. Ocenia siebie zbyt nisko, nie wierzy w siebie i swoje zdolności. W efekcie nie podejmuje się zadań adekwatnych do swoich umiejętności, wybiera rzeczy zbyt łatwe, przez co nie osiąga tego, co mogłaby osiągnąć lub nie dzieli się swoimi talentami nie wierząc, że może odnieść sukces. W domu jest wycofana, może swoje niedoskonałości przykrywać śmiechem oraz poświęcaniem się innym, bo chce być lubiana. Ma wielu znajomych, przez co może tracić energię na pomaganie innym. Często może dawać się wykorzystywać innym osobom. Jest inna w domu, inna w pracy. Jakby 2 osoby. To z kolei sprawia, że nie ma dostaje nowych powodów by wierzyć w siebie. Bo jeśli nie robi niczego, z czym mogłaby się zmierzyć – nie ma okazji wykazać się sama przed sobą, czym mogłaby SOBIE zaimponować. Tak więc samoocena nie ma szansy na zmianę. Osoba nie jest odporna na krytykę, boi się opinii innych ludzi, dlatego często nakłada zbytnią energię na kontakty z innymi, zbytnio dba, aby ludzie ją lubili, przez co ponosi koszty w spadkach energii. Obraża się. Martwi się tym, co inni o niej – nie ma okazji wykazać się sama przed sobą, czym mogłaby SOBIE zaimponować. Tak więc samoocena nie ma szansy na zmianę. Osoba nie jest odporna na krytykę, boi się opinii innych ludzi, dlatego często nakłada zbytnią energię na kontakty z innymi, zbytnio dba, aby ludzie ją lubili, przez co ponosi koszty w spadkach energii. Obraża się. Martwi się tym, co inni o niej myślą lub w ogóle odsuwa od siebie te myśli nie dopuszczając do konfrontacji.

**Samoocena zawyżona** – osoba wierzy w siebie nadmiernie. Uważa, że jest lepsza niż inni, że osiąga więcej, niż to jest zgodne z faktami. Na przykład nie ma wykształcenia, ale daje rady innym osobom, bo wierzy, że poprzez SWOJE przeżycia jest ekspertem, ale nie ma faktów, które to poprzę. Przecenia swoje możliwości, dlatego też podejmuje się zadań za trudnych, bo wierzy, że da sobie z nimi radę po to, by zdobyć szacunek innych ludzi z WYŻSZYCH sfer. Uważa, że jest wyjątkowa. Efektem są niepowodzenia i frustracja, bo nie może nawiązać relacji z innymi ludźmi, bo nikt nie jest godzien lub mała grupa, aby z tą osobą przebywać. Chce być podziwiana. Wtedy często obwinia innych o swoje niepowodzenia, jest agresywna, nie umie sobie poradzić ze złością, jest rozkapryszona i ma silne poczucie kontroli. Takie osoby, mogą też wywyższać się, przez co są negatywnie postrzegane przez otoczenie. Osoba nie jest odporna na krytykę, boi się opinii innych ludzi, dlatego często nakłada zbytnią energię na kontakty z

innymi, zbytnio dba, aby ludzie ją lubili, przez co ponosi koszt w spadkach energii. Obraża się. Martwi się tym, co inni o niej myślą lub w ogóle odsuwa od siebie te myśli nie dopuszczając do konfrontacji.

**Samoocena adekwatna** (zdrowa) – uwzględnia zarówno słabe jak i mocne strony. Opiera się na realnych sytuacjach, na faktach i dokonaniach – czyli na tym, co dana osoba faktycznie osiągnęła (osoba ma na to dowód – fakt – obiektywna prawda). Osoba wie, z czym sobie poradziła wystarczająco dobrze, z czym radzi sobie gorzej. Wybiera zadania o optymalnym poziomie trudności. Może się dzięki temu rozwijać i jednocześnie nie doświadcza często nadmiaru frustracji. Spełnianie się w tych zadaniach, wiedza o swoich sukcesach, mocnych i słabych stronach budują dojrzałe i zdrowe poczucie własnej wartości i zadowolenie z siebie. Jest to jednak zadowolenie, którego przyczyną jest konkretna. Nie przyćmiewa ono niedoskonałości, ponieważ osoba wie, że nie jest jednoaspektowa. Wie, że może mieć zarówno sukcesy i niepowodzenia. Nie ma z tym jednak problemu. Chętnie przyjmuje konstruktywną krytykę, aby jak najlepiej pracować nad rozwojem swojej osobowości.

## Zadanie 1.

Prowadzący rozdaje uczestnikom i uczestniczkom małe karteczki. Prosi ich, żeby na kartce stworzyli swoją "autoreklamę". Mogą pomyśleć też o swoim zdjęciu, które przedstawia ich w momencie, kiedy byli szczęśliwi. Kiedy skończą, prosi, żeby wyobrazili sobie, że tę kartkę przyczepią w miejscu publicznym lub na głównym placu w mieście. Prowadzący daje czas uczestnikom 5 min. Po upływie 5 min prosi, żeby uczestnicy wyobrazili sobie, że kartki zostają w tych miejscach na zawsze, że ktoś będzie mógł je przeczytać nawet za pół wieku, np. ich dzieci, wnuki. Znowu daje chwilę uczestnikom na wyobrażenie sobie tej sytuacji.

Po zakończeniu doświadczenia prosi, żeby schowali kartki do kieszeni lub odłożyli na bok. Zadaje pytania?

1. Co czuliście, wyobrażając sobie, że karteczka z informacją o was wisi w miejscu publicznym?
2. Kto mógłby ją przeczytać?
3. Co mógłby z tą wiedzą o was zrobić?
4. Co czuliście, wiedząc, że kartka zostanie tam na zawsze?

Po zakończeniu zadania uczestnicy mogą się podzielić na forum grupy tym, co napisali

## Zadanie 2 Ice-breaker Klaskanie

Prowadzący prosi uczestników, aby wygodnie usiedli na krzesłach i położyli ręce na kolanach. Wszyscy uczestnicy mają klaskać w równym i spokojnym tempie dwa razy w dłonie, następnie dwa razy w kolana, powtarzając schemat: ręce- kolana, ręce – kolana.

Ćwiczy z grupą, dopóki uczestnicy nabiorą tempa. następnie przy pierwszym oklasku rękami mówi swoje imię a przy ostatnim imię osoby, której przekazuje prowadzenie. Zabawa trwa do momentu, aż wszyscy płynnie prześlą sobie nawzajem prowadzenie.

## Zadanie 3. Samocena

Praca w grupach

Prowadzący zadaje pytanie uczestnikom „Czym jest burza mózgów?”. Upewniając się, że każdy uczestnik wie czym jest burza mózgów. Dzieli uczestników na dwie grupy prosząc o odliczenie do dwóch. Prowadzący daje uczestnikom: flamastry, kartki flipchart i prosi by uczestnicy zapisali na nich czym jest poczucie własnej wartości i samoocena. Prowadzący zapewnia grupę, że nie ma złych lub nie trafionych odpowiedzi. Po 10 min prosi zespoły by przedstawiły swoje odpowiedzi.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie uzupełniając miniwykładem, że samoocena jest składową poczucia własnej wartości.

## Zadanie 4

### Moja samoocena

Jak siebie widzę?	Czego w sobie nie lubię?
Co chciałbym zmienić w sobie i dlaczego?	Co lubię w sobie najbardziej?



## Zadanie 5

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy "Kluczowe przekonanie: zbieranie dowodów potwierdzających słusność swojego przekonania". Zadaniem uczestników jest praca z negatywnym przekonaniem na swój temat i potwierdzeniem tego przekonania w oparciu o dowody.

Przykład:

Przekonanie: Nikt mnie nie lubi

Dowody potwierdzające słusność mojego przekonania

Zbierz wszystkie dowody (dowody\* za pomocą dowodów udowodniasz nam, że Twoje przekonania są słuszne, prawdziwe i zdrowe). Zapisz jakie masz i przeskanuj je.

Dowód:

Myślę, że nikt mnie lubi, bo na przerwach nikt się do mnie nie odzywa

Prowadzący wyjaśnia, że dowodem jest coś obiektywnego, a każda osoba zapytana widzi to samo. Więc ten dowód nie jest wystarczający. Również użycie słowa "nikt" jest słowem zbyt ogólnym i wtedy prowadzący może powiedzieć: ja Cię lubię, a więc Twoja teoria, że "nikt", właśnie została obalona ☹

Ćwiczenie polega na tym, aby uświadomić młodemu człowiekowi, że to, co jest w ich głowie, nie ma poparcia w rzeczywistości, a poprzez negatywne myśli powstają negatywne emocje. Praca z przekonaniem polega na:

Zapisaniu niezdrowego przekonania

Obaleniu niezdrowego przekonania

Wysunięciu wniosku

Zastąpienie negatywnej myśli myślą zdrową

Tak wygląda ćwiczenie:

1. Przekonanie niezdrowe: Nikt mnie nie lubi
2. Obalenie: użycie słowa "nikt" jest słowem zbyt ogólnym i wtedy prowadzący może powiedzieć: ja Cię lubię, a więc Twoja teoria, że "nikt", właśnie została obalona
3. Faktycznie, może ta myśl nie jest zdrowa
4. Tak...są osoby, które mogą mnie nie lubić, ja też nie lubię wszystkich. Każdy ma prawo czuć to, co chce. A ja skupię się na tych, którzy mnie lubią i których ja lubię i to z nimi zbuduję relację

Dowody potwierdzające słusność mojego przekonania

Zbierz wszystkie dowody (dowody\* za pomocą dowodów udowodniasz nam, że Twoje przekonania są słuszne, prawdziwe i zdrowe). Zapisz jakie masz i przeskanuj je.

Oto karta pracy do szukania dowodów:

Myślę, że nikt mnie lubi, bo na przerwach nikt się do mnie nie odzywa

Prowadzący wyjaśnia, że dowodem jest coś obiektywnego, a każda osoba zapytana widzi to samo. Więc ten dowód nie jest wystarczający. Również użycie słowa "nikt" jest słowem zbyt ogólnym i wtedy prowadzący może powiedzieć: ja Cię lubię, a więc Twoja teoria, że "nikt", właśnie została obalona

Moje dowody:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Komentarz



## Zadanie 6 Pajęczyna

Prowadzący wraz z grupą siada w kręgu i trzyma kłębek wełny mówiąc: lubię czytać, nie lubię lenistwa. Potem trzymając koniec kłębka, rzuca go do dowolnej osoby z grupy. Uczestnik, który otrzymał kłębek mówi lubię..., nie lubię... i podaje kłębek dalej. Jak już wszyscy uczestnicy powiedzą co lubią i czego nie lubią to powstanie tzw. pajęczyna. Następnie ostatnia osoba, która otrzymała kłębek, rzuca kłębek do uczestnika, od którego go dostała i ponownie mówi co lubi, a czego nie lubi. Ćwiczenie kontynuujemy do momentu powrotu kłębka wełny do prowadzącego.

## Zadanie 7 Trening wyobrażeniowy 2 (10 min)

Czy często masz wiele obowiązków na głowie?? Czy masz tyle do zrobienia, że zapominasz o tym, aby po prostu BYĆ? Zostanie ze sobą na chwilę nie wymaga tyle czasu, ile ci się wydaje. Możesz BYĆ w różnych momentach w ciągu dnia...możesz oddychać redukując produkcję adrenaliny. Możesz na to poświęcić kilka minut.

- Gdy stoisz w kolejce, zamiast zabijać czas sprawdzając Internet zwróć uwagę na kolory i dźwięki wokół ciebie. rzuć sobie wyzwanie i sprawdź, czy potrafisz zachować uwagę skupioną na twoich stopach dotykających ziemi oddychając kilka razy dyskretnie licząc do siedmiu.. 1-2-3-4-5-6-7
- Kiedy stoisz na czerwonym świetle, masz wybór. Możesz się frustrować i niecierpliwie lub przeglądać Internet, albo możesz wykonać spędzić krótką chwilę sam na sam ze sobą. Zrób pięć głębokich oddechów – ta bardzo energetyzujące. Pooglądaj sobie świat wokół. Uśmiechnij się szeroko do siebie. Pozostań w tym uśmiechu do momentu zapalenia się zielonego światła.
- Kiedy następnym razem zadzwoni sygnał Messengera lub smsa odczekaj chwilę zanim sięgniesz po telefon. Weź wddech i dłuugiiii wydech...i kolejny i kolejny. Wykorzystaj ten czas oby oddychać i obserwować siebie. Dzięki temu zobaczysz po czasie, że cierpliwość zacznie Ci częściej towarzyszyć

### ZMIEŃ RUTYNĘ:

- OBSERWUJ
- ODDYCHAJ
- SPACERUJ
- ZNAJDZ HOBBY

Miłego weekendu!  
Zmiana zaczyna od działania.

## ANKIETA EWALUACYJNA

### „Samocena jako składowa poczucia własnej wartości” „Chęć stania się kimś innym jest marnotrawstwem osoby, którą jesteś”

Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że warsztaty były dla Ciebie interesujące i mogłeś/mogłaś dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Zależy nam na otrzymaniu od Ciebie informacji zwrotnej, dlatego będziemy bardzo wdzięczni za poświęcony czas i wypełnienie poniższej ankiety.

Ankieta jest anonimowa.

1. Czy warsztaty pozwoliły Ci uzyskać odpowiedzi na pytania, które pojawiły się w Twoim życiu ?

Zdecydowanie tak       Raczej tak       Raczej nie       Zdecydowanie nie

2. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek i technik dotyczących sposobów budowania samooceny?

Zdecydowanie tak       Raczej tak       Raczej nie       Zdecydowanie nie

3. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w pracy z przekonaniami w różnych nie znanych ci sytuacjach ?

Zdecydowanie tak       Raczej tak       Raczej nie       Zdecydowanie nie

4. Która część warsztatów podobała Ci się najbardziej i dlaczego ?

.....

5. Czy chciałabyś/ chciałbyś wziąć udział w innych warsztatach tematycznych?

TAK       NIE



6. Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Ciebie interesujące.

.....

7. Dodatkowy komentarz

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

A grid of light pink dots for writing answers.





Competences and framework for social system youth workers.

# DYPLOM

Zaświadcza się, że

---

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął / wzięła udział w warsztatach pt:  
**„Samocena jako składowa poczucia własnej wartości”**

GROW IT UP - COMPETENCES AND FRAMEWORK FOR SOCIAL SYSTEM YOUTH WORKERS” –  
metoda BE SMART

Projekt nr 2018-1-PL01-KA205-050049

Placówka/ Szkoła: .....

Prowadzący warsztaty: .....

Data: .....

Miejscowość: .....

Program dofinansowany przez Erasmus+



Erasmus+