

# POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

## MATERIAŁY PROFILAKTYCZNE

### POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI WG. NATHANIELA BRANDENA



#### 6 filarów budowania poczucia własnej wartości



#### **SAMOŚWIADOMOŚĆ**

Zachęcaj dzieci do poznawania mocnych stron!



#### **SAMOAKCEPTACJA**

Pokazuj, że warto lubić siebie i uwiadomaj, że wszyscy mają prawo popełniać błędy!



#### **ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SAMEGO SIEBIE**

Spraw, by dziecko miało poczucie wpływu, nie bało się ryzyka i świadomie realizowało swoje cele i marzenia!



#### **ŻYCIE PEŁNE CELU**

Ucz dziecko samodzielnego wyznaczania celów na każdy dzień – w życiu każdego, nawet małego dorosłego ważne jest poczucie sensu!



#### **ASERTYWNOŚĆ**

Uświadamiaj dziecku, że brak aprobaty ze strony innych nie powinien budzić w nim lęku przed wyrażaniem siebie!



#### **INTEGRALNOŚĆ**

Spójność przekonań, uczuć i zachowań jest kluczem do budowania poczucia własnej wartości!

W poczuciu własnej wartości wyróżnia się dwa zasadnicze aspekty:

- **samoskuteczność** wyróżniającą się poczuciem osobistej kompetencji w radzeniu sobie z wyzwaniami życia oraz w zaufaniu we własne możliwości (m.in. zdolność do racjonalnego myślenia oraz podejmowania decyzji umożliwiających osobie konstruktywne przystosowanie się do zmian);
- **poczucie szacunku wobec siebie** oraz postrzeganie siebie jako osoby godnej życiowego sukcesu i osobistego szczęścia.

### Poczucie pewności siebie a pojęcia pokrewne

#### **Samoocena**

poznawczy wymiar poczucia własnej wartości, najprościej ujmując to jak postrzegamy się sami w kontekście różnych doświadczeń życiowych i tego jak sobie w nich poradziliśmy.

#### **Samoakceptacja**

uogólniona postawa, pozytywna postawa wobec siebie, obejmująca aspekty poznawczy i emocjonalny, w praktyce wyraża się jako "lubienie" siebie samego, skłonność do pozytywnej postawy wobec siebie i innych ludzi.



Poczucie własnej zawiera w sobie **samoocenę** i **samoakceptację**, stanowi poczucie własnej godności, szacunku wobec siebie samego oraz pewność siebie, determinującą efektywne działanie jednostki.



Nadmierne poleganie na  
innych, unikanie  
samodzielności i  
odpowiedzialności za swoje  
decyzje, postępowanie

**Autokrytycyzm**  
Niesprawiedliwe  
porównywanie się z innymi

Doświadczanie przemocy  
w przeszłości

## Co niszczy poczucie własnej wartości?

**Niekonstruktywna  
krytyka innych**

Negatywne opinie innych  
o nas , szczególnie osób  
dla nas znaczących np.  
rodziców, nauczycieli,  
znajomych

Brak zainteresowań

Brak asertywności

Niedocenywanie swoich  
możliwości i zdolności, czyli  
mocnych stron

## Jak wzmacniać poczucie własnej wartości?

1. Poznaj swoje mocne i słabe strony - pamiętaj słabe strony dziś, w przyszłości mogą stać mocnymi, jeśli tylko podejmiesz nad nimi pracę.
2. Rozwijaj zainteresowania.
3. Stawiaj jasne granice - gdy, ktoś chce Cię poniżyć, ośmieszyć, zrobić Ci przykrość powiedz stanowczo "NIE".
4. Zaakceptuj siebie, polub siebie takim jakim jesteś- pamiętaj każdy z nas jest wyjątkowy (pamiętasz, to hasło zeszłorocznej wiosny).
5. Unikaj porównywania się z innymi.
6. Staraj się być samodzielny na miarę swoich możliwości.
7. Nie obawiaj się porażek - każde niepowodzenie to lekcja, dzięki, której możesz się rozwijać.
8. Bierz odpowiedzialność za swoje decyzje i postępowanie.
9. **Bądź sobą!**





# Mała - wielka psychologia

Wiatr może mocno wiać,  
ale góra i tak mu się nie pokłoni

Cesarz

mindcoaching.pl

Szukanie drogi to nie tylko żagle  
i węzły, to patrzeć, dokąd zmierzasz  
w swoim umyśle. Wiedząc, gdzie  
jesteś, wiedząc, gdzie byłeś

Valiana

mindcoaching.pl

Kontrolujesz swoje przeznaczenie,  
nie potrzebujesz do tego magii.

Merida Waleczna

mindcoaching.pl

Uwierz, że możesz,  
a wtedy to zrobisz.

Mulan

mindcoaching.pl

"Promise me you'll always remember: You're braver  
than you believe, and stronger than you seem,  
and smarter than you think."

Nie pozwól małym rozumom przekonać  
Cię, że Twoje marzenia są zbyt duże!

Lilo i Stich

mindcoaching.pl

Nie każdy może być wielkim  
artystą, ale wielki artysta może  
objawić się w każdym.

Ratatuj

mindcoaching.pl

Jak w przypadku wielu innych rzeczy,  
nie liczy się to, co jest na zewnątrz,  
ale to, co jest w środku.

Aladyn

mindcoaching.pl

Niektórzy pojawiają się zwiennacka,  
mieszają, mają w naszych sercach,  
a potem znikają bez pożegnań,  
zadane czary, tylko  
nasza naiwność,  
pozwala  
być komu  
się oswoić.

Uśmiech to niedrogi sposób  
na poprawienie naszego wyglądu.

Piękna i Bestia

mindcoaching.pl

"Kto poniżej, sam jest niski"

Antoine de Saint-Exupéry