**Kształtowanie pozytywnej samooceny wśród dzieci i młodzieży – ćwiczenia**

Ćwiczenie nr 1

Rodzic z dzieckiem odczytują zamieszczone poniżej opowiadanie a następnie wspólnie starają się znaleźć odpowiedź na pytania zamieszczone pod tekstem.

*„Gdy jesteśmy z siebie zadowoleni, nasze filiżanki są pełne, kiedy nie - prawie puste. Nasze filiżanki mogą napełniać inny ludzie, kiedy mówią o nas dobrze, sami również możemy napełniać swoje filiżanki kiedy dobrze o sobie myślimy, gdy doceniamy to co dobrze zrobiliśmy lub jacy jesteśmy. Możemy również napełniać filiżanki innych ludzi, mówiąc o nich dobrze. Jeżeli nasze filiżanki są puste nie mamy ochoty dzielić się ich zawartością. Natomiast kiedy są pełne, chętnie dzielimy się tym co w nich jest. Filiżanki innych ludzi opróżniamy, kiedy mówimy im rzeczy złe i bolesne. Jeśli będziemy zawsze opróżniać filiżanki innych nasze również będą puste.”*

* + Czym jest samoocena?
	+ Co sprawia, że mamy wysoką lub niską samoocenę?
	+ Lepiej mieć niską czy wysoką samoocenę?
	+ Skąd wiadomo jaka jest nasza samoocena?
	+ Jak zachowuje się osoba z niską lub wysoką samooceną?
	+ Jak można poznać samego siebie, kiedy poznajemy siebie?
	+ Kto zna nas najlepiej?
	+ Jak się czujemy gdy mówimy o swoich mocnych stronach?
	+ Jak się czujemy gdy inni mówią nam komplementy, kiedy nas krytykują?
	+ Dlaczego czasami łatwiej mówić o wadach niż zaletach?
	+ Ci sprawia, że mamy wysokie poczucie własnej wartości?
	+ Co się dzieje gdy ktoś mówi nam coś przykrego?

Ćwiczenie nr. 2

Obraz siebie. Wypisane poniżej pytania dotyczą różnych właściwości człowieka, jego cech, poglądów, postaw i opinii. Odpowiadając na te pytania, masz okazję zastanowić się nad sobą. Jeżeli uważasz, że lista pytań nie jest wystarczająca, możesz ją uzupełnić. Chodzi o to, by odpowiedzi na pytania jak najdokładniej oddały obraz Twojej osoby.

1. Co Ci się w Tobie najbardziej podoba?
2. Co Ci się w Tobie nie podoba (lub najmniej podoba)?
3. Co najbardziej lubisz u innych ludzi?
4. Czego najbardziej nie lubisz u innych ludzi?
5. Co się rozwesela? W jaki sposób się odprężasz?
6. Co Cię denerwuje?
7. Co czujesz wobec siebie?

a. kocham siebie

b. lubię siebie

c lubię siebie, ale są takie rzeczy, które w sobie nie lubię

d. nie przepadam za sobą

1. Jakie są główne powody, dla których takie właśnie uczucie odczuwasz najczęściej wobec siebie?
2. Co chciałbyś przede wszystkim rozwijać w sobie?
3. Jaką swoją cechę chciałbyś przede wszystkim wyeliminować?



**Moje mocne strony**

**Co chciałabym/chciałby zmienić**

………………………………………………

**Imię i nazwisko**

**Umiejętności umysłowe**

**Cechy charakteru**

**Umiejętności manualne**

**Cechy zewnętrzne**

**Sprawność fizyczna**

**Cechy szczególne**

Opracowała: Justyna Kupiec-Doroż, psycholog