

WOLNOŚĆ BYCIA SOBĄ



POZIOM

Poziom Wprowadzający

GRUPA WIEKOWA

13 – 16 lat

TEMAT

Wolność bycia sobą

OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Wiedza

Zrozumienie znaczenia pewności siebie i poczucia własnej wartości w rozwijaniu pozytywnego obrazu siebie i poczucia własnej wartości.

Umiejętności

Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi myślami i emocjami, które mogą wpływać na pewność siebie i poczucie własnej wartości.

Postawy

Wspieranie pozytywnego nastawienia do siebie i swoich unikalnych cech i właściwości oraz rozwijanie nastawienia na rozwój, które obejmuje wyzwania i postrzega porażki jako okazje do nauki i rozwoju..



FILM WYJAŚNIAJĄCY

Budowanie poczucia własnej wartości jest kluczowym aspektem dorastania i pewności siebie. Jako nastolatek możesz czuć się skrępowany i niepewny siebie, ale przy odrobinie wysiłku możesz poprawić swoją samoocenę.

Pewność siebie i poczucie własnej wartości polega na tym, jak bardzo wierzysz w swoje umiejętności i ufasz, że możesz coś zrobić. To poczucie zaufania do siebie i swoich umiejętności. Kiedy masz niską pewność siebie, możesz powstrzymywać się od próbowania nowych rzeczy i nie wierzyć w swoje możliwości.

Jako nastolatek może być trudno mieć pozytywną samoocenę i pewność siebie. W twoim ciele i umyśle zachodzi tak wiele zmian, że łatwo jest czuć się skrępowanym i niepewnym siebie. To, co mówisz lub myślisz o sobie, odgrywa dużą rolę w tym, jak się czujesz. Kiedy myślisz takie rzeczy jak "jestem takim nieudacznikiem", "nikt mnie nie lubi" lub "wszyscy moi przyjaciele mnie nienawidzą", raniś swoją samoocenę.

Możesz zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości za pomocą kilku prostych kroków:

- Ważne jest, aby dbać o siebie. Oznacza to robienie rzeczy, które sprawiają, że czujesz się dobrze, takich jak ćwiczenia, bycie kreatywnym lub poświęcenie czasu na relaks.
- Pamiętaj! Popęłnianie błędów jest w porządku - każdy je popełnia! Ważną rzeczą, którą należy wyciągnąć z tych chwil, jest uczenie się na błędach i pójdzie dalej. Nie bądź dla siebie zbyt surowy i nie pozwól, by cię zniechęciły!

- Skup się na tym, co czyni cię dobrą osobą. Wszyscy mamy rzeczy, w których jesteśmy dobrzy i ważne jest, aby je celebrować i pielęgnować. Sporządź listę swoich pozytywnych cech i pomyśl o tym, co sprawia, że jesteś wspaniały!
- Pozbądź się negatywnych myśli. Kiedy czujesz, że jesteś dla siebie zbyt surowy, poświęć trochę czasu na oderwanie się od tego negatywnego nastawienia, wychodząc na zewnątrz i spacerując. Świeże powietrze czyni cuda w oczyszczaniu umysłu i wydostawaniu się z negatywnej przestrzeni. Świat nigdy nie wydaje się taki mały, gdy widzisz niebo!

Pamiętaj, że budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie wymaga czasu, ale jest tego warte. Poczujesz się lepiej i będziesz bardziej pewny swoich umiejętności!



TEST SPRAWDZAJĄCY

Rozwiąż ten quiz, aby sprawdzić siebie i zobaczyć, czy budujesz siebie, zamiast się załamywać! Odpowiedz tak szczerze, jak to możliwe i sprawdź swój wynik na końcu, aby zobaczyć, jak Ci poszło.

Jak często porównujesz się z innymi?

1. Prawie nigdy
2. Czasami
3. Często
4. Cały czas

Kiedy popełnisz błąd, jak długo potem o nim myślisz?

1. Myślę o tym przez resztę tygodnia
2. Spędzam całą noc nie śpiąc i myśląc o tym
3. Przez resztę dnia
4. Tylko przez kilka minut.

Jak często mówisz do siebie w miły i zachęcający sposób?

1. Prawie nigdy
2. Czasami
3. Często
4. Cały czas

Kiedy ktoś mnie komplementuje, zawsze:

1. Nie wierzę im. Pewnie robią sobie ze mnie żarty.
2. Zawstydzić się. Miło jest być komplementowanym, ale nie jestem dla nich wystarczająco ważny.
3. Czuję się lepiej sam ze sobą. Pracowałem naprawdę ciężko i miło jest zostać docenionym.
4. Uwierzyć im! Jestem silną i zdolną osobą!

Klucz odpowiedzi

Do każdego pytania, daj sobie:

- 3 punkty za każdą odpowiedź "4"
- 2 punkty za każde "3" odpowiedzi
- 1 punkt za każde "2" odpowiedzi
- 0 punktów za każdą odpowiedź "1".

Punktowanie odpowiedzi

10-12 punktów: Masz silną samoocenę i pewność siebie! Trzymaj tak dalej!

5-9 punktów: Masz trochę do zrobienia w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie, ale jest coraz lepiej! Pracuj nad tym, koncentrując się na swoich pozytywnych cechach i angażując się w dbanie o siebie!

1-4 punktów: Twoja samoocena i pewność siebie wymagają poprawy! Zacznij od bycia miłym dla siebie, dbania o siebie i otaczania się życzliwością.



ARTYKUŁ: BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Budowanie poczucia własnej wartości to podróż, która może pomóc ci poczuć się lepiej, zwiększyć pewność siebie i pozwolić ci stawić czoła wyzwaniom z pozytywnym nastawieniem. To normalne, że czujesz się skrępowany i niepewny siebie, ale przy odrobinie wysiłku i praktyki możesz poprawić swoją samoocenę. Nauka budowania poczucia własnej wartości może wydawać się naprawdę trudna, ale w rzeczywistości można ją poprawić za pomocą kilku prostych kroków!

1. *Zadbaj o numer jeden:* Poświęcanie czasu na dbanie o swoje zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne jest naprawdę ważne dla budowania poczucia własnej wartości. Spróbuj znaleźć zajęcia, które sprawiają, że czujesz się dobrze, takie jak ćwiczenia, kreatywne zajęcia lub po prostu poświęcenie czasu na relaks.

2. *Otoczaj się pozytywnymi ludźmi:* Otaczanie się pozytywnymi przyjaciółmi i członkami rodziny może pomóc zwiększyć poczucie własnej wartości i sprawić, że czujesz się lepiej. Szukaj wspierających osób, które cię zachęcają i motywują, i staraj się ograniczać czas spędzany z tymi, którzy są negatywni lub krytyczni.

3. *Co sprawia, że jestem świetny:* Wszyscy mamy rzeczy, w których jesteśmy świetni i bardzo ważne jest, aby je celebrować. Sporządź listę wszystkich wspaniałych rzeczy w sobie i zastanów się, co sprawia, że jesteś wyjątkowy, niepowtarzalny i tego wart!

4. *Bądź dla siebie miły:* Mów do siebie tak, jak mówiłbyś do przyjaciela. Bądź łagodny i zachęcający i nie pozwól, by negatywne myśli przejęły nad Tobą kontrolę. Ważne jest, aby być swoim najlepszym przyjacielem i traktować siebie z życzliwością i szacunkiem.

5. *Jestem wyjątkowy:* Każda osoba jest inna, co czyni nas wszystkich interesującymi. Staraj się nie porównywać do innych, próbując być kimś, kim nie jesteś. Zamiast tego spróbuj zaakceptować swoją indywidualność i bądź dumny z tego, kim jesteś.

6. *Ucz się na błędach:* Popełnianie błędów jest w porządku, każdy je popełnia. Ważne jest, aby uczyć się na tych błędach i iść dalej. Nie bądź dla siebie zbyt surowy i nie pozwól, by błędy cię definiowały.

Pamiętaj, że budowanie poczucia własnej wartości to podróż, a nie cel. Wymaga czasu i wysiłku, ale nagrody są tego warte. Dbając o siebie, akceptując swoją indywidualność i koncentrując się na swoich mocnych stronach i pozytywnych cechach, możesz zwiększyć swoją samoocenę i poczuć się lepiej o sobie.



ĆWICZENIE SAMOPOMOCY: MÓJ SŁÓJ Z AFIRMACJAMI

AFIRMACJE DNIA

Pozytywne nastawienie może być bardzo trudne, zwłaszcza gdy dorastas. Trudno jest zachować pewność siebie, gdy rzeczy ciągle się zmieniają, takie jak szkoła, przyjaciele i życie domowe. Podejmowanie małych i prostych kroków, takich jak ten słoik z pozytywnymi afirmacjami, to świetny sposób na zachowanie pozytywnego nastawienia do siebie i tego, co czyni cię wspaniałym!

Stworzenie słoika afirmacji to świetny sposób na budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości. Można to zrobić indywidualnie lub w grupie! Na początku może się to wydawać bardzo dziwne lub krępujące, ale udowodniono, że pomaga budować poczucie własnej wartości i zmniejsza samoświadomość. Nauka dbania o siebie oznacza mówienie i myślenie o sobie dobrze.

1. Aby stworzyć słoik afirmacji, poświęć trochę czasu na autorefleksję nad tym, co sprawia, że jesteś wspaniały i niesamowity, na przykład "Mam ładne oczy", "Jestem dobry z matematyki", "Jestem naprawdę dobry w mojej ulubionej grze wideo", "Jestem miły".
2. Zapisz te afirmacje na małych kawałkach papieru i zgnieć je. Umieść je w słoiku i spróbuj wypełnić słoik do połowy tymi kawałkami papieru.
3. Udekoruj słoik naklejkami i farbą, spraw, by miło było na niego patrzeć, aby przypominał ci o szczęściu i pozytywnych rzeczach.
4. Opcjonalnie, zrób to ćwiczenie z przyjaciółmi i poproś przyjaciół, aby zapisali kilka rzeczy, które sprawiają, że jesteś wspaniały, aby dodać je do słoika, a ty możesz zrobić to samo dla nich!
5. W dni, w których czujesz się przygnębiony, otwórz słoik i wyjmij 2-3 karteczki, aby przypomnieć sobie o rzeczach, które sprawiają, że jesteś wspaniały.!

Link to Video:

Jak zrobić własny słoik pozytywności według TurningPointCT:
<https://vm.tiktok.com/ZMYrFGCKe/>

BIBLIOTEKA WIDEO

Czym jest poczucie własnej wartości? by ClickView
<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>

3 wskazówki, jak zwiększyć pewność siebie według TED-Ed
https://www.youtube.com/watch?v=l_NYrWqUR40

Budowanie pewności siebie przez AnnaAkana
<https://www.youtube.com/shorts/CM1uPIAugUk>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422