



# GOTOWI NA SUKCES

Pakiet edukacyjny  
z obszaru podnoszenia poczucia własnej wartości  
dla uczniów szkół ponadpodstawowych

## KONCEPCJA PROGRAMU



Anna Szczepańska, Marta Popiel



Anna Jarząbek – Prezeska Stowarzyszenia Praktyków Profilaktyki Społecznej w Gdańsku, psycholożka, psychoterapeutka

*Program „Gotowi na sukces” to doskonale przygotowany pakiet psychoedukacji, mający na celu wzmocnienie poczucia własnej wartości młodych ludzi. Scenariusze zajęć przygotowane są w taki sposób, aby pomóc młodzieży odważyć się żyć w zgodzie ze sobą, ze swoimi zasobami i wartościami. Tworzą warunki do tego, aby młodzi ludzie sięgali po to, co w nich najlepsze i wykorzystywali to do własnego rozwoju, zgodnie z wyznaczonymi celami. Zajęcia sprzyjają rozwojowi potencjału i kreatywności uczestników. Moje wieloletnie doświadczenia w pracy warsztatowej z młodzieżą pokazują, że szkoła nie uczy uczniów refleksyjności, twórczego myślenia, czy szukania odpowiedzi w sobie. Uczniowie mają często kłopot z wyrażaniem swojego zdania, opinii czy swoich odczuć. Zajęcia takie jak te, nie tylko wzmocnią w uczniach świadomość siebie, ale również pokażą jak z niej korzystać, aby mieć odwagę iść przez życie swoją własną drogą i osiągać sukces. Warsztaty „Gotowi na sukces” są wg. mnie przygotowane perfekcyjnie zarówno w kwestii formy – ciekawa, czytelna, przejrzysta, ale przede wszystkim ich zawartość merytoryczna oparta jest na aktualnej, najnowszej wiedzy z obszaru budowania poczucia własnej wartości. Zachęcam nauczycieli do sięgania po to narzędzie, które w prosty sposób może przyczynić się do budowania poczucia własnej wartości uczniów.*

*Zachęcam także uczniów do wykonywania pracy własnej z podręcznikiem dla ucznia, dzięki czemu podniosą swoją samoświadomość co ułatwi im stawianie czoła wyzwaniom jakie stawia przed nimi życie."*



dr Izabela Ciuńczyk, lekarz psychiatra, psychoterapeutka, dyrektorka Centrum Zdrowia Psychicznego MEDISON w Koszalinie, prezeska Stowarzyszenia Centrów Zdrowia Psychicznego

*Każdy człowiek przechodzi w swoim życiu wiele różnych kryzysów psychicznych. Z wieloma z nich radzimy sobie sami, ale też od lat jest coraz więcej osób, które w kryzysach psychicznych korzystają z pomocy profesjonalistów. W 2020 roku 26.3% dorosłych Polaków skorzystało z pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej. Dane dotyczące dzieci i młodzieży pokazują, że podczas pandemii SARS COV 2 i teraz liczba osób narasta w sposób lawinowy. W 2022 roku aż 2031 młodych ludzi widziało rozwiązanie kryzysu psychicznego w samobójstwie, 150 młodych ludzi dokonało skutecznie samobójstwa.*

*To co powoduje, że szybciej lub wolniej wychodzimy z kryzysu psychicznego to poczucie sprawstwa i sterowalności własnym życiem oraz wspierające relacje interpersonalne. Im szybciej nauczymy się tego, tym dalej będziemy od poszukiwania pomocy u profesjonalistów. Projekt „Gotowi na sukces”, oparty na 6. filarach poczucia własnej wartości wg Nathaniela Brandena, uczy sprawstwa i budowania relacji u najmłodszych ludzi, którzy najbardziej tego potrzebują.*

## SPIS TREŚCI

<u>Wprowadzenie – o założeniach innowacji i wspinaczce na 6 filarów.....</u>	<u>str. 4</u>
<u>Na jaki problem odpowiada innowacja? .....</u>	<u>str. 5</u>
<u>Cel innowacji .....</u>	<u>str. 8</u>
<u>Dla nauczyciela - dlaczego poczucie wartości jest ważne? .....</u>	<u>str. 9</u>
<u>Zawartość programu .....</u>	<u>str. 11</u>
<u>Jak korzystać z programu? .....</u>	<u>str. 15</u>
<u>Polecana literatura .....</u>	<u>str. 17</u>



Przedstawiamy Państwu Pakiet edukacyjny z obszaru podnoszenia poczucia własnej wartości dla uczniów szkół ponadpodstawowych opracowany przez koszalińską Fundację Wataha w ramach projektu „POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE” Priorytetu IV Innowacje Społeczne i współpraca ponadnarodowa; Działania 4.1 Innowacje społeczne Programu Operacyjnego Wiedza i Rozwój.

### **Pakiet jest innowacją społeczną.**

Zawiera kompletne materiały dla nauczyciela – wychowawcy, niezbędne do przeprowadzenia cyklu ciekawych lekcji wychowawczych w szkole ponadpodstawowej.

Program budowania poczucia własnej wartości, będący przedmiotem innowacji, skierowany jest do wszystkich uczniów w danej klasie i stanowi kompletny cykl 9 lekcji.

Został tak przygotowany, by wyposażyć uczniów w narzędzia radzenia sobie z niskim poczuciem własnej wartości, zapobiegania depresji oraz lękom społecznym.



Innowacyjny pakiet edukacyjny wpisuje się bezpośrednio w założenia programów profilaktyczno-wychowawczych koniecznych do realizacji w szkołach zgodnie z ustawą Prawo Oświatowe.

Jest częścią działań profilaktycznych podejmowanych przez szkoły w celu wczesnego zapobiegania zaburzeniom i chorobom psychicznym wśród nastolatków. Badania i rozmowy od lat prowadzone przez nas z uczniami i nauczycielami potwierdzają brak u jednych i drugich elementarnej wiedzy z zakresu emocji, radzenia sobie z lękiem, depresją i świadomości, że praca nad poczuciem własnej wartości może pozytywnie wpływać na zdrowie psychiczne.

Innowacja opiera się na 6 filarach budowania poczucia własnej wartości zdefiniowanych przez Nathaniela Brandena. Nauczycielom i uczniom oferujemy gotowy materiał do pracy na lekcji oraz samodzielnej pracy w domu bez konieczności studiowania obszernej literatury na ten temat. Materiały dostępne są dla każdego zainteresowanego, gotowe do pobrania dzięki linkom odsyłającym do treści gotowych do druku dla ucznia i nauczyciela. Filmy wprowadzające w lekcje także można łatwo pobrać dzięki linkom i kodom QR.

Badania prowadzone w krajach, w których od lat realizowane są podobne programy edukacyjne, potwierdziły, że wprowadzenie do szkół lekcji z budowania poczucia własnej wartości poprawia atmosferę w szkołach, relacje uczniów i nauczycieli, relacje pomiędzy nauczycielami oraz podnosi poczucie własnej wartości uczniów.



Uczniowie, którzy przeszli taką edukację, sprawiali mniej problemów, byli bardziej zmotywowani do nauki, a nauczyciele bardziej usatysfakcjonowani swoją pracą i kompetentni w obszarze rozwijania kompetencji miękkich u swoich podopiecznych<sup>1</sup>.

Efekty programów budowania poczucia własnej wartości wdrażanych w szkołach wpływają znacząco na redukcję stanów depresyjnych, uzależnień, zaburzeń odżywiania wśród młodzieży<sup>2</sup>.



## Na jaki problem odpowiada innowacja?

Innowacja powstała w odpowiedzi na jeden z najważniejszych w XXI w. problemów polskiej młodzieży. Jest nim krytycznie niskie poczucie własnej wartości. Skutki najniższej w Europie samooceny polskich nastolatków i równie niskiego poziomu wsparcia udzielanego im przez nauczycieli, odbijają się zarówno w skali, jak i w konsekwencjach zaburzeń lękowych, depresji i problemów behawioralnych uczniów<sup>3</sup>.

Przekładają się np. na wycofanie, ucieczkę od podejmowania istotnych życiowych decyzji, brak dbałości o rozwój osobisty osób, które stoją na progu dorosłości.

Według teorii A. Becka rozwój depresji rozpoczyna się od negatywnego myślenia na własny temat. Mamy niską samoocenę, niskie poczucie własnej wartości, nie wierzymy w siebie, brakuje nam siły i wytrwałości, aby stawić czoła problemom. Poddajemy się. Wycofujemy. Poczucie własnej wartości i depresja są ze sobą ściśle powiązane.

Chociaż depresja może być spowodowana więcej niż jedną przyczyną, badania kliniczne ujawniają, że niskie poczucie własnej wartości sprawia, że ludzie są bardziej podatni na to zaburzenie<sup>4</sup>.

---

1. Building self-esteem implementation project summary 1982-1985. Robert W. Reasoner.

2. Robert Reasoner „Can the use of self-esteem programs in schools actually reduce problem behaviors and create more positive school climates?”.

3. Raport pt. „Spotlight on Adolescent Health and well-being” opublikowany przez międzynarodową sieć badawczą HBSC (Health Behaviour in School-age Children).

4. Psychiatria 2020, Czynniki psychologiczne w depresji, Magdalena Michalska-Leśniewicz, Wojciech Gruszczyński.

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) również wskazuje, że słabe poczucie własnej wartości jest kolejnym czynnikiem ryzyka rozwoju zaburzeń psychicznych, wśród nich depresji. Naukowcy stwierdzili, że poczucie własnej wartości i depresja są ze sobą tak ściśle powiązane, że priorytetem powinno być opracowanie odpowiednich strategii profilaktyki u nastolatków.

„Dramatyczny rozwój depresji u dzieci i młodzieży to w wielkiej mierze wynik zmieniających się relacji pomiędzy rodzicami i dziećmi, a przede wszystkim wadliwego funkcjonowania szkoły jak instytucji. Szkoła powinna zwracać uwagę nie tylko na wyniki dydaktyczne. To nauczyciel jest najczęściej pierwszą osobą zauważającą, że dzieje się coś niedobrego z uczniem”<sup>5</sup>.



**Pozytywne poczucie własnej wartości chroni dzieci i młodzież przed krytyczną sytuacją psychiczną i przygnębieniem oraz umożliwia adekwatne radzenie sobie w sytuacjach trudnych i stresujących<sup>6</sup>**



„Osiągnięcie przez dzieci i młodzież silnego poczucia własnej wartości zależy od rozwoju ich umiejętności fizycznych, społecznych i zawodowych. Aby osiągnąć poczucie własnej wysokiej wartości, nastolatek musi uniezależnić się od rodziny i rówieśników, być w stanie nawiązać relacje z osobami płci przeciwnej, przygotować się do zawodu zapewniającego utrzymanie oraz wypracować, nadającą się do zastosowania, własną sensowną filozofię życiową.

Trening umiejętności życiowych, prowadzony najpierw przez zapraszanych ekspertów a później prowadzony w ramach regularnego programu szkolnego, jest skuteczną strategią.

Program powinien przekazywać wiedzę, jak wspierać rówieśników, a w razie potrzeby — jak szukać pomocy ze strony osób dorosłych. System edukacji powinien również wspomagać rozwój i konsolidację poczucia tożsamości każdego z uczniów<sup>7</sup>. Innym ważnym celem jest działanie na rzecz stabilności i ciągłości kształcenia uczniów” .

---

5. Brunon Hołyst – prof. nauk prawnych specjalizujący się w zagadnieniach kryminalistyki i kryminologii, pionier wiktymologii i suicydologii w Polsce

6. E. H. Erikson: Identity, Youth and Crisis, Norton, New York 1994

7. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) Biuro Rzecznika Praw Dziecka Ministerstwo Edukacji Narodowej Polskie Towarzystwo Suicydologiczne; zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli, 2007

W opinii psychologów i psychiatrów pracujących z młodzieżą doświadczającą kryzysów psychicznych, skala i skutki problemu wymagają pilnego wdrożenia programów psychoedukacyjnych związanych z zapobieganiem depresji u nastolatków.

Objęcie nimi całej społeczności nastolatków ma istotne znaczenie dla skuteczności działań prewencyjnych.



Paulina Dąbrowska – psychoterapeutka w „Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę”, konsultantka telefonu zaufania w książce „Żyłkę zawsze noszę przy sobie” autorstwa Małgorzaty Gołoty - mówi:

*„W szkołach warto byłoby postawić na psychoedukację: warsztaty, zajęcia, kursy, które przybliżą uczniom i nauczycielom ich własne uczucia, emocje, zachowania, ułatwią ich zrozumienie i wyklarują niezaspokojone potrzeby.*

*Z moich doświadczeń wynika, że taka wiedza później bardzo pomaga w radzeniu sobie ze sobą. Pomaga dostrzec moment, w którym warto poprosić o pomoc lub tej pomocy komuś udzielić. Wzmacnia wiarę człowieka we własną sprawczość”.*

## Cel innowacji

Potrzebę wpisaną w projekt podnoszenia poczucia własnej wartości polskich nastolatków podyktowało życie. Statystyki i opracowania naukowe ważnego społecznie problemu są jego częścią. Podobnie jak doświadczenia życiowe autorek programu – na co dzień mam nastolatków potrzebujących wsparcia w pracy nad podnoszeniem poczucia własnej wartości, oswajaniu niełatwej dla młodych rzeczywistości.

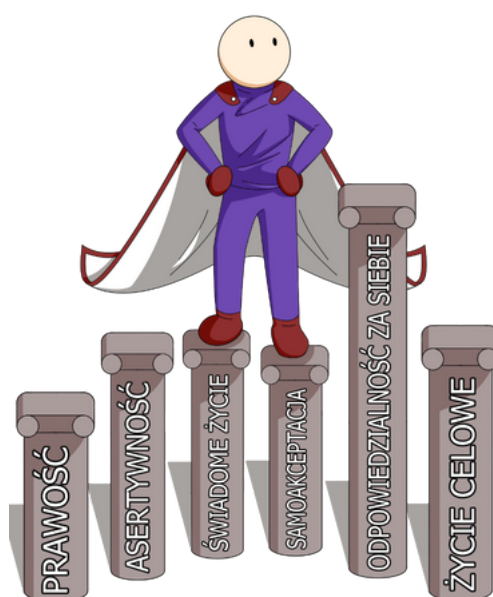
Stworzony przez nie program powstał w koszalińskiej Fundacji Wataha, wdrożenie go umożliwił projekt „POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE; Działania 4.1 Innowacje społeczne”.

Praca nad wprowadzeniem do polskich szkół ponadpodstawowych niniejszego programu wynika z potrzeby wzbogacenia naszego systemu edukacji o efektywne formy kształcenia ucznia w zakresie samorozwoju, wsparcia go w budowaniu wartościowych relacji ze sobą i innymi, w przygotowaniu go do rynku pracy, bardziej niż kiedykolwiek wymagającego dziś od jego uczestników niezależności, wiary w siebie, asertywności, świadomości i skuteczności komunikacyjnej, kreatywności, odpowiedzialności za podjęte i zaniechane decyzje.

Wynika z potrzeby zmniejszenia skali kryzysów psychicznych u młodzieży z niską samooceną, poczuciem izolacji społecznej i in.

**Głównym celem innowacji jest wzrost samodzielnego wpływu na poczucie własnej wartości oraz sprawczości wśród uczniów.**

W oczekiwaniu na wprowadzenie przez polski system edukacji treści wzmacniających poczucie wartości u kształconych w naszym kraju uczniów (z korzyścią dla nich samych, środowisk, które współtworzą, gospodarki, relacji społecznych i in.), przedstawiamy narzędzie, które każdemu nauczycielowi, wychowawcy, opiekunowi umożliwi w prosty i przyjazny sposób przeprowadzenie uczniów przez „6 filarów poczucia własnej wartości” Nathaniela Brandena – prekursora wiedzy o samoocenie i jej wpływie na życie osobiste. Są nimi:



6 filarów poczucia własnej wartości w grafice maturzysty.

Autor: Filip Skuza, 19 lat



## Dla nauczyciela - dlaczego poczucie wartości jest ważne?

Człowiek przekonany o tym, że potrafi stawiać czoła życiowym wyzwaniom, wierzy w prawo do szczęścia, powodzenia, zna swoją wartość, potrafi zaspokajać swoje potrzeby, osiągać cele. Jest asertywny. Nie zgadza się na pomniejszanie jego wartości, sukcesów, potrzeb.

Szczerze i spontanicznie cieszy się z efektów swojej pracy. Podejmuje życiowe decyzje, kierując się zdrową realną oceną sytuacji, możliwości. Dając innym prawo do wyrażania swoich opinii, nie pozwala na to, by decydowali za niego.

Nie ucieka od odpowiedzialności za to co robi i czego nie robi ze swoim życiem. Umie bronić swoich praw, przekonań. Umiejętnie reaguje na sytuacje, w których ktoś próbuje odebrać mu radość z tego kim jest i jaki jest.

Tak zachowuje się człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości.



Każdy z nas urodził się z gotowością do korzystania z prawa do wysokiego poczucia własnej wartości. Małe dzieci robią z niej dobry użytek: spontanicznie wyrażają opinie, emocje, mówią o potrzebach, akceptują siebie takimi, jakimi są. Czerpią radość z poznawania świata, porażki nie blokują ich w podejmowaniu kolejnych wyzwań. Nie wszystkim udaje się zachować ten potencjał także dorosłym życiu.

Co sprawia, że z wiekiem poczucie własnej wartości w nas maleje? Oto pytanie – klucz, które otworzy w trakcie lekcji wiele rozmów między uczniami, przywoła wspomnienia doświadczeń, ludzi, mogących mieć wpływ na to jak dziś nastolatki o sobie myślą...

Dorastamy wśród rodziców, kolejnych nauczycieli (przedszkolnych, szkolnych), rówieśników i innych osób, mających wpływ na nasze reakcje, tworzenie systemu wartości, postrzeganie siebie i in.

Żyjąc w środowisku, w którym dominują zachowania motywujące do negatywnego oceniania siebie na tle innych, premijące (akceptacją) pochlebstwa, karcące (odrzuconiem, przykrymi reakcjami) osoby formułujące opinie inne od oczekiwanych, zachowujące się inaczej niż robi to dominująca jednostka, grupa – jesteśmy narażeni na stopniową utratę poczucia własnej wartości.



Oto dlaczego z czasem maleje nasza samoocena, zaczynamy wątpić we własne możliwości, wyznawane wartości, wycofujemy się z marzeń, przestajemy się nimi dzielić, przyjmujemy względem ludzi postawę bierną lub przeciwnie - agresywną, manifestując potrzebę bycia zauważonym, docenionym - bywa że za wszelką cenę, kosztem innych, słabszych...

Mimo to w głębi serca podziwiamy (za przebojowość, uśmiech, dobrą energię, odwagę, ambicje) ludzi z wysoką samooceną i wysokim poczuciem własnej wartości. Dobrze, jeśli kontakt z nimi staje się bodźcem do odbudowy zdrowej samooceny, do której (o czym np. w „6 filarach poczucie własnej wartości” przypomina Nathaniel Branden) każdy ma prawo.

Rodzimy się z nim i zachowujemy je bezterminowo.



Ową „iskierkę”, jak przekonuje N. Branden - wystarczy tylko umiejętnie rozniecić. Warto pamiętać, że utrzymywanie zdrowego poczucia własnej wartości wymaga nieustannej pracy nad sobą, jest procesem – tym efektywniejszym, im bardziej świadomie realizowanym.

Wysokiego poczucia własnej wartości potrzebujemy dla:

- poczucia, że dorośliśmy do wymagań życia,
- wiary w umiejętność samodzielnego myślenia, stawiania czoła życiowym wyzwaniom,
- radości, którą daje odczuwanie szczęścia, satysfakcji ze zrealizowanych celów, podejmowanych decyzji,
- zaufania do siebie, do własnego umysłu, który dobrze podpowiada, że każdy zasługuje na szczęście,
- realnej oceny sytuacji w oparciu o fakty a nie opinie i emocje innych.



Badania potwierdzają także, iż osoby o wysokiej samoocenie wykazują większą wytrwałość w realizacji zadań niż osoby z samooceną niską.

Warto tą wiedzę podzielić się z uczniami. Może ona - właśnie dziś, na progu dorosłości - znaczyć dla nich więcej niż kolejna ocena. Choć ta jest ważna na etapie edukacji, nigdy jednak nie jest i nie powinna być miarą wartości człowieka! Dobrze, jeśli uczeń usłyszy to od nauczyciela, który stanął na jego drodze po to, by pomóc rozwinąć mu skrzydła. Te same, które dostrzegł w młodych ludziach Janusz Korczak: „Dzieci rodzą się ze skrzydłami. Nauczyciele pomagają im je rozwinąć”.

## Zawartość programu

„Pakiet edukacyjny z obszaru podnoszenia poczucia własnej wartości dla uczniów szkół ponadpodstawowych” umożliwi przeprowadzenie cyklu 9 lekcji. Zebrane na końcu każdej z nich zadania dodatkowe dają jednak zainteresowanym możliwość zorganizowania większej liczby zajęć na dany temat lub np. powrót do nich w kolejnym roku w oparciu o niewykorzystany materiał.

Program obejmuje 9 lekcji. Pierwsza angażuje uczniów do wypracowania kontraktu dającego im m.in. komfort bezpieczeństwa, akceptacji, szacunku podczas pracy w programie.

Druga wprowadza w zagadnienie poczucia własnej wartości, motywuje do pracy w tym obszarze samorozwoju. Kolejne przeprowadzają przez kluczowe 6 filarów. Ostatnia pozwala podsumować zdobytą wiedzę i kompetencje.



Uczniowie szkół ponadpodstawowych mieli istotny wpływ na sposób doboru, prezentowania i ilustrowania treści programu. Współtworzyli go już na poziomie wypełniania ankiet badających ich potrzeby, oczekiwania i spodziewane korzyści. Towarzyszyli nam w charakterze konsultantów, współtwórców ilustracji do tekstów i filmów, będących częścią programu. Inspirowali w procesie konstrukcji lekcji, wskazując, że oczekują zajęć opartych o treści podane przystępnie i w atrakcyjnej formie, obejmujących materiały do pracy indywidualnej, umożliwiające samodzielne mierzenie postępów w budowaniu własnej wartości, notowanie ciekawych tematów, inspiracji.

Od programu uczniowie oczekują:

- ciekawych zajęć w grupach,
- dyskusji o tematach dla nich ważnych,
- wymiany doświadczeń,
- poprawy relacji w klasie,
- inspiracji i wiedzy potrzebnej do radzenia sobie z wyzwaniami życia,
- indywidualnych korzyści mierzonych poczuciem, że zrobili coś dobrego dla siebie a szkoła rzeczywiście pomogła im w samorozwoju, przybliżyła do realiów dorosłego życia, wzmocniła w walce z przeciwnościami życia w domu, grupach rówieśniczych i in.

Potrzebują (tylko lub aż) zachęty, inspiracji, wiedzy, doświadczenia, obserwacji innych, czasu na takie rozmowy. Uznałyśmy, że właśnie we wstępie do Koncepcji Programu głos uczniów powinien wybrzmieć jako najważniejsza inspiracja, motywacja do przeprowadzenia nastolatków przez 6 filarów poczucia własnej wartości w szkołach.

Rozmowy z nauczycielami prowadzone na etapie przygotowywania koncepcji projektu, dostarczyły równie cennych informacji. Potwierdziły wśród uczących dużą świadomość problemów społecznych współczesnej młodzieży.

Wskazały m.in. na potrzebę i wagę włączenia szkoły w przeciwdziałanie kryzysom psychicznym u młodzieży, z drugiej na trudności stojące w tym procesie przed kadrami pedagogicznymi.

Nauczyciele zgłaszają m.in. brak czasu na samodzielne przygotowywanie i realizowanie takich treści i materiałów w ramach prowadzonych lekcji, brak wiedzy i narzędzi, którymi można w prosty i cykliczny sposób wspierać młodzież w procesie podnoszenia własnej wartości, budowy zdrowej samooceny.

W rozmowach wybrzmiał też brak motywacji płynący m.in. z braku osobistych korzyści związanych z udziałem w takim procesie in.

Staraliśmy się, by program odpowiadał na zgłoszone przez Państwa oczekiwania. Jest zatem:

- tani dla szkół, nauczycieli,
- prosty we wdrożeniu, obsłudze,
- oparty o jasne instrukcje i treści,
- różnorodny w treści i formie,
- ciekawy w obszarze tematów lekcji i warsztatów
- dostosowany do możliwości i wiedzy każdego nauczyciela, bez względu jakiego przedmiotu uczy, gotowy do wdrożenia bez wcześniejszego przygotowania,
- użyteczny, umożliwi wykorzystanie zawartych w nim treści „po godzinach pracy”, np. do wspierania rozwoju nastoletnich dzieci, wnuków.



Komplet materiałów, który trafia w Państwa ręce, jest efektem konsultacji wielu środowisk zainteresowanych osobistym rozwojem polskich nastolatków.

Zapewne doczeka się rozwinięcia o propozycje wypracowane na zajęciach z uczniami, na co liczymy!

Każda lekcja ma swój scenariusz zawierający wskazówki:

- jak zorganizować lekcję (co należy pobrać, wydrukować, przygotować przed zajęciami),
- oznaczenie filmu przypisanego do danego tematu,
- zestaw ćwiczeń dopasowanych do tematu – karty pracy.
- treści dla nauczyciela: do przekazania uczniom w formie wprowadzenia i podsumowania zajęć,
- treści dla ucznia – Dziennik do pracy indywidualnej w domu

Do przygotowania przed lekcją:



Wszystkie materiały są przygotowane w 2 wersjach, z których jedna uwzględnia standardy dostępności dla uczniów o szczególnych potrzebach.



LEKCJI

1. Wprowadzenie do programu, KONTRAKT
2. Poczucie własnej wartości
- 3. Filar I - Praktyka świadomego życia**
- 4. Filar II - Praktyka samoakceptacji**
- 4. Filar III - Praktyka odpowiedzialności za siebie**
- 5. Filar IV - Praktyka asertywności**
- 6. Filar V - Praktyka życia celowego**
- 7. Filar VI - Praktyka prawości**
8. PODSUMOWANIE PROJEKTU, OCENA POSTĘPÓW, PROGRAMU

MATERIAŁY DO POBRANIA:

**Koncepcja programu**

Koncepcja programu w wersji spełniającej kryteria dostępności

**Podręcznik dla nauczycieli**

Podręcznik dla nauczycieli wersji spełniającej kryteria dostępności

**Podręcznik dla uczniów**

Podręcznik dla uczniów w wersji spełniającej kryteria dostępności



**8 Filmów** wprowadzających w lekcje 1-8, ok. 5 min każdy

8 Filmów z transkrypcją tekstową wprowadzających w lekcje 1-8, ok. 5 min każdy

**Karty pracy**

Karty pracy w wersji spełniającej kryteria dostępności



## Praca z filmem

Pierwsze osiem lekcji rozpoczyna film wprowadzający uczniów w program budowania własnej wartości, motywuje do samorozwoju, w przystępny sposób wskazując na wagę zagadnienia, korzyści płynące z pracy nad sobą. Każdy film trwa ok. 5 minut. Można obejrzeć go wspólnie z uczniami, włączając go w przebieg lekcji.

Można także udostępnić uczniom kod QR, link (e-mailem, sms-em, na platformie klasowej itp.), prosząc, by obejrzeli film dzień wcześniej, w ramach przygotowania do zajęć. Każdy odcinek dostępny jest w wersji z napisami i bez. Dodatkową opcję "Napisy" włączysz ikonką w dolnej części ekranu.



Program realizowany jest w oparciu o materiały dostępne bezpłatnie w formie plików pdf i mp3, w wersji podstawowej i tej uwzględniającej kryteria dostępności.

Sposób pobrania materiałów objętych projektem:

- link: ..... / do uzupełnienia na koniec projektu/
- kod kreskowy: ..... / do uzupełnienia na koniec projektu/



### Jak korzystać z umieszczonych w publikacji kodów QR?

Żeby czytać kod QR przy pomocy smartfona z systemem IOS oraz Android 9 lub wyższym, wystarczy użyć wbudowanego aparatu.

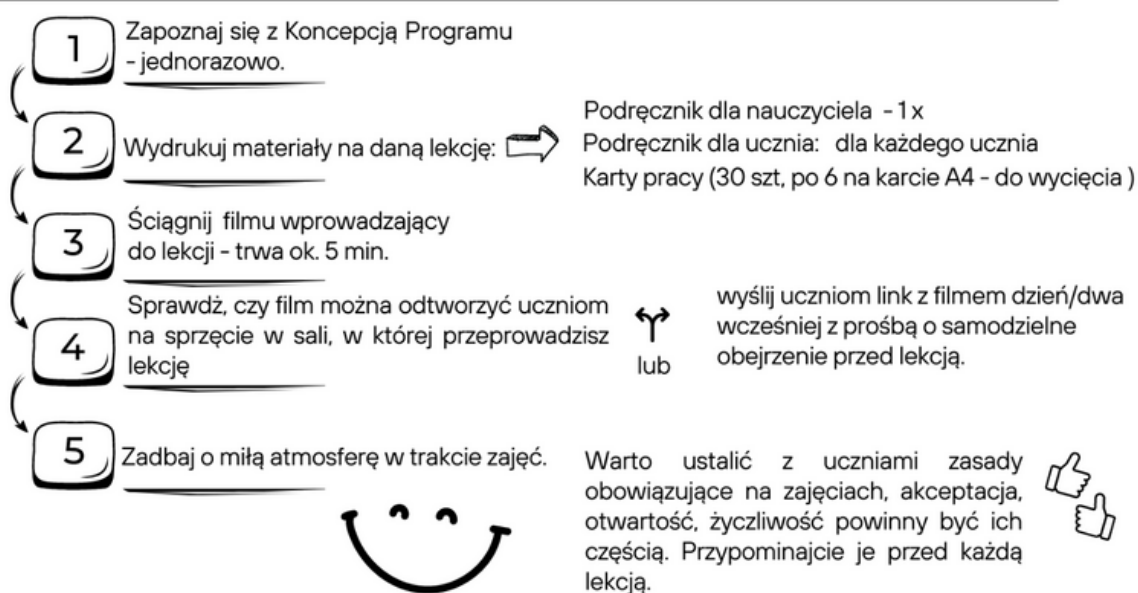
1. Uruchom aparat.
2. Najedź aparatem tak, aby obrazek pojawił się równomiernie na ekranie telefonu.
3. Po prawidłowym zeskanowaniu kodu QR, wyświetli się komunikat o możliwości przejścia na przypisaną stronę internetową.
4. Otwórz podany link.

Należy pamiętać, że z tej metody mogą skorzystać jedynie właściciele smartfona z Androidem 9 lub nowszym. W innych przypadkach konieczne będzie ściągnięcie specjalnej aplikacji z Google Play (np. QR Droid, Czytnik kodów QR, Skaner kodów QR i kreskowych).

## Jak korzystać z programu?

Do przeprowadzenia lekcji nie potrzeba specjalistycznej wiedzy. Wystarczy zapoznać się z Koncepcją programu, wydrukować materiały potrzebne do przeprowadzenia konkretnych zajęć, przygotować film wprowadzający w lekcję (sprawdzić, czy sprzęt do odtwarzania dostępny w klasie jest sprawny) lub poprosić uczniów o obejrzenie filmu w domu przed zajęciami. Ważnym elementem zajęć jest atmosfera zaufania, otwartości, akceptacji, szacunku. Dlatego tak istotna jest pierwsza lekcja, angażująca uczniów w wypracowanie kontraktu dającego im komfort pracy w projekcie. Kontrakt należy przypominać przed każdą lekcją, rozwijać go w miarę potrzeb.


### PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI - NAUCZYCIEL



Uczeń przygotowany do zajęć: obejrzał film wprowadzający do lekcji, kartę (karty) pracy na dane zajęcia a po nich odpowiednią część (odpowiadającą omawianej lekcji) podręcznika dla ucznia pt. "Moja historia budowania poczucia własnej wartości" (stanowi własność ucznia, przeznaczony jest do pracy w domu).

Uczeń biorący udział w projekcie czuje się bezpieczny na zajęciach. Wie, że jego prawo do swobodnej wypowiedzi lub odmowy jej jest szanowane, a praca którą wykonuje służy jego samorozwojowi.

## PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI - UCZEŃ

- 1 Ogląda film wprowadzający do konkretnych zajęć w klasie lub w domu (np. dzień wcześniej).
  - 2 Otrzymuje od nauczyciela fragment podręcznika ucznia do danej lekcji.
  - 3 Otrzymuje od nauczyciela kartę pracy do danej lekcji.
  - 4 Bierze udział w ustalaniu kontraktu / zasad, których przestrzeganie da mu podczas lekcji poczucie bezpieczeństwa, zachęci do aktywnej pracy.
  - 5 Każdy uczeń powinien wiedzieć przed lekcją, że pracuje dla siebie. może odmówić publicznej odpowiedzi na pytania, które powodują jego dyskomfort.
- Podręcznik i karta są własnością ucznia, może z nimi dalej pracować w domu.
- 

Program przewiduje możliwość samodzielnego sprawdzenia przez uczniów wzrostu poczucia sprawczości w samodzielnym wpływaniu na poczucie własnej wartości.

Badanie jest przeprowadzane za pomocą testu dołączonego do kompletu materiałów składających się na Program. Test dostępny jest w formie osobnego pliku w materiałach do pobrania. Zachęcamy, by uczniowie zrobili go przed przystąpieniem do kursu i po jego ukończeniu. Informacja zwrotna dla ucznia jest dodatkową wartością projektu.

**Test nie jest obowiązkowy a jego wyniki pozostają informacją wyłącznie dla ucznia.**

**Uwaga:** czas przeznaczony na zadania jest orientacyjny. Pierwsze zadanie może zostać wydłużone, jeśli tego będzie wymagać jego wykonanie, np. nauczyciel uzna, że nie warto przerywać wartościowej dyskusji uczniów. Może zostać zastąpione drugim.

Wybór należy do nauczyciela. Nauczyciel może zrezygnować z realizacji dwóch pozostałych zadań lub przeprowadzić je na lekcji uzupełniającej.



## Polecana literatura:

Literatura na temat wysokiego poczucia własnej wartości, m.in.:

- Nathaniel Branden, „6 filarów poczucia własnej wartości”, JK Wydawnictwo 2021; tytuł oryginału „The six Pillars of Self-Esteem”,
- Małgorzata Gołota, „Żyłkę zawsze noszę przy sobie. Depresja dzieci i młodzieży”, Wydawnictwo Filia.

