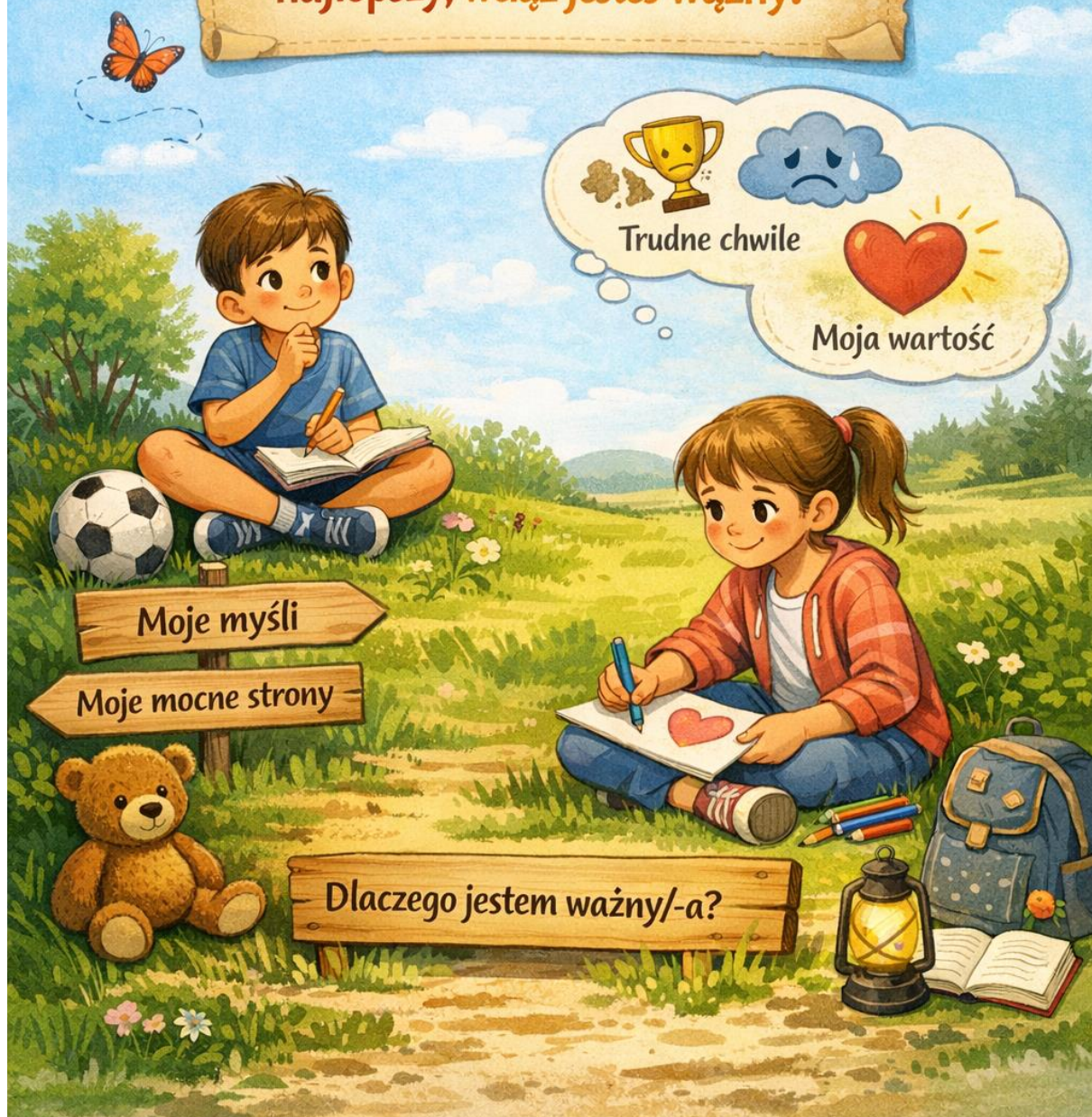


Odkrywanie Własnej Wartości

Karta pracy dla dzieci 7–10 lat

Nawet jeśli nie jesteś dzisiaj
najlepszy, wciąż jesteś ważny.



Trudne chwile



Moja wartość

Moje myśli

Moje mocne strony

Dlaczego jestem ważny/-a?

KARTA PRACY

ODKRYWANIE WŁASNEJ WARTOŚCI

(wiek: 7–10 lat)

„Nawet jeśli nie jesteś dzisiaj najlepszy, wciąż jesteś ważny” – Kubuś Puchatek

Ta karta pracy nie jest testem ani sprawdzianem.

Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi.

Możesz **opowiadać, myśleć, rysować albo mówić tyle, ile chcesz.**

1. Zatrzymajmy się przy tym zdaniu

Przeczytaj zdanie razem z dorosłym albo wysłuchaj, gdy ktoś je przeczyta.

 **Opowiedz:**

- Co Twoim zdaniem znaczy „być ważnym”?
- Czy można być ważnym, nawet gdy coś się nie uda?
- Jak myślisz, dlaczego to zdanie jest prawdziwe?

(Dorośli: słuchaj bez poprawiania i oceniania.)

2. Kiedy nie jestem „najlepszy”

Każdemu zdarzają się dni, kiedy coś nie wychodzi.

 **Opowiedz albo pokaż rysunkiem:**

- Kiedy ostatnio czułeś/-aś, że coś Ci się nie udało?
- Co wtedy pomyślałeś/-aś o sobie?
- Jak się wtedy czułeś/-aś?

3. Myśli a prawda o mnie

Czasem w głowie pojawiają się myśli, które brzmią bardzo przekonująco, ale **nie zawsze są prawdą.**

 **Dokończ ustnie zdanie:**

- „Gdy coś mi nie wychodzi, czasem myślę, że...”
- „Ta myśl sprawia, że czuję się...”

 **Porozmawiajcie razem:**

- Czy ta myśl mówi całą prawdę o Tobie?
- Czy jedna porażka może odebrać komuś wartość?

4. Co mówi o mnie moja wartość?

Twoja wartość to nie jest:

- ocena w dzienniku,
- miejsce w rankingu,
- to, czy inni zawsze Cię wybierają.

 **Opowiedz:**

- Co w Tobie jest ważne, nawet gdy masz gorszy dzień?
- Co sprawia, że jesteś „Tobą”, a nie kimś innym?

(Możesz mówić o cechach, wysiłku, sposobie bycia, relacjach.)

5. Jak mogę o siebie zadbać, gdy czuję, że nie jestem wystarczający/-a?

Gdy pojawiają się trudne myśli o sobie, warto umieć się zatrzymać.

 **Opowiedz:**

- Co może Ci pomóc w takim momencie?
- Do kogo możesz się zwrócić?
- Co możesz zrobić, żeby poczuć się bezpieczniej?

6. Zdanie na koniec (opowiedziane, niepisane)

 **Dokończ zdanie na głos:**

Nawet jeśli nie jestem dzisiaj najlepszy/-a,

wciąż jestem ważny/-a, bo...

Nie musisz kończyć zdania od razu.

Czasem wystarczy chwila ciszy.

Wskazówka dla dorosłego

Nie poprawiaj odpowiedzi dziecka.

Zwracaj uwagę **jak mówi**, nie tylko *co mówi*.

Ta karta pracy ma pomóc dziecku **zatrzymać się przy sobie**, a nie „lepiej wypaść”.