

# Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej



**E-DYŻUR  
OŚWIATOWY**



**W tym miesiącu kolejne dyżury online!**  
Nasz ekspert odpowie na wszystkie pytania  
z zakresu prawa oświatowego!



## *Samoocena – wynik samopoznania*

10 sposobów na podniesienie  
poziomu samooceny ucznia

Okno Johari – narzędzie do samooceny  
i budowania samoświadomości

**Doradztwo zawodowe – czas start!**



## Dorota Dudzińska | REDAKTOR

Redaktor czasopisma Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej. Redaktor merytoryczna recenzowanego miesięcznika Strefa Logopedy. Neurologopeda, polonista, oligofrenopeda, terapeuta ręki.

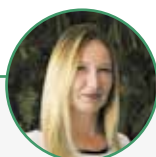
## Szanowni Czytelnicy!

Styczniowe wydanie gazety poświęcone jest tematowi samooceny, która jest wynikiem między innymi dobrego samopoznania. W części teoretycznej autorzy proponują metody i narzędzia pomocne w budowaniu realnego i pozytywnego obrazu siebie i poczucia własnej wartości. W części praktycznej zawarto liczne pomysły na ćwiczenia skupione wokół tematu samooceny. Jak co miesiąc zapraszamy do skorzystania z plakatu tematycznego oraz do zabawy i udziału w konkursie z nagrodami.

Z życzeniami owocnej lektury

**Dorota Dudzińska**

## Autorki artykułów, scenariuszy zajęć i kart pracy:



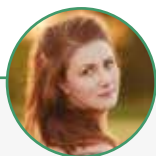
### Anna Rduch

Doradca zawodowy, coach kariery, neurodydaktyk. Tworzy gry szkoleniowe oraz pomoce dla doradców, szkoli, doradza. Prowadzi bloga nomio.eu.



### Anna Sarczyńska

Pedagog, doradca zawodowy, ekspert w procesie diagnozy kompetencji osób długotrwale bezrobotnych, trener, autorka artykułów związanych z rynkiem pracy i profesją doradcy zawodowego, ekspert medialny.



### Katarzyna Płuska

Specjalista ds. komunikacji społecznej, certyfikowany trener TUS 1. i 2. st. dla dzieci i dorosłych, absolwentka specjalizacji zarządzania zasobami ludzkimi (Politechnika Łódzka), menedżer oświaty, trener soft skills, autorka serwisu „Miętko o kompetencjach” [www.katarzynapluska.pl](http://www.katarzynapluska.pl). Twórczyni artykułów, e-booków oraz kursów.



### Katarzyna Kielisiak

Doradca zawodowy i coach kariery, trener zmiany, certyfikowany projektant kariery metodologii „CareerDesign”. Absolwentka UJ na Wydziale Historycznym. Ukończyła liczne studia podyplomowe.

## W NUMERZE:

### CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- 10 sposobów na podniesienie poziomu samooceny ucznia ..... str. 1
- Okno Johari – narzędzie do samooceny i budowania samoświadomości ..... str. 3

### CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

- 1. Sposoby podnoszenia i ochrony samooceny ..... str. 6
- 2. Autoprezentacja – nie tylko słowa mówią o nas ..... str. 9
- 3. Komunikat „ja” – jak wyrazić swoje uczucia i potrzeby? ..... str. 12
- 4. Karnawał talentów. Czy mój talent przyda się w pracy? ..... str. 16
- 5. Czym są błędy i porażki na ścieżce rozwoju edukacyjno-zawodowego? ..... str. 19
- 6. Czego uczą nas klocki LEGO, puzzle i łamigłówki? – o rozwijaniu kompetencji zawodowych ..... str. 22
- 7. Karnawałowe maski – kim chcę być na balu, kim chcę być w przyszłości? ..... str. 25
- Plakat: Czym są błędy? ..... str. 27
- Konkurs dla doradców zawodowych ..... str. 28

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

ul. Łotewska 9A, 03-918 Warszawa

NIP: 526-19-92-256

Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy,  
Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy  
Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł  
Nr rejestrowy BDO 000008579

Kierownik grupy wydawniczej: Agata Jastrzębska

Wydawca: Karolina Mutryn

Redaktor merytoryczna: Dorota Dudzińska

Redakcja: Marta Wysocka

Koordinacja produkcji: Mariusz Jezierski, Magdalena Huta

Korekta: Zespół

Projekt graficzny publikacji: Piotr Fedorczyk

Skład i łamanie: Triograf, Dariusz Kołacz

ISSN: 2657-9502

„Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej” wraz z przysługującymi Czytelnikom innymi elementami dostępnymi w prenumeracie (e-letter, strona WWW i inne) chronione są prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w poradniku „Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej” oraz w innych dostępnych elementach prenumeraty – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło.

Informacje o prenumeracie:

tel.: 22 518 29 29, faks: 22 617 60 10, [www.formularze.wip.pl](http://www.formularze.wip.pl)



# 10 sposobów na podniesienie poziomu samooceny ucznia

Anna Rduch

**Wzmacnianie samooceny ucznia to proces wymagający czasu, cierpliwości oraz świadomego podejścia. Wykonanie pojedynczego zadania nie utrwali w uczniu pozytywnego obrazu siebie. Warto zatem wplatać w tok nauczania ćwiczenia mające na celu kształtowanie poczucia własnej wartości w codzienną aktywność szkolną i łączyć je z różnorodnymi metodami. Praca nad samooceną ucznia to jeden z elementów budowania odporności psychicznej. Wysoka samoocena pozwala dostrzegać własne zasoby i popycha do działania oraz podejmowania wyzwań, bez lęku przed niepowodzeniem.**

## Samowiedza i refleksja

Uczniowie z niską samooceną mają mniej rozbudowaną **wiedzę o sobie**, zwłaszcza w aspektach dotyczących pozytywnych stron ich funkcjonowania<sup>1</sup>. Im częściej dzieci będą stawać przed zadaniami wymagającymi dostrzegania i nazywania mocnych stron u siebie i u innych, tym ich wiedza o sobie będzie bogatsza. Takie zadania można realizować na wiele sposobów, m.in.:

- plebiscyt odznak – ciekawą zabawą edukacyjną, której celem jest dostrzeganie możliwych atutów, może być organizowanie cyklicznego **plebiscytu przyznawania odznak za mocne strony**<sup>2</sup> – w pierwszej kolejności sobie, a następnie innym. Rolą nauczyciela jest koordynowanie przebiegu ćwiczenia, tak by każdy uczeń otrzymał taką samą liczbę odznak. Dla ułatwienia nauczyciel może udostępnić uczniom listę określić mocnych stron. Odznaki powinny wskazywać, co dana osoba robi dobrze, w czym się rozwija, jakie ma pozytywne cechy;
- wykres postępów – warto podkreślać, iż każdy jest wyjątkowy oraz unikalny. Ma zarówno zalety, jak i wady<sup>3</sup>. Rozpoznawania własnych możliwości można uczyć poprzez zachęcanie do stawiania sobie realistycznych oraz indywidualnych **celów**. Z pomocą nauczyciela lub doradcy zawodowego uczniowie mogą określić, co chcieliby poprawić lub jaką nową umiejętność nabyć. Następnie podejmują działania na drodze do realizacji obranego celu, odnotowując swoje postępy na własnym wykresie postępów. Ma on pokazywać progres i pozwalać na porów-

nywanie swoich wyników (nie zaś na porównywanie się z innymi);

- koło umiejętności – punktem wyjścia do sporządzenia wykresów i ustalania celów może być zmodyfikowana **technika Koła kompetencji**. Uczniowie rysują koło, podzielone na kilka sektorów odpowiadających ich umiejętnościom. Następnie oceniają poziom satysfakcji z danej umiejętności, obrazując w ten sposób swoje mocne strony. Ćwiczenie to może być wstępem do wyboru umiejętności, którą uczeń chciałby rozwinąć.

## Docenianie małych sukcesów i wzmacnianie samodzielności

M. Sunderland<sup>4</sup> wskazuje, iż wiele dzieci z niską samooceną czuje, że nie zasługuje na pochwały. Usłyszane pochlebstwa mogą im się wydawać fałszywe lub śmieszne. Dzieci te nie wierzą w słowa docenienia i żyją z „wewnętrznym krytykiem”, stającym się źródłem codziennej udręki. Budują w sobie przekonania, że to, co robią i myślą, jest bezwartościowe. Codziennie spodziewają się kolejnych rozczarowań. Wrażenie niedoskonałości uruchamia w nich poczucie, że są niewystarczająco dobre.

Kluczowe zatem jest **docenianie** przez dorosłych osiągnięć dzieci, niezależnie od ich wielkości. Warto jednak ciężar znaczenia pochlebstw przenieść na **pochwałę wysiłku ucznia**, a nie tylko na efekty jego pracy. To **skupienie się na procesie, a nie na wynikach** wspiera poczucie pewności siebie. Działania dorosłych powinny prowadzić do wykształcania u dzieci umiejętności **dostrzegania i doceniania własnych sukcesów**. W dążeniu do umacniania samooceny warto wykorzystać:

- dziennik osiągnięć – prowadzenie **dziennika osiągnięć** może być pomocne w obrazowaniu osobistych postępów i sukcesów. Uczeń co-

<sup>1</sup> M. Szpitalak, R. Poczyk, *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Kraków 2015, s. 19.

<sup>2</sup> Na podstawie ćwiczenia: U. Młodnicka, A. Waligóra, *Jesteś ważny, Pinku! Książka o poczuciu własnej wartości dla dzieci i dla rodziców trochę też*, Gliwice 2020, s. 28.

<sup>3</sup> Tamże, s. 34.

<sup>4</sup> M. Sunderland, *Niska samoocena u dzieci. Praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców*, Sopot 2019, s. 11–21.