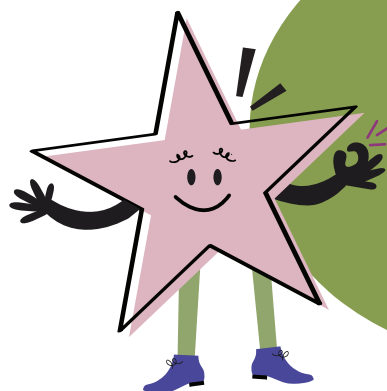


## Moje SuperMoce



Czy możemy nauczyć się dostrzegać swoją wartość tak, jak uczymy się nowych umiejętności? Oczywiście, że tak! Poczucie własnej wartości nie jest czymś, z czym po prostu się rodzimy, możemy je rozwijać i wzmacniać każdego dnia. Tak jak trenujemy ciało, podobnie możemy trenować sposób myślenia o sobie i warto to robić przez całe życie. Wystarczy trochę uważności, życzliwości wobec siebie i wsparcia innych.

Podczas tych zajęć uczestniczki i uczestnicy odkryją, że każdy ma w sobie mocne strony, czyli supermoce. Nauczą się mówić o sobie dobrze i dostrzegać swoje zalety. Wspólna praca pomoże im zrozumieć, że poczucie wartości powinniśmy budować na docenianiu siebie.

**GRUPA  
DOCELOWA**

dzieci (8–12 lat)

**CZAS TRWANIA**

90 minut



### CELE

- rozpoznawanie własnych mocnych stron;
- kształtowanie pozytywnego sposobu mówienia o sobie i dostrzegania swoich dobrych cech;
- uświadomienie, że każdy ma wartość niezależnie od opinii innych;
- rozwijanie umiejętności wspierania innych.

## POTRZEBNE MATERIAŁY



- dostęp do [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com);
- dostęp do <https://www.canva.com> lub prezentacji Google;
- dostęp do <https://kahoot.it>;
- telefony uczestników/uczestniczek;
- projektor lub ekran komputera;
- 3–4 komplety wydrukowanych chmurek (załącznik nr 1);
- masa mocująca lub taśma dwustronna;
- nożyczki;
- markery/flamastry;
- kartki do flipcharta lub duże arkusze papieru;
- komputery/tablety dla każdego uczestnika/uczestniczki (opcjonalnie);
- wydrukowane szablony serduszek (załącznik nr 2) – po jednym na osobę.

## INSTRUKCJA DLA OSOBY PROWADZĄCEJ



Przed warsztatami przygotuj:

1. Trzy chmury słów w Mentimeterze z pytaniami:
  - Jak się dziś czujesz?
  - Co najbardziej wpływa na to, co myślisz o sobie?
  - Czego nowego dowiedziałeś/dowiedziałaś się dziś o sobie?
2. Quiz w aplikacji Kahoot (zgodny z pytaniami znajdującymi się w podsumowaniu).



## PRZEBIEG WARSZTATÓW

### — POWITANIE I ROZGRZEWKĄ

5 minut

Powitaj uczestników i uczestniczki spotkania i przeprowadź krótką rozgrzewkę w Mentimeterze, której celem będzie stworzenie bezpiecznej atmosfery i pokazanie, że wszystkie emocje są OK. Uruchom Mentimeter na projektorze lub widocznym dla wszystkich ekranie komputera i wyświetl pierwszą przygotowaną chmurę z pytaniem: „Jak się dziś czujesz?”. Poproś uczestników i uczestniczki o skorzystanie ze swoich telefonów, wejdźcie na menti.com i wpisanie kodu. Następnie niech wpiszą swoją odpowiedź jednym słowem (ok. 3 minuty). Krótko omów pojawiające się emocje. Podkreśl, że wszystkie one są w porządku i każdy ma prawo czuć się inaczej, nawet w tej samej sytuacji.

### — WPROWADZENIE W TEMATYKĘ

10 minut

Przedstaw cel zajęć. Powiedz uczestnikom i uczestniczkom, dlaczego dziś się spotkaliście. Zdradź, że w każdym z nich mieszka superbohater/ superbohaterka, których supermoce dziś postaracie się odkryć! Następnie uruchom Mentimeter z pytaniem: „Co najbardziej wpływa na to, co myślisz o sobie?” i poproś uczestników i uczestniczki o wypisanie w swoich telefonach odpowiedzi na wyświetlone pytanie (ok. 5 minut). Następnie omów odpowiedzi. Jeśli będzie taka potrzeba, naprowadź grupę przykładami:

- opinie innych,
- sukcesy,
- wygląd,
- przyjaźń,
- wewnętrzny głos,
- doświadczenia,
- porównywanie się z innymi,
- poczucie akceptacji.

Na zakończenie podkreśl, że o naszej wartości nie świadczą oceny, wygląd czy popularność ani nawet nasze wewnętrzne przekonania.



## CZĘŚĆ GŁÓWNA

65 minut

We wprowadzeniu uczestnicy i uczestniczki dowiedzieli się, co może wpływać na ich sposób myślenia o sobie. Teraz zaprosz ich do pierwszego ćwiczenia.

### ĆWICZENIE 1: SUPERBOHATEROWIE

10 minut

Połącz uczestników i uczestniczki w 3–4 grupy (w zależności od liczby osób). Każdej grupie rozdaj: kartkę do flipcharta, marker, masę mocującą/taśmę dwustronną, nożyczki i jeden komplet wydrukowanych chmurki (załącznik nr 1). Poproś, żeby wybrali jednego superbohatera albo bajkową postać, na dużej kartce napisali jej/jego imię i nakleili przy nim chmurki z mocnymi stronami, które według nich posiada dana postać. Podkreśl, że niektóre chmurki są puste, więc uczestnicy i uczestniczki mogą dopisać swoje propozycje mocnych stron. Po zakończeniu omówcie efekty. Podkreśl, że różne osoby mogą widzieć te same postacie inaczej i to jest w porządku. Każdy ma wiele wartościowych cech, często niepozornych.

### ĆWICZENIE 2: MOJE SUPERMOCE

35 minut

W tym ćwiczeniu uczestnicy i uczestniczki spotkania będą pracować indywidualnie, by stworzyć własny profil jako superbohatera/superbohaterki. Posłużcie się do tego wybranymi szablonami w Canvie albo prezentacją Google. Jeśli w sali nie ma wystarczającej liczby stanowisk komputerowych/tabletów, uczestnicy/uczestniczki mogą zrobić analogową wersję ćwiczenia na papierze do flipcharta.

Poproś aby każda osoba z grupy stworzyła postać superbohatera/superbohaterki wzorowaną na sobie. Niech nada jej dowolne imię, przedstawi ją w formie obrazka lub awatara, zapisze jej supermoce (czyli mocne strony) oraz wskaże coś, z czego dana postać jest dumna. Pozwól, aby w trakcie ćwiczenia uczestnicy i uczestniczki wspierali siebie nawzajem, a w razie trudności otrzymali pomoc Twoją lub grupy.

Możesz sięgnąć po pytania pomocnicze:

- Co lubisz robić?
- W czym ktoś ostatnio poprosił cię o pomoc?
- Z czego byłeś/byłaś ostatnio dumny/dumna?



- Za co ktoś ostatnio ci podziękował?
- Co robisz, gdy chcesz komuś pomóc?
- Co daje ci energię? itp.

Na zakończenie uczestnicy i uczestniczki prezentują powstałe prace. Porozmawiajcie o tym, jakie supermoce odkryli u siebie oraz co było dla nich najłatwiejsze lub najtrudniejsze w wykonaniu ćwiczenia. Zapytaj, czego nowego dowiedzieli się o sobie lub innych osobach z grupy oraz jak ich mocne strony mogą pomagać w codziennym życiu i współpracy z innymi.

### ĆWICZENIE 3: WIDZĘ W TOBIE...

15 minut

Poproś uczestników i uczestniczki zajęć, aby na serduszkach (załącznik nr 2) napisali swoje imiona i przyczepili je na plecach. Następnie poproś, żeby wpisali sobie nawzajem na serduszkach po jednej pozytywnej cesze. Podkreśl, że wpisujemy tylko dobre i konkretne rzeczy, np. dobrze rysujesz, jesteś pomocna.

Na koniec uczestnicy i uczestniczki czytają na forum swoje serduszka. Zapytaj: „Czy coś Was zaskoczyło? Jak się z tym czujecie?”

### ĆWICZENIE 4: CO ZABIERAM ZE SOBĄ?

5 minut

Uruchom Mentimeter z pytaniem: „Czego nowego dowiedziałeś/dowiedziałaś się dziś o sobie?” i poproś uczestników i uczestniczki o wypisanie we własnych telefonach odpowiedzi na wyświetlone pytanie. Krótko podsumuj odpowiedzi.



## PODSUMOWANIE

10 minut

Zaproś uczestników i uczestniczki do wzięcia udziału w stworzonym w Kahoot quizie, w którym znajdują się następujące pytania i odpowiedzi:

### **Czy wartość człowieka zależy od ocen w szkole?**

- A. Tak.
- B. Nie. (prawidłowa odpowiedź)
- C. Czasami.
- D. Zależy od nauczyciela.

### **Co to są mocne strony?**

- A. To coś, w czym jesteśmy dobrzy lub co nas wyróżnia. (prawidłowa odpowiedź)
- B. Wyniki w konkursach i zawodach.
- C. To rzeczy, które lubią inni.
- D. To nasze oceny.

### **Czy każdy człowiek ma mocne strony?**

- A. Tak. (prawidłowa odpowiedź)
- B. Nie.
- C. Tylko dorośli.
- D. Tylko najlepsi uczniowie.

### **Co najbardziej pomaga budować poczucie własnej wartości?**

- A. Bycie idealnym.
- B. Wsparcie i zauważanie swoich mocnych stron. (prawidłowa odpowiedź)
- C. Dużo lajków w Internecie.
- D. Porównywanie się z innymi.

### **Jak możesz wesprzeć kolegę/koleżankę?**

- A. Porównywać go/ją z jakimś ideałem.
- B. Nie zwracać uwagi na jego/jej zachowanie.
- C. Powiedzieć coś miłego i docenić. (prawidłowa odpowiedź)
- D. Wskazywać jego/jej błędy.

### **Najlepiej jeśli Twoje poczucie wartości zależy od...**

- A. Opinii innych ludzi.
- B. Liczby sukcesów.
- C. Mocnych stron. (prawidłowa odpowiedź)
- D. Liczby znajomych.

Po zakończeniu quizu podkreśl, że to nie był konkurs, ale okazja do powtórzenia wiedzy z warsztatów i zapamiętania ich przesłania, że każdy i każda z nas jest kimś wartościowym.

Podziękuj uczestnikom i uczestniczkom za udział w warsztatach i za gotowość zadbania o swoje poczucie wartości.



## BIBLIOGRAFIA

Artur Gębka, *Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Opowieść o tym, że dobrze być sobą*, GWP Elżbieta Zubrzycka, Gdańsk 2025.

## AUTORKA

**Monika Czapka** – animatorka i edukatorka, prowadząca warsztaty dla różnych grup wiekowych, na co dzień koordynuje Przestrzeń Młodych: Po prostu Fajne Miejsce. Wiceprezes zarządu Fundacji „5Medium”. Laureatka nagrody Żurawie – Lubelskie Wyróżnienia Kulturalne w kategorii „Animator kultury”.

---

Tekst: Monika Czapka  
Koordynacja: Magdalena Łasisz  
Korekta: Anna Hawryluk  
Skład: Żaneta Pulkowska

Scenariusz powstał w ramach projektu „Biuro Programu Pracowni Orange”.