

## Kwestionariusz Poczucia Własnej Wartości

arkusz dla rodzica/opiekuna

### 1. Zasada działania:

Jako opiekun, pełnisz kluczową rolę w obserwacji i zrozumieniu reakcji oraz zachowań swojego dziecka lub podopiecznego. Dzięki codziennej interakcji i spędzanemu czasowi z dzieckiem, zdobywasz unikalny wgląd w jego świat emocji, potrzeb i wyzwań. Wiedza ta umożliwia Ci lepsze zrozumienie tego, kim jest Twoje dziecko/podopieczny oraz jakie są jego potrzeby i dążenia.

Wypełniając poniższy test wyboru, proszę Cię o spojrzenie na zachowania dziecka/podopiecznego z szerokiej perspektywy, uwzględniając nie tylko pojedyncze sytuacje, ale także ogólny trend zachowań z ostatniego miesiąca lub kwartału. Jest to istotne, ponieważ dzieci mogą przejawiać różne zachowania w różnych sytuacjach, a analiza dłuższego okresu czasu pozwala na bardziej wiarygodne ocenienie ich poczucia własnej wartości. Zachęcam Cię do udzielenia odpowiedzi na pytania po głębszej refleksji i obserwacji, aby wynik był jak najbardziej trafny. Pamiętaj, że wszelkie odpowiedzi są ważne i nie ma złych czy dobrych. Każda odpowiedź przyczynia się do pełniejszego zrozumienia stanu emocjonalnego i poczucia własnej wartości Twojego dziecka lub podopiecznego. Do każdego pytania możesz zaznaczyć tylko jedną odpowiedź.

### 2. Test wyboru:

01. Czy dziecko często wyraża zadowolenie ze swoich osiągnięć lub umiejętności?  
A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt
02. Czy dziecko wydaje się pewne siebie w nowych sytuacjach?  
A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt
03. Jak często dziecko poradzi sobie z krytyką lub porażką?  
A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt
04. Czy dziecko zdaje się cenić swoje relacje z innymi dziećmi?  
A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt
05. Czy dziecko chętnie próbuje nowych rzeczy lub podejmuje wyzwania?  
A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt
06. Jak często dziecko wyraża zaniepokojenie lub niepewność co do swoich umiejętności?  
A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

© Mike Woodworm - [www.fvcktycznie.com](http://www.fvcktycznie.com) [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.

07. Czy Twój sposób komunikacji z dzieckiem uwzględnia pozytywne aspekty jego osiągnięć i zachowań?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

08. Czy dziecko wydaje się zadowolone z własnego wyglądu?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

09. Jak często dziecko wyraża wdzięczność za to, co ma?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

10. Czy dziecko jest otwarte na współpracę i współdziałanie z innymi?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

11. Czy dziecko potrafi wyrazić swoje potrzeby i uczucia w sposób asertywny?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

12. Czy dziecko jest zainteresowane rozwijaniem swoich umiejętności?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

13. Czy dziecko potrafi radzić sobie z negatywnymi emocjami, takimi jak złość czy smutek?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

14. Jak często dziecko okazuje empatię i zrozumienie wobec innych?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

15. Czy dziecko jest świadome swoich mocnych stron i słabych stron?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

16. Jak często dziecko wyraża szacunek dla siebie i innych?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

17. Czy dziecko podejmuje inicjatywę w rozwiązywaniu problemów?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

18. Czy dziecko potrafi zidentyfikować swoje cele i dążyć do ich osiągnięcia?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

19. Czy dziecko czuje się akceptowane i wspierane w swoim środowisku domowym?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

20. Jak często dziecko doświadcza pozytywnych emocji, takich jak radość czy dumę?

A) Zawsze - 4 punkty | B) Czasami - 3 punkty | C) Rzadko - 2 punkty | Nigdy - 1 punkt

### 3. Wynik:

Po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania, zsumuj punkty, aby uzyskać łączną liczbę punktów, następnie uzyskaną liczbę porównaj z poniższymi grupami:

#### 100-90 punktów:

Świetne poczucie własnej wartości

- dziecko wykazuje bardzo wysoki poziom pewności siebie i samoakceptacji;
- wsparcie i zachęta do dalszego rozwoju mogą być kontynuowane.

#### 89-70 punktów:

Dobre poczucie własnej wartości

- dziecko wykazuje zdrowe poczucie własnej wartości, ale istnieje miejsce na dalsze wzmocnienie pewności siebie;
- kontynuuj wsparcie emocjonalne i pozytywną komunikację.

#### 69-50 punktów:

Możliwa poprawa

- dziecko może potrzebować dodatkowego wsparcia w budowaniu pewności siebie i samoakceptacji;
- skoncentruj się na zachęcaniu do pozytywnego myślenia i wyrażania wdzięczności.

#### 49-36 punktów:

Obniżone poczucie własnej wartości

- istnieją wyraźne wskaźniki niskiego poczucia własnej wartości u dziecka,
- warto skupić się na budowaniu poczucia wartości poprzez pozytywną komunikację oraz wsparcie emocjonalne.

#### Poniżej 35 punktów:

Bardzo niskie poczucie własnej wartości

- dziecko wykazuje bardzo niskie poczucie własnej wartości i może potrzebować profesjonalnego wsparcia,
- warto rozważyć rozmowę z psychologiem lub psychoterapeutą w celu dalszej oceny i wsparcia dziecka.

Niniejszy kwestionariusz nie stanowi narzędzia diagnostycznego/psychologicznego i nie powinien być używany jako zamiennik profesjonalnej diagnostyki psychologicznej. Jego głównym celem jest wsparcie rodziców oraz opiekunów we wstępnej analizie poczucia własnej wartości dziecka. Kwestionariusz ten może posłużyć jako pomoc w zrozumieniu, jak dziecko postrzega siebie w różnych aspektach swojego życia, co może być przydatne w planowaniu odpowiedniego wsparcia emocjonalnego i rozwojowego.

Zaleca się, aby rodzice i opiekunowie korzystali z tego kwestionariusza okresowo, ponieważ emocje i samopoczucie dzieci, podobnie jak u dorosłych, mogą ulegać zmianom w czasie. Regularne korzystanie z kwestionariusza może pomóc w zauważeniu zmian w poczuciu własnej wartości i dostosowaniu wsparcia, które dziecko otrzymuje. W przypadku obaw związanych z wynikami kwestionariusza lub obserwowanych zachowań, zaleca się konsultacje z kwalifikowanym specjalistą w celu uzyskania dalszej oceny i wsparcia.

© Mike Woodworm - [www.fvcktycznie.com](http://www.fvcktycznie.com) [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.