

Uczestnicy: dziecko

Temat: Wehikuł czasu.

Obszar rozwoju: autorefleksja.

Ćwiczone umiejętności: Świadome i celowe wzmacnianie i wyciszanie emocji.

Gdy już wiemy jakie emocje sprawiają, że czujemy się dobrze oraz jakie emocje sprawiają, że czujemy się źle, możemy zastanowić się na naszym emocjonalnym portretem. To właśnie rodzaj i sposób najczęściej przeżywanych przez nas emocji kształtuje nasz obraz zarówno w naszych własnych oczach, jak i w oczach innych. Jeśli często jesteśmy smutni, wtedy inni postrzegają nas jako 'smutasa'. Jeśli często jesteśmy roześmiani – inni mówią o nas 'śmieszek', 'dowcipniś', 'żartowniś'. Taka etykieta potrafi przylgnąć na dobre i bywa, że wcale nie jesteśmy z tego zadowoleni! Na szczęście mamy na to wpływ.



Opis zadania:

Wyberzemy się w podróż wehikułem czasu. Celem pierwszej wycieczki będzie nasza przeszłość. Nie musi być to żaden konkretny czas – po prostu pomyśl o sobie KIEDYŚ. Popatrz na siebie – czy widzisz smutasa, bekse, śmieszka, złośnika, marudę, mądralę...? Pewnie imiona Smerfów pomogą Ci w dostrzeżeniu samego siebie 😊

Na poniższej karcie pracy narysuj SIEBIE DAWNIEJ – z taką miną, jaka zazwyczaj gościła na Twojej buzi.

Teraz wróć do teraźniejszości i narysuj SIEBIE TERAZ.

Ostatnia wycieczka poprowadzi Cię do Twojej PRZYSZŁOŚCI.... I ta wycieczka będzie trochę inna, ponieważ Twoim zadaniem nie będzie przyglądanie się sobie i opisywanie co widzisz, ale TWORZENIE siebie. Pomyśl jaką minę chcesz mieć w przyszłości i narysuj siebie.

Na koniec odpowiedz na pytania zamieszczone na końcu karty pracy.

Starsi uczniowie mogą zrobić ćwiczenie w dowolnej formie. Ciekawym urozmaicheniem może być także sprawdzenie, czy inni pamiętają Ciebie tak samo?

Ciekawej podróży!

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

Psycholog

JA Z PRZESZŁOŚCI

JA DZISIAJ

JA Z PRZYSZŁOŚCI

JAKA JEST NAJBARDZIEJ ISTOTNA RÓŻNICA MIĘDZY MNĄ Z PRZESZŁOŚCI A MNĄ DZISIAJ?

JAKA JEST NAJBARDZIEJ ISTOTNA RÓŻNICA MIĘDZY MNĄ DZISIAJ A MNĄ Z PRZYSZŁOŚCI?