

Uczestnicy: dziecko (najlepiej, gdy w części ćwiczenia, wskazaną w opisie, zaangażują się wszyscy członkowie rodziny)

Temat: Skrzynia skarbów.

Obszar rozwoju: wiara w siebie i samoocena.

Ćwiczone umiejętności: umiejętność dostrzegania swoich zalet.

Przebieg ćwiczenia:



Potrzebne będzie Ci pudełeczko albo pojemniczek. Nie ważne jaki – może to być nawet zwykły stoik po dżemie ☺. Jeśli chcesz, możesz go ozdobić w sposób, jaki podpowie Ci Twoja wyobraźnia. Ten pojemnik będzie naszą Skrzynią Skarbów.

A czym będą skarby?

Hm... pewnie nie raz rodzice albo inna bliska Ci osoba mówiła do Ciebie Skarbie? A jeśli Twoi najbliżsi tak nie mówili (bo czasem dorośli wstydzą się dobrych słów ..) to na pewno o Tobie tak myśleli. Bo Ty jesteś dla nich największym Skarbem. A co sprawia, że jesteś tak cenny? To, że jesteś taki, jaki jesteś - czyli Twoje cechy!

Zapraszam do zabawy!

Weź dwadzieścia cztery małe karteczki (albo jedną dużą kartkę podziel na 24 małych kawałków).

A teraz zastanów się i wypisz na tych karteczkach wszystkie swoje fajne cechy, jakie Ci przyjdą do głowy. Nie musi to być pojedyncze słowo, takie jak 'wesoły' czy 'przyjacielski' – możesz opisać cechę np. tak: potrafię zawsze rozśmieszyć mamę. ☺ Musi być tych cech co najmniej dziesięć!

Pozostałe karteczki niech wypełnią Twoimi cechami rodzice, dziadkowie, rodzeństwo czy inne bliskie osoby (można zapytać ich przez telefon albo za pośrednictwem Internetu). Najlepiej gdy ktoś z rodziny zrobi to za Ciebie. Wszystkie karteczki – bez czytania! – wrzuć do Skrzyni Skarbów. Wymieszaj kartki od najbliższy z tymi, które zostały zapisane przez Ciebie. To, co na nich zapisane, będzie dla Ciebie niespodzianką ☺

Musisz poczekać do wieczora.... i tuż przed snem z zamkniętymi oczami wyciągnij jedną lub dwie karteczki, a następnie je przeczytaj ☺ Prawda, że zrobiło Ci się miło?

Oczywiście możesz się skusić na więcej karteczek... ale może warto zostawić coś na kolejne dni?

Kolekcję skarbów możesz dowolnie powiększać. Możesz też zrobić taką skrzyneczkę dla innych członków rodziny.

Dla starszych uczniów i dla wszystkich rodziców polecam film o znaczeniu samooceny:

https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo

Milej pracy!

Katarzyna Kamieniarz-Krupska, psycholog