

Eiru 2020 Copyright



KARTY RELACJI

E-BOOK

Z KARTAMI PRACY DO KOPIOWANIA

Autorki: Anna Nakonieczna - Wiącek
Barbara Wojtanowska - Janusz

Fotografie: dreamcloud.pl

Skład i opracowanie graficzne: Burgund Creations

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autorów i wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w internecie oraz odsprzedaży.
Strony „do kopiowania” tylko do użytku własnego.

Europejski Instytut Rozwoju Umiejętności
www.eiru.pl

Wydanie I, 2020

Autorki oraz wydawnictwo EIRU dołożyli wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były przedstawione rzetelnie i starannie. Jeśli zauważysz miejsce wymagające erraty lub chcesz przekazać nam swoje sugestie dotyczące tej publikacji, napisz do nas na adres: kontakt@eiru.pl

Spis treści:

1. Wstęp
2. Rozmowa Ani z siostrą
3. Zuzia, Ola i projekt z przyrody
4. Wysoka średnia Tomka
5. Ucieczka z języka polskiego
6. Zła ocena ze sprawdzianu
7. Chcę mieć pieska!
8. Stłuczony wazon
9. Tajemnica Julii
10. Zniszczona książka
11. Asertywność
12. Autobusowy savoir - vivre
13. Miłość/zaufanie/bliskość/troska
14. Mapa skojarzeń
15. Szczęście/radość/energia/entuzjizm
16. Moje małe szczęścia
17. Odwaga/pewność siebie
18. Moja lista odwagi
19. Wstyd/nieśmiałość
20. List do wstydu
21. Smutek/melancholia
22. Superbohater
23. Strach, niepokój, lęk
24. Śmieszny strach
25. Złość
26. Energia
27. Sposoby na złość

28. Tajna wiadomość od złości
29. Zazdrość
30. Mam prawo
31. Emocje - stopniowanie
32. Apteczka pierwszej pomocy
33. Emocje - burza mózgów
34. Mój szczęśliwy szkolny mundur
35. Balonowe potyczki
36. Ach, te komplementy
37. Ja za 10 lat
38. Moje imię
39. Mój herb
40. Karty pantomimy - emocje
41. Zachowania vs emocje
42. Co czujesz kiedy?
43. Pozytywna dłoń
44. Dyplom uznania
45. List do siebie
46. Wdzięczność - list do...
47. Mój miesiąc z wdzięcznością
48. Jestem dobrym przyjacielem
49. Docenienie siebie i duma ze swoich osiągnięć
50. Hobby/pasje
51. Słoik szczęścia
52. 5 fajnych
53. Rozstanie, pożegnanie
54. Bliskość, więź
55. Porażka

- 56. Granice
- 57. Uważność, życie chwilą
- 58. Odwaga, nawiązywanie relacji
- 59. Wyjątkowość
- 60. Przebaczenie, przeproszenie
- 61. Wiara w siebie, pozytywne myślenie
- 62. Dzieciństwo
- 63. Przyjaźń
- 64. Samotność
- 65. Relacje dorośli - dzieci
- 66. Stres
- 67. Kolorowanki antystresowe

Wstęp

CO TO JEST?

Karty Relacji to zbiór 55 kart podzielonych na 5 działów (sytuacje do analizy, emocje do przepracowania, zasoby do odkrycia, cytaty do zainspirowania się i stres do oswojenia). Jest to narzędzi dedykowane dzieciom w wieku od 8 do 14 lat, do użycia w domu lub w szkole. Idealnie sprawdza się w pracy wychowawcy, pedagoga czy psychologa dziecięcego. Karty relacji zostały stworzone z potrzeby serca. Ich autorkami są pasjonatki rozmów z dziećmi. Karty są efektem współpracy, doświadczenia, wiedzy i ciekawości poznawczej. Połączona została wiedza wynikająca z życiowych ról - psychologa, coacha, nauczyciela, ale przede wszystkim - rodzica. Ich celem jest budowanie relacji z innymi ludźmi i z samym sobą.

PO CO?

Żyjemy w świecie pędu i wielozadaniowości. Pełnimy wiele ról życiowych. Jedne przychodzą nam z łatwością, z innymi trochę się musimy natrudzić. Czasami praca, targety, deadline-y czy projekty zawodowe przesłaniają nam to, co najważniejsze - czas z dzieckiem. Budowanie więzi i poczucia bezpieczeństwa to najpiękniejsze prezenty jakie możemy dać dzieciom i ...samym sobie. I tak naprawdę, nie ma nic ważniejszego.

CO ZNAJDĘ W PUDEŁKU?

10 kart opisujących **sytuacje**, jakie często zdarzają się w życiu dzieci (trudności w szkole, kłótnie w domu, nieporozumienia w grupie rówieśniczej etc.). Sytuacje te są przedstawione w trzeciej osobie, a zadaniem dzieci jest ich analiza. Pomogą im w tym pytania i towarzyszenie osoby dorosłej w rozmowie. Na każdej karcie jest również zadanie do wykonania (rozmowa do odegrania), które można dowolnie modulować. (Na przykład najpierw przedstawić kłótnię pomiędzy siostrami, a później napisać scenariusz scenki, w którym udaje im się dojść do porozumienia).

8 kart dotyczących **emocji**. W tym dziele pracujemy na bazie sugestywnych zdjęć oraz pytań. Dodatkowo na każdej karcie jest jakieś zadanie do wykonania (ustne bądź pisemne).

8 kart skupiających się **na zasobach**. Każda z nich jest oddzielnym ćwiczeniem, które można wykonać zarówno w domu, jak i w klasie, z całą grupą. Pracujemy tu między innymi nad doskonaleniem umiejętności społecznych w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi, rozwijaniem poczucia własnej wartości czy pozytywną samooceną.

Kolejne **14 kart to inspirujące cytaty** zaczerpnięte od Kubusia Puchatka i Małego Księcia. Cytaty mówią zarówno o sytuacjach, jak i o emocjach. Praca z tą częścią zestawu potrafi naprawdę zaskoczyć. Dzieci w niesamowicie ciekawy sposób interpretują znane nam wszystkim słowa i dzięki temu mamy szansę lepiej zrozumieć nasze pociechy/uczniów.

Ostatnia, piąta część zestawu to **15 kart** prezentujących **sposoby radzenia sobie ze stresem**. Znajdziemy tutaj wizualizacje, afirmacje i techniki oddechowe (energetyzujące i wyciszające).

JAK TEGO UŻYWAĆ?

Karty Relacji są 'samograjem'. Nie potrzebujemy żadnych skomplikowanych instrukcji. Każda karta to autonomiczne narzędzie, które można wykorzystać w domu lub w szkole. Z kart możemy korzystać w dowolnej kolejności. W tym e-booku znajdują się dodatkowe pomysły na wykorzystanie kart do rozmów i zabaw z dziećmi. Dodatkowo w sekcji 'do wydruku' są szablony, które można wykorzystać zarówno w domu, jaki w klasie.

Dziękujemy za zaufanie i życzymy pięknych i wartościowych rozmów na bazie KART RELACJI 

KARTY W SZKOLE

Rola nauczyciela wykracza daleko poza zrealizowanie podstawy programowej i odbycie zajęć lekcyjnych. Jesteśmy nie tylko edukatorami, ale i przyjaciółmi, psychologami, mentorami, coachami, doradcami, sędziami a czasem nawet lekarzami pierwszego kontaktu. Im dłużej pracujemy w szkole, tym bardziej zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważna jest kwestia relacji. Czasem mamy wrażenie, że jest to najważniejszy aspekt naszego zawodu. Nieocenionym darem dla ucznia jest pomoc nauczyciela w kształtowaniu kompetencji miękkich. Zachowanie człowieka, jego postawa, sposób bycia czyli tak zwane umiejętności interpersonalne są kluczowe w naszym życiu i im wcześniej będziemy ich świadomi, tym lepiej dla nas i naszego otoczenia.

Do naszych nauczycielskich zadań 'miękkich' należą między innymi:

- Kształtowanie umiejętności zauważania i wyrażania emocji
- Kształtowanie umiejętności akceptacji i przeżywania 'trudnych' emocji
- Nauka odróżniania emocji od zachowań
- Pomoc w zrozumieniu potrzeb i emocji (empatia)
- Zwiększenie umiejętności społecznych
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości uczniów
- Zwiększenie odporności na stres
- Wzmocnienie kreatywności
- Nauczenie asertywnych zachowań
- Nauczania stawiania granic
- Zmniejszenie podatności na ewentualną presję rówieśniczą
- Zwracanie uwagi na język (to jak formułujemy myśli wpływa na nasze działania)

Wychowawca, a w idealnym świecie każdy pedagog, to dobra, przyjazna dusza w szkole. Ktoś, komu dzieci ufają, ktoś do kogo mogą przyjść i poprosić o pomoc. Bez nawiązania relacji jest to niemożliwe. Pamiętając o tym, że dzieci nie uczą się od osób,

których nie lubią, wypracowanie dobrej relacji z uczniem, to de facto podstawa naszej wspólnej szkolnej egzystencji.

Karty Relacji powstały w efekcie współpracy, doświadczenia, wiedzy i ciekawości poznawczej. Ich celem jest budowanie relacji z innymi ludźmi i z samym sobą. Forma kart sugeruje lekkość, zabawę, oderwanie się od szkolnej rutyny/zadań czy książek. Dzieci mogą losować karty na których będą pracować, wymieniać się nimi w grupach lub parach, co jeszcze bardziej zwiększa ich ekscytację i chęć do działania.

SYTUACJE - BANK POMYSŁÓW

(Karty A01- A10)

Prowokują do myślenia i zastanowienia się jak można rozwiązać pewne sytuacje społeczne. Zebrane zostały tu typowe dla tej fazy rozwojowej dylematy (kłótnie między rówieśnikami, nieporozumienia w domu, problemy w szkole, konflikty pomiędzy rodzeństwem). Każda karta zawiera opis sytuacji plus dodatkowe pytania do analizy. Można jednak rozwinąć temat i zrobić całe zajęcia w oparciu o jedną kartę.



1) Dzielimy dzieci na grupy trzy/cztero-osobowe. Rozdajemy dzieciom karty, dyskutują one na temat przedstawionych sytuacji, w grupach odpowiadają na pytania i przygotowują scenki, które później odgrywają przed całą klasą. Po każdej scenie prosimy inne grupy o komentarz do danej scenki. Pytamy o intencje, emocje, zachowania, konsekwencje wypowiedzi etc.

2) Sytuacja z jednej karty jest przedstawiona całej klasie. Robimy burzę mózgów na bazie pytań dotyczących odczuć i emocji. Następnie dzielimy dzieci na grupy i w grupach zastanawiają się jakie można podjąć działanie. Dzieci mogą dodatkowo zastanowić się, jak doszło do takiej sytuacji. Co działo się wcześniej? Jaką motywację mieli nasi bohaterowie? Dzieci zapisują swoje przemyślenia w grupach i na koniec przedstawiają swoje pomysły.

3) Dzieci odgrywają sytuację w negatywny sposób, tak jak została przedstawiona na karcie, a później korygują ją i przedstawiają alternatywne zachowania, np. z wykorzystaniem komunikatu „ja” (kiedy to wyrażamy emocje w sposób niekonfliktowy i szanujący granice innych).

4) Praca nad asertywnością – po omówieniu wszystkich kart z tej części robimy burzę mózgów w klasie – jak w asertywny sposób możemy mówić o swoich emocjach związanych z daną sytuacją i oczekiwaniami na przyszłość. Generujemy konkretne przykłady, zapisujemy asertywne zachowania, robimy listę asertywnych „gotowców” (wypowiedzi, które nam pomogą w sytuacji stresowej).

5) Rozmowa na temat doświadczeń dzieci. Czy były w podobnych sytuacjach? Jak te sytuacje się potoczyły? Jak zostały rozwiązane? Czy są zadowolone z rezultatu? Co służy rozwiązywaniu konfliktów? Co przeszkadza? Co możemy robić lepiej/inaczej?

KOLEJNA CZĘŚĆ KART DOTYCZY EMOCJI. (KARTY B01-B08)

Wszystkie emocje są nam potrzebne. Nie ma dobrych czy złych. Są przyjemne i mniej przyjemne w przeżywaniu. Ale każda odczuwana przez nas emocja jest ważna, bo daje nam informację na temat tego, co się w nas dzieje. Emocje to nasz wewnętrzny barometr. Emocje MUSZĄ być zauważone, nawet te trudne. Czasem nasza kultura nadal wyżej ceni sobie myślenie (rozum) niż czucie (serce). Bardziej lub mniej świadomie przekazujemy wtłoczone nam do głów wzorce naszym dzieciom i uczniom, wzmacniając w nich przekonanie, że to co czują, nie zawsze jest w porządku! Uczymy dzieci braku akceptacji swoich emocji i odczuć. Pozornie pomagając, pocieszając: „nie ma powodu do płaczu” (a właśnie, że jest, bo skoro dziecko płacze, to znaczy, że MA powód), „nie ma się czego bać” (ale FAKTEM jest, że dziecko odczuwa strach) podważamy zdolność oceny sytuacji, nie dajemy prawa do odczuwania lęku, gniewu czy bezsilności. Mówiąc (o zgrozo!) „za to zachowanie będziesz miał karę” patrzymy na

rezultat, nie na przyczynę. „Na moich lekcjach się nie złościć” – słysząc to dziecko blokuje w sobie naturalne sposoby wyrażania złości lub gniewu, które konsekwentnie będą się zamieniać w poczucie winy i wyalienowania. Dziecko, jak i każdy dorosły, ma prawo do złości. Nauczmy je „obsługiwać” trudne uczucia, rozmawiajmy, jak można się zachować czując gniew czy oburzenie, ale nie negujmy samego odczucia. Uczucia zawsze przychodzą do nas po coś. Chcą nam przekazać coś ważnego, chcą żebyśmy na nie zareagowali. Emocje mogą nas ostrzegać lub alarmować. Są jak drogowskazy. Ignorowanie, wypieranie, deprecjonowanie czy tłumienie ich, zawsze kończy się porażką i cierpieniem. Doceniajmy wartości uczuć. Szanujmy to, co mówią nam nasze serca. Akceptujmy. Nie oceniamy. Dbajmy o higienę psychiczną i pokazujmy naszym uczniom jak to robić.

Propozycje ćwiczeń na bazie KART RELACJI z działu EMOCJE .

1) Temat emocji możemy zacząć od burzy mózgów.

Dzieci zastanawiają się nad tymi pytaniami:

- Czym są emocje?
- Jakie znasz emocje?
- Jakie są typowe gesty/mimika/mowa ciała towarzyszące danej emocji?
- Jakie zachowania towarzyszą danym emocjom?
- Czy możemy mieć wpływ na nasze emocje?
- Czy możemy mieć wpływ na nasze zachowania?
- Czy możemy mieć wpływ na emocje i zachowania innych osób?
- Czy jesteśmy odpowiedzialni za nasze zachowania?

2) Zaklejamy pytania na kartach i pytamy dzieci z czym kojarzą im się fotografie. Poruszamy temat stanów emocjonalnych na bazie zdjęć.

Przykładowe pytania:

- Jak myślisz, co czuje ta osoba?
- Z czym kojarzy Ci się to zdjęcie?
- Czy chciałbyś się tak poczuć?
- Czy kiedyś czułeś podobnie?
- W jakiej sytuacji?
- Opowiesz mi o tym?

3) Wybieramy jedną kartę. Rozmawiamy na temat jednej, wybranej emocji. Dzieci rysują mapę myśli/wyrazów/skojarzeń w której źródłem jest np. gniew/radość/wstyd.

4) Prosimy dzieci, żeby przyniosły na lekcje kolorowe gazety, magazyny, czasopisma, ulotki – wszystko co można zniszczyć i wykorzystać na nowy, kreatywny sposób. Dzieci wycinają z nich fotografie, napisy, które wykorzystają do wspólnie wykonanego kolażu.

Np. kolaż RADOŚĆ

Taka praca plastyczna jest jednocześnie wspaniałą okazją do wartościowych rozmów.

5) Praca z rysunkiem – mówimy o różnych emocjach, dzieci na dużych arkuszach robią obrys sylwetki i wypełniają go kolorami, które kojarzą się z daną emocją. Zastanawiamy się wspólnie dlaczego niektóre kolory kojarzą się ze smutkiem, a inne z radością. Przy okazji często rozmawiamy o tym, jak dobór naszych ubrań i kolorów wpływa na nasze samopoczucie. Dzieci chętnie też projektują „mój szczęśliwy szkolny mundurek”, czyli

swój wymarzony strój do szkoły. Pozwalamy poszaleć wyobraźni i dodać do niego magiczne elementy – np. latające buty, albo peleryna „niewidka”. Przy tym ćwiczeniu można się bardzo wiele dowiedzieć o potrzebach dzieci.

6) Zadanie domowe (dotyczy tylko „pozytywnych” emocji) – dzieci przynoszą z domu coś, co kojarzy im się z daną emocją i opowiadają o tym przedmiocie, o sytuacji, o okolicznościach. Pytamy dlaczego to jest dla nich ważne i czym chciałyby się podzielić z grupą.



7) Pantomima – w grupach dzieci losują karty, nie pokazują sobie zdjęć, tylko próbują niewerbalnie zaprezentować o jakie uczucie chodzi. Rozmawiamy potem na temat tego, czy łatwo jest pokazać uczucie i na ile te komunikaty niewerbalne są adekwatne do tego, co naprawdę czujemy (czasami nasze zachowania mogą być różnie interpretowane przez różne osoby). Burza mózgów – po czym poznajemy, że ktoś jest smutny/wesoły/zły? Czy dane zachowania muszą zawsze świadczyć o jakiejś emocji? Np. czy ktoś, kto się nie odzywa musi być smutny?

8) Stopniowanie: każda emocja ma pewną skalę (irytacja – złość – wściekłość – furia). Emocje są dynamiczne. Nie na każdym stopniu musimy reagować tak samo. Dzieci szukają synonimów emocji, piszą je na małych karteczkach i na koniec próbują ułożyć od najłagodniejszego do najsilniejszego. Zastanawiamy się wspólnie, jakie zachowania charakteryzują najczęściej dany stopień emocji. Czy możemy nauczyć się zauważać „trudne” emocje zanim „rozchylają” się na dobre? Czy możemy wpływać na swoje zachowania?



9) „Pomnik emocji” – dzieci budują pomnik emocji ze swoich ciał, grupowo. Zastygają w bezruchu, a wychowawca robi im zdjęcie. Później wspólnie analizujemy fotografię. Po czym można poznać tę emocję? Co się dzieje na tym pomniku? Jakie są relacje między dziećmi? Jak dzieci na siebie wpływają? Kto na kogo patrzy? Kto się na kim wzoruje? Kto jest inspiracją? Jakie mamy miny/gesty kiedy czujemy daną emocję?

10) Karty Relacji + Kości opowieści (Story Cubes) – uczniowie rzucają kośćmi i opowiadają historię tak, aby motywem przewodnim była omawiana na lekcji emocja.

11) Rozmowy o stawianiu i przekraczaniu granic można wzbogacić o łatwe w wykonaniu ćwiczenie. Potrzebujemy do niego tylu balonów, ilu mamy uczniów w grupie/w klasie. Każde dziecko

przywiązuje sobie do kostki nadmuchany balonik. Zadanie polega na ochronie swojego balonika, przy jednoczesnych próbach zniszczenia balonów innych uczestników ćwiczenia. Po wszystkim pytamy: Jak się czułeś, kiedy ktoś zniszczył Twój balon? Czy łatwo jest chronić nasze granice? Co czujesz, kiedy ktoś je przekracza? Jakie masz sposoby na obronę swoich granic? Dlaczego umiejętność ochrony granic jest taka ważna?

12) Praca w podgrupach. Dzieci wymyślają opowiadanie/komiks/krótką inscenizację na bazie emocji, o której rozmawialiśmy na lekcji.

Trzecia sekcja to praca na zasobach (Karty C01-C08).

Gdy w świecie dorosłych mnoży się ilość kursów i warsztatów w tematyce zasobów osobistych, w świecie dzieci, a zwłaszcza szkoły ten temat nie może się przebić przez podstawy programowe i napakowane treści podręczników. Tymczasem jest kluczowy dla prawidłowego i zrównoważonego rozwoju młodych ludzi. Karty z tej sekcji dotyczą:

- Doskonalenia umiejętności społecznych w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi
- Pracy nad wdzięcznością
- Zwiększenia samoświadomości
- Rozwijania poczucia własnej wartości
- Samodzielnego działania
- Wzajemnego uczenia się od siebie
- Nauki samodzielnego rozwiązywania problemów
- Doceniania siebie i dumy ze swoich osiągnięć
- Wspomagania rozwoju
- Pozytywnej samooceny
- Budowanie systemu wsparcia społecznego



Propozycje ćwiczeń na bazie KART RELACJI z działu **ZASOBY**:

1) Każda karta zawiera indywidualną instrukcję. Jest samodzielnym ćwiczeniem samym w sobie.

2) Karty C01/C02/C03 – dzieci piszą dyplom uznania/list wdzięczności dla kogoś. Dzieci mogą pracować w wybranych przez siebie parach, lub możemy zorganizować losowanie, tak, aby dzieci anonimowo napisały coś miłego dla innych.

3) Karta C03 (wdzięczność) - każdy ma pusty kubeczek/pudełeczko. Rozdajemy dzieciom w klasie małe karteczki. Zadanie polega na tym, żeby każdej osobie w grupie wrzucić do kubeczka kartkę z jakimś pozytywnym komentarzem albo hasłem za co chce się mu podziękować, albo co się w nim lubi. Można wrzucić jednej osobie kilka karteczek, ale ważne jest to, aby każdemu wrzucić **PRZYNAJMNIEJ** jedną.

4) Karta C04 (jestem dobrym przyjacielem) – dzieci w grupach opracowują kodeks przyjaźni. Zastanawiają się nad pytaniami z karty i próbują uwzględnić co jest ważnego w przyjaźni, co ją buduje, co niszczy. Zastanawiają się wspólnie co to znaczy być dobrym przyjacielem.

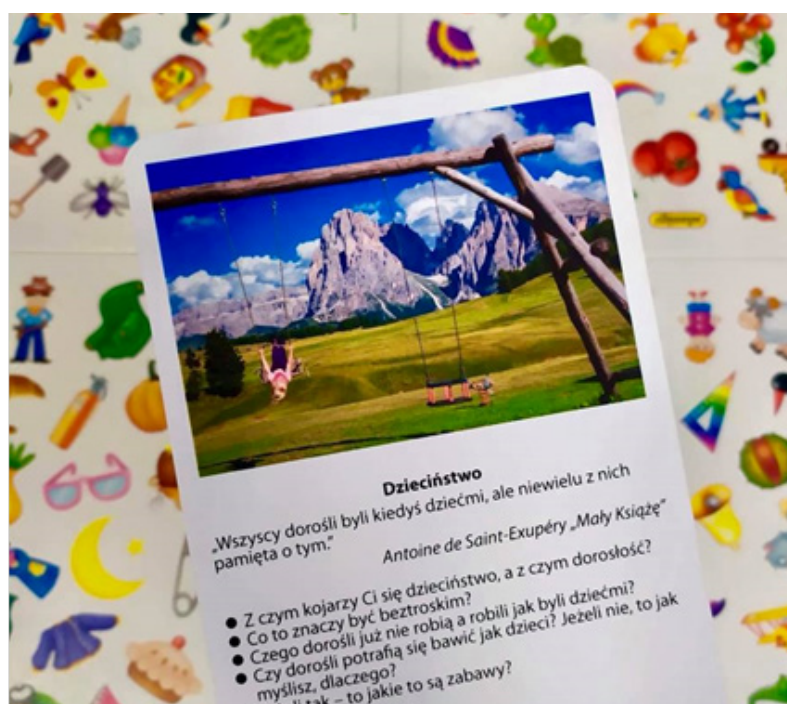
5) Przy kodeksie przyjaźni młodsze dzieci lubią narysować swojego przyjaciela lub wspólnie w grupie stworzyć komiks przedstawiający różne sposoby spędzania czasu ze swoim przyjacielem.

6) Karta C06 (hobby) – dzieci rysują marzenia związane ze swoim hobby i opowiadają grupie jak realizują swoje hobby. Mogą przynieść do klasy jakieś rekwizyty/próbki swojej twórczości/zdjęcia/trofea...

7) Karta C06 (hobby) – dzieci rysują jedną rzecz związaną ze swoim hobby, potem mieszamy kartki i reszta klasy zgaduje czyja to praca.

8) Karta C06 (hobby) – każde dziecko przynosi coś, co kojarzy się z jego hobby, nauczyciel losuje fanty, a klasa zgaduje czyja to rzecz i z jakim hobby jest związana.

9) Karta C06 (hobby) – „licytacja” : burza mózgów – dzieci podają różne hobby/pasje jakie mogą mieć ludzie. Rozdajemy w klasie symboliczne pieniądze/punkty do rozdysponowania i nauczyciel robi licytację, tak, aby dowiedzieć się, które hobby jest najbardziej popularne w klasie/ które hobby jest ważne dla danej osoby. Kto co wylicytował? Kto nie mógł się zdecydować? Kto poczuł chęć spróbowania czegoś nowego?



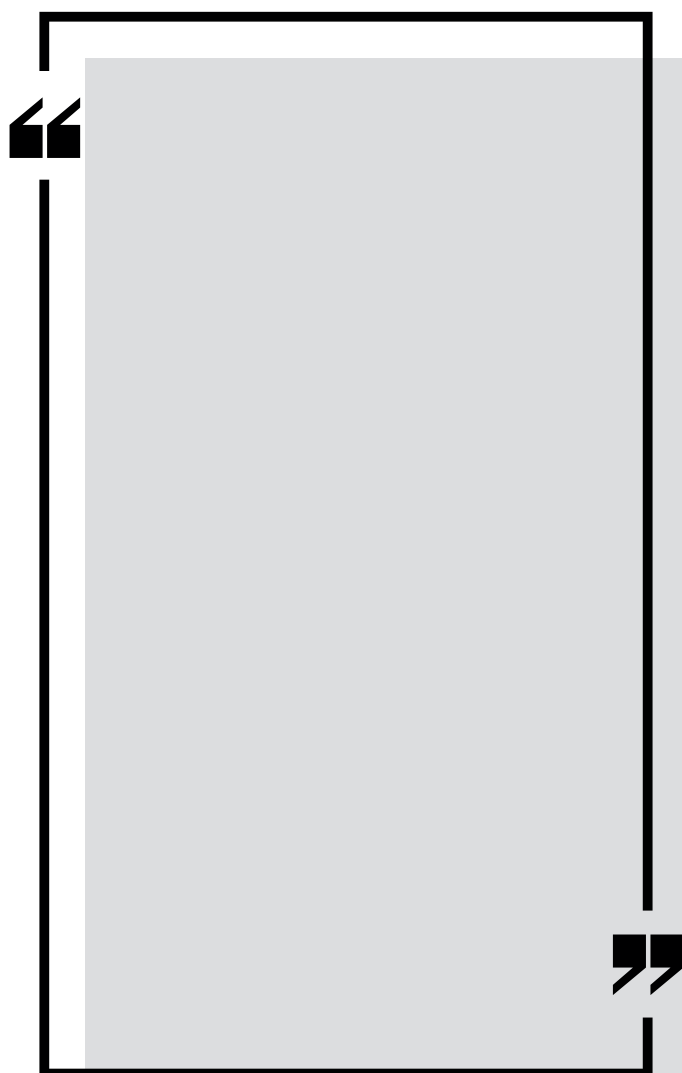
ROZMOWA ANI Z SIOSTRĄ

KARTA
-A01-

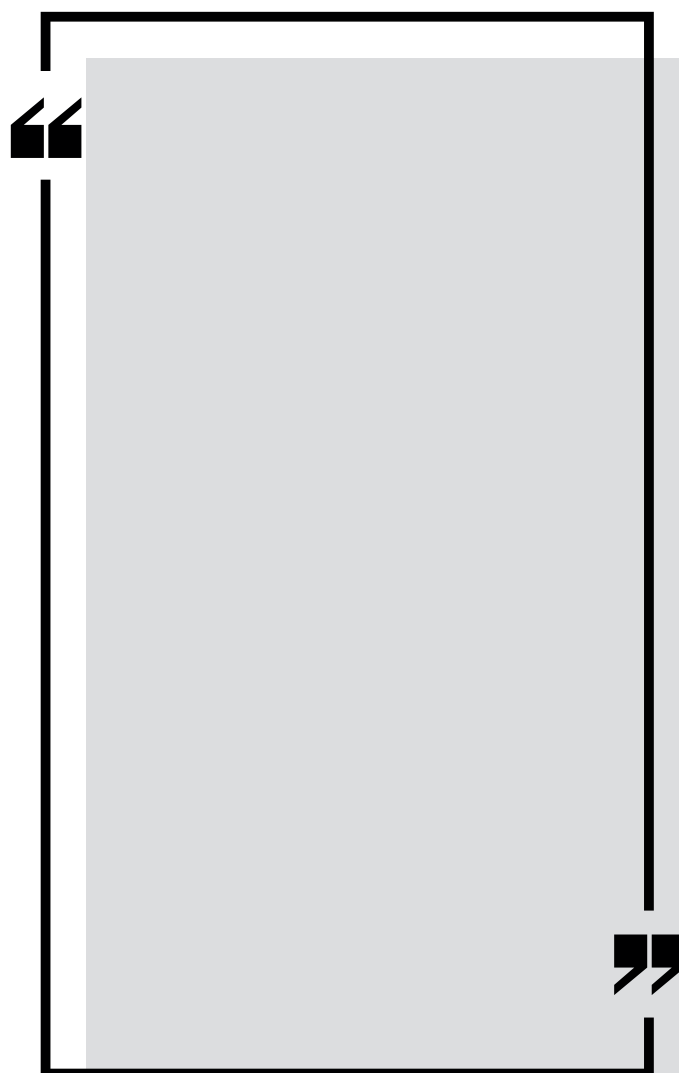
Odpowiedzi na pytania/notatki:



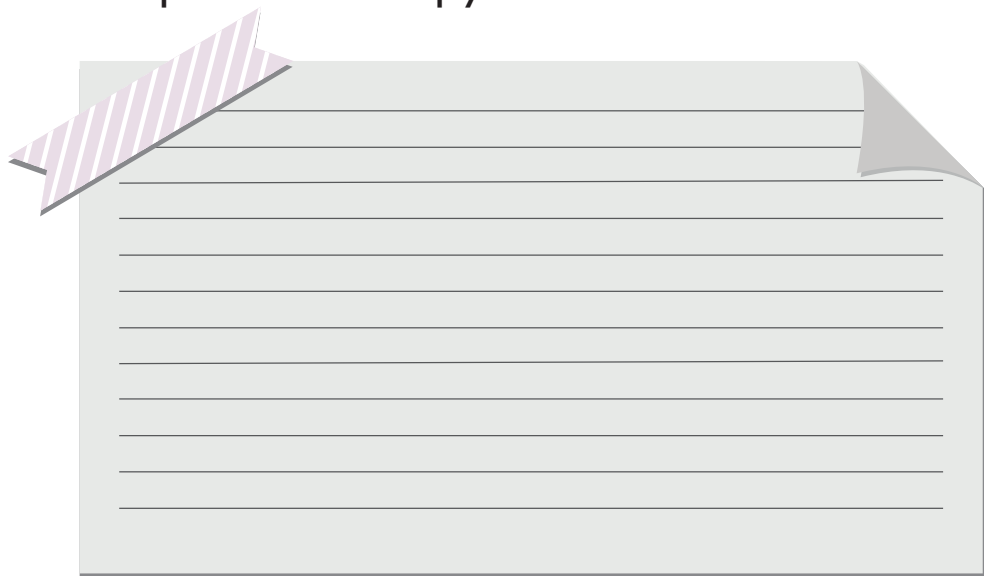
Rozmowa Ani z siostrą



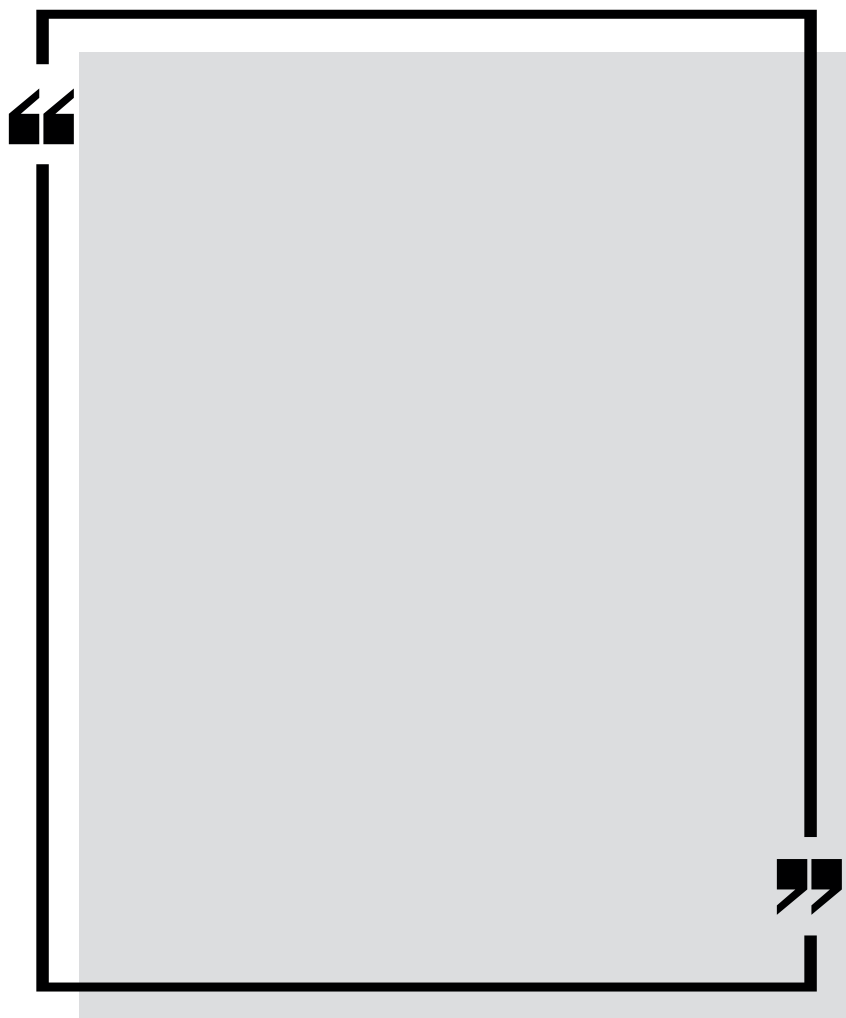
Rozmowa Ani z rodzicami



Odpowiedzi na pytania/notatki:



Rozmowa Zuzi z Olą





Odpowiedzi na pytania/notatki:

A large, light gray sheet of paper with horizontal lines. A pink and white striped tab is attached to the top left corner.

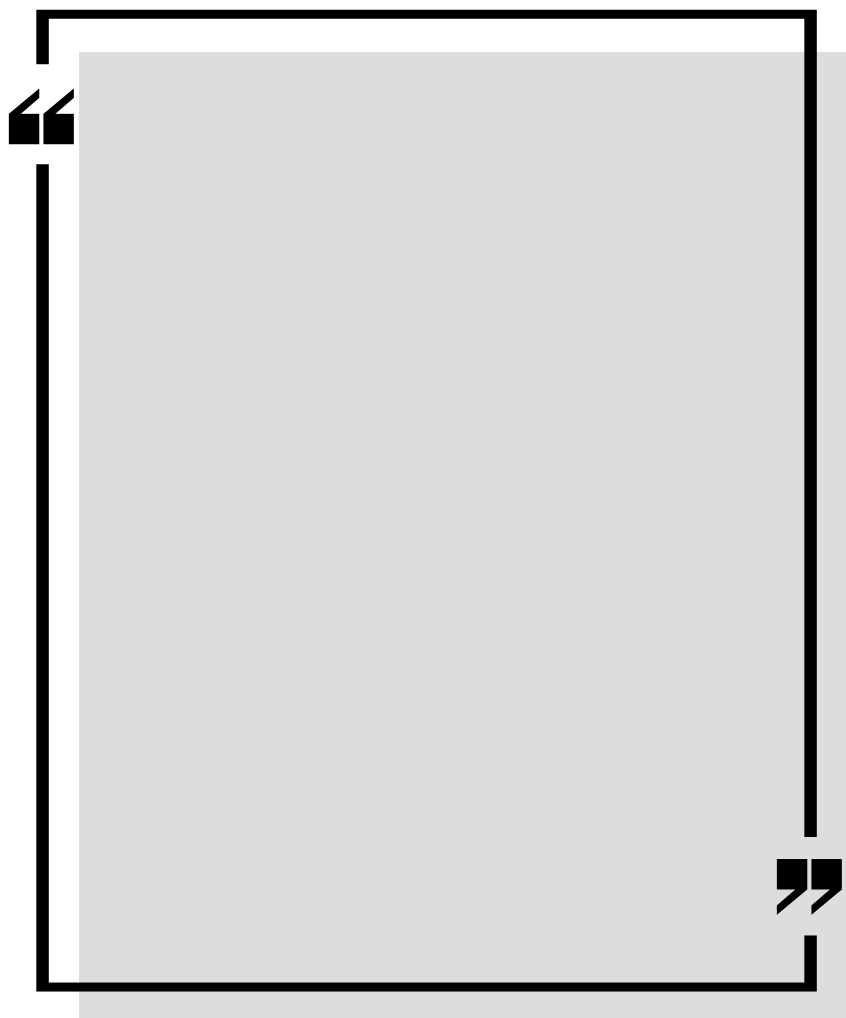
Rozmowa Tomka z nauczycielem

A large, light gray rectangular area enclosed by a thick black border. It is flanked by large black quotation marks on the left and right sides, indicating a conversation.

Odpowiedzi na pytania/notatki:



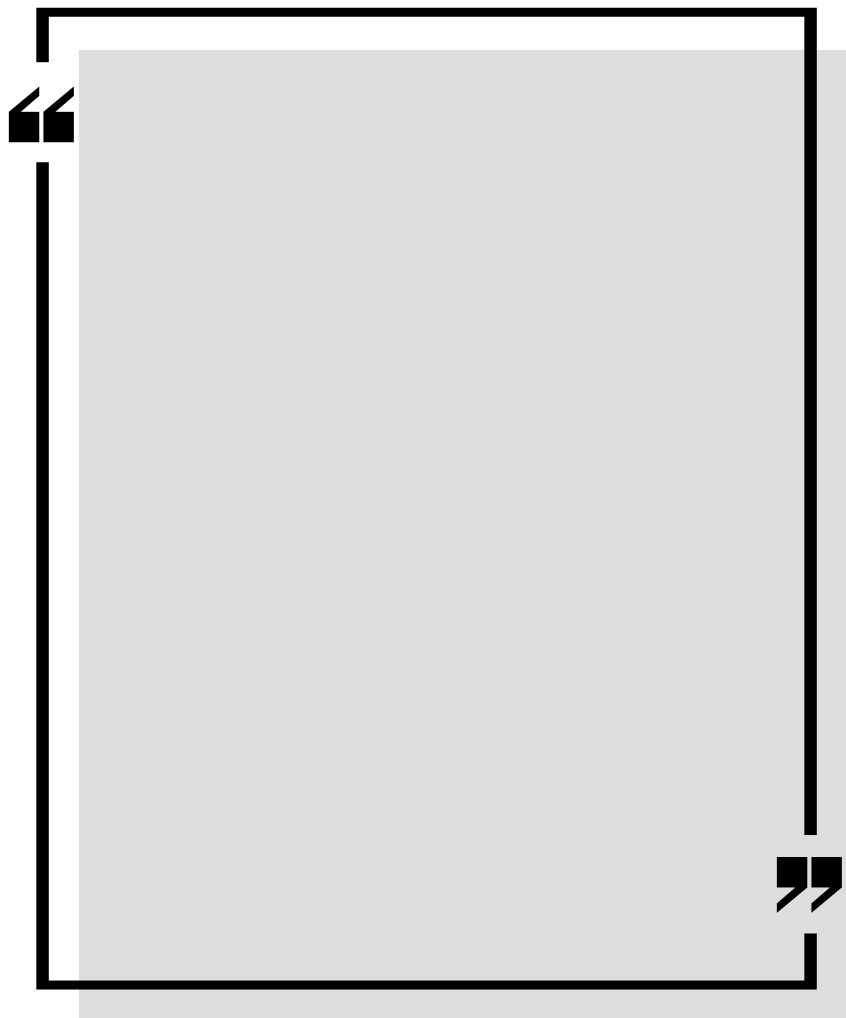
Rozmowa Basi z Moniką



Odpowiedzi na pytania/notatki:



Rozmowa Huberta z rodzicami



Odpowiedzi na pytania/notatki:



Rozmowa Kuby z rodzicami



“

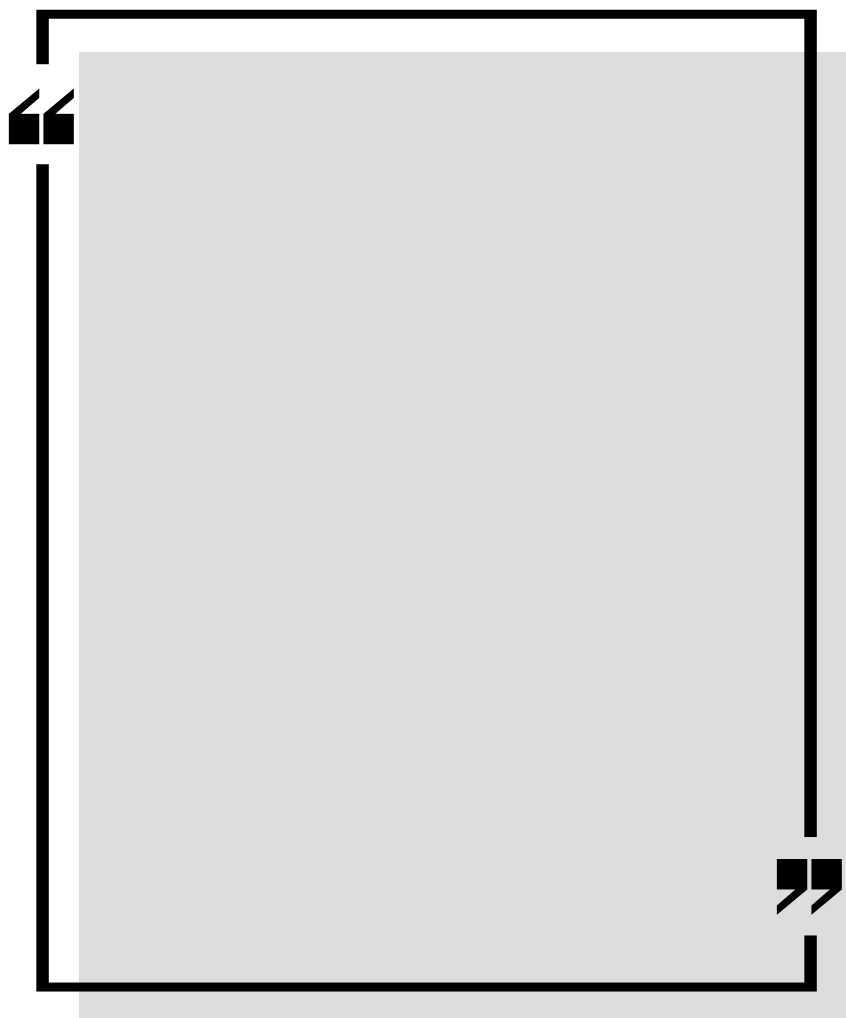
”



Odpowiedzi na pytania/notatki:



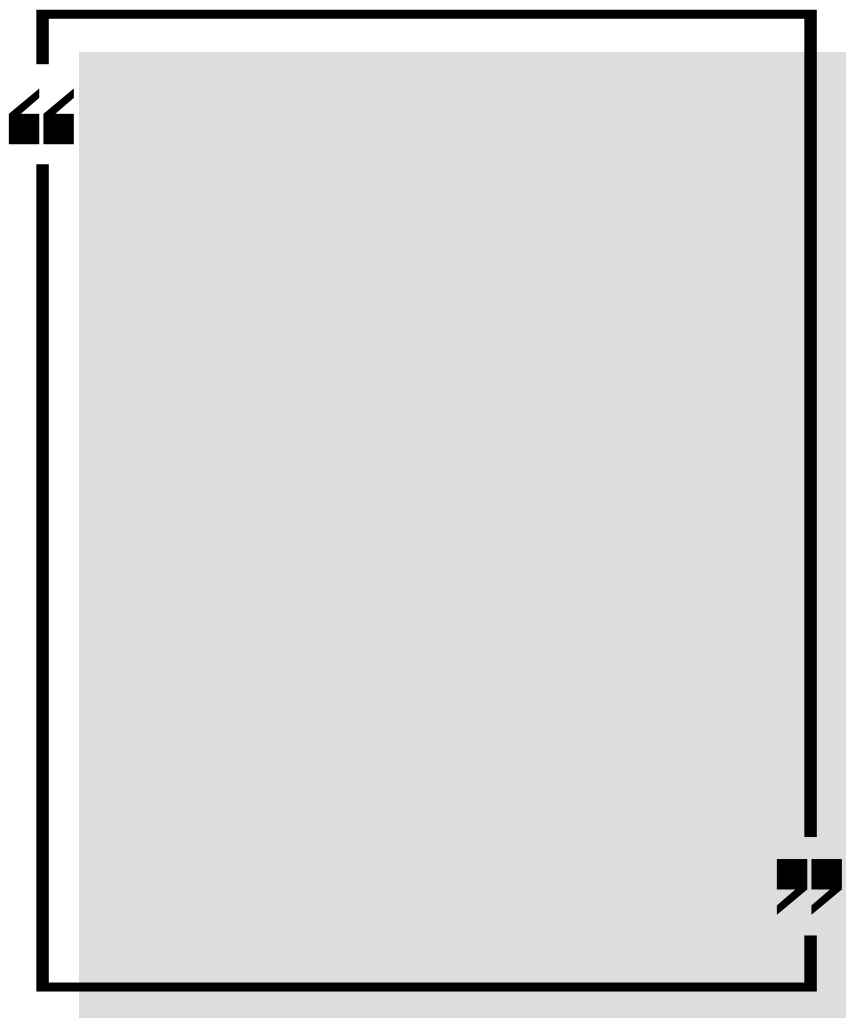
Rozmowa Jacka z mamą



Odpowiedzi na pytania/notatki:



Rozmowa Julii z Martyną



Odpowiedzi na pytania/notatki:



Rozmowa Ani z Igorem

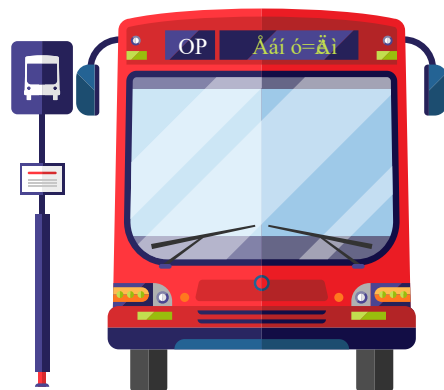
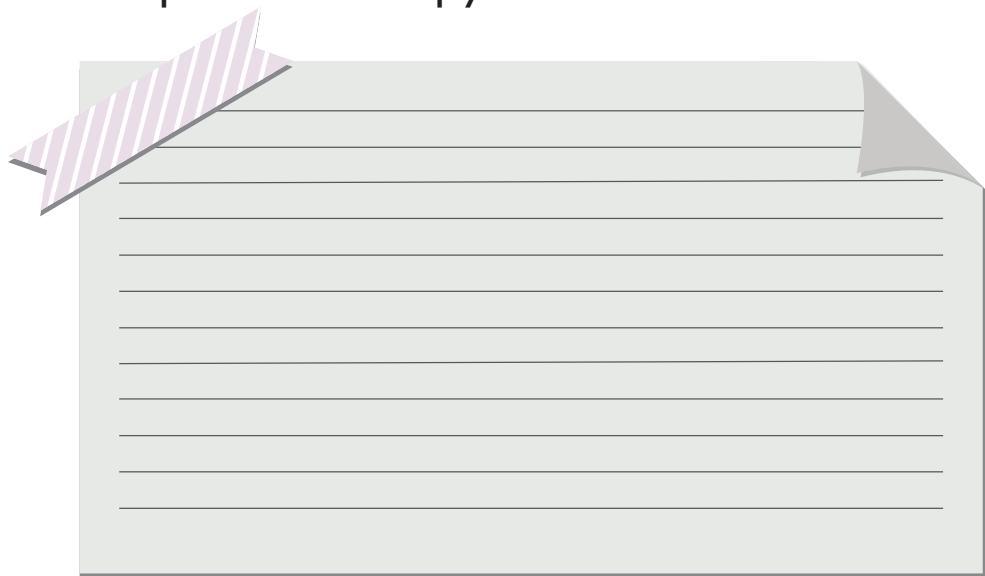


“

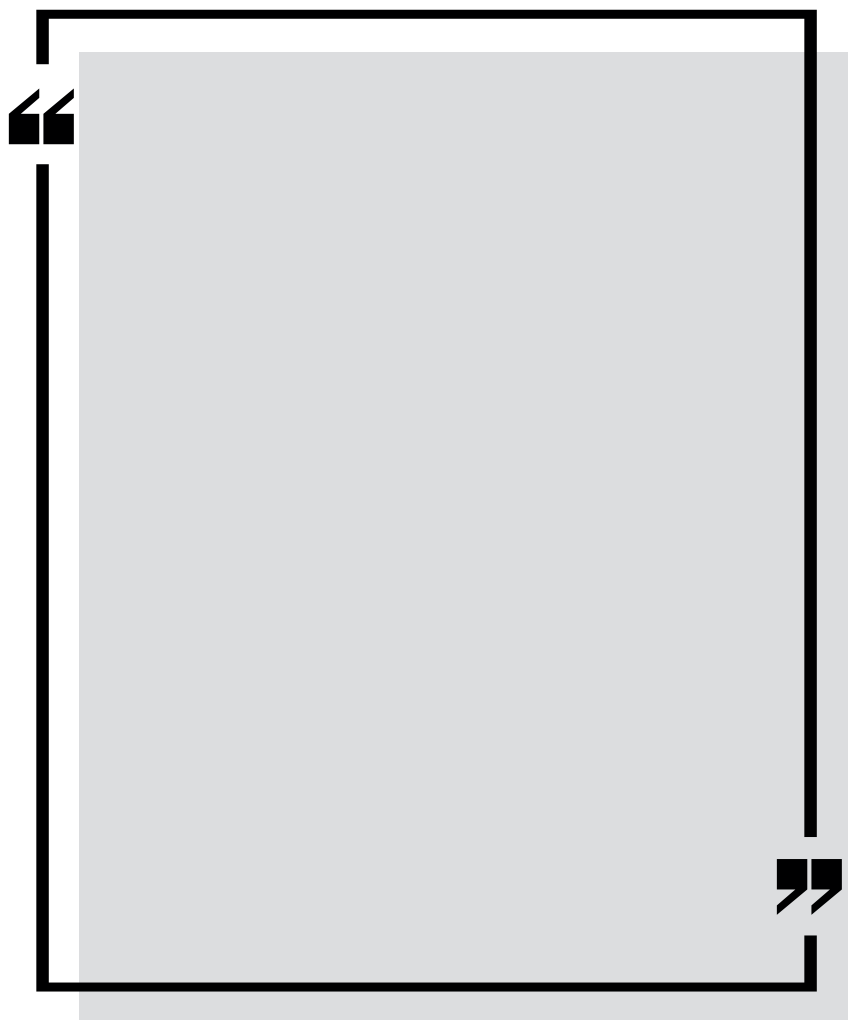
”



Odpowiedzi na pytania/notatki:



Rozmowa chłopców z panią Krysią



ASERTYWNOŚĆ – wyrażanie własnego zdania/emocji/granic tak, aby nie naruszać praw i granic innych osób. Obrona siebie lub innych w różnych sytuacjach, bez zachowań agresywnych.

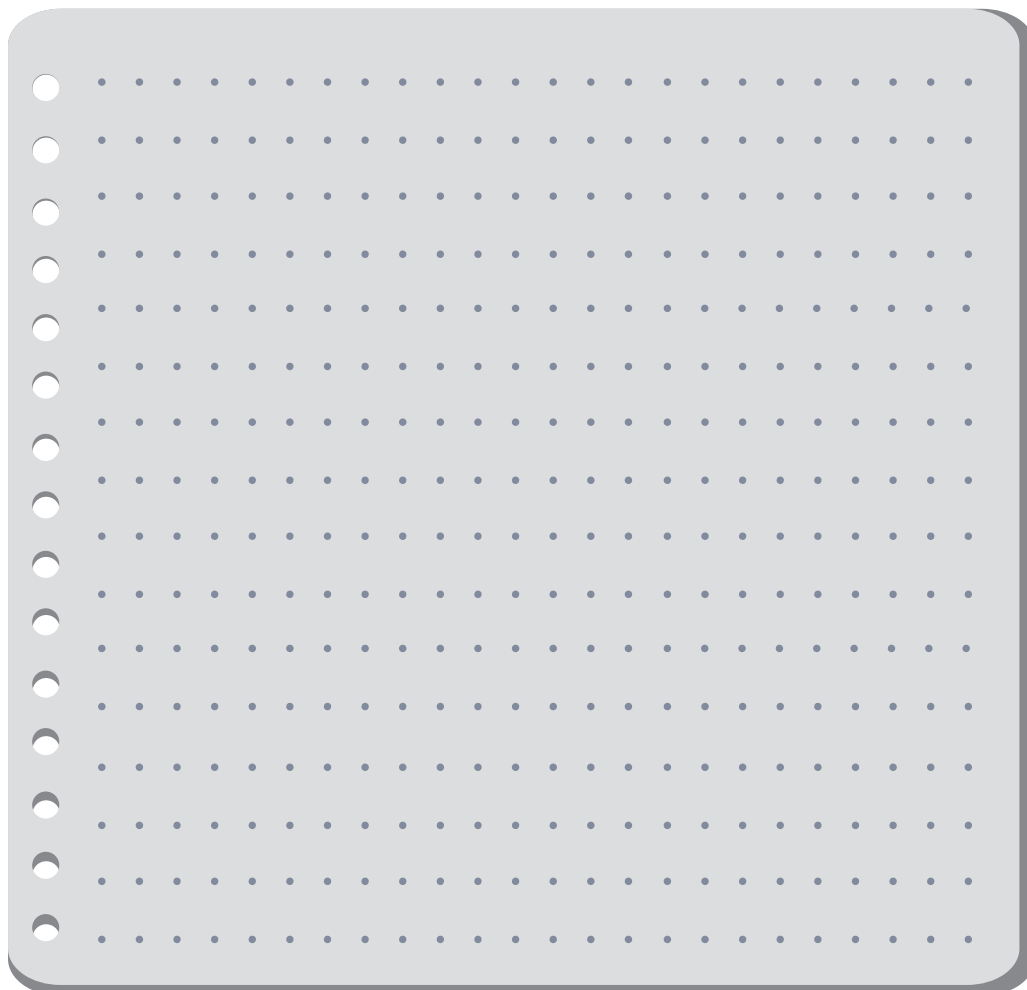
NR KARTY	PRZYKŁAD ASERTYWNEGO ZACHOWANIA
A01	
A02	
A03	
A04	
A05	
A06	
A07	
A08	
A09	
A10	

Asertywność nie jest cechą wrodzoną. Możesz się jej nauczyć, możesz ją ćwiczyć i zrozumieć. Pamiętaj – masz prawo być sobą i czuć się dobrze w towarzystwie innych osób. Masz też prawo mówić co myślisz i czujesz. 💜



MIŁOŚĆ/ZAUFANIE/BLISKOŚĆ/ TROSKA/POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Odpowiedzi na pytania:



Powiedz komuś, kto jest dla Ciebie bliski co ważnego
robi dla Ciebie na co dzień.

Z kim porozmawiasz? Co mu/jej powiesz? Przygotuj się
do tej rozmowy. Zapisz najważniejsze rzeczy:



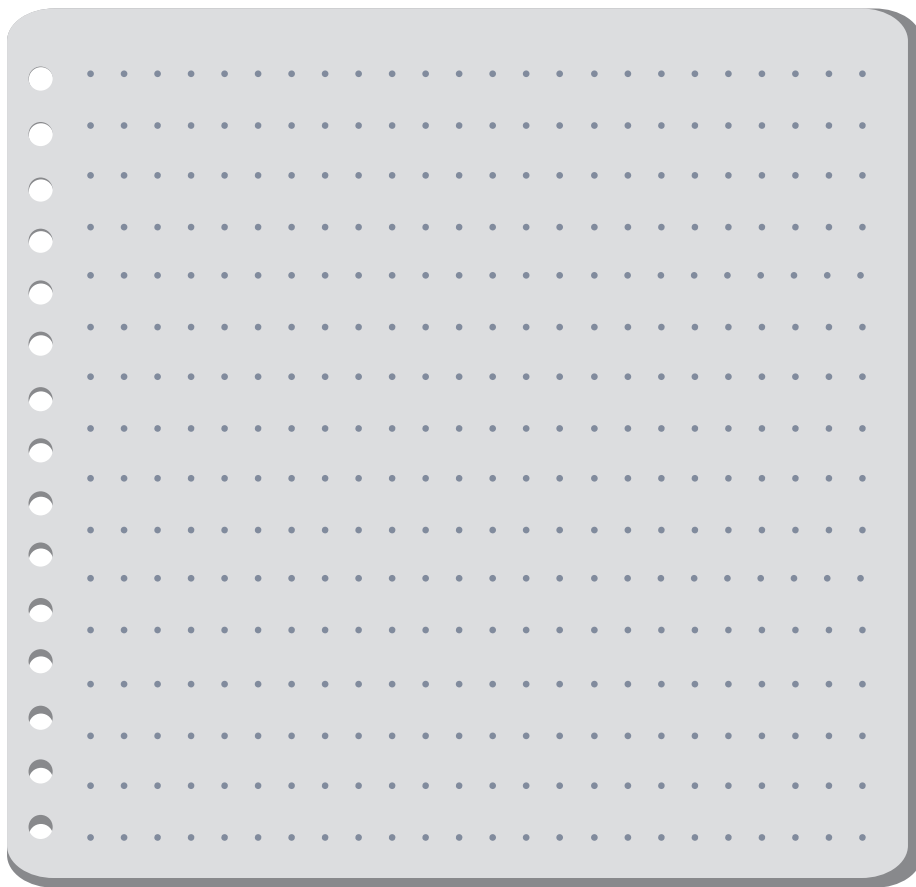
MAPA SKOJARZEŃ

Z czym kojarzy Ci się poczucie bezpieczeństwa? Kiedy czujesz się bezpieczny? Kto wzmacnia w Tobie to uczucie? Jak możesz sam/sama o nie zadbać?

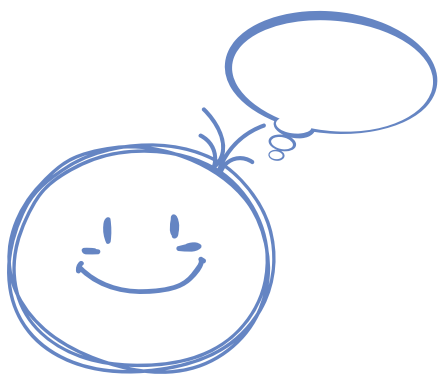


SZCZĘŚCIE/RADOŚĆ/ENERGIA/ ENTUZJAZM

Odpowiedzi na pytania:



Napisz co Cię uszczęśliwia.
Wybierz jedną rzecz z listy i zrób ją dzisiaj.



MOJA LISTA	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	



MOJE MAŁE SZCZĘŚCIA

Pewnie wiele razy słyszałeś/słyszałaś, że aby być szczęśliwym człowiekiem, trzeba doceniać „małe” szczęścia. Jakie Ty zauważasz w swoim życiu?

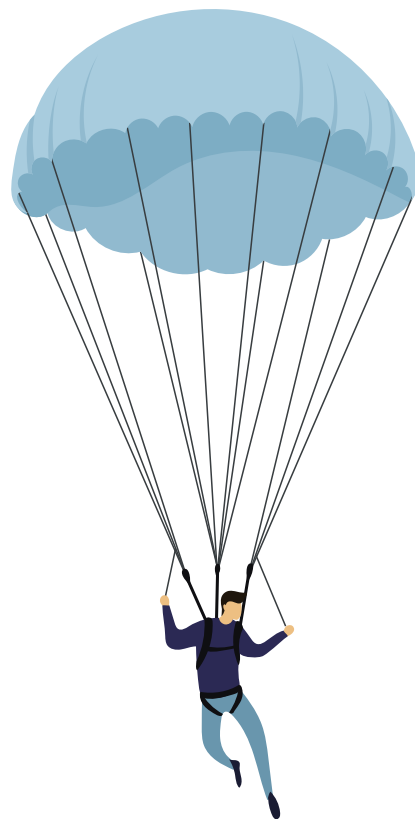
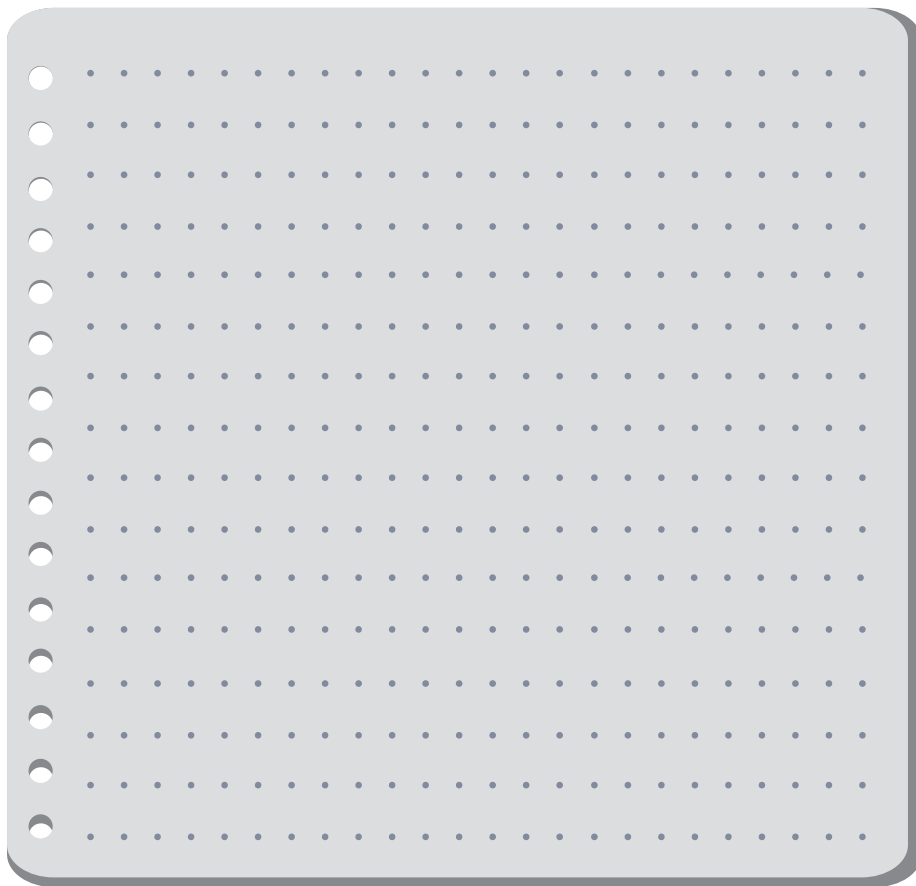
Pomyśl, co ostatnio wywołało uśmiech na Twojej buzi. Może ktoś powiedział Ci coś miłego? Może udało Ci się coś fajnego zrobić? Może zachwyciło Cię jakieś zwierzątko?

Wpisz wszystkie „małe szczęścia” w uśmiechnięte buźki.



ODWAGA/PEWNOŚĆ SIEBIE

Odpowiedzi na pytania:



Opowiedz o sytuacji, kiedy
mimo lęku byłeś odważny.
Co udało Ci się osiągnąć?



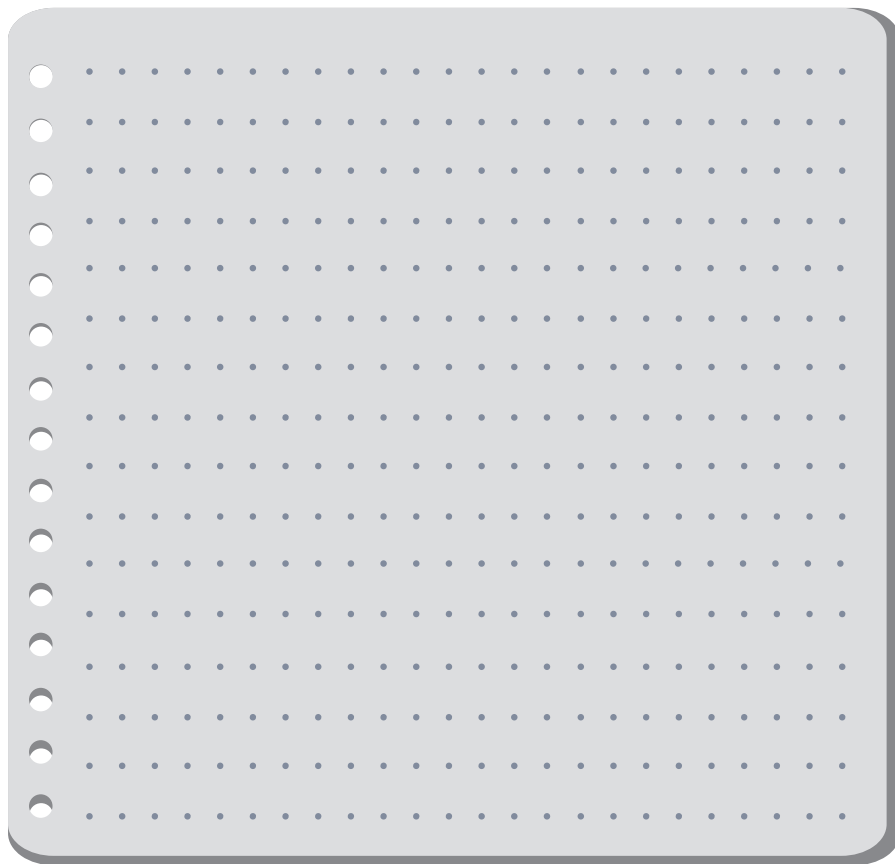
Pomyśl, w jakich jeszcze sytuacjach może się przydać. Zrób listę:

[illegible]

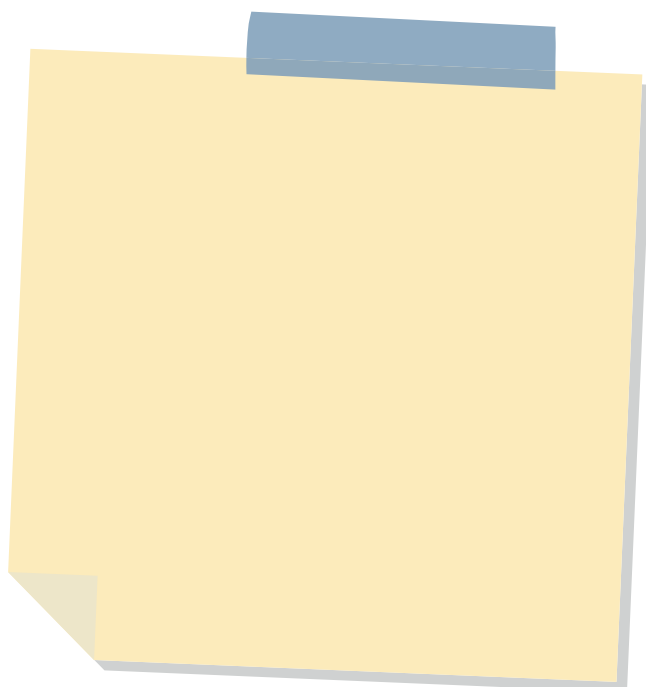
WSTYD/NIEŚMIAŁOŚĆ

KARTA
-B04-

Odpowiedzi na pytania:



Wyobraź sobie, że Twój wstyd chce dla Ciebie dobrze, bo przed czymś Cię chroni. Jak myślisz, przed czym?
Co musiałoby się stać, żebyś mógł/mogła złożyć ten parasol?



WSTYD/NIEŚMIAŁOŚĆ

Napisz list do swojego wstydu.

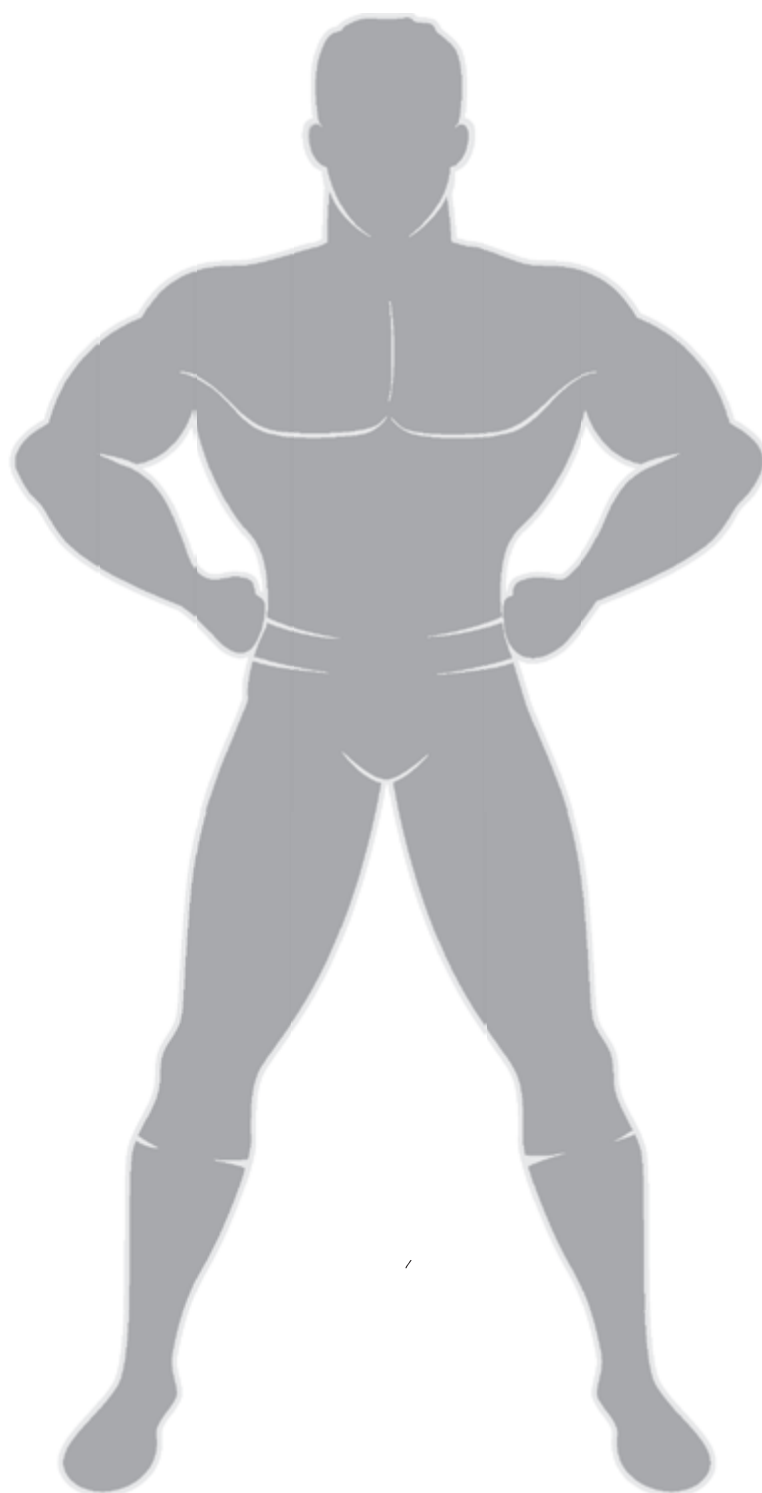
Napisz w czym Ci przeszkadza, a w czym pomaga.

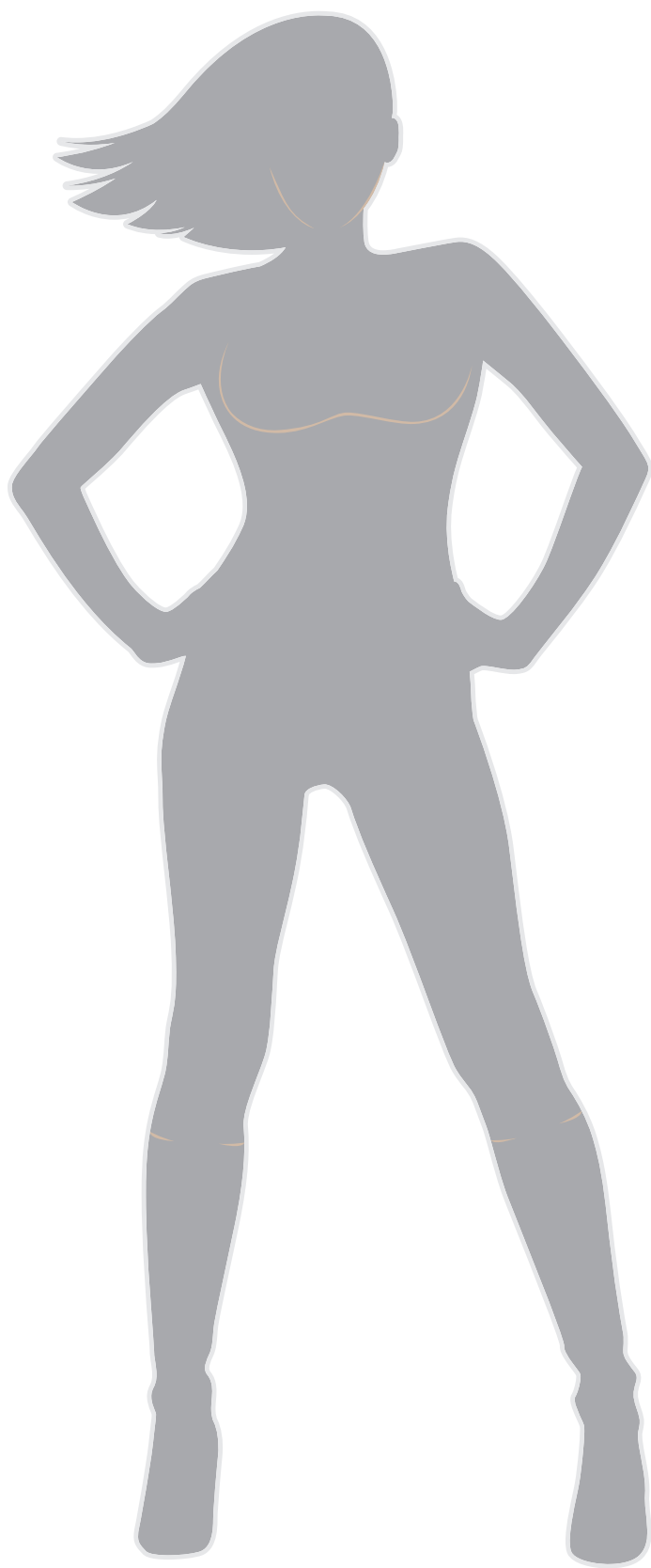
Mój drogi wstydzie,

*Piszę do Ciebie ten list, bo chcę żebyś
wiedział, że...*



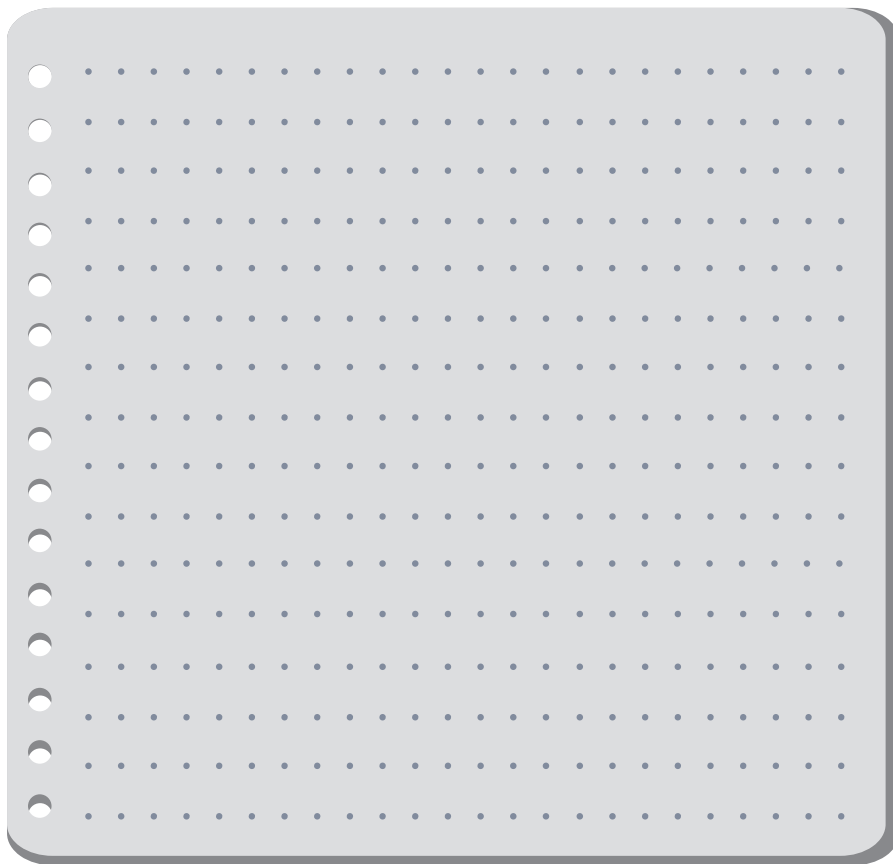
Narysuj kostium SUPERBOHATERA/SUPERBOHATERKI, którego supermocą jest poprawianie humoru ludziom, którzy są smutni. Wymyśl gadżet/amulet, który będzie reprezentował tę supermoc i zabieraj go ze sobą, kiedy będzie taka potrzeba.





STRACH/NIEPOKÓJ/LĘK

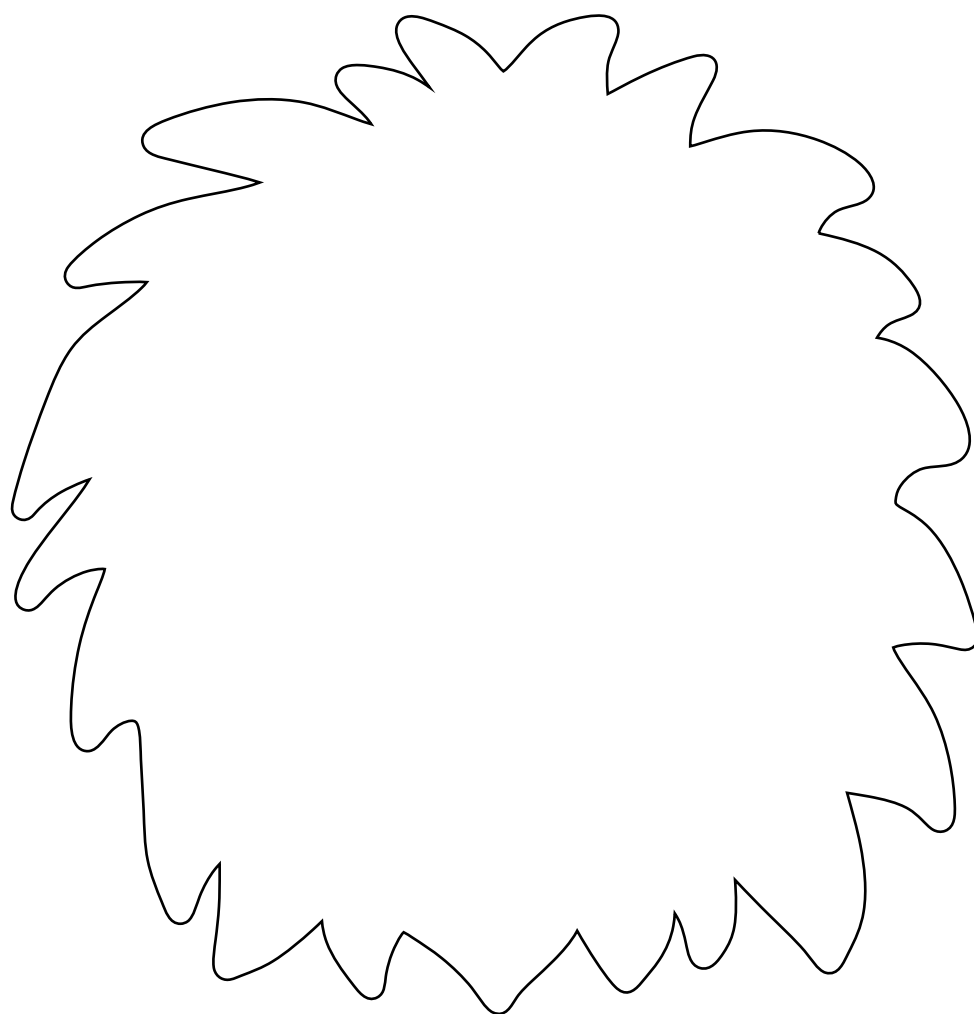
Odpowiedzi na pytania:



Lęk może być Twoim przyjacielem. Może służyć jako tarcza, która Cię chroni. Jak myślisz, przed czym? Co Twój lęk chce Ci pokazać? Jak o Ciebie dba? Czego, dzięki niemu, możesz uniknąć? Co możesz zrobić, żeby nie potrzebować tej tarczy?



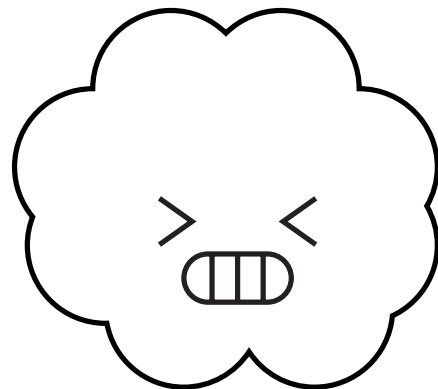
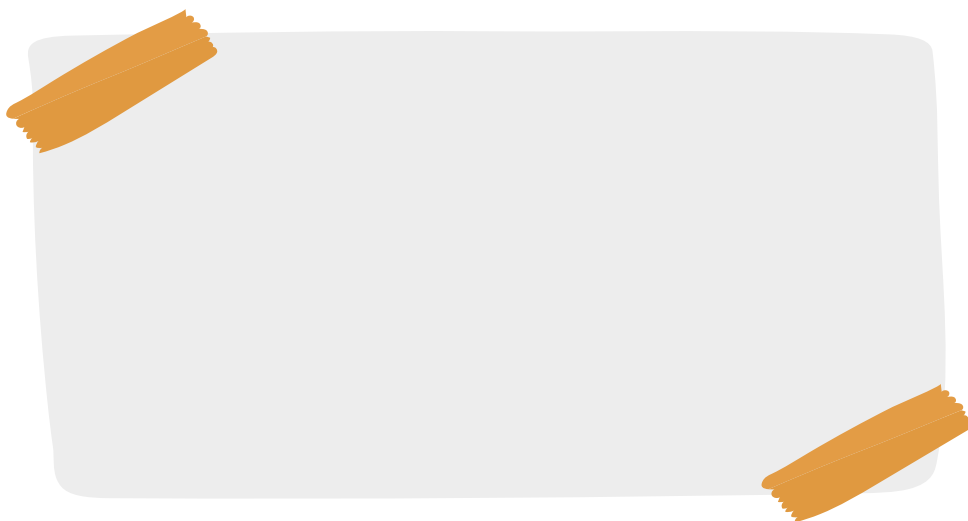
Wyobraź sobie, że Twój lęk jest małym, wrednym stworkiem, który siedzi w Twojej głowie i lubi Ci dokuczać. Narysuj go. Dorysuj mu różne zabawne elementy - np. czerwony nos klauna, majtki w różowe serduszka albo jakieś szalone buty. Zrób tak, żeby wyglądał śmiesznie. Następnym razem, kiedy poczujesz lęk, przypomnij sobie swój rysunek.



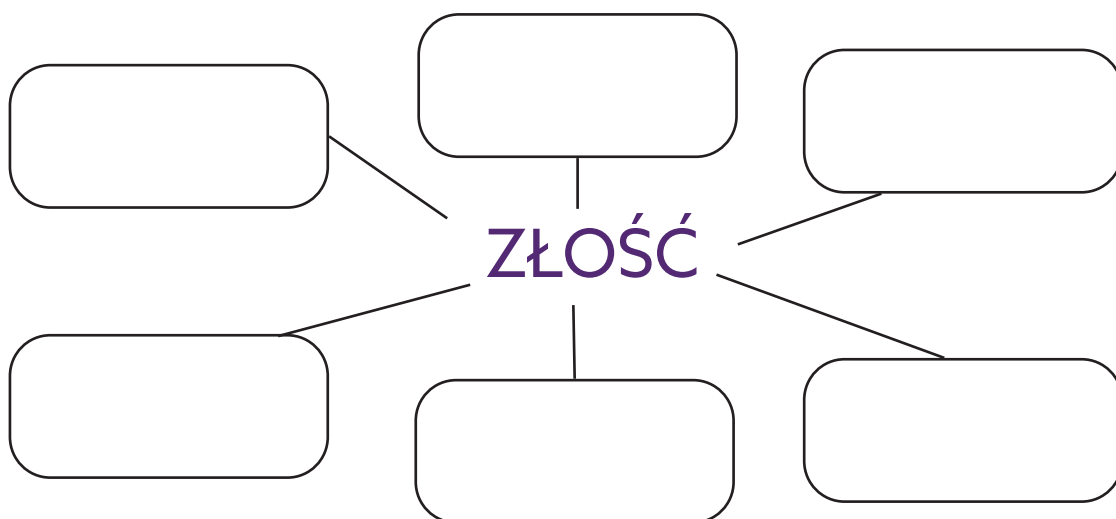
ZŁOŚĆ

KARTA
-B07-

Odpowiedzi na pytania:



Jak się zachowują dzieci kiedy się złością?



MOJA OSOBISTA ZŁOŚĆ

Wyobraź sobie
swoją złość.
Jak wygląda?
Gdybyś miał/
miała zrobić o niej
kreskówkę,
jak byś ją
przedstawił/
przedstawiła?



Kiedy się złościmy, w naszym ciele gromadzi się bardzo dużo energii. Mamy wtedy wielką siłę i moc. Jak możemy to wykorzystać?

SPOSOBY NA „ZŁOSZCZĄCĄ SIĘ” ENERGIĘ

- ① *Pobiegać*
- ② *Pojeździć na rowerze*
- ③ *Pograć w piłkę*
- ④ *Zrobić bitwę na poduszki albo na papierowe kulki*
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩
- ⑪
- ⑫
- ⑭
- ⑮



SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

- ! Mam prawo do złości
- ! Mogę czasem się złościć
- ! Nie mam prawa być agresywnym w stosunku do innych i do siebie



TAJNA WIADOMOŚĆ OD ZŁOŚCI

Nie ma dobrej reputacji. Często wcale nie chcemy się złościć i nie lubimy, kiedy ktoś złości się na nas. Nie pozwalamy sobie poczuć złości, nie chcemy jej w swoim repertuarze emocji. A jednak jest nam bardzo potrzebna! I chociaż czasem nam z nią niewygodnie warto się jej przyjrzeć z bliska i zaobserwować, co nam chce powiedzieć!



Tajna wiadomość od złości

czuję się źle
jak...

nie lubię...

ZŁOSZCZĘ SIĘ BO...

nie podoba
mi się, kiedy...

nie chcę...



Odpowiedzi na pytania:



Zadanie:

Pomyśl o jakiejś rzeczy, której komuś zazdrościsz.
Spróbuj zrozumieć i zaakceptować swoją zazdrość.



MAM PRAWO :

- do wyrażania własnych poglądów
- do odpoczynku
- do tego, żeby czegoś nie wiedzieć/nie umieć/nie rozumieć
- do tego, żeby czegoś nie lubić
- do okazywania WSZYSTKICH emocji
- do powiedzenia NIE
- do obrony swoich granic
- do popełniania błędów
- do zmiany zdania
- do dbania o siebie i swoje potrzeby
- do leniuchowania 😊
- do zabawy
- do śmiechu, żartów i wygłupów

Jakie jeszcze prawa chciałbyś/chciałabyś zobaczyć na tej liście?
Dopisz je!



STOPNIOWANE EMOCJI:

Każda emocja ma pewną skalę (irytacja - wściekłość- furia). Emocje są dynamiczne. Nie na każdym stopniu musimy reagować tak samo. Dopasuj emocje z rozsypanki do głównych kategorii. Jakie zachowania charakteryzują dany stopień emocji? Czy możemy nauczyć się zauważać „trudne” emocje zanim rozhulają się na maksa? Jak możemy wpływać na nasze zachowanie?

RADOŚĆ

MIŁOŚĆ

STRACH

ZŁOŚĆ

SMUTEK

ZASKOCZENIE

WSTYD

**WSTRĘT
I POGARDA**

= EMOTIONS =



FURIA
WŚCIEKŁOŚĆ
GNIEW
URAZA
OBURZENIE
NIECHĘĆ
FRUSTRACJA
ZIRYTOWANIE
NIEZADOWOLENIE
PODMINOWANIE
ROZDRAŻNIENIE
WZBURZENIE
ROZDYGOTANIE
ZAGNIEWANIE
ZGORZKNIAŁOŚĆ
WROGOŚĆ
NIENAWIŚĆ I SZAŁ
POCZUCIE WINY
ZAŻENOWANIE
ZAKŁOPOTANIE
WYRZUTY SUMIENIA
UPOKORZENIE
ŻAL Z POWODU TEGO,
CO SIĘ ZROBIŁO
HAŃBA
SPEŁNIENIE
SATYSFAKCJA

LEKCEWAŻENIE
NIEPRZYCHYLNOŚĆ
OBRZYDZENIE
ODRAZA
NIESMAK
AWERSJA
ŻAL
PRZYKROŚĆ
MELANCHOLIA
ZNIECHĘCENIE
PRZYGNĘBIENIE
NIESZCZĘŚCIE
OSAMOTNIENIE
ZATROSKANIE
ROZGORYCZENIE
ZAWIEDZENIE
ZAŁAMANIE
DEPRESJA
ZDZIWIENIE
OSZOŁOMIENIE
OSŁUPIENIE
ZDUMIENIE
PRZYJEMNOŚĆ
ENTUZJAZM
ROZKOSZ
UCIECHA
DUMA
EUFORIA

NIEPOKÓJ
ZANIEPOKOJENIE
OBAWA
ZWĄTPIENIE
NERWOWOŚĆ
ZATROSKANIE
ZMIESZANIE
ZANIEPOKOJENIE
ONIEŚMIENIE
ZATRWOŻENIE
ROZTRZĘSIENIE
STRACHLIWOŚĆ
POPŁOCH
ZSZOKOWANIE
PRZERAŻENIE
PANIKA
ZADOWOLENIE
ROZBAWIENIE
WESOŁOŚĆ
ŚMIAŁOŚĆ
SZCZĘŚCIE
ZACHWYCENIE
WYCISZENIE
RELAKS
ULGA
BŁOGOŚĆ





APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

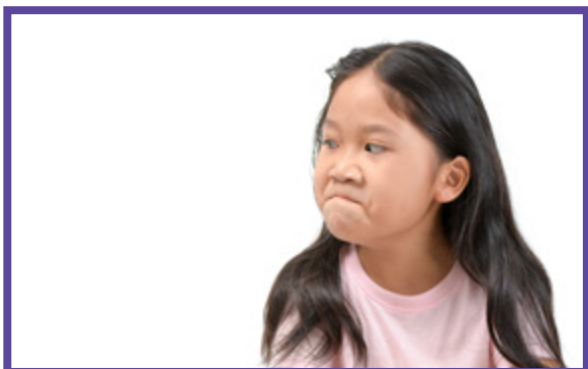
„Trudne” emocje	MOJE SPOSOBY NA RADZENIE SOBIE Z NIMI
wstyd/nieśmiałość	
smutek/melancholia	
strach/lęk/niepokój	
złość/gniew	
zazdrość	



EMOCJE - BURZA MÓZGÓW:

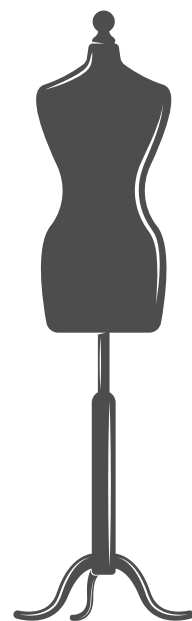
Jakie są typowe gesty/mimika/mowa ciała towarzysząca danej emocji?

Jak myślisz, co czują te osoby?



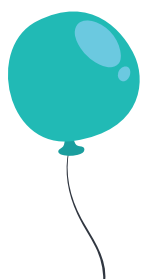
MÓJ SZCZĘŚLIWY SZKOLNY MUNDUREK:

Zaprojektuj swój wymarzony strój do szkoły. Pozwól poszaleć swojej wyobraźni i dodaj do niego magiczne elementy, np. latające buty, albo pelerynkę „niewidkę”.



BALONOWE POTYCZKI:

Każde dziecko przywiązuje sobie do kostki nadmuchany balonik. Zadanie polega na ochronie swojego balonika, przy jednoczesnych próbach zniszczenia balonów innych uczestników ćwiczenia. Po zakończeniu „balonowych starć” odpowiedz na pytania:



Jak się czułeś, gdy ktoś próbował zniszczyć/zniszczył Twój balon?

.....

.....

.....

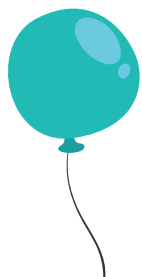


Czy łatwo jest chronić swoje granice?

.....

.....

.....



Co czujesz, kiedy ktoś przekracza Twoje granice?

.....

.....

.....

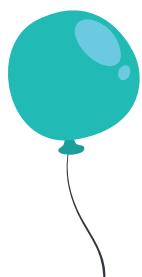


Jakie masz sposoby, na ochronę swoich granic?

.....

.....

.....



Dlaczego umiejętność obrony swoich granic jest taka ważna?

.....

.....

.....



ACH TE KOMPLEMENTY...!

Z pozoru przyjemne, w praktyce czasami sprawiają nam więcej kłopotu niż poradzenie sobie z krytyką. A jak jest u Ciebie? Umiesz przyjmować komplementy? Co odpowiadasz? Jak reagujesz? Dziękujesz? Zaprzeczasz? Zawstydzasz się?

Często odruchowo nie przyjmujemy komplementów (reakcja na NIE), zamiast docenić i po prostu podziękować (reakcja na TAK). Nasze relacje na tym zyskają, a i nam będzie szczerze miło, że ktoś nas docenił!

Co można odpowiedzieć, żeby przyjąć komplement?

Poćwiczmy :

KOMPLEMENT	REAKCJA NA NIE	REAKCJA NA TAK
<i>„Pięknie wyglądasz w tej sukience”</i>	<i>Daj spokój, jest beznadziejna”</i>	<i>„Dziękuję, bardzo ją lubię”</i>
<i>„Super sobie poradziłeś z tym zadaniem”</i>	<i>„Mogło mi pójść lepiej”</i>	
<i>„Jesteś najlepszą siostrą pod słońcem”</i>	<i>„Co ty gadasz, jestem okropna czasami”</i>	
<i>„Twój pokój mógłby wygrać konkurs na najładniejszy pokój świata”</i>		
<i>„Wow, ale świetnie tańczysz!”</i>		
<i>„O kurczę! Nie wiedziałem, że tak rewelacyjnie mówisz po angielsku!”</i>		
<i>„Dzięki za pomoc. Wytłumaczyłeś mi to lepiej niż nauczyciel na lekcji!”</i>		



JA ZA 10 LAT

Moja wizja samego/samej siebie jako studenta/studentki)

● Co lubię?

.....

.....

.....

● Co robię?

.....

.....

.....

● Czym się interesuję?

.....

.....

.....

● Jak wyglądam?

.....

.....

.....

● Jak się ubieram?

.....

.....

.....

Zachowaj tę kartkę i za 10 lat sprawdź, ile z rzeczy
które napisałeś/napisałaś faktycznie są prawdziwe :



MOJE IMIĘ

Napisz swoje imię. Do każdej literki imienia dopisz pozytywną cechę swojego charakteru, albo jakąś miłą rzecz o sobie 😊
(Wersja dla chętnych – to samo zrób z nazwiskiem!)

Ambicja Dokładność
 Samodzielność

Asertywność

Gościnność

Solidność

Szczerość

Dobroć

Życzliwość

Pracowitość

Pomysłowość

Troskliwość

Prawdomówność

Uprzejmość

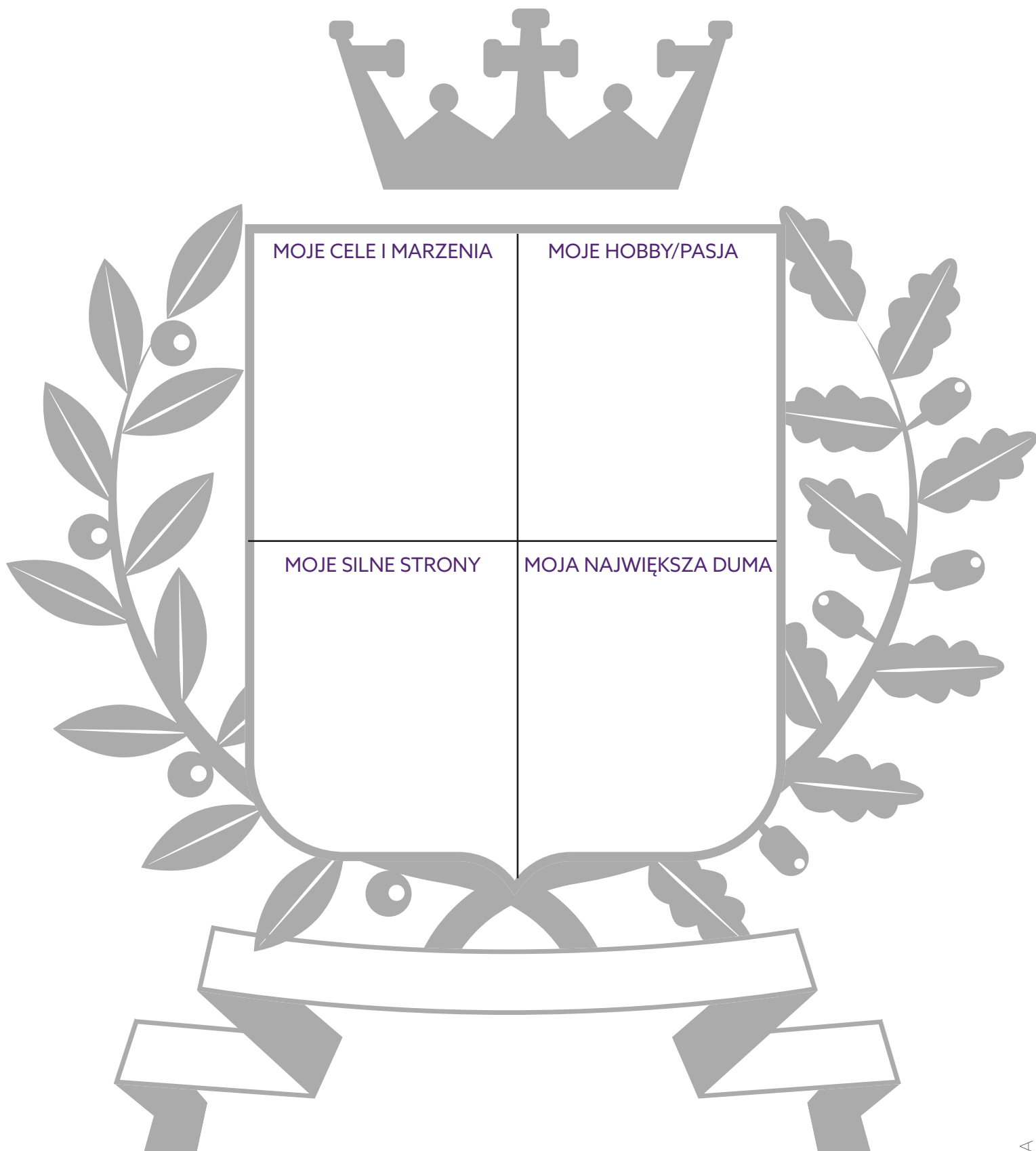
Bezinteresowność

Wyrozumiałość

Zdyscyplinowanie



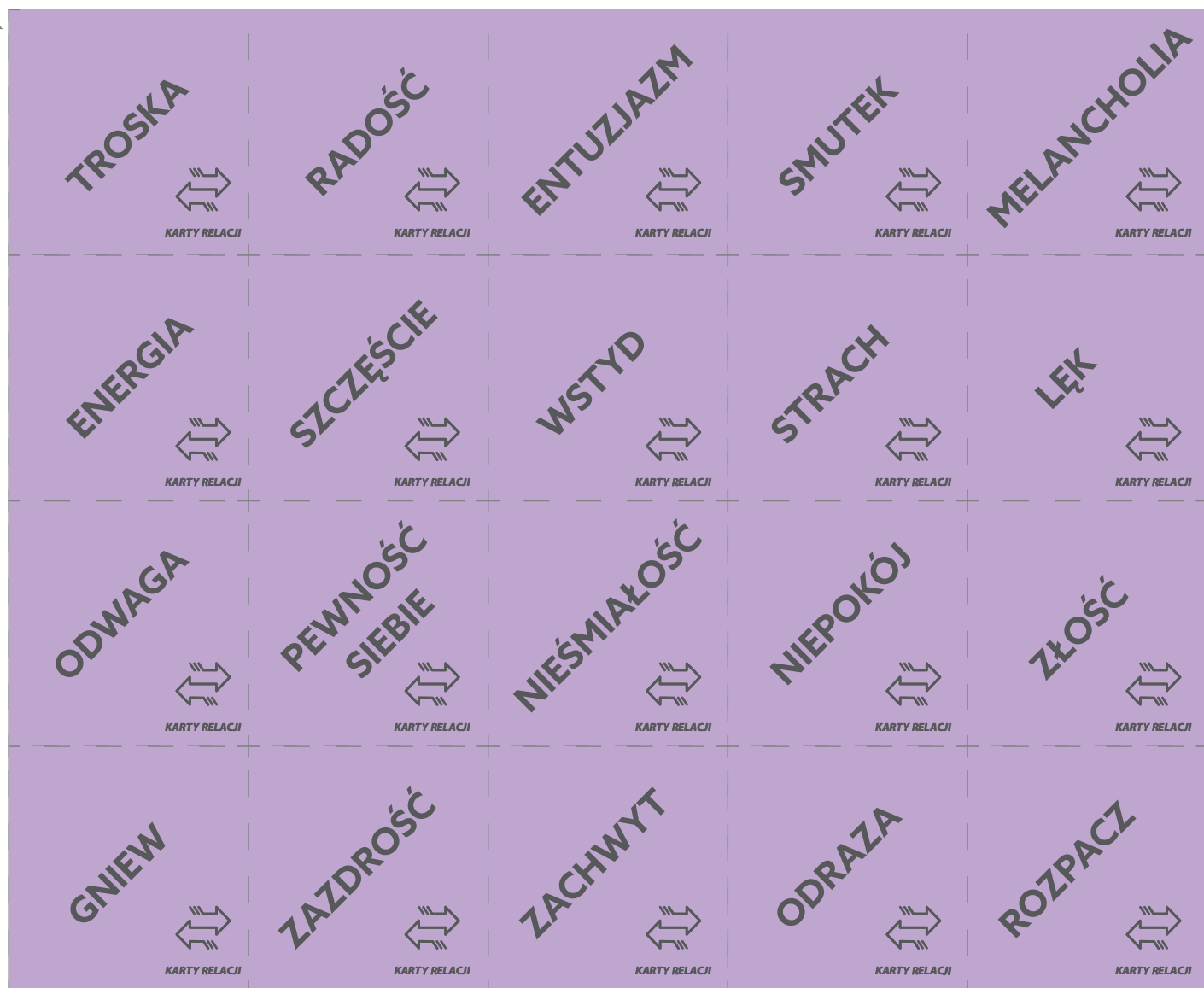
MÓJ HERB



KARTY PANTOMIMY - EMOCJE

Dzieci losują kartę. Nie używając słów, przedstawiają daną emocję.
Pytania do dyskusji po wykonaniu ćwiczenia:

1. Czy pokazywanie emocji jest łatwe?
2. Czy to co pokazujemy jest adekwatne do tego, co czujemy?
3. Czy można różnie interpretować czyjeś zachowanie?
4. Po czym poznajemy, że ktoś jest wesoły/smutny/zły?
5. Czy dane zachowania muszą świadczyć o jakiejś emocji?
Np. Czy ktoś, kto się nie odzywa, musi być smutny?



ZACHOWANIA VS EMOCJE

Wytnij i dopasuj połówki zdań.



Czasem nie chcę się bawić z innymi...	ale to nie znaczy, że jestem odludkiem.
Wczoraj na lekcji rozpłakałam się...	ale to nie znaczy, że jestem beksą.
Pokłóciłam się z Anią...	ale to nie znaczy, że jestem złą przyjaciółką.
Okłamałem moich rodziców...	ale to nie znaczy, że ich nie szanuję.
Michał dzisiaj się na mnie zezłościł...	ale to nie znaczy, że mi nie wybaczy.
Boję się zostać w ciemnym pokoju...	ale nie jestem tchórzem.
Mama była rozczarowana moim zachowaniem...	ale to nie znaczy, że mnie nie kocha.
Zazdroszczę swojej siostrze stopni w szkole...	ale to nie znaczy, że nie jestem z niej dumny.
Zosia się na mnie wściekła...	ale i tak wiem, że zawsze mogę na nią liczyć.



CO CZUJESZ KIEDY?

43



Co czujesz, kiedy ktoś na Ciebie krzyczy?	Co czujesz, kiedy musisz rozmawiać z kimś kogo nie lubisz?	Co czujesz, kiedy ktoś się z Ciebie śmieje?
Co czujesz, kiedy inne dzieci nie chcą spędzać z Tobą czasu?	Co czujesz, kiedy ktoś Ci mówi, że nie masz racji?	Co czujesz, kiedy ktoś Cię okłamuje?
Co czujesz, kiedy jesteś sam w domu?	Co czujesz, kiedy musisz poprosić kogoś o pomoc?	Co czujesz, kiedy nie stać Cię na to żeby kupić coś, co bardzo chcesz mieć?
Co czujesz, kiedy widzisz, że ktoś daje klapsa dziecku?	Co czujesz, kiedy masz za dużo pracy?	Co czujesz, kiedy ktoś potraktuje Cię niesprawiedliwie?



POZYTYWNA DŁOŃ

ćwiczenie do pracy w grupie

Odrysuj swoją dłoń. Podpisz kartkę swoim imieniem.

Każde dziecko z grupy wpisuje w Twoją dłoń to, co w Tobie najbardziej lubi/ceni/podziwia. Wpisujemy TYLKO pozytywne rzeczy 😊. Staramy się nie patrzeć na odpowiedzi innych i ich nie powtarzać 😊.



DYPLOM UCZNIA

(Instrukcja do zadania na kracie nr -C01-)

Dyplom uznania dla

.....

Najbardziej w sobie lubię _____
_____Doskonale wychodzi mi _____
_____Jestem naprawdę świetny w _____
_____Inni cenią mnie za _____
_____Umiem _____
_____Jestem mistrzem _____
_____Nikt tak jak ja nie potrafi _____
_____Czas spędzony ze mną jest fajny, bo _____
_____Doceniam siebie za _____
_____Gratuluję sobie _____
_____

LIST DO SIEBIE

(Instrukcja do zadania na kracie nr -C02-)

Na wstępie bardzo Ci dziękuję za

.....
.....
.....
.....

*Jesteś naprawdę wyjątkowy/wyjątkowa.
Lubię Cię za.....*

.....
.....
.....
.....

Akceptuję to, że

.....
.....
.....
.....

Obiecuję Ci, że.....

.....
.....
.....
.....



WDZIĘCZNOŚĆ - LIST DO

(Instrukcja do zadania na kracie nr -C03-)



*Piszę do Ciebie ten list, bo chcę, żebyś
wiedział/wiedziała, że.....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękuję Ci za.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jestem bardzo wdzięczny/wdzięczna

.....

.....

.....

.....
data i podpis



MIESIĄC WDZIĘCZNOŚCI

Przez najbliższe trzydzieści dni zapisuj codziennie trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/wdzięczna.

Data	Rzeczy, za które jestem wdzięczny/a	Data	Rzeczy, za które jestem wdzięczny/a
	1 2 3		1 2 3
	1 2 3		1 2 3
	1 2 3		1 2 3
	1 2 3		1 2 3
	1 2 3		1 2 3
	1 2 3		1 2 3
	1 2 3		1 2 3



Data	Rzeczy, za które jestem wdzięczny/a
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3

Data	Rzeczy, za które jestem wdzięczny/a
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3

- Jak często myślisz z wdzięcznością o dobrych rzeczach, które Cię spotykają?
- Jak często dziękujesz innym za to, co dla Ciebie robią?



JESTEM DOBRYM PRZYJACIELEM

Co jest ważnego w przyjaźni? Opracuj kodeks przyjaźni.

Odpowiedzi na pytania/notatki:



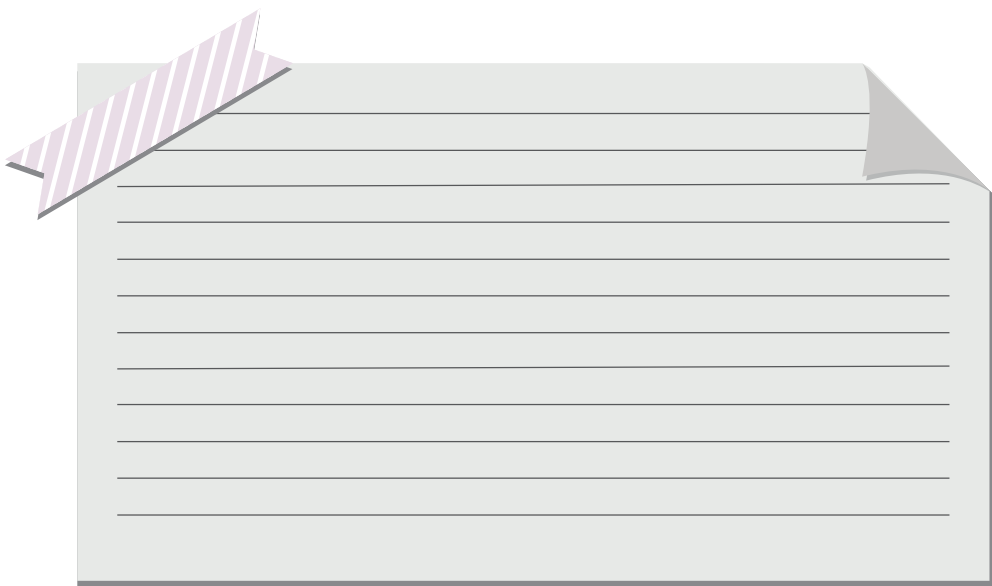
KODEKS PRZYJAŹNI

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____



DOCENIANIE SIEBIE I DUMA ZE SWOICH OSIĄGNIĘĆ

Odpowiedzi na pytania/notatki:

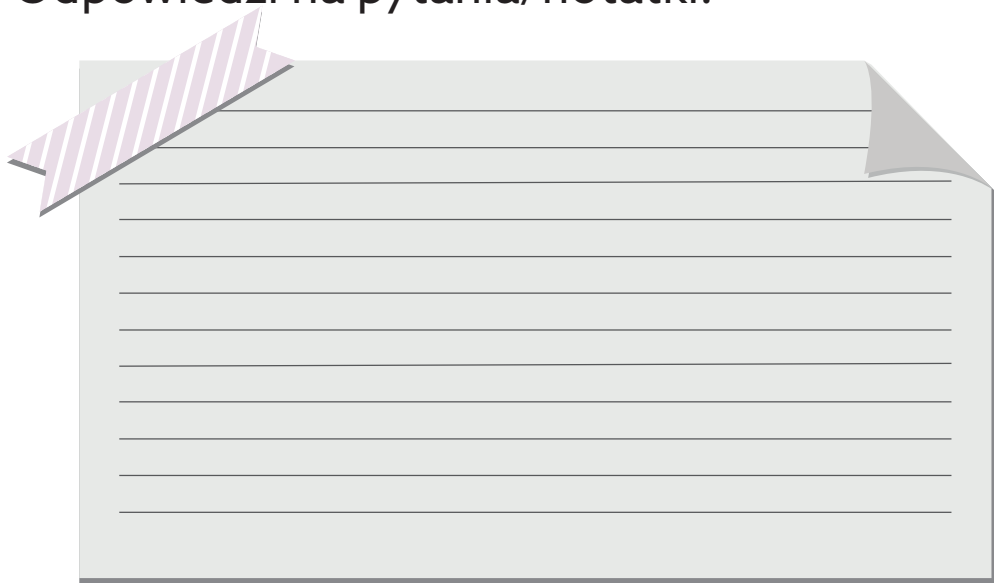


Narysuj rysunek przedstawiający Ciebie podczas robienia czegoś, z czego jesteś naprawdę dumny.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing.

HOBBY/PASJA

Odpowiedzi na pytania/notatki:



Opowiedz o swoim hobby:

Co jest w tym fajnego?

Co Cię w tym fascynuje?

Od jak dawna się tym interesujesz?

Jakie jest Twoje największe osiągnięcie związane z tym hobby?

Kto ma podobne zainteresowania?

Czy możesz się wymienić informacjami z kimś z rodziny lub przyjaciół?

Jakie trzeba mieć umiejętności, żeby to robić?

Co czujesz, kiedy to robisz?



SŁOIK SZCZĘŚCIA



Data:



Data:



KARTY RELACJI



KARTY RELACJI

Data:



Data:



KARTY RELACJI



KARTY RELACJI

Data:



Data:



KARTY RELACJI



KARTY RELACJI

Data:



Data:



KARTY RELACJI



KARTY RELACJI



Data:



.....

.....

.....



KARTY RELACJI

Data:



.....

.....

.....



KARTY RELACJI

Data:



.....

.....

.....



KARTY RELACJI

Data:

.....

.....

.....



KARTY RELACJI

Data:



.....

.....

.....



KARTY RELACJI

Data:



.....

.....

.....



KARTY RELACJI

Data:



.....

.....

.....



KARTY RELACJI

Data:

.....

.....

.....



KARTY RELACJI



5 FAJNYCH

(Instrukcja na karcie -C08-)

Miejsca:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ludzie:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Sytuacje:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



ROZSTANIE, POŻEGNANIE

„-A jeśli pewnego dnia będę musiał odejść? - spytał Krzyś, ściskając Misiową łapkę. - Co wtedy?

- Nic wielkiego - zapewnił go Puchatek. - Posiedzę tu sobie i na Ciebie poczekam. Kiedy się kogoś kocha, to ten drugi ktoś nigdy nie znika.”

Alan Alexander Milne „Kubuś Puchatek”

Odpowiedzi na pytania:

1.

2.

3.

4.

5.



BLISKOŚĆ, WIĘŻ

- „- Puchatku?
- Tak Prosiaczku?
- Nic - powiedział Prosiaczku, biorąc Puchatku za łapkę
- Chciałem się tylko upewnić, że jesteś.”

Alan Alexander Milne „Kubuś Puchatek”

Odpowiedzi na pytania:

1.

2.

3.

4.

5.

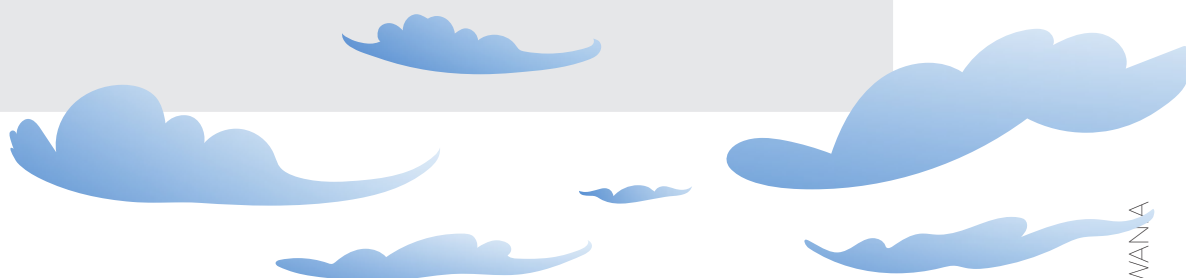


PORAŽKA

„Czuję się mniej więcej tak, jak ktoś, kto bujał w obłokach i nagle spadł.”

Alan Alexander Milne „Kubuś Puchatek”

Odpowiedzi na pytania:

[illegible]

GRANICE

„Kiedy zawołasz do króliczej norki: Hej, jest tam kto?, a głos z wnętrza odpowie: Nie!, to znaczy chyba, że nie jesteś mile widziany.”

Alan Alexander Milne „Kubuś Puchatek”

Odpowiedzi na pytania:



1.

2.

3.

4.

5.

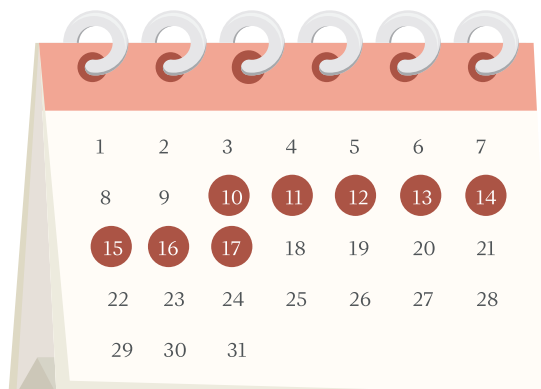


UWAŻNOŚĆ, ŻYCIE CHWILĄ

„Jaki dziś dzień - zapytał Puchatek, dziś - odpowiedział Prosiaczek, na to Puchatek - to mój ulubiony dzień.”

Alan Alexander Milne „Kubuś Puchatek”

Odpowiedzi na pytania:

[illegible]

ODWAGA, NAWIĄZANIE RELACJI

„Nie możesz stanąć w jednym punkcie w lesie i czekać aż inni do Ciebie przyjdą. Sam musisz do nich czasem wyjść.”

Alan Alexander Milne „Kubuś Puchatek”

Odpowiedzi na pytania:

1.

2.

3.

4.

5.



Alan Alexander Milne „Kubuś Puchatek”

[illegible]

PRZEBACZANIE/PRZEPRASZANIE

„Jeśli spadniesz na kogoś, nie wystarczy powiedzieć, że nie chciałeś. W końcu ten ktoś też wcale nie chciał, żebyś na niego spadał”.

Alan Alexander Milne „Kubuś Puchatek”

Odpowiedzi na pytania:

1.

2.

3.

4.

5.



WIARA W SIEBIE, POZYTYWNE MYŚLENIE

„Obiecaj, że zawsze będziesz o tym pamiętać: jesteś odważniejszy, niż sam w to wierzysz, jesteś silniejszy, niż ci wydaje i jesteś mądrzejszy, niż myślisz”.

Alan Alexander Milne „Kubuś Puchatek”

Odpowiedzi na pytania:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



„Wszyscy dorośli byli kiedyś dziećmi, ale niewielu z nich pamięta o tym.”

Antoine de Saint-Exupéry „Mały Książe”

Odpowiedzi na pytania:

[illegible]

PRZYJAŹŃ

„Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają jak latać.”

Antoine de Saint-Exupéry „Mały Księżę”

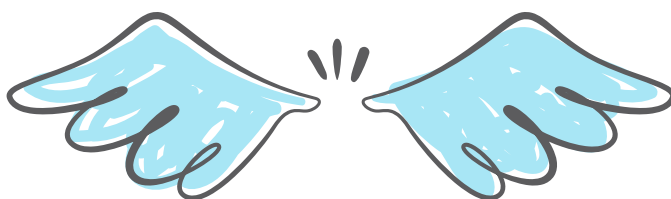
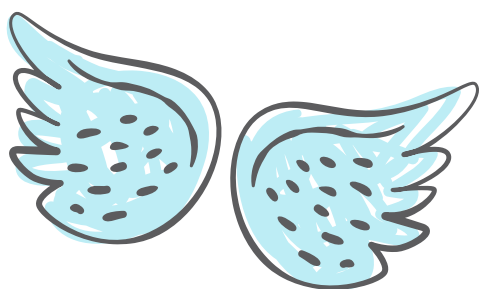
1.

2.

3.

4.

5.



RELACJE DOROŚLI - DZIECI

„Dorośli nigdy nie potrafią sami zrozumieć. A dzieci bardzo męczy konieczność stałego objaśniania”.

Antoine de Saint-Exupéry „Mały Księżę”

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



SMUTEK

„Wiesz... gdy się jest bardzo smutnym, lubi się zachody słońca.”

Antoine de Saint-Exupéry „Mały Księżę”



1.

2.

3.

4.

5.



STRES

Narysuj swoje bezpieczne miejsce, takie, w którym czujesz się dobrze, swoją oazę spokoju. Za każdym razem kiedy jesteś zdenerwowany/smutny/zły, popatrz na ten rysunek/przypomnij go sobie i pooddychaj głęboko.





