

## **Karty o emocjach 2**

### **WAŻNE EMOCJE**



## KARTY- WAŻNE EMOCJE

### Ogólne założenia:

Karty mają na celu zaktywizować uczniów do rozmowy, poruszania ważnych kwestii, które mają za zadanie przybliżyć uczniom określone problemy. Uczniowie za sprawą materiału mogą rozwijać swoją wiedzę w obszarze kompetencji społecznych.

### Jak pracować?

Karty mogą służyć do indywidualnej pracy, gdy uczeń zmagają się z jakimś problemem (np. chcemy poruszyć kwestię przyjaźni). Uczeń pisze na karcie i zaznacza to, co potrzebuje. Nie musi wszystkiego uzupełnić.

Karty mogą też być przekazane uczniom na zajęciach wychowawczych/ pedagogicznych. Każdy uzupełnia we własnym rytmie i co jakiś czas następuje dzielenie się (ten kto ma potrzebę) własnymi spostrzeżeniami jako dopełnienie poruszanej tematyki.

### Motywacja:

Wiele uczniów ma bardzo niską motywację, nie lubi pisać i czytać. Jednak jestem zdania, że warto przyzwyczajać stopniowo do pracy z emocjami i trudnymi zagadnieniami.

### PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIE:

3. Jakie powody mogą być tego, że ktoś hejtuje? Zaznacz według Ciebie najczęstsze powody.

osoba ma wrażenie,  
że dzięki temu  
tworzy swoją  
pozycję

odreagowuje natłok  
emocji

ktoś, kto odczuwa  
zazdrość

ktoś, kto nie  
akceptuje swojego  
życia i próbuje  
uprzykrzyć je innym

ktoś, kto nie potrafi  
wyrażać emocji w  
zdrowy sposób

ktoś, kto nie liczy się  
z uczuciami innych  
osób

Powyższe zadanie jest przykładowym z karty. Zwrócenie uwagi, że nie ma odpowiedzi dobrych/złych/poprawnych/niepoprawnych. Uczniowie mogą dzielić się swoją pracą i argumentować swoje wybory.

**Występująca trudność:**

**-jeśli uczniom nie spodoba się:** można spróbować nawet wykonać część zadań i pomału oswajać z tematem, być może na początku będzie trudno, ale jakiś aspekt na pewno ich zaciekawi. Pamiętajmy, że w grupie 25 osobowej normą jest, że ktoś nie zaakceptuje pomysłu.

**-jeśli jest za trudne:** warto przed przekazaniem karty samodzielnie zgłębić temat oraz poszukać informacji w danej tematyce i na bieżąco wyjaśniać niezrozumiałe kwestie

Karta 1: Samopoczucie

Karta 2: Depresja

Karta 3: Hejt

Karta 4: Kim jestem?

Karta 5: Własne granice

Karta 6: Nastrój

Karta 7: Manipulacja

Karta 8: Uzależnienia

Karta 9: Przyjaźń

Karta 10: Przemoc

Milej pracy, Małgorzata Czyrnek- Strefa Dobrej Edukacji

1. Odpowiedz na poniższe pytania zgodnie z własnymi przekonaniami.

Czy lubisz spędzać czas ze znajomymi?

TAK

NIE

Czy czujesz, że masz osobę w swoim otoczeniu, którą możesz nazwać przyjaciółką/ przyjacielem?

TAK

NIE

Czy uważasz, że posiadanie przyjaciela/ przyjaciółki jest ważne?

TAK

NIE

2. Jakimi cechami według Ciebie powinien wyróżniać się prawdziwy przyjaciel? Wybierz najważniejsze cechy według Ciebie (dowolna ilość).

lojalność

prawdomówność

szczerłość

troskliwość

poczucie humoru

wyrozumiałość

cierpliwość

dobroć

życzliwość

punktualność

Zapisz swoje propozycje:

.....

.....

.....

3. Jakie postawy wydają Ci się ważne w osobie przyjaciela/ przyjaciółki? Wybierz dowolną ilość wariantów.

akceptuje mnie takim, jaki/a jestem

nie mówi o mnie źle za moimi plecami

kiedy nie podoba się moja postawa mówi o tym szczerze, ale nie obraża mnie

wspiera mnie w trudnych momentach

nie mówi innym osobom o tym, co przekazuję w zaufaniu i jest dla mnie osobiste

cieszy się razem ze mną z moich sukcesów

broni mnie, gdy ktoś krzywdzi mnie lub źle o mnie mówi

dzieli się swoimi przeżyciami i czuję, że jestem ważny/a w naszej relacji

4. Jaka reakcja przyjaciela wydaje Ci się najlepsza w sytuacji, gdy:

Nie podoba mu się moja postawa	Nie zgadza się ze mną i ma inne zdanie w jakiejś kwestii	Nie może mi pomóc z konkretnym problemem

5. Które aspekty zdrowej przyjaźni chciałbyś/ chciałabyś doświadczać w swojej przyjacielskiej relacji lub których aspektów doświadczasz?

Pomagamy sobie, gdy możemy, ale wiemy, że może zdarzyć się, że nie zawsze jesteśmy w stanie sobie pomóc

Traktujemy siebie z szacunkiem w każdej okoliczności

Wiemy, że przyjaźń nie jest po to, by stawiać sobie warunki

Szanujemy swoje zdanie, odmowę czy gorszy nastrój

ZDROWA PRZYJAŹŃ

Nie wymuszamy niczego na sobie

Nie obrażamy się nawzajem nawet, gdy coś nam się nie podoba

Dajemy sobie przestrzeń na aktywności i swoje życie poza przyjaźnią

Jesteśmy dla siebie wyrozumiali i cierpliwi

Twoje propozycje na które zabrakło powyżej miejsca:

.....

.....

.....

6. Odpowiedz na poniższe pytania zgodnie z własnymi odczuciami.

**Czy miałeś/aś kiedyś wrażenie, że w jakiejś relacji:**

Ciągle musisz coś udowadniać.

 TAK NIE

Nie możesz być w pełni sobą.

 TAK NIE

Doświadczyłeś/aś przykrości ze strony innej osoby.

 TAK NIE

Czułeś/aś się przytłoczony/a drugą osobą.

 TAK NIE

7. Przyporządkuj poniższe stwierdzenia wedle własnych odczuć. Zaznacz według trzystopniowej skali w jakim stopniu poniższe sytuacje są dla Ciebie bolesne.

1- obojętne

2-bolesne

3-bardzo bolesne

- brak akceptacji mojej osoby-
- druga osoba sprawia, że muszę się podporządkować-
- nie mówię wszystkiego, gdyż boję się krytyki-

■ wielokrotnie moje tajemnice  
osobom-

zostały przekazane innym

## PRZYJAŹŃ

■ nie odczuwam pełnego zaufania w

tej relacji-

■ mam wrażenie, że nie mam nic do powiedzenia w tej relacji-

■ słyszę ciągłą krytykę skierowaną na mnie i na moje pomysły-

■ moje problemy są wyśmiewane lub lekceważone -

8. Biorąc pod uwagę aspekty ze zdrowej przyjaźni oraz bolesnych sytuacji z powyższego zadania uzupełnij metryczkę odnośnie Twojej przyjacielskiej relacji.

/Jeśli czujesz, że nie możesz nikogo z grona Twoich znajomych nazwać przyjacielem/ przyjaciółką zapisz jakie aspekty są dla Ciebie ważne w zdrowej przyjaźni, a czego chciałbyś/ chciałabyś uniknąć w przyjaźni (niezdrowe aspekty)/

## MOJA PRZYJAŹŃ

ZDROWE ASPEKTY:

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

NIEZDROWE ASPEKTY:

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

Co bym zmienił/a w mojej relacji przyjacielskiej?

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

Co mi się podoba w mojej relacji przyjacielskiej?

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



# PRZYJAŹŃ

Przyjaźń jest ważną relacją dla każdego człowieka. Szkoła jest jednym z wielu miejsc, gdzie ludzie nawiązują swoje pierwsze przyjaźnie.

Nawet, jeśli przyjaciel/ przyjaciółka są dla nas ważni nie oznacza to, że możemy godzić się na wszystko co proponują. W każdej relacji mamy prawo stawiać granice, które służą naszemu dobru.

Każdy zasługuje na to, aby dobrze czuć się w relacji przyjacielskiej.

Nikt nie ma prawa czuć się przytłoczony, szantażowany czy ośmieszany.

Nie warto pozostawać w relacji w której nie czujemy się dobrze i mamy wrażenie, że jesteśmy zdominowani. Każdy ma prawo: mieć własne zdanie, nie zgadzać się w każdej kwestii, mieć słabszy dzień, nie zawsze mieć czas czy nie zawsze potrafić pomóc.

Warto rozmawiać z osobami zaufanymi o relacjach, które nas niepokoją i nie należy ignorować sygnałów ostrzegawczych. Każdy z nas jest wartościowy i zasługuje na wartościowe relacje. Nie zawsze udaje się nam znaleźć osobę godną zaufania, którą możemy zaliczyć do grona przyjaciół. Czasami zbudowanie przyjaźni jest długim, wieloletnim procesem wzajemnego poznawania i budowania zaufania.