

KARTY O EMOCJACH 3- PRZYJEMNE EMOCJE

Kochani Pedagodzy, w Wasze ręce przekazuję kolejny cykl kart, które poruszają następujące zagadnienia:

Karta 1: Miłość

Karta 2: Szacunek

Karta 3: Ja w rodzinie

Karta 4: Radość

Karta 5: Szczęście

Karta 6: Mój dom

Karta 7: Moja społeczność

Karta 8: Uwaga

Karta 9: Ja w świecie

Karta 10: Moje prawa

Tym razem na tapet zostały wzięte w większości przyjemne emocje, które są również ważne, gdyż towarzyszą codzienności.

Karty dogłębnie poruszają określoną tematykę oraz aktywizują uczniów do zadań. Wzorem wcześniejszych zawierają podsumowanie omawianego tematu oraz zostawiają przestrzeń do własnej refleksji.

Można wykorzystać je podczas rozmowy na określony problem zarówno podczas zajęć z całym zespołem klasowym, w konkretnej grupie jak i w trakcie zajęć indywidualnych.

Dobrej pracy, Małgorzata Czyrnek Strefa Dobrej Edukacji

Oświadczam, że niniejsze karty są w całości mojego autorstwa.

*Wyjątek stanowi fragment tekstu w karcie „Moje prawa” opatrzony materiałem źródłowym.



1. Społeczność to ludzie z którymi żyjemy na co dzień. Jakie osoby wchodzą w skład Twojej społeczności? /Nie wypisuj imion, a np. RODZINA, ZNAJOMI, BLISCY PRZYJACIELE itp./

MOJA SPOŁECZNOŚĆ

2. Patrząc na powyższy schemat dokonaj podziału społeczności na poniższe kryteria.

SPOŁECZNOŚĆ W KTÓREJ MUSZĘ BYĆ	SPOŁECZNOŚĆ W KTÓREJ JESTEM Z WYBORU

3. Które kryteria są ważne dla Ciebie odnośnie życia i funkcjonowania w społeczności? Zaznacz te opcje, które wydają się dla Ciebie najważniejsze.

NEGATYWNE

Mam pewność, że nikt nie wykorzystuje mnie do swoich celów

Mam przeświadczenie, że mogę być autentyczny i nie muszę nikogo udawać

Mam pewność, że nikt nie stosuje wobec mnie manipulacji lub innych mechanizmów, które mnie wyniszczają

Mam poczucie, że wobec mnie nikt nie stosuje jakiegokolwiek przemocy

Mam pewność, że nie jestem obiektem drwin czy żartów

Mam przekonanie, że nikt nie przekracza moich granic

POZYTYWNE

Mam przekonanie, że w razie problemu uzyskam pomoc

Dobrze się czuję w społeczności do której należę

Mogę się rozwijać z ludźmi w moim otoczeniu

Dobrze spędzam czas z ludźmi z mojego otoczenia

Ludzie w moim otoczeniu szanują mnie, moje granice oraz moją odmowę

Mam poczucie, że jestem ważny i otwarcie mogę wyrażać własne zdanie

4. Uzupełnij poniższy schemat.

SPOŁECZNOŚĆ TO OGÓŁ LUDZI

Co ja mogę zrobić, aby inne osoby czuły się dobrze w mojej obecności?

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

Co mogą zrobić inni ludzie, abym ja czuł/ a się dobrze w społeczności ?

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

Bez jakich wartości nie wyobrażasz sobie swojej społeczności. Podkreśl poniższe wartości (dowolna ilość).

WZAJEMNY SZACUNEK

AKCEPTACJA

KULTURA OSOBISTA

SPRAWIEDLIWOŚĆ

TOLERANCJA

UMIEJĘTNOŚĆ ROZMOWY

ŻYCZLIWOŚĆ

CIERPLIWOŚĆ

UCZCIWOŚĆ

POGODA DUCHA

WYROZUMIAŁOŚĆ

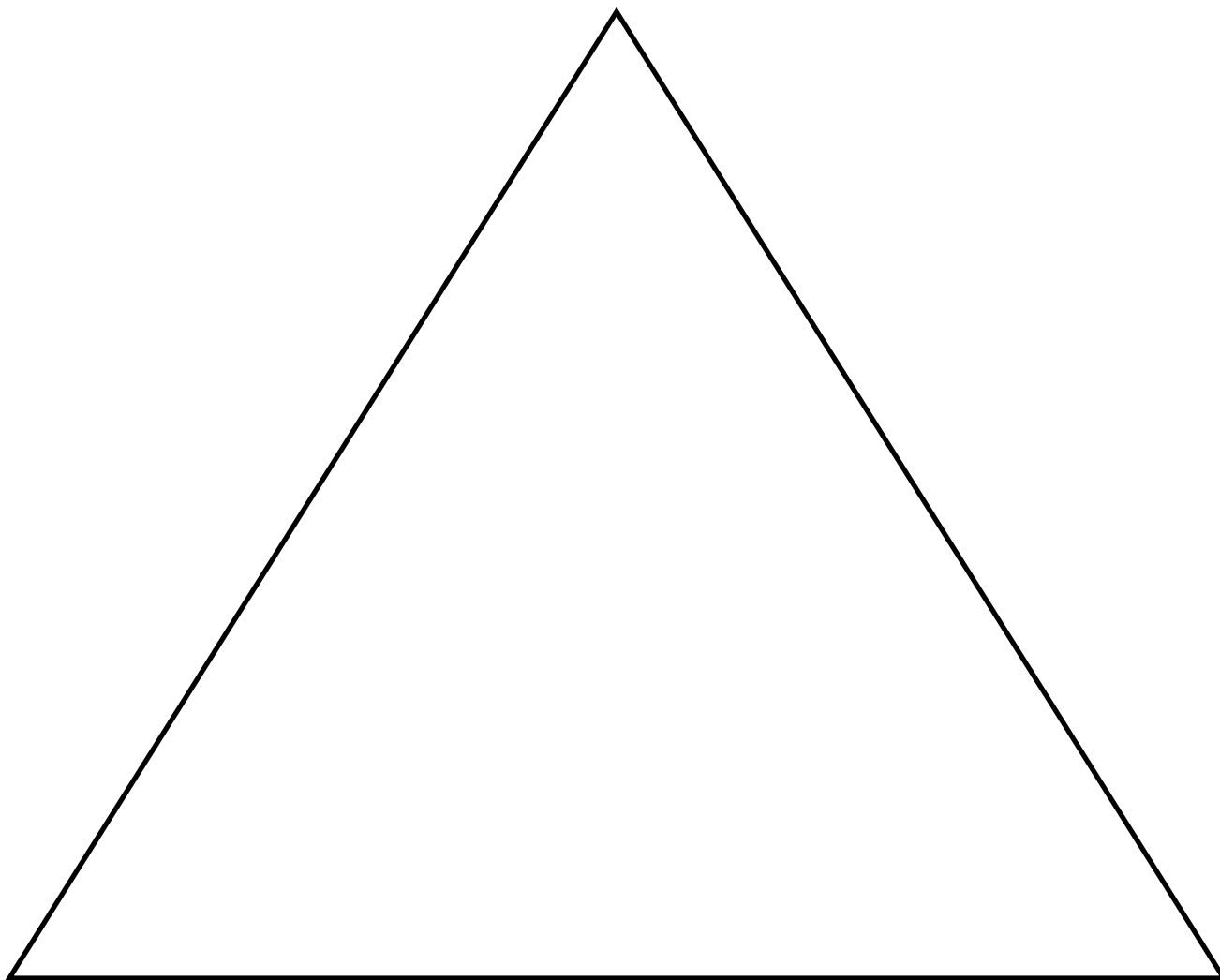
OTWARTOŚĆ

SZCZEROŚĆ

CHĘĆ POMOCY

Gdybyś miał/ a wybrać pięć najważniejszych wartości i umieścić je na piramidzie jakie wartości by to były?

Umieść je na poniższej piramidzie. Od najważniejszej (górze piramidy) do mniej ważnych (dół piramidy).



DYSKUSJA REFLEKSYJNA:

/Możesz zapisać swoje przemyślenia na odwrocie kartki/

Przyjrzyj się piramidzie i zastanów się:

-w jakiej grupie społecznej doświadczam wszystkich wartości?

-w jakiej grupie społecznej wartości, które są dla mnie ważne są podważane bądź wyśmiewane?

-czy zdarza się, że ja sam w jakiejś grupie podważam wartości lub wyśmiewam je?

Jeśli tak, czy mogę to zmienić?

5. Uzupełnij poniższy schemat odnośnie Twojej grupy społecznej wedle własnych odczuć.

CO BYM ZMIENIŁ/A W MOJEJ
SPOŁECZNOŚCI?

CO NAJBARDZIEJ LUBIĘ W
SWOJEJ SPOŁECZNOŚCI?

6. Napisz jakie odczucia, postawy towarzyszą Ci wobec poniższych osób.

Ktoś, kogo nie darzę
sympatią

Ktoś, kogo bardzo lubię

Ktoś, kto często mi
pomaga

MOJA SPOŁECZNOŚĆ

To normalne, że w swojej społeczności niektóre osoby darzymy mniejszą sympatią, a niektóre większą. Życie w społeczności jest wyzwaniem dla każdego człowieka wymagającego umiejętności rozmowy, rozwiązywania konfliktów czy zgodnego życia w dobrej atmosferze.

Każdy z nas należy do pewnych społeczności. Pomiedzy poszczególnymi jednostkami rodzą się przeróżne emocje. Mogą być one pozytywne jak i negatywne. Konflikty są czymś zupełnie normalnym, ale ważne jest to w jaki sposób je rozwiązujemy i jak traktujemy drugą osobę.

Życie w społeczności jest treningiem umiejętności społecznych. Żyjąc z innymi uczymy się pewnych reguł i norm społecznych. Obserwujemy jakie zachowania są pożądane społecznie, a jakie nie.

Życie w społeczności jest kluczowe, abyśmy mogli rozwijać się. Człowiek rozwija się w relacji, a nie w izolacji. Już od pierwszych chwil życia potrzebujemy człowieka, aby przeżyć. Nasze potrzeby względem innych ludzi zmieniają się wraz z wiekiem, ale w dalszym ciągu ludzie są dla nas ważni.