

Materiały na zajęcia rozwijające kompetencje
emocjonalno- społeczne



Kochani, emocje to niezgłębiona studnia. Odkrywanie ich to przygoda, która ciągle trwa i trwa. Myślę, że warto wybierając się w tę długą podróż mieć przy sobie odpowiednie wyposażenie i ekwipunek.

Dlatego przygotowałam takie małe zaplecze dla Was, abyście mogli przyjść na zajęcia „z czymś”. Wtedy będzie Wam łatwiej przekazywać treści z materiału. Oczywiście zadania są propozycjami. Czasem jest chęć na pisanie, a czasem na rozmawianie.

Dlatego zostawiłam miejsce zarówno na aktywności oraz na dyskusje.

Wszystko jest ważne i potrzebne.

Pamiętajcie też o sobie, swoich potrzebach i emocjach.

Zajęcia warto zaczynać od zadania domowego. Jeśli uczeń je wykona można to potraktować jako bogate wprowadzenie, gdyż refleksja ucznia może nadać kierunek całym zajęciom.

Pamiętajcie przy tym, że źródło z którego ciągle się czerpie po pewnym czasie wysycha.

Dobrze wiemy, że wymagania jakie się stawia nam pedagogom są wysokie.

To jednak wcale nie uprawnia innych, abyśmy nie myśleli o potrzebach swoich.

Życzę nam, abyśmy także dbali o swoje emocje.

Dobrej pracy, Małgorzata Czyrnek Strefa Dobrej Edukacji W razie wątpliwości zapraszam do kontaktu: witaj@strefadobrej edukacji.pl

Zajęcia 1

Przy pracy z kartą warto wspomnieć o tym, że inaczej widzimy siebie sami, a inny obraz naszej osoby mają inni ludzie. Każdy z nas patrzy na świat trochę inaczej. Jest jeden świat, ale w oczach poszczególnych osób jest on inny/ zmodyfikowany i widziany przez pryzmat doświadczeń.

Świat w oczach każdego z nas jest inny.

O czym warto wspomnieć?

Poznanie siebie może być cenne przy wybieraniu aktywności, podejmowaniu decyzji czy ogólnym opisywaniu siebie.

Trudność może sprawić określanie swoich dobrych/ mocnych stron.

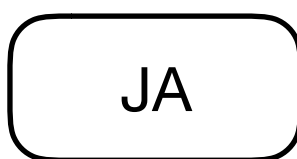
Skąd to wynika?

Bardzo często skupiamy się na swoich słabościach, być może też nie za często słyszymy pochwały od innych, stąd łatwiej nam mówić o naszych błędach czy słabych stronach.

Błędy też dłużej pamiętamy, gdyż zostawiają one daleko idące konsekwencje. Jednak warto pamiętać, że każdy z nas posiada mocne strony, talenty i umiejętności, które go wyróżniają.

Co składa się na obraz Twojej osoby? O czym chciałbyś/ chciałybyś wspomnieć mówiąc o sobie?

/W tym zadaniu możesz wspomnieć o swoich cechach charakteru, wyglądzie zewnętrznym, zainteresowaniach, sposobie spędzania czasu, sukcesach./



2 cechy, które w sobie lubię

1.....

2.....

2 cechy, które chciałbym/ chciałybym zmienić w sobie

1.....

2.....

Gdybym mógł/ mogła zmienić świat w którym żyję to byłoby to:

.....

.....

.....

CO SZCZEGÓLNIENIE CENIĘ W MOIM ŻYCIU?

.....

.....

.....

.....

.....

CO CHCIAŁBYM/ CHCIAŁABYM ZMIENIĆ W MOIM ŻYCIU?

.....

.....

.....

.....

.....

COŚ, BEZ CZEGO NIE WYOBRAŻAM SOBIE ŻYCIA

.....

.....

.....

.....

.....

Gdybym mógł/ mogła zmienić w sobie jedną wybraną cechę (zewnątrzną lub wewnętrzną) to, co by to było?

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

MÓJ PISANY AUTOPORTRET

Jestem.....
.....

Lubię.....
.....

Chciałbym/ chciałabym.....
.....

Obecnie.....
.....

W moim życiu.....
.....

Potrafię.....
.....

PYTANIA DYSKUSYJNE

Łatwiej jest mówić mi o moich wadach czy zaletach?

Lubię opowiadać innym o sobie?

Przy jakich osobach jest mi łatwiej mówić o sobie?

Dlaczego mówienie o sobie może sprawiać trudność?

Zadanie na kolejne zajęcia:

Zastanowię się i stworzę schemat mojego otoczenia. Napiszę jacy ludzie są ważni w moim życiu.