

Karty na zajęcia emocjonalno-
społeczne
dla klas 4-8

„Znam siebie”

Wydanie pierwsze

Gdów 2022

Copyright Strefa Dobrej Edukacji & Małgorzata Czyrnek

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przetwarzanie oraz rozpowszechnianie jakiegokolwiek części tej publikacji bez zgody autora jest zabronione.

Spis materiałów

Wstęp

Karta 1- Moja motywacja

Karta 2- Moje trudności

Karta 3- Moje bogactwa

Karta 4- Moje cele

Karta 5- Moje środowisko

Karta 6- Moje relacje

Karta 7- Moje emocje

Karta 8- Moje sukcesy

Zaplecze merytoryczne

Inspiracja dla pedagogów

Wszystkie materiały są mojego autorstwa, za wyjątkiem poniższych fragmentów:

Zaplecze merytoryczne:

Temat 1- Moja motywacja

Fragment odnośnie wiedzy z zakresu czerpałam z artykułu „*Motywacja a proces uczenia się*”, dr Zbigniew Chodkowski, Kultura- Przemiany- Edukacja, t. VII, 2019

Temat 2- Moje trudności

Udostępniono następujące linki:

<https://116111.pl>

<https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

Wszystkie grafiki w materiałach użyte są pod licencją zezwalającą na legalne udostępnianie.

Wstęp

Kochani, w Wasze ręce powierzam kolejny cykl pod przekorną nazwą „Znam siebie”. Oczywiście poznawanie siebie to ciągły proces, który absolutnie nie powinien być ujmowany jako coś, co jest dokonane. Materiały zawierają zagadnienia ważne, które mieszczą się w szerokich granicach zajęć emocjonalno-społecznych. Oczywiście ich przeznaczenie nie zamyka się wyłącznie do tych zajęć.

Mam nadzieję, że oferowane zaplecze merytoryczne pomoże Wam wzbogacić zajęcia i pomóc w rozwinięciu tematu. Jestem przekonana, że materiały powinno tworzyć się z myślą o uczniach oraz o realizatorach. Zaplecze jest wyłącznie propozycją. Myślę, że poruszanie tych zagadnień może być zachętą do podejmowania ważnych i potrzebnych dyskusji.

Warto zerknąć także do Refleksji skierowanej do pedagogów. Dbanie o siebie samego to coś, co się nam należy i nie jest to przywilej. Mam przekonanie, że jeśli uczymy uczniów dbania o emocje warto pamiętać także o swoich własnych emocjach.

Z życzeniami dobrej pracy

Małgorzata Czyrnek

Strefa Dobrej Edukacji

Jakie dwie czynności w ciągu dnia lubisz robić, a jakie sprawiają Ci ogromną trudność, żeby się za nie zabrać?

Dwie czynności, które bardzo lubię robić:

.....
.....

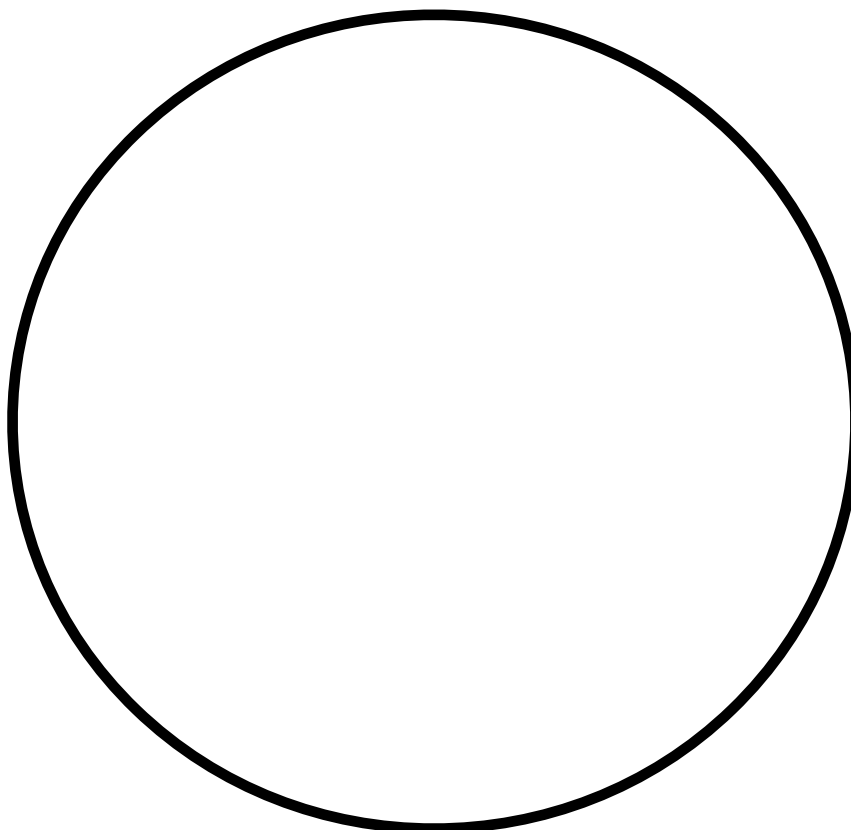
Dwie czynności, które sprawiają mi trudność, aby się w nie zaangażować:

.....
.....

Motywacja może wypływać z zewnątrz jak i odnosić się do wewnętrznych czynników. Zapoznaj się ze schematem i uzupełnij koło według własnych odczuć.

/To, co zalicza się do motywacji wewnętrznej zapisz w kole, a to, co do zewnętrznej zapisz poza obszarem koła. /

CO MNIE MOTYWUJE?



MOJA MOTYWACJA

Co może utrudniać Ci zaangażowanie w określoną czynność? Wybierz te opcje, które najbardziej odnoszą się do Ciebie?

raczej nie mam problemów, aby zmotywować się do działania

wiele aktywności w moim życiu mnie nudzi, dlatego przez to brak mi motywacji

wiele czynności wydaje mi się bezsensownych i nie mam motywacji angażować się w nie

mam wrażenie, że nikt nie wspiera mnie, abym był/ a bardziej zmotywowany/a

wyduje mi się, że z moją motywacją jest różnie, czasem mi się coś bardziej chce, a czasem mniej

nie mam energii do działania i robię tylko to, co muszę

wolę motywować się samemu niż, żeby ktoś miał mnie motywować

dużo większą motywację mam wtedy, gdy robię to, co lubię niż to, co muszę

trudno mi określić skąd u mnie brak motywacji

Jak myślisz, co najbardziej pomaga Ci w zmotywowaniu, aby zaangażować się w działania? Zaznacz w skali 1-3, które opcje mają na Ciebie największy wpływ?

1-mały wpływ

2-średni wpływ

3- duży wpływ

-wiem, że jak tego nie zrobię to poniosę konsekwencję.....

-gdy mam mało czasu to mnie bardziej motywuje, aby podjąć wyznaczone działania.....

-nie chcę narażać się na stres, kiedy czegoś nie zrobię, więc to robię.....

-wiem, że jak podejmę działania to mogę odnieść sukces, więc się motywuję.....

-jak ktoś mnie zachęci to wtedy nie mam problemu, aby podjąć wyznaczone działania.....

-bardzo lubię działać i motywuje mnie to, że mogę patrzeć na efekty.....

-najbardziej motywują mnie korzyści i nagrody, kiedy robię coś, bo się staram i widzę efekty tego.....

Wybierz i zapisz jedno działanie, które w najbliższym czasie powinieneś podjąć, a nie masz motywacji.

Jaki towarzysz Ci poziom motywacji?

WYSOKI-ŚREDNI- NISKI

Co Ci utrudnia podjęcie wykonania czynności?

.....
.....

Co by Ci mogło pomóc w podjęciu działania?

.....
.....

Jakie korzyści możesz osiągnąć, gdy się zmotywujesz do działania?

.....
.....

Jakie mogą być negatywne skutki, gdy nie zdołasz się zmotywować?

.....
.....

PYTANIA DYSKUSYJNE

Po co nam motywacja?

Od czego może zależeć poziom motywacji?

Jak się czujesz, gdy musisz zrobić coś, czego bardzo Ci się nie chce?

Jak się czujesz, gdy robisz coś, co daje Ci przyjemność?

Zadanie na kolejne zajęcia:

Zastanowię się i napiszę co obecnie przysparza mi najwięcej trudności. Trudności mogą odnosić się zarówno do sytuacji szkolnych jak i pozaszkolnych.