

Dbam o siebie, czyli osiem wyjątkowych kart oraz...



Dbam o siebie

cykl materiałów
dla uczniów 10+



Wstęp

Kochani, w Wasze ręce powierzam kolejny cykl z ważną dla mnie nazwą „*Dbam o siebie*”. Minęły dwa lata i pojawił się pakiet, który dołącza do istniejących już. Dwa poprzednie nazywałam „*Poznaję siebie*” i „*Znam siebie*”. W moim przeświadczeniu karty są ważnym materiałem zarówno dla odbiorców, jak i osób prowadzących zajęcia. Nie da się pominąć ważności osób organizujących i przeprowadzających je. Również oni powinni mieć zasoby, aby mogli przekazać je tym, z którymi będą pracować.

Biorąc pod uwagę powyższe stworzyłam dodatek, który z nieukrywaną radością dołączam do całego cyklu. To pozycja o wdzięcznej nazwie „*Ciepła kołderka na mroźne wieczory*”. Ten materiał wpisuje się w moją koncepcję „smakowania słowa”. To moje luźne haiku, które można interpretować na swój własny sposób. Słowa są myślą przewodnią i wstępem do osobistej analizy. To jak będzie wyglądała interpretacja ich, jest zależne od Twojej inwencji i pomysłu. Dlaczego ten dodatek? Piszę dużo i często dla samej siebie. W grudniu zebrałam wybrane kawałki i powstała ta pozycja. Tytułowe „*mroźne wieczory*” to pewnego rodzaju metafora. Wcale nie muszą odnosić się do pory roku, a może być o poczucia zmęczenia, rezygnacji i noszona potrzeba otulenia się, jak przed „mrozem”. Niosę w sobie też myśl, że nie można pominąć także osób pracujących z uczniami. Dla mnie to też takie symboliczne zadbanie o każdą ze stron. Uważam, że każda z nich jest ważna.

Z życzeniami owocnej pracy,

Małgorzata Czarnik



Gdy jest mi trudno

TRUDNOŚĆ

Jak czuję się, gdy zmagam się z trudnością?



Gdy jest mi trudno

KARTY ROZMOWY

Czym jest dla mnie trudność?
Jak czuję się, gdy zmagam się z jakąś trudnością?

Jak mogę zadbać o siebie, gdy jest mi trudno?
Co może pomóc mi poczuć się lepiej?

Kto może dać mi wsparcie, gdy zmagam się z trudnością?

Jakie wspierające słowa chcę usłyszeć od drugiej osoby w sytuacji, gdy towarzyszy mi jakaś trudność?



Kiedy czuję przygnębienie

Każdy doświadcza trudnych emocji i momentów przygnębienia.

Trudne emocje możemy przyjąć, zaakceptować i zaopiekować się sobą.

/Wyobraź sobie, że doświadczasz trudnych emocji. Co możesz zrobić dla siebie, aby zadbać o swój dobrostan? Możesz poprosić o pomoc innych lub wykorzystać swoje zasoby./

rozmowa z drugą osobą

spędzenie czasu z kimś bliskim

zrobienie czegoś przyjemnego dla siebie

pozwolenie sobie na wsparcie, przytulenie lub inny pomocny gest

zrobienie czegoś, co lubi się



Mam wartość, pomimo trudności

Wyobraź sobie, że przeglądasz się w lustrze. Jednak to niezwykle lustro. Nie pojawia się w nim Twoje odbicie, a słowa, które budują Twoją wartość. Możesz wpisać swoje lub pożyczyć jakieś krążące obok lustra.

Jestem wyjątkowy/a.

Kocham siebie.

Wiele potrafię.

Doceniam siebie.

Mogę wiele.

Uczę się i rozwijam.

Mam w sobie siłę.

Mogę dbać o siebie.

Mam w sobie wartość.

Ludzie mnie cenią.



...wyjątkowy dodatek dla prowadzących

Ciepła kolderka na mroźne

24 z(a)d.
czule ot

1.
otul się ciepłem
słów
kochaj siebie
zawsze,
to koi
nawet, gdy
boli
jakieś inne
słowo,
czyjś gest,
słowo leczy
nawet, gdy świat
nie daje
lekarstwa
jak się ukoisz słowem?



3.
słowo daje ulgę,
często i głęboko,
ono zostawia ślad
na duszy,
w sercu.
wchodzi głęboko,
głębiej,
tam zostaje,
dziś wyszeptaj
sobie miłość,
lecz taką
szczerą i
głęboką

5.
dużo, szybko
pół zdania,
niedokończenie,
za mało
albo zbyt
pędzi, biegnie,
kręci
za mało albo
zbyt, więc
zatrzymaj
siebie i
to,
dokończ zdanie,
a nie zostawiaj
w pół

