

Zajęcia z psychologiem i pedagogiem

Temat: Ja i mój dom – kiedy czuję się w nim dobrze, a kiedy mi źle?

1. Na poniższej karcie możesz wskazać jak może wyglądać rodzina, w której będziesz czuł/czuła się dobrze, a jak rodzina, w której będziesz czuł/czuła się źle. Wybierz dwa kolory kredek i pokoloruj legendę znajdującą się w górnej części karty według własnego uznania. Kolejno, posługując się tymi kolorami, możesz określić, zgodnie ze swoim odczuciem, czy dane zachowania członków rodziny będą sprawiały, że będziesz czuł/ czuła się w relacji z nimi dobrze czy źle. Po zakończeniu ćwiczenia możesz opowiedzieć rodzicom, dlaczego dokonałeś/dokonałaś takich wyborów.

RODZINA, W KTÓREJ...

CZUJĘ SIĘ DOBRZE

CZUJĘ SIĘ ŹLE

SĄ OBLÓK MNIE,
GDY TEGO POTRZEBUJĘ

KARZĄ MNIE ZA PRZEŻYWANIE
TRUDNYCH EMOCJI

DBAJĄ O MOJE POTRZEBY

TOWARZYSZĄ MI
W PRZEŻYWANIU EMOCJI

OBRAŻAJĄ MNIE

OBRAŻAJĄ SIĘ NA MNIE

ZABRANIAJĄ MI PRZEŻYWANIA
ZŁOŚCI, LĘKU I SMUTKU

MÓWIĄ O SWOICH EMOCJACH

DBAJĄ O SWOJE POTRZEBY

AKCEPTUJĄ MOJE EMOCJE

ZOSTAWIAJĄ MNIE SAMEGO
Z TRUDNYMI EMOCJAMI

KRZYCZĄ NA MNIE

MÓWIĄ, GDY NIE ODPOWIADA IM
MOJE ZACHOWANIE

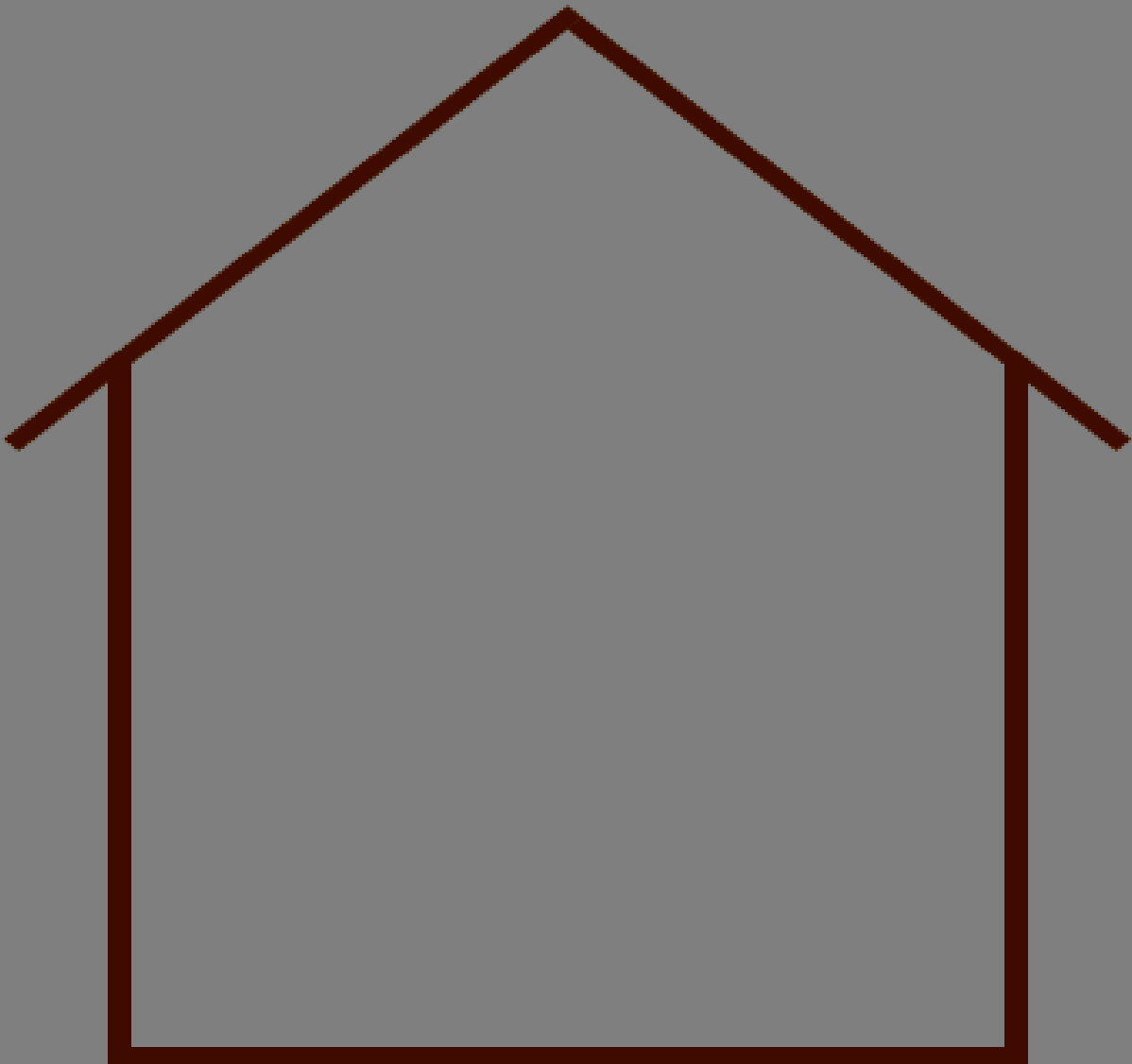
2. Na tej karcie zaznacz jak na ten moment w twoim odczuciu wygląda twoja rodzina. Określ, których zachowań członków rodziny doświadczasz w swoim życiu oraz oznacz je poprzez pokolorowanie dowolnym kolorem. Po zakończeniu ćwiczenia możesz opowiedzieć rodzicom dlaczego dokonałeś/dokonałaś takich wyborów i opowiedz o konkretnych sytuacjach, które pamiętasz.

MOJA RODZINA

SĄ OBOK MNIE, GDY TEGO POTRZEBUJĘ	KARZĄ MNIE ZA PRZEŻYWANIE TRUDNYCH EMOCJI	DBAJĄ O MOJE POTRZEBY
TOWARZYSZĄ MI W PRZEŻYWANIU EMOCJI	OBRAŻAJĄ MNIE	OBRAŻAJĄ SIĘ NA MNIE
ZABRANIAJĄ MI PRZEŻYWANIA ZŁOŚCI, LĘKU I SMUTKU	MÓWIĄ O SWOICH EMOCJACH	
DBAJĄ O SWOJE POTRZEBY	AKCEPTUJĄ MOJE EMOCJE	ZOSTAWIAJĄ MNIE SAMEGO Z TRUDNYMI EMOCJAMI
KRZYCZĄ NA MNIE	MÓWIĄ, GDY NIE ODPOWIADA IM MOJE ZACHOWANIE	

3. Zaprojektuj dwa domy - jeden, w którym czułbyś/czułabyś się dobrze, oraz drugi, w którym czułbyś/czułabyś się źle. Forma jest dowolna - możesz pisać, rysować, wyklejać. Po wykonaniu zadania porozmawiaj z rodzicem na temat tego, co pojawiło się na kartach.

DOM, W KTÓRYM CZUJĘ SIĘ DOBRZE



DOM, W KTÓRYM CZUJĘ SIĘ ŹŁE

