ćwiczenie **Lustra**

Przygotowanie: Wydrukuj i wytnij karty myśli. Przygotuj 5 kartek, mazaki, nożyczki i klej.

Wstęp: Dzisiaj będziemy rozmawiać o tym jak widzą cię inni ludzie, a dokładniej jak tobie wydaje się, że ciebie widzą.

Mam tutaj przygotowanych 5 kartek. Na każdej z nich narysuj lusterko i wytnij, a następnie ozdób ich ramki.

Na środku każdego lusterka zapisz jedno słowo: rodzina , znajomi , nauczyciele , rodzeństwo, rodzice. Pomyśl o tym jak te osoby mogą cię widzieć.

Następnie przyjrzyj się kartkom z myślami i dopasuj myśl do danej osoby/osób (kto według ciebie tak o tobie myśli). Mogą pojawić się myśli, z którymi się nie zgadzać - odłóż je na bok.

Po wybraniu myśli i dopasowaniu ich do odpowiednich lusterek przyklej karteczki do ramek lusterek.

- Wyobraźmy sobie teraz, że każde lusterko to opis innej osoby. Z którą z tych osób chciałbyś / chciałabyś się zaprzyjaźnić, wiedząc o tej osobie tylko to, co jest zapisane na przyklejonych kartkach - myślach?
- Które z tych osób znają cię najlepiej , a kto ma nieprawdziwy obraz ciebie?
- Różową kropkę postaw przy tych myślach, które według ciebie są prawdziwe (na którym lusterku znalazło się najwięcej prawdziwych myśli o tobie?)

ćwiczenie **Lustra**

Po wybraniu myśli i dopasowaniu ich do odpowiednich lusterek przyklej karteczki do ramek lusterek.

1. Wyobraźmy sobie teraz, że każde lusterko to opis innej osoby. Z którą z tych osób chciałbyś / chciałabyś się zaprzyjaźnić, wiedząc o tej osobie tylko to, co jest zapisane na przyklejonych kartkach - myślach?
2. Które z tych osób znają cię najlepiej , a kto ma nieprawdziwy obraz ciebie?
3. Różową kropkę postaw przy tych myślach, które według ciebie są prawdziwe (na którym lusterku znalazło się najwięcej prawdziwych myśli o tobie?)
4. Skupmy się teraz na myślach, które uznałaś/eś za prawdziwe (te z różową kropką) i zaznacz drugą kropkę zgodnie z instrukcją:

- zielona (pozytywna myśl)
- czerwona (negatywna myśl)
- żółta (neutralna myśl)

karty myśli do wycięcia

Jest kochana	Stara się
Ma talenty	Jest odpowiedzialna
Jest dobra dla innych	Można na niej polegać
Za mało się uczy	Za dużo czasu spędza przy telefonie
Jest leniwa	Nie słucha
Jest nieodpowiedzialna	Za szybko się poddaje
Jest miła	Jest ciekawa świata
Współpracuje	Robi postępy
Jest kreatywna	Jest zaangażowana
Słabo się uczy	Nie przygotowuje się
Nie uważa	Nie wykorzystuje potencjału
Spóźnia się	Nie angażuje się
Jest zabawna	Można jej zaufać
Jest lojalna	Jest pomocna
Dobrze się z nią rozmawia	Ma poczucie humoru
Bywa zamknięta	Jest zbyt wrażliwa
Łatwo się obraża	Wycofuje się
Bywa zazdrosna	Chce wszystkim dogodzić
Wygląda sympatycznie	Jest uprzejma

Jest spokojna	Jest pewna siebie
Robi dobre wrażenie	Wygląda odpowiedzialnie
Wygląda na nieśmiałą	Jest zamknięta
Wygląda na smutną	Jest zarozumiała
Jest nieprzystępna	Nie chce rozmawiać
Jest dobrą siostrą/bratem	Pomaga
Chroni mnie	Miło spędza się z nią/nim czas
Jest denerwująca/y	Za dużo krytykuje
Zabiera moje rzeczy	Jest uparta/y
Nie poświęca mi czasu	

NARZĘDZIA, KTÓRE MAJĄ

ZNACZENIE

W PRACY Z DZIEĆMI I NASTOLATKAMI

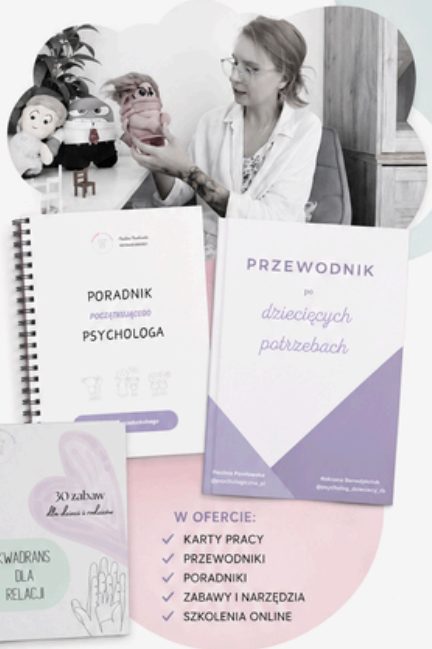
DLA PSYCHOLOGÓW SZKOLNYCH I PRZEDSZKOLNYCH

LEPIEJ ROZUM DZIECI
Poznaj przyczyny zachowań i emocji dzieci i nastolatków.

ZDOBĄDŹ SKUTECZNE NARZĘDZIA
Gotowe materiały, karty pracy i przewodniki do pracy indywidualnej i grupowej.

WSPIERAJ RODZICÓW
Większa pewność siebie w trakcie konsultacji i rozmów z rodzicami.

ROZWIJAJ SIĘ ZAWODOWO
Praktyczna wiedza, inspiracja i wsparcie w codziennej pracy.



W OFERCIE:
- KARTY PRACY
- PRZEWODNIKI
- PORADNIKI
- ZABAWY I NARZĘDZIA
- SZKOLENIA ONLINE

TWOJA PRACA. WIĘKSZY WPŁYW. LEPSZE RELACJE.
dziecko - rodzic - Ty

PRAKTYCZNIE · Z SERCEM · SKUTECZNIE · SPRAWDZONE W PRAKTYCE

KARTY PRACY,

KTÓRE WSPIERAJĄ DZIECI

W EMOCJACH, RELACJACH I TRUDNYCH SYTUACJACH.

DLA PSYCHOLOGÓW SZKOLNYCH I PRZEDSZKOLNYCH

EMOCJE POD KONTROLĄ
Pomagaj dzieciom rozumieć i regulować swoje emocje.

TRUDNE SYTUACJE
Gotowe materiały dotyczące rozwodu, strachu, złości i więcej.

GOTOWE NARZĘDZIA
Karty pracy, gry, kolorowanki i poradniki do pracy indywidualnej i grupowej.

WSPARCIE W PRAKTYCE
Materiały stworzone przez praktyków dla praktyków.

POZNAJ NASZE KARTY PRACY



DLA KOGO?
- psychologów szkolnych i przedszkolnych
- pedagogów i terapeutów
- studentów i praktyków
- osób pracujących z dziećmi

TEMATY, KTÓRE POMAGAJĄ:
- emocje: złość, strach, smutek, radość
- zmiany i trudne doświadczenia (np. rozwód)
- relacje i komunikacja
- budowanie poczucia własnej wartości

ZAINSPIRUJ. ZROZUM. WESPRZYJ. RAZEM TWORZYMY BEZPIECZNĄ PRZESTRZEŃ DLA DZIECI.

GOTOWE DO UŻYCIA · OPRACOWANE PRZEZ PRAKTYKÓW · Z MYŚLĄ O CODZIENNEJ PRACY Z DZIEĆMI

PSYCHO-LOGICZNA.PL

KARTY PRACY

DLA PSYCHOLOGÓW DZIECIĘCYCH

PRACA Z NASTOLATKAMI

Gotowe narzędzie do wspierania emocji, samoakceptacji i odporności psychicznej.



WSPIERAJ. ROZUM. TOWARZYSZ.
ZMIANA ZACZYNA SIĘ OD ROZMOWY.

GOTOWE DO UŻYCIA · DLA PSYCHOLOGÓW I TERAPEUTÓW · POMOC W EMOCJACH, STRESIE I LĘKU · BUDOWANIE SAMOAKCEPTACJI

STWORZONE Z MYŚLĄ O NASTOLATKACH.

WWW.PSYCHO-LOGICZNA.PL/KARTY-PRACY