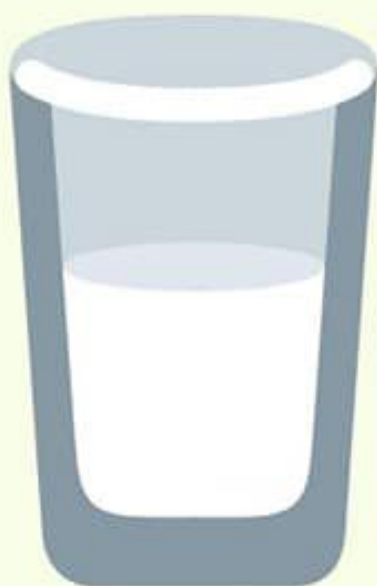




PSYCHOLOG

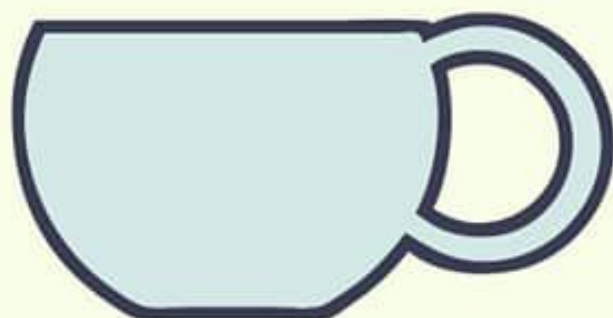
*JESTEM FAJNY
TAKI JAKI
JESTEM*

**ZABAWY WZMACNIAJĄCE POCZUCIE
WŁASNEJ WARTOŚCI.**



UZUPEŁNIANIE SZKLANECZKI

Z naszym samopoczuciem i emocjami jest trochę tak jak z tymi szklankami na obrazku.



Gdy nasza szklaneczka jest pełna czujemy się dobrze, jesteśmy przepelnieni przyjemnymi emocjami.



Gdy jednak szklanka staje się pusta, zaczynamy czuć się źle, chodzimy napięci, zdenerwowani, czasem smutni, sfrustrowani. Bywa tak, że nawet nie do końca zdajemy sobie sprawę dlaczego.

CO ZROBIĆ, ŻEBY NAPEŁNIĆ SZKLANECZKĘ?

Pamiętajcie każdy człowiek ma prawo czuć wszystkie emocje i to jest OK!

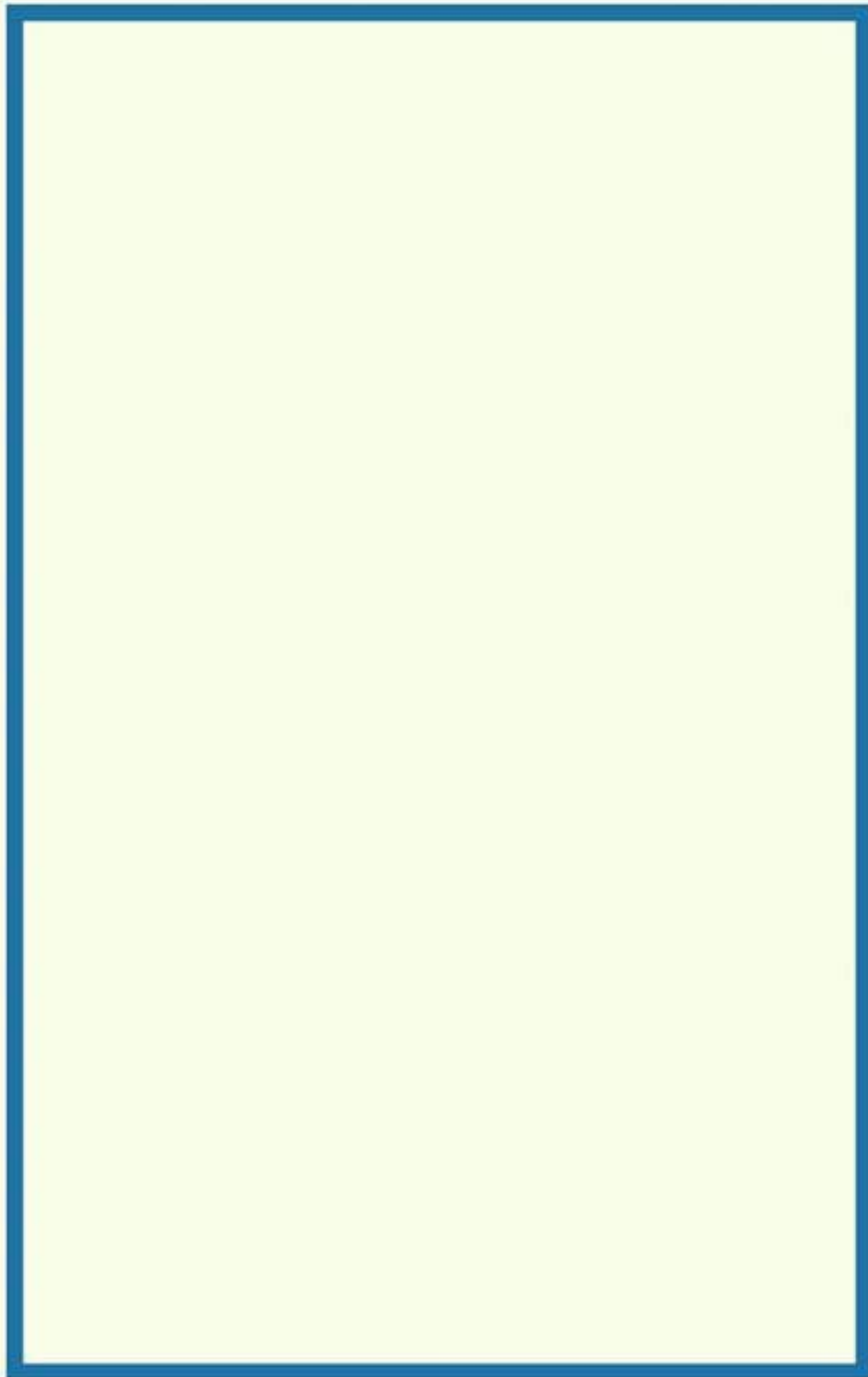
Emocje nie są dobre i złe, są po prostu przyjemne i nieprzyjemne dla nas.

Każdy z nas ma czasem pustą szklaneczkę, ważne jest ją regularnie napełniać, wtedy od razu poczujecie się lepiej.

Szklaneczka staje się pusta, gdy mało śpisz, jesz to co dla Ciebie nie jest wartościowe, zbyt dużo czasu spędzasz przed komputerem.



JAK WYGLĄDA
TERAZ TWOJA
SZKLANECZKA?

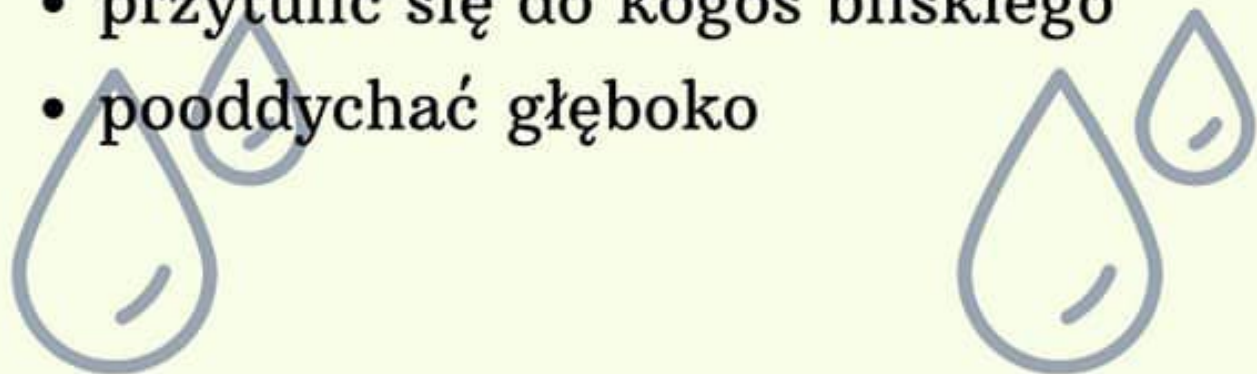




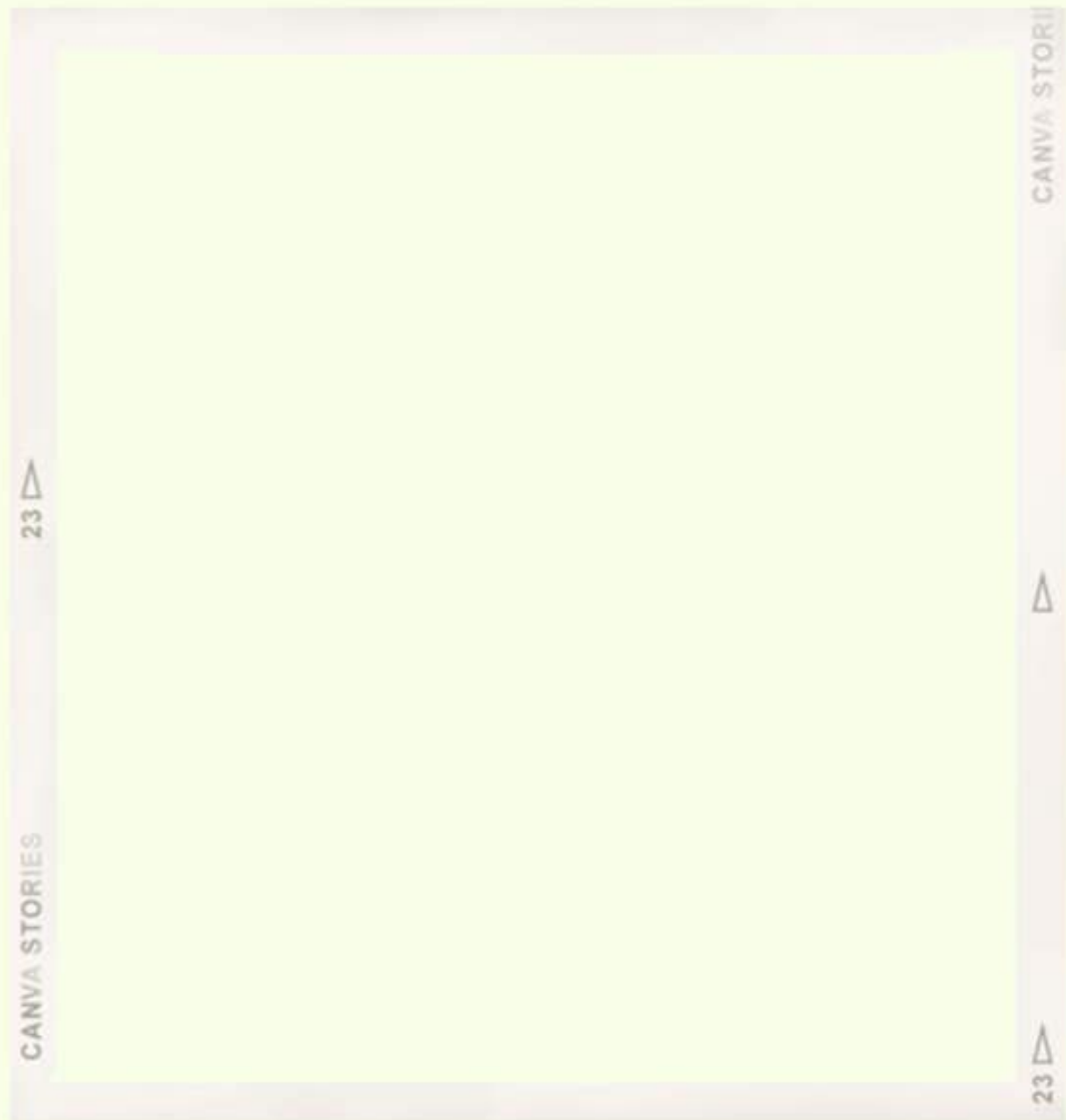
NAPEŁNIAMY

Co możemy zrobić, aby napełnić się przyjemnymi odczuciami:

- nazwać swoje uczucia
- narysować to co czujemy
- wyskakać, pobiegać
- spędzić czas z bliskimi
- poobserwować przyrodę/zwierzaki
- zjeść swój ulubiony smakołyk
- poczytać książkę
- posłuchać muzyki
- przytulić się do kogoś bliskiego
- pooddychać głęboko



A WAM CO NAJBARDZIEJ POMAGA?





ZABAWA

UZUPEŁNIJ DZBAN

Potrzebujemy:

- KARTKĘ
- KREDKI/DŁUGOPIS

CEL

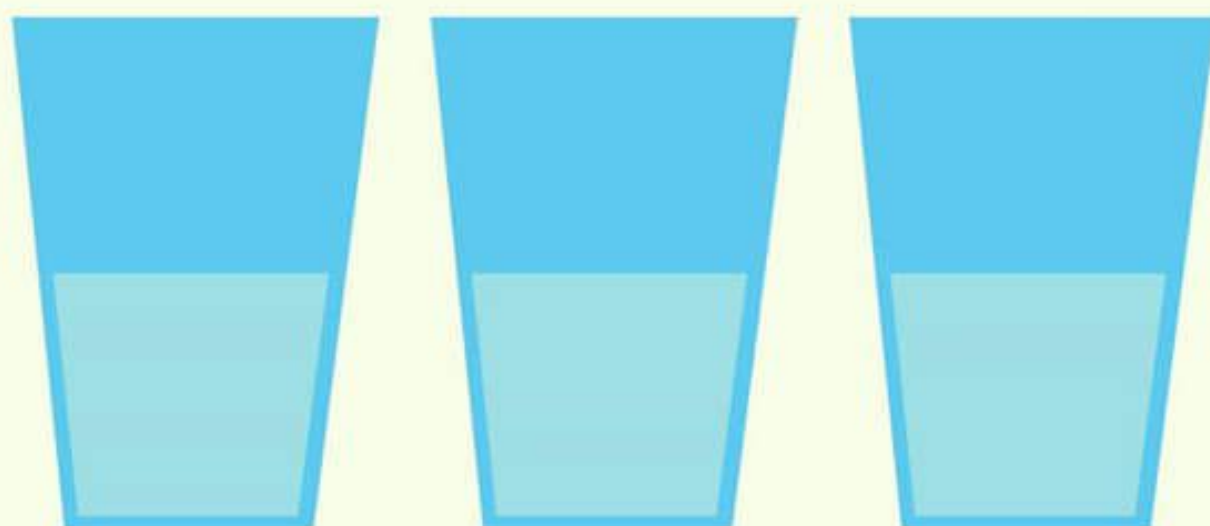
Zabawa ta pomaga wzmocnić poczucie własnej wartości.

JAK SIĘ BAWIĆ?

Rysujemy na kartce 6 dzbanów(mogą to być też szklanki). W każdym wpisujemy 6 ważnych dla nas cech charakteru. Na każdym dzbanku zamalowujemy taką część jego, jak silnie odczuwamy daną cechę. Następnie Do każdego dzbanka, który nie jest pełny dopisujemy pomysły jak mogę go napełnić.



Mogą pomóc Wam w tej zabawie rodzice. Później możecie spróbować w drugą stronę wyłowić dzbanki rodziców i pomóc jm je napełnić.



KOLEJNA ZABAWA DŁOŃ



Obrysowujemy własną dłoń. Na środku wpisujemy swoje imię. W każdy paluszek dłoni wpisujemy swoje mocne strony: w czym jesteście dobrzy, co mamy w sobie wyjątkowego, z czego jesteście dumni, co lubimy w sobie, co cenimy w nas samych.

Jeśli mamy rodzeństwo, możemy wspólnie narysować swoje dłonie i wpisywać sobie cechy nawzajem. Koniecznie powieście w ważnym miejscu swoją dłoń.

JA JAKO...

Dzielimy kartkę na kilka kwadratów. W każdym kwadracie zapisujemy, bądź rysujemy do czego jesteśmy podobni. To ćwiczenie uczy nas też pewnego rodzaju samoświadomości.

Ja JAKO ZWIERZAK	Ja JAKO PRZEDMIOT
Ja JAKO ROŚLINA	Ja JAKO CZYNNOŚĆ
Ja JAKO MIEJSCE.	Ja JAKO KOLOR.

ZŁAPANY

Wyobraźmy sobie, że zostaliśmy złapani na.....
no właśnie tym razem nie na gorącym uczynku, a na
czymś pozytywnym. Coś się udało, coś zrobiliśmy dobrze,
coś sprawiło nam przyjemność.

Kupcie piękny słoik i dużo kolorowych karteczek.
Każdego dnia zapisujcie na nich same dobre, przyjemne
przeżycia. Później wrzucajcie je do słoika.

W trudnych momentach zawsze, możecie do nich zajrzeć
poczujecie się od razu lepiej.



Każdego dnia chwal siebie za coś.
Wzmacniać siebie warto codziennie,
ćwicz to tak jak naukę pisania,
tabliczki mnożenia czy pierwiastków,
a wejdzie Ci to w nawyk.
Trzymam mocno za Ciebie kciuki.
Pamiętaj!!!! Jesteś FAJNY taki jaki
jesteś !

