

PSYCHODIA



karty pracy:

# WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

[www.kursydzalne.com](http://www.kursydzalne.com)

imię:

data:

# "MOJE ZAINTERESOWANIA"

**Opis:** Karta z serią pytań otwartych i zamkniętych dotyczących różnych dziedzin (sztuka, nauka, sport, muzyka, itp.), które pomogą dziecku/nastolatkowi zidentyfikować obszary, które go interesują.

**Zadanie:** Zaznacz, które działania lubisz, a które nie interesują cię wcale. Następnie wybierz jedno zainteresowanie, które chcesz zgłębić.

**Cel:** Pomoc w samoocenie i zrozumieniu własnych preferencji.

Czy lubisz rysować lub malować?

Tak  
Nie  
Nie wiem

Czy chciałbyś/chciałabyś uczęszczać na lekcję rysunku lub malarstwa?

Tak  
Nie  
Nie wiem

Czy interesujesz się eksperymentami naukowymi?

Tak  
Nie  
Nie wiem

Czy wolał/a byś zbudować wulkan czy obserwować gwiazdy przez teleskop?

Zbudować wulkan  
Obserwować gwiazdy  
Żadne z tych

Który sport wolisz?

Piłka nożna  
Pływanie  
Inne  
Nie lubię sportu

Czy interesuje Cię oglądanie lub uczestniczenie w zawodach sportowych?

Tak  
Nie  
Czasami

Czy lubisz śpiewać lub grać na instrumentach?

Tak  
Nie  
Nie wiem

Czy lubisz słuchać historii o przeszłości?

Tak  
Nie  
Nie wiem

Czy lubisz czytać książki?

Tak  
Nie  
Nie wiem

Czy interesujesz się nowymi technologiami i gadżetami?

Tak  
Nie  
Nie wiem

Czy lubisz spędzać czas na zewnątrz, obserwując przyrodę?

Tak  
Nie  
Nie wiem

Czy chciałbyś/chciałabyś nauczyć się programowania?

Tak  
Nie  
Nie wiem

**Podsumowanie:** Na koniec, przemyśl, które odpowiedzi najczęściej się powtarzały i które dziedziny wydają się być najbardziej ekscytujące. Może to być wskazówka, co warto rozwijać jako hobby lub nawet przyszłą ścieżkę kariery!

imię:

data:

# STAWIANIE GRANIC W PRAKTYCE

Opis: Karta uczy, jak praktycznie ustalać i komunikować swoje granice innym.

Zadanie: Stwórz scenariusze, w których musisz wyrazić swoje granice (np. ktoś chce pożyczyć twoją ulubioną rzecz). Napisz, co powiesz, aby ustalić swoje granice w sposób asertywny i szanujący zarówno siebie, jak i drugą osobę.

Cel: Nauka asertywności i komunikacji własnych granic w sposób jasny i skuteczny.
