

Jestem fajny taki jaki jestem



Zabawy wzmacniające poczucie własnej wartości



Z naszymi emocjami i samopoczuciem jest podobnie jak z tymi szklankami na obrazku . Gdy szklanka jest pełna czujemy się dobrze, jesteśmy przepełnieni pozytywnymi emocjami. Gdy jednak szklanka staje się pusta zaczynamy czuć się źle, chodzimy napięci i zdenerwowani, czasem smutni, sfrustrowani. Bywa tak, że czasem nie zdajemy sobie sprawy dlaczego.

Co zrobić by napęłnić szklaneczkę?

Pamiętaj każdy człowiek ma prawo czuć wszystkie Emocje i to jest ok!



Emocje nie są dobre i złe, są po prostu przyjemne lub nie.

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

Szklaneczka staje się pusta gdy, nie dbasz o odpowiednią ilość snu, nie odżywasz się zdrowo, nie spotykasz się z przyjaciółmi.

Jak wygląda teraz Twoja szklanka?



Co możemy zrobić by napełnić się pozytywnymi odczuciami?

- Nazwać swoje uczucia
- Narysować to co czujemy
- Wyskakać, pobiegać
- Spędzić czas z bliskimi
- Poobserwować przyrodę/ zwierzaki
- Zjeść swój ulubiony smakołyk
- Posłuchać muzyki
- Przytulić się do kogoś bliskiego
- Pooddychać głęboko



A Wam
co pomaga
poprawić
nastrój ?

Zabawa

uzupełnij dzban

Potrzebujemy:

- kartkę
- kredki/ długopis

CEL: Zabawa pomaga wzmocnić poczucie własnej wartości.

ZASADY ZABAWY:

Rysujemy na kartce 6 dzbanów. W każdym wpisujemy 6 ważnych dla nas cech charakteru. Na każdym dzbanie zamalowujemy taką część jego jak silnie odczuwamy daną cechę. Następnie do każdego dzbanka który nie jest pełny dopisujemy pomysły jak możemy go napełnić.





Zabawa- Dłoń

- Obrysowujemy własną dłoń .
Na środku piszemy swoje imię.
W każdym palcu dłoni wypisujemy swoje mocne strony: w czym jesteśmy dobrzy, co mamy w sobie wyjątkowego, z czego jesteśmy dumni, co w sobie lubimy.
- Jeśli mamy w pobliżu kogoś bliskiego możemy wspólnie narysować swoje dłonie i wypisywać cechy nawzajem.

Zabawa - Ja jako ...

- Dzielimy kartkę na 6 kwadratów. W każdym kwadracie zapisujemy do czego jesteśmy podobni. To ćwiczenie uczy nas samoświadomości

Ja jako zwierzak	Ja jako przedmiot
Ja jako roślina	Ja jako czynność
Ja jako miejsce	Ja jako kolor