

EMOCJE DZIECKA

Moje potrzeby – karta pracy

Ćwiczenie, które chcę dzisiaj zaproponować, da możliwość przyjrzenia się potrzebom osoby je wykonującej. Piszę osoby, bowiem z powodzeniem wykonać może je dziecko ale także dorosły. Zdecydowanie polecam zastosować je szczególnie w pracy z nastolatkami. Postaramy się zbadać poziom zadowolenia z realizacji potrzeb oraz zastanowić się co można w tym zakresie zmodyfikować.

Poniżej znajdziesz dwie karty pracy, które różnią się od siebie jedynie układem graficznym (wybierz tą, która wydaje Ci się bardziej czytelna), które z łatwością można wydrukować, jeśli chcesz.

Materiał zawiera wypisane dziewięć obszarów, które są bardzo ważne w życiu każdej osoby. Są to zabawa, nauka, odpoczynek, obowiązki, relacje rodzinne, relacje z przyjaciółmi, relacje z innymi ludźmi, zdrowie i emocje. Na karcie znajduje się także puste miejsce, w którym osoba wypełniająca kartę może wpisać to, co według niej powinno się jeszcze tam znaleźć. Następnie, za pomocą 8 punktowej skali, zamalowując trójkąty, dziecko lub dorosły może określić na jakim poziomie znajduje się jego satysfakcja z tej sfery życia (im więcej zamalowanych elementów tym większe zadowolenie). Rozmawiając na ten temat zastanawiamy się dlaczego osoba pracująca z kartą zaznaczyła ten poziom a nie niższy. Następnie mamy możliwość zastanowienia się nad możliwością zmiany w tym obszarze.

Dajemy czas i w miarę możliwości nie sugerujemy tego, jak powinno się interpretować obszary oraz co może znaleźć się w przestrzeni zmiany.

To kolejne ćwiczenie, które warto wykonać raz na jakiś czas i porównać karty ze sobą.

MILEJ ZABAWY!

POTRZEBY

**JAK BARDZO
JESTEM ZADOWOLONY ?**

CO MOGĘ ZMIENIĆ ?

ZABAWA



NAUKA



ODPOCZYNEK



OBYWIAZKI



**RELACJE
RODZINNE**



**RELACJE
Z PRZYJACIÓLMI**



**RELACJE
Z INNYMI LUDŹMI**



ZDROWIE



EMOCJE



.....



emocjedziecka.pl

