

Ćwiczenia o mocnych stronach

Do ćwiczenia zapraszamy dzieci oraz całą rodzinę.

Jeżeli na początku będziecie mieli trudność w zauważeniu swoich mocnych stron, dajcie sobie chwilę czasu.

Z każdą kolejną minutą, w której będziecie zastanawiać się nad pytaniami, będzie przychodziło Wam coraz więcej pomysłów.

Przekonajcie się sami!

Przygotowanie:

Wydrukujcie gwiazdkę do ćwiczenia dla każdej osoby, którą bezpłatnie pobierzecie tutaj ([link pdf](#))

Jeśli nie macie drukarki, weźcie czystą kartkę i odrysujcie na kartce swoją dłoń. Nie ma znaczenia czy będzie to dłoń lewa czy prawa.

Potrzebny będzie także ołówek, długopis, coś czym lubicie pisać.

Gotowi?

Ćwiczenie:

Teraz kiedy macie przed sobą kartkę z gwiazdką albo kartkę z odrysowaną dłonią, zastanówcie się nad 5 swoimi pozytywnymi cechami.

Każdy nad swoimi.

Co w sobie lubię? Np. Jestem pogodny/a, lubię moje włosy itp.

Co mnie cechuje? Np. Chętnie pomagam innym/mam dużą wiedzę na temat kosmosu.

Co robię wyjątkowo dobrze? Np. Piękę pyszne ciasta/szybko zapamiętuję nowe wyrazy z języka obcego.

Odpowiedzi wpiszcie po 1 do ramienia gwiazdy albo palca odrysowanej dłoni. Młodsze dzieci mogą narysować swoje cechy.

Możecie sobie także wzajemnie pomóc, ale dopiero po chwili namysłu. Zadając wcześniej powyższe pytania.

W pierwszej kolejności celem jest to, aby każdy uczestnik zabawy nauczył się zauważać swoje mocne strony.

Później, kiedy już wpisze sam minimum 2 cechy, można wzajemnie sobie pomóc.

Dzięki tej zabawie, rodzic ma możliwość poznania tego, jak postrzega siebie dziecko, a ono uświadamia sobie, jak dużo potrafi, co w sobie lubi. Ponad to, jeśli będziecie wzajemnie sobie pomagali albo zrobicie drugą turę tej zabawy, w której inni mówią o tych mocnych stronach, zobaczycie, że jeszcze wiele innych umiejętności, których my nie zauważamy, ale widzą inni.

Kiedy już skończycie, wypełnione kartki można zawiesić w widocznym miejscu, aby zawsze można było na nie zerknąć. Zwłaszcza w dniu, w którym jest nam trudno albo smutno.

Pozdrawiam
Magdalena Michalak
Prezes SAVOIR7