

Zajęcia rozwijające kompetencje społeczno- emocjonalne  
14.04.2020r. (grupa na 16.00) i 21.04.2020r. (grupa na 17.00)

## Decyzje

### 1. Podejmij decyzję

Decyzje podejmujemy w różny sposób np. automatycznie, czyli nie zastanawiamy się nad nimi albo długo myślimy nim coś zrobimy. To ćwiczenie pozwoli określić jak ty podejmujesz decyzje.

Poniżej wypisane są różne decyzje jakie możesz podejmować i należy je ocenić w jaki sposób są podejmowane.

- poranne wstawianie
- gra na telefonie lub komputerze
- odrabianie lekcji
- jazda na rowerze
- sprzątanie pokoju
- pomaganie w innych obowiązkach domowych np. wyrzucanie śmieci, wyprowadzenie psa na spacer
- jaki film obejrzeć
- mówić słowa takie jak „dziękuję”, „proszę” i „przepraszam”
- przechodzić na zielonym świetle

### Skala oceny stwierdzeń

0- bez mojej kontroli

1- automatycznie

2- czasem trochę się zastanawiamy

3- bardzo długo się zastanawiamy

### 2. Moje decyzje

Potrafisz już ocenić w jaki sposób podejmujesz decyzje. Czas byś się zastanowił jakie decyzje ostatnio musiałeś podjąć.

Poniżej dopisz decyzje (lub napisz na osobnej kartce) jakie ostatnio musiałeś podjąć.

- decyzja dotycząca nauki-
- decyzja dotycząca jedzenia-
- decyzja dotycząca korzystania z komputera lub telefonu-
- decyzja dotycząca obowiązków domowych-

Dokonaj ich oceny według skali z zadania 1.

### 3. Decyzja- czy zawsze musi być tak jak ja chcę

Czasami a może zawsze chce się by zawsze było tak jak chcemy. Niestety tak się nie da. Często decyzje powinny być kompromisem. Wyobraź sobie, że razem ze swoją rodziną planujecie wakacje i każdy chce jechać gdzieś indziej. Czyli gdzie pojedziecie? Nad morze? W góry? Za granicę a może w Polsce? Spróbuj się nad tym zastawić. Możesz się w to pobawić z rodziną. Czy zawsze twoje zdanie jest najważniejsze/ Jeżeli nie to dlaczego? Jakie argumenty są ważne w podejmowaniu decyzji.

Miłej zabawy- Patrycja Matyszczak

Pomysły zaczerpnięte z książki

D. Schiling „Jak wykształcić inteligencję emocjonalną. 50 pomysłów ćwiczeń”