

Zajęcia rozwijające kompetencje społeczno- emocjonalne  
07.04.2020r. (grupa na 16.00) i 14.04.2020r. (grupa na 17.00)

## Samopoznanie

### 1. Jaki jestem?

Czasami na to pytanie odpowiadamy słowami zasłyszczanymi od innych osób. Dlaczego? Bo często są to dla nas osoby ważne. Dziś czas na to, by poznać samego siebie.

Poszukaj w internecie lub sporządź samodzielnie listę mocnych cech człowieka. Należy ich wypisać jak najwięcej, żeby było z czego wybierać. Z listy wybierz wszystkie cechy jakie masz. Jak masz trudność, warto porozmawiać z kimś dorosłym.

### 2. Napisz coś o sobie.

Zadanie polega na tym by napisać o samym sobie coś miłego, w zasadzie dużo miłego. Z powyższej listy mocnych cech przygotuj opis siebie. Jeżeli wybrane cechy to np. punktualna, miły i kulturalny, możesz napisać „Jestem Paulina chodzę do klasy IV. Jestem punktualna, bo codziennie do szkoły przychodzę przed dzwonkiem na lekcje i zawsze jestem w klasie przed nauczycielem. Staram się być kulturalna czyli mówię np. dzień dobry osobom starszym, pomogłam sąsiadce zanieść zakupy i na lekcjach jestem grzeczna. Po napisaniu proszę przeczytać to na głos. Pięknie to brzmi.

### 3. Co w sobie lubię?- chwila refleksji

Teraz należy zastanowić się nad tym, co się w sobie lubi. Jednak, żeby nie było za łatwo to dokładniej należy odpowiedzieć na kilka poniższych pytań:

- Co inne osoby we mnie lubią? Czy ja lubię w sobie to samo?
- Jaki mam talent?
- Co mógłbym robić lepiej? A co już robię dobrze?
- W jakich sytuacjach wiem, że dam sobie radę, dobrze sobie poradzę?

Miłej zabawy- Patrycja Matyszczak

Pomysły zaczerpnięte z książki

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