

Nic nie powiedziała koleżance,
choć była na nią bardzo zła.

Wyszła z internatu, nic nie mówiąc wychowawczyni.

Anka kupiła sobie batona.

Dziewczyna zaczęła głośno się śmiać.

Pożyczyła pieniądze od kolegi na doładowanie
konta w telefonie.

Powiedziała koleżance, żeby nie brała jej rzeczy
bez pytania.

Upomniła się o zwrot pieniędzy za rozmowę telefoniczną.

Zwróciła się o pomoc w rozwiązaniu problemu
do wychowawcy.

Posadziła koleżankę z klasy o kradzież.

Pokłóciła się z inną koleżanką.

KARTA EWALUACJI ZAJĘĆ 3 DLA UCZNIA

Na zakończenie zajęć prosimy Cię
o wypełnienie ankiety.

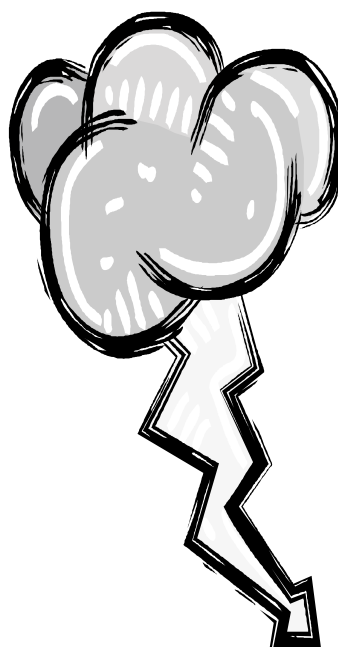
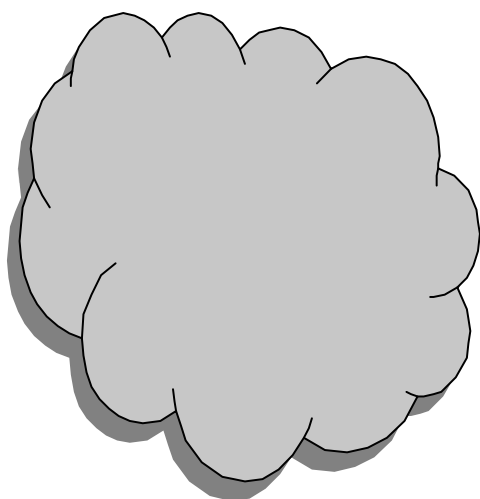
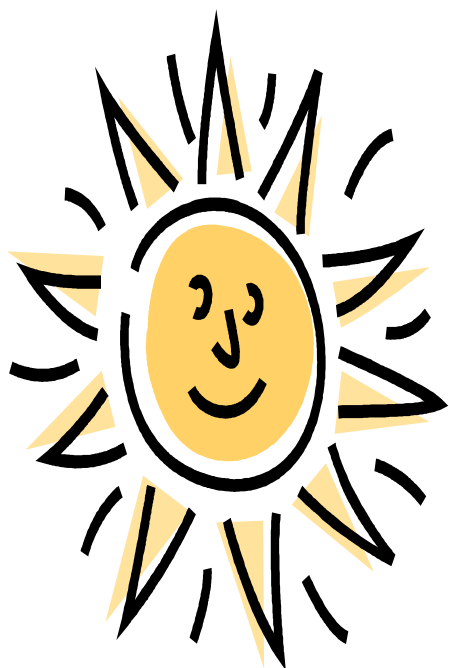
Imię i nazwisko ucznia

.....

Czy/w jakim stopniu zajęcia się Tobie podobały?	
Czy Twoja grupa dobrze pracowała w czasie dzisiejszych zajęć?	
Czy zdobyte dzisiaj umiejętności przydadzą się Tobie w dorosłym życiu?	
Które ćwiczenie było dla Ciebie najciekawsze?	

KARTA PRACY DLA UCZNIA – „KALENDARZ EMOCJI”

DZIEŃ TYGODNIA	MOJE EMOCJE	PANOWANIE NAD ZŁOŚCIĄ
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sobota		



Szanowni Państwo,

Podczas dzisiejszych zajęć realizowanych w ramach programu **Jestem dorosły - chcę pracować** młodzież uczyła się rozpoznawać i nazywać własne emocje. Uczniowie mieli również okazję poznać i ćwiczyć umiejętność wyrażania i kontrolowania nieprzyjemnych emocji tak, aby nie robić krzywdy sobie i innym. Mieli możliwość dostrzec, że emocje właściwie przeżywane, mogą być „motorem” wielu dobrych i pożytecznych działań.

Uwzględnienie w tym programie zajęć: „Ja i moje emocje”, jest ważne z punktu widzenia przygotowania młodego człowieka do dojrzałego pełnienia ról społecznych na miarę indywidualnych możliwości. Kontrola emocji i wyrażanie ich w formach ogólnie przyjętych wymaga świadomości ich istnienia. Człowiek, który wie co czuje i dlaczego, jest w stanie kontrolować swoje przeżycia, bo przecież trudno jest zapanować nad czymś z czego istnienia nie zdajemy sobie sprawy. W sprawowaniu kontroli nad emocjami ważna jest również ich akceptacja, to jest zgoda na ich obecność w naszym życiu.

Nie ma emocji „dobrych” ani „złych”, wszystkie są jednakowo ważne i potrzebne. „Złe” mogą być tylko zachowania, które pojawiają się pod wpływem emocji. Zadaniem nas dorosłych, bardziej doświadczonych życiowo, jest pokazywanie młodemu człowiekowi, jak właściwie przeżywać emocje, żeby im nie ulegać i nie krzywdzić pod ich wpływem siebie i innych.

W celu doskonalenia umiejętności rozpoznawania i kontrolowania emocji, uczniowie w tym tygodniu mają za zadanie obserwować i zapisywać swoje emocje, oraz odnotowywać w „kalendarzu emocji” sytuacje, w których zapanowali nad złością.

Zachęcam Państwa do rozmowy z dzieckiem na temat tego „zadania domowego” oraz wspierania go w trudnej drodze do osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej na miarę indywidualnych możliwości.

Serdecznie pozdrawiam

WSKAZÓWKI DLA ZESPOŁU EDUKACYJNO-WYCHOWAWCZEGO

W związku z realizacją projektu **Jestem dorosły - chcę pracować** w bieżącym tygodniu uczniowie uczestniczyli w zajęciach na temat „Ja i moje emocje”. Zasadniczym celem zajęć było rozwijanie i kształtowanie zdolności do roz-poznawania przeżywanych emocji i wyrażania ich w formach akceptowanych społecznie. W związku z tym w sytuacjach „trudnych wychowawczo” prosimy o przypominanie uczniom o sposobach samokontroli, które poznali i ćwiczyli podczas zajęć:

- Powiedz, co czujesz i co myślisz, bez agresji w słowach i zachowaniu,
- Odejdź, jeśli ocenisz, że nic nie możesz wyjaśnić, żeby nie pogorszyć sytuacji.
- Policz do dziesięciu, zanim coś zrobisz lub powiesz.
- Swobodnie, głęboko oddychaj.
- Pomyśl o czymś przyjemnym, wyprostuj się i uśmiechnij.

Proponujemy także nagradzać uwagę ustną, pozytywną oceną z zachowania, zaobserwowane u uczniów przejawy panowania nad trudnymi emocjami.

Wychowawcom internatu proponujemy wykonanie z uczniami plakatu „Kolory naszych emocji”.