

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

TIC TAC

# Karty terapeutyczne



Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 1

### SUKCESY

Jaki chciałbyś osiągnąć sukces?

Czego potrzebujesz, żeby go osiągnąć?



WNIOSKI I KOMENTARZE

## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 2

### PORAŻKI

Co Ci się nie udało w ostatnim czasie?

Co czułeś lub myślałeś, kiedy doświadczyłeś porażki?



WNIOSKI I KOMENTARZE

## KARTA TERAPUTYCZNA NR 3

Kto może Cię wesprzeć, gdy przeżywasz porażkę?

Jak możesz być odebrany, gdy doświadczasz porażki?

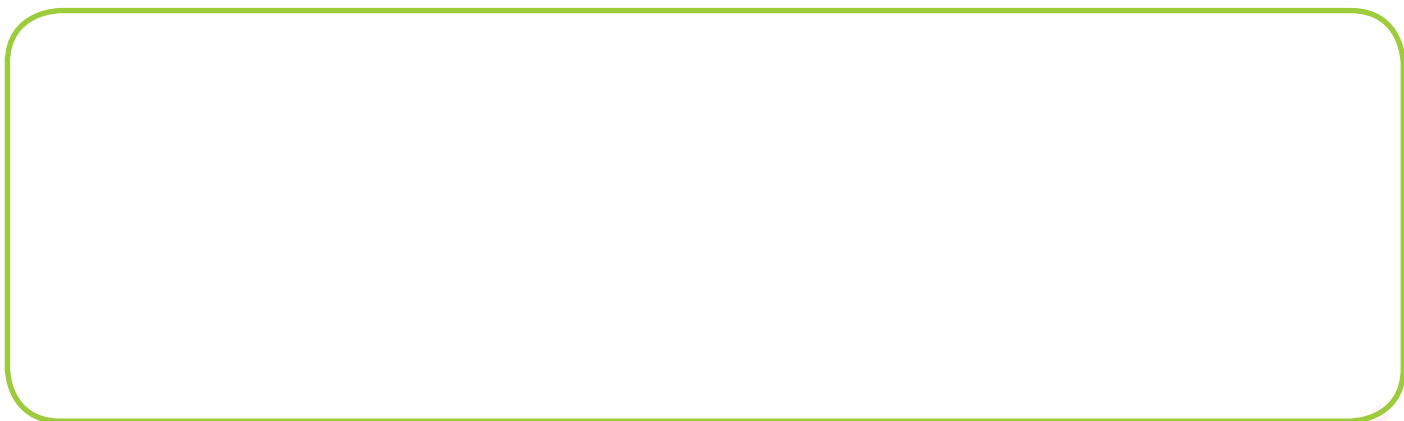
Co byś poradził osobie, która przeżywa porażkę?

WNIOSKI I KOMENTARZE



## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 5

Co czujesz, kiedy słyszysz komplementy? Jak na nie reagujesz?



Czy sam mówisz innym komplementy? Jak inni na nie reagują?



WNIOSKI I KOMENTARZE





## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 6

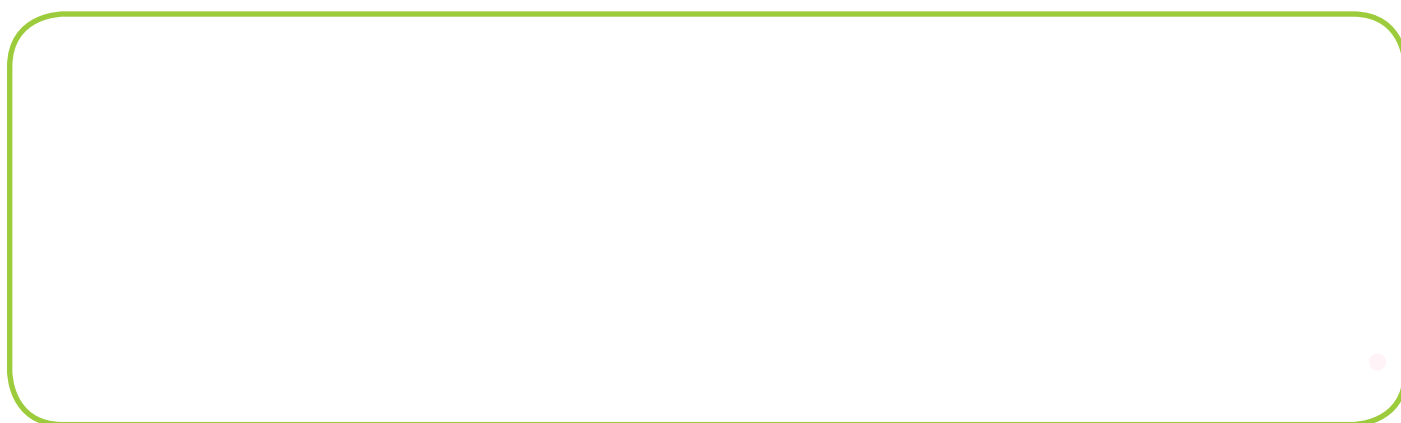
Jak myślisz, czy mówienie komplementów wpływa na relacje z innymi ludźmi? Uzasadnij swoje zdanie

Kto może Ci pomóc w osiągnięciu tego sukcesu?

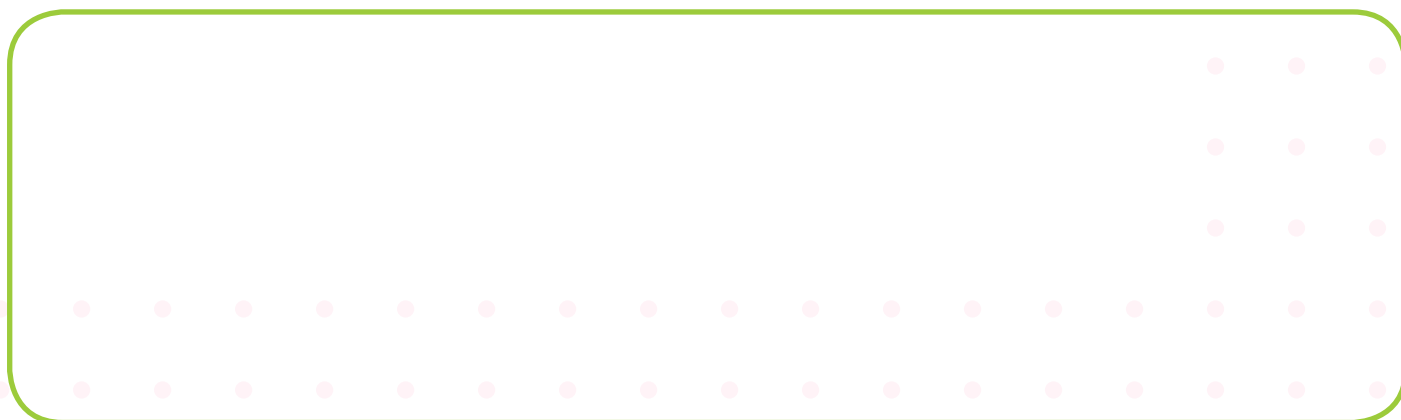
WNIOSKI I KOMENTARZE

## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 7

Jak myślisz, czy osiągnięcie przez Ciebie sukcesu wpłynie na Twoje relacje ze znajomymi/ przyjaciółmi? Jeśli tak, to w jaki sposób?



Jak będziesz się czuł/ czuła, gdy osiągniesz swój cel?



WNIOSKI I KOMENTARZE







## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 8

### RELACJA Z DOROSŁYM

Wypisz jakie cechy powinien mieć dorosły, do którego zwróciłbyś się po pomoc?

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

Wymień cechy, które sprawiają, że nie zwróciłbyś się do danej osoby z problemem?

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

WNIOSKI I KOMENTARZE

## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 9

Opisz swojego wymarzonego dorosłego (opiekun, rodzic, wychowawca, nauczyciel).

Czy w Twoim otoczeniu są osoby dorosłe, do których możesz się zwrócić o pomoc? Jeśli tak, to wymień te osoby.

- ---
- ---
- ---

W jakich sprawach zwracasz się lub chciałbyś się zwrócić do dorosłego?

WNIOSKI I KOMENTARZE

## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 10

### ZACHOWANIA RYZYKOWNE

Czy wiesz czym są zachowania ryzykowne? Jeśli tak to wymień je.

Czy ktoś z Twojego otoczenia namawiał cię do podejmowania zachowań ryzykownych?

TAK     NIE

Czy ktoś w Twojej obecności namawiał innych do podejmowania zachowań ryzykownych?

TAK     NIE

Jak się czujesz, gdy ktoś nakłania cię do rzeczy, które Ci nie odpowiadają?

WNIOSKI I KOMENTARZE

## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 11

Wymień kilka sposobów jak mógłbyś odmówić, gdy ktoś namawia cię do czegoś, co Ci nie odpowiada?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### WNIOSKI I KOMENTARZE



## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 12

### SEKSUALNOŚĆ

Jakie obszary dotyczące seksualności interesują cię najbardziej i dlaczego?

Czy rozmowy o seksie sprawiają Ci trudność?

Jeśli tak, to z czego te trudności wynikają?

WNIOSKI I KOMENTARZE

## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 13

Czy łatwiej rozmawia Ci się z rówieśnikami, czy z osobami dorosłymi?

Uzasadnij swój wybór.

Z jakich źródeł dowiadujesz się na temat seksu? Zaznacz swoje wybory.

- Internet
- Szkoła
- Koledzy
- Książki
- Filmy
- Rodzice
- Inne (jakie).....

O co chciałbyś zapytać, gdybyś miał taką możliwość?

WNIOSKI I KOMENTARZE



## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 14

### SZANOWANIE RZECZY CUDZYCH I SWOICH

Czy zdarzyło Ci się zniszczyć, zabrać cudzą rzecz, bez zgody właściciela?

Jeżeli tak, to opisz tą sytuację?

Czy zdarzyło się, że ktoś zabrał lub zniszczył Twoją własność?

WNIOSKI I KOMENTARZE

## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 15

Jak może się czuć osoba, której ktoś coś zabrał lub zniszczył?

Jak można reagować na takie sytuacje?

Co można powiedzieć osobie, która zabrała Ci rzecz?

Jakie rady dałbyś osobie, która zabrała lub zniszczyła cudzą rzecz?

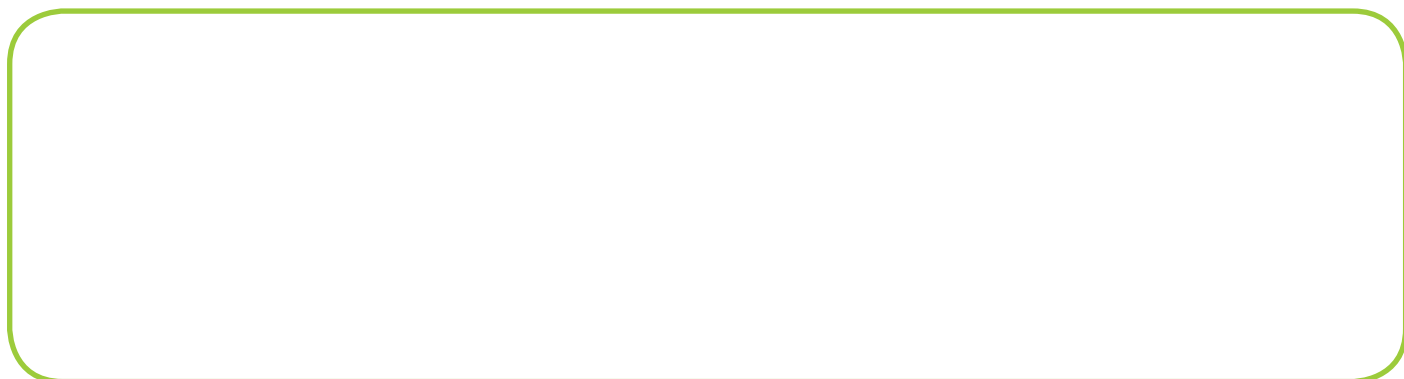
WNIOSKI I KOMENTARZE



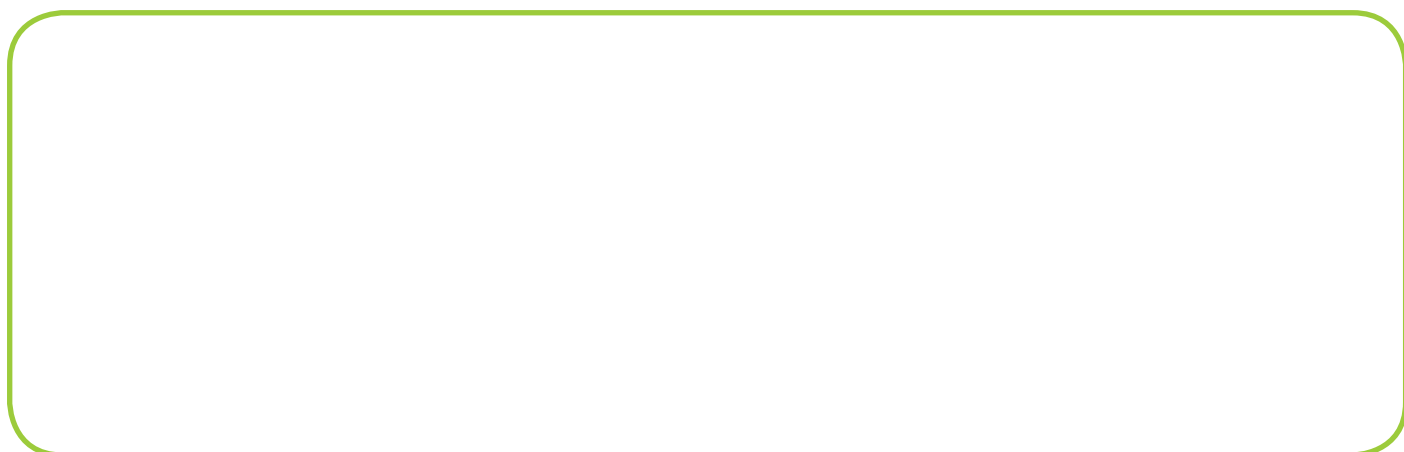
## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 16

### MANIPULACJA

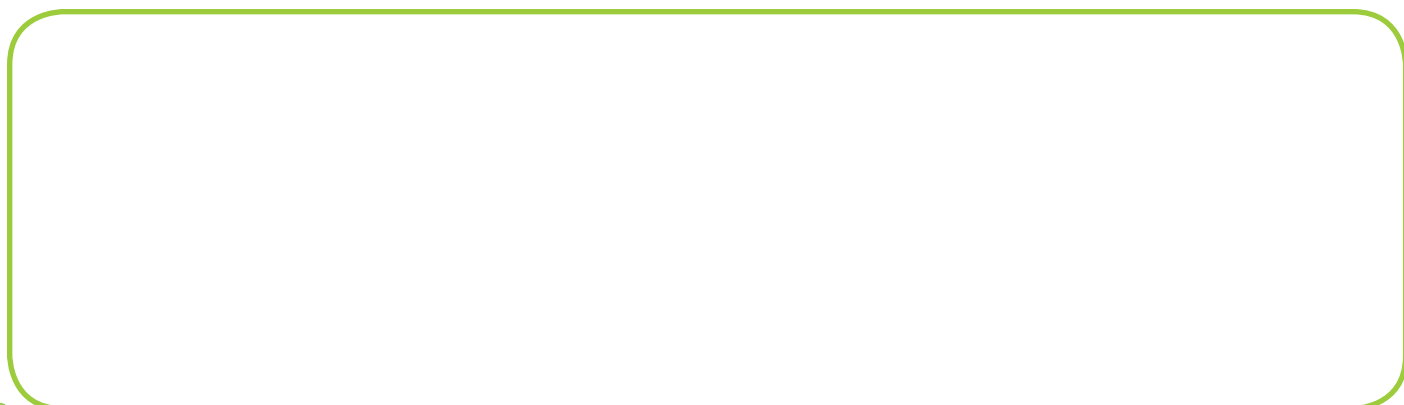
Napisz, czym dla Ciebie jest manipulacja?



Czy byłeś ofiarą manipulacji? Jeśli tak, to opisz tę sytuację.



WNIOSKI I KOMENTARZE



## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 17

Czy zdarzyło Ci się manipulować innymi? Jeśli tak, to opisz tą sytuację.

Jak myślisz jak czuje się osoba, którą ktoś manipuluje?

Wymień negatywne skutki manipulacji?

WNIOSKI I KOMENTARZE



## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 18

### ZAZDROŚĆ

Czym jest dla Ciebie zazdrość?

Wymień sytuacje, które wzbudzają u Ciebie zazdrość

.....

.....

.....

Opisz, jak zachowuje się osoba zazdrosna.

.....

.....

.....

WNIOSKI I KOMENTARZE

## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 19

Jak zazdrość wpływa na wzajemne relacje?

---

---

---

Co byś poradził osobie, która przeżywa zazdrość, żeby poczuła się lepiej?

---

---

---

WNIOSKI I KOMENTARZE



## KARTA TERAPEUTYCZNA NR 20

### Stwórz własny kodeks moralny / etyczny

**Zastanów się, jak chciałbyś postępować w życiu, aby nie ranić innych i dbać o relacje, ale także jak postępować, abyś czuł się dobrze bez poczucia, że coś Cię gnębi**