

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

BESMART

Karty terapeutyczne



Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 1

Jakie są moje mocne strony?	Ci sprawia mi trudność?

Potrafię

Mam trudność

Popracuję nad

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 2

Jaka powinna być Twoja wymarzona klasa?

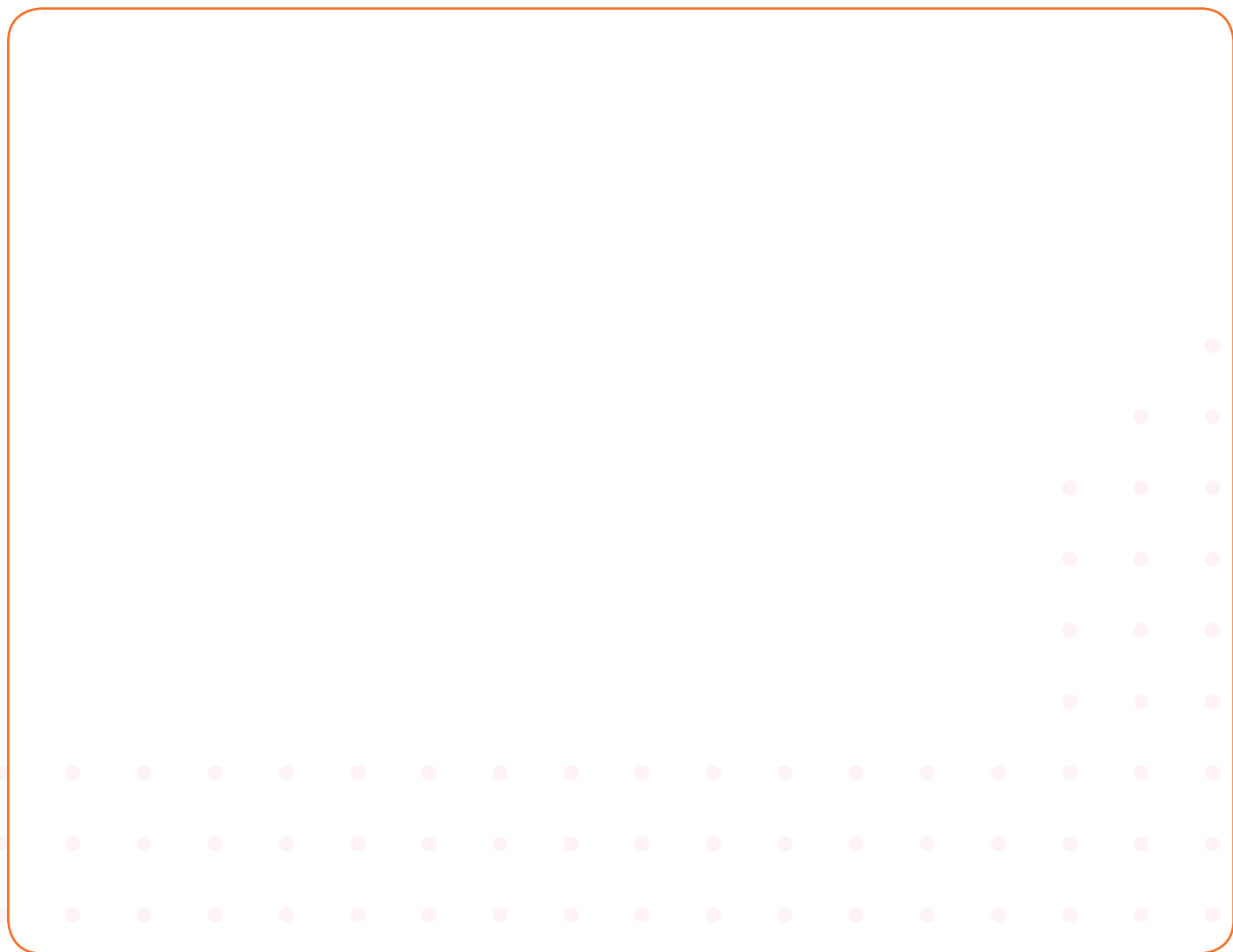
Wymień 5 zasad, które powinny obowiązywać w Twojej klasie?

Czy coś Ci przeszkadzało w poprzedniej klasie? Jeśli tak, to co to było? Nazwij to

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 3

Wymień max. 5 rzeczy, które sprawiały, że dobrze czułeś się w swojej klasie? Nazwij je i zastanów się, co miało na to wpływ. Zapisz swoje myśli.



WNIOSKI I KOMENTARZE



KARTA TERAPEUTYCZNA NR 4

Komunikacja niewerbalna . Ile komunikatów i jakie przekazujemy podczas rozmowy w komunikacji niewerbalnym (mowa ciała).

Nie ujawniając celu swojej obserwacji , śledź komunikacje niewerbalną u osoby, z którą porozumiewasz się prawidłowo oraz u osoby, z którą masz problem z komunikacją.

Na podstawie swojej obserwacji wskaż niewerbalne komunikaty utrudniające porozumiewanie się.

OBSERWOWANIE ZACHOWANIA	PIERWSZA OSOBA	DRUGA OSOBA
Postawa Czy patrzy/spogląda bezpośrednia na rozmówcę czy w innym kierunku? Postawa schylona, zgarbiona / postawa wyprostowana		
Kontakt wzrokowy (utrzymuje/nie nawiązuje)		
Ruchy rąk (nadmierna gestykulacja, spokojne ruchy rąk)		
Wiercenie się, Często zmiana pozycji ciała/pozostawanie na swoim miejscu, „spokój w ciele”		
INNE, np. wzdychanie, marszczenie brwi, śmiech		
Skrzyżowane ręce lub nogi		

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 4

Moje samodzielne decyzje

Spróbuj napisać, co to znaczy dla Ciebie 'samodzielny wybór'

Zastanów się nad tym, co przeszkadza, a co pomaga w podejmowaniu samodzielnych wyborów w konkretnych sytuacjach.

Dopisz swoje osobiste wybory i rozważ co ci pomaga w podjęciu decyzji a co utrudnia. Jak radzisz sobie z przeszkodami?

Samodzielny wybór	Co pomaga przy dokonywaniu samodzielnego wyboru	Co przeszkadza w dokonywaniu samodzielnego wyboru	Jak poradzić sobie z przeszkodą
Szkoły	Własne zdanie	Narzucanie zdania przez rodziców	Asertywność w rozmowie z rodzicami
Partnera			
Sposobu spędzania czasu wolnego			
Przyjaciół			

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 5

Skuteczna komunikacja zachodzi wtedy, gdy odbiorca rozumie przekaz tak, jak zamierzał go przekazać nadawca. Czy pochwała może być barierą komunikacyjną? Spontaniczna odpowiedź brzmi - nie. Sądzi się, że pochwała generalnie polepsza stosunki między ludźmi, rodzi atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Czy zawsze? Przypomnij sobie i zapisz ostatnią pochwałę, którą usłyszałeś od

Rodzica



Nauczyciela



Innej osoby dorosłej



WNIOSKI I KOMENTARZE



KARTA TERAPEUTYCZNA NR 6

Jak zareagowałeś na pochwałę?

.....

.....

.....

Co poczułeś?

.....

.....

.....

Czy pochwała wpłynęła na twój nastrój?

.....

.....

.....

Która z tych pochwał była dla ciebie najbardziej znacząca? Dlaczego?

.....

.....

.....

WNIOSKI I KOMENTARZE

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 7

„Kto chwali szybko, chwali dwa razy”. Aby chwalić skutecznie, trzeba docenić wysiłek włożony w wykonanie pracy, a nie zdolności i umiejętności osoby.

Pochwała powinna być szczegółowa i konkretna.

Wybierz właściwie sformułowaną pochwałę.

Osoba	Pochwała
Mama	<ul style="list-style-type: none"> • Dobrze gotujesz • Napracowałaś się i zrobiłaś pyszny obiad, widziałem, że to nie było łatwe do wykonania • To było dobre
Tata	<ul style="list-style-type: none"> • Poświęciłeś dużo czasu, żeby naprawić mój rower, jestem wdzięczny, że mogę znów jeździć na wy cieccki rowerowe • Naprawiłeś mój rower • Mój rower jeździ bez zarzutu
Dziadek	<ul style="list-style-type: none"> • Wstawałeś wiele razy wcześniej rano, aby odwieźć mnie na przystanek, dzięki tobie ja mogłem dłużej pospać • Dziękuję za podwózkę! • Super, że mnie podwozisz, możesz to robić dalej?
Twój przykład	

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 8

Sformułuj skuteczną pochwałę dla wybranych osób

Osoba	Pochwała	Reakcja na pochwałę
Mama		
Tata		
Nauczyciel		

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 9

„Samochwała”, czyli za co mogę się pochwalić?

Przyznaj sobie kilka pochwał dotyczących m.in. sfery rodzinnej, kontaktów z rodzicami, rodzeństwem, wypełniania obowiązków, relacji z przyjaciółmi, sukcesów osobistych, szkolnych, kontaktów z nauczycielami.

Przywieś w widocznym miejscu i ... bądź z siebie dumny !



WNIOSKI I KOMENTARZE



A large, empty rounded rectangular box with an orange border, intended for writing conclusions and comments. The background of the page features a light pink dotted pattern.

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 10

Kłamliwe przekonania na temat grup społecznych mogą powodować, że negatywne postawy wobec tych grup ludzi oraz komplikować wzajemną komunikację.

Wypisz kłamliwe przekonania funkcjonujące w społeczeństwie dotyczące następujących grup społecznych. Spróbuj odrzucić te przekonania.

Przykład:

Starsi ludzie - kłamliwe przekonania: siedzą w domu i narzekają

Nieprawda, bo: uczestniczą w spotkaniach kółek zainteresowań

Kłamliwe przekonania:

Nieprawda, bo.....

Młodzież dorastająca

.....

.....

.....

Rodzice nastolatków

.....

.....

.....

Nauczyciele

.....

.....

.....

Przedstawiciele handlowi

.....

.....

.....

Bankierzy

.....

.....

.....



Bibliotekarze

.....

.....

.....

Urzednicy

.....

.....

.....

Twój własny przyklad:

.....

.....

.....

WNIOSKI I KOMENTARZE

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 11

HEJT

Czym jest hejt, napisz własną definicję.

HEJT jest to

Wstaw X przy najczęściej spotykanych przez Ciebie przyczynach hejtu:

a.	Chęć obrażenia innych	
b.	Chęć i przekonanie, że jest się osobą anonimową, czyli bezkarną	
c.	Zazdrość w stosunku do osób, które osiągają sukcesy	
d.	Negatywne podejście do życia, negatywne emocje	
e.	Przekonania polityczne	
f.	Przekonani i stereotypy na temat tego, co hejter krytykuje	
g.	Chęć skłócenia kogoś z kimś	
h.	Chęć zyskania gratyfikacji finansowej	
i.	Sprawienie sobie przyjemności	
j.	Chęć poczucia się ważnym i silnym	
k.	Zamiar nękania znanej osoby	
l.	Inny przykład	

WNIOSKI I KOMENTARZE



KARTA TERAPEUTYCZNA NR 12

Wstaw X przy znanych Ci konsekwencjach, jakich doświadcza ofiara hejtu.

Zaniżona samoocena	
Stres	
lęk	
Wycofanie z kontaktów, izolowanie się	
Depresja	
Bezsenna	
Samookaleczanie się	
Próby samobójcze	
Twoje własne przykłady	

Zastanów się, dlaczego tak się dzieje. Zanotuj swoje myśli.

.....

.....

.....

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 13

Wypisz, gdzie i do kogo można zgłosić hejt

.....

.....

.....

.....

Wypisz znane Ci konsekwencje prawne hejtu.

.....

.....

.....

.....

WNIOSKI I KOMENTARZE

.....

.....

.....

.....

.....



KARTA TERAPEUTYCZNA NR 14

Media społecznościowe

Wypisz znane Ci media społecznościowe

.....

.....

.....

.....

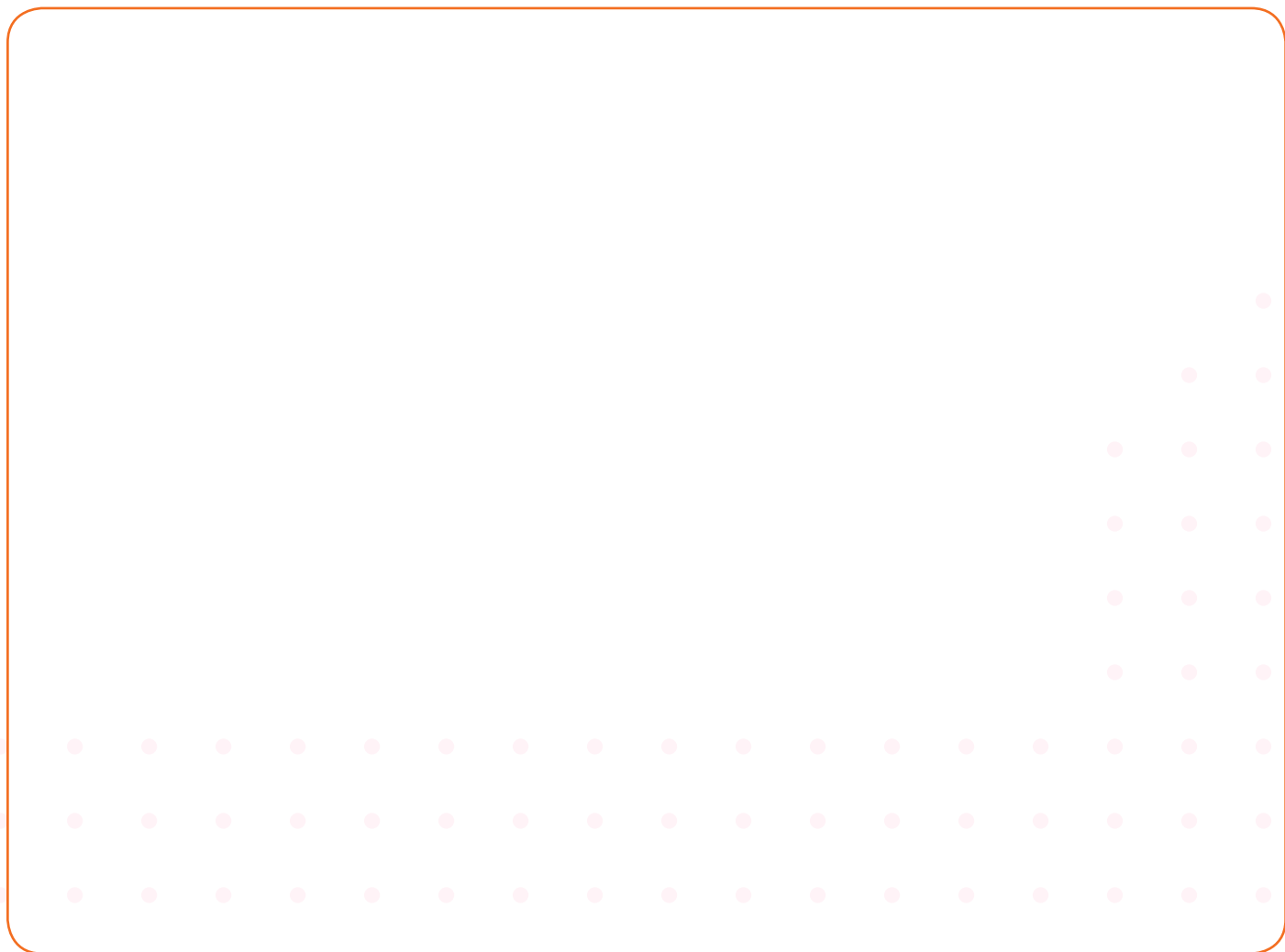
Wypisz korzyści i straty wynikające z korzystania z mediów społecznościowych

KORZYŚCI	STRATY

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 15

Wymyśl ciekawą, pozytywną inicjatywę i napisz, z których mediów społecznościowych byś skorzystał, aby rozpowszechnić i zachęcić innych do wzięcia udziału w Twojej inicjatywie.



WNIOSKI I KOMENTARZE



KARTA TERAPEUTYCZNA NR 16 PRZYJAZN

Zakreśl określenia w tabeli poniżej, które pasują do określenia 'prawdziwy przyjaciel'

Szczery	Zawsze Cię wysłucha	Jest przy Tobie w trudnych chwilach	Cierpliwy
Lojalny	Wybacza	Prawdomowny	Czujesz się przy nim swobodnie
Uczciwy	Wspiera	Nie ma przed Tobą sekretów	Cieszysz się z Twoich sukcesów
Wierny	Lubi Cię mimo wszystko	Ma dla Ciebie czas	Nie zawodzi
Mówi Ci co i jak masz robić	Prosi Cię stale o przysługi	Przykre komentarze kierowane pod Twoim adresem są dla Twojego dobra	Cały czas czegoś od Ciebie chce i prosi Cię o przysługi

Kto jest Twoim najlepszym przyjacielem? Które z powyższych cech posiada Twój przyjaciel? Dlaczego wybrałeś właśnie tę osobę na swojego przyjaciela?

.....

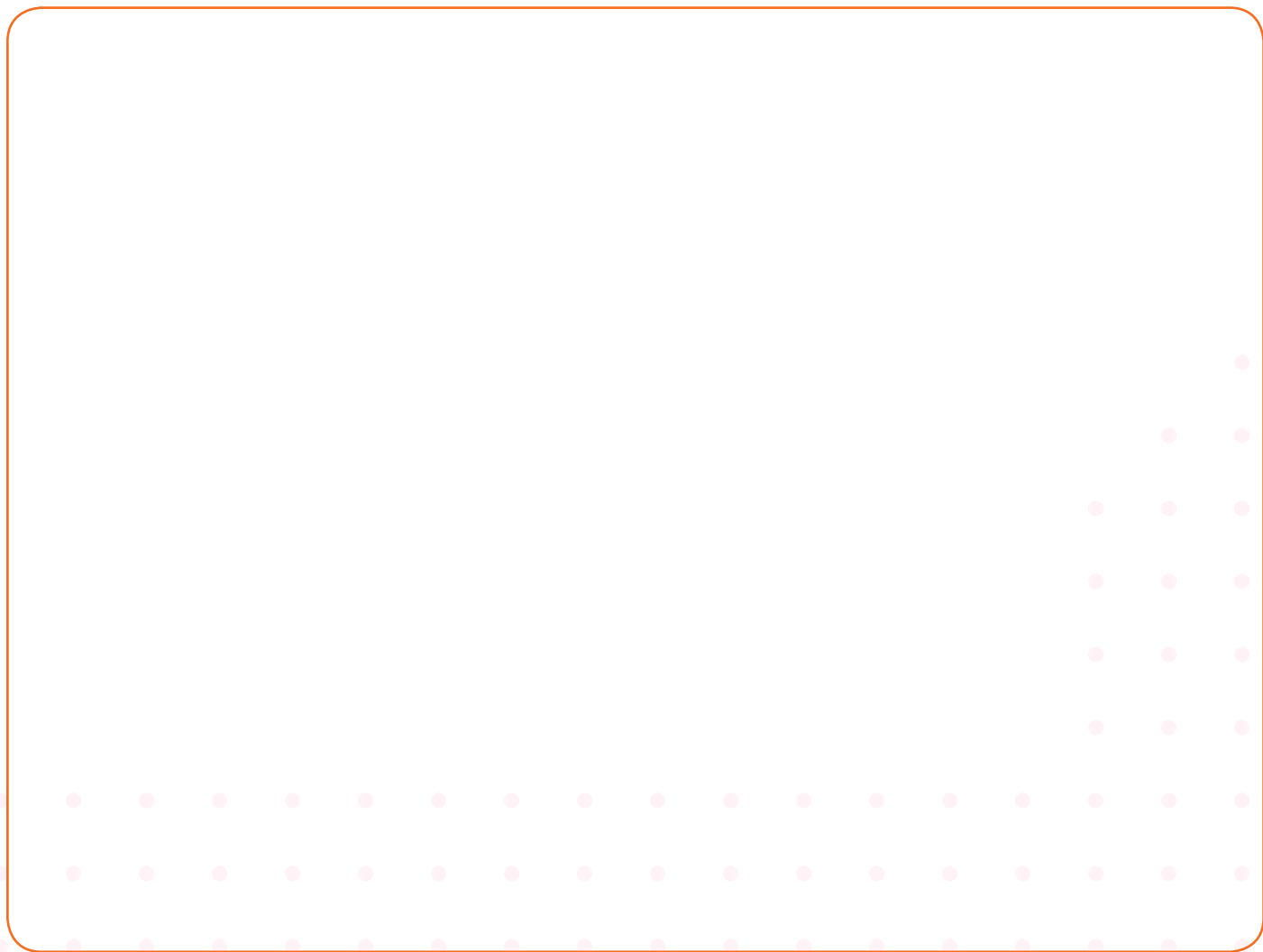
.....

.....

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 17

Na podstawie zakreślonych przez Ciebie określeń stwórz definicję prawdziwego przyjaciela



WNIOSKI I KOMENTARZE



KARTA TERAPEUTYCZNA NR 18

Jaki jest Twój przyjaciel, opisz go zewnątrz i wewnątrz

Czy było łatwiej opisać Ci wygląd Twojego przyjaciela czy raczej jego charakter? Zapisz swoje przemyślenia. Jakie wnioski Ci się nasunęły?

W czym jesteście do siebie podobni? Co was łączy? Co Was dzieli?

WNIOSKI I KOMENTARZE

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 19 CZAS WOLNY

Jakie znasz negatywne formy spędzania czasu wolnego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie znasz pozytywne formy spędzania czasu wolnego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Które formy aktywnego spędzania czasu było Ci łatwiej wymienić? Jakie wnioski Ci się nasuwają?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WNIOSKI I KOMENTARZE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 20

Z jakich 4 form negatywnych i pozytywnych najczęściej korzystasz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Z jakich innych form spędzania czasu wolnego chciałbyś korzystać, a nie masz możliwości?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co możesz zrobić, żeby móc z nich korzystać? Kto może Ci w tym pomóc?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WNIOSKI I KOMENTARZE

.....

.....

.....

.....

.....

.....