

O empatii do samego siebie... Poznaj samego siebie i zaakceptuj.

Droga Uczennico! Drogi Uczniu!

Empatia jest najcenniejszą cechą człowieka. Pomaga ona zrozumieć drugiego człowieka i świat. To współodczuwanie, próba zrozumienia działań drugiego człowieka.

Często jednak zapominamy o empatii do samego siebie. Poświęcamy czas innym, a zapominamy o sobie. Empatia do siebie to nie egoizm – to zdrowe myślenie. Akceptacja samego siebie jest nam potrzebna do naszego dobrostanu, dobrego samopoczucia.

Podczas tych zajęć poznasz swoje wnętrze, swoje wartości, swoje cechy. Spróbuj je zaakceptować, pokochać, bo są one częścią Ciebie, tworzą Ciebie, nadają Tobie tożsamość.

Pamiętaj, że najpierw musisz zaakceptować siebie, a dzięki temu zrozumiesz też siebie i ludzi wokół!

Do przeprowadzenia zajęć potrzebne będą: kolorowe czasopisma, 4 kartki papieru, pisaki, kredki, długopis, klocki LEGO.

1. Wypisz wszystkie skojarzenia z pojęciem „SERCE”.
2. Wypisz znane ci wyrażenia i związki frazeologiczne z sercem, np. mieć serce z kamienia, mieć serce na dłoni. Spróbuj wyjaśnić kilka z nich. Co mówią o człowieku?
3. Znajdź w Internecie, w kolorowej gazecie fotografię osoby, z którą się utożsamiasz.
4. Na białej kartce narysuj wielkie serce, a w nim postać, z którą się utożsamiamy.
Odpowiedz na pytania: Kim jestem? Ile mam lat? Co lubię? Czym się zajmuję? Co mnie interesuje? Co chciałbym robić w przyszłości? Jakie mam cechy charakteru? Czego się boję? Co jest moim największym marzeniem? Kto jest moim przyjacielem?
5. Następnie patrząc w lustro przypatrujesz się poszczególnym częściom twarzy, opisujesz oczy, usta, nos, czoło, brodę, włosy, uszy, brwi, dłonie... Odpowiadasz na pytania: Co mówią usta? Na co patrzą oczy? Jak oddycha się przez nos? Jakie emocje można wyczytać z twarzy? Co słyszymy?
6. Na drugiej kartce wypisujesz wszystkie rzeczy, które zamykają Cię, które nie pozwalają Ci na rozwój? Blokują Cię? Twoje słabe strony.
7. Na kolejnej kartce wypisujesz wszystkie czynniki, sytuacje, które otwierają Cię, wspierają, pomagają osiągnąć cele? Twoje mocne strony.
8. Następnie na żółtej kartce nadaj tytuł swemu sercu jedną wartością, która Cię identyfikuje, np. PRAWDA. SPOKÓJ. RODZINA.
9. Popatrz na swoje notatki, rysunki, spostrzeżenia i słuchaj swego wnętrza, spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania: Co zrobię dzisiaj dla siebie? Jak możesz uspokoić swoje serce/myśli? Czego potrzebuje teraz twoje serce? Co boli twoje serce najbardziej w obecnej sytuacji? Co może uszczęśliwić twoje serce? Co ty myślisz o sobie?

10. Patrząc na wszystkie pytania/zadania, spróbuj odpowiedzieć sobie na pytanie: Jaki jest mój cel (mały, duży)? Czy to, co chcę robić jest moim celem, czy celem jakiejś grupy (rodzina, klasa, koleżanki/koledzy)?

11. Znajdź swoją fotografię z dzieciństwa. Popatrz na zdjęcie i zastanów się, co powiedziałbyś/abyś dziecku z fotografii... Jeśli nie masz zdjęcia, spójrz w swoje lustrzane odbicie i powiedz sobie coś miłego. Uwierz w to, co mówisz!

12. Za pomocą klocków LEGO spróbuj zbudować swoje wnętrze. Jeśli nie posiadasz klocków, możesz wykonać rysunek, czy kolaż złożony ze słów. Popatrz na to i zaakceptuj siebie.

Milej pracy.