

-

5. Ostatnio udało mi się rozwiązać trudność, która polegała na tym, że.....

 6. W rozwiązywaniu trudności pomaga mi to, że

 7. Chętnie pomagam kolegom/koleżankom w

 8. Miłe słowa, jakie ostatnio usłyszałam/em na swój temat były takie.....

 9. Mam wokół siebie życzliwe osoby, które mogę zapytać o swoje mocne strony.

Są

to.....

Może nadal się zastanawiasz co takiego jest Twoją mocną stroną. Czasami nie dostrzegamy swoich atutów dlatego, że myślimy o swoich zdolnościach, umiejętnościach jak o czymś naturalnym, niczym nadzwyczajnym. Pozwól, że przedstawię Ci pewne propozycje. To lista przykładowych mocnych stron. Być może znajdziesz wśród nich te, które są Twoimi zdolnościami. Pamiętaj o tym, że wymienione niżej przykłady to nie wszystkie możliwe umiejętności czy talenty, jakie może mieć człowiek. Jest ich dużo, dużo więcej. Warto być świadomym swoich mocnych stron. I nie trzeba się ich wstydzić. Mam nadzieję, że ta lista będzie dla Ciebie inspiracją ☺

Zapraszam Cie do udziału w grach - zaproś koleżankę bądź kolegę

1. <https://wordwall.net/pl/resource/11943306/moje-mocne-strony>
2. <https://wordwall.net/pl/resource/8700481/psycholog-pedagog/moje-mocne-strony>

Karta pracy 2 Moja super moc

.....

Każdy ma w sobie potencjał, zestaw swoich, indywidualnych mocnych stron. Jeśli nie potrafisz ich sformułować w tym momencie, to nie dlatego że ich nie masz, tylko dlatego że jeszcze ich nie odkryłeś/aś.

Rysunek młodego człowieka – typ badacza z lupą

Każdy z nas jest inny. Inny nie znaczy lepszy lub gorszy. Inny oznacza wyjątkowy i wartościowy właśnie ze względu na to co nas wyróżnia. Każdy z nas ma inne zdolności, osobowość, cechy charakteru, które nas wyróżniają spośród innych. To naturalna rzecz. I bardzo cenna na przykład w pracy zespołowej.

Dzięki temu, że każdy z członków grupy jest dobry w czymś innym, zadanie przed którym stoi grupa może być wykonane szybciej, sprawniej, bardziej kreatywnie w przyjemnej atmosferze. Poza tym możemy uczyć się od siebie nawzajem, pomagać sobie i wspierać się. Budujemy w ten sposób trwalsze relacje. Może ktoś lubi Twoje towarzystwo, lubi spędzać z Tobą czas wolny, właśnie dlatego że jesteś sobą, nikogo nie udajesz, jesteś inny niż on sam.

Karta pracy 2

MOJA SUPERMOC TO

(te poniższe przykłady można przedstawić dodatkowo w sposób graficzny)

Przeczytaj uważnie i zaznacz Twoje supermoce. Na końcu listy jest miejsce, w którym możesz wpisać dodatkowe swoje zdolności.

- radzę sobie ze stresem (uczeń stojący przy tablicy zwrócony twarzą do klasy; przed nim ławki i siedzący w nich uczniowie)
- umiem ładnie rysować (młoda osoba malująca coś ładnego)
- gram na instrumencie (młoda osoba grająca na fortepianie albo gitarze)
- dobrze śpiewam (osoba śpiewająca)
- lubię opowiadać historie (grupa dzieci siedząca w kręgu i jedna z nich opowiada, jej ręce mogą być zaangażowane)
- jestem wrażliwy/a (dwie dziewczynki przytulające się)
- z łatwością opowiadam dowcipy (dwie osoby śmieją się, jedna trzyma się za brzuch)
- mam dobre poczucie rytmu (osoba grająca na bębnach)
- dobrze tańczę (osoba tańcząca)
- radzę sobie z trudnymi emocjami np. ze złością (osoba w medytacji)
- umiem szybko liczyć (uczeń rozwiązuje przy tablicy zadanie z matematyki)
- jestem dobry/a z historii (uczeń pokazuje coś na mapie świata)
- umiem pracować w grupie (trzy osoby pochylające się nad laptopem)
- jestem zdyscyplinowany/a (osoba patrząca na zegarek)
- jestem odpowiedzialny/a za coś lub za kogoś (starsze dziecko trzymające za rękę młodsze dziecko)
- łatwo rozwiązuję trudne sprawy (węzeł)
- jestem ambitny/a (podium)
- dobrze gram w warcaby (planszówki)

- jestem asertywny/a (znak STOP)
- wypełniam zadania w terminie (strona - miesiąc z kalendarza, jeden dzień zaznaczony w kółko)
- łatwo uczyć się języka obcego (kilka angielskich wyrazów na tablicy napisane kredą)
- jestem świetny/a na zajęciach wychowania fizycznego (koszykówka)
- potrafię zachować się w różnych sytuacjach i w różnych miejscach (widownia w teatrze)
- jestem optymistką/optymistą (dziecko w różowych okularach)
- dobrze gram w szachy (dwoje dzieci grających w szachy)
- jestem sprawny fizycznie (biegnące po boisku dziecko)
- mam poczucie humoru (roześmiane dziecko)
- jestem życzliwy/a (uśmiechnięta buźka)
- rzetelnie wypełniam powierzone mi zadania (dziecko pracujące przy biurku)
- jestem kreatywny/a (osoba tworzy budowlę z plasteliny)
- uprawiam sport (osoba jadąca na rowerze)
- łatwo kieruję większym zespołem (kilka osób pracujących przy dużym arkuszu)
- okazuję współczucie innym (dwie osoby jedna smutna, druga trzyma za ramię)
- można na mnie polegać (dwóch chłopców przybijających żółwika)
- chętnie pomagam innym (dwie osoby siedzą w ławce nad książką, jedna w roli pomagającego)
- jestem duszą towarzystwa (grupa młodych śmiejących się ludzi)
- nie wstydzę się swoich uczuć (osoba mówiąca: Kocham cię)
- lubię pomagać rodzicom w codziennych obowiązkach (osoba zmywająca)
- jestem dobrym kolegą (chłopcy grający w piłkę)
- jestem dobrą koleżanką (spacerują dwie dziewczyny)
- Kocham zwierzęta i chętnie się nimi opiekuję (osoba z psem na spacerze)
- mam bardzo dobrą pamięć (osoba występująca na scenie)
- potrafię się szybko koncentrować na zadaniu (osoba układająca puzzle)
- jestem świetny w scrabble (dwie osoby grające w scrabble)
- dobrze gotuję (osoba – młody kucharz gotujący w kuchni)
- umiem robić dobre ciasta (upieczone ciasto i młoda osoba wachająca zapach ciasta)
- szybko rozwiązuję łamigłówki/krzyżówki/rebusy (osoba rozwiązująca krzyżówkę)
- umiem słuchać uważnie (dwie osoby rozmawiające, jedna mówi, druga słucha)
- dobrze jeżdżę na nartach (osoba zjeżdżająca na nartach ze stoku)
- (tu jest miejsce na Twoją super moc, której nie ma jeszcze na liście; zapisz ją lub głośno ją wypowiedz)

A teraz pomyśl o swoich kolegach z klasy.

Pomyśl kto z nich ma moce, których nie masz Ty. Pomyśl w jakich zadaniach moglibyście się uzupełniać.

Pamiętaj że super moce mają nie tylko twoi najbliżsi koledzy, ale cechy, których nie masz Ty mogą mieć osoby z którymi rzadko rozmawiasz. Może warto zastanowić się, kto ma jakie moce i

spróbować przy najbliższych pracach grupowych podzielić się tak, aby każdy mógł wnieść coś od siebie.