

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

karty pracy

mój kompas wartości

Każdy człowiek ma w życiu rzeczy, które są dla niego ważne - nazywamy je wartościami. Mogą to być np. przyjaźń, pomoc innym czy odwaga. Wartości pomagają nam podejmować decyzje i wybierać, jak chcemy się zachowywać wobec siebie i innych ludzi.

Wyobraź sobie, że masz kompas wartości. Tak jak prawdziwy kompas pokazuje kierunek w podróży, tak kompas wartości pomaga Ci podejmować decyzje i motywuje do działania.

Spójrz na kompas i odpowiedz na pytania w każdej jego części. Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne i jak chciałbyś postępować w różnych sytuacjach.

Jaki chcę być dla siebie?

Np. odważny, wytrwały

Jak chcę traktować innych?

Np. być dobrym kolegą,
pomagać innym, być uczciwym,
okazywać szacunek



Jakim uczniem chcę być?

Np. chcę starać się, próbować
mimo trudności, zadawać pytania,
rozwijać swoje talenty

Co chciałbym robić lub osiągnąć w przyszłości?

Np. rozwijać swoje pasje, pomagać ludziom, podróżować

Teraz zastanów się, co możesz zrobić w codziennym życiu, żeby kierować się swoimi wartościami. Nie musi to być coś wielkiego. Małe działania też są ważne. Pomyśl o działaniu, które pokaże, że jesteś osobą taką, jaką chcesz być według swojego kompasu wartości.

Jedna rzecz, którą mogę zrobić już dziś: _____

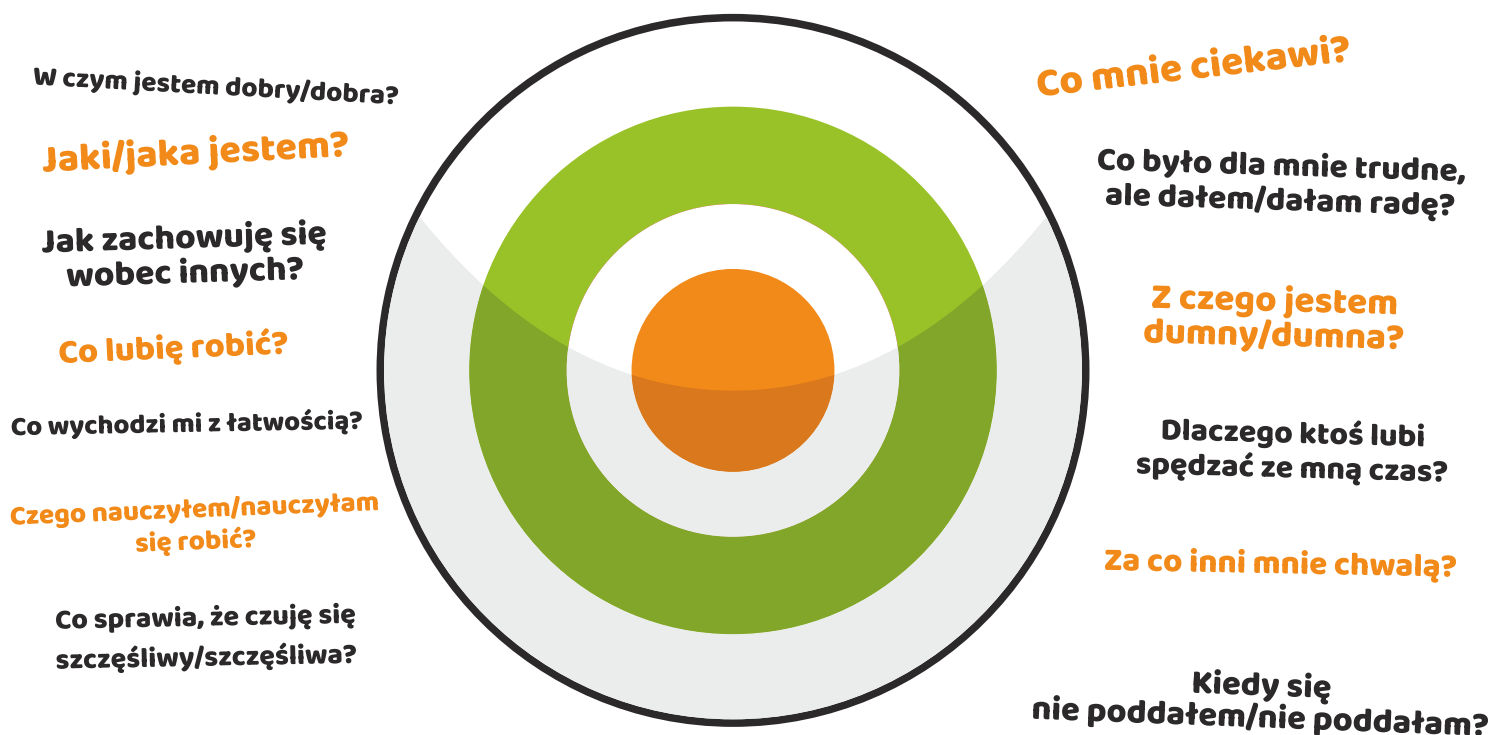
Jedna rzecz, którą spróbuję zrobić w tym tygodniu: _____

tarcza moich mocnych stron

Każdy z nas ma w sobie różne „supermoce” – rzeczy, które pomagają nam radzić sobie w codziennych sytuacjach i pokonywać trudności. Czasami o nich zapominamy, zwłaszcza gdy coś nam nie wychodzi. To ćwiczenie pomoże Ci je zauważyć i przypomnieć sobie, co w Tobie jest wartościowe.

Wyobraź sobie teraz, że masz tarczę superbohatera, która chroni Cię w trudnych chwilach – a każda jej część to jedna z Twoich mocnych stron.

Wpisz swoje odpowiedzi w tarczy, korzystając z pytań pomocniczych:



Jaką swoją mocną stroną wykorzystam dziś? _____

W jaki sposób ją wykorzystam? _____

Wskazówka:

Jeśli trudno Ci coś wymyślić, możesz zapytać kogoś bliskiego - czasem inni widzą nasze mocne strony lepiej niż my sami. Każda Twoja mocna strona jest ważna - nawet jeśli wydaje Ci się mało istotna. Możesz wracać do swojej tarczy zawsze wtedy, gdy poczujesz, że jest Ci trudno albo coś się nie uda.