**PROGRAM ROZWIJANIA INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ**

**DLA UCZNIÓW KLAS 7-8**

**TEMAT 1: „ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE”**

**Cele zajęć:**

1. Poznanie swoich umiejętności, zainteresowań, zdolności, mocnych i słabych stron, osiągnięć, uczuć i wartości życiowych
2. Przemyślenie, jakie osoby w naszym życiu miały na nas i nasze funkcjonowanie znaczący wpływ.
3. Zastanowienie się, jakie wydarzenia w naszym życiu były dla nas znaczące i jaki miały wpływa na nas (nasze zachowanie, emocje).
4. Przypomnienie sobie czegoś o czym inne osoby o mnie nie wiedzą, gdybyśmy sami
o tym nie powiedzieli - odkrywanie tajemnicy o sobie i emocji jakie temu towarzyszą

**Metody pracy**: pogadanka, praca w kręgu, dyskusja w parach, praca indywidualna (uzupełnianie „Kart pracy”), burza mózgów

**Przebieg zajęć:**

1. **Rozpoczęcie zajęć,** powitanie uczestników, poznanie swoich imion, przedstawienie się i celu zajęć oraz omówienie zasad obowiązujących w trakcie spotkania
2. **Ćwiczenie pt. ”Moje oblicza”** – uczniowie dobierają się w pary a następnie zadaniem każdej osoby z pary jest dokończenie kolejnych zdań podawanych przez prowadzącego:

- Kiedy miałem 5 lat, lubiłem/am…..

- Kiedy miałem 5 lat, bardzo chciałem…..

- Kiedy miałem 10 lat, lubiłem….

- Kiedy miałem 10 lat czułem…….

- Kiedy miałem 12 lat bardzo chciałem…

Uczniowie podają krótkie odpowiedzi na kolejne pytania na zmianę. Osoba , która słucha stara się zapamiętać odpowiedzi kolegi/koleżanki z pary. Po skończonym ćwiczeniu uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami z ćwiczenia i dyskutują wspólnie na temat:
Czy miałem podobne doświadczenia jak osoba z pary?, Jak z wiekiem zmieniały się moje zainteresowania i pragnienia?, Czego dowiedziałeś się o sobie i o swoim koledze/koleżance?

1. **Ćwiczenie pt. „Poznajemy siebie" –** prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy pt. „Kim jestem” i prosi o jej wypełnienie a następnie ochotników o przeczytanie Kart.
2. **Ćwiczenie pt. „Kto miał wpływ na moje życie”… -** prowadzący zaczyna od rozmowy dotyczącej tego, że ludzie, których podziwiamy i szanujemy, stają się dla nas wzorami a ludzie, którzy dają zły przykład uczą nas, jakimi *nie* być. Następnie dzieli uczniów na grupy 3-4 osobowe a następnie prosi aby każdy indywidualnie na kartkach opisał jedną (lub kilka osób), która miała pozytywny wpływ na ich życie (przekonania, wartości, podejście do życia, przyzwyczajenia i cele) a następnie na odwrocie kartki osobę (lub kilka osób), która miała na nich negatywny wpływ. Bardzo ważne jest, żeby poprosić uczestników o nie podawanie imion, stopnia pokrewieństwa osób, które miały negatywny wpływ. Po skończeniu zadania prowadzący prosi
o przedyskutowanie w grupach swoich przemyśleń lub podzielenie się nimi na forum grupy.
3. **Zakończenie zajęć, pożegnanie się, podziękowanie za udział**: podsumowanie tematu przez prowadzącego, krótka rundka w kręgu na temat zajęć: zebranie informacji od uczestników jak się czułem/am, co mi się podobało, co było trudnego, itp.

**KARTA PRACY „KIM JESTEM?”**

**Przyjrzyj się sobie uważnie i zastanów się jakie są Twoje:**

**Mocne strony** (umiejętności, talenty, osiągnięcia, ulubione przedmioty, czynności)

1. ………………………………………………………………………………………….
2. ………………………………………………………………………………………….
3. ………………………………………………………………………………………….
4. ………………………………………………………………………………………….
5. …………………………………………………………………………………………..
6. …………………………………………………………………………………………..

**Pomyśl jeszcze raz i zastanów się jakie są Twoje:**

**Słabe strony** (trudności, ograniczenia, rzeczy, których nie umiem lub nie wiem jak robić)

1. …………………………………………………………………………………………
2. …………………………………………………………………………………………..
3. …………………………………………………………………………………………..
4. …………………………………………………………………………………………..
5. ………………………………………………………………………………………….
6. …………………………………………………………………………………………...

**Dopisz zakończenie do poniższych zdań. Postaraj się nie zastanawiać długo nad odpowiedziami. Po prostu dobrze się baw przyglądając się sobie samemu.**

1. Jestem osobą która…………………………………………………………………….
2. Jedną z rzeczy, z których jestem dumny jest……………………………………………
3. Chciałbym, żeby inni wiedzieli o mnie, że……………………………………………...
4. Trudno mi się przyznać, że……………………………………………………………...
5. Jedną z najmilszych rzeczy, jakie mogę o sobie teraz powiedzieć to ………………...... …………………………………………………………………………………………...
6. Akceptuję w sobie……………………………………………………………………….
7. Nie akceptuję u innych…………………………………………………………………..
8. Jedną z rzeczy, które mnie złoszczą …………………………………………………….
9. Najlepsze w byciu dzieckiem było………………………………………………………
10. Najbardziej muszę się doskonalić w ……………………………………………………
11. Jestem szczęśliwy kiedy…………………………………………………………………
12. Jestem smutny, kiedy……………………………………………………………………
13. Boję się kiedy……………………………………………………………………………
14. Czuję się samotny kiedy…………………………………………………………………
15. Czuję się sfrustrowany kiedy……………………………………………………………
16. Nie znoszę kiedy………………………………………………………………………...
17. Jestem przejęty kiedy……………………………………………………………………
18. Uczę się łatwo i szybko takich rzeczy jak……………………………………………….
19. Coś co nauczyłem się, chociaż było to dla mnie trudne