

Warto polubić siebie

Dzień dobry ☺

Poniższe zadania dotyczą tego jaki jesteś, a dokładniej mówiąc tego co lubisz robić, co jest dla Ciebie przyjemne i ważne. Dotyczą także Twoich mocnych i słabych stron.

1. Czas na pierwsze zadanie. Będzie to autoprezentacja plastyczna pod tytułem „Mój świat”. Oto co może się przydać:
 - a. Kartka A4 lub A3
 - b. Kolorowe czasopisma
 - c. Pisaki/Kredki
 - d. Klej
 - e. Nożyczki

Na środku kartki napisz swoje imię. Następnie wytnij z czasopism/gazet lub narysuj na kartce swoje ulubione zwierzęta, przedmioty, czynności – wszystko to, co jest dla Ciebie ważne.

To zadanie pozwoli Ci dokładnie spojrzeć na to, co jest dla Ciebie przyjemne i ważne. Gotową pracę możesz na przykład powiesić w pokoju. Będzie to świetna ozdoba, która prezentować będzie Twój świat.

Warto polubić siebie

Każdy człowiek posiada mocne oraz słabe strony, zalety i wady. Ważne jest, aby je poznać, a zatem poznać siebie i zaakceptować. Dlaczego to takie ważne? Akceptacja siebie pozwala nam na lepsze funkcjonowanie. Jak? Otóż wiedząc o swoich mocnych, jak i słabych stronach, jesteśmy w stanie stwierdzić jakim zadaniom jesteśmy w stanie sprostać, a jakie sprawią nam trudność. To z kolei prowadzi do odpowiedniego przygotowania, bądź poproszenia o pomoc w sytuacji, gdy wiemy o ewentualnych trudnościach.

Chciałbym, żebyś skupił się teraz zarówno na swoich mocnych, jak i słabych stronach. Podejdź do tego zadania sumiennie i szczerze z samym sobą. To pozwoli Ci na zrozumienie samego siebie, a to już duży krok do zaakceptowania swojej osoby i lepszego rozwoju 😊

Warto polubić siebie

2. Poniżej znajduje się tabela, do której chciałbym abyś wpisał swoje mocne i słabe strony. Możesz skorzystać również z propozycji podanych pod tabelą.

Moje mocne strony	Moje słabe strony

Warto polubić siebie

Ładnie czytam	Dobrze się uczę	Jestem wysportowany(-a)	Jestem punktualny(-a)
Szybko się denerwuję	Często zaczepiam kolegów	Lubię czytać	Spóźniam się
Znam się na samochodach	Dobrze jeżdżę na deskorolce	Mówię brzydkie wyrazy	Robię dużo błędów
Ładnie piszę	Pomagam mamie	Często się śmieję	Nie lubię występować przed grupą

Mam nadzieję, że wykonałeś to zadanie rzetelnie. To pozwoli Ci na lepsze poznanie siebie oraz będzie to świetnym krokiem do przodu w poprawie funkcjonowania, poprzez zrozumienie i akceptację własnej osoby.

Dziękuję Ci za Twój wysiłek włożony w wykonanie zadań. Zrobiłeś przede wszystkim coś dobrego dla siebie 😊

Pozdrawiam serdecznie,
Wojciech Chorzelski