

Zajęcia z psychologiem

I gr.

1. Borysiuk Michał – I B
2. Malinowski Artur – I B
3. Grygoruk Patrycja – I B
4. Sosnowski Adam – I E
5. Tur Amelia – I E

II gr.

1. Dąbrowski Jakub – V A
2. Łukjaniuk Małgorzata – V A
3. Wawrzениuk Paweł – V A
4. Puc Kacper – V B
5. Rakowski Bartosz – VI B

III gr.

1. Wszemborski Aleksander – VII
2. Witomski Piotr – VIII
3. Nikończuk Klaudia – VIII
4. Pietruczuk Natalia – VIII
5. Kardasz Igor – VII

Główną sugestią Plutchika jest fakt, że możemy przeżywać mieszaninę pierwotnych emocji. Polega to na łączeniu poszczególnych emocji w jedność, tworząc bardziej złożone emocje. Łączenie to doprowadza do stworzenia kombinacji odpowiedzialnych za konkretne przeżycia.

- radość + zaufanie → miłość
- zaufanie + strach → uległość
- radość + strach → poczucie winy
- zaskoczenie + smutek → rozczarowanie
- strach + wstręt → wstyd
- smutek + gniew → cierpienie

Zadanie:

1. jakie osoby, sytuacje i rzeczy dają Tobie radość i zadowolenie?
2. W jakich sytuacjach czujesz smutek bądź strach ?
3. Napisz z czego możesz zrezygnować (z jakich emocji), coś ograniczyć w swoim życiu. A czego możesz dawać sobie więcej i/lub częściej?

Temat 2

Temat I gr: Jaka jest moja rodzina „Dom rodzinny”

Cel: Poznanie istotnych zmian jakim uległo życie rodzinne na przestrzeni wieków

-Zapewnienie poczucia wspólnoty i akceptacji

-Zachęcenie do własnych osobistych rozważań na temat właściwości i znaczenia domu rodzinnego

1. Z czym kojarzy się słowo „Dom”
 - dom może być : (np. jaskinią, szlacheckim dworem, szalas, blok, lepianka, dom jednorodzinny itp.)
 - co jest charakterystyczne w wyglądzie poszczególnych domów? Kto w nich mieszka?
 - co to są rodziny wielopokoleniowe
 - jak dawne cechy wpływały na życie całej rodziny i jej poszczególnych członków (kultywowanie tradycji, obyczaje, wartości, patriotyzm, patriarchalizm)

I gr.

-Rysuje dom dla swojej rodziny. Zadaniem jest zaprojektowanie domu dla całej rodziny.

Temat II i III gr : „Mapa Marzeń”

Cel: Zastanowienie się nad tym czego chce, co lubię, do czego dążę. Zwizualizowanie marzeń, które przybliżą nas do ich realizacji.

- Mapa marzeń może być stworzona biorąc pod uwagę poniższe kategorie.

Zadanie:

1. Na dużej kartce przygotuj swoją mapę marzeń. Możesz korzystać z gazet i wycinać wszystko to co jest Ci bliskie, albo rysować. Technika jest dowolna.

2. Po stworzeniu mapy marzeń odpowiedź na poniższe pytania:

- Co jest dla Ciebie najważniejsze?

- Jakie wartości, cele znajdują się na Twojej mapie marzeń?

- Co zrobisz, aby realizować każdy z celów choć odrobinę więcej/mocniej? (konkretne zachowanie!)

Siatka Bagua:

Bogactwo Pieniądze Obfitość	Pozycja społeczna Reputacja Sława	Miłość Partnerstwo Związki
Rodzina Autorytety zobowiązania	Zdrowie Równowaga Integracja	Dzieci Twórczość Hobby
Wiedza Umiejętności Rozwój	Praca Kariera Cele życiowe	Przyjaciele Pomocni ludzie Podróże

Temat 3

Temat: Dziadkowie w rodzinie

Cel: Poznanie bardzo trudnej roli babci i dziadka w każdej rodzinie

- Wskazanie na specyfikę udziału dziadków w rozwoju indywidualnym i społecznym wnucząt

- Uświadomienie istotnej roli postawy szacunku i zrozumienia wobec swojej babci i dziadka.

„Babcia to są miłe ręce,

Książka, herbata słodka

Śmieszne słowa w dawnej piosence

Suknia dla lalki, szarlotka

Babcia to bajka, której nie znamy

Piosenka, perfumy i włóczka

Babcia to mojej mamy mama

A ja jestem jej wnuczką.

I gr.

- Rysuje portret swojej Babci i dziadka

Często budzą w nas tylko pozytywne odczucia. Mówi się, że babcia i dziadek nie są po to żeby nas wychowywać, a po to żeby nas rozpieszczać.

- Nikt nie potrafi tak jak mój dziadek...

- Nikt nie potrafi tak jak moja babcia...

II i III gr.

Zadanie: Wyobraź sobie, istotę z innej planety. Waszym zadaniem jest wytłumaczyć jej kto to jest babcia i dziadek. Pomysł zapisane są na papierze.

Zadanie: Czy potrafimy opisać świat jakby nie było na nim babci i dziadka?