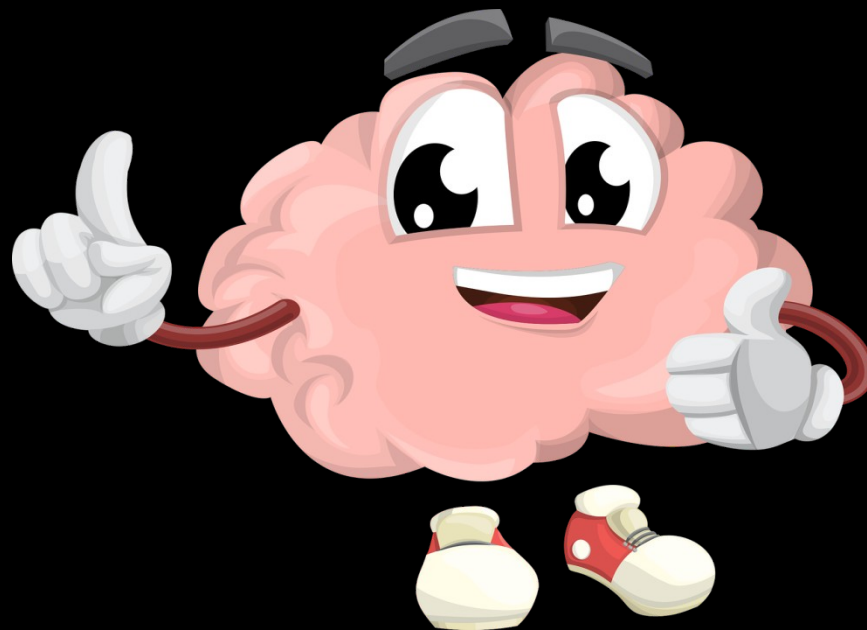


GIMNASTYKA Z PSYCHOLOGIEM



POĆWICZ SWOJE MYŚLENIE ,
UWAGĘ, WYOBRAŹNIĘ
I RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI

ĆWICZENIE 1 - „WIDZĘ CIĘ”



Przez jeden dzień dziecko obserwuje rodzica a rodzic dziecko pod kątem:

- jakie uczucia i w jakich sytuacjach zaobserwowałeś u rodzica/dziecka
- 📖 jakich najczęściej słów używał/o rodzic /dziecko

Wieczorem porozmawiajcie o tym, podzielcie się swoimi spostrzeżeniami.

Może coś Was zaskoczyło ? Było to trudne czy łatwe doświadczenie ?

ĆWICZENIE 2 - „COŚ NOWEGO”



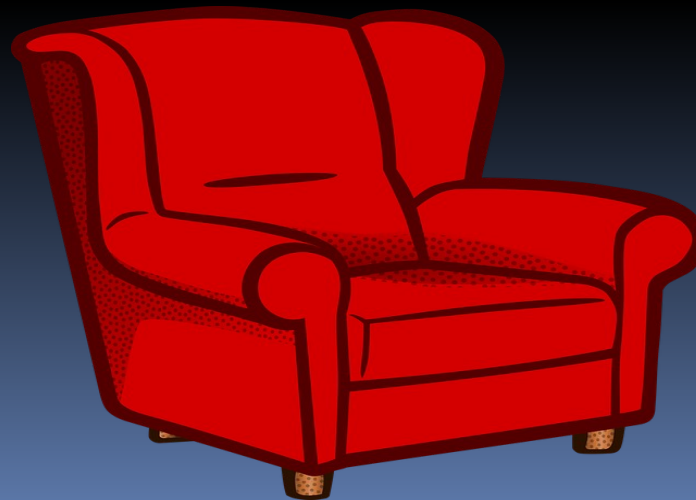
PRZEZ PIĘĆ KOLEJNYCH DNI SPRÓBUJ ZROBIĆ COŚ (OCZYWIŚCIE POZYTYWNEGO!!!), CZEGO NIGDY JESZCZE NIE ROBIŁEŚ LUB COŚ, CZEGO NIE ROBIŁEŚ O DANEJ PORZE DNIA CZY ROKU (NP. OBEJRZYJ FRAGMENTU FILMU W JĘZYKU OBCYM, ZJEDZ POTRAWĘ, KTÓREJ NIGDY NIE JADŁEŚ, WSTAŃ RANO, ABY OBEJRZEĆ WSCHÓD SŁOŃCA, ZRÓB SZALIK NA DRUTACH ITP.).

I JAK SIĘ Z TYM CZUJESZ.....

ĆWICZENIE 3

„ Z PERSPEKTYWY WYGODNEGO FOTEŁA”

- Usiądź wygodnie w fotelu , spróbuj zrelaksować swoje ciało, oddychaj spokojnie, zamknij oczy , możesz włączyć cichą, relaksującą cię muzykę.... i wyobraź sobie SIEBIE za 3 miesiące, czym się wówczas zajmujesz, kto jest z tobą, co widzisz wokół siebie, jakie zapachy docierają do ciebie, co dobrego jesz, jakie przyjemne informacje trafiają do Twoich uszu.....
- Możesz także zrobić to ćwiczenie w wersji – co dzieje się z tobą za rok , za 5 lat , za 10 lat itd. W tej wersji wyobraź sobie dodatkowo kim jesteś, w jakiej jesteś szkole, gdzie pracujesz, jaką masz rodzinę w przyszłości Oczywiście wszystko w pozytywnym świetle.... Miłej podróży w czasie....



Pozdrawiam serdecznie 😊

Zapraszam do kontaktu

Joanna Tatys – psycholog

kontakt przez Panią Pedagog

W prezentacji wykorzystałam obrazy z

- <https://pixabay.com/pl/vectors/sowa-zwierz%C4%85t-ptak-ksi%C4%85%C5%BCKa-158411/>
- <https://pixabay.com/pl/vectors/oczy-niebieski-rysunek-309416/>
- <https://pixabay.com/pl/illustrations/m%C3%B3zg-znak-organ-smart-oczy-r%C4%99ce-1773885/>
- <https://pixabay.com/pl/vectors/fotele-krzes%C5%82a-meble-2022418/>