



CENTRUM WSPARCIA

SensiKid

Mój pamiętnik emocji i sukcesów

Dla dzieci z mutyzmem wybiórczym

Ćwiczenie przeznaczone na 7,8,8+ etap komunikacji

Jak się dzisiaj czuję?



Dlaczego tak się czuję?

Moje dzisiejsze osiągnięcie / sukces / mocna strona

PRZYKŁADY

1. Ulepiłam z plasteliny pieska
2. Nauczyłam się pisać swoje imię
3. Zawiązałam sama buty
4. Podałam rękę koleżce na powitanie
5. Narysowałam robota
6. Ułożyłam Lego z instrukcją
7. Weszłam na sam szczyt drabinki na placu zabaw
8. Sama zrobiłam sobie kanapkę
9. Posprzątałam pokój
10. Powiedziałam dzień dobry sąsiadce

Narysuj dzisiejsze osiągnięcie

Pamiętnik emocji i sukcesów jest ćwiczeniem przeznaczonym dla dzieci po 5r.ż, które osiągnęły minimum 7 etap swobodnego mówienia ze swoim terapeutą.



CENTRUM WSPARCIA

SensiKid

Mój pamiętnik emocji i sukcesów

Imię: _____

Data: / /

Jak się dzisiaj czuję?



Dlaczego tak się czuję?

Moje dzisiejsze osiągnięcie / sukces /
mocna strona

Narysuj dzisiejsze osiągnięcie

Pamiętnik emocji i sukcesów jest ćwiczeniem przeznaczonym dla dzieci po 5r.ż, które osiągnęły minimum 7 etap swobodnego mówienia ze swoim terapeutą.



Jak używać?

Ćwiczenie bardzo dobrze sprawdza się również na każdym etapie komunikacji, jako praca domowa do wykonania razem z rodzicami. Należy robić je codziennie przez 2-3 tygodnie. Służy pogłębieniu wglądu w siebie, nauce wyrażania emocji i polepszeniu samooceny.

Dzieci z mutyzmem wybiórczym z powodu przeżywanego lęku a co za tym idzie strachu przed wyrażaniem własnych uczuć, potrzeb i celów, od najmłodszych lat narażone są na kształtowanie obniżonego poczucia własnej wartości.

Rozwój poczucia własnej wartości, obrazu siebie, samooceny i pewności siebie są zależne od bardzo wielu czynników. Proponowane ćwiczenie stanowi tylko mały wycinek pracy nad tymi sferami i uwzględnia dostrzeżenie małych, codziennych sukcesów.

Słowniczek SensiKid

- Poczucie własnej wartości – stosunek do samego siebie, akceptacja siebie, decyduje o jakości naszego życia i o tym jakie relacje budujemy z innymi ludźmi
- Samoocena – osobista ocena siebie, która wyraża się w postawie wobec samego siebie, samoocena wpływa na nasz ogólny rozwój poczucia własnej wartości
- Pewność siebie – wiara w siebie
- Obraz siebie – nasze wyobrażenie o sobie, to co myślimy o sobie, że możemy osiągnąć i co myślimy, że inni o nas myślą

Rodzina + Przedszkole + Szkoła + Koledzy + Koleżanki + Religia + Doświadczenia osobiste + Wydarzenia życiowe + Zdrowie + Uwarunkowania biologiczne + Czynniki poznawcze

