

## **Temat: Jakie są moje talenty i mocne strony?**

Każdy człowiek ma talent i mocne strony. Są osoby, które potrafią powiedzieć, co jest ich mocną stroną i jakie mają zdolności. Jest też tak, że nie każdy potrafi wskazać swoje atuty. Warto edukować dzieci oraz pomagać im w ich odkrywaniu własnych talentów. Aby osiągnąć zamierzony cel potrzebne jest wsparcie innych osób, przychylnych okoliczności i motywacji wewnętrznej (determinacji do działania). Kiedy człowiek robi, to co lubi, co jest dla niego ważne, dodaje energii do działania – uaktywnienia motywacji wewnętrznej. Poczucie sukcesu, radość z podjętego działania i odbiór społeczny są źródłem wysokiej i realistycznej samooceny oraz budują poczucie własnej wartości.

### **Słownik pojęć:**

- Pasje – czynności, rzeczy, miejsca, coś co przyciąga.
- Talenty – czynności fizyczne, umysłowe, emocjonalne, które przychodzą człowiekowi z łatwością.
- Mocne strony – cechy, które pozwalają człowiekowi realizację zamierzonych działań.

Małgorzata Bajorek - psycholog

### **Ćwiczenie nr 1:**

Usiądź wygodnie, odłóż wszystkie przedmioty nie potrzebne do wykonania zadania na bok, tak aby Cię nie rozpraszały. Potrzebne materiały do pracy, to kartka papieru i kredki, mazaki itp.

Przypomnij sobie sytuację, w której coś Ci się udało – to może być sukces, ważna decyzja. Możesz to zapisać. Zastanów się, co pomogło Ci (inni ludzie, sytuacja, umiejętności). Teraz spróbuj zastanowić się, co jest Twoją mocną stroną. Następnie odrysuj na kartce papieru swoją dłoń i wpisz na niej (na palcach) 5 własnych mocnych stron. Jeśli będzie to dla Ciebie trudne, poproś o pomoc rodzica/ opiekuna.

Kilka wskazówek, o czym warto porozmawiać z dzieckiem:

- Porozmawiaj z dzieckiem o jego sukcesach.
- Zapytaj kiedy dziecko odniosło sukces, jaki był to sukces i co było powodem.
- Zapytaj czy sukces przyszedł przyszedł łatwo.

### **Ćwiczenie nr 2:**

Przypomnij sobie sytuację, w której musiałaś/ musiałeś poczekać na sukces, co musiałaś/ musiałeś zrobić, co było pomocne. Następnie udziel pisemnych odpowiedzi na poniższe pytania:

- Co należy robić, aby osiągać sukcesy?
- Dlaczego warto mieć pasje?

- Dlaczego warto mieć zainteresowania?

Wykonane prace możesz umieścić w widocznym dla Ciebie miejscu, tak abyś mogła/ mógł zawsze przypomnieć sobie, jaką jesteś wartościową osobą 😊