

## Moje potrzeby – karta pracy

Ćwiczenie, które chcę zaproponować, da możliwość przyjrzenia się potrzebom dziecka w różnym wieku. Z powodzeniem wykonać może je dziecko, ale także dorosły. Zdecydowanie polecam zastosować je szczególnie w pracy z nastolatkami. Daje ono możliwość poznania poziomu zadowolenia z realizacji potrzeb dziecka oraz zastanowić się co można w tym zakresie poprawić.

Poniżej znajdziesz dwie karty pracy, które różnią się od siebie jedynie układem graficznym (wybierz tą, która wydaje Ci się bardziej czytelna), które z łatwością można wydrukować.

Materiał zawiera wypisane dziewięć obszarów, które są bardzo ważne w życiu każdej osoby. W miejscu kropek wpiszcie imię dziecka. Na karcie znajduje się także puste miejsce, w którym osoba wypełniająca kartę może wpisać to, co według niej powinno się jeszcze tam znaleźć. Następnie, za pomocą 8 punktowej skali, zamalowując trójkąty, dziecko lub dorosły może określić na jakim poziomie znajduje się jego zadowolenie z tej sfery życia (im więcej zamalowanych elementów tym większe zadowolenie). Rozmawiając na ten temat z dzieckiem, zastanawiamy się dlaczego zaznaczyła daną ilość. Następnie mamy możliwość zastanowienia się nad możliwością zmiany w tym obszarze.

Dajemy czas i nie narzucamy odpowiedzi oraz tego, co może polepszyć sytuację.

Dobrej zabawy!

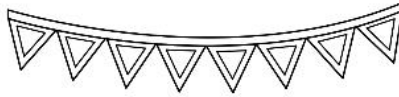
# POTRZEBY .....

**OBSZAR**

**JAK BARDZO  
JESTEM ZADOWOLONY ?**

**CO MOGĘ ZMIENIĆ ?**

**ZABAWA**



**NAUKA**



**ODPOCZYNEK**



**OBOWIĄZKI**



**RELACJE  
RODZINNE**



**RELACJE  
Z PRZYJACIÓLMI**



**RELACJE  
Z INNYMI LUDŹMI**



**ZDROWIE**



**EMOCJE**



.....



# POTRZEBY .....

**JAK BARDZO  
JESTEM ZADOWOLONY ?**

**CO MOGĘ ZMIENIĆ ?**

**ZABAWA**



**NAUKA**



**ODPOCZYNEK**



**OBYWIAZKI**



**RELACJE  
RODZINNE**



**RELACJE  
Z PRZYJACIÓLMI**



**RELACJE  
Z INNYMI LUDŹMI**



**ZDROWIE**



**EMOCJE**



.....

