***Wprowadzenie metodyczne do kart pracy dla uczniów.***

W folderze „Karty pracy” znajdziecie Państwo narzędzia do realizacji ćwiczeń w ramach nabywania przez uczniów kompetencji społecznych i umiejętności uczenia się.

*Karty są zatytułowane, poniżej zamieściłam krótkie opisy do każdego narzędzia.*

***Karty pracy – nabywanie kompetencji społecznych***

1. **Koło emocji – szablon**

Szablon „Koło emocji” będzie przydatny do realizacji ćwiczenia, mającego na celu nazywanie i rozpoznawanie emocji, rozumienie pojęć „uczucie” i „emocja”.

Pozostawiamy środek, pozostałe okręgi stanowią wycinankę i uczniowie dopasowują emocje do uczuć – może to być kolaż, wyklejanka.

1. **Techniki asertywne**

Karta pracy, która może być zastosowana w ćwiczeniach mających na celu zastosowanie technik asertywnych, podanie przykładów i wdrożenie podczas symulacji w parach.

W ćwiczeniu ważną część stanowi symulacja – podczas, której możemy obserwować poziom nabywania przez uczniów umiejętność posługiwania się technikami asertywnymi.

1. **Karta pracy – Emocje z naszym ciele**

Karta może być wykorzystana podczas zajęć, których celem jest uświadomienie uczniom jaki wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu mają emocje. Ważne jest, aby unikać nazywania emocji negatywnymi, są to emocje trudne, jednak bardzo ważne w niektórych sytuacjach życiowych np. strach, żal. Niektóre trudne emocje, mogą negatywnie wpływać na relacje między ludźmi, niemniej jednak występują i trzeba sobie z nimi radzić.

1. **Karta pracy – Mocne, słabe strony**

Karta będzie przydatna w ramach nabywania umiejętności adekwatnej samooceny, określania swojego potencjału przez uczniów a także słabych stron, które utrudniają funkcjonowanie społeczne uczniów uzdolnionych. Ważne jest, aby dzieci i młodzież doskonaliły umiejętność analizowania swoich słabych stron pod kątem dalszego rozwoju.

***Karty pracy – umiejętności uczenia się***

1. **Karta pracy - Cele uczenia się**

Karta pracy może być przydatna w procesie nabywania umiejętności określania celów uczenia się i wyznaczania sobie zadań pomagających w osiąganiu celów. Uczeń może się także zastanowić się, jak kształtują się jego kontakty z innymi, co można zmienić, co doskonalić.

1. **Karta pracy - Mój cel**

Wyznaczanie celu z wykorzystaniem metody „SMART czyli sprytny”:

**Szczegółowy –** uczeń ma możliwość doprecyzowania celu, zastanowienia się nad szczegółami przedsięwzięcia.

**Mierzalny** – uczeń może określić, jak będzie oceniał efekty osiągania celu, po czy rozpozna na ile zrealizował zamierzenia.

**Atrakcyjny** – na ile cel wyznaczony przez ucznia jest dla niego atrakcyjny, co ze sobą niesie nowego, jak będzie się czuł, jak dokona tego co zaplanował.

**Realny** – ważne jest, aby uczeń przemyślał, na ile cel jest realny, jakie trudności mogą mu przeszkodzić w realizacji, kto może go wspierać i pomagać.

**Terminowy** – kiedy powinna nastąpić realizacja celu, określona data, do jakiej uczeń chce zrealizować cel. Ustalenie terminu zwiększa mobilizację do działania. Bez tego łatwo wpaść w pułapkę odkładania realizacji celu na później.

1. **Karta pracy - Pamiętnik szkolenia**

Karta pracy, która może zastosowana na zakończenie tematu, kursu. Pozwala uczniowi uporządkować informacje, wyznaczyć te, które dla niego są ważne i sprawdzić rozumienie zagadnień poruszanych na zajęciach.

1. **Karta pracy - Planowanie z przyszłości**

Narzędzie to pozwala na określenie, co chciałoby się robić za 10, 15 lat. Uczeń może wyartykułować swoje marzenia, cele, zamierzenia. Pozwoli mu to spojrzeć w przyszłość i zastanowić się jak tam dojść, co jest przed nim, jaką droga można tam dojść.

1. **Karta pracy - Studnia motywacji, Arkusz niedokończonych zdań**

**Studnia motywacji** – pozwala uczniowi na analizę własnych motywatorów, na zastanowienie się nad swoją motywacją do działania, co jej sprzyja, co przeszkadza.

 **Arkusz niedokończonych zdań** - służy głębszemu poznaniu siebie. Uczeń zapisuje pierwsze skojarzenia

w odniesieniu do niedokończonych zdań zawartych w arkuszu. Należy pamiętać, aby przekazać uczniom informację, że wszystkie wypowiedzi są dobre!