



**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Przedmiotem zamówienia jest usługa przygotowania ilustracji (po zaakceptowaniu szkiców dla każdej grafiki przez Zamawiającego).

Szkice oraz ilustracje muszą spełniać następujące wymagania:

1. Grafiki muszą zostać narysowane osobiście od podstaw – niedopuszczalne jest modyfikowanie istniejących już grafik.
2. Grafiki dostarczane zostaną w wersji elektronicznej. Każda grafika stanowi osobny plik zapisany w dwóch wersjach kolorystycznych: CMYK i RGB; wielkość formatu – według opisu zadania (minimum A4). Format plików: PNG.

Lista załączników wymaganych od Wykonawcy przy składaniu oferty

1. CV wraz z informacją na temat doświadczenia i umiejętności zakresie tworzenia grafik



CZĘŚĆ 1 – ilustracje szczegółowe dla dzieci w wieku 0-3 oraz 4-6

Numer grupy rysunków	Wiek	Opis rysunku
1	0–3	<p>Karty do gry wielkość 8 x 8 cm.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obrazek: wystający język; napis pod obrazkiem: Pokaż język 2. Obrazek: szeroki uśmiech; napis pod obrazkiem: Głośno się zaśmiej 3. Obrazek: buzia świnki; napis pod obrazkiem: Zachrumkaj 4. Obrazek: miauczący kot; napis pod obrazkiem: Zamiaucz jak kot 5. Obrazek: dmuchająca buzia z językiem; napis pod obrazkiem: Wystaw język i dmuchnij 6. Obrazek: mina mlaszcząca; napis pod obrazkiem: Mlaszcz 7. Obrazek: oblizująca się buzia; napis pod obrazkiem: Obliz się 8. Obrazek: wyjący wilk; napis pod obrazkiem: Zawyj jak wilk 9. Obrazek: śmieszna mina; napis pod obrazkiem: Zrób śmieszna minę 10. Obrazek: buzia robiąca rurkę z języka; napis pod obrazkiem: Zrób rurkę z języka 11. Obrazek: wołająca buzia; napis pod obrazkiem: Zawołaj głośno: „Proszę Pani!” 12. Obrazek: Indianin zakrywający usta; napis pod obrazkiem: Zrób dźwięk Indianina 13. Obrazek: szczekający piesek; napis pod zdjęciem: Szczekaj na czworakach jak pies 14. Obrazek: buzia z szerokimi dziurkami w nosie; napis pod obrazkiem: Rozszerz dziurki w nosie 15. Obrazek: duszek; napis pod zdjęciem: Przestrasz kogoś
2	0–3	<p>Obrazki w kolorze, na kartkach A4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dziecko na placu zabaw z guzem i otarciem na kolanie (ilustracja zdania: „Czasem tak szaleję na placu zabaw, że mam guza lub ranę”) 2. Mama z dzieckiem wychodzi z placu zabaw, dziecko krzyczy i wyrwa się w stronę huśtawek (ilustracja do zdania: „Mam kłopot, aby skończyć zabawę na placu zabaw i wtedy mama/tata denerwują się”). 3. Dziecko wchodzi na wysoki murek, tata zakazuje, np. machając palcem (ilustracja do zdania: „Lubię się wspinać i wchodzić wysoko, choć mama/tata mi na to nie pozwala”) 4. Rodzina przy stole, małe dziecko odbiega (ilustracja do tekstu: „Trudno mi siedzieć przy stole z rodziną. Często odchodzę”) 5. Dziecko biegnie w sklepie (ilustracja do zdania: „W sklepie biegam i ruszam różne rzeczy”) 6. Dziecko odchodzi od farb przy stole (ilustracja do zdania: „Nie lubię malować, wolę biegać”) 7. Dzieci w kółeczku na podłodze i jedno z nich się kładzie (ilustracja do zdania: „Jeśli chodzę do przedszkola, to nudzę się okropnie, gdy siedzimy w kółeczku”) 8. Mama myje zęby dziecku (ilustracja do zdania: „Trudno mi umyć zęby i obciąć paznokcie, bo wiercę się i nudzę”) 9. Dziecko biegnie, obok stłuczony wazon (ilustracja do zdania: „Często psuję lub potrącam różne rzeczy w czasie zabawy”).
3	0–3	<p>Obrazki na kartkach A4. Każdy jest ilustracją do zdania (niech część dzieci to będą dziewczynki, a część – chłopcy):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Krzyczące i zezłoszczone dziecko (zdanie: „Kiedy się zdenerwuję, to od razu krzyczę”) 2. Zdenerwowane dziecko rzuca misiem (zdanie: „W złości zdarzyło mi się czymś rzucić”)

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>3. Zezłoszczone dziecko uderza inne dziecko (zdanie: „Jak jestem zła/zły, to mogę kogoś uderzyć”)</p> <p>4. Dwoje dzieci się bije (zdanie „Kiedy mnie ktoś uderzy, to od razu oddaję”)</p> <p>5. Dziecko pluje na dziecko (zdanie: „Gdy inne dziecko coś mi zabierze, to uderzam je, pluję lub krzyczę”)</p> <p>6. Dziecko zdenerwowane depcze lałę (zdanie: „W złości popsułam rzecz”)</p> <p>7. Czerwone ze złości dziecko zaciska pięści (zdanie: „Kiedy się zezłoszczę, to nie umiem się uspokoić”)</p> <p>8. Mama mówi do rozzłoszczonego dziecka (zdanie: „Gdy jestem wściekły/a, to nie słyszę, co mama/tata do mnie mówi”).</p>
4	0–3	Kolorowe obrazki zwierząt. Na jednej kartce A4 powinny znaleźć się dwa zwierzątka: lew, mysz, mała, pies, kot, jeź, ryba, papuga. Niech zwierzęta będą realistyczne.
5	0–3	Obrazki ze sportowcami: 1. biegacz, 2. kolarz, 3. pływak, 4. wioślarz, 5. skoczek, 6. tenisista, 7. piłkarz, 8. karateka, 9. bokser. Sportowcy mogą być w odpowiednim dla siebie otoczeniu (np. w wodzie, na boisku).
6	0–3	<p>Ilustracje do podanych opisów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ODDYCHANIE – spróbujmy razem wziąć głębokich i wolnych oddechów. Jakbyśmy chcieli zamienić się w balonik i polecieć wysoko do góry. Wciągamy powoli powietrze nosem, a ja liczę na palcach do 3 – potem powoli wydmuchujemy powietrze buzią. Najpierw spróbujemy na siedząco, a potem na leżąc z ręką na brzuszku. – obrazek dziecka wciągającego powietrze, w dymku nad nim balonik. 2. MRUCZENIE – a teraz spróbujemy pomruczeć jak kotki, najpierw głęboki wdech, a potem jak najdłużej robimy: mrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr. Możemy spróbować też z zamkniętymi oczami. – obrazek dziecka ze spokojną miną, zamkniętymi oczami, w dymku nad nim mruczący kotek z miną wyrażającą przyjemność) 3. KŁĘBEK – spróbujmy zwinąć się na podłodze w jak najmniejszy kłębek, chcemy być jak najmniejsi, tak żeby zmieścić się do mysiej dziurki i płynnie przechodzimy do następnego ćwiczenia – obrazek dziecka zwinętego w kuleczkę, jeśli widoczna miałaby być jego twarz, niech ma spokojną, zrelaksowaną minę. W dymku nad głową kłębek wełny obok mysiej dziurki. 4. PRZECIĄGANIE – teraz powolutku przeciągamy się i wstajemy – wyciągamy ręce wysoko do góry, chcemy być jak najwięksi – obrazek przeciągającego się dziecka, w dymku nad nim przeciągające się dziecko większe od drzewa. 5. LAMPA, NOS – na koniec szybka zabawa, która wymaga skupienia i refleksu i dzięki temu zawsze zapominam, o co chodziło z tą złością. Ja mówię: „lampa”, „nos” albo „podłoga”, a Ty jak najszybciej pokazujesz palcem na lampę, dotykasz nosa, albo dotykasz podłogi – obrazek dziecka dotykającego nosa
7	0–3	<p>Obrazki na kartkach A4. Na ilustracjach powinny pojawiać się różne dzieci – dziewczynki i chłopcy</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mama mówi do dziecka, dziecko się smuci, jest zawstydzone, patrzy w ziemię (ilustracja do zdania: „Kiedy ktoś zwróci mi uwagę, to bardzo się tym przejmuję”) 2. Dziecko płacze, na podłodze stłuczony wazon (ilustracja do zdania: „Kiedy coś zepsuję, to bardzo się tym martwię”) 3. Dziecko płacze rzewnymi łzami (ilustracja do zdania: „Kiedy się smucę, to głośno i długo płaczę”)

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>4. Dziecko bardzo przestraszone, mama je przytula i głaszcze (ilustracja do zdania: „Kiedy zaczynam się bać, to trudno mnie uspokoić”)</p> <p>5. Noc, dziecko leży w łóżku, ma otwarte oczy i przestraszoną minę (ilustracja do zdania: „Kiedy się martwię, to boli mnie brzuch lub nie mogę spać”)</p> <p>6. Dziecko ze smutną miną, przed nim pełny talerz (ilustracja do zdania: „Kiedy jest mi smutno, to nie chce mi się jeść”)</p> <p>7. Dziecko smuci się i siedzi na łóżku, zwisające dłonie (ilustracja do zdania: „Kiedy mi smutno, to nic mi się nie chce, nawet bawić”)</p> <p>8. Dziecko widzi myszkę i jest przestraszone, duże oczy i krzyczy (ilustracja do zdania: „Nie dużo trzeba, aby mnie przestraszyć”)</p> <p>9. Dziecko z bardzo smutną miną, obok brat zdziwiony (ilustracja do zdania: „Łatwo mnie zasmucić”)</p> <p>10. Dziecko trzyma dwa znaki drogowe: ma jednym smutna buźka, na drugim przestraszona (ilustracja do zdania: „Bać się lub smucić zdarza mi się bardzo często”)</p>
8	0–3	<p>Obrazki na kartkach A4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dziewczynka spadła z hulajnogi i płacze (ilustracja do zdania: „Kiedy zdarzy mi się wypadek, to długo płaczę”) 2. Dziecko w łóżku z przestraszoną miną, nad głową dymek (sugerujący, że myśli o tym) z cieniem/potworkiem, za oknem słońce (ilustracja do zdania: „Kiedy przyśni mi się coś strasznego, to długo to pamiętam”) 3. Dziecko rozmawia z mamą, od głowy dziecka dymek, a w nim scenka, w której inne dziecko wyrwa temu dziecku zabawkę (ilustracja do zdania: „Kiedy ktoś zabierze mi zabawkę lub uderzę się, to przez długi czas i często wspominam o tym mamie/tacie”) 4. Smutne dziecko siedzi na podłodze, obok klocki (ilustracja do zadania: „Kiedy się zdenerwuję, to przez długi czas nie chcę się bawić”) 5. Dziecko zdenerwowane, mama je przytula (ilustracja do zdania: „Kiedy się zdenerwuję, to tulenie nie pomaga od razu”) 6. Dziecko odwrócone do taty tyłem, obrażone (ilustracja do zdania: „Kiedy jestem zły/a na kogoś, to długo jestem obrażony/a”) 7. Przestraszone dziecko patrzy na psa, który idzie pod drugiej stronie ulicy (ilustracja do zdania: „Jeśli przestraszę się czegoś, np. psa, windy, ruchomych schodów, to potem długo to omijam”) 8. Dziecko rozmawia z tatą, od głowy dymek, a w nim pająk (ilustracja do zdania: „Są rzeczy, których naprawdę nie lubię i ciągle o nich mówię (np. pająki, pszczoły, komary)”) 9. Dziecko odwraca głowę, przed nim pan z brodą i kolczykiem w uchu (ilustracja do zdania: „Jeśli jakiś pan lub pani wydadzą mi się dziwni, to nigdy go nie polubię.”) 10. Chłopiec idzie drogą z mamą za rękę i rozmawia, od głowy dymek, a w nim: to samo dziecko w tej samej scenarii, ze zbitym kolanem (ilustracja do zdania: „Przechodząc obok miejsca, gdzie miałem wypadek, zawsze o nim mówię”).
9	0–3	<p>Obrazki na kartkach A4, każdy na dole będzie miał opis. Proszę o narysowanie obrazków zgodnych z hasłami i uwzględnienie, że pod nimi będą dopisane te hasła.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pająki 2. Owady 3. Ciemność 4. Psy 5. Głośny odkurzacz

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>6. Wąsy i brody</p> <p>7. Jazda autem: mama, tata i dziecko</p> <p>8. Wyprawa w góry: mama, tata i dziecko</p> <p>9. Upadek dziecka z sanek/nart/rowerku/hulajnogi</p> <p>10. Pan lub pani ubrani na czarno</p> <p>11. Mówienie przy innych</p>
10	0–3	<p>Tekst do druku na kartce A4. Wyrazy napisane wielkimi literami proszę zastąpić obrazkiem. Na marginesie lub w rogach – rysunki samolotów z papieru:</p> <p>Był sobie pewien bardzo niezwykły SAMOLOCIK (papierowy). Latał na wietrze od rana do NOCY. Latał wśród DRZEW, latał nad KWIATAMI, latał nad łąkami, latał nad DOMAMI. Obserwował wszystko z góry jak PTAK. Ale jego najważniejszym zadaniem było odwiedzanie DZIECI. Latając wśród DOMÓW i BLOKÓW, poszukiwał takiego OKNA, w którym było czekające dziecko. Zanim podleciał do niego, robił jeszcze wokół OKNA kilka okrążeń. Potem podlatywał i lądował na parapecie. Wtedy dziecko już wiedziało, co robić – to był ten zaczarowany SAMOLOCIK PAPIEROWY, który zabiera wszystkie smutki, złościachy i bojachy. I jeśli ktoś się za bardzo bał, albo był zły i źle mu z tym było, albo był smutny i tylko smutno mu się myślało, to SAMOLOCIK był gotowy, żeby wylądować na jego parapecie i wszystko pozabierać. Każdy mógł na nim napisać i narysować to, co chciał, żeby SAMOLOCIK zabrał. Dzieci, do których przyleciał SAMOLOCIK, patrzyły tylko, stojąc przy OKNIE, jak odlatuje daleko, daleko i zabiera wszystkie te smutne i straszne myśli, które na nim były umieszczone. I wtedy dzieci czuły, że jest im lżej i fajniej, bo SAMOLOCIK im w tym pomógł i zabrał to, co smutne i trudne, a smuciochy i wszystkie strachy oddalały się od nich wraz z lecącym SAMOLOCIKIEM.</p>
11	0–3	<p>Obrazki (w tonie żartobliwym, tak żeby nie przestraszyć dziecka) – cztery/trzy obrazki na stronie A4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Szczekający, groźny pies 2. Dziecko samo w tłumie ludzi 3. Duża, ciemna ciężarówka 4. Burza 5. Potwór 6. Czarownica 7. Dziecko z latarką w ciemności
12	0–3	<p>Postać w kolorze czerwonym, ze zdenerwowaną miną, wymiar 10–15 cm, do wycięcia na palec. Musi mieć przód i tył złączone głową. Inspiracja: Gniew z filmu <i>W głowie się nie mieści</i>. Dodatkowo: ta sama postać w nieco innej pozie – ma posłużyć za tło wiersza.</p>
13	0–3	<p>Ilustracje w formacie A5, kolorowe, z zaznaczonymi liniami przecięcia na pół po drugiej stronie, z symbolem nożyczek – różne na różnych obrazkach</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przychodzą goście, wchodzą do domu, dziecko chowa się za rodzicami 2. Dziecko przed gabinetem dentysty, denerwuje się 3. Dziecko na przedstawieniu w przedszkolu, występuje na scenie 4. Dziecko u pielęgniarki, która ma zrobić zastrzyk 5. Dziecko na wysokiej zjeździe, widać, że się boi 6. Dziecko przy budowie, zatyka uszy 7. Dziecko słyszy karetkę pogotowia, zatyka uszy 8. Dziecko wchodzi do przedszkola, chowa się za mamą 9. Dziecko widzi na ekranie telewizora potwora i odwraca się z przerażeniem 10. Krowa na polu, dziecko ją widzi i chowa się za mamą

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

14	0–3	<p>Szablon pacynki Smuteczek Niebieska, płacząca postać, wielkość 10–15 cm, taka, aby można było włożyć ją na palec. Musi być narysowany jej przód i tył do druku i wycięcia. Przód i tył powinny być złączone na samej górze – czubkami głów. Inspiracja: Smutek z filmu <i>W głowie się nie mieści</i>. Dodatkowo: ta sam postać w nieco innej pozie – ma posłużyć za tło wiersza.</p>
15	0–3	<p>Tekst do druku na kartce A4 (czcionka wyraźna, do czytania przez prowadzącego), wyrazy napisane wielkimi literami proszę zastąpić obrazkiem: W pewnym DOMKU żyła sobie mała DZIEWCZYNNKA o imieniu Zuzia. Zuzia bardzo lubiła bawić się KLOCKAMI i chodzić na spacerzy do LASU. Często bawiła się z innymi DZIEWCZYNNKAMI, jeździła na ROWERZE i grała z nimi w PIŁKĘ. Nawet gdy się bawiła, to i tak zdarzało jej się PŁAKAĆ (PŁACZĄCA BUZIA). Mama Zuzi wtedy ją PRZYTULAŁA (MAMA PRZYTULAJĄCA CÓRKĘ). Ale Zuzia i tak była SMUTNA (SMUTNA BUZIA), bo ciągle przypominało jej się coś przykrego. Na przykład przypominała sobie, jak Karolcia zabrała jej ŁOPATKĘ w piaskownicy albo gdy Jaś śmiał się, kiedy spadła z ROWERU. I nawet jeśli było to już naprawdę dawno, Zuzia potrafiła się ROZPŁAKAĆ (PŁACZĄCA BUZIA) na samo wspomnienie o tamtej sytuacji. Wszyscy zastanawiali się, jak jej pomóc, aż kiedyś babcia podarowała jej PREZENT. Były w nim pudełko, różne naklejki i FARBY. Babcia usiadła razem z Zuzią i wspólnie ozdabiały PUDEŁKO. Babcia opowiedziała jej o tym, jak niesamowite jest to PUDEŁKO. Za każdym razem, kiedy Zuzia przypominała sobie o ŁOPATCE i o tym, kiedy Karolcia chciała ją zabrać, to Zuzia otwierała PUDEŁKO i wkładała tam to wspomnienie. Czasem RYSUNEK tego zdarzenia, a czasem po prostu na niby wkładała je do PUDEŁKA. Zamykała je mocno i dokładanie, wiedząc, że ta sytuacja już się wydarzyła, minęła, a teraz jest zamknięta w PUDEŁKU. Gdy wspomnienie chciało wyjść ponownie, zawijała swoje PUDEŁKO w PAPIER DO PAKOWANIA. Od kiedy Zuzia ma pudełko, na trudne wspomnienia już się nie SMUCI (SMUTNA BUZIA) tak często! Dodatkowo: magicznie wyglądające pudełko – analogiczne go pudełka z historii.</p>
16	0–3	<p>Kolorowe obrazki, po trzy na jednej stronie A4: - 1: (a) dziecko słucha bajki o tygrysie, (b) dziecko widzi tygrysa w ZOO, (c) tygrys goni dziecko - 2: (a) dziecko widzi pająka w książeczce, (b) dziecko widzi pająka w terrarium, (c) pająk chodzi po dziecku - 3: (a) dziecko układa puzzle o nocy i ciemności, (b) dziecko idzie wieczorem z mamą za rękę, (c) dziecko siedzi samo w ciemnym pokoju z latarką w ręku - 4: (a) dziecko ogląda bajkę, w której pada deszcz, (b) dziecko z niepokojem patrzy za okno, gdzie pada deszcz i wieje silny wiatr, (c) dziecko biegnie po ulicy i ucieka przed straszną burzą.</p>
17	0–3	<p>Kolorowe obrazki przedstawiające poniższe rzeczy/sytuacje: - Ciemny pokój - Dziecko samo w tłumie - Duże auto - Czarownica - Latarka - Dziecko trzyma mamę za rękę - Dziecko stoi na chodniku przed pasami i rozgląda się - Dziecko zasłania sobie oczy rękami i myśli o słońcu, kwiatkach i motylach</p>
18	0–3	<p>Obrazki na kartkach A4 (czerwone), każdy ma na dole opis. Niech na obrazkach będą i dziewczynki, i chłopcy:</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Dziecko przy obiedzie (ilustracja do zdania: „Lubię jeść te same potrawy”). 2. Dziecko zakłada koszulkę (ilustracja do zdania: „Nie lubię zakładać nowych ubrań”). 3. Dziecko patrzy z oddalenia na plac zabaw, za rękę trzyma tatę (ilustracja do zdania: „Nie lubię chodzić na nieznanne mi place zabaw”). 4. Dziecko przy stole, z jednej strony mama, a z drugiej tata (ilustracja do zdania: „Jem zawsze na tym samym miejscu przy stole”). 5. Dziecko z mamą układa puzzle (ilustracja do zadania: „Lubię bawić się z mamą zawsze w to samo”). 6. Dziecko chowa się za mamę, obok pani wita się z mamą (ilustracja do zdania: „Nie lubię poznawać nowych osób”). 7. Dziecko przy budce z lodami (ilustracja do zdania: „Zawsze wybieram ten sam smak lodów i nie chcę próbować innych”). 8. Dziecko i mama przy książce, obok stos książek (ilustracja do zdania: „Lubię czytać tę samą książkę, niechętnie wybieram nowe”).
19	0–3	<p>Obrazki na kartkach A4, każdy ma na dole miejsce na opis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przestraszone dziecko patrzy na muchę (ilustracja do zdania: „Boję się owadów”). 2. Dziecko pod stołem, do domu wchodzi goście (ilustracja do zdania: „Boję się nowych ludzi”). 3. Dziecko zatyka uszy (ilustracja do zdania: „Nie lubię głośnych dźwięków”). 4. Dziecko z niepokojem patrzy na samolot na niebie (ilustracja do zdania: „Nie wsiadłbym do samolotu”). 5. Dziecko zakrywa się kołdrą w łóżku (ilustracja do zdania: „Boję się ciemności”). 6. Dziecko tyłem do lasu (ilustracja do zdania: „Nie lubię chodzić do lasu”). 7. Dziecko patrzy przez płot, za którym jest grupka dzieci (ilustracja do zdania: „Nie chcę być tam, gdzie jest dużo ludzi”). 8. Dziecko na podłodze siedzi z innymi. Inne dzieci podnoszą ręce do góry, ono nie i się kuli (ilustracja do zdania: „Nie lubię mówić na głos w grupie dzieci”). 9. Dziecko wychodzi z pokoju, w którym jest włączony telewizor (ilustracja do zdania: „Wiele bajek i filmów jest dla mnie strasznych i nie chcę ich oglądać”). 10. Dziecko przy trampolinie, mające skrzywiony wyraz twarzy (ilustracja do zdania: „Nie lubię skakać na trampolinie”). 11. Dziecko na ławce na basenie ze smutną miną, inni się kąpią, są radośni, chlapią się wodą (ilustracja do zdania: „Boję się pływać na basenie”). 12. Dziecko przy zjeździe, ma smutną minę (ilustracja do zdania: „Nie chcę zjeżdżać ze zjeździe i wspinać się”).
20	0–3	<p>Następujące rysunki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dziecko nad kanapką z dżemem, dżem rozsmarowany nierówno. Dziecko ma skrzywioną minę (ilustracja do zdania: „Nie lubię, gdy mama rozsmaruje mi dżem nierówno na kanapce”). 2. Dziecko przy regale z zabawkami, zabawki równo ułożone (ilustracja do zdania: „Muszę mieć zawsze porządek w pokoju i równo ustawione zabawki”). 3. Tata rysuje ludzika, obok skrzywiony chłopiec, widać, że jest niezadowolony z tego, jak wygląda ludzik (ilustracja do zdania: „Nie lubię, jak tata lub mama narysują mi coś inaczej niż ja chcę”). 4. Dziecko poprawiające czapkę (ilustracja do zdania: „Muszę mieć zawsze równo założoną czapkę”).

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>5. Dziecko zdenerwowane przy spalonym kotleciku (ilustracja do zdania: „Denerwuję się bardzo, gdy obiad jest przypalony”).</p> <p>6. Dziecko przy kranie myjące ręce, widać, że ręce są brudne (ilustracja do zdania: „Nie znoszę mieć brudnych rąk lub śladów kredek na rękach”).</p> <p>7. Dziecko buduje z klocków lego i patrzy na obrazek domku z instrukcji do zestawu (ilustracja do zdania: „Bardzo mnie irytuje, gdy domek z Lego wygląda inaczej niż na obrazku”).</p> <p>8. Dziecko skrzywione w poplamionej koszulce, patrzy z niechęcią na płamę (ilustracja do zdjęcia: „Bardzo nie lubię mieć mokrej lub poplamionej koszulki”).</p> <p>9. Dziecko gryzie kanapkę, podczas gdy rodzice i drugie dziecko odstawiają już swoje puste talerze do mycia (ilustracja do zdania: „Jem bardzo długo i powoli”).</p> <p>10. Dziecko ze zmiotką (ilustracja do zdania: „Sprzątam powoli i dokładnie”).</p> <p>11. Dziecko rysuje, widać, że jest bardzo zaangażowane, uważnie rysuje przy liniach (ilustracja do zdania: „Rysuję powoli i staram się robić to dokładnie”).</p>
21	4–6	<p>Obrazki, każdy w formacie 10 x 10 cm przedstawiające Małpkę Felę w różnych sytuacjach.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zezłuszczona Małpka Fela pokazuje na telewizor, rozmawiając z mamą. Mama odmawia: z ust mamy chmurka, w której jest przekreślony telewizor, na którym wyświetla się bajka. - Plac zabaw. Zniecierpliwiona Małpka stoi w kolejce do zjeżdżalni za innymi zwierzątkami. - Małpka siedzi w swoim pokoju przy stoliku, na którym leży obrazek zalany farbami. - Sklep z zabawkami. Zezłuszczona Małpka płacze, krzyczy i tupie ze złości, ma zaciśnięte pięści. Obok stoi tata Małpki ze stanowczą miną. - Piaskownica. W tle zniszczony zamek z piasku. Na pierwszym planie wściekła Małpka ciągnie za ucho swoją młodszą siostrzyczkę. - Małpka stoi z piłką pod pachą przed zamkniętą bramą boiska i kopie ze złości w bramę. Na bramie napis „ZAMKNIĘTE”. - Małpka w kuchni z babcią. Zezłuszczona pokazuje na czekoladę na półce, a babcia odmawia (chmurka z ust babci z przekreśloną czekoladą). - Boisko. Tygrysek i Niedźwiadek grają w badmintona. Małpka wyrwa z rąk Niedźwiadka paletkę do badmintona.
22	4–6	<p>Obrazki, każdy w formacie 8 x 8 cm przedstawiające małpkę Felę, która:</p> <ul style="list-style-type: none"> - liczy w myślach do 10 - skacze na skakance - spaceruje po lesie - leży, słucha muzyki i wyobraża sobie morze - gniecie gniotka - rysuje - zezłuszczona tupie w kącie pokoju, stojąc na materacu - rozmawia z mamą - pusty obrazek.
23	4–6	<p>Wszystkie karty w formacie około 8 x 12 cm, na górze napis „Praca nad ciałem”/„Praca nad emocjami”/„Praca nad myślami”, na środku rysunek lub kilka małych, na dole podpis (według instrukcji)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 karty z napisem na górze Praca nad emocjami: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dzieci rozmawiają ze sobą, Chłopczyk rozmawia z mamą. Podpis: Czasami wystarczy rozmowa z kimś 2. Dziewczynka skacze na skakance, Chłopiec kopie (podbija) piłkę. Podpis: W zdrowym ciele zdrowy duch

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>3. Dziewczynka przytula pluszowego misia. Podpis: Wystarczy się przytulić.</p> <p>- 3 karty z napisem na górze Praca nad myślami:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dziecko puszczające papierowy samolot, dziecko puszczające bańki. Podpis: Pozbywanie się myśli 2. Dziecko leżące i wyobrażające sobie (dymek), że (w dymku) Myszka przechodzi przez tajemnicze drzwi, a za nimi jest piękny ogród. Podpis: Szukanie wyjścia 3. Waga szalkowa. Podpis: Zyski i straty <p>- 3 karty z napisem na górze Praca nad ciałem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Materac, obok odtwarzacz z włączoną muzyką. Podpis: Relaksacja ciała 2. Farby i kartki do malowania. Gлина i stanowisko do lepienia gliny. Podpis: Twórcze działania 3. Otwarta książka z obrazkami i tekstem (bajki dla starszych dzieci). Podpis: Odpoczynek dla głowy
24	4–6	<p>Narysowane czynności, które wykonuje Zajączek, z podpisem (podpis zaznaczony kursywą):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zajączek krzyczy na głos. Podpis: Krzyknij, czego nie chcesz lub nie lubisz. - Zajączek robi głupią minę. Podpis: Zrób śmieszny minę. - Zajączek maże do kartce w byle jaki sposób. Podpis: Pomóż kartkę byle jak. - Zajączek przeskakuje z jednej nogi na drugą: Podpis: Skacz z nogi na nogę. - Zajączek gniecie kartki. Podpis: Rzuć zgniecionymi kartkami w górę. - Zajączek tańczy. Podpis: Zatańcz dowolny układ taneczny. - Zajączek macha kuperkiem – ogonkiem. Podpis: Pomachaj ogonkiem, jak Zajączek. - Zajączek udaje mima. Podpis: Wyobraź sobie, że jesteś zamknięty/a w pudełku i próbujesz z niego wyjść. - Zajączek podrzuca kilka piłek na raz. Podpis: Udawaj, że żonglujesz piłkami. - Zajączek stoi na szczycie góry i krzyczy. Podpis: Wyobraź sobie, że stoisz na szczycie i krzyczysz. - Zajączek zdejmuje buty. Podpis: Załóż lewy but na prawą nogę, a prawy na lewą. - Zajączek przybija wszystkim piątkę. Podpis: Przybij wszystkim piątkę.
25	4–6	<p>Sześć kolorowych obrazków; wielkość obrazka 8 x 12 cm. Na wszystkich obrazkach ta sama sceneria przedszkolna: Małpka w grupie przedszkolnej (inne zwierzątka – Zajączek, Wiewiórka, Jeż, Myszka), z boku nauczycielka – pani Sowa. Te same zwierzęta pojawiają się z kolejnych załączników.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Małpka zdenerwowana wrywa zabawkę innemu zwierzątku. 2. Zajączek popchnął Małpkę, a ona chce go uderzyć 3. Wiewiórka wylewa niechcący wodę na małpkę. Małpka krzyczy 4. Małpka siedzi znudzona i rozdrażniona oraz rzuca papierkami w dzieci. 5. Na drabince na placu zabaw przed Małpką wypycha się Żółwik, Małpka go odpycha. 6. Małpka jest rozłoszczona na Panią i ma założone rączki, jakby była obrażona.
26	4–6	<p>Obrazki, każdy w formacie 10 x 10 cm, przedstawiające Małpkę Fełę w następujących sytuacjach:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Małpka zełuszczona, a w tle rozlane mleko. 2. Małpka zełuszczona, a w tle inne zwierzątka zjeżdżające na zjeżdżalni 3. Małpka zełuszczona, a w tle kipi zupa z garnka 4. Małpka zełuszczona, a w tle potamane flamastry i zgnieciony rysunek 5. Małpka zełuszczona, a w tle zwierzątka bawiące się zabawkami 6. Małpka zełuszczona, a w tle leżąca piłka obok bramki

Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17

		<p>7. Małpka zezłoszczona, a w tle zezłoszczona mama Małpki</p> <p>8. Małpka zezłoszczona, a w tle za oknem padający deszcz</p> <p>9. Małpka zezłoszczona, a tle pusta szklanka</p> <p>10. Małpka zezłoszczona, a tle bawiące się zwierzątka na podwórku</p>
27	4-6	<p>20 prostokątnych kart, po 4 na kartce A4. Symbol nożyczek do wycięcia. Białe tło, na środku ludzik – czarny, schematyczny, w konkretnej pozie (zapisanej poniżej). Pod ludzikiem podpis pozy. Pod napisem okrągłe pola od 1 do 5 (poziom trudności). Kolor zaznaczenia poziomu trudności: zielony – pierwszy poziom (1/5), niebieski – drugi poziom (2/5), żółty – trzeci poziom (3/5), pomarańczowy – czwarty poziom (4/5) i czerwony – piąty poziom (5/5).</p> <p>Pozycje (na czarno podpisy, które mają się znaleźć na kartach):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poza siad skrzyżny – postać w siadzie skrzyżnym z rękoma wyprostowanymi nad głową. Poziom trudności 1/5 2. Poza koci grzbiet – postać w pozycji na czworaka z wygiętymi/ zaokrąglonymi plecami. Poziom trudności 1/5 3. Poza prosta – leżenie płasko na plecach, ręce wzdłuż ciała. Poziom trudności 1/5 4. Poza czoło do podłogi – leżenie na brzuchu, czoło oparte na podłodze. Poziom trudności 1/5 5. Poza na baczność – stanie na baczność, ręce wzdłuż ciała. Poziom trudności 1/5. 6. Poza uniesionych rąk – stanie na baczność, ręce uniesione wysoko nad głową, dłonie złączone (jak do modlitwy). Poziom trudności 1/5. 7. Poza wykrocna I – wyrzut jednej zgiętej w kolanie nogi do przodu, druga noga wyprostowana ręce w bok. Poziom trudności 2/5 8. Poza wykrocna II – wyrzut jednej zgiętej nogi do przodu, druga noga wyprostowana, a ręce złączone i uniesione do góry nad głową. Poziom trudności 2/5 9. Poza skłon do przodu – proste nogi w kolanach, dłonie dotykają podłogi. Poziom trudności 2/5 10. Poza na jednej nodze – stanie na jednej nodze, druga noga prosta podniesiona do boku, ręce podniesione do boku. Poziom trudności 2/5 11. Poza ręce w bok – jak na wzorcowym obrazku. Poziom trudności 2/5 12. Poza kołyski – leżenia na brzuchu i złapanie rękoma nóg (kołyska). Poziom trudności 2/5. 13. Poza krzesła – ręce przed siebie, ciało jak w pozycji do siedzenia na krześle (kolana zgięte pod kątem 90°. Poziom trudności 3/5 14. Poza w podporze – podpór na jednej ręce i jednej nodze, druga ręka i druga noga uniesione. Poziom trudności 3/5 15. Poza łódki – ręce i nogi uniesione, pupa dotyka podłogi. Poziom trudności 3/5 16. Poza drzewa – stanie na jednej nodze, druga stopa dotyka stojącej nogi na wysokości między łydką a kolanem, ręce złączone nad głową. Poziom trudności 4/5 17. Poza klęku z odchyleniem tułowia do tyłu i złapaniem dłońmi stóp – poziom trudności 4/5 18. Poza świecy – świeca, ręce podpierają biodra. Poziom trudności 5/5 19. Poza deski – plank, pozycja jak przy uniesionej pompce. Poziom trudności 5/5 20. Poza mostu – mostek. Poziom trudności 5/5
28	4-6	<p>Cztery sześciennie kostki do samodzielnego wycięcia i sklejenia o wymiarach boku 4 x 4 cm z kolorowymi ilustracjami:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Kostka: lupa, samochód osobowy, klocki, arbuzy, przeciwsłoneczne okulary, przestraszone dziecko 2 Kostka: mapa, rower, lalka, cytryna, świeca, zezłoszczone dziecko

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		3 Kostka: samolot, jabłko, pudełko, latarka, chmura z deszczem, radosne dziecko 4 Kostka: balony, ciężarówka, gruszka, prezent, kot, smutne dziecko
29	4-6	Siedem zestawów obrazków (jeden zestaw to kartka A4 podzielona na cztery części, w każdej części po obrazku; na górze strony napisany numer zestawu „Zestaw nr 1” itd.): Zestaw nr 1: banan, kiwi, truskawka, jabłko Zestaw nr 2: plastelina, lego, miś, piłka Zestaw nr 3: woda, sok, mleko, kompot Zestaw nr 4: piaskownica, zjeżdżalnia, huśtawka, drabinka Zestaw nr 5: strój księżniczki, strój Batmana, strój Indianina, strój myszki Zestaw nr 6: słoń, żyrafa, tygrys, małpka Zestaw nr 7: korale, kapelusz, krawat, pasek do spodni
30	4-6	Ilustracja formatu A4 przedstawiająca Małpkę Felę (tę samą, która była we wcześniejszych materiałach), siedzącą w wózku sklepowym na wyznaczonym miejscu dla dzieci.
31	4-6	Ilustracja w formacie A4 przedstawiająca Małpkę Felę podczas jazdy samochodem.
32	4-6	Ilustracja w formacie A4 przedstawiająca Małpkę Felę z babcią na zakupach
33	4-6	Kolorowa ilustracja w formacie A4 przedstawiająca Małpkę i Żółwia na plaży. Małpka wybiega z morza z wiaderkiem wody w kierunku Żółwia, który znajduje się niedaleko i patrzy w jej stronę.
34	4-6	Ilustracja przedstawiająca Myszkę w ubraniu. Ta sama postać, która była na wcześniejszych ilustracjach. Format A4.
35	4-6	Ilustracja formatu A4 przedstawiająca Myszkę z poprzedniej ilustracji, która leży w łóżku w swoim pokoju. Na ścianie widać zarys stracha (cień potwora).
36	4-6	Ilustracja w formacie A4 przedstawiająca Myszkę (z poprzedniej ilustracji) na przedstawieniu w przedszkolu. Myszka stoi na scenie wśród innych zwierzątek biorących w nim udział. Kłaniają się publiczności.
37	4-6	Ilustracja przedstawiająca Myszkę (z poprzedniej ilustracji) podczas zabawy lalką i domkiem dla lalek (format A4).
38	4-6	Dyplom formatu A5 – dwie wersje; na dyplomie napisy: I wersja – „Dyplom dla odważnej...” (miejsce na imię); II wersja – „Dyplom dla odważnego...” (miejsce na imię); na środku mała myszka, która trzyma w łapkach rozwinięty duży zwój papieru z napisem: „Ten jest odważny, kto robi to, co powinien, pomimo strachu, który czuje”.
39	4-6	Ilustracja Zajączka (z poprzednich ilustracji). Format A4.
40	4-6	Dyplom w rozmiarze kartki B5, na którym w centralnym miejscu znajduje się uśmiechnięty Zajączek (ilustracja taka sama jak w poprzednim załączniku) trzymający w łapkach transparent „Mogę wszystko!”. Pod spodem miejsce na imię dziecka i napis: „..., gratuluję Ci udziału w zajęciach”.
41	4-6	Cztery zwierzątka o cechach ludzkich (pojawiły się wcześniej): Małpka, Leniwiec, Zajączek, Wiewiórka.
42	4-6	Obrazki kolorowe, bez szczegółów, każda w formacie ok. 6 x 6 cm / 5 x 7 cm, przedstawiające scenki z przedszkola: - dzieci układają klocki, - dzieci gotują w zabawkowej kuchni, - chłopczyk czyta książkę, - dziewczynka wycina wzory nożyczkami, - dzieci leżakują, - chłopiec rysuje kredkami,

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<ul style="list-style-type: none"> - dzieci przy stoliku lepią z plasteliny, - dzieci tańczą w kółku razem z nauczycielem, - dzieci grają w piłkę na placu zabaw, - dziewczynka skacze na skakance, - dziewczynka wisi na drabinkach do góry nogami, - chłopiec zjeżdża na zjeżdżalni, - dzieci siedzą na dywanie i słuchają, jak pani czyta książkę, - dzieci bawią się w berka, - dzieci jadą autokarem na wycieczkę, - dzieci oglądają przedstawienie, - dzieci występują w przedstawieniu.
43	4–6	<p>Na kartkach A4 do wycięcia obrazki (każdy w formacie A6) przedstawiające przygody następujących zwierzątek (te same zwierzątka, które były w poprzednich załącznikach):</p> <p>1. Małpka.</p> <p>Obrazek 1: Zwierzątka (zantropomorfizowane, dziecięce postacie) szykują się w szatni przedszkola do wyjścia na plac zabaw.</p> <p>Obrazek 2: Zwierzątka zachwycają się nową zjeżdżalnią na placu zabaw.</p> <p>Obrazek 3: Zwierzątka ustawiają się w kolejce do zjeżdżalni, Małpka jest trzecia w kolejce.</p> <p>Obrazek 4: Małpka popycha dzieci stojące przed nią, wypycha je z kolejki.</p> <p>Obrazek 5: Zadowolona Małpka stoi na pierwszym miejscu w kolejce do zjeżdżalni, obok na trawie siedzą przewrócone zwierzątka i masują poobijane kolana i łokcie.</p> <p>2. Zajączek.</p> <p>Obrazek 1: Zajączek siedzi skupiony nad pracą plastyczną. Maluje farbami, kończąc już rysunek.</p> <p>Obrazek 2: Wywracają się farby stojące na blacie i zalewają część rysunku.</p> <p>Obrazek 3: Zajączek siedzi smutny i płacze nad zalaną pracą.</p> <p>Obrazek 4: Mama zajączka stoi obok synka i trzyma w ręku czystą kartkę, ale Zajączek nie chce jej wziąć (skrzyżowane ręce, smutna mina, kręci głową).</p> <p>3. Leniwiec.</p> <p>Obrazek 1: Leniwiec siedzi na plaży i buduje przepiękny, duży zamek z piasku.</p> <p>Obrazek 2: Leniwiec z zawiedzioną miną – przychodzi fala i zmywa część zamku.</p> <p>Obrazek 3: Leniwiec od początku buduje zamek z piasku, ale przesunięty dalej w głąb plaży.</p> <p>Obrazek 4: Zadowolony leniwiec siedzi obok ogromnego, ozdobionego muszelkami zamku z piasku. W tle widać morze.</p> <p>4. Wiewiórka</p> <p>Obrazek 1: Zwierzątka w sali przedszkolnej. Pani przez okno pokazuje czekający autokar.</p> <p>Obrazek 2: Zadowolona Wiewiórka czeka w kolejce do wejścia do autokaru, rozmawiając wesoło z koleżanką Myszką.</p> <p>Obrazek 3: Zwierzątka wędrują przez las za panią przewodnik, która pokazuje im okazy roślin. Wiewiórka w pierwszym rzędzie przygląda się z ciekawością i podnosi rękę, by zadać pytanie.</p> <p>Obrazek 4: Zwierzątka wracają autokarem do przedszkola, na pierwszym planie widać bardzo zadowoloną wiewiórkę.</p>
44	4–6	<p>Cztery rysunki w formacie A6</p> <p>1. Ciało człowieka z podpisem CIAŁO,</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>2. Pokazany przekrój ciała i wszystkie elementy w tle, a w głowie pokazany mózg z podpisem UMYŚŁ</p> <p>3. Emocje w formie planszy z buźkami (radość, lęk, złość, smutek) z podpisem EMOCJE;</p> <p>4. Dzieci trzymające się za ręce z podpisem JESTEM W GRUPIE.</p>
45	4-6	Na kartce w formacie A4 podzielonej na cztery części narysowana Małpka: smutna, radosna, zła, zalękniona.
46	4-6	<p>Na kartkach w formacie A5 narysowane następujące sytuacje. We wszystkich bohaterem jest ta sama Małpka Fela, co na poprzednich spotkaniach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sala przedszkolna, przy półce z zabawkami stoi Wiewiórka, która sięga po jedną z zabawek na górnej półce. Obok stoi Małpka, która popycha Wiewiórkę. - Sala przedszkolna, przy półce z zabawkami stoi Wiewiórka, która sięga po jedną z zabawek na górnej półce. Obok stoi Małpka. Małpka jest wyższa, więc podaje Wiewiórcie zabawkę, po którą sięgała. - Zdenerwowana, zezłoszczona Małpka krzyczy na Panią Sowę, która patrzy na nią ze spokojem. - Małpka opowiada coś z przejęciem uśmiechniętej Pani Sowie (nad Małpką dymek, a w nim Małpka radośnie bawiąca się w basenie). - Małpka w piaskownicy depcze w złości zamek z piasku, zbudowany przez Niedźwiadka, który kłęcz/kuca przy zamku z łopatką (co ma wskazywać, że budował ten zamek) i patrzy zdziwiony, smutny, zawiedziony. - Małpka w piaskownicy razem z Niedźwiadkiem budują wspólnie duży zamek z piasku. - Małpka stoi w kolejce do zjeżdżalni i ciągnie za warkocz Myszki, która stoi przed nią. - Małpka stoi w kolejce do zjeżdżalni i podrzuca w rękach piłeczkę, miło rozmawiając z Myszki. - Małpka i Myszka siedzą przy stoliku i malują farbami. Małpka śmieje się z Myszką, której farby wylały się na narysowany przed chwilą obrazek. - Małpka i Myszka siedzą przy stoliku i malują farbami. Małpka pomaga Myszcze, której farby wylały się na narysowany przed chwilą obrazek. - W tle na drodze w lesie idzie mała Żyrafa. Ma na plecach otwarty plecak, z którego wypadają różne zabawki. Na pierwszym planie stoi Małpka, która z chytrym uśmiechem chowa jedną z zabawek do swojego plecaka. - W tle na drodze w lesie idzie mała Żyrafa. Ma na plecach otwarty plecak, z którego wypadają różne zabawki. Na pierwszym planie Małpka podnosi zabawkę z ziemi i woła do Żyrafy.
47	4-6	<p>Obrazki, każdy w formacie ok. A5, przedstawiające małpkę z Załączników, które są powyżej, w następujących sytuacjach. Połowa to sytuacje trudne, a połowa to alternatywne wersje tych sytuacji, więc podobne rysunki (obrazki z ramkami – te pierwsze czerwone, te drugie zielone):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sklep. Regał z różnymi produktami. Fela płacze, krzyczy i tupie ze złości, ma zaciśnięte pięści. Obok stoi mama małpki z koszykiem z zakupami. - Dziecięcy pokój, na dywanie siedzi Fela i lisek. Siedzą przed rozłożoną grą planszową. Lisek przestraszony patrzy, jak wściekła Małpka rozrzuca wszystko, co było ułożone na planszy. - Sala w przedszkolu. W tle zniszczona wieża z drewnianych klocków. Na pierwszym planie wściekła Małpka próbuje uderzyć przestraszonego zajęczka. - Małpka z piłką pod pachą stoi przed zamkniętą bramą boiska i kopie ze złości w bramę. Na bramie napis „ZAMKNIĘTE”. - Małpka w kuchni z tatą. Zezłoszczona pokazuje na paczkę ciastek na półce, a tata odmawia (chmurka z ust taty z przekreślonymi ciastkami, a obok talerz zupy).

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>- Leśna ścieżka, Małpka w kasku rowerowym. Zezłoszczona Małpka kopie rower, który ma przebite przednie koło.</p> <p>Alternatywne sytuacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Małpka siedzi przy stoliku i wkłada pieniądze do skarbonki. - Dziecięcy pokój, na dywanie siedzi Małpka i Lisek. Siedzą przed rozłożoną grą planszową. Lisek cieszy się z wygranej. Małpka zamknęła oczy, nad głową chmurka, w której są liczby 1, 2, 3... - Sala w przedszkolu. W tle zniszczona wieża z drewnianych klocków. Zdenerwowana Małpka rozmawia ze skruszonym zajączkiem. Małpka pokazuje na wieżę, z ust zajączka chmurka, w niej obrazek jak razem odbudowują wieżę. - Małpka gra w piłkę na trawie obok zamkniętego boiska. - Małpka bardzo zdenerwowana siedzi z tatą w kuchni i rysuje. Obok na stole czeka talerz zupy. <p>Leśna ścieżka, w tle stoi rower z przebitą oponą. Zdenerwowana Małpka w kasku rowerowym spaceruje po ścieżce, od głowy odchodzi chmurka, w której dwa obrazki: 1. Małpka prowadzi rower leśną drogą. 2. Warsztat rowerowy i pan miś naprawia koło.</p>
48	4-6	<p>Obrazki, każdy w formacie A5, przedstawiają dziecko, które: liczy w myślach do 10; skacze na skakance; spaceruje po lesie; leży, słucha muzyki i wyobraża sobie morze; gniecie gniotka; rysuje; zezłoszczone tupie w kącie pokoju, stojąc na materacu; rozmawia z mamą; rwie kartki na małe papierki.</p>
49	4-6	<p>Obrazki Myszki i Krecika pasujące do poniższego tekstu:</p> <p>Na pewnej polanie mieszkała Myszka z mamą i tatą. Myszka chodziła do podziemnego przedszkola, gdzie uczęszczały tylko i wyłącznie zwierzątka zamieszkujące podziemne norki i korytarze. W przedszkolu myszka miała najlepszego przyjaciela – Krecika. W przedszkolu Myszki były jeszcze Mrówki, Dżdżownica oraz Jeżyk. Myszka nie chciała chodzić do przedszkola na leśnej polanie ze zwierzątkami, które tam mieszkały. Mimo namowy rodziców wielokrotnie mówiła, że się boi i nie chce wychodzić z norki. Myszka nigdy nie widziała słońca, księżyca ani świetlików latających w nocy nad polaną. Nie wiedziała, jak smakuje deszcz czy śnieg. Bezpiecznie czuła się tylko w swojej norce i podziemnych korytarzach. Nie miała za wielu przyjaciół poza Krecikiem, bo gdy była odpowiednia pogoda, to wszystkie zwierzątka wychodziły ze swoich nerek i bawiły się na polanie. Pewnego razu do Myszki przyszedł Krecik i powiedział, że ostatniej nocy był z rodzicami na spacerze na polanie. Opowiadał Myszce o zapachach i światłkach na niebie, które widział. Myszka czuła się coraz bardziej smutna, że nie potrafi być taka jak Krecik. W nocy, gdy zasypiała, długo rozmyślała o historii Krecika i o tym, że bałaby się słońca, owadów latających na polanie czy księżyca.</p>
50	4-6	<p>Kolorowe ilustracje w formacie A5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dzieci w przedszkolu na balu karnawałowym 2. Dzieci w przedszkolu wsiadają do autokaru z napisem WYCIECZKA 3. Chłopczyk rozmawia przez telefon z kolegą. Od głowy chłopczyka chmurka, w niej chłopcy jadący na rowerach. 4. Dziewczynka stoi z boku grupy na placu zabaw. Pozostałe dzieci bawią się w berka. 5. Chłopczyk stoi tyłem do widza, trzyma mamę za rękę. Stoją przed budynkiem z napisem PRZEDSZKOLE. 6. Dziewczynka siedzi na dywanie, w rękę trzyma zepsutą lalkę. 7. Dzieci w sali przedszkolnej, w której panuje duży bałagan. W drzwiach stoi rozgniewana pani wychowawczyni.

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

51	4-6	<p>Plansza do gry rozrysowana na dwie strony A4, do połączenia/sklejenia w całość A3. Na starcie rysunek – Myszka (ta sama, która występowała we wcześniejszych załącznikach) nieśmiało wygląda ze swojej norki. Na mecie rysunek – zadowolona Myszka razem z innymi zwierzątkami gra w piłkę na placu zabaw. Pomiędzy startem a metą 40 pól. Co czwarte pole pokolorowane na niebiesko. Pola niebieskie są ponumerowane. Poszczególne pytania/wyzwania na kartkach w formacie A6. Z jednej strony numer, z drugiej – tekst:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powiedz coś miłego osobie siedzącej po Twojej prawej stronie. 2. Myszka pokłóciła się o lalki ze swoją najlepszą przyjaciółką. Teraz martwi się, że już nigdy nie będą się bawić razem. Zaproponuj, co Myszka może zrobić w tej sytuacji. 3. Koledzy na placu zabaw chcą się bawić w coś innego niż Ty. Spróbuj ich przekonać do swojego zdania. 4. Wymień swoje trzy mocne strony (to, co potrafisz robić dobrze). 5. Kiedy ostatnio czułeś/aś niepokój i co wtedy zrobiłeś/aś? 6. Chcesz zaprosić koleżankę z przedszkola na zabawę do swojego domu. Co możesz zrobić? 7. Poproś osobę siedzącą obok Ciebie, żeby podała Ci jakąś rzecz, którą widzisz w sali. 8. Poproś wszystkich grających z Tobą w grę, żeby wstali i przez chwilę pobiegali po sali. 9. Wymień czynność, która sprawia Ci dużo przyjemności.
52	4-6	<p>Historie obrazkowe. Każda historia na kartce A4 podzielonej na sześć części. Rysunki w formie komiksu. Ostatnia część pusta bez rysunku. Bohaterem każdej historyjki jest ta sama Myszka, co na wcześniejszych załącznikach:</p> <p>Historia 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Myszka siedzi w swoim pokoju ze smutną i zaniepokojoną miną. Wkoło pudła, do których spakowane są rzeczy, zabawki, ubrania Myszkki. 2. Myszka wsiada z rodzicami do dużego, zapakowanego auta. Za nimi stoi ciężarówka z napisem PRZEPROWADZKA. 3. Myszka i rodzice w nowym domu – rozpakowują pudła i urządzają nowy domek. 4. Myszka (smutna, zgarbiona, spuszczone głowa) idzie z mamą za rączkę w kierunku budynku, obok którego jest duży plac zabaw, na którym bawią się dzieci. Na budynku napis PRZEDSZKOLE. 5. Myszka stoi w drzwiach sali przedszkola. Obok Myszkki stoi Pani Sowa, na środku dywanu bawią się dzieci. Myszka przestraszona, ma łzy w oczach, kurczowo ściska misia-przytulankę. <p>Historia 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Myszka leży zmartwiona w swoim łóżeczku. Przytula mocno misia, po policzkach płyną jej łzy. Od głowy Myszkki odchodzi chmurka, w której dzieci siedzą na dywanie wokół Pani Sowy. 2. Obrazek umieszczony w ramce w kształcie chmurki: Pani Sowa i dzieci siedzą w przedszkolnej sali na dywanie. Pani opowiada coś dzieciom, pokazując rysunek okrętu z piratami w książce. Niektóre dzieci z entuzjazmem się zgłaszają. 3. Obrazek umieszczony w ramce w kształcie chmurki: Od ust Pani Sowy odchodzi chmurka. W niej narysowana postać myszki przebranej za pirata i znak zapytania. 4. Obrazek umieszczony w ramce w kształcie chmurki: Myszka siedzi zaskoczona wśród dzieci. Z głowy Myszkki odchodzi chmurka – Myszka w przebraniu pirata na scenie, trzęsie się przestraszona. 5. Obrazek umieszczony w ramce w kształcie chmurki: Pani Sowa i dzieci siedzą w przedszkolnej sali na dywanie. Pani patrzy wyczekująco na Myszkę, a Myszka kręci głową, zaprzeczając. Od ust Myszkki odchodzi chmurka z napisem NIE. <p>Historia 3.</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Myszka wraz z innymi zwierzątkami ubiera się w szatni przedszkola. 2. Zwierzątka zadowolone wybiegają na plac zabaw. 3. Myszka ustawia się w kolejce do zjeżdżalni, za innymi zwierzątkami. Za nią stoi niedźwiadek. 4. Niedźwiadek popycha myszkę, wypychając ją z kolejki. 5. Zaskoczona myszka siedzi na ziemi i patrzy na niedźwiadka, który zajął jej miejsce w kolejce do zjeżdżalni.
53	4–6	<p>Poniższe rysunki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Strona A4 z rysunkami w kwadratowych/prostokątnych ramkach (do wycięcia), na górze strony napis „Praca nad ciałem”. <p>Rysunki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. rozłożony materac, odtwarzacz z relaksacyjną muzyką, 2. farby, kredki i kartki do malowania, 3. skakanka, małe ciężarki do podnoszenia, piłka typu zośka, 4. książka z obrazkami, z bajkami dla starszych dzieci, 5. plastelina i stanowisko do lepienia z plasteliny, 6. stare gazety do rwania, kilka kulek z gazet i gniotki, 7. różne instrumenty muzyczne; 8. dziewczynka przytulająca misia; 9. chłopczyk rozmawia z mamą <ul style="list-style-type: none"> - Strona A4 z rysunkami w kwadratowych/prostokątnych ramkach (do wycięcia), na górze strony napis „Praca nad emocjami”. <p>Rysunki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. termometr do zaznaczania emocji, 2. dziewczynka rysuje, 3. dzieci rozmawiają ze sobą, mają wesołe, przyjazne miny, 4. chłopiec czyta książkę, 5. dziewczynka tańczy i śpiewa, 6. chłopczyk leży na materacu, w tle magnetofon, z którego lecą nutki, 7. dzieci na spacerze w lesie, 8. dziewczynka skacze na skakance, 9. chłopcy grają na boisku w piłkę. <ul style="list-style-type: none"> - Strona A4 z rysunkami w kwadratowych/prostokątnych ramkach (do wycięcia), na górze strony napis „Praca nad myślami”. <p>Rysunki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. dzieci robiące samolot, 2. dzieci puszczające bańki, 3. dzieci leżące i wyobrażające sobie, że Myszce udaje się wyjść z norki na polanę, 4. waga z szalkami (na jednej szalce „plusy”, a na drugiej „minusy”).
54	4–6	<p>Czarno-białe obrazki zantropomorfizowanych dziecięcych postaci zwierzątek. Każdy obrazek do wycięcia. Format – ok. A8: sowa, wilk, motyl, jeleń, wiewiórka, zając, ślimak, jeż, sarna, dzik, borsuk, łoś, lis, niedźwiedź, żubr, bóbr, kuna, dzięcioł.</p>
55	4–6	<p>Rysunek leśnej polany, otoczonej lasami. Format – A3 (do sklejenia z dwóch kartek A4).</p>
56	4–6	<p>Obrazki, każdy w formacie A5. Na górze każdego obrazka zdanie, pod nim rysunek. Na wszystkich obrazkach bohaterem jest zajączek (zantropomorfizowana, dziecięca postać – ta sama będzie się pojawiała w kolejnych rysunkach). Poszczególne obrazki:</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>1. Zdanie: Kiedy muszę zaśpiewać piosenkę w przedstawieniu z okazji dnia Babci i Dziadka, to jestem bardzo przestraszony. Rysunek: Zajączek stoi na prowizorycznej scenie w przedszkolu, przed rodzicami i dziadkami siedzącymi na krzeselkach. Zajączek wyraźnie przestraszony, skulony, uszka położone po sobie.</p> <p>2. Zdanie: Kiedy przegram w <i>Chińczyka</i> z kolegą z przedszkola, to szybko się denerwuję, a potem długo nie mogę przestać o tym myśleć. Rysunek: Zezłoszczony zajączek siedzi przed planszą do <i>Chińczyka</i> z wiewiórką, która cieszy się z wygranej.</p> <p>3. Zdanie: Kiedy kolega powie mi coś niemiłego, to bardzo długo jest mi przykro i nie mogę o tym zapomnieć. Rysunek: Smutny zajączek stoi sam pod ścianą w sali przedszkolnej, przytulając przytulankę, patrzy na dzieci, które radośnie bawią się na środku pokoju.</p> <p>4. Zdanie: Kiedy jadę na wycieczkę, to zazwyczaj jestem zaniepokojony. Rysunek: Zajączek z przestraszoną miną, mocno ściskający w rękę pluszaka, stoi razem z grupą przedszkolną na peronie, przy którym stoi pociąg z napisem MORZE.</p> <p>5. Zdanie: Kiedy się staram, ale coś mi nie wychodzi, to bardzo się denerwuję. Rysunek: Zajączek siedzi zapłakany obok zniszczonej wieży z drewnianych klocków.</p> <p>6. Zdanie: Kiedy jestem na placu zabaw, to wolę budować z piasku w piaskownicy z jednym kolegą, niż bawić się z resztą grupy w berka. Rysunek: Plac zabaw. Zajączek z niedźwiadkiem budują zamek z piasku. W oddali grupa zwierzątek biega rozemocjonowana, radosna i rozkrzyczana.</p> <p>7. Zdanie: Kiedy mam czas wolny, to lubię robić coś spokojnego i bez hałasu. Rysunek: Zajączek siedzi na łóżku i ogląda książeczkę z obrazkami.</p>
57	4–6	<p>Te same karty co w poprzednim załączniku, tylko bez postaci zajączka. To miejsce powinno zostać puste na rysunek postaci dziecka. Tło ma pozostać niezmiennione. Nad rysunkami niepełne zdania:</p> <p>1. Zdanie: Kiedy muszę zaśpiewać piosenkę w przedstawieniu z okazji Dnia Babci i Dziadka...</p> <p>2. Zdanie: Kiedy przegram w <i>Chińczyka</i> z kolegą z przedszkola...</p> <p>3. Zdanie: Kiedy kolega powie mi coś niemiłego...</p> <p>4. Zdanie: Kiedy jadę na wycieczkę...</p> <p>5. Zdanie: Kiedy się staram, ale coś mi nie wychodzi...</p> <p>6. Zdanie: Kiedy jestem na placu zabaw... (rysunek: plac zabaw – piaskownica, a w niej rozłożone łopatki, wiaderko, jedno dziecko siedzące i bawiące się; karuzela z czterema miejscami, trzy zajęte przez dzieci, jedno wolne; pająk do wspinania i dzieci na nim, pusta huśtawka)</p> <p>7. Zdanie: Kiedy mam czas wolny... (rysunek: pokój dziecięcy, a w nim: łóżko, na nim rozłożona książka, regał z zabawkami, pudło z klockami na podłodze, rozłożone tory z pociągiem na podłodze, prosta huśtawka wisząca z sufitu, bez postaci – żeby dziecko mogło wrysować siebie).</p>
58	4–6	<p>Obrazki na kartkach w formacie A5. Na wszystkich głównym bohaterem jest zantropomorfizowana dziecięca postać zajączka (ten sam co na poprzednich ilustracjach):</p> <p>1. Zajączek wygląda zza kurtyny i patrzy na zgromadzoną widownię. Na scenie tańczy zadowolona Wiewiórka. Zajączek jest przestraszony, ma położone po sobie uszy i trzęsie się z niepokoju.</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>2. Zaniepokojony Zajączek wygląda przez okno sali przedszkolnej i patrzy na autokar z napisem „WYCIECZKA”.</p> <p>3. Dzieci-zwierzątka siedzą w kółku na dywanie. Pani Sowa pyta o coś z uśmiechem, trzymając w ręku haftowaną chusteczkę. Dzieci zgłaszają się i wrywają do odpowiedzi. Zajączek siedzi ze spuszczoneymi oczkami.</p> <p>4. Smutny Zajączek leży w łóżeczku, w dziecięcym pokoju. Pali się nocna lampka, za oknem jest noc. Od głowy Zajączka odchodzi chmurka a w niej obrazek: Zajączek stoi ze spuszczoneymi rączkami, przed nim rozłożony Niedźwiadek krzyczy na niego, ma rozgniewaną minę.</p>
59	4-6	<p>Trzy rysunki. Pod każdym rysunkiem wpisana będzie historia (proszę jej tam nie umieszczać – załączam ją dla pełnego obrazu).</p> <p>Rysunek 1. Dzieci-zwierzęta: Wiewiórka, Zajączek, Małpka, oraz Pani Sowa – nauczycielka, smażą kielbaski przy ognisku.</p> <p>Podpis: Pewnego razu na wycieczkę do lasu pojechało przedszkole, do którego chodzili Wiewiórka i Zajączek. Podczas wycieczki późnym wieczorem zorganizowali ognisko. Każde zwierzątko dostało po kielbasce, aby ją sobie upiec na ognisku. Pani Sowa powiedziała, że dobra kielbaska musi być dopieczona z każdej strony. Zajączek obracał kielbaskę, aby była idealnie dopieczona. Małpka wrzuciła kielbaskę do ognia, bo chciała już ją zjeść i kielbaska się spaliła. Zaś Wiewiórka troszkę za mocno przypiekła swoją kielbaskę. Potem wszystkie zwierzątka dzieliły się jedzeniem i okazało się, że spalona kielbaska Małpki była niesmaczna, zrobiona przez Zajączka była dobra, ale najlepsza ta Wiewiórki – z jednej strony lekko, a z drugiej mocno przypieczona.</p> <p>Rysunek 2. Zapłakana Lisiczka pokazuje mamie dziury na kolanach swoich spodni.</p> <p>Podpis: Mała Lisiczka miała swoje ulubione spodnie, dbała o nie, zawsze starała się, żeby były czyste i w idealnym stanie. Pewnego dnia, biegając na placu zabaw, upadła, a spodnie przetrwały się na kolanach. Lisiczka płakała, bardzo smutna wróciła do domu. Powiedziała mamie, co się stało, rozpaczając. Mama zaproponowała, że naszyje na dziury łąty. Lisiczka nie chciała, powiedziała, że to będzie brzydko wyglądało, że już nie założy tych spodni. Mama poprosiła, żeby spróbowała. Następnego dnia Lisiczka zobaczyła spodnie naprawione przez mamę. Doszła do wniosku, że łąty nie są takie złe, miały kształt uroczych pluszowych misiów. Nie była jednak do końca przekonana. W przedszkolu koleżanki Lisiczki podziwiały jej spodnie, łąty bardzo im się podobały. Lisiczka pomyślała, że spodnie – choć nieidealne – też są super.</p> <p>Rysunek 3. Zwierzątka – Piesek, Żyrafa i Mrówka – stoją przed wejściem do przedszkola.</p> <p>Podpis: W pewnym przedszkolu była wysoka Żyrafa, która zawsze chwaliła się, że jest najwyższa i może wszystkich prześcignąć, bo ma długie nogi. Była też Mrówka, która zawsze mówiła, że jest najmniejsza i może wszędzie wejść. Do tego przedszkola chodził też Piesek, któremu było smutno, bo też chciał być taki wysoki jak Żyrafa lub taki mały jak Mróweczka. Pewnego razu Pani Sowa poprosiła dzieci, aby pomogły jej w układaniu książek na półce. Podczas układania okazało się, że Mrówce ciężko było sięgnąć do półek i podawać Pani Sowie książki. Zaś Żyrafa z trudem się schylała, kiedy podawała książki nauczycielce. Najszybciej pracowało się Pieskowi, bo był średniego wzrostu.</p>
60	4-6	<p>Rysunki w rozmiarze 8 x 8cm – 6 osobnych naklejek (bez numerów, bez podpisów, kolorowe):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pokój dziewczynki, bałagan, ona stoi w drzwiach (wychodzi z pokoju) 2. Dziewczynka sprząta swój pokój, trochę w pośpiechu i niedbale, ale zadowolona 3. Dziewczynka bardzo skupiona, dokładnie sprząta, równo układa zabawki, mama w drzwiach pokazuje na zegarek.

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Chłopczyk siedzi na dywanie, a wokół niego porozrzucane klocki, zaczęta krzywa budowla 2. Chłopczyk buduje wieżę z klocków – jest nierówna, ale wysoka, chłopiec zadowolony 3. Chłopczyk skupiony buduje równiutką wieżę, układa klocki kolorystycznie, reszta klocków równiutko ułożona w pudełku obok.
61	4–6	<p>Na stronie w formacie A5 historia Zajęczka do przeczytania dla prowadzącego (proszę nie umieszczać jej na rysunku – załączam ją tylko dla pełnego kontekstu): Do przedszkola, do którego chodził Zajęczek, miał przyjechać teatrzyk. Pani powiedziała, że każdy weźmie udział w nagraniu przedstawienia. Wszystkie zwierzątka ucieszyły się. Poza Zajęczkiem. Gdy wrócił do domu, ciągle myślał o tym, co się wydarzy nazajutrz i nie mógł w nocy spać. Mama Zajęczka pytała go, co się dzieje i chciała mu pomóc, więc go pocieszała, że da sobie radę i mówił, żeby się nie martwił. To na chwilę pomogło Zajęczkowi, ale potem znów zaczął się martwić. Następnego dnia pani z przedszkola zauważyła, że Zajęczek jest smutny. Podeszła do niego i z nim porozmawiała. Gdy usłyszała, jak bardzo Zajęczek się martwi, zaproponowała pewien plan działań. Zajęczek ćwiczył go przez kilka tygodni i nauczył się... (pokaż rysunki). Rysunki – każdy na stronie A5 (kolorowe):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęczek pokazuje Pani Sowie palcem na pole na kole emocji, które trzyma w ręku. 2. Zajęczek pokazuje na kartkę, na której narysowana jest droga środka, tzn. droga z rozwidleniem na trzy drogi. 3. Zajęczek leży na macie i ma zamknięte oczy, wygląda na zrelaksowanego.
62	4–6	<p>Zawody i czynności na rysunkach (każdy kolorowy, 7 x 7cm): kucharz, pisarz, policjant, lekarz, naukowiec mieszający chemikalia, bibliotekarka, pielęgniarka, nauczycielka, strażak, piłkarz, osoba grająca w szachy, kierowca rajdowy, malarz, grafik komputerowy, sędzia, budowniczy, sprzedawca, tancerka.</p>

CZĘŚĆ 2 – ilustracje szczegółowe dla dzieci w wieku 7-9, 10-15 oraz 16-25

Numer grupy rysunków	Wiek	Opis rysunku
1	7-9	<p>Sześć obrazków przedstawiających ilustracje z opisu poniżej:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. chłopiec idzie chodnikiem zapatrzony w telefon, wpada na kolegę, który je lody, lód spada na ziemię. 2. dziewczynka dostała prezent urodzinowy od cioci, podczas otwierania okazuje się, że jest to coś, co już ma (rozczarowana, zakłopotana mina, w chmurce przedmiot, który znajduje się już w jej posiadaniu). 3. na szkolnym boisku chłopiec podbiega do swojego kolegi i wrzuca mu pająka za koszulkę. 4. kolega w trakcie pracy podczas lekcji rozśmiesza koleżankę, która powstrzymuje się, aby się nie roześmiać. 5. dziewczyna jest świadkiem rozdawania przez koleżankę zaproszeń urodzinowych dzieciom z klasy, ona jedna nie dostaje tego zaproszenia. 6. na przerwie chłopiec bawi się papierowym samolotem, podbiega kolega, gniecie go, po czym wyrzuca do kosza i ucieka.
2	7-9	Plansza A3 (sklejana z dwóch części A4) z tłem morza/wody ze Startem, Metą i 20 polami, naprzemiennie oznaczonymi łódką lub kotwicą.
3	7-9	Plansza do gry A3 (do złożenia z dwóch stron A4) o 40 kolorowych polach. Na górze napis: „Jestem niepowtarzalną osobą!”. Pod spodem instrukcja: „Instrukcja: Rzucaj kostką! Ciesz się grą! Poznawaj siebie!”. Pola w czterech kolorach – czerwonym, niebieskim, zielonym i żółtym (pola w tej kolejności, schemat powinien się powtarzać na całej planszy).
4	7-9	Plansza do gry. Format A3 (do złożenia/sklejenia z dwóch stron A4). Motyw rafy koralowej, morza. Pola Start, Meta oraz 26 pól pomiędzy nimi. Siedem wybranych pól (równomiernie rozłożonych na planszy) powinno w środku mieć obrazek morskiego zwierzątka – np. ryby, kraba, ośmiornicy. Na polu Meta napis: „Powiedz, co by powiedział(a) o Tobie kolega/koleżanka”.
5	7-9	<p>Karty w kształcie prostokąta. Siedem w ramce o kolorze pomarańczowym i sześć w kolorze niebieskim. Karta z wierzchu ma obrazek rafy koralowej. Dwie karty (leniwa ósemka i oddech z dłońią) powinny zawierać rysunki pomocnicze.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozejrzyj się dookoła i dokładnie opisz, co widzisz: przedmioty, kolory i kształty. 2. Nazwij i policz wszystkie rybki znajdujące się na planszy. 3. Weź głęboki oddech i licz w głowie do 10, następnie wypuść powietrze, licząc do 13. Powtórz ćwiczenie 5 razy i za każdym razem wydłużaj liczenie o jeden, a więc drugi wdech powinien trwać 11 sekund, a wydech 14 itd. 4. Nazwij trzy rzeczy, które teraz słyszysz. 5. Kierując wzrok na koniec palca wskazującego, kreśl w powietrzu leniwe ósemki. Kiedy palec jest w górze, bierz głęboki wdech, kiedy opada – głęboki wydech. 6. Znajdź wygodną pozycję i połóż się na plecach. Oddychaj głęboko. Połóż dłoń na brzuszku i obserwuj, jak porusza się w górę i w dół. Staraj się też dostrzec wszelkie inne wrażenia. Wyobraź sobie, że myśli, które pojawiają się w głowie, zmieniają się w bańki mydlane i odlatują. Jak się czuć/aś podczas tego ćwiczenia?

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>7. Usiądź wygodnie i policz kolejne oddechy, mówiąc sobie w myślach „jeden” przy pierwszym wdechu, i „jeden” przy pierwszym wydechu, następnie analogicznie „dwa”, „trzy” itd. aż do dziesięciu.</p> <p>Wskazówka: wyjaśnij, że bez uważności mogą pogubić się w takim liczeniu. Jeśli faktycznie ktoś się pogubi, to nic złego – zachęć tę osobę, aby wypróbowała raz jeszcze – aż jej się uda.</p> <p>8. Karta czytana przez prowadzącego. „Zamknij oczy i przenieś się oczami wyobraźni w miejsce, gdzie czujesz się bezpiecznie. Jest Ci tam dobrze i wygodnie. Czy możesz powiedzieć, co to za miejsce? Gdzie jesteś? Co widzisz? Jesteś sam(a), czy ktoś Ci towarzyszy? Jakie widzisz kolory? Jakie widzisz kształty? Czy coś słyszysz?</p> <p>9. Zrób 10 pajacyków, 10 podskoków i 10 przysiadów najszybciej jak potrafisz. Następnie usiądź i dotknij ręką swojego serduszka. Czujesz, jak bije? To teraz zamknij, proszę, oczy i skup się tylko na tym biciu Twojego serduszka. Przyjrzyj mu się, czy bije z taką samą siłą, czy trochę zwalnia? Oddychaj głęboko, otwórz oczy, gdy serduszko już się uspokoi. Co czułeś/aś, kiedy przyglądałeś/aś się swojemu biciu serduszka?</p> <p>10. Obrysuj swoją dłoń palcem wskazującym w powietrzu. Kiedy będziesz kierować palec ku górze, weź głęboki wdech, kiedy będziesz kierować palec w dół – zrób głęboki wydech.</p> <p>11. Karta czytana przez prowadzącego. Jesteś bardzo silny/a. Poproszę Cię teraz, abyś pokazał(a), ile masz siły. Ta siła schowana jest w różnych częściach naszego ciała. Proszę, żebyś znalazł(a) wygodne miejsce do leżenia i zamknął/zamknęła oczy. Będziesz poszukiwać różnych miejsc w ciele, w których ukryła się siła. Będziesz napinać te miejsca, licząc do 3, a następnie rozluźniać je, ponownie licząc do 3. Zaczynaj od góry (głowy) i powoli zjeżdż na sam dół – do stóp.</p> <p>Wskazówka: przy pierwszym razie prowadzący może pomagać dziecku, nazywając konkretne części ciała, które można rozluźnić.</p> <p>12. Zabawa w lustra, czyli „zrób to, co ja”. Znajdź parę i stań na przeciwko drugiej osoby. Jedna osoba pokazuje różne miny i figury, druga stara się zrobić to samo. Później następuje zmiana.</p> <p>13. Stań na palcach i wyprostuj plecy. ręce unieś wysoko ku górze. Następnie wróć do pozycji stania na baczność. Powtórz ćwiczenie 10 razy. Jakie czujesz mięśnie? Co w Twoim ciele się napina? Następnym razem, gdy będziesz wchodzić po schodach, przyjrzyj się mięśniom nóg.</p>
6	7–9	<p>Plansza w formacie A3 – dwie części A4 do wydruku i sklejenia w całość A3. Motyw lustra. Lustro w ramie zawierającej pola w kształcie kwadratów i trójkątów (9 kwadratów i 9 trójkątów). Na lustrze (środku planszy) dwa miejsca na stosy kart – jeden w kształcie kwadratu, a drugi – w kształcie trójkąta. Na środku nazwa gry – „Lustreczko powiedz przecie”.</p>
7	7–9	<p>Osiem siatek kostek sześciennych do samodzielnego złożenia i sklejenia. Na każdej ścianie jeden obrazek, prosty, konturowy (ścianki 4 x 4 cm).</p> <p>Obrazki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Kostka: okulary, strzałka/drogowskaz, telewizor, otwarta książka, jeden element puzzli, tort 2 Kostka: budzik, samolot z papieru, babeczka (muffinka), śpiący kot, walizka, drzewo 3 Kostka: prezent, lustro w ramie/ramka wisząca, otwarta kłódka, kontur mapy Polski, jabłko, ryba 4 Kostka: chmura z piorunem, rakieta, ryczący lew, aparat fotograficzny, domek, kwiatek 5 Kostka: odkurzacz, dzwonek, list (koperta), latarka, piłka, szalik 6 Kostka: księżyc z gwiazdami, parasol, samochód, nożyczki, smok, piłka 7 Kostka: samolot, wiaderko, krzesło, klucz, kredka, pies 8 Kostka: drabina, ślimak, skrzynia skarbów, słońce, traktor, balonik

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

8	7-9	<p>Dwie plansze A4 do sklejenia w jedną A3; na planszy A3 ma być duża rozłożona dłoń, a na niej narysowane 34 kółeczka. W każdym kółku ma być na górze numer, a pod nim treść z załącznika. Kółka powinny być różnej wielkości i rozrzucone nie po kolei po całej dłoni.</p> <p>W lewym górnym rogu planszy uśmiechnięta buźka z napisem „Szukaj”, w prawym dolnym rogu napis „Stop!”.</p> <p>Całe tło wokół dłoni powinno być w kratkę – jak kartka w kratkę (1 x 1 cm).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. czytanie ulubionej książki 2. oglądanie ulubionego filmu, serialu, programu, 3. rysowanie i malowanie 4. poddawanie się marzeniom, wizualizacja 5. przywoływanie przyjemnych wspomnień 6. wsluchiwanie się w odgłosy przyrody 7. słuchanie ulubionej muzyki 8. wtapianie się w przyjemne dźwięki jak szum morza, drzew, wodospadu 9. słuchowe techniki relaksacyjne 10. granie na instrumencie 11. słuchanie radia lub audycji z zamkniętymi oczami 12. zapalenie świeczki zapachowej, kadzidełka, 13. rozpylenie ulubionego zapachu, np. olejku, perfum, 14. pieczenie ciastek lub gotowanie ulubionej potrawy 15. spacer na świeżym powietrzu 16. aromatyczna herbata lub gorąca czekolada 17. śpiew 18. śmianie się (nawet do siebie) 19. rozmowa z przyjacielem, rodzicami, rodzeństwem 20. żucie gumy, jedzenie żelków, gorzkiej czekolady 21. głębokie oddechy i techniki oddechowe 22. głośne wyrażanie myśli i pozytywnych przekonań 23. zabawa ulubionymi zabawkami 24. robienie min przed lustrem 25. ćwiczenia fizyczne, joga 26. ściskanie dłonią antystresowej piłeczki lub innego przedmiotu 27. głaskanie zwierzaka 28. założenie miękkiego swetra lub bluzy, otulenie się kocem 29. wyrabianie ciasta 30. masaż 31. zabawa masami plastycznymi 32. przytulenie się do bliskiej osoby 33. kąpiel z pianką 34. sen <p>Ponadto – przykładowy rysunek wykonanego zadania (z kółeczkami wrysowanymi w kratkę), gdzie będą wpisane numery jak w treści zadania.</p>
9	7-9	<p>Karta pracy A4, tytuł: „Złość, agresja, czy przemoc?” (w niektórych kratkach pierwszej kolumny sam tekst, a w niektórych obrazek konturowy – do decyzji Grafika, co można łatwo/jednoznacznie narysować, a co lepiej zostawić napisane; ważne by całość zmieściła się na A4). W pierwszej kolumnie – sytuacje. Kolejne trzy – zatytułowane „Złość”, „Agresja” i „Przemoc”. Komórki w tych kolumnach puste.</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>Sytuacje do wpisania i ewentualnie zobrazowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dwaj koledzy z tej samej klasy biją się na przerwie, - dziecko krzyczy i tupie nogami, bo mama nie chce mu kupić zabawki. - grupka osób na korytarzu szkolnym wyśmiewa się z chłopca. - starsi chłopcy w kolejce do szkolnego sklepiku wymuszają na młodszym podzielenie się pieniędzmi. - dziewczyna pisze na ścianie w łazience obraźliwe słowa o innej dziewczynie. - dziewczyna dostała złą ocenę, jest zdenerwowana i boli ją brzuch. - chłopiec pokazał koledze obraźliwy gest. - zdenerwowany chłopiec uderza pięścią w stół. - grupa dzieci obrzuca dziewczynkę papierowymi kulkami. - zdenerwowany chłopiec kopie swój plecak. - dwaj chłopcy krzyczą na siebie. - koleżanki od dawna ignorują jedną dziewczynę, udając, że nie słyszą, co do nich mówi.
10	7-9	<p>Karta pracy, format A4, układ strony poziomo. Na środku, przy górnej krawędzi napis: „SMUTNO MI”. Poniżej w lewym rogu miejsce na imię. Instrukcja: „Pokoloruj łezki sytuacji, które mogą wywołać Twój smutek”. Na środku karty chłopiec i dziewczynka ze smutną miną. Dookoła 16 łez, w każdej jeden z napisów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wolno mi robić tego, co bardzo chcę. 2. Mama z tatą się kłóca. 3. Koleżanki/Koledzy mnie ignorują. 4. Rodzice mnie nie słuchają. 5. Inni są dla mnie niemili. 6. Dostałem/am złą ocenę w szkole. 7. Nauczyciel zwrócił mi uwagę przy wszystkich. 8. Układałem/em puzzle, klocki itp. i mi się nie udało. 9. Rodzice są daleko. 10. Przyjaciel/Przyjaciółka nie dochował(a) tajemnicy. 11. Rodzice nie dotrzyli obietnicy. 12. Zawiodłem/am rodziców. 13. Zgubiłem/am ważną rzecz. 14. Rodzice na mnie krzyczą. 15. Przeczytałem/am wzruszającą książkę. 16. Obejrzałem/am wzruszający film.
11	7-9	<p>Gra planszowa, format A4. Wzór węża (przechodzenie z jednego pola na drugie). Tytuł: „JAK TY SIĘ CZUJESZ?”</p> <p>1. pole = Start. Na każdym kolejnym polu pytanie zaczynające się od trzykropka; w połowie pól – jedno pole z emotką bez podpisu (wstręt); ostatnie pole META z napisem „Uśmiechnij się”.</p> <p>Pytania na polach (bez buziek):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... kiedy myślisz o jakimś problemie, który Cię spotkał albo może Cię spotkać? 2. ... kiedy musisz czekać w długiej kolejce? 3. ... kiedy brakuje Ci sił do działania? 4. ... kiedy myślisz tylko o sobie, a nie o innych? 5. ... kiedy leżysz na plaży i odpoczywasz? 6. ... kiedy skończyłeś/as zadanie, nad którym długo i ciężko pracowałeś/aś? 7. ... kiedy nie możesz mieć czegoś, na czym Ci zależy?

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>8. ... kiedy zranieś/as bliską osobę? 9. ... kiedy wierzysz, że Ci się uda? 10. ... kiedy dziękujesz bliskiej osobie za pomoc? 11. ... kiedy zasypiasz po ciężkim dniu? 12. ... kiedy upadasz z drabinek? 13. ... kiedy pani zadaje Ci pytanie na lekcji? 14. ... kiedy masz wystąpić w szkolnym przedstawieniu? 15. ... kiedy planujesz z mamą swoje przyjęcie urodzinowe? 16. ... kiedy idziesz do lekarza? 17. ... kiedy ktoś na Ciebie krzyczy? 18. ... kiedy jedziesz na wakacje w nowe miejsce?</p>
12	7-9	<p>Plansza A4 przedstawiająca sposoby radzenia sobie z napięciami, z obrazkami ilustrującymi poniższe wyrażenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozytywne myślenie - obrócenie trudnej sytuacji w żart - rozmowa z bliską osobą - ćwiczenia fizyczne - ćwiczenia relaksacyjne
13	7-9	<p>Postać Sowy Owy, pojawiająca się w ilustracjach powyżej. Kolor fioletowy. Wokół sowy – symbol nożyczek do wycięcia.</p>
14	7-9	<p>Karta pracy, format A4. Instrukcja: „Zaznacz, jak się czujesz i co może pomóc Ci poczuć się inaczej”. W górnym lewym rogu miejsce na wpisanie imienia. Pod spodem na środku górnej krawędzi napis: „CZUJĘ SIĘ...”. Pod spodem cztery prostokąty. Każdy prostokąt zaczyna się i kończy emotką. Pierwszy prostokąt zaczyna się i kończy buźką uśmiechniętą (szeroki uśmiech z widocznymi zębami), a w środku wpisane są takie emocje: rozbawiony/a, podekscytowany/a, pobudzony/a, zadowolony/a, energiczny/a. Drugi prostokąt zaczyna się i kończy buźką smutną, a w środku napis: smutny/a, zmęczony/a, rozczarowany/a, zraniony/a, znudzony/a. Trzeci prostokąt zaczyna się i kończy buźką zezłoszczoną, a w środku napis: zdenerwowany/a, wzburzony/a, wściekły/a, wkurzony/a, obrażony/a. Czwarty prostokąt zaczyna się i kończy buźką przestraszoną i napis w środku: przestraszony/a, zalekniony/a, zawstydzony/a, zestresowany/a, pełen/pełna obaw. Pod prostokątami napis: „POMOŻE MI SIĘ POCZUĆ...” i kolejny prostokąt zaczynający się i kończący buźką uśmiechniętą (bez pokazanych zębów) w środku napis: spokojnym/ą, skupionym/ą, gotowym/ą do działania, pełnym/ą energii, bezpiecznie, lepiej. I pod spodem napis: „KIEDY...” i lista obrazków (obrazki jakby szkice w kolorze) z podpisami: pokoloruję, przeczytam książkę, wezmę kilka głębokich oddechów, będę dla siebie miła/miły, poproszę o pomoc, poproszę o ciszę, ułożę puzzle, ułożę budowlę z klocków, popatrzę na zdjęcia z wakacji, posłucham ulubionej muzyki, przytulę się do maskotki, pościskam piłeczkę w dłoni, pościskam zrolowaną skarpetkę, pomyślę o trzech rzeczach, za które jestem wdzięczny/a, napiszę, co czuję, policzę pięć rzeczy, które zauważę, napiję się szklanki wody, będę pchać ścianę, poćwiczę, poskaczę. Na końcu listy kwadrat na własny pomysł do narysowania dla dziecka.</p>
15	7-9	<p>Karta pracy formatu A5 w orientacji poziomej. Tytuł: „Kiedy czuję złość” (z emotką/buźką wyrażającą złość). Pod spodem napis „TO MOGĘ”, a poniżej trzy kwadraty/puste pola do narysowania/napisania sposobu reakcji na swoją złość (maksymalnie duże w tym formacie). Dodatkowo na kartce A4 różne sposoby reagowania w sytuacji złości w formie kwadratów z rysunkami i podpisami:</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<ul style="list-style-type: none"> - rysunek płuc i podpis „wziąć głęboki oddech”, - kubek z parą i podpis „napić się czegoś ciepłego”, - kulka papieru i podpis „zgnieść papier w kulkę”, - palma i brzeg morza, podpis „wyobrazić sobie przyjemne miejsce”, - kostka do gry i podpis „zagrać w grę”, - notatnik i podpis „zapisać, co czuję”, - kartka z rysunkiem z podpisem „narysować, co czuję”, - paleta farb z podpisem „namalować rysunek”, - szklanka wody z napisem „napić się zimnej wody”, - rodzina z podpisem „porozmawiać z najbliższymi”, - książka z podpisem „przeczytać książkę”, - nutki z podpisem „posłuchać ulubionej muzyki”, - krople deszczu z podpisem „posłuchać dźwięków przyrody”, - puzzle z podpisem „ułożyć puzzle”, - klocki z podpisem „ułożyć klocki”, - ręka pchająca ścianę z podpisem „pchać ścianę”, - hantle z podpisem „poćwiczyć”, - rower z podpisem „pojeździć na rowerze”, - cyfry z podpisem „policzyć do 10”.
16	7–9	Ilustracje przyjaźnie wyglądającej czarownicy oraz prezentów, które dostała na urodziny: kapelusz uważności (kapelusz czarownicy z wkomponowaną lupą), okulary realisty (poważne okulary), fotel myśliciela (fotel wyglądający na bardzo wygodny), guzik ukojenia (guzik na tasiemce do założenia na szyję), zaproszenie do rozmowy (składane zaproszenie z napisem „zaproszenie do rozmowy” i małym rysunkiem mówiącej czarownicy) oraz broszkę rozdrażnienia (okrągła broszka/przypinka z napisem „jestem zdenerwowana”); wszystkie obrazki w kolorze, w takim formacie, żeby zmieściły się cztery na stronie A4.
17	7–9	Rysunki różnych rzeczy, osób i przestrzeni związanych z zakupami (zestaw 1), szkołą (zestaw 2) i obozem letnim (zestaw 3). Obrazki kolorowe, kolory intensywne. Każdy zestaw – 16 obrazków. Zestaw 1: kasa, lada, regał z towarami, torba na zakupy, kasjerka, pan, który rozkłada towar, pani, która częstuje produktami (hostessa), jabłko, chleb, mleko, jajka, terminal płatniczy, koszyk/wózek na zakupy, piramida z puszek, etykieta z ceną, mydło w płynie Zestaw 2: sala gimnastyczna z drabinkami, boisko, ławka, krzesło, nauczyciel, woźna, stołówka, plecak, zeszyt, kredka, linijka, sklepik, biblioteka, szatnia, worek z butami, tablica Zestaw 3: pomost nad jeziorem, rower wodny, namiot, ognisko, wiaderko do piasku, koło do pływania, boisko do siatkówki plażowej, las, domek na drzewie, lina z zawiązanym węzłem, mapa, zapakowany plecak (z dowiązaną karimatą), buty trekkingowe, autokar wycieczkowy, ratownik wodny, przewodnik
18	7–9	Cztery ilustracje przedstawiające stan melancholii; jako inspiracja reprodukcje obrazów takich artystów, jak: Munch, Von Trier, Hopper, Kukliński. Chodzi o to, aby każda ilustracja była inna i jednocześnie miała jeden element scalający, pasujący do stanu melancholijnego i przeżywanych w związku z nim emocji.
19	7–9	Dwie historie. Układ jak w komiksie – każdy rysunek oznaczony cyfrą – w osobnym polu. Proste obrazki (jeśli się da – proszę pominąć szczegóły i tło): 1. Dwa elementy, oddzielone cienką linią: - dwaj chłopcy (ok. 8-letni, w letnich ubraniach – krótki rękaw, krótkie spodenki), stoją przy ławce szkolnej. Jeden pożyczka drugiemu fajny/atrakcyjny długopis

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>- koniec lekcji (chłopcy mają już plecaki na plecach), chłopiec prosi drugiego o zwrot długopisu, ale tamten rozkłada ręce w geście nie mam, z nonszalancką miną mówi – dymek „Sorki, zgubiłem”.</p> <p>2. Rozżalony, zdenerwowany chłopiec z dymkiem oznaczającym myśli „Ale ten Franek niczego nie pilnuje! Lubiłem ten długopis...”</p> <p>3. Pierwszy chłopiec rozżalony, zdenerwowany – od okolic jego serca odchodzą dwie strzałki (groty skierowane na zewnątrz), na jednej jest napisane „Jest mi smutno”, a na drugiej „Jestem zły na Franka!”.</p> <p>4. Następnego dnia (może taki napis w rogu jak w komiksach): pierwszy chłopiec siedzi w ławce bokiem do drugiego, jest obrażony; drugi chce go zagadnąć, ale pierwszy mówi „Nie gadam z tobą!”.</p> <p>5. Miesiąc później (może taki napis w rogu jak w komiksach): koleżanka podchodzi do pierwszego chłopca i prosi „Julek, pożycz nożyczki...”, ale ten odpowiada „Ja nie pożyczam swoich rzeczy”.</p> <p>6. Pierwszy chłopiec w tle (idzie z plecakiem), a na pierwszym planie dwie dziewczynki rozmawiają o nim (wskazują w jego stronę); jedna mówi „Julek nie chciał mi pożyczyć książki”, druga odpowiada „On już taki jest – nic nikomu nie pożycza”.</p> <p>1. Pani pokazuje wszystkim dzieciom w klasie (dzieci około 9-letnie) rysunek jednej dziewczynki – Magdy i mówi „No, Magda się dziś nie postarała, jej rysunek nie jest zbyt staranny. Zobaczmy następny...”. Magda stoi w swojej ławce ze spuszczoną głową.</p> <p>2. Magda smutna, nad jej głową dymek oznaczający myśli „Jestem beznadziejna. Muszę się bardziej postarać, żeby pani mnie doceniła”.</p> <p>3. Magda jest smutna – od okolic jej serca odchodzą trzy strzałki (groty skierowane na zewnątrz), na jednej jest napisane „Jest mi smutno”, a na drugiej „Czuję się zraniona”, na trzeciej „Ale mi źle...”.</p> <p>4. Następnego dnia (może taki napis w rogu jak w komiksach): Magda siedzi przy biurku w swoim pokoju i rysuje (zacięta mina, łza na policzku), kilka kartek pogiętych/zgniecionych w kulki obok, na podłodze.</p> <p>5. Miesiąc później (może taki napis w rogu jak w komiksach): Magda siedzi przy biurku w swoim pokoju i rysuje coś z książki do nauki rysowania (ładnie), w drzwiach do pokoju mama mówi „Hania pyta, czy wyjdiesz na podwórko”, Magda odpowiada „Nie mogę, muszę się nauczyć rysować”.</p> <p>6. Magda w tle (idzie z plecakiem i teczką z rysunkami), a na pierwszym planie dwie dziewczynki rozmawiają o niej (wskazują w jego stronę); jedna mówi „Magda nie ma czasu na nic poza rysowaniem”, druga odpowiada „Tak... bardzo dobrze rysuje, ale czasami wydaje mi się, że wcale tego nie lubi”.</p>
20	7–9	<p>Karty opowieści, 12 prostokątów, format A7, z symbolem nożyczek do wycięcia. Ciekawa, nieinfantylna grafika, kolory intensywne. Trochę na wzór teatru cieni lub jak w grze <i>Story cubes</i>, tylko w kolorach. Postaci jakby były wycięte z kolorowych gazet. Każdy prostokąt z ramką. Mało szczegółów, skupienie uwagi na pierwszym planie.</p> <p>12 obrazków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Na pierwszym planie widać chłopca siedzącego przy biurku. 2. Kobieta stoi w kuchni z patelnią w ręku i dymkiem nad głową (zamyślona). 3. Dziewczynka jedzie na rowerze. 4. Chłopiec trzyma się za głowę, w prawym górnym rogu widać symbol/emotkę strachu.

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>5. Dziewczynka trzyma ręce na twarzy, zasłania oczy. W prawym górnym rogu widać symbol/emotkę strachu.</p> <p>6. Mężczyzna wykonuje gest wołania, obrazek ma przedstawiać stojącego mężczyznę, który woła.</p> <p>7. Obrazek przedstawia budynek szkoły.</p> <p>8. Budynek domu.</p> <p>9. Budynek sklepu.</p> <p>10. Dziewczynka skacze z radości, w prawym górnym rogu symbol/emotka radości.</p> <p>11. Chłopiec stoi i trzyma ręce w geście wygranej, w prawym rogu symbol/emotka radości.</p> <p>12. Droga.</p>
21	10–15	<p>Karty wielkości co najmniej 5 x 3 cm, z tyłu karty napis „Wydarzenie” w proponowanym stylu komiksowym. Kolorystyka fioletowo-niebieska (bez „wybuchowych” kolorów). Druga strona karty – napis na środku karty (według treści kart zamieszczonej poniżej), punktacja (– lub +) pod napisem.</p> <p>Treść kart:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medytacja –10 punktów - Pokłóciłeś/aś się z kolegą +5 punktów - Drzemka –10 punktów - Słuchanie muzyki –5 punktów - Zirytowałeś/aś się, bo rodzice poganiali Cię przed wyjściem z domu +5 punktów - Nauczyciel powiedział coś niemiłego o Twojej pracy +5 punktów - Uwierają Cię buty +3 punkty - Oblałeś/aś się napojem +3 punkty - Uderzenie w poduszki –5 punktów - Dostałeś/aś 1 z klasówki +10 punktów - Wyobrażanie sobie przyjemnych rzeczy –3 punkty - Rodzice zabronili Ci dzisiaj grać w gry +10 minut - Spokojne oddychanie –3 punkty - Pójście na spacer –10 punktów - Zadrapał Cię kot +3 punkty - Jakiś uczeń potrącił Cię na korytarzu +4 punkty - Zjadłeś/aś ziarenko pieprzu w zupie +3 punkty - Zapomniałeś/aś śniadaniówki do szkoły i jesteś głodny/a +5 punktów - Za późno położyłeś/aś się spać wczoraj wieczorem +7 punktów - Masz katar +5 punktów - Pyszna kanapka –5 punktów - Pochłapanie twarzy wodą –3 punkty - Rozmawiałeś/aś na lekcji i dostałeś/aś uwagę +4 punkty - Zadanie na lekcji było trudne, kilka razy nie udało Ci się go rozwiązać +3 punkty - Na lekcji trzeba było dużo pisać +3 punkty - Rozmowa z przyjacielem/przyjaciółką –5 punktów
22	10–15	<p>Karty wielkości co najmniej 5 x 3 cm, z obydwu stron karty napis „WYBUCH” a pod napisem „+10 punktów”. Karta w takim samym stylu, jak karty wydarzeń powyżej, jednak w kolorach „wybuchowych” (czerwony, pomarańczowy).</p>
23	10–15	<p>Plansza rozmiarów A4 w kształcie pozawijanego węża (5 x 6). Ostatnie pole – w kształcie tarczy do strzelania z łuku.</p> <p>Pola na planszy:</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		Start, Powoli, ale do przodu, Każdy mały krok się liczy!, I znów trochę bliżej!, Uwaga, STRESOR!, 5, Oby tak dalej!, Super!, Uwaga, STRESOR!, Nie poddawaj się!, 10, Dasz radę!, Uwaga, STRESOR!, Już połowa drogi za Tobą!, Uwaga, STRESOR!, 15, Tak trzymaj!, Jesteś coraz bliżej!, Uwaga, STRESOR!, Za Tobą bardzo daleka droga, 20, Walcz do końca!, Uwaga, STRESOR!, Ostatni zakręt (to pole faktycznie powinno być na zakręcie), Jeszcze tylko kawałeczek!, Już prawie się udało!, Jesteś u celu!
24	10–15	Grafiki diabła i anioła. Obok diabła i anioła linijki z przeznaczeniem do napisania tekstu. Przy każdym co najmniej pięć miejsc do zapisania różnych myśli.
25	10–15	Ilustracje czterech postaci, adekwatne do opisu zawartego w tekście: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kasia często wrzeszczy się na filmach i płacze. Koleżanki, mówią, że jest delikatna i łatwo ją urazić. Kasia przez większość czasu jest pogrążona w marzeniach i myślach. Zawsze ma dokładnie odrobione lekcje, jest obowiązkowa. Typ temperamentu Kasi to melancholik. 2. Tomasz jest spokojny i mało mówny. Trudno wyprowadzić go z równowagi, zawsze jest opanowany. Koledzy cenią go jako przyjaciela. Tomasz rzadko okazuje uczucia, wydaje się pozornie niewzruszony. Woli obserwować sytuację, niż w niej uczestniczyć. Typ temperamentu Tomasza to flegmatyk. 3. Janek jest bardzo aktywny, uprawia dużo sportu. Łatwo wyprowadzić go z równowagi. Często okazuje złość. Lubi zmiany i nowości. Łatwo się nudzi i szuka często silnych wrażeń. W szkole mówią, że Janek jest jak wulkan. Typ temperamentu Janka to choleryk. 4. Zosia ma bardzo dużo koleżanek. Jest bardzo aktywna i żywiołowa. Chętnie angażuje się w nowe działania. W szkole zawsze chodzi uśmiechnięta – mówią, że jest duszą towarzystwa. Typ temperamentu Zosi to sangwinik.
26	16–25	Proszę o przygotowanie 5 kart postaci w formacie A5. Karta ma zawierać schematyczny portret postaci (kadr jak zdjęcie w legitymacji; może być zabawny, karykaturalny) – proszę o przygotowanie pięciu różnych postaci. Pod portretem postaci ma się znaleźć napis „PUNKTY MARZEŃ” i 10 pustych kółek, które uczestnicy będą zamalowywać podczas gry.
27	16–25	Rysunek góry. Wokół niej mają być drzewa, jakiś krajobraz. Nad górą zaznaczony za pomocą kart szlak, etapy zdobywania góry – jak znaki na szlaku górskim. Na kartach znajdują się grafiki: od lewej strony: 1. Nastolatek ze strzałkami skierowanymi w jego stronę, 2. Projektor do wyświetlania filmu, 3. Nastolatek skulony, trzymający się za brzuch, ze spuszczoną głową, 4. Nastolatek z dymkiem dialogowym, 5. Nastolatek z opuszczonymi rękami, jakby rozluźniony, 6. Kartka z napisem: „Plan awaryjny”, 7. Puchar zwycięzcy. Do tego karty wielkości około ¼ kartki A4. Na rewersie grafika zgodna z numeracją kart na szlaku górskim, a na awersie – poniższe polecenia z miejscem do uzupełnienia. <ol style="list-style-type: none"> 1. Wypisz te rzeczy, które wywołują Twój niepokój lub lęk. 2. Opisz krótko sytuację, w której odczuwałeś/aś niepokój lub lęk. 3. Jakie sygnały niepokoju lub lęku pojawiły się w Twoim ciele? 4. Jak zachowałeś/aś się w tej sytuacji? Co konkretnie zrobiłeś/aś, żeby sobie w tej sytuacji poradzić? 5. Po czym poznałeś/aś, że Twój niepokój lub lęk zmniejszył się? 6. Co mógłbyś/mogłabyś pomyśleć lub zrobić, by w podobnej sytuacji Twój niepokój lub lęk był mniejszy? (mniejszą czcionką) np. zmienić jakiś element sytuacji?, odwrócić na chwilę swoją uwagę, myśląc o czymś innym?, poprosić kogoś o pomoc lub wsparcie? 7. Jak mógłbyś/mogłabyś nagrodzić się za porządzenie sobie z niepokojem lub lękiem?
28	16–25	Krajobraz morza z łódką przycumowaną do brzegu i nastolatkiem, który stoi przy brzegu. Na wyspie napis „Strefa komfortu”. W oddali widoczne są wzburzone fale, następnie – spokojne

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>morze, a na końcu podróży wyspa z palmami, na niebie świeci słońce, leci jedna mewa. Na łódce miejsce do wpisania wyzwania („Twoje wyzwanie:”). Na kartach znajdują się grafiki: od lewej strony: 1. Bezludna wyspa, 2. Żagiel, 3. Wzburzone fale, 4. Spokojne morze, 5. Mewa, 6. Słońce.</p> <p>Całość A4 (powinna być atrakcyjna, ale nie musi być bardzo skomplikowana); w rysunek wkomponowane numerki (1 – na bezludnej wyspie, 2 – na żaglu, 3 – na wzburzonych falach, 4 – na spokojnym morzu, 5 – na mewie i 6 – na słońcu).</p> <p>Dodatkowo: sześć karty jednakowej wielkości – wszystkie powinny zmieścić się na jednej stronie A4. Na rewersie grafika zgodna z numeracją na obrazku powyżej, na awersie – polecenia z miejscem do uzupełnienia) – przygotowane do druku dwustronnego:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rewers – bezludna wyspa: Jak będziesz się czuć, gdy to zrobisz? Wyobraź sobie, że pokonałeś/aś swoją niechęć przed nowym i nieznanym i nazwij uczucia, które towarzyszą Ci w chwili dotarcia do celu podróży. 2. Rewers – żagiel Jaki będzie Twój pierwszy krok? 3. Rewers – wzburzone fale Co może okazać się trudnością? 4. Rewers – spokojne morze Jak pokonasz opisane trudności? 5. Rewers – mewa Kto może Ci w tym pomóc? 6. Rewers – słońce Zapisz wzmacniającą myśl na chwile zwątpienia.
29	16–25	<p>Plan Nawiedzonego Domu w formie pionowego przekroju. Rozmieszczenie pokoi nie ma żadnego znaczenia, podobnie jak ich liczba. Rysunek ma w schematyczny sposób przedstawiać plan domu. Ważne, żeby zajmował całą powierzchnię kartki A4 w orientacji pionowej. Rysunek powinien być wykonany w ciemnych kolorach.</p>
30	16–25	<p>Na karcie A4 ma znaleźć się nazwa, opis jednego potwora i jego portret (dowolny, kojarzący się z opisem). W prawym dolnym rogu każdej karty powinien być napis: „Materiały z gry terenowej, proszę nie zrywać” .</p> <p>Dodatkowo podobizna każdego potwora powinna być przygotowana w wersji mini – portret z nazwą (po sześć potworów na kartce A4, do wydruku i do wycięcia).</p> <p>Opisy potworów:</p> <p>PERFEKTUS Podobno jesteś perfekcjonist(k)ą i wszystko musisz mieć dopięte na ostatni guzik. Czy myślałeś/aś kiedyś, komu to zawdzięczasz? Właśnie mnie! Uwielbiam czaić się w człowieku, kiedy pracuje i podrzucać mu różne żarty – że to, co zrobił, jest za słabe, że mógłby się postarać bardziej i że inni pewnie zrobili to lepiej. Uwielbiam, kiedy zarywasz noce i kiedy nogi trzęsą Ci się ze strachu. Bardzo lubię też, kiedy porównujesz się z innymi – to ja zasłaniam Ci prawdziwy obraz Twojej pracy i sprawiam, że myślisz, że jest gorsza od innych. Jestem w tym po prostu – perfekcyjny!</p> <p>NIEZMIENNIK Zmiana szkoły, nowe mieszkanie, a może po prostu wyjazd na wakacje? Wiesz, kto zawsze Ci w nich towarzyszy? Poznaj Niezmiennika. Mógłbyś/Mogłabyś cieszyć się z każdej z tych rzeczy, ale ja podsuwam Ci wtedy wątpliwości – pytam, jak to będzie, czy dasz radę. Szepczę Ci do ucha, że</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>zmiany są złe, że lepiej zostać przy tym, co stare i sprawdzone. Najsmutniej jest mi wtedy, kiedy w końcu przekonujesz się do jakiejś nowości. Wtedy muszę cziąć się na następne wyzwanie...</p> <p>STRESOLEC</p> <p>Halo, tutaj mistrz w stresowaniu! Miło mi towarzyszyć Ci we wszystkich Twoich sprawach. Lubię męczyć Cię na różne sposoby. To ja odpowiadam za trzęsące się nogi przed testem, to ja sprawiam, że łamie Ci się głos i robi gorąco, gdy masz porozmawiać z kimś obcym. Towarzyszę Ci w nieprzespanych nocach i pozbawiam frajdy z każdego większego wyzwania. Do usług!</p> <p>KRYTYKANT</p> <p>„Nie dasz rady”, „Jesteś beznadziejny”, „Jak zwykle Ci się nie uda”... Zdarza Ci się słyszeć taki głos w swojej głowie? Do tej pory nie byłeś/aś pewny/a, kto do Ciebie mówi? To właśnie ja! Uwielbiam krytykować Cię za wszystko, co robisz, wytykać Ci błędy i przy okazji pozbawiać Cię entuzjazmu i pewności siebie. Skąd się biorę? Karmię się Twoimi trudnymi doświadczeniami. Kiedy w dzieciństwie ktoś mówił Ci przykre rzeczy, źle Cię oceniał i nie wierzył w Ciebie, ja rośłem w siłę. Dzięki temu znam Twój każdy czuły punkt i wiem, kiedy atakować.</p> <p>NADER-WRAŻLIWIEC</p> <p>Ojej, znowu kimś się przejmujesz? Znowu dotknęło Cię to, co ktoś powiedział i jak się wobec Ciebie zachował? To cudownie! Oznacza to, że moje moce działają. Uwielbiam wykorzystywać Twoją wrażliwość przeciwko Tobie. Czaję się we wszystkim tym, co Cię zasmuca, dotyka i porusza. Lubię, kiedy ktoś Cię rani i sprawia przykrość.</p> <p>NAPIĘTEK</p> <p>Hej, odpoczywasz? Jesteś rozluźniony/a? To znaczy, że czas, bym zaczął działać! Moim zadaniem jest wywoływanie w Tobie napięcia. To ja włączam w Twoim życiu ciągły tryb „czuwania i gotowości”. Zauważyłeś/aś, że czasem bardzo trudno Ci się zrelaksować? Że czujesz napięcie nawet w sytuacjach, które nie są ponad Twoje siły? To właśnie moja zasługa.</p>
31	16–25	<p>Obrazek – dwóch nastolatków siedzi przy stoliku. Jeden skończył składanie modelu samolotu, choć jego skrzydła nie są równe, gdzieś widać ślady kleju, ale chłopiec wygląda na dumnego i zadowolonego, a drugi – coś poprawia i jest na samym początku, ma tylko kadłub, ale zrobiony bardzo dokładnie, natomiast reszta jest w rozsypce. Widać, że ten chłopiec jest niezadowolony. Nad obrazkiem napis: „ZROBIONE JEST LEPSZE OD DOSKONAŁEGO”.</p>

CZĘŚĆ 3 – ilustracje proste dla dzieci w wieku 0-3 oraz 4-6

Numer grupy rysunków	Wiek	Opis rysunku
1	0–3	Opaska papierowa do wycięcia i sklejenia. Na opasce obrazek głowy konika. Kolorystyka całej opaski (paska na głowę i ilustracji zwierzęcia) powinna być spójna.
2	0–3	Tło do wiersza – obrazek konika biegnącego po łączce (analogiczny do wizerunku pojawiającego się na opasce na poprzednim rysunku).
3	0–3	Opaska papierowa do wycięcia i sklejenia. Na opasce obrazek osy. Kolorystyka całej opaski (paska na głowę i ilustracji zwierzęcia) powinna być spójna.
4	0–3	Tło do wiersza – obrazek zezłoszczonej osy (analogiczny do wizerunku pojawiającego się na opasce na poprzednim rysunku).
5	0–3	Opaska papierowa do wycięcia i sklejenia. Na opasce obrazek muszki. Kolorystyka całej opaski (paska na głowę i ilustracji zwierzęcia) powinna być spójna.
6	0–3	Tło do wiersza – obrazek małej muszki, która ucieka przed pająkiem (muszka powinna wyglądać analogicznie do wizerunku pojawiającego się na opasce na poprzednim rysunku).
7	0–3	Dziecko z powyciąganymi kończynami, humorystycznie przestawione wyginanie ciała. Rysunek powinien mówić ma o tym, że gdy dziecko się złości, powinno poruszać ciało – powyginać je.
8	0–3	Tło do wiersza – obrazek przedstawiający tańczące dzieci.
9	0–3	Tańczący dziewczynka i chłopiec, stojący twarzą do siebie, trzymający się za ręce i wydychający powietrze.
10	0–3	Obrazek przedstawiający sportowca z medalem. Sportowiec trzyma medal w górze.
11	0–3	Elementy do wycięcia, składające się na leniwca – osobno głowa, tułów i dwie łapki. Dziecko ma wyciąć elementy i skleić je ze sobą, tworząc zwierzątko.
12	0–3	Tło do wiersza – rysunek leniwca.
13	0–3	Buzie przedstawiające różne emocje: złość, strach, smutek, radość, zdziwienie. Buzie mają być kolorowanymi.
14	0–3	Obrazek trąby powietrznej.
15	0–3	Obrazek zezłoszczonego chłopca (to ilustracja do wiersza, który czyta się z pokazywaniem)
16	0–3	Obrazek dziecka nadmuchującego balon – ilustracja do krótkiego wierszyka (siedem wersów)
17	0–3	Trzy kolorowe obrazki do treści wierszyka, każdy formatu A5: książka, miś, klocki.
18	0–3	Ilustracja o formacie A4 przedstawiającą rybę najeżkę. Z tyłu ilustracji krótki opis ryby: Charakterystyka ryby najeżki Żyje w morzach i oceanach. Kiedy się boi, zwiększa swoje rozmiary i stroszy kolce. Przypomina wtedy pływającą kulę z kolcami.
19	0–3	Tło do wiersza przedstawiające morskie fale
20	0–3	Ilustracja o formacie A4 przedstawiającą węża boa. Z tyłu ilustracji krótki opis węża: Charakterystyka węża boa Niegroźny dla ludzi. Jest bardzo długi. Jeśli mama i tata położyliby się na dywanie jedno za drugim – to tak długi jest wąż boa. Mieszka w tej części świata, gdzie jest naprawdę gorąco. Gdy zje, obiad zostaje w jego brzuszku przez kilka dni.
21	0–3	Tło do wiersza – rysunek węża boa.

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

22	0-3	Ilustracja w formacie A4 przedstawiającą sarenkę. Z tyłu ilustracji krótki opis: Charakterystyka sarny Zwierzę leśne. Najbardziej lubi jeść trawę. Ma mały żołądek, więc musi jeść bardzo często (8-12 razy dziennie). Ma duże oczy i długie rzęsy na górnych powiekach. Ma poroże zwane parostkami. Jest płochliwa.
23	0-3	Tło dla wiersza. Format A4. Na ilustracji – las. Rysunek półprzezroczysty, kolorowy.
24	0-3	Instrukcja wykonania samolotu z papieru bez opisu. Format A4, forma rysunkowa.
25	0-3	Instrukcja wykonania łódki z papieru bez opisu. Format A4, forma rysunkowa.
26	0-3	Ilustracja do wiersza przedstawiająca dziecko z dorosłym, trzymających się za ręce i tworzących krąg razem z misiem i lalką.
27	0-3	Tło do wiersza – uśmiechnięte dziecko pokazujące dłonią gest „Stop!”.
28	0-3	Termometr lęku. Obrazek termometru A4 z kolorami: od zielonego, przez żółty, pomarańczowy, aż do czerwonego. Obok kolorów miny dziecka coraz bardziej przestraszonego: od niepewności, przez niepokój i zdenerwowanie, lęk i strach, aż do ataku paniki.
29	0-3	Tło do wiersza – ilustracja dziecka biorącego wdech.
30	0-3	Tło do wiersza – dziecko bawiące się światłem latarki.
31	0-3	Bałwanek w koronie i z berłem – powinna z niego powstać pacynka na palec. Rozmiar 10-15 cm, taki, aby zmieścił się na palec wskazujący. Musi być dwustronny tzn. przód i tył, złączony koroną.
32	0-3	Bałwanek – tło do wpisania na nim wierszyka.
33	0-3	Ilustracja mamy i taty format A4, w kolorze
34	0-3	Tło do wiersza – rysunek chłopca ubranego w dres, tańczącego z dwiema pomarańczami w rękach. Chłopiec uśmiechnięty, rozbawiony.
35	0-3	Ilustracja do wiersza – radosna dziewczynka skacząca na skakance i śpiewająca.
36	0-3	Dwa tła do wierszyków. Na pierwszym dziewczynka wciągająca powietrze, na drugim – chłopiec wydychający, wydmuchujący powietrze.
37	0-3	Tło do wierszy: potwór w worku, dziecko gilgocze worek.
38	0-3	Tło do wiersza – buzia dziecka z dumną miną. Buzia musi być półprzezroczysta.
39	0-3	Tło do wiersza – dziecko patrzące na ptaki przez lornetkę.
40	0-3	Tło do wiersza – piękne duże drzewo.
41	0-3	Dziewięć obrazków na stronie A4 w ramkach/tabelce do rozcięcia: piłka, klocki, maskotka, kredki/flamastry, instrumenty, lalka, gra planszowa, samochód, książeczki.
42	0-3	Tło do wiersza – obrazek chłopca masującego się po brzuchu.
43	0-3	Tło do wiersza – dwie postaci dziewczynki. Na pierwszym rysunku dziewczynka wciąga powietrze, a na drugim – wydmuchuje.
44	0-3	Tło do wiersza – obrazek dwóch młodych orzełków w gnieździe – jeden wesoły, szykujący się do loty, a drugi niezadowolony, onieśmielony, przestraszony, ze skrzydełkami przy ciele.
45	0-3	Tło do wiersza – dziecko i mama rozmawiają ze sobą, dziecko jest trochę zmartwione, przestraszyło się albo zezłościło i teraz rozmawia o tym z mamą.
46	0-3	Tło do wiersza – uśmiechnięte dziecko.
47	0-3	Tło do wiersza – uśmiechnięte dzieci bawiące się w piratów i astronautów.
48	0-3	Tło do wiersza – uśmiechnięta Myszka ze zdeteterminowaną miną.
49	0-3	Tło do wiersza – obrazek przedstawiający chłopca z chmurką przy głowie, w chmurce znak zapytania, jedna rączka chłopca na brzuchu, a druga pokazująca biceps. Chłopiec mruga jednym okiem i jest uśmiechnięty.

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

50	4-6	Ilustracja z konturem tarczy (wojownika) na kartce A4.
51	4-6	Ilustracje przedstawiające buźki dziecięce z emocjami (każda na A5): 1. Wstyd 2. Lęk 3. Radość 4. Smutek 5. Złość
52	4-6	Kontury postaci klauna na formacie A4 z uśmiechniętą, wesołą miną.
53	4-6	Obrazki prezentujące instrukcję. Instrukcja: Stań stopami na jednej kartce, a drugą połóż przed sobą i przejdź na nią. Odwróć się bez schodzenia z kartki, na której się znajdujesz i podnieś kartkę, która jest za Tobą. Przenieś ją przed siebie i przejdź na nią itd.
54	4-6	Obrazek napiętego bicepsa (ilustracja siły)
55	4-6	Na kartce A4 czarno-biały rysunek (kolorowanka) przedstawiający postać Małpki Feli (małpki o ludzkich cechach – ta sama postać pojawia się w wielu załącznikach).
56	4-6	Cztery rysunki: księżyc, słońce, ćma, świetliki.
57	4-6	Wzór montażu wagi zrobionej z wieszaka na ubrania i dwóch kubeczków na sznurkach: wieszak na ubrania, a na obydwu końcach zawieszzone kubeczki.
58	4-6	Rysunek księgi, na której narysowane jest odważne i spokojne zwierzątko.
59	4-6	Cztery rysunki: 1. ciało człowieka, 2. umysł – chłopczyk rozmyśla, 3. emocje – rozrysowane jako emotikonki (smutek, radość, lęk, złość), 4. dzieci trzymające się za ręce.
60	4-6	Na stronie A4 w orientacji poziomej cztery termometry. Nad każdym termometrem jedna buźka wyrażająca emocję. Cztery buźki emotikonki przedstawiające: smutek, złość, radość, strach. Termometry „czyste” – bez żadnej zaznaczonej temperatury. Czarno-białe.
61	4-6	Na kartce A4 do wycięcia duże kolorowe rysunki postaci zwierzątek: zadowolonej Wiewiórki oraz nieśmiałej Myszki (tych samych, które pojawiały się we wcześniejszych załącznikach). Każda postać w formacie ok. A5.
62	4-6	Na kartce A4 czarno-biały rysunek (jako kolorowanka) przedstawiający postać Myszki (tej samej, co na poprzednich ilustracjach).
63	4-6	Naklejki, każda w formacie ok. A8, przedstawiające pyszczek myszki wyrażający następujące emocje: smutek, strach, złość, radość, zawstydzenie.
64	4-6	Naklejki z następującymi rysunkami (format: 4 x 4 cm): 1. Ciało człowieka z podpisem CIAŁO, 2. Pokazany przekrój ciała i wszystkie elementy w tle, a w głowie pokazany mózg z podpisem UMYŚŁ, 3. Emocje w formie planszy z buźkami (radość, lęk, złość, strach) z podpisem EMOCJE, 4. Pusta scena i osoby siedzące na widowni z podpisem GRUPA.
65	4-6	Na kartce A4 czarno-biały rysunek (jako kolorowanka) przedstawiający postać Zajączka (tego samego co na poprzednich załącznikach).
66	4-6	Trzy kolorowanki (tylko czarny kontur) – każda składa się z dwóch elementów (np. zajęc i jeź, samolot i statek, dom i drzewo z owocami). Każda w formacie A4. Orientacja pozioma.
67	4-6	Obrazki w formacie A6, kolorowe, proste/schematyczne. Na każdym chłopiec lub dziewczynka podczas wykonywania następujących aktywności: skakanie, śpiewanie, tupanie, taniec, siedzenie po turecku, stanie na jednej nodze, chodzenie na czworaka jak kotek, robienie przysiadów, bieganie w miejscu, wążanie kwiatków.



**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

68	4-6	Kolorowanka A4 przedstawiająca łąkę (kwiaty, owady, trawy)
69	4-6	Na kartce A4 narysowana droga, która się rozwidła na trzy odnogi z podpisami na drogowkach: droga z lewej strony – „Droga nie chce mi się / nie staram się”, droga środkowa – „Czasem robię coś nie dokładnie, ale jest przyjemnie”, droga z prawej strony z podpisem – „Jestem najlepszy/a, bardzo się staram”.
70	4-6	Termometr podzielony na trzy poziomy. Biały na dole z cyfrą 1 i małym rysunkiem kciuka w górę, poziom 2. niebieski z cyfrą 2 i małym rysunkiem kciuka poziomo (wyrażającego wahanie) i poziom 3. czerwony – z cyfrą 3 i małym rysunkiem kciuka w dół.



Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17

CZĘŚĆ 4 – ilustracje proste dla dzieci w wieku 7-9, 10-15 oraz 16-25

Numer grupy rysunków	Wiek	Opis rysunku
1	7–9	Schemat pola do gry w klasy. Zamiast numerków – proste rysunki (łatwe do przerysowania) 1. 1...2...3... (w ramce) 2. odcisk stóp na ziemi 3. kotwica 4. rama obrazu 5. liczba 5 (w ramce) 6. rysunek ust 7. metalowa miska i łyżka 8. butelka 9. kontur człowieka 10. drzewo
2	7–9	20 kart z pytaniami do quizu do samodzielnego wycięcia i włożenia do pudełka; 16 kart z gotowymi pytaniami, 4 karty puste z miejscem do wpisania zadania przez nauczyciela lub dziecko („Twoje zadanie”). Z tyłu karta zadrukowana spokojnym, pastelowym motywem, może być rysunek drzew, balonów na ciepłe powietrze, lasu, roślin itp.
3	7–9	Symbole kategorii (proste, kolorowe): serce, długopis, szczotka, książka i oko na kwadratach do wycięcia 8 x 8 cm
4	7–9	Obrazek ogniska w formacie A4. Niech pod płomieniami będzie widać ok. 6–7 drewniaków i niech będą „puste” (bez żadnych kresek, sęków), tak żeby można było na nich pisać
5	7–9	Czarno-biała konewka w formacie A4 (kolorowanka)
6	7–9	Karta pracy A4. Krzyżąca twarz po jednej stronie kartki, widok bokiem. Po prawej stronie miejsce na rysunek dzieci.
7	7–9	Karta A4 z konturowymi dłońmi i stopami (duże, takie, żeby w środku można było pisać/rysować); dłonie i stopy mogą się rozchodzić od środka kartki na zewnątrz.
8	7–9	Plakat A4, z cyframi od 1 (zły nastrój, złość) do 10 (super nastrój) i odpowiednimi dla każdego numeru emotkami. Cyfry i emotki w układzie pionowym – 10 na górze, 1 – na dole.
9	7–9	Gra, dwie siatki sześcianu z zaznaczonymi skrzydełkami (miejscami do sklejenia kostki) i symbolem nożyczek do wycięcia. Na ścianach na pierwszej siatce: 1. Wymień jedną rzecz, przez którą czujesz... 2. Co robisz, kiedy czujesz...? 3. Co robisz, kiedy Twoja mama czuje...? 4. Pokaż, jak wyglądasz, kiedy czujesz... 5. Nazwij sytuację, w której możesz powiedzieć komuś, że czujesz... 6. Przypomnij sobie i opowiedz o sytuacji, w której czułeś/as... Na ścianach na drugiej siatce: 1. Radość 2. Złość 3. Smutek 4. Wstręt

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		5. Strach 6. Zaskoczenie
10	7-9	<p>Karta pracy (dwie strony A4), symbol nożyczek do rozcięcia elementów. Wszystkich puzzli powinno być 18 (6 zestawów po 3 elementy). Jeden zestaw powinien zajmować 1/3 strony A4 w orientacji pionowej. Puzzle powinny się składać z jednego długiego elementu i dwóch stanowiących jego połowę. W podłużnej części nazwa emocji (złość, smutek, radość, wstręt, zaskoczenie, strach), w elemencie po lewej stronie postać człowieka wyrażającego daną emocję (rysunki konturowe, wyraźnie widoczna emocja), a w elemencie po prawej stronie – jak tę emocję wyrażać.</p> <p>Treść do wpisania na puzzlach:</p> <p>Na górze – ZŁOŚĆ; po lewej: rysunek człowieka wyrażającego złość; po prawej: Możesz nazwać złość, powiedzieć „czuję złość!”, „jestem wściekły/a!”, krzyknąć w poduszkę, tupać lub zaciskać mocno pięści.</p> <p>Na górze – SMUTEK; po lewej: rysunek człowieka wyrażającego smutek; po prawej: Możesz powiedzieć komuś, że czujesz smutek, możesz poprosić o przytulenie lub porozmawiać z kimś bliskim.</p> <p>Na górze – RADOŚĆ; po lewej: postać człowieka wyrażająca radość; po prawej: Możesz podziękować komuś, kto sprawił Ci radość, możesz się śmiać w głos, uśmiechać się do innych, opowiedzieć, co Cię rozbawiło.</p> <p>Na górze – WSTRĘT; po lewej: postać człowieka wyrażająca wstręt; po prawej: Możesz nazwać wstręt, powiedzieć „to mi nie smakuje”, „to źle pachnie”, „to mnie obrzydza”.</p> <p>Na górze – ZASKOCZENIE; po lewej: postać człowieka wyrażająca zaskoczenie; po prawej: Możesz powiedzieć, że coś Cię zaskoczyło, głęboko odetchnąć, poprosić o chwilę na uspokojenie emocji, .</p> <p>Na górze – STRACH; po lewej: postać człowieka wyrażająca strach; po prawej: Możesz poprosić bliską osobę o pomoc, możesz powiedzieć „każdy się czasem boi, to jest normalne, mój strach jest OK”.</p>
11	7-9	<p>Kartoniki kwadratowe takiej samej wielkości (ok. 5 x 5 cm), z jednej strony kolor, z drugiej sytuacja (rysunek i podpis) wywołująca strach (przygotowane do druku dwustronnego):</p> <p>Czerwone – pająki, klauny, węże, myszy, robale</p> <p>Niebieskie – burza, ciemność, wichura, wzburzone morze, ciemny las</p> <p>Zielony – występy publiczne, pójście do sklepu, rozmowa z kimś, kogo nie znamy lub widzimy pierwszy raz (np. przy podawaniu ręki), zgubienie się w tłumie, szczekający pies na smyczy, który skacze na dziecko</p> <p>Żółte – klasówka, odpowiedź przy tablicy, surowy nauczyciel, trudności w nauce, egzamin</p> <p>Fioletowy – stare domy, fruująca firanka lub zasłona w nocy, stara szafa, zejście do piwnicy, przerażające miejsce w domu (np. oczy kota widoczne pod szafką w łazience, w której światło jest wyłączone)</p> <p>Pomarańczowy – skok na bungee, zjazd na rollercoasterze, szybka jazda z góry na rowerze, szybki zjazd na nartach, skok do wody z pomostu.</p>
12	7-9	<p>Siedem podłużnych pasków kolorowego papieru do rozcięcia. Każdy pasek to jeden kolor tęczy: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, granatowy, fioletowy. Każdy pasek z jednej strony powinien być w kolorze, a z drugiej zawierać ilustrację (paski muszą być odpowiednie do druku dwustronnego). Na wszystkich obrazkach dzieci około 8-letnie, raz dziewczynka, raz chłopiec, zawsze przestraszone (różnie):</p> <ul style="list-style-type: none"> - dziecko, na które ktoś krzyczy - dziecko, które ma wystąpić przed publicznością - dziecko, które siedzi w łóżku, za oknem noc, w pokoju cień na ścianie

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<ul style="list-style-type: none"> - dziecko, które nie chce skakać na basenie do wody z podium, bo się boi - dziecko, do którego podbiegł duży pies - dziecko, które wchodzi do gabinetu dentysty - dziecko, które zgubiło się w tłumie
13	7-9	Ilustracja trzech nieprzyjemnych emocji: strachu, złości i smutku. Każda w formacie A4.
14	7-9	Karta pracy A4, kontur herbu. Nad herbem postać Sowy Owy (siedzącej na herbie). Na brzuszku Sowy miejsce na imię. Sowa Owa pojawia się jeszcze w innym obrazku.
15	7-9	Ilustracja dziewczynki i ilustracja chłopca, którzy się złością. Format A4.
16	7-9	Ilustracje góry lodowej. Pierwszy obrazek to ilustracja samego szczytu góry. Drugi to góra pokazana w całości (z uwzględnieniem jej części znajdującej się pod wodą).
17	7-9	<p>Plakat A4, tabelka z 4 kolumnami, kolorowy. Tytuł: „Szybkie sposoby na spokój”.</p> <p>W pierwszej kolumnie, zaczynając od góry powinny pojawić się: ilustracja ryby rozdymki, podpis: „Ryba rozdymka”, opis: „Rozdymaj swoje policzki jak ryba rozdymka. Napełnij buzię powietrzem i wypchaj nim policzki. Przytrzymaj je przez 5 sekund i gwałtownie wyrzuć nagromadzone powietrze.”, a na samym dole rysunek dziecka z napompowanymi policzkami.</p> <p>W drugiej kolumnie od góry: ilustracja muszelki, podpis: „Muszelka spokoju”, opis: „Uspokój się razem z muszelką spokoju. Zwiń się w muszelkę. Połóż swoje ręce skrzyżnie na ramiona i ściśnij.”, a na samym dole ilustracja osoby w opisanej pozycji.</p> <p>W trzeciej kolumnie od góry: ilustracja żółwika, podpis: „Żółwi język”, opis: „Wystaw język tak jak żółw głowę. Szybko wystawiaj język i chowaj go z powrotem do buzi.”, a na samym dole ilustracja dziecka wystawiającego język.</p> <p>W czwartej kolumnie od góry: ilustracja rozgwieżdżona, podpis: „Rozciągnięta rozgwieżdżona”, opis: „Rozciągnij się jak rozgwieżdżona. Wyciągnij mocno proste ręce ponad głowę i jednocześnie stań w szerokim rozkroku i wyprostuj nogi. Udawaj rozgwieżdżoną.”, a na samym dole ilustracja osoby robiącej opisaną pozę.</p>
18	7-9	Dwa rysunki wulkanu z poszczególnymi piętrami (stopniami) i wrysowanymi w nie kółkami w czterech kolorach – niebieskim, żółtym, pomarańczowym i czerwonym; u stóp wulkanu – kółeczko w kolorze niebieskim, wyżej żółte, potem pomarańczowe i na samej górze (przy kraterze wulkanu) czerwone. Na pierwszym rysunku powinny znaleźć się tylko same stopnie i kolory. Na drugim rysunku obok pustych, niepokolorowanych kółek – puste ramki, w które dzieci będą mogły wpisywać tekst.
19	7-9	Plakat A4. Sześć części – wszystkie tej samej wielkości. W każdej części napis i pasująca ilustracja. Części: wyrażanie uczuć, rozmowa z bliską osobą aktywność fizyczna, sprzątanie, oddychanie, liczenie do 10.
20	10-15	<p>Karty wielkości standardowych kart do gry, na tylnej stronie kolorowy wzór pleców i napis „STRESOR”. Po wewnętrznej stronie czytelną czcionką napisane poniższe sformułowania (po jednym na kartę):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twoi rodzice pokłócili się i w domu panuje „gęsta” atmosfera - Wskoczył Ci przyszcz na nosie - Stresujesz się, bo następnego dnia masz cztery kartkówki - Twoja koleżanka nie zaprosiła Cię na swoje urodziny

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<ul style="list-style-type: none"> - Stłukłeś/aś szybkę w nowym telefonie - Uciekł Ci autobus - Dziewczyna z innej klasy powiedziała, że ważysz za dużo - Idziesz jutro do nowej szkoły - Nie możesz zasnąć, bo myślisz o tym, że powiedziałeś/aś w szkole coś głupiego - Boisz się wracać do domu, bo jest ciemno, a Twoja droga prowadzi przez ciemną uliczkę - Dostałeś/aś słabą ocenę ze sprawdzianu i wiesz, że Twoi rodzice będą niezadowoleni - Pokłóciłeś/aś się z najlepszym przyjacielem - Denerwujesz się, bo wiesz, że spóźnisz się do szkoły - Usiadłeś/aś na świeżo pomalowanej ławce i masz plamę na spodniach - Dostałeś/aś uwagę, chociaż nic złego nie zrobiłeś/aś - Umarł Twój chomik - Zgubiłeś/aś 20 złotych
21	10–15	<p>Maksymalnie duże koło na stronie A4 z zaznaczonym kropką środkiem. Każde z poleceń innym kolorem. Strzałka do wycięcia (z zaznaczonym miejscem na dziurkę). Do tego schematyczny rysunek: na dole koło, potem kawałek korka, potem luźno nałożona strzałka, potem pinezka. Obok instrukcja dla prowadzącego:</p> <p>„Wytnij elementy. Podklej koło sztywnym kartonem/tekturą. Na środku luźno przymocuj strzałkę (z korkiem i pinezką, jak na schemacie).</p> <p>Polecenia z ruletki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Powiedz sobie komplement - Opowiedz o miłej rzeczy, która wydarzyła się w ostatnim tygodniu - Powiedz na głos: „Taki/a, jaki/a jestem, jestem fajny/a, nie muszę być idealny/a” - Wymień jeden sposób, który pomaga Ci radzić sobie z negatywnymi emocjami - Opowiedz o sytuacji, gdy pomimo odczuwanego lęku skonfrontowałeś/aś się z wyzwaniem - Wymień trzy ważne dla Ciebie wartości - Powiedz, jak najbardziej lubisz się nagradzać - Opowiedz, w jakich sytuacjach przeżywasz najczęściej emocje pozytywne - Wymień sytuację ze swojego życia, obrazującą tezę: „Najlepiej uczyć się na błędach” - Powiedz, jakie masz zainteresowania - Wymień czynność, w której jesteś samodzielny/a i niezależny/a od innych - Gdybyś nic nie musiał(a), to jak spędził(a)byś dzień?
22	10–15	<p>Karty wielkości standardowych kart do gry, dużą czcionką napisana nazwa cechy. Na wierzchniej stronie kart – grafika ze znakami zapytania i dymkami.</p> <p>Lista cech do kart:</p> <p>Kulturalny, Rozważny, Ufny, Spontaniczny, Aktywny, Troskliwy, Uczciwy, Gburowaty, Wrażliwy, Czuły, Naiwny, Nerwowy, Szczery, Asertywny, Niedbały, Troskliwy, Śmiały, Sumienny, Współczujący, Poważny, Empatyczny, Energiczny, Entuzjastyczny, Sprawiedliwy, Przyjacielski, Solidny, Zrównoważony, Pomocny, Odpowiedzialny, Wnikliwy, Wdzięczny, Pesymistyczny, Lojalny, Obiektywny, Cierpliwy, Dokładny, Zrównoważony, Wrozumiały, Realistyczny, Tolerancyjny, Poważny, Zamyślony, Bujający w obłokach, Współczujący, Ciepły, Pewny siebie, Towarzyski</p>
23	10–15	<p>Karta A4, po lewej stronie duży kontur termometru, podzielony na cztery części, podpisane jak poniżej, po prawej puste pole na zapisywanie.</p> <p>Pola na termometrze od góry: „Wpadam we wściekłość”, „Odczuwam złość”, „Czuję poirytowanie”, „Czuję spokój”.</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

24	10–15	Kontur samochodu i znak STOP. W środku samochodu proszę umieścić linie do wpisania tekstu i zostawić sporo miejsca na tekst. Pod znakiem STOP niech będą linie i miejsce na tekst. Całość A4.
25	10–15	Na jednej stronie A4 w orientacji pionowej trzy sygnalizatory (każdy z innym światłem) – jak największe.
26	10–15	Rysunek do tekstu – pułapka (jak na myszy)
27	10–15	Karty w formacie standardowych kart do gry. Proszę o wykonanie wzoru plecków. Każde zdanie ma być umieszczone na jednej karcie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Skoro dostałem jedynekę z jednego sprawdzianu, to znaczy, że jestem głupi(a) 2. Inni też dostali świetne oceny, więc to żaden sukces 3. Nikt nigdy nie miał tyle do zrobienia, co ja 4. Powinienem lubić sport, skoro jestem chłopakiem 5. On uważa mnie za totalną kretynkę 6. Jeśli nie rozumiem matematyki, to znaczy, że nie przyjmą mnie na żadne studia, nie będę miał pracy i skończę biedny i samotny 7. Nieważne, że zwykle dostaję same piątki. Skoro teraz poszło mi słabo, to znaczy, że jestem kiepska 8. Jestem słaba 9. Ja po prostu wiem, że mi się to nie uda 10. Nikt mnie nie lubi 11. Nie będę się zgłaszać, bo inni mają coś mądrzejszego do powiedzenia 12. Nie wystartuję w konkursie matematycznym, bo z ostatniego sprawdzianu dostałam trójkę. 13. Nie ma sensu próbować, skoro ostatnim razem mi się nie udało
28	10–15	Karty w formacie standardowych kart do gry z miejscem na uzupełnienie po trzykropku. Powinny być ozdobione jakąś pozytywną grafiką (tylko czarny kontur, np. prezent, uśmiechnięta buźka, kwiatek, gwiazdka). Tekst na kartach: <ul style="list-style-type: none"> - Przykro mi, że... - Dziękuję Ci za... - Zaimponowałeś/aś mi... - Zaskoczyłeś/aś mnie... - Chciał(a)bym, żebyś wiedział(a)... - Nauczyłem/am się od Ciebie... - Moim zdaniem jesteś... - Życzę Ci, żeby... - Pamiętaj, że... - Szczególnie zapadło mi w pamięć, kiedy... - Najbardziej podobało mi się, kiedy... - Musisz wiedzieć, że...
29	16–25	Karty do gry (kolorowy wzór plecków) z hasłami znajdującymi się poniżej – po jednym na kartę. <ol style="list-style-type: none"> 1) Przeprowadź dialog w języku obcym – dowiedz się, jak Twój rozmówca ma na drugie imię, jaka jest jego ulubiona potrawa, gdzie chciałby pojechać na wakacje i czy ma rodzeństwo. 2) Zbierz trzy podpisy pod stwierdzeniem, że osoba, od której chcesz pozyskać kopertę, jest bardzo miła 3) Wymień się z osobą, od której chcesz pozyskać kopertę, jedną częścią garderoby 4) Naucz wybraną osobę krótkiego układu tanecznego i zaprezentujcie go razem prowadzącemu 5) Namów wybraną osobę na zjedzenie łyżki musztardy

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>6) Naucz kogoś swojego ulubionego wiersza/piosenki z dzieciństwa i poproś, aby powiedział go/ją prowadzącemu</p> <p>7) Przytul osobę, od której chcesz pozyskać kopertę</p> <p>8) Wejdź na krzesło i zaśpiewaj wybranej osobie piosenkę (przez min. 30 sekund)</p> <p>9) Wraz z wybraną osobą ułóżcie z siebie rzeźbę przedstawiającą letni poranek</p> <p>10) Zanuć wybranej osobie trzy piosenki tak, aby je rozpoznała</p> <p>11) Wraz z wybraną osobą ustaw się tak, aby podłogi dotykały w sumie Wasze dwie nogi i trzy ręce</p> <p>12) Zrób sobie zdjęcie wraz z wybraną osobą</p> <p>13) Namów wybraną osobę, aby narysowała Twój portret</p> <p>14) Namów wybraną osobę, aby usiadła na krześle na 1 minutę</p> <p>15) Namów wybraną osobę, aby okrążyła salę naśladując wybrane przez siebie zwierzę.</p>
30	16–25	<p>Karty w takim samym rozmiarze, jak karty powyżej. Po jednym zdaniu na kartę.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kto? Hrabia de la Partos 2. Kogo? Żonę ambasadora 3. Czym? Szpadą 4. Kiedy? Równy o północy 5. Dlaczego? Zamachowiec od zawsze był w niej zakochany. Niestety, mimo długich starań, ofiara odtrąciła go. Zafamowany zamachowiec postanowił, że wybranka jego serca będzie albo jego, albo niczyja i zaplanował na nią zamach.
31	16–25	<p>Poniższe zdania w formie kart (z pleckami) w formacie A5 każda, z możliwie największym i najbardziej czytelnym rozmiarem czcionki.</p> <p>PROSZĘ...</p> <p>DZIĘKUJĘ...</p> <p>PRZEPRASZAM...</p> <p>CHCIAŁ(A)BYM, ŻEBYŚCIE WIEDZIELI...</p> <p>WAŻNE DLA MNIE...</p> <p>TERAZ WIEM, ŻE...</p> <p>DZIĘKI WAM...</p> <p>NAUCZYŁEM/AM SIĘ...</p>
32	16–25	<p>Dwie konturowe postaci: chłopaka i dziewczyny</p>
33	16–25	<p>Karta A4 w orientacji poziomej; trzy skale obok siebie, każda skala ma postać strzałki/termometru, na dole jasny kolor zmieniający się ku górze do najciemniejszego; podpisany dolny i górny biegun, pomiędzy nimi trzy wolne miejsca na wpisanie przez uczniów). Na strzałkach w dolnej i górnej części odpowiednio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Strzałka – przygnębienie i rozpacz; 2. Strzałka – poirytowanie i furia; 3. Strzałka – niepokój i panika. <p>Instrukcja nad strzałkami: Dopisz stopnie nasilenia danej emocji, jakie odczuwasz, a następnie określ, w jakim nasileniu najczęściej odczuwasz daną emocję.</p>

Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17

CZĘŚĆ 5 – ilustracje schematyczne

Numer grupy rysunków	Wiek	Opis rysunku
1	0–3	Kolorowanka antystresowa przedstawiająca lemoniadę. Format A4.
2	4–6	Dyplom formatu A5, na którym widnieje napis: „Dyplom dla ... (tu imię)”, w centrum postać małpki z widocznymi bicepsami trzymająca sztangę, na której znajduje się napis: „Siła jest we mnie”.
3	7–9	Karta pracy. Po lewej stronie tekst (od góry: „SYTUACJA”, „MYŚLI” i „EMOCJE”) i pionowe strzałki prowadzące od jednego wyrazu do drugiego. Po prawej – trzy pola (jedno pod drugim) do wpisywania odpowiedzi. W pierwszym polu – znajdującym się obok wyrazu „SYTUACJA” – tekst: „Kolega mijają mnie na korytarzu, nie odpowiadając mi „cześć” i nie patrząc w moją stronę.”. Dwa pozostałe pola puste.
4	7–9	Plakat. Tytuł: „Radzenie sobie z trudnymi emocjami”. Poniżej trzy partie tekstu. Mogą być jakoś wyróżnione, np. inicjałami albo symbolami. 1. „Stop – zatrzymaj się, zauważ, co się dzieje”, 2. „Obserwacja – zastanów się, jakie emocje się pojawiły. Co czujesz? Jak się zachowujesz?”, 3. „Rozwiązanie – poszukaj najlepszej metody radzenia sobie z tym, co przeżywasz”.
5	7–9	Karta pracy formatu A4. Tytuł: „JA CZYLI KTO?”. W górnym prawym rogu miejsce na imię. Pod spodem instrukcja: „Wypisz lub narysuj sześć swoich pozytywnych cech charakteru (jaki/a jesteś) lub wyglądu (jak wyglądasz)”. Grafika karty pracy powinna być inspirowana twórczością P. Picasso (reprodukcje jego obrazów pojawiły się wcześniej w scenariuszu), nieregularne, geometryczne wzory, w które można coś wpisać lub narysować. Wzorów, miejsc na wpisanie powinno być sześć.
6	7–9	Karta pracy, format A4, pionowa. Tytuł: „KIEDY CZUJĘ SMUTEK, TO...”. W lewym rogu – miejsce na imię. Poniżej w lewym rogu rysunek chłopca i dziewczynki ze smutnymi minami. Karta pełna figur geometrycznych, w każdej figurze jeden z punktów z wolnym miejscem na uzupełnienie. 1. Ktoś, do kogo mogę się zwrócić, kiedy czuję smutek, to... (wpisz osobę) 2. Czuję smutek, kiedy... (podaj przykład) 3. Co mogę zrobić/powiedzieć, żeby poczuć się lepiej... (zaznacz lub wpisz/narysuj odpowiedź) a. mogę się przytulić do kogoś bliskiego b. smutek jest OK, pozwala mi o siebie zadbać c. nie lubię smutku, ale wiem, że jest ważny d. 4. Często razem ze smutkiem czuję... (zaznacz odpowiedź): złość, cierpienie, ból, miłość, pustkę, zmęczenie, niepokój, irytację 5. Gdy czuję smutek, to... (zaznacz odpowiedź lub napisz/narysuj własną) a. płaczę b. nie mogę się skoncentrować i mam w głowie pełno myśli c. nawet proste rzeczy wydają mi się trudne do zrobienia d. mam mało energii i jestem bardziej wycofany/a e. 6. Mój plan na smutek (zaznacz właściwy obrazek): przytulam kogoś bliskiego; opisuję, co czuję w pamiętniku; oglądam zdjęcia z wakacji (ulubione zdjęcia); płaczę; proszę o pomoc i wsparcie; idę

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		na spacer; słucham ulubionej muzyki; gram w ulubioną grę; rozmawiam z przyjacielem/przyjaciółką/rodzicem, (własny pomysł)
7	7-9	Karta pracy, format A4, pionowa. Tytuł: „Moje emocje”. Pod spodem miejsce na wpisanie imienia. Instrukcja i legenda. Emocje wpisane w koła: smutek, radość, ekscytacja, złość, irytacja, wdzięczność, poczucie bezpieczeństwa, obawa, ból, wstyd, samotność, odprężenie, wściekłość, duma, strach, miłość, ciekawość, żal, rozczarowanie, zaskoczenie. Wzór karty pracy do wglądu.
8	7-9	Postać dziecka, wokół 12 dymków ze stwierdzeniami, z których dwa dymki są puste, do uzupełnienia przez dziecko. Stwierdzenia do wpisania w dymkach: 1. kiedy czekam na coś bardzo długo, 2. kiedy ktoś mnie przezywa lub się ze mnie śmieje, 3. kiedy ktoś na mnie krzyczy, np. rodzic albo nauczyciel, 4. kiedy nic mi się nie udaje, 5. kiedy czegoś nie rozumiem, 6. kiedy przegrywam, 7. kiedy ktoś mnie o coś niesłusznie oskarża, 8. kiedy ktoś mnie krytykuje i ocenia, 9. kiedy czuję głód lub zmęczenie, 10. kiedy ktoś nie robi tego, na co się umówiliśmy
9	7-9	Atrakcyjna karta pracy. Cztery dymki, nad nimi schematyczne ilustracje tekstu z tych dymków. Między dymkami strzałki. Tekst w dymkach: „SYTUACJA – coś się wydarzyło”, „MYŚL – interpretacja sytuacji”, „EMOCJE – uczucia, które wywołała myśl”, „ZACHOWANIE – odpowiedź na emocje. Poszczególne kroki mogą być do rozcięcia, więc powinny być cztery oddzielne obrazki na kartce formatu A4.
10	7-9	Atrakcyjna karta pracy. Od góry: tekst „Kiedy (podaj sytuację)” i miejsce na uzupełnienie, następnie tekst „Myślę (napisz, jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie)” z dymkami komiksowymi, poniżej: „Czuję (nazwij emocje)” i serduszką, w które można wpisać tekst, a na samym dole „Robię (wymień, co robisz w tej sytuacji)” i miejsca na uzupełnienie. Każdy tekst zobrazowany prostą grafiką.
11	7-9	Plakat A4. Na górze tytuł: „Co dzisiaj czujesz?”, a pod spodem nazwy emocji w formie listy: szczęście, radość, zadowolenie, rozbawienie, entuzjazm, ekscytacja, optymizm, nadzieja, ufność, satysfakcja, spełnienie, zachwyt, podziw, miłość, sympatia, ulga, spokój, zmieszanie, zaniepokojenie, zakłopotanie, zażenowanie, rozczarowanie, zawód, niepewność, niepokój, zagubienie, przytłoczenie, bezradność, bezsilność, rozczarowanie, żal, strach, lęk, obawa, przygnębienie, smutek, zranienie, zniechęcenie, zaciekawienie, zainteresowanie, oczekiwanie, zdziwienie, zaskoczenie, gniew, złość, wściekłość, nienawiść, pogarda, rozdrażnienie, zazdrość, zawiść, zdeterminowanie, znudzenie, współczucie, odwaga, pewność siebie, duma, frustracja, apatia, panika, wstyd, poczucie winy, wdzięczność, przygnębienie, zaskoczenie.
12	7-9	Karta pracy. Dyplom formatu A5. W lewym górnym rogu napis: „Jestem niepowtarzalny/a!”. Na środku lupa z miejscem na odcisk palca. W dolnym prawym rogu napis: „NIKT NIE MA TAKIEGO ODCISKU PALCA JAK JA!”.
13	7-9	Karta pracy formatu A4. Na środku napis: „Moje cechy charakteru – jaki/a jestem?”. W prawym górnym rogu miejsce na wpisanie imienia. Karta wypełniona pięcioma małymi konturami ryb z miejscem do wpisania cechy charakteru w środku rybki.

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

14	7-9	Rysunek recepty z napisem „Recepta na szczęście”, opatrzonej symbolami szczęścia, np. koniczynka, słońce, gwiazdka, uśmiech. W prawym górnym rogu rysunek żabki – to nawiązanie do zadania.
15	7-9	<p>Karta pracy, format A4, pionowa. Tytuł: „Zasady złości”.</p> <p>Poniżej napis: Złość jest OK, ale kiedy się wściekniesz, to...</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie krzywdź innych • nie krzywdź siebie • nie niszczyć przedmiotów <p>Co możesz zrobić zamiast tego?</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • <p>Po obu stronach pierwszej części (z zasadami) karty pracy postać chłopca i dziewczynki, którzy się złością. W drugiej części dzieci z uśmiechami.</p>
16	7-9	<p>Karta pracy formatu A4. Tytuł: „Złość pod obserwacją”. Poniżej miejsce na imię.</p> <p>Poniżej instrukcja: „Wykorzystując dziennik obserwacji, obserwuj swoją złość w ciągu tygodnia. Wpisz w odpowiednie miejsce sytuację, która Cię zezłościła i co było jej powodem, a następnie określ swój poziom złości w skali od 1 do 10”.</p> <p>Poniżej z lewej strony buźka z uśmiechem i skala: „1 – Nie bardzo zezłościło”, „10 – Bardzo mocno zezłościło, jestem wciekły/a” – i z prawej strony buźka wyrażająca złość. Z prawej strony w kolumnie wypisane dni tygodnia od poniedziałku do niedzieli. Każdy dzień pod spodem ma dwa miejsca na zapis: „Co mnie zezłościło?” i „Jaki był powód?” z miejscem na wpis dziecka. Po lewej stronie skala od 1 do 10.</p> <p>Przykład:</p> <p>Poniedziałek</p> <p>Co mnie zezłościło?..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Jaki był powód?.....</p> <p>Co mnie zezłościło?..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Jaki był powód?.....</p> <p>Wtorek itd.</p>
17	7-9	<p>Pociąg rozwiązań składający się z lokomotywy i 5 wagoników – kroków radzenia sobie ze zmiennością nastrojów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oddech i liczenie. 2. Powiedz o tym, co jest trudne. 3. Poproś o pomoc. 4. Daj sobie chwilę, by się wyciszyć. 5. To, co zrobisz, ma pomóc Tobie i nie skrzywdzić innych.

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		Wagoniki mają być w różnych kolorach (niebieski, żółty, zielony, fioletowy, czerwony) z napisami i drobnymi ilustracjami przedstawiającymi/symbolizującymi treść (całość A4).
18	7-9	Pusty pociąg (podobny do tego z poprzedniego załącznika, ale sam schemat/kolorowanka) do uzupełnienia przez dzieci. Pięć wagoników. Całość A4, wagoniki – w miarę możliwości – duże (tak, żeby można było na nich coś narysować)
19	7-9	Tabela 5 x 5. W wierszu tytułowym proste obrazki ilustrujące tekst (mogą być na kolorowych tłach, np. oko na różowym tle, ucho na żółtym tle itd.). Tekst w wierszu tytułowym: „Patrzę”, „Słucham”, „Czuję”, „Smakuję”, „Dotykam”.
20	7-9	Karta pracy, format A4, układ poziomy, dwie wersje. Z lewej strony kontury postaci – wersja pierwsza to dziewczynka, a wersja druga to chłopiec – która się złości (pokazuje zęby, macha rękoma z zaciśniętymi pięściami, jest zaczerwieniona na twarzy i ma charakterystycznie zmarszczone brwi). Tytuł obrazka: „Co go/ją zezłościło?”. Pozostała część pusta do zagospodarowania przez dziecko.
21	7-9	Karta pracy, format A4, kontur góry lodowej z zaznaczonym poziomem wody. Tytuł: „Co mnie złości?”. Podpis w górnej części: „Inni widzą wtedy”, a w dolnej części: „Co kryje się pod moją złością lub co powoduje moją złość?”.
22	7-9	Karta w formie inspiracji dla prowadzącego (do przerysowania na tablicy lub flipcharcie). Tabelka z podziałem na emocje (radość, złość, smutek, zmęczenie, zaciekawienie, strach). Tytuł: „Jak się dzisiaj czujesz?”. Każda emocja z symbolem emotki/buźki ją wyrażającej. Całość A5. Dzieci w kolumnach pod emotkami mają wpisywać swoje imiona lub wklejać swoje wizytówki, sygnalizując, jak się czują.
23	7-9	Poster na kartce A4. Cztery zdania i ilustracje do nich. 1. Rozejrzyj się dookoła, żeby sprawdzić, kiedy nadejdzie Twoja kolej – pod tym rysunek oczu; 2. Powiedz: „ciężko jest czekać, ale dam radę!” – pod tym rysunek ust 3. Spokojnie czekaj – staraj się nie przeszkadzać innym – pod tym rysunek spokojnie siedzącego po turecku dziecka, ze zrelaksowanym wyrazem twarzy 4. Pomyśl o czymś innym lub zrób coś, co robią dzieci, gdy na coś czekają – pod tym rysunek kartki i kredek, skakanki, książki, grającego radia, klocków.
24	7-9	Obrazek węża i obrazek słonia. Na odwrocie obrazków tekst. Na odwrocie obrazka z wężem instrukcja: 1. Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami. 2. Ręce połóż na brzuchu i skoncentruj się na poleceniach, które usłyszysz. 3. Teraz przez 4 sekundy wciągaj powietrze nosem tak, abyś czuł(a), że rośnie Ci brzuch. 4. Następnie powoli wypuszczaj powietrze przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskać jak najdłuższe syczenie węża. 5. Ćwiczenie powtórz kilka razy. Na odwrocie obrazka ze słoniem instrukcja: 1. Wstań z krzesła na lekko rozszerzonych nogach. 2. Za chwilę zamienisz się w słonika, więc spróbuj oddychać jak małe słoniątko. 3. Głęboko nabierz powietrze przez nos, a kiedy to będziesz to robić, unieś ramiona tak, jakby to była trąba słonia. 4. Następnie wydychaj powietrze przez usta w sposób dźwięczny, powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi. 5. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17

25	7-9	Plakat A4 w formie głowy lwa. Słowa wpisane w grzywę. Jedno słowo – jeden włos / jedna część grzywy. Kolory pastelowe, odcienie beżu, brązy, żółcienie i pomarańcz. Lista słów do wpisania: punktualny/a, potrafię dyskutować, cichy/a, dowcipny/a, mam swoje zdanie, odważny/a, spokojny/a, cierpliwy/a, inteligentny/a, towarzyski/a, troskliwy/a, uprzejmy/a, wrażliwy/a, mam dobrą pamięć, pomocny/a, zorganizowany/a, odpowiedzialny/a, optymista/ka, poważny/a, pewny/a siebie, szczerzy/a, koleżeński/a, kulturalny/a, wesoły/a, pogodny/a, wyrozumiały/a, uczciwy/a, rozsądny/a, ambitny/a, pracowity/a, wysportowany/a, pomysłowy/a.
26	7-9	Karta pracy analogiczna do plakatu z poprzedniej ilustracji, tylko czarno-biała, niewypełniona i z mniejszą liczbą „włosów/części” grzywy (tutaj ma ich być 12). Format A4.
27	7-9	Karta pracy formatu A4. U góry karty napis: „Moja siła słowa Jeszcze”. Pod spodem miejsce na wpisanie imienia. Instrukcja od lewej krawędzi: „Zastanów się, jaki/a jeszcze nie jesteś i/lub czego jeszcze nie potrafisz robić. Napisz lub narysuj”. Prostokąt z miejscem na rysunek lub wpis. W górnej krawędzi prostokąta napis: „Nie umiem...”, a na dolnej krawędzi słowo „JESZCZE!”. Z prawej strony karty pracy lew wspina się po drabinie (jako symbol wzrostu).
28	7-9	Karta pracy A4. Tytuł „Mój plan sukcesu”. W linijce poniżej słowo „Jeszcze” i miejsce na wpisanie treści. Z lewej lub prawej strony instrukcja: „Zrób plan, jak się tego nauczyć lub jak zdobyć tę umiejętność. Napisz lub narysuj kolejne kroki na drabinie, które musisz wykonać, aby osiągnąć sukces”. Rysunek drabiny z czterema szczeblami, na samej górze drabiny napis: „Sukces” albo rysunek gwiazdki. Pierwszy szczebel na dole: „Zacznę od...”, drugi i trzeci szczebel: „Potem...”, czwarty szczebel: „Na koniec...”. Te cztery szczeble powinny być takie, żeby można było na nich pisać lub rysować (duża drabina, mała postać). Wchodzący po drabinie lew (taki sam jak na poprzedniej ilustracji).
29	7-9	Całość karty pracy w formacie A4. Sygnalizator z napisami i małymi rysunkami z boku. Rysunki ilustrujące trzy rodzaje doświadczeń: sygnały z ciała (np. ból brzucha, ból głowy, zaciśnięte pięści, uderzenia serca, drżenie rąk), emocje (różne miny – przestraszona, radosna, zęzłoszczona, smutna), potrzeby (dziecko w wieku szkolnym, a nad nim w dymkach – jedzenie, zabawa z rówieśnikami, łóżko, dorosły przytulający dziecko, książka, woda w szklance); światła sygnalizatora bez napisów, jedynie w odpowiednich kolorach.
30	7-9	Taki sam sygnalizator, jak w poprzedniej ilustracji, z napisami „Doświadczam”, „Czuję”, „Potrzebuję”, tylko pogrubione krawędzie, obok puste miejsce do wypełnienia przez dzieci.
31	7-9	Karta pracy w formacie A4, orientacja pozioma. Tabelka składająca się z obszarów aktywności, dni tygodnia oraz części dnia (podział na trzy pory każdego dnia tygodnia – rano, popołudnie i wieczór). Aktywności: dbanie o ciało, osiągnięcia, bliskość z innymi, przyjemności. Każda aktywność opatrzona niewielkim rysunkiem.
32	7-9	Rysunek góry lodowej (format A4), na czubku której wypisane są emocje, stany, uczucia. U podnóża góry dziecko, które spogląda wysoko, próbując znaleźć rozwiązanie. Góra podzielona na 5 „pięter” oraz miejsce na ich uzupełnienie, czyli wpisanie lub narysowanie: najwyżej – 5 rzeczy, które widzisz (symbol oczu), 4 dźwięki, które słyszysz (symbol uszu), 3 rzeczy, których możesz dotknąć (symbol dłoni), 2 zapachy, które czujesz (symbol nosa), najniżej – 1 rzecz, której możesz posmakować (symbol języka).
33	10-15	Karta pracy A4 – rysunek wkomponowany w kartę: dwie uśmiechnięte buzie. Nad pierwszą dymek: „Cześć, chciałem Cię wkurzyć! Hihhih!” , a nad drugą: „Dobrze radzę sobie ze złością. Zaraz zrobię OOPPI!”. Poniżej tekst i miejsce na uzupełnienie. Sytuacja aktywizująca gniew Co w tej sytuacji wywołało gniew?

Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17

		<p>O – Odejdź Co zrobiłem/am?</p> <p>O – Oddychaj Jak oddychałem/am?</p> <p>P – Pomyśl Co pomyślałem/am? a) Co jest takiego w tej sytuacji, że wzbudza we mnie gniew? b) Czy ponoszę koszty związane z zachowaniem się jakiejś osoby? c) Czy została naruszona któraś z zasad, jakie wyznaję? d) Czy jest to czynnik, który zawsze mnie irytuje?</p> <p>P – Porozmawiaj</p>
34	10–15	<p>Karta pracy A4. W pierwszej części propozycje (tekst), druga część pusta (na notatki); w jednym z rogów konturowy rysunek nawiązujący do tematu stresu (ukazujący np. zestresowanego człowieka).</p> <p>Linia oskarżenia (propozycje):</p> <ul style="list-style-type: none"> - powoduje wyczerpanie i poczucie chronicznego zmęczenia - wpływa na bezsenność - powoduje choroby układu krążenia (nadciśnienie), pokarmowego (wrzody) - wpływa na spadek koncentracji i trudności w zapamiętywaniu informacji - powoduje rozdrażnienie, brak stabilności emocjonalnej - wpływa na spadek nastroju - zwiększa ryzyko popadnięcia w różne nałogi - powoduje spadek produktywności, zwiększa liczbę popełnianych błędów - osłabia odporność organizmu - może negatywnie wpływać na relacje z innymi.
35	10–15	<p>Karta pracy A4. W pierwszej części propozycje (tekst), druga część pusta (na notatki); w jednym z rogów konturowy rysunek nawiązujący do tematu stresu (ukazujący np. zestresowanego człowieka).</p> <p>Linia obrony (propozycje):</p> <ul style="list-style-type: none"> - to reakcja na zmianę lub jakąś nierównowagę - informuje nas, że coś się dzieje - działa jak sygnał alarmowy - mobilizuje do działania i daje zastrzyk energii - pobudza organizm do podjęcia aktywności - sprawia, że mamy więcej siły i sprawności fizycznej - towarzyszy zdrowej rywalizacji - pozwala skoncentrować się na problemie - sprzyja zmianom - sprawia, że jesteśmy efektywni

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<ul style="list-style-type: none"> - dzięki niemu sprawniej podejmujemy decyzje - towarzyszą mu reakcje fizjologiczne (przyspieszony oddech, podniesienie poziomu adrenaliny i cukru we krwi, wzrost krzepliwości krwi, napięcie mięśni)
36	10–15	<p>Karta pracy A4 ozdobiona małymi symbolami (konturowymi) sędziego i kojarzącymi się z sądem. Dodatkowo tekst: Wskazówki dla sędziego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przywitaj wszystkich - powiedz, że dzisiejsze posiedzenie dotyczy stresu, wobec którego zarzuty przedstawi oskarżyciel; poproś o zabranie głosu przez oskarżyciela i krótkie przedstawienie zarzutów - następnie poproś obrońcę o przedstawienie argumentów przemawiających na korzyść oskarżonego (stresu) - po krótkiej prezentacji zaproś oskarżonego do złożenia zeznań – poproś o zajęcie miejsca i przypomnij o obowiązku mówienia prawdy - jako pierwszego, który będzie zadawał pytania, wskaż oskarżyciela (5 min.), następnie – poproś o to samo obrońcę (5 min.) - po fazie pytań podziękuj oskarżonemu i poproś o zajęcie miejsca - zaproś oskarżyciela o wygłoszenie mowy końcowej (3 min.) - o to samo poproś obrońcę (3 min.) - wydaj wyrok – ważne jest uwzględnienie roli, jaką odgrywa stres, podkreślenie potrzeby wypracowania strategii obchodzenia się z nim, a także zgłoszenia się po pomoc, gdy jego obecność się przedłuża; możesz zaproponować nadzór, elektroniczną opaskę lub inną formę kontroli - na zakończenie podziękuj wszystkim i ogłoś zakończenie rozprawy.
37	10–15	<p>Karta pracy A4. Niech na karcie znajdzie się morskie tło i ikony kotwicy w rogach. Na środku dwa pytania i linijki do zapisania tekstu. Pytania: „Co się wydarzyło?” i „Jakie wywołało to we mnie emocje?”</p>
38	10–15	<p>Dwie karty pracy w ciekawej formie. Format A4. Karty różnią się tylko zdaniem na górze. Na pierwszej: „Ja nieśmiały/a”, a na drugiej: „Ja śmiały/a”. Poniżej napis „Gdzie jestem?”. Poniżej z lewej strony – dymek z napisem „Moje myśli”, a po prawej – miejsce do wpisania tekstu przez uczestnika (wykropkowane linie). Pod spodem po prawej – znów miejsce do uzupełnienia przez uczestnika, a po prawo kształt serca z napisem „Moje emocje”. Na samym dole po prawej stronie schematycznie narysowana postać, a po lewej – ramka z napisem: „Odczucia w ciele”.</p>
39	10–15	<p>Karta pracy w ciekawej formie. W nagłówku napis „Moja sytuacja” i miejsce do wpisania przez uczestnika. Poniżej pytanie „Czego się obawiam?” i miejsce do wpisania odpowiedzi. Następnie strzałka podpisana: „I co by wtedy było?”, miejsce na odpowiedź, od niej odchodząca kolejna strzałka z pytaniem „I co by wtedy było?”, kolejne miejsce na odpowiedź itd. (ten schemat – strzałka z pytaniem i miejsce na odpowiedź – powinien w sumie powtórzyć się cztery razy).</p>
40	10–15	<p>Na kartce w formacie A4 – trzy postacie różnego wzrostu, ale bez cech charakterystycznych dla płci. Pod każdą miejsce na podpis (krótka wykropkowana linia – uczestnicy mają wpisać tam imię lub krótkie określenie), dodatkowo od każdej postaci mają odchodzić po trzy strzałki, każda z nich prowadząca do miejsca na wpisanie tekstu (kilka wykropkowanych linijek w ramce).</p>
41	10–15	<p>Karta z wypisanymi przysłówkami rozsypanymi po całej powierzchni strony, mogą być użyte różne czcionki i kolory. Przysłówki: Energicznie, Szybko, Nagle, Powoli, Przemysłanie,</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		Dynamicznie, Żwawo, Statycznie, Z namysłem, Aktywnie, Zmiennie, Regularnie, Stymulująco, Porywczo, W sposób zrównoważony, Gwałtownie, Spokojnie, Systematycznie Ważne, żeby wszystkie przysłówki były czytelne (niech nie będą do góry nogami). Mają je przeczytać 10-latk. Jeśli w tym formacie taka liczba wyrazów nie będzie czytelna – proszę o przygotowanie dwóch spójnych kart A4 (na każdej połowa przysłówków).
42	10–15	Karta pracy w formacie A4. Tytuł: „Jak inni radzą sobie ze złością?”. Na karcie pięć dymków o różnych kształtach (to miejsce do pisania przez uczestników). Pod każdym dymkiem napis „Autor:”.
43	10–15	Na stronie A4 dwie takie karty pracy; tytuł całej karty pracy (dwóch takich samych schematów) – „Moja energia”, nad każdą z dwóch kart napis „Sytuacja:” i wolne miejsce na uzupełnienie przez uczestnika. Po lewej stronie każdej z kart skala od 1 do 10 (coś na kształt linijki), na dole po środku strony pytanie „Co wtedy czuję?” i miejsce do uzupełnienia, a od tego miejsca odchodząca w górę strzałka „Co mogę z tym zrobić? PLAN” i nad strzałką miejsce na uzupełnienie (wykropkowane linie).
44	10–15	Plakat A4 (kolorowy, atrakcyjny, z drobnymi grafikami). Treści jak poniżej: Przypomnienie: Czasem pojawiają się u nas negatywne myśli automatyczne, które wskakują do naszej głowy, pomimo tego, że ich nie chcemy. (strzałka) Razem z naszymi emocjami i zachowaniami tworzą czasem spiralę, która wydaje się nie mieć końca... (strzałka) Co robić? 1. Rozpoznaj myśli i spiralę (to pierwszy i najważniejszy krok – musisz zauważyć, że pojawiają się u Ciebie negatywne myśli automatyczne lub wpadasz w spiralę myśli negatywnych) 2. Zadaj sobie trzy pytania: - Czy ta myśl jest pomocna? - Czy ta myśl jest moja? (Czy może powiedzieli tak lub zasugerowali inni?) - Czy ta myśl jest prawdziwa? (Czy może to tylko opinia? Jakie są dowody?) 3. Zamień ją w wyzwanie: NIE: „To jest za trudne...”, „Nie dam rady...” ALE: „To jest trudne...”, „Muszę próbować dalej!” Czasem wystarczy inaczej spojrzeć na zadanie, które stoi przed nami 4. Zamień ją na pozytyw! Niech Twoja szklanka będzie do połowy pełna Nie myśl o tym, co Ci się nie udaje lub co jest nie tak. Zamiast tego pomyśl o tym, co Ci wyszło do tej pory i co jest porządku! „Nie zrobiłem wszystkich zadań” (strzałka) „Dałem radę zrobić połowę zadań” 5. Zrelaksuj się! Negatywne myśli często atakują nas wtedy, gdy jesteśmy bardzo napięci lub zmęczeni – czasem chwila relaksu może bardzo pomóc. Plakat ozdobiony małymi grafikami, ilustrującymi poszczególne punkty.
45	16–25	Karta pracy A4. Góra lodowa, zarówno część wystająca ponad wodę, jak i ta, która jest pod wodą. Wokół góry miejsce na zapisywanie odpowiedzi przez uczestników. W lewym górnym rogu „Złość:”, pod poziomem wody „Emocje”, poniżej: „Przekonania”, a na samym dole: „Sytuacja”. Wzór karty pracy do wglądu.
46	16–25	Karta pracy A4. Proszę o narysowanie konturu postaci i umieszczenie wokół niej poniższych pytań wraz z miejscem na odpowiedź (1–2 zdania).

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		<p>Pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - W czym pomaga mi mój temperament? - Jakie zagrożenia ze sobą niesie? - Co przez niego straciłem/am? - Jakie cechy posiadam dzięki niemu? - Jak może wpłynąć na moją przyszłość? - Co lubię w nim najbardziej? - Czego w nim nie lubię?
47	16–25	Infografika w oparciu o prezentację „Wysoka wrażliwość”.
48	16–25	Karta pracy w formacie A4 w atrakcyjnej formie. Na górze schematyczna postać i obok niej napis: „Osoba wysoko wrażliwa w moim otoczeniu to:” oraz miejsce do wpisania odpowiedzi przez uczestnika. Poniżej: „Poznałem/am to po:” i kilka wykropkowanych linijek z punktorem. Poniżej w dwóch kolumnach: „Jej mocne strony to:” i miejsce na wypunktowane odpowiedzi oraz „Trudno jej jest z:” i kropkowane linie. Na dole strony hasło: „Wrażliwość według mnie to...” i miejsce na wpisanie odpowiedzi.
49	16–25	Karta pracy A4 w formie algorytmu. Nagłówek: „Moja myśl”. Pod spodem pole z napisem: „Jestem nudny/a, nie mam znajomych”. Od tego strzałka z podpisem: „Moje emocje” prowadząca do pola z napisem: „Niepewność, niepokój, lęk”. Od tego dwie strzałki z podpisem „Moje zachowania”. Pierwsza ścieżka: pole z napisem „Stoję z boku” – strzałka z podpisem „Moje emocje” – pole z napisem „Niepewność, niepokój, lęk” – strzałka – pole z napisem: „Znowu się nie udało” i strzałka prowadząca do pierwszego pola („Jestem nudny/a, nie mam znajomych”). Ścieżka druga: pole z napisem: „Dołożę starań, by inni mnie lubili i zwrócili na mnie uwagę” – strzałka z podpisem „Moje emocje” – pole „Jestem wyczerpany/a” – strzałka – pole „Jest mi przykro” – strzałka – „Powinienem/Powinnam bardziej się starać” – strzałka prowadząca do pierwszego pola.
50	16–25	Infografika o mózgu w stresie. Na schemacie mózgu zaznaczone: „KORA PRZEDCZOŁOWA – łączy informacje, by odpowiednio zareagować”, „HIPOKAMP – gromadzi dane o stresorach i strategiach radzenia sobie w przeszłości”, „PODWZGÓRZE – koordynuje – uwalnia hormony”, „CIAŁO MIGDAŁOWATE – wysyła ALARM”.
51	16–25	Infografika w formacie A4 w atrakcyjnej formie. Na infografice pola: „Gdzie byłem/am”, „W jakim byłem/am nastroju?”, „Co się wydarzyło?”, „Moja refleksja na koniec”. Wszędzie miejsca do pisania odpowiedzi przez uczestników. Karta pracy może mieć jakiś temat przewodni, np. miejsca do wpisywania byłyby w formie znaków drogowych i drogi, biurka nastolatka itp.
52	16–25	Infografika dotycząca błędnego koła unikania (wzór do wglądu grafika).
53	16–25	Infografika dotycząca poznawczego modelu perfekcjonizmu (wzór do wglądu grafika).
54	16–25	Schemat zależności między temperamentem, radzeniem sobie ze stresem i stanem stresu oraz stresorami i konsekwencjami stresu (wzór do wglądu grafika). Małe, proste ilustracje do tekstu.
55	16–25	Infografika zawierająca podstawowe/wstępne informacje o temperamencie; format A4.
56	16–25	Infografika do przygotowania na podstawie prezentacji „Trudności”
57	16–25	<p>Poniższe treści w formie plakatu A4:</p> <p>1. SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NADMIAREM ENERGII</p>

Aktywność fizyczna (kanalizowanie nadmiaru energii w aktywności fizycznej jest najzdrowszym i najbardziej konstruktywnym sposobem rozładowania nadmiaru energii)

Relaksacja, medytacja (choć bardzo trudna dla osoby z nadmiarem energii, uczy panowania nad impulsem do działania i powoduje, że stopniowo wydłuża się czas możliwego pozostawania w bezruchu)

Realizowanie swoich pasji i hobby (szczególnie w postaci aktywności dających możliwość rozładowania energii)

2. SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIĄ W KONCENTRACJI

Motywacja (im większa przyjemność z wykonywania czynności i ważniejszy powód, dla którego wykonywana jest czynność wymagająca koncentracji, tym łatwiej zachować skupienie uwagi)

Zainteresowanie treścią (wzbudzenie w sobie zainteresowania tym, z czym się obcuje)

Zadbanie o dobry nastrój (czytanie i inne czynności wymagające koncentracji łatwiej nam przychodzą, kiedy podejmujemy je w dobrym nastroju, bez uczucia zmęczenia i bez presji wynikającej z robienia tego „na ostatnią chwilę”)

Ściganie się z samym sobą (potraktowanie zadania jak wyzwania dla samego siebie i podjęcie rywalizacji z samym sobą w celu osiągnięcia coraz lepszych wyników w tym zakresie, czyli dłuższych okresów koncentracji)

Przerwy (robienie sobie 5–10-minutowych przerw w wyznaczonym czasie, przynajmniej raz na godzinę i spędzanie przerw w ruchu)

3. SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE SKŁONNOŚCIĄ DO ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH (NASILONA POTRZEBA POSZUKIWANIA WRAŻEŃ)

Realizowanie swoich pasji i hobby (również w postaci ekstremalnej, np. skoki na bungee, ale z zagwarantowanym maksimum bezpieczeństwa)

Dostarczanie sobie wielości bodźców i doświadczeń (wszystkie powinny mieć pozytywny charakter)

Ćwiczenie autorefleksji i analizowania konsekwencji podejmowanych zachowań

58	16–25	Plansza, na której z jednej strony znajduje się obrazek połowy mózgu, a wokół niego symbole bodźców, np. klepsydra, koła zębate, puzzle, nuty, frytki + napis: IMPULSY, a z drugiej strony połowa żarówki i symbole reakcji, np. nastolatek, który gdzieś biegnie, je, śpi, tańczy, kłóci się z kimś + napis: REAKCJE. Połowa mózgu i połowa żarówki przylegają do siebie.
59	16–25	Infografika A4 o emocjach – czym są, skąd się biorą i co wywołują (wzór do wglądu grafika). Do tego proste rysunki ilustrujące treść.
60	16–25	Infografika A4 przygotowana na podstawie prezentacji o konstruktywnych sposobach rozwiązywania sporów.
61	16–25	Infografika przygotowana na podstawie prezentacji o komunikacji bez przemocy (NVC)
62	16–25	Karta A4 z kołami zębatymi. Nad nimi nagłówek: „Kiedy nie mogę przełamać nieśmiałości i blokuje ona moje zachowania, to...”. Obok kół zębatych tekst: „Jakie zachowania to we mnie wywołuje?”, „Jakie emocje to we mnie wywołuje?” i „Jak inni ludzie postrzegają te emocje i zachowania?”.
63	16–25	Karta pracy A4, urozmaicona. Nagłówek: „AKCJA–RELACJA”. Po lewej stronie: „Co JA daję grupie?” i pod spodem pięć wypunktowanych miejsc na uzupełnienie. Od tych miejsc strzałka z

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		podpisem: „Jak to wykorzystać?” prowadząca do pola o nazwie „Plan działania”. Od pola mała strzałka do pytania: „Kiedy to zrobię?” i miejscem do uzupełnienia.
64	16–25	<p>Karty A5 ze zdaniami i małymi obrazkami ilustrującymi ich treść (jedno zdanie na jednej kartce) oraz miejscem na wpisywanie słów przez uczestników:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wpisz nazwę swojego ulubionego zespołu i tytuł swojej ulubionej piosenki 2. Gdybyś do końca życia mógł/mogła jeść tylko jedną potrawę, to co by to było? 3. W jakim miejscu czujesz się najszczęśliwszy/a na świecie? 4. Od dawna marzysz, żeby... 5. Miejsce, które chciał(a)byś odwiedzić to... 6. Gdybyś wygrał(a) ogromne pieniądze, to co byś zrobił(a), żeby sprawić sobie przyjemność? 7. Wymarzony sposób na spędzenie wieczoru to... 8. Wpisz tytuł filmu/książki, które zrobiły na Tobie ogromne wrażenie
65	16–25	<p>Plakat A4 – nastolatek idący ze szkoły do domu z plecakiem na plecach, w jesiennej aurze wiatru i latających dookoła liści, zgarbiony, zdołowany (może chować głowę w ramiona, otulać się szczelniej szalikiem), niebo szare; nad nim nagłówek: „Czasami w twojej głowie pojawia się głos...”, od głowy wychodzące trzy chmurki-myśli. Pod nim napis „Skąd to się bierze?” i pięć strzałek z treścią (tylko bez numerków): 1. „predyspozycje temperamentalne”, 2. „krytykowano Cię jako dziecko”, 3. „oceniano Cię w szkole”, 4. „doznałeś/aś przykrości ze strony rówieśników”, 5. „porównywano Cię z innymi”.</p> <p>Obok w kolumnie pytanie „Co on mówi?” i sześć ramek, a w nich kolejno treść (tylko bez numerków): 1. „Głos doskonały – mówi, że masz robić wszystko perfekcyjnie, zachować jak najwyższe standardy, być bezbłędny/a. Atakuje i wątpi w powodzenie Twoich działań. Mówi: „Za mało się starasz, Nigdy nic nie zrobisz dobrze, To jest beznadziejne/bezwartościowe”; 2. „Głos kontrolujący – wytyka Ci błędy, niepowodzenia, chwile słabości. Atakuje i obwinia. Mówi: „Znowu Ci nie wyszło”, „Powinieneś/Powinnaś się wstydzić”, „Jesteś słaby/a – brak Ci silnej woli”; 3. „Głos nagły – mówi, żeby pracować ciężiej, chce zmotywować Cię, wypominając słabości. Atakuje i wmawia Ci brak kompetencji. Mówi: „Jesteś leniem”, „Na odpoczynek trzeba zastrzyżyć”, „Nic nie osiągniesz, jeśli nie będziesz ciężiej/więcej pracował/a”; 4. „Głos paraliżujący – mówi, że wszystkie Twoje wysiłki są niewystarczające. Atakuje i przekonuje Cię, że jesteś bezwartościowy/a. Mówi: „Nie próbuj – szkoda Twoich starań”, „Nie jesteś nic wart(a)”, „Za wysokie progi – jesteś bez szans”; 5. „Głos destruktor – wypomina Ci określone działania lub podjęte decyzje z przeszłości, zazwyczaj dotyczące innych ludzi. Atakuje i wywołuje poczucie wstydu lub poczucie winy. Mówi: „Jak mogłeś/aś tak postąpić?”, „To jest niewybaczalne!”, „Powinieneś/Powinnaś żałować tego do końca życia”; 6. Głos wpasowujący – mówi, byś dopasował(a) się do reszty, żył(a) według zasad, reguł, schematów, pogodził(a) się, że tak jest i nie próbował(a) nic zmieniać. Atakuje i wkłada Cię w określone ramy, rolę. Mówi: „Rób dokładnie to, co Ci każą”, „Co inni pomyślą?”, „Jak zwykle zrobiłeś/aś z siebie głupka”. W prawym dolnym rogu: „To wszystko sprawia, że czujesz się niewystarczająco dobry/a”.</p>
66	16–25	Infografika w ciekawej formie z informacjami na temat stresu, ozdobiona np. drobnymi rysunkami. Wzór do wglądu przez grafika.
67	16–25	Karta pracy A4. Po lewej stronie kartki termometr ze skalą od 0 do 10 opisany jako „Poziom napięcia”. Od każdego poziomu strzałka z miejscem na notatkę nad nią. Nad strzałkami podpis

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		„Sytuacje powodujące wzrost napięcia”. Na końcu strzałek niewielkie schematyczne postaci (żeby można było zaznaczyć na nich, jak napięcie się objawia) i podpis nad nimi „Sygnały płynące z ciała”.
68	16–25	<p>Infografika. Kartka A4. Grafika pokazująca kolejność tekstu. Pięć pól z tekstem (proszę pominąć numerację):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PERFEKCJONIZM jako pozytywna cecha motywuje do: podejmowania wysiłku, ukończenia zadania, dotrzymania terminu, poprawy jakości zarówno życia, jak i naszej pracy 2. CZASEM JEDNAK możemy wpaść w błędne koło myślenia, że można więcej i lepiej, co spowoduje, że będziemy dążyć do doskonałości i nic, co zrobimy, nie będzie dla nas wystarczające. Zadziała to jak hamulec, blokując w ogóle nasze działanie. 3. WTEDY oczekujemy od siebie zbyt wiele, słyszymy częściej krytykujący głos, skupiamy się jedynie na skuteczności i produktywności, jesteśmy niezadowoleni z własnych osiągnięć, myślimy, że to, co zrobiliśmy udało się nam przez przypadek 4. SKĄD BIERZE SIĘ NADMIERNY PERFEKCJONIZM? Wynika on z: predyspozycji temperamentalnych, surowych zasad, do których musieliśmy się dostosować, zawstydzania, gdy coś nam się nie udało, krytykowania, że nie zrobiliśmy czegoś wystarczająco dobrze. 5. POWODUJE TO: lęk, że ktoś odkryje to, czego nie wiemy, rozpamiętywanie błędów, myślenie, że albo zrobimy coś na 100 % albo wcale, przekonanie, że prośenie o pomoc to słabość, przymus dokańczania zadań, nastawienie na wykrywanie błędów, surowe ocenianie innych, porównywanie się.
69	16–25	<p>Karta A4 do uzupełniania (uatrakcyjniona – może fragment tabelki, dymek, ramka, kolor, symbol). Treść na karcie: Wypisz trzy sytuacje/działania/zachowania, które uważasz za swój błąd:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>Wybierz jedną z nich i zapisz Jakiego efektu spodziewałeś/aś się, podejmując decyzję o podjęciu tego działania? Czego dowiedziałeś/aś się dzięki tej sytuacji? Co okazało się nieskuteczne? Co zrobił(a)byś inaczej następnym razem? 1. 2. 3. Czego nauczyłeś/aś się dzięki tej sytuacji?</p>
70	16–25	Uatrakcyjniona karta pracy. Na górze pole o nazwie „Przykre doświadczenie, które rozpamiętuję”, od tego pola na dole odchodzący dymek z tekstem: „Gdy je rozpamiętuję, w mojej głowie

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną - obszar osobowościowy
POWR.02.10.00-00-9003/17**

		pojawia się taka myśl:”, obok tekst: „Ale dzisiaj postanawiam to zmienić!” i miejsce na zapisanie daty. Pod spodem napis: „Następnym razem, gdy zacznę rozpamiętywać tamto przykre doświadczenie, zacznę swoją myśl tak:”, a poniżej ramka z tekstem: „Gdy dziś przyglądam się temu wydarzeniu, przychodzi mi do głowy taka myśl, że...” i miejsce do wpisania czegoś przez uczestnika.
71	16–25	Karta A4 z propozycjami różnych aktywności. Propozycje powinny być zapisane pojedynczo na symbolach znaczków pocztowych. Kilka znaczków powinno zostać pustych do uzupełnienia przez uczestników. Niech karta wygląda jak klaser, w którym znaczki są w układzie 5 kolumn – 8 wierszy. Aktywności do umieszczenia na znaczkach: Przebiegnięcie maratonu, Żeglowanie, Zobaczenie zorzy polarnej, Uszycie ubrania, Jazda na motorze, Spanie na plaży, Nurkowanie, Lot balonem, Poznanie kogoś na ulicy, Skok na bungee, Zagranie w paintball, Pojechanie pod namiot, Zasadzenie drzewa, Podróżowanie autostopem, Zjedzenie pizzy we Włoszech, Pisanie bloga, Zdobycie szczytu górskiego, Założenie ogródka, Zagranie na trąbce, Spływ kajakowy, Wspięcie się na drzewo, Zatańczenie tanga, Zwiedzenie Luwru.