

Arkusz Ćwiczeń: Emocje i Relacje

Trening Umiejętności Społecznych - Zajęcia Rewalidacyjne

Instrukcja dla ucznia: Przeczytaj uważnie opisy trudnych sytuacji. Zastanów się, jak każda z reakcji wpłynie na Ciebie i na inne osoby. Zaznacz jedną odpowiedź, która jest najbardziej pomocna i kulturalna.

Sytuacja 1: Przegrana w grze

Grasz z kolegą w grę online i przegrywasz w ostatnim momencie. Czujesz narastającą złość i frustrację.

- ☐ Wyłączam komputer bez słowa, żeby nie widział mojej złości.
- ☐ Mówię: "Dobra gra, gratulacje" i biorę trzy głębokie oddechy.
- ☐ Piszę na czacie, że gra jest głupia, a kolega na pewno oszukiwał.

Sytuacja 2: Niezrozumiały żart

Grupa znajomych śmieje się z czegoś, czego nie rozumiesz. Masz niepokojące wrażenie, że mogą śmiać się z Ciebie.

- ☐ Spokojnie pytam: "Nie zrozumiałem żartu, z czego się śmiejecie? Opowiedzcie mi?".
- ☐ Zaczynam krzyczeć na nich, żeby natychmiast przestali być złośliwi.
- ☐ Natychmiast opuszczam spotkanie i blokuję ich numery telefonów.

Sytuacja 3: Trudne zadanie

Pracujesz nad zadaniem online i zupełnie nie wiesz, jak je dokończyć. Nauczyciel patrzy na Twój udostępniony ekran.

- ☐ Siedzę w milczeniu i udaję, że zastanawiam się nad rozwiązaniem.
- ☐ Mówię: "To zadanie jest nudne i bez sensu, nie będę go robić".
- ☐ Mówię: "Przepraszam, utknąłem w tym miejscu. Czy może mi Pan/Pani podpowiedzieć?".

Sytuacja 4: Uwaga od nauczyciela

Nauczyciel prosi Cię o poprawienie błędu w zadaniu, nad którym długo pracowałeś.

- ☐ Myślę: "Chce mi pomóc poprawić wynik" i sprawdzam, co jest nie tak.
- ☐ Obrażam się i wyłączam mikrofon, bo uważam, że nauczyciel jest niesprawiedliwy.
- ☐ Kasuję całą swoją pracę i mówię, że nic już nie zrobię.

Dla nauczyciela (LiveWorksheets): Aby aktywować pola, wpisz komendy *select:yes* przy poprawnych odpowiedziach i *select:no* przy błędnych po wgraniu pliku do kreatora.