SOCJOTERAPIA CZ.8

TEMAT: **Moje potrzeby.**

Ćwiczenie, które chcę dzisiaj zaproponować, da możliwość przyjrzenia się potrzebom osoby je wykonującej. Piszę osoby, bowiem z powodzeniem wykonać może je możesz TY, ale także rodzic czy inny znaczący dla Ciebie dorosły. Tym razem postaramy się zrozumieć i zbadać poziom zadowolenia z realizacji potrzeb oraz zastanowić się co można w tym zakresie zmodyfikować.

Poniżej znajduje się karta pracy. Materiał zawiera wypisane dziewięć obszarów, które są bardzo ważne w życiu każdej osoby. Są to zabawa, nauka, odpoczynek, obowiązki, relacje rodzinne, relacje z przyjaciółmi, relacje z innymi ludźmi, zdrowie i emocje. Na karcie znajduje się także puste miejsce, w którym osoba wypełniająca kartę może wpisać to, co według niej powinno się jeszcze tam znaleźć. Następnie, za pomocą 8 punkowej skali, zamalowując trójkąty, TY lub dorosły może określić na jakim poziomie znajduje się jego satysfakcja z tej sfery życia (im więcej zamalowanych elementów tym większe zadowolenie). Rozmawiając na ten temat zastanawiamy się dlaczego osoba pracująca z kartą zaznaczyła ten poziom a nie niższy lub wyższy. Następnie mamy możliwość zastanowienia się nad możliwością zmiany w tym obszarze.

To kolejne ćwiczenie, które warto wykonać raz na jakiś czas i porównać karty ze sobą. 