

## KOMPETENCJE SPOŁECZNE I EMOCJONALNE

Bezpłatny zestaw materiałów edukacyjnych  
przygotowany dla uczestników szkoleń  
Niepublicznego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli COS



Niepubliczny Ośrodek  
Doskonalenia Nauczycieli



[www.superkid.pl](http://www.superkid.pl)

Jesteśmy renomowanym portalem edukacyjnym, który od ponad 15 lat wspiera rodziców, nauczycieli i terapeutów, a także Polonię na całym świecie, tworząc autorskie pomoce dydaktyczne dla dzieci w wieku 4-12 lat (docelowo: 4-15 lat).

## ŁAWICE POMYSŁÓW...

Nasze materiały projektujemy w sposób **kreatywny i nieszablonowy**. Często wykraczamy poza ramy programu szkolnego, uwzględniając **realne potrzeby dziecka** w dzisiejszym świecie.

## PEŁNY EKWIPUNEK...

W naszym serwisie dostępne są:

- materiały dla dzieci w wieku **przedszkolnym**,
- ćwiczenia **elementarzne**,
- arkusze z **przedmiotów szkolnych** (j. polskiego, j. angielskiego, matematyki, geografii, historii, biologii),
- ćwiczenia z **logopedii**,
- zadania rozwijające **kompetencje społeczne i inteligencję emocjonalną**,
- materiały z zakresu **edukacji seksualnej**.



## ZASADY KORZYSTANIA Z UDOSTĘPNIONYCH ARKUSZY

### Zgadzamy się na:

- kopiowanie i rozdawanie ćwiczeń uczniom,
- wykorzystywanie materiałów na lekcjach oraz w domu,
- dzielenie się arkuszami ze znajomymi nauczycielami.

### Nie wyrażamy zgody na:

- usuwanie oznaczeń serwisu oraz modyfikowanie treści arkuszy,
- publikację ćwiczeń w Internecie,
- pobieranie opłat za udostępnianie materiałów.

# Taka właśnie jestem!

Pomyśl o tym, jakie masz zalety. Następnie otocz po śladach nazwy cech, z którymi się utożsamiasz. Czy chciałabyś posiadać jakieś inne mocne strony? Wpisz je w puste pola. Jak możesz pracować nad rozwijaniem ich u siebie?

AMBITNA

SYMPATYCZNA

UPRZEJMA

MĄDRA

SZCZERA

SUMIENNA

PUNKTUALNA

WRAŻLIWA

SZLACHETNA

DOCIEKLIWA

POMOCNA

TROSKLIWA

ZARADNA

UCZCIWA

KREATYWNA

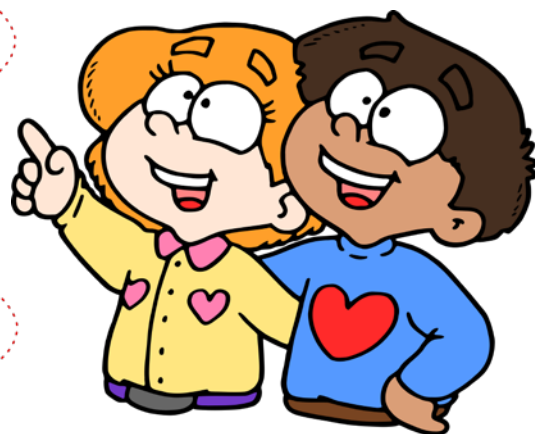
ODWAŻNA

LOJALNA

ZABAWNA

KOLEŻEŃSKA

RADOSNA



# Taki właśnie jestem!

Pomyśl o tym, jakie masz zalety. Następnie otocz po śladach nazwy cech, z którymi się utożsamiasz. Czy chciałbyś posiadać jakieś inne mocne strony? Wpisz je w puste pola. Jak możesz pracować nad rozwijaniem ich u siebie?

AMBITNY

SYMPATYCZNY

UPRZEJMY

MĄDRY

SZCZERY

SUMIENNY

PUNKTUALNY

WRAŻLIWY

SZLACHETNY

DOCIEKLIWY

POMOCNY

TROSKLIWY

ZARADNY

UCZCIWY

KREATYWNY

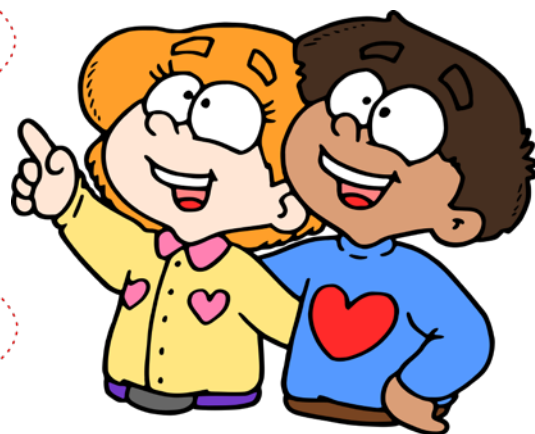
ODWAŻNY

LOJALNY

ZABAWNY

KOLEŻEŃSKI

RADOSNY



To dla mnie  
ważne:

Tym się kieruję:

MOJE  
WARTOŚCI



Bez tego  
nie wyobrażam  
sobie życia:

Na tym mi zależy:



1

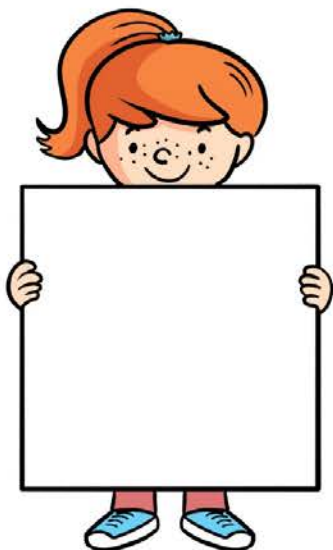
Pomyśleć o jego  
emocjach. Pewnie  
mu smutno, gdy  
krzyczę.

2

Zaproponować mu  
wspólną zabawę  
lub pomoc,  
gdy tego  
potrzebuje.



Jeśli przez tydzień  
się nie pokłócimy,  
w nagrodę  
pójdę na  
basen.



1

2





1

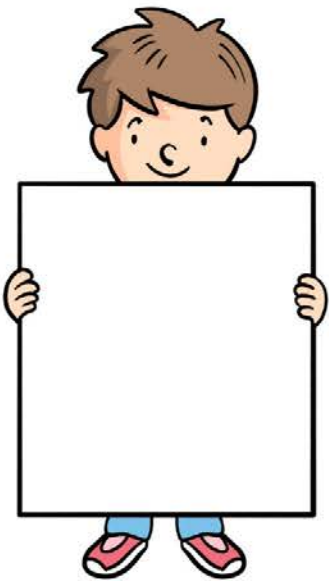
Pomyśleć o jego  
emocjach. Pewnie  
mu smutno, gdy  
krzyczę.

2

Zaproponować mu  
wspólną zabawę  
lub pomoc,  
gdy tego  
potrzebuje.



Jeśli przez tydzień  
się nie pokłócimy,  
w nagrodę  
pójdę na  
basen.

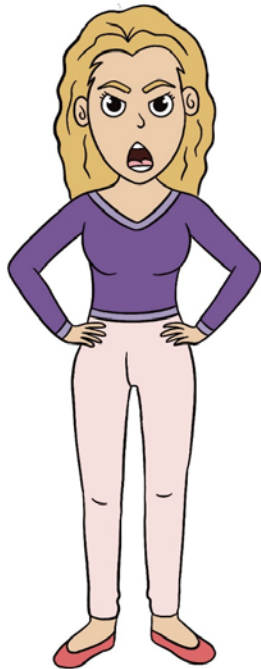


1

2



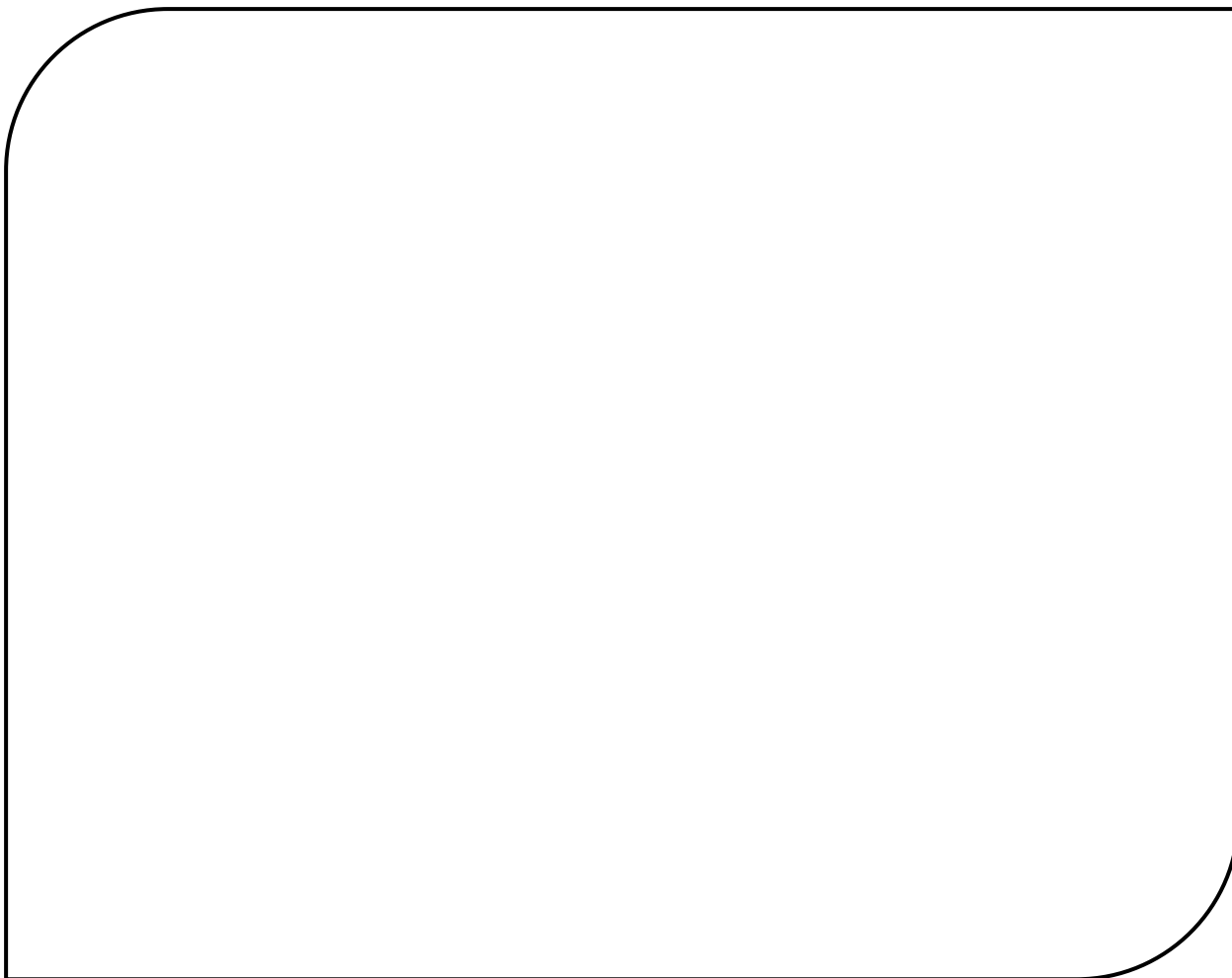
# ZŁOŚĆ





# Złość

Przyjrzyj się planszy i narysuj poniżej, co ostatnio Cię zezłościło.  
Następnie napisz po śladzie słowa związane z tą emocją i dokończ zdanie.



gniew      stres

zmarszczone brwi

zdemotywowanie

napięte ciało

Złoszczę się, kiedy...

---

---

---

# Złość

Oznacz kolorem etykiety ze słowami dotyczącymi tego, co Cię złości.  
Pozostałe skreśl. Następnie odpowiedz na pytania.

hałas

spóźnianie się

kieszonkowe

zawstydzanie

oszustwo

niespodzianka

bójka

Tadna laurka

prezent

złamanie obietnicy

Co ostatnio Cię zezłościło?

Jak sobie z tym poradziłeś(-aś)?

Komu o tym powiedziałaś(-aś)?



# MÓJ DZIENNICZEK EMOCJI



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

RANO

POPOŁUDNIE

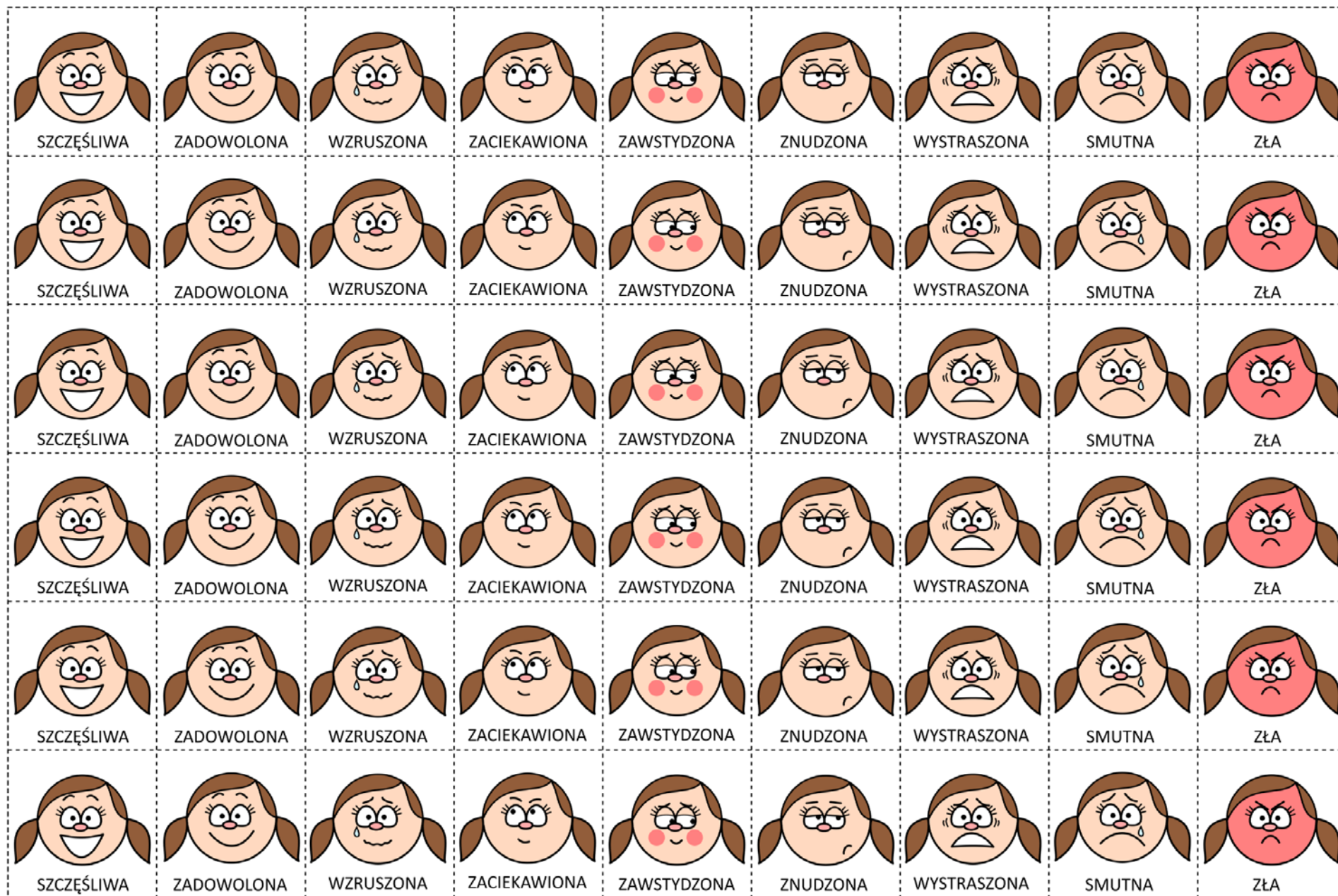
WIECZÓR








	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
RANO							
POPOŁUDNIE							
WIECZÓR							

PODSUMOWANIE MOJEGO TYGODNIA:

--





								
SZCZĘŚLIWY	ZADOWOLONY	WZRUSZONY	ZACIEKAWIONY	ZAWSTYDZONY	ZNUDZONY	WYSTRASZONY	SMUTNY	ZŁY
								
SZCZĘŚLIWY	ZADOWOLONY	WZRUSZONY	ZACIEKAWIONY	ZAWSTYDZONY	ZNUDZONY	WYSTRASZONY	SMUTNY	ZŁY
								
SZCZĘŚLIWY	ZADOWOLONY	WZRUSZONY	ZACIEKAWIONY	ZAWSTYDZONY	ZNUDZONY	WYSTRASZONY	SMUTNY	ZŁY
								
RADOSNY	POGODNY	WZRUSZONY	ZACIEKAWIONY	ZAWSTYDZONY	ZNUDZONY	WYSTRASZONY	SMUTNY	ZŁY
								
RADOSNY	POGODNY	WZRUSZONY	ZACIEKAWIONY	ZAWSTYDZONY	ZNUDZONY	WYSTRASZONY	SMUTNY	ZŁY
								
RADOSNY	POGODNY	WZRUSZONY	ZACIEKAWIONY	ZAWSTYDZONY	ZNUDZONY	WYSTRASZONY	SMUTNY	ZŁY



SuperKid.pl



szczęście



złość

obrzydzenie



strach

zszokowanie

przebiegłość



złośliwość

niezadowolenie



SuperKid.pl



smutek



SuperKid.pl

SuperKid.pl



**WESOŁY**

SuperKid.pl



**SMUTNY**

SuperKid.pl



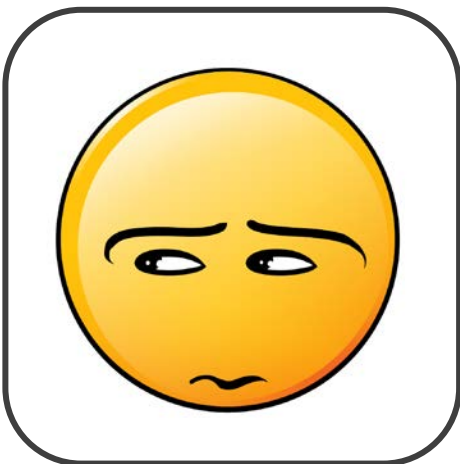
**PRZERAŻONY**

SuperKid.pl



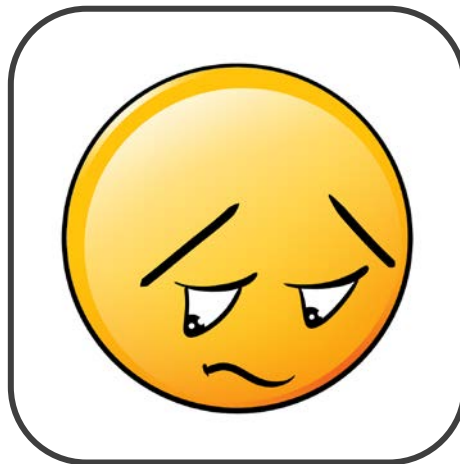
**SZCZĘŚLIWY**

SuperKid.pl



**PODEJRZLIWY**

SuperKid.pl



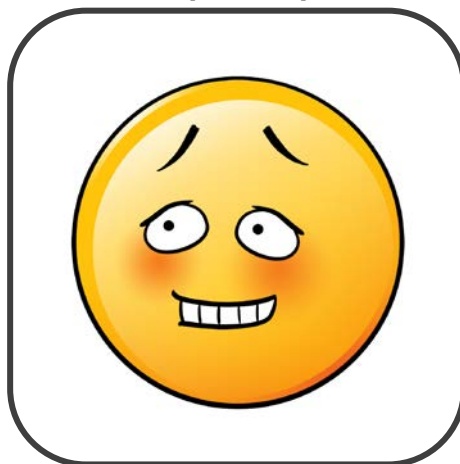
**SKRUSZONY**

SuperKid.pl



**SENNY**

SuperKid.pl



**ZAWSTYDZONY**

SuperKid.pl



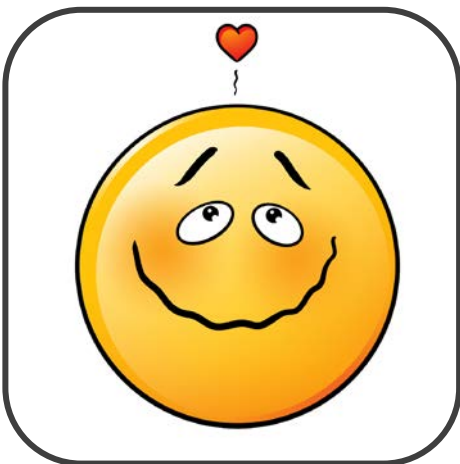
**ZADOWOLONY**

SuperKid.pl



**ZŁY**

SuperKid.pl



**ZAKOCHANY**

SuperKid.pl



**WYSTRASZONY**



## SZACUNEK I AKCEPTACJA (3)



Cześć! Pierwszy raz widzę kogoś, kto porusza się na wózku. Dlaczego nie możesz chodzić?

Nie mogę chodzić, bo przeżyłem poważny wypadek. Mam uszkodzony rdzeń kręgowy. To powoduje, że moje nogi nie odbierają impulsów nerwowych z mózgu i nie mogę nimi poruszać.



**Rdzeń kręgowy** – część układu nerwowego. Znajduje się wewnątrz kręgosłupa. Przewodzi informacje m.in. od mózgu do mięśni i z powrotem. Uszkodzenie go może skutkować np. paraliżem kończyn.

## SZACUNEK I AKCEPTACJA (11)



Cześć! Dlaczego nigdy nie zdejmujesz tej czapki? Nie widać przez nią Twoich oczu. Sprawiasz wrażenie, jakbyś nikogo nie lubił.

Mój synek potrzebuje tej czapki, by czuć się lepiej – drażni go silne światło. Ma autyzm. To nie tak, że nikogo nie lubi. Może sprawia takie wrażenie, ale po prostu reaguje inaczej niż większość ludzi, co czasem powoduje nieporozumienia. Jeśli dasz mu szansę, to przekonasz się, że jest fajnym chłopcem.



**Autyzm** – popularna nazwa określająca zespół zaburzeń, który polega m.in. na trudnościach w nawiązywaniu relacji społecznych. Osoby z autyzmem często są bardzo wrażliwe na bodźce (np. światło i dźwięki). Dobrze się czują, gdy mogą powtarzać określone zachowania lub mają pewien z góry ustalony, przewidywalny rytm dnia. Czasami korzystają ze wsparcia psychologów bądź innych terapeutów, by lepiej sobie radzić w codziennym życiu. Odrobina wyrozumiałości bardzo im pomaga.

## SZACUNEK I AKCEPTACJA (7)



Cześć! Co Ty tam masz we włosach?  
To aparat słuchowy? Źle słyszysz?  
I czemu mówisz jakoś tak  
trochę inaczej?



Źle słyszą ludzie, którzy mają niedosłuch.  
A ja urodziłam się zupełnie głucha. Miałam  
operację i odkąd pamiętam, noszę implanty.  
Dzięki temu nauczyłam się mówić.  
Umiem też grać na skrzypcach!

**Implant ślimakowy** – urządzenie elektroniczne, które umożliwia słyszenie osobom z obustronną głuchotą. Jest zakładane podczas operacji chirurgicznej, składa się z części umieszczonej pod skórą oraz z części zewnętrznej. Jego działanie polega na bezpośrednim pobudzaniu nerwu słuchowego i wywoływaniu wrażeń słuchowych. Umożliwia to osobie z implantami pełne uczestnictwo w codziennym życiu, naukę języka, a także opanowanie gry na instrumentach muzycznych.

**Niedosłuch** – zaburzenie słuchu polegające na nieprawidłowym odbieraniu lub przewodzeniu dźwięków przez narząd słuchu. Może mieć wiele przyczyn oraz wystąpić na każdym etapie życia (od niemowlęctwa do późnej starości).

**Głuchota** – całkowita niezdolność do odbierania lub przewodzenia dźwięków przez narząd słuchu. Może być wrodzona albo nabyta. Ta pierwsza czasami, ale nie zawsze, łączy się z brakiem zdolności mówienia.

## SZACUNEK I AKCEPTACJA (9)



Cześć! Dlaczego jesteś tak dziwnie powyginana? Czy to nie boli? Co Ci się stało?

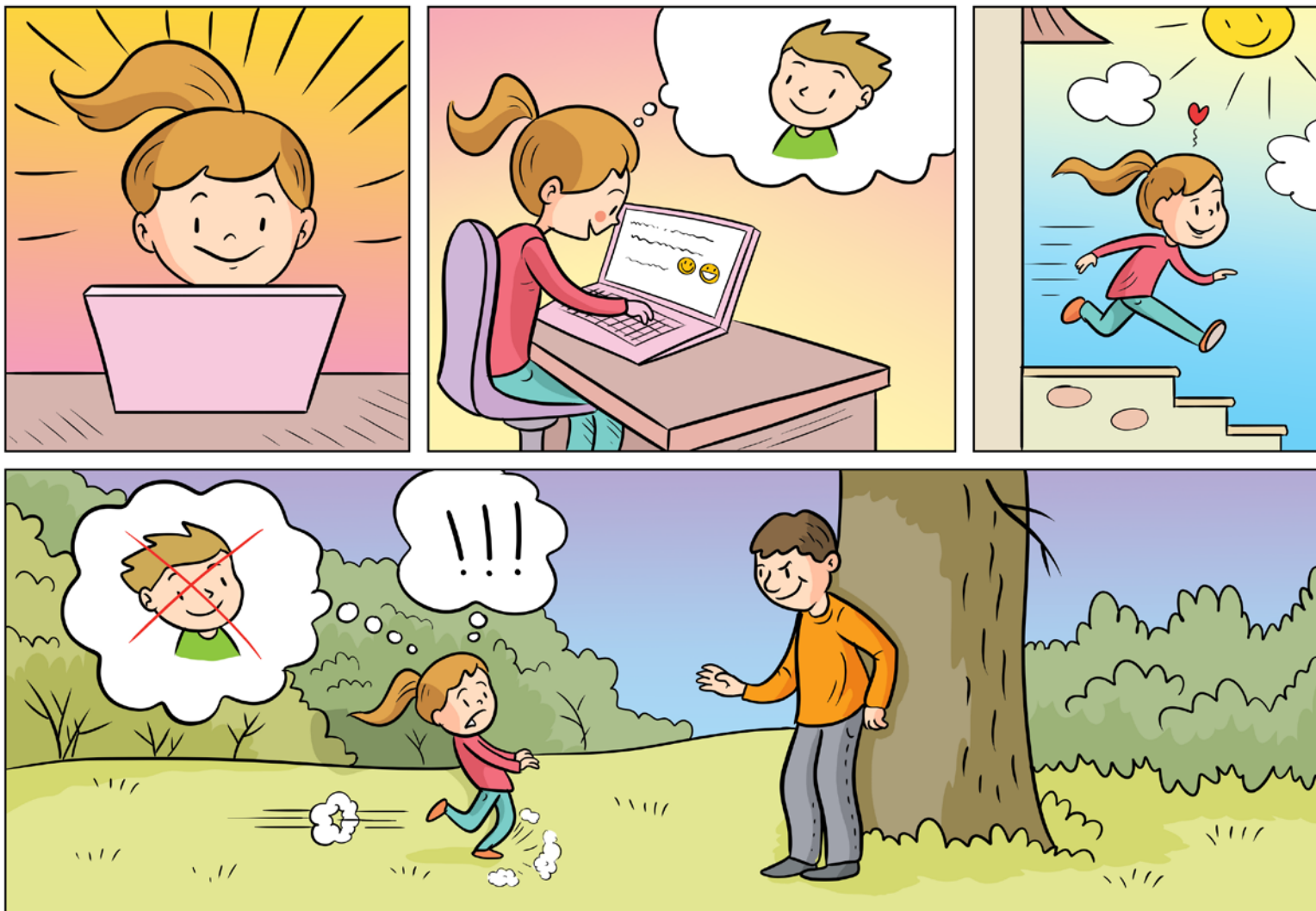
Mam mózgowie porażenie dziecięce. Taka po prostu jestem od urodzenia. Moje mięśnie są osłabione, dlatego dłonie i stopy nie wyglądają tak jak Twoje. Niestety, to trochę boli. Ale przyjmuję leki i uczęszczam na rehabilitację.



**Mózgowe porażenie dziecięce** – zespół zaburzeń wynikających z uszkodzenia mózgu we wczesnym (często płodowym) okresie rozwoju. Ryzyko zwiększa się u wcześniaków, a także wtedy, gdy kobieta w trakcie ciąży przechodzi groźne infekcje. Zazwyczaj dolegliwość ta dotyczy ruchu i postawy, koordynacji, napięcia lub zwiotczenia mięśni. Utrudnia to codzienne życie, ale z niego nie wyklucza. Przy zastosowaniu odpowiednio wcześnie właściwego leczenia oraz rehabilitacji można uzyskać duży stopień samodzielności, ale tylko pod warunkiem, że uszkodzenie mózgu nie jest zbyt rozległe.

# Arkusz 26

Opowiedz historię przedstawioną w komiksie.



# Arkusz 26

Opisz historię przedstawioną w komiksie numer 26.  
Możesz wybrać przydatne sformułowania z tych zaproponowanych poniżej.

Wstęp:

pewnego dnia, z pozoru spokojny dzień, usiąść przed komputerem, chcieć poznać nowych znajomych, sprawdzić skrzynkę poczty elektronicznej, wejść na czat/portal społecznościowy, bez nadzoru rodziców, buszować w sieci, serfować po Internecie



Kadr 1:

zalogować się, być mile zaskoczonym, czekała na nią niespodzianka, nie móc oderwać wzroku od komputera, rozmowa z nieznanym całkowicie ją pochłonęła, na twarzy malował się promienny uśmiech



Kadr 2:

uciąć sobie pogawędkę, pisać na czacie, internetowa znajomość, prowadzić korespondencję przez Internet, interesujący chłopak, nie przeczuwać niczego złego, nie mieć cienia wątpliwości, uwierzyć bez zastanowienia, zafascynować się, zauroczyć się, zrobić na niej wyjątkowe wrażenie, poczuła w nim bratnią duszę, poczuła do niego sympatię



Kadr 3:

pędzić jak na skrzydłach, gnać jak wicher, wybiec jak strzała, zakochać się bez pamięci, mieć motyle w brzuchu, stracić dla kogoś głowę, przyjaciel od serca, cała w skowronkach, pokładała duże nadzieje w nowej znajomości, podjąć błyskawiczną decyzję, z radością wybiec na spotkanie



Kadr 4:

lasek, park, odludne miejsce, spodziewać się kogoś, stanąć twarzą w twarz, serce podeszło jej do gardła, przerazić się nie na żarty, rozczarować się, ośłupieć, rzucić się do ucieczki, zastać kogoś innego, mieć złe zamiary, uśmiechać się złośliwie, chciał ją skrzywdzić, fałszywy przyjaciel

Zakończenie:

niebezpieczna przygoda, niefortunne spotkanie, wyciągnąć z tego lekcję, ponieść konsekwencje, nie ufać nieznanym, nie podejmować pochopnych decyzji, zachować ostrożność, być łatwowiernym

# Smutek

## Ćw. 7 – Rozwijanie empatii

Przeczytaj opisy trudnych sytuacji, w których znalazły się dzieci. Przekształć wypowiedzi ich kolegów tak, aby były taktowne i dawały wsparcie przygnębiionym osobom.

W razie trudności wzoruj się na przykładzie.

☞ Sebastian jest chory i nie będzie mógł uczestniczyć w biegu na 800 metrów, do którego od dwóch miesięcy się przygotowywał. Chłopiec bardzo przeżywa tę sytuację.

### REAKCJA JEGO KOLEŻANKI SYLWII:

– Bastek, ale z ciebie mazgaj! Daj już spokój, to tylko głupi bieg!

### PRZEKSZTAŁCONA REAKCJA:

**Zauważ emocję.** Widzę, że jesteś smutny.

**Okaz zrozumienie.** Wiem, że ci zależało, długo trenowałeś. Rozumiem, że to dla ciebie ważne.

**Wesprzyj, poradź coś.** Gdy wyzdrowiejesz, na pewno weźmiesz udział w kolejnym biegu.



☞ Rodzice Elizy poinformowali ją, że za miesiąc wyprowadzają się całą rodziną do innego miasta. Dziewczynka jest załamana, że będzie musiała opuścić przyjaciół ze szkoły.

### REAKCJA JEJ KOLEGI JULKA:

– Eliza, po co ty to tak przeżywasz?! Nie masz innych powodów do zmartwień?

### PRZEKSZTAŁCONA REAKCJA:



☞ Stasiek usłyszał, jak dziewczynki z klasy śmiały się z jego rudych włosów i piegów. Chłopiec jest smutny i nie czuje się akceptowany.

### REAKCJA JEGO KOLEGI FILIPA:

– Przejmujesz się swoim wyglądem i obgadywaniem przez dziewczyny? Ale słabo!

### PRZEKSZTAŁCONA REAKCJA:



# Wyciszenie

## Ćw. 3 – Rozwijanie empatii i rozwiązywanie problemów

Przeczytaj informacje o sytuacjach, które były dla Bartka trudne. Zapisz, w jaki sposób okazał(a)byś mu wsparcie i zaproponuj rozwiązanie problemu.

Kłótnia z Karolem, po której chłopcy przestali się do siebie odzywać.

**SŁOWA WSPARCIA DLA BARTKA:**

---

---

**PROPOZYCJA ROZWIĄZANIA PROBLEMU:**

---

---

---



Pomyłka podczas wypowiedzi na lekcji historii i wyśmianie jej przez całą klasę.

**SŁOWA WSPARCIA DLA BARTKA:**

---

---

**PROPOZYCJA ROZWIĄZANIA PROBLEMU:**

---

---

---



Bolesne zderzenie podczas meczu, które pogłębiło niechęć Bartka do gier zespołowych.

**SŁOWA WSPARCIA DLA BARTKA:**

---

---

**PROPOZYCJA ROZWIĄZANIA PROBLEMU:**

---

---

---





# Prawa ręka

Być czyjąś prawą ręką, to inaczej być zaufanym współpracownikiem, towarzyszem. Człowiekiem prawym nazywamy kogoś, kto jest szlachetny i uczciwy. Odrysuj na kartce kontur swojej prawej dłoni i na zielono wypisz w jego obrębie, co powinien robić człowiek, jeśli chce się cieszyć szacunkiem i zaufaniem innych ludzi. Poza obrazkiem, czerwonym kolorem, napisz natomiast, czego robić nie należy.



# Kłócić się

## Ćw. 7a – Komunikacja bezpośrednia

Przeczytaj, co mówiły do siebie skłócone osoby, a co naprawdę myślały.  
Zapisz w pustych miejscach, jak mogłyby rozmawiać, aby ich komunikacja  
była bezpośrednia, czyli odnosiła się do przeżywanych emocji.

Spóźnił się,  
a ja jestem zły.  
Nie znoszę czekać.



Bardzo mi przykro,  
że musiał na mnie  
czekać. Chcę go  
przeprosić.



Co tam? Za krótkie  
nóżki masz, żeby  
zdążyć na czas?

A ty się zawsze tak  
wymądrzasz? Zero  
zrozumienia.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Powiedziała o mnie  
coś okropnego.  
Wiem to od Olgi.



Czemu ona się tak  
dziwnie zachowuje?  
Zależy mi na niej. Nie  
rozumiem, co się stało.



Nie chcę z tobą  
już siedzieć na  
angielskim. Sorry.

Nie to nie. Wcale mi  
nie zależy. Usiądę  
sobie z Alą.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## KONTO GRUPOWE



## Nauczyciele

Dla każdego Nauczyciela:

- ✓ **indywidualne** konto z loginem i hasłem
- ✓ dostęp do arkuszy PDF i strefy online **24h/7**
- ✓ **Tablica** – możliwość zadania uczniom konkretnych ćwiczeń z SuperKid.



## Uczniowie

Dla każdego Ucznia:

- ✓ **indywidualne** konto z loginem i hasłem
- ✓ dostęp do arkuszy PDF i strefy online **24h/7**
- ✓ **Tablica** – lista ćwiczeń wraz z uwagami od nauczyciela.



## Multi-Konta

Dla Grupy Uczniów:

- ✓ **wspólne** konto (do 15 stanowisk)
- ✓ dostęp do strefy online (pon.–pt.) **od 7:30 do 17:00**
- ✓ **Tablica** – lista ćwiczeń wraz z uwagami od nauczyciela.

**RABAT  
25%**Specjalnie dla Kursantów COS przygotowaliśmy rabat.  
Przy zakupie abonamentu wystarczy podać kod:**szkolenia1COS / szkolenia2COS**

(dla kont indywidualnych) / (dla kont grupowych)

ważne do: 31.08.2024

## PROGRAM LOJALNOŚCIOWY

- 40%

**1** rok

- 40%

**3** rok

- 40%

**4** rok

- 40%

**5** rok

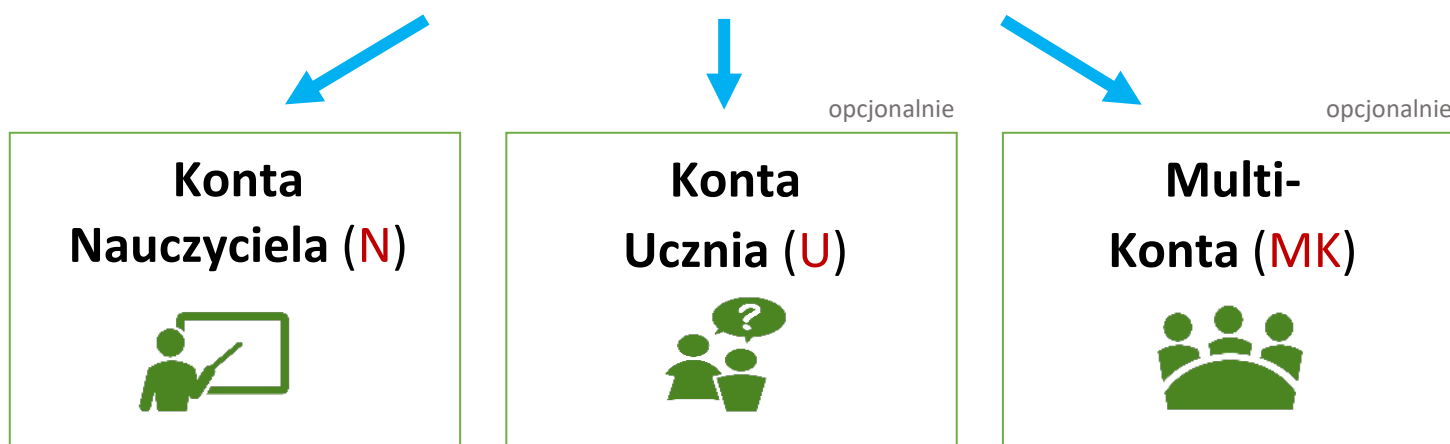
- Zarejestruj się.
- Wybierz abonament.
- Korzystaj bez ograniczeń :).

Sprawdź nas!

[www.superkid.pl](http://www.superkid.pl)

**KONTO GRUPOWE**

Wybierz dowolną liczbę i rodzaj subkont.







Im **WIĘCEJ** subkont, tym **NIŻSZA CENA!**



Abonament indywidualny 365 dni - 197 zł / os.

**Konta grupowe – DUŻE ZNIŻKI!**

Przykładowa konfiguracja konta	Liczba subkont	Cena za 1 subkonto 365 dni	Zniżka
1N + 1MK	2	145 zł	 <b>26%</b>
5N	5	118 zł	 <b>40%</b>
1N + 21U	22	97 zł	 <b>51%</b>
12N + 40U	52	61 zł	 <b>69%</b>

Dla stałych Użytkowników dodatkowe **rabaty za kontynuację** :).