

**DOBRE RZECZY PRZYCHODZĄ DO TYCH,
KTÓRZY POTRAFIĄ CZEKAĆ.**

**W jaki sposób opóźniona gratyfikacja może
wspierać Cię w stawaniu się najlepszą wersją
siebie?**



**Co-funded by
the European Union**

Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Ta praca jest objęta licencją Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. Możesz kopiować, udostępniać, adaptować i wykorzystywać materiał w celach niekomercyjnych, pod warunkiem spełnienia następujących warunków: Musisz podać odpowiednie uznanie, zamieścić link do licencji oraz wskazać, czy dokonano jakichkolwiek zmian. Materiału nie wolno wykorzystywać w celach komercyjnych.

**FORMAT TYLKO DO UŻYTKU CYFROWEGO; PROSZĘ NIE
DRUKOWAĆ**

Tabela Zawartość

01

Moduł 1: Efektywne zarządzanie czasem

- Priorytetowanie zadań
- Planowanie harmonogramów i unikanie odkładania na później
- Pułapki Czasu i Jak Ich Unikać

02

Moduł 2: Rozwiązywanie trudności

- Reakcje na stres oraz presję
- Techniki rozdzielania problemów na etapy
- Przejrzyste myślenie w trudnych momentach

03

Moduł 3: Oddziaływanie społeczne na zachowanie

- Dowód społeczny i media społecznościowe
- Presja ze strony rówieśników i proces podejmowania decyzji
- Algorytmy, influencerzy oraz tożsamość

04

Moduł 4: Zrozumienie i kontrola emocji

- Identyfikacja emocji oraz ich wyzwalaczy
- Reakcje oraz wybory emocjonalne
- Techniki zarządzania emocjami

05

Moduł 5: Uwaga i koncentracja

- Strefy uwagi i rozwijanie koncentracji
- Obrona przed zakłóceniami
- Trening koncentracji i samodyscypliny

Wstęp

Drodzy Przyjaciele,

Z radością prezentujemy Ci tę treść – praktyczny przewodnik stworzony, aby wspierać Cię w rozwijaniu umiejętności kluczowych w dzisiejszym, dynamicznie zmieniającym się świecie: koncentracji, cierpliwości, świadomości emocjonalnej oraz podejmowania rozsądnych decyzji w sytuacjach stresowych.

Ten zestaw materiałów nie nauczy Cię, jak być idealnym, ani nie zapewni Cię w najnowszych trendach. Jednak pomoże Ci zrozumieć, jak robić przerwy, reflektować oraz przejmować kontrolę nad swoim czasem, energią i decyzjami. Dzięki pięciu starannie opracowanym modułom odkryjesz, jak zarządzać terminami bez paniki w ostatniej chwili, zachować spokój w stresujących sytuacjach, rozpoznawać i radzić sobie z emocjami, radzić sobie z presją otoczenia oraz ćwiczyć koncentrację w świecie pełnym rozproszeń.

Wewnątrz znajdziesz łatwe ćwiczenia, które pomogą Ci:

- utrzymuj porządek i skupienie, nawet gdy sytuacja wydaje się przytłaczająca,
- dziel duże problemy na łatwe do rozwiązania kroki,
- zrozumieć, w jaki sposób media społecznościowe oraz wpływ rówieśników kształtują twoje decyzje,
- zarządzać silnymi emocjami, zamiast pozwalać im na kontrolowanie siebie,
- i rozwijaj swoją zdolność do czekania na długoterminowe cele, zamiast ulegać szybkim rozwiązaniom.

To narzędzia życiowe, które będą Cię wspierać w edukacji, relacjach, przyszłej karierze oraz codziennym samopoczuciu.

Zachęcamy do zapoznawania się z materiałami we własnym tempie.

Wykorzystuj je uczciwie, kreatywnie i w sposób, który wydaje się dla Ciebie odpowiedni. Niezależnie od tego, czy pracujesz samodzielnie, w grupie, czy z mentorem, wszystko tutaj zostało zaprojektowane, aby wspierać Twój rozwój poprzez podejmowanie przemyślanych, znaczących decyzji krok po kroku.

Jak korzystać?

Ta broszura została stworzona z myślą o Tobie. Jej celem jest pomoc w zrozumieniu, jak myślisz, podejmujesz decyzje, radzisz sobie z presją oraz zarządzasz takimi aspektami jak czas, koncentracja czy emocje — szczególnie w świecie, który obfituje w rozproszenia i natychmiastowe wybory.

Treść została podzielona na pięć modułów, z których każdy skupia się na innej części codziennego życia, w której odroczenie gratyfikacji (odczekanie, przemyślenie, podejmowanie lepszych decyzji) ma istotne znaczenie. Możesz przechodzić przez nie w kolejności lub wybrać te, które w danym momencie wydają się najbardziej przydatne.

Każdy moduł obejmuje:

- Zwięzłe wprowadzenie, które wyjaśnia, o czym jest temat i dlaczego warto się nim zainteresować.
- Zajęcia umożliwiające refleksję, rysowanie, pisanie, tworzenie map lub po prostu rozważanie własnych doświadczeń.
- Pytania (refleksje), które umożliwiają dostrzeganie własnych nawyków, myśli i reakcji — nie istnieją dobre ani złe odpowiedzi.
- Narzędzia i pomysły, które możesz zastosować w codziennym życiu, w szkole, w domu, z przyjaciółmi lub po prostu do refleksji.

Jak korzystać:

- Możesz to wykonać samodzielnie, w swoim własnym czasie i tempie.
- Możesz z niego korzystać w obecności innych osób — w grupie, na warsztatach lub z kimś, komu ufasz (np. pracownikiem młodzieżowym, nauczycielem lub przyjacielem).
- Nie musisz kończyć wszystkiego — po prostu zacznij od tego, co ma dla Ciebie znaczenie i rób przerwy, kiedy ich potrzebujesz.
- Miej pod ręką coś do pisania lub rysowania — notatnik, telefon lub kartkę papieru. To umożliwi Ci maksymalne wykorzystanie tego doświadczenia.

Moduł 1: Efektywne zarządzanie czasem

Wstęp

Między szkołą, zainteresowaniami a życiem towarzyskim, twój czas może szybko zniknąć - czasami pozostawiając cię zestresowanym i przytłoczonym. Ale co, jeśli mógłbyś zyskać kontrolę? Ten moduł jest twoją tajną bronią do efektywniejszego zarządzania czasem.

Możesz dowiedzieć się, jak skoncentrować się na tym, co naprawdę istotne, dotrzymywać terminów bez stresu i unikać podstępnych rozpraszaczy, które odbierają Twoją produktywność.

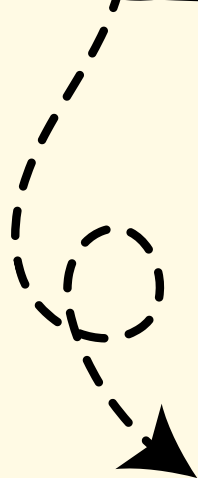
Przygotuj się na odkrycie prostych do zastosowania strategii, z których korzystają odnoszący sukcesy ludzie na co dzień. Nauczysz się identyfikować, co naprawdę ma znaczenie, utrzymywać koncentrację pod presją oraz na zawsze pokonać prokrastynację. To umiejętności życiowe, które pomogą Ci osiągnąć sukces długo po zakończeniu studiów.



Z powrotem

Jako nastolatek balansujesz między pracą domową, życiem towarzyskim, hobby, a może nawet pracą - podczas gdy rozpraszacze (hej, TikTok!) rywalizują o twoją uwagę. Ale oto sekret: produktywność nie polega na robieniu więcej; chodzi o robienie tego, co naprawdę ma znaczenie w pierwszej kolejności.

Pilność wprowadza nas w błąd, powodując, że stresujemy się nieistotnymi sprawami. To ćwiczenie pokazuje, jak twój umysł reaguje pod presją, co pozwala ci zachować spokój i rozsądnie ustalać priorytety.



Z powrotem

Aktywność numer 1

Zacznij od spisania 5 zadań, które musisz zrealizować w tym tygodniu (np. „przygotuj się do sprawdzianu z matematyki”, „posprzątaj swój pokój” lub „odpowiedz na wiadomość od przyjaciela”).

Zauważ, jak nagły termin lub pilna wiadomość tekstowa mogą całkowicie zdominować Twoją listę zadań. Ta aktywność pokaże Ci, jak „fałszywa pilność” oszukuje Twój umysł, aby gonił za natychmiastowymi żądaniami, jednocześnie odsuwając na bok to, co naprawdę istotne - takie jak Twoje cele lub samopoczucie.

Przeprowadźmy test w trzech scenariuszach:

Scenariusz 1: „Twój nauczyciel właśnie przełożył sprawdzian z matematyki na jutro!” Które zadanie staje się priorytetowe?



Scenariusz 2: „Twój przyjaciel jest zaniepokojony i potrzebuje rozmowy TERAZ”. Co jest najważniejsze?

Scenariusz 3: „Masz wolną godzinę bez żadnych zobowiązań”. Jakie istotne, ale niepilne zadanie mógłbyś zrealizować?



Z powrotem

Aktywność numer 1

Zastanówmy się nad tym teraz!



Czy jakieś istotne zadania (np. kluczowe cele osobiste) były pomijane?

Jak „fałszywa pilność” wpłynęła na Twoje priorytety?

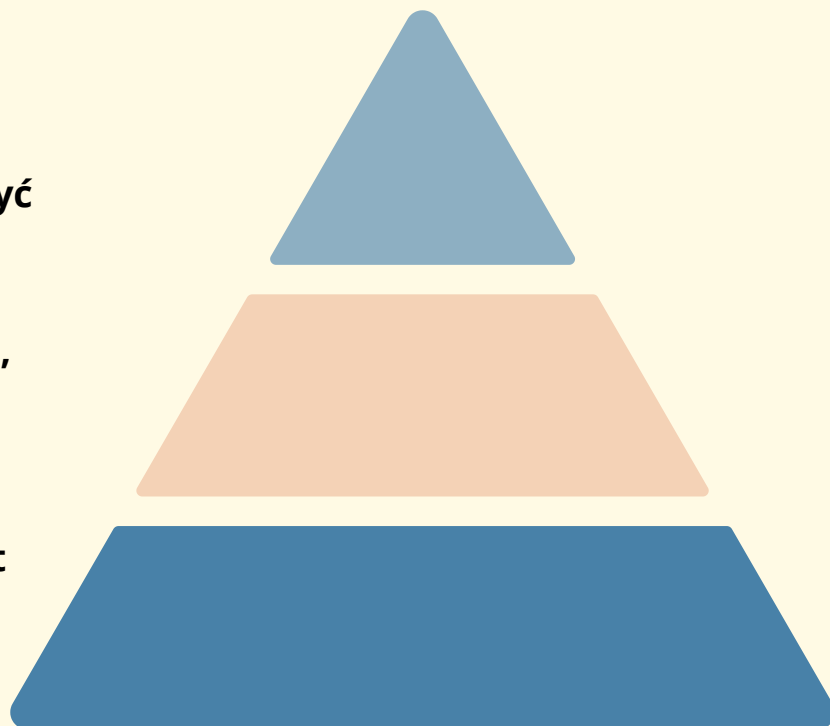
Z powrotem

Narysuj piramidę składającą się z 3 warstw.

Najistotniejsze (1 zadanie):
Najistotniejsze (np. „Zakończyć aplikację na studia”).

Środkowy (3 zadania): Istotne, ale elastyczne (np. „Trenuj 3 razy w tym tygodniu”).

Dół (5+ zadań): Niski priorytet (np. „Przekształć moją playlistę”).



Przy każdym zadaniu zadajcie sobie pytanie:

„Czy to będzie miało znaczenie za miesiąc?” „Czy to jest priorytet kogoś innego, czy mój?”

Aktywność w domu.

Myślisz, że masz kontrolę nad swoim czasem? Sprawdźmy to. Przez jeden dzień rejestruj każdą chwilę, w której odbiegasz od zaplanowanych działań.

Monitoruj przerwy w ciągu jednego dnia.

Przykład: „15:30 - Zatrzymałem się w odrabianiu prac domowych, aby przez 20 minut obejrzeć TikToka”. Oznacz każdą przerwę:

U = Pilne (np. „Mama zadzwoniła”) NU = Niepilne (np. „Długo spędziłem czas na YouTube”) Oblicz: Jaki procent lub ile przerw było rzeczywiście pilnych?

Z powrotem

Efektywne planowanie terminów odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu pracą szkolną oraz obowiązkami, eliminując zbędny stres. Ta jednostka zawiera praktyczne strategie, które pomogą Ci utrzymać porządek i kontrolę nad czasem. Zrozumienie, jak systematycznie podchodzić do terminów, pozwala na zredukowanie presji w ostatniej chwili oraz zwiększenie produktywności.

Aktywność numer 1

Terminy nadchodzą? Zanim przejdziesz dalej, przyjrzyjmy się nadchodzącym zadaniom, aby zidentyfikować problemy, zanim się pojawią. To pięciominutowe przygotowanie zaoszczędzi Ci godzin stresu!

Wymień trzy zadania lub projekty z nadchodzącymi terminami. Na przykład:

- Esej w języku angielskim (termin oddania w piątek)
- Sprawozdanie z laboratorium badawczego (w przyszły wtorek)
- Zestaw zadań z matematyki (termin oddania na środę)



Należy uwzględnić każdy element:

- Która część wydaje się najprostsza? (Możesz zacząć od tego)
- Co może zająć więcej czasu, niż się spodziewałeś?
- Jakie zakłócenia zazwyczaj utrudniają pracę w tym zakresie?

Zastanów się przez moment: Które zadanie najczęściej odkładasz na później i z jakiego powodu?

Z powrotem

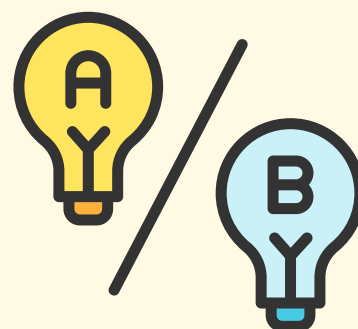
Aktywność numer 2

Eksperymentuj z różnymi metodami planowania, aby odkryć te, które działają dla Ciebie najlepiej.

Wypróbuj obie techniki w trakcie jednego standardowego dnia:

Metoda A: Planowanie blokowe

- Podziel swój dzień na segmenty godzinne.
- Przypisz szczegółowe zadania do każdego przedziału czasowego.
- Uwzględnij przerwy oraz czas dla siebie.

**Pytania do porównania:**

- Która metoda pozwoliła Ci osiągnąć więcej?
- Które podejście było mniej stresujące?
- Czy któraś z metod okazała się skuteczniejsza w przypadku konkretnych typów zadań?

Metoda B: Ustalanie priorytetów

- Wypisz wszystkie zadania w porządku według ich ważności.
- Przechodź przez nie w kolejności.
- Zezwól na elastyczność w ustalaniu harmonogramu.



Z powrotem

Technika ta wspiera przezwyciężenie skłonności do odkładania spraw na później, dzieląc zadania na niewielkie, łatwe do zrealizowania kroki.

Wybierz jedno zadanie, którego się unikałeś.

Na przykład:

- Rozpoczęcie badań z zakresu historii
- Organizacja notatek do nauki
- Rozpoczęcie skomplikowanego zadania matematycznego

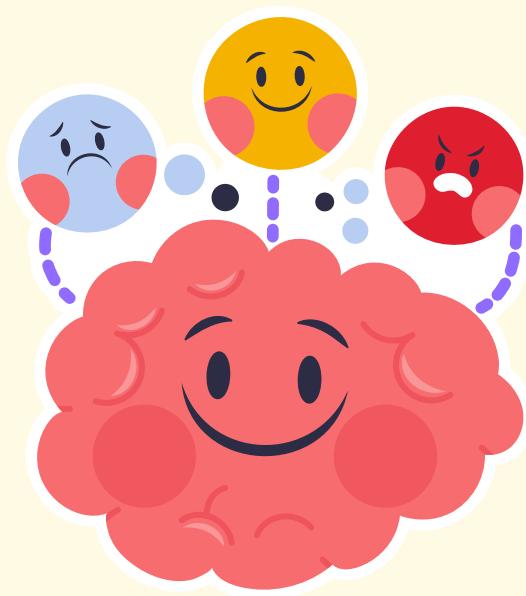
Ustaw timer na pięć minut oraz:

- Zrób tylko pierwszy mały krok (znajdź jedno źródło, napisz pierwsze zdanie, rozwiąż pierwsze zadanie)

Po zakończeniu odliczania:

- Możesz kontynuować, jeśli masz motywację.
- Albo zatrzymaj się bez wyrzutów sumienia, osiągając postępy.

Zastanów się: W jaki sposób to podejście wpłynęło na Twoje postrzeganie rozpoczęcia zadania?



Z powrotem

Unikanie pułapek czasowych.

Jednostka 3

Czy kiedykolwiek miałeś wrażenie, że spędziłeś cały dzień na pracy, a mimo to ledwo zrealizowałeś coś z listy zadań? Pułapki czasowe - te podstępne rozproszenia oraz nieefektywne nawyki planowania - prawdopodobnie odbierają ci produktywność, nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy.

Aktywność numer 1

Podzielcie się na mniejsze grupy (3-4 osoby).

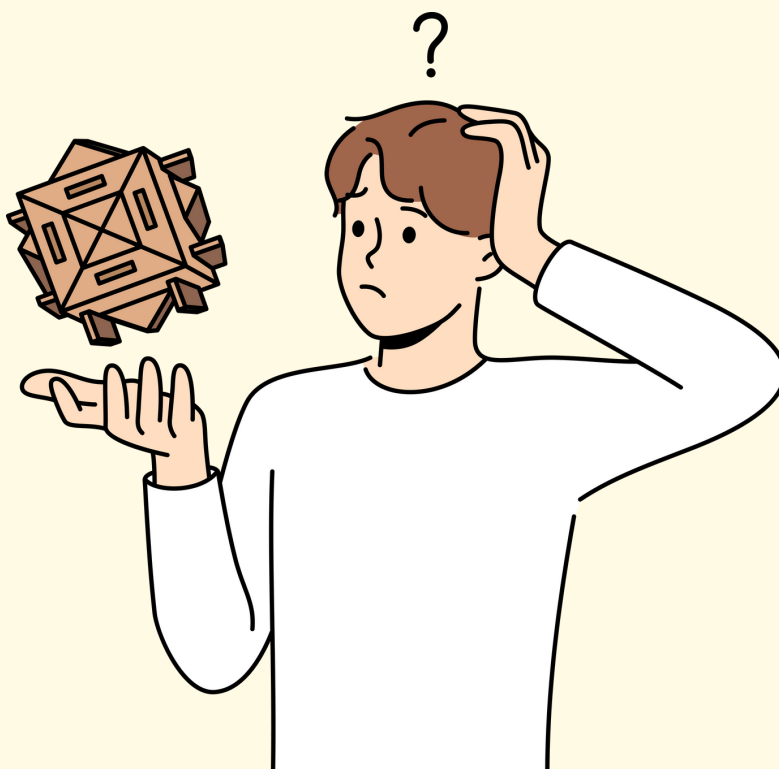
Grupa będzie w milczeniu wykonywać typową czynność prowadzącą do marnowania czasu (np. przewijanie ekranu telefonu lub oglądanie zbyt dużej ilości telewizji).

Klasa będzie próbować odgadnąć, co przedstawiasz.

Po odgadnięciu, porozmawiajmy:

Dlaczego te działania nas rozpraszają?

W jaki sposób możemy zapobiec lub zminimalizować tę utratę czasu?



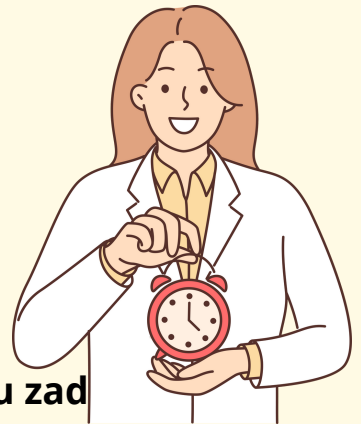
Z powrotem

Aktywność numer 2

Posortuj 10 kart zadań w czterech kategoriach według ich pilności i ważności (np. „Nauka do testu” lub „Oglądanie YouTube”).

Podziel je na cztery grupy:

1. Zrób to teraz: istotne i pilne
2. Zaplanuj na później: Ważne, ale niepilne
3. Deleguj lub działaj szybko: Pilne, ale nieważne
4. Pomiń lub ogranicz: "Niepilne i mało istotne"

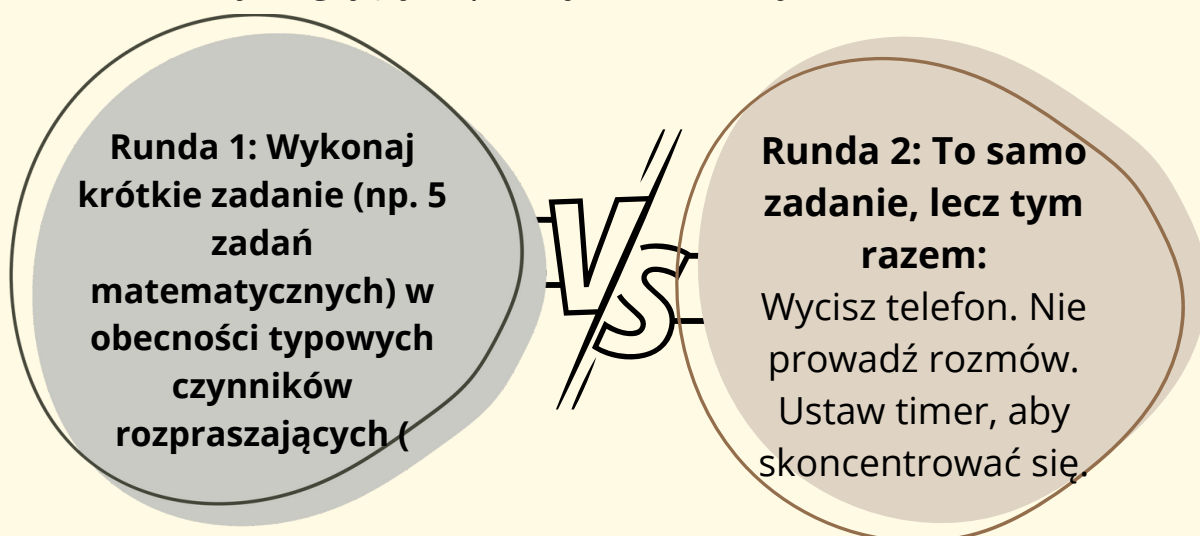


**Zastanów się, dlaczego dokonałeś/aś takiego podziału zadań.
Porównaj swoje decyzje z decyzjami innych – czy się zgadzasz, czy nie? (opcjonalnie)**

Aktywność numer 3

Czy kiedykolwiek zauważyłeś, że niektóre sesje nauki są bardziej produktywne, podczas gdy inne wydają się trwać w nieskończoność? Ten prosty eksperyment zademonstruje, jak znacząco twoje otoczenie wpływa na twoją zdolność do koncentracji.

Oto wyzwanie: musisz zrealizować to samo zadanie dwukrotnie – najpierw z typowymi elementami rozpraszającymi uwagę, a następnie w warunkach wymagających pełnej koncentracji.



Z powrotem

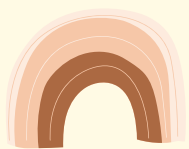
Moduł 1: Efektywne zarządzanie czasem

Wniosek

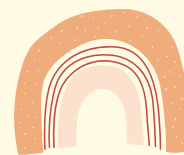
Przeszedłeś przez sztukę zarządzania czasem - odkrywając, jak skupić się na tym, co Cię motywuje, planować z zamysłem i unikać pułapek, które mogą ograniczać Twoją produktywność. Każda lekcja dostarczyła Ci strategii działania, abyś mógł przejąć kontrolę nad swoim harmonogramem, a nie odwrotnie. Pamiętaj, że skuteczne zarządzanie czasem polega na realizacji tego, co istotne. W miarę postępów doskonal swoje podejście, zachowuj elastyczność i obserwuj, jak niewielkie, konsekwentne zmiany prowadzą do znaczących rezultatów. Masz możliwość zaprojektowania życia z przestrzenią na sukces, rozwój i radość. Zegar jest teraz w Twoich rękach - spraw, aby każde tyknięcie miało znaczenie!



Z powrotem



Autorefleksja



Co najbardziej Cię zaskoczyło w Twoim podejściu do zarządzania czasem?

Które narzędzie lub aktywność z tego modułu okazały się dla Ciebie najbardziej przydatne i dlaczego?

Jak zmieniłaby się Twoja codzienna rutyna, gdybyś zaczął systematycznie wdrażać niektóre strategie?

Jakiego nawyku marnującego czas lub rozpraszacza uwagi pragniesz się pozbyć już teraz?

Moduł 2 Rozwiązywanie problemów w sytuacjach stresowych

Wszyscy zmagamy się z presją. Może to być napięty termin, konflikt z bliską osobą lub istotna decyzja, która wywołuje uczucie niepokoju. W takich chwilach łatwo poczuć się uwięzionym, przestraszonym lub przytłoczonym — i trudno jest myśleć racjonalnie.

Rozwiązywanie problemów w sytuacjach stresowych to umiejętność, która, jak każda inna, staje się łatwiejsza dzięki praktyce. Ten moduł oferuje narzędzia, które pomogą Ci zachować spokój, gdy Twój umysł czuje się przytłoczony, podzielić problemy na mniejsze, łatwiejsze do zarządzania kroki, gdy wydają się zbyt duże, oraz znaleźć skuteczne rozwiązania, nawet w sytuacjach z ograniczonym czasem lub wysokimi emocjami.

Poznasz, w jaki sposób presja oddziałuje na twoje ciało i myślenie, odkryjesz metody na wyjście z „trybu paniki” oraz stworzysz prostą rutynę rozwiązywania problemów, którą możesz wykorzystać w każdej chwili. Nie musisz być idealny — wystarczy, że będziesz świadomy, ciekawy i gotowy, aby zrobić jeden mały krok naprzód.



Z powrotem

Zrozumienie ciśnienia i reakcji

Jednostka 1

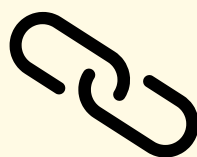
Każdy od czasu do czasu doświadcza presji — przed egzaminem, podczas sporu z przyjacielem lub gdy zbyt wiele spraw gromadzi się jednocześnie.



Kiedy to następuje, mózg może przejść w „tryb przetrwania”, co utrudnia logiczne myślenie lub spokojne działanie. Niektórzy ludzie zamierają, inni wpadają w złość lub pragną uciec od danej sytuacji.



Analiza, w jaki sposób napięcie manifestuje się w myślach, emocjach i ciele, a także jak identyfikacja tych sygnałów stanowi pierwszy krok w radzeniu sobie z nim.



Nie możesz uniknąć presji, ale możesz nauczyć się na nią reagować w sposób, który przynosi korzyści, a nie szkodzi.

Z powrotem

Aktywność 1: Monitorowanie ciśnienia

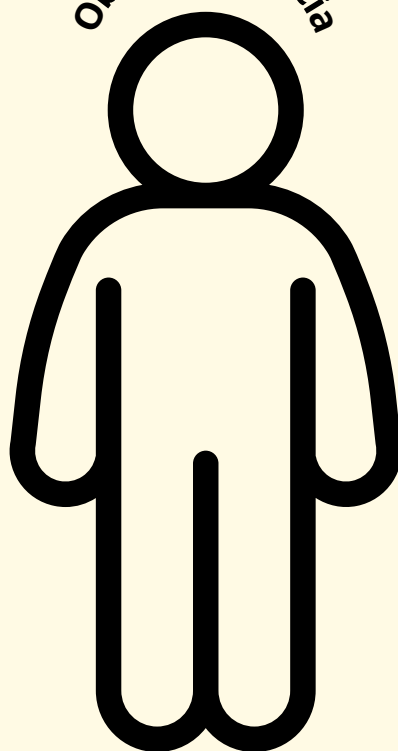
Jak Twoje ciało reaguje na presję?

- Zadanie: Zaznacz objawy, które odczuwasz pod wpływem stresu (przyspieszone tętno, pustka w umyśle, frustracja itp.). Możesz również dodać swoje.

Pulsujące serce	☐
Puste refleksje	☐
Mięśnie Tensoryczne	☐
Motyle w żołądku	☐
Aby uciec...	☐
...	☐



Obszary napięcia



Narysuj obszar, w którym odczuwasz napięcie w ciele.



Kiedy zazwyczaj doświadczasz tych objawów napięcia?

Z powrotem

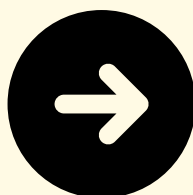
Aktywność 2: Zamarznięcie / Ucieczka / Walka

- Zadanie: Zapoznaj się z mini-scenariuszami. Podziel je na trzy kategorie.



- Kolega z klasy prześladowuje cię w obecności innych.
- Otrzymujesz odpowiedź na lekcji i zapominasz, co chciałeś powiedzieć.
- Udajesz chorobę, aby uniknąć trudnej prezentacji.
- Wchodzisz do pomieszczenia, a wszyscy zwracają się, aby na ciebie spojrzeć.
- Twoje rodzeństwo zabiera twoje rzeczy bez pytania.
- Widzisz osę przelatującą w twoją stronę.
- Ktoś z premedytacją przechodzi obok ciebie na korytarzu.
- Zostałeś zaproszony do wystąpienia przed innymi bez wcześniejszego powiadomienia.
- Do klasy wchodzi kolega z klasy, z którym miałeś kłótnię.

Zastanów się przez moment: „Która z opcji jest twoją ulubioną?” „Co może stanowić bardziej spokojną alternatywę?”



Z powrotem

Zrozumienie ciśnienia i reakcji

Jednostka 1

Aktywność 3: Osobisty radar ciśnienia

Stres nie ma jednego źródła; może występować w szkole, w domu, w relacjach z przyjaciółmi, a nawet w tobie samym.

Krok 1: Uzupełnij Radar

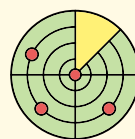
Narysuj lub opisz duży okrąg podzielony na cztery sekcje:

- 🏫 Szkoła
- 🤝 Przyjaciele
- 🏠 Strona główna
- 💭 Jestem

W każdej części napisz lub narysuj:

- Co wywołuje u Ciebie presję?
- Niedawny przykład, który sprawił, że poczułeś się zestresowany.

📌 (Wskazówka: Wykorzystaj kolory, emotikony i symbole, aby zaznaczyć, które przedmioty wydają się większe lub cięższe.)



Mój wskaźnik STRESU



Krok 2: Zatrzymaj się na chwilę, aby przemyśleć

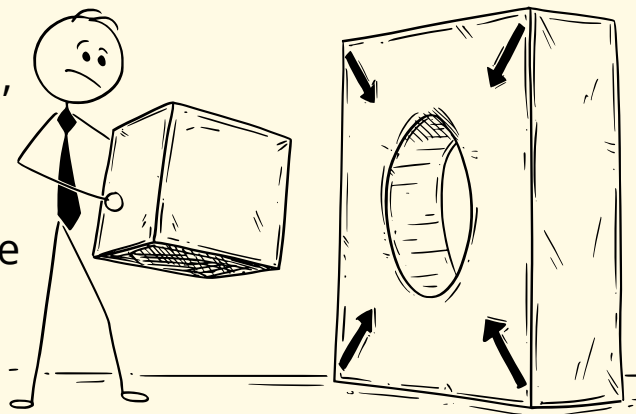
- Który obszar aktualnie wywiera największą presję? Dlaczego?
- Co możesz zrobić, aby zredukować tę presję lub uzyskać pomoc?



Z powrotem

Rozkład problemu na elementy podstawowe

Gdy znajdujesz się pod presją, nawet niewielkie trudności mogą wydawać się przytłaczające. Inne spojrzenie pomoże ci podzielić duży problem na kilka mniejszych rozwiązań.



Dzieje się tak, ponieważ mózg stara się cię chronić, koncentrując się na stresie zamiast dostrzegać szerszy kontekst. Jednak jest dobra wiadomość: rozwiązywanie problemów to umiejętność, którą możesz nabyć i doskonalić.

Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi, musisz nauczyć się, jak wykonać następny krok z klarownością i pewnością siebie. To pomoże ci przezwyciężyć trudności i stres z nowym spojrzeniem.

Pamiętać:
„Nie musisz od razu wszystkiego zrozumieć — po prostu zrób następny właściwy krok”.



Z powrotem

Rozkład problemu na elementy podstawowe

Kiedy odczuwamy przytłoczenie, nasz umysł może tworzyć narracje, które sprawiają, że wszystko wydaje się gorsze — nawet problemy, które początkowo wydają się niewielkie, mogą nagle przybrać ogromne rozmiary. Istnieje jednak pewien haczyk: nasz mózg pragnie przejrzystości. Spisywanie myśli pozwala nam zwolnić tempo, zrobić krok w tył i odzyskać kontrolę nad naszymi myślami i emocjami.

Aktywność 1: Dziennik trzech pytań

Zamień zamieszanie na klarowność – zadaj sobie jedno pytanie na raz.

Zadanie w dzienniku

Co się dzieje?

- Napisz o problemie, który ostatnio Cię zajmuje.
- Daj temu wyraz – nie musisz tego naprawiać w tej chwili.

Co najgorszego mogłoby się zdarzyć?

- Bądź szczery – jaki lęk lub niepokój stoi za stresem?
- Jaką opowieść snuje Twój mózg?

3. Jak duże jest prawdopodobieństwo?

- Zatrzymaj się na moment i przemyśl: Czy ten wynik jest realistyczny?
- Jakie jest prawdopodobieństwo, że to rzeczywiście nastąpi?

4. Co możesz z tym uczynić?

- Wypisz wszystkie kroki, nawet te najmniejsze, które możesz podjąć.
- Kto mógłby udzielić pomocy? Co znajduje się w Twojej gestii?



Zastanów się nad:

- Czego nauczyłeś się o sposobach radzenia sobie z presją?
- O czym chciałbyś pamiętać następnym razem, gdy poczujesz się przytłoczony?

Z powrotem

Rozkład problemu na elementy podstawowe

Aktywność 2 – Czas na diagram decyzyjny

Jakie drogi mógłbyś wybrać — i dokąd mogłyby one prowadzić?

Gdy pojawia się presja, często mamy wrażenie, że istnieje tylko jeden sposób działania. Jednak rzadko jest to prawda. Drzewo decyzyjne umożliwia nam wycofanie się, dostrzeganie opcji i rozważenie, dokąd może prowadzić każda z dróg.

Wizualizacja swoich wyborów zapewnia klarowność i wspiera podejmowanie lepszych decyzji, w przeciwieństwie do decyzji podejmowanych bez namysłu.

Krok 1: Jakie jest Twoje aktualne wyzwanie?

Napisz to w tym miejscu:

Krok 2: Zorganizuj to.

- Użyj szablonu drzewa, aby stworzyć co najmniej 2–3 możliwe opcje, które możesz podjąć.
- Następnie dla każdego wyboru stwórz 1–2 potencjalne wyniki — pozytywny, negatywny lub zaskakujący.
- **Możesz je zidentyfikować:**



Z powrotem

Rozkład problemu na elementy podstawowe

Aktywność 3 - Mapa weryfikacyjna

„Co trzymasz w rękach, a czego nie masz?”

Porządkowanie okręgów

Krok 1: Narysuj lub zastosuj dwa okręgi:

Wewnętrzny krąg: Elementy, które mogę kontrolować.

Zewnętrzny krąg: Elementy, nad którymi nie mam kontroli.

Krok 2:

Uzupełnij oba pola słowami, symbolami lub krótkimi przykładami.

Przykład:

Rzeczy, nad którymi nie mam kontroli

Rzeczy, które mogę nadzorować

Kilka wskazówek:

- Czy możesz kontrolować to, co mówi inna osoba?
- Czy potrafisz kontrolować swoją reakcję na to?
- Czy masz możliwość kontrolowania, kiedy odbywa się test?
- Czy masz możliwość kontrolowania sposobu, w jaki się do tego przygotowujesz?

Na co możesz dzisiaj zareagować, jeśli pochodzisz od bliskich?

Jakie to uczucie, gdy eliminujesz coś z zewnętrznego kręgu?

Jasne myślenie w sytuacjach stresowych



Stresujące sytuacje mogą wystąpić nagle - niespodziewana kłótnia, test, którego się nie spodziewasz, lub trudna wiadomość. W takich chwilach twój umysł może wpaść w panikę, ale jeśli opracujesz spokojny plan, będziesz wiedział, jak postępować.

Plan Calm to zestaw prostych narzędzi, które wspierają Cię w utrzymaniu równowagi – bez nadmiernego analizowania, a jedynie poprzez działanie. Każdy plan ma swoją unikalną formę, ale mając go przygotowanego, jesteś o krok do przodu, gdy sytuacje stają się skomplikowane.

Aktywność 1: Stwórz swój plan relaksu

Sprawdź lub zanotuj poniżej swoje ulubione strategie relaksacji:

- ☐ **Wykonaj 5 głębokich oddechów**
- ☐ Wyjdź na zewnątrz
- ☐ Posłuchaj relaksującej melodii
- ☐ Porozmawiaj z osobą, której ufasz
- ☐ Zapisz to w notatniku
- ☐ Pij wodę powoli
- ☐ Wykonaj 10 pajacyków
- ☐ Spójrz na coś pięknego

☐ _____

Zarezerwuj chwilę na refleksję.

- Kiedy wykorzystałbyś ten spokojny plan w rzeczywistości?
- Która strategia, według Ciebie, pozwoli Ci zaoszczędzić najwięcej czasu?

Krok 1: Generowanie pomysłów

Narysuj lub zapisz swoje 3-5 najlepszych strategii w „Zestawie planu relaksacyjnego”.



Z powrotem

Jasne myślenie w sytuacjach stresowych

Ćwiczenie 2: Obserwuj rzeczywisty moment napięcia

Wyciągaj wnioski z rzeczywistych sytuacji i twórz lepsze.

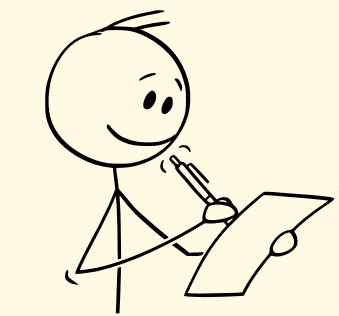
Rozproszenia mają tendencję do pojawiania się w momentach presji, często odciągając nas od rzeczy istotnych. Jednak za każdym razem, gdy dostrzegasz jedno z nich, otwierasz się na możliwość nauki. Ta aktywność zachęca do refleksji nad konkretnym momentem rozproszenia oraz nad sposobami, które mogą pomóc w lepszym radzeniu sobie z nim w przyszłości.

Krok 1: Przyjrzyj się przeszłości

Zastanów się nad niedawnym incydem, w którym powinieneś być się skoncentrować, ale coś cię odciągnęło.

Napisz na ten temat:

- Co próbowałeś osiągnąć?
- Co Cię rozproszyło?
- Jakie były twoje odczucia, gdy to miało miejsce?



Krok 2: Zastanów się nad tym ponownie

Wyobraź sobie teraz tę chwilę ponownie, ale z jedną drobną zmianą.

- Co mogłeś zrobić w inny sposób?
- Która strategia z Twojego Planu Spokoju mogłaby być pomocna?

Zadanie dodatkowe (opcjonalne)

Czy mógłbyś przedstawić to rozproszenie jako istotę lub postać?

💬 Co cię kusi?

💪 Jaką moc możesz wykorzystać, aby to zablokować?



Pytania do przemyślenia:

- W jaki sposób możesz skuteczniej chronić swoje skupienie następnym razem?
- Jakie to uczucie, móc spojrzeć na tę chwilę bez krytyki?

Z powrotem

Moduł 2 Rozwiązywanie problemów w sytuacjach stresowych

Właśnie opanowałeś jedną z najważniejszych umiejętności życiowych: rozwiązywanie problemów w sytuacjach stresowych. W trakcie tego procesu dowiedziałeś się, jak mózg i ciało reagują na stres, jak podzielić przytłaczające sytuacje na łatwe do zarządzania kroki oraz jak zachować spokój i myśleć jasno, nawet gdy sytuacja staje się intensywna.

Pamiętaj, że presja jest częścią życia – jednak panika nie musi. Teraz dysponujesz narzędziami takimi jak Metoda 3 Pytań, drzewa decyzyjne, strategie uspokajające oraz ćwiczenia refleksyjne, które pomogą Ci zatrzymać się, zaplanować i iść naprzód z pewnością siebie.

Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. Wystarczy, że wiesz, jak postąpić dalej – i zaufasz sobie, że będziesz kontynuować.

Kontynuuj wykorzystywanie wiedzy, którą tutaj zdobyłeś. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym łatwiej będzie ci pozostać ugruntowanym, podejmować rozsądne decyzje i radzić sobie z przeszkodami, które napotkasz.



Z powrotem



Autorefleksja



Jak można teraz lepiej zrozumieć swoje reakcje na stres?

Które narzędzie (np. drzewo decyzyjne, radar stresu, mapa kontrolna) było dla Ciebie najbardziej użyteczne lub odkrywcze?

Czy czujesz się bardziej pewny w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami po tym module? Co się zmieniło?

Co zmienisz następnym razem, gdy poczujesz się zestresowany lub przytłoczony?

Moduł 3 Oddziaływanie społeczne na zachowanie

Od wirusowych trendów po influencerów, algorytmy mediów społecznościowych i subtelą presję rówieśników — młodzież dzisiaj jest otoczona nieustannymi komunikatami na temat tego, jak powinno się działać, wyglądać i myśleć. Łatwo jest podążać za tymi wskazówkami, nie dostrzegając, jak wiele twojego zachowania jest kształtowane przez czynniki zewnętrzne.

Ten moduł stanowi Twoją przestrzeń do zatrzymania się i odzyskania kontroli. Dzięki kreatywnym działaniom oraz scenariuszom z życia codziennego, odkryjesz, jak funkcjonuje wpływ społeczny, jak identyfikować presję oraz jak reagować w sposób, który odzwierciedla Twoje prawdziwe wartości. Niezależnie od tego, czy uczysz się mówić „nie”, dwa razy zastanawiasz się nad trendem, czy kwestionujesz to, co jest prawdziwe w Internecie — każda aktywność pomoże Ci zbudować silniejszą świadomość i pewność siebie.

Zbadajmy, co na Ciebie oddziałuje i jak wybrać swoją własną ścieżkę do przodu.



Z powrotem



Ludzie często naśladują innych - pozwala nam to czuć się bezpiecznie i akceptowanymi.



Dowód społeczny występuje, gdy jesteśmy przekonani, że coś jest właściwe, ponieważ inni to robią.



Objawia się w polubieniach, trendach, ocenach i popularnych postach – nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi.

Aktywność numer 1

Odkryjesz, w jakim zakresie Twoje decyzje są uzależnione od innych.

Krok 1: Dokonaj oceny swoich wyborów

Oceń każdą z poniższych pozycji w skali od 1 do 5:

Odzież, którą nosisz

☐

Utwór, który ostatnio dodałeś do swojej playlisty

Wyzwanie lub trend, który próbowałeś

☐

Marka lub produkt, który Ci się podoba

☐

Miejsce, które pragnąłeś zobaczyć

☐

Krok 2: Monitorowanie dowodu społecznego

Wybierz jeden element, który oceniłeś na „4” lub „5”. Odpowiedz na następujące pytania:

Gdzie po raz pierwszy to zobaczyłeś? (np. na TikToku, u przyjaciela, w reklamie)

Dlaczego to wydawało się interesujące i modne?

Czy wciąż byś to lubił, gdyby nikt inny tego nie pragnął?

Z powrotem

Presja rówieśnicza a decyzje osobiste



Presja społeczna występuje, gdy ktoś wpływa na ciebie i zmusza do działania w określony sposób, aby dostosować się do oczekiwań.



Może przybierać formę bezpośrednią (ktoś wskazuje ci, co powinieneś zrobić) lub subtelną (po prostu pragnienie przynależności).



Zrozumienie swoich wartości wspiera podejmowanie lepszych decyzji, nawet w trudnych sytuacjach.

Aktywność numer 1

Przeczytaj każdą z poniższych sytuacji. Oceń, jak intensywną presję byś odczuwał, posługując się tą skalą:



0 = Brak ciśnienia
1 = Niskie ciśnienie
Dużo stresu



Następnie odpowiedz: Co byś tak naprawdę zrobił? Bądź szczery – to musi być twoja autentyczna odpowiedź, a nie ta „właściwa”.

Sytuacja

Ciśnienie (0-2)

- Twoi przyjaciele opuszczają zajęcia, aby się spotkać i chcą, abyś ty również poszedł z nimi.
- Wszyscy w twojej grupie szyczą z kogoś, a ty czujesz się nieswojo.
- Twój najbliższy przyjaciel pragnie, abyś kłamał, aby go chronić.
- Twoi koledzy z drużyny pragną opuścić trening, ale proszą cię, abyś poinformował trenera, że wszyscy jesteście chorzy.

☐☐☐☐

Z powrotem

Ćwiczenie 2: Stwórz własne rozwidlenie drogi

Narysujesz rozwidlenie ścieżki — jakby dwie drogi się oddzielały.

Krok 1: Zapoznaj się z tą sytuacją:

Otrzymałeś zaproszenie na przyjęcie. Twój przyjaciel mówi: „Po prostu przyjdź – nie bądź nudny”. Wiesz, że może być alkohol, ale nie czujesz się z tym swobodnie. Jesteś w dylemacie: iść, aby się wpasować, czy zrezygnować i pozostać wiernym swoim uczuciom.



**Pod każdą ścieżką
narysuj lub
zapisz:**

**Co wydarzy się w
krótkim okresie?**

Co byś odczuwał?

**Jakie mogą być
długoterminowe
konsekwencje?**

Krok 2: Teraz narysuj dwie drogi (jak rozwidlenie ścieżki):

- Ścieżka A = Uczestnicz w imprezie, aby się wpasować
- Ścieżka B = Odrzuć to i zrób coś innego



Zadaj sobie pytanie:

**Która ścieżka wydaje się
bardziej odpowiednia dla
Ciebie - a nie dla Twoich
przyjaciół?**

**Czy żałowałbyś któregoś z
nich bardziej niż innych?**

**Możesz
pokolorować
wybraną trasę.**



Z powrotem



Media społecznościowe nie ukazują wszystkiego – prezentują jedynie to, co według algorytmów może cię zainteresować.



Influencerzy są wynagradzani za kształtowanie opinii, w tym także Twojej.



Jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy, ktoś inny wpływa na twoje myśli.



Aktywność numer 1

Przyjrzyjmy się, w jaki sposób algorytmy oraz osoby wpływowe oddziałują na Twój kanał. Wypełnij poniższy wykres, opierając się na swoich osobistych doświadczeniach.

Pytanie

Twoje odpowiedzi

- Którzy trzej influencerzy lub twórcy najczęściej występują w Twoim kanale?
- Czy promują produkty, czy styl życia? Które?
- Jakie masz wrażenia po obejrzeniu ich materiałów?
- Czy otrzymują wynagrodzenie za to, co mówią? Czy masz pewność?



Filtr dla Influencera

Narysuj prostą ikonę filtra (np. filtr Instagrama lub okulary przeciwsłoneczne), a w jej wnętrzu umieść słowa lub frazy opisujące, w jaki sposób influencerzy mogą modyfikować rzeczywistość, na przykład: „Prezentowane są jedynie osiągnięcia” lub „Modyfikowane zdjęcia”



Z powrotem

Aktywność numer 2

Poświęć chwilę, aby zastanowić się nad ostatnimi 5-10 postami lub filmami, które widziałeś dzisiaj w mediach społecznościowych. Mogą pochodzić z dowolnej platformy. Wykorzystaj poniższą sekcję, aby ocenić, co komunikuje Twój kanał oraz co chciałbyś zmienić (jeśli w ogóle).

**Co często obserwuję?**

Wymień 3 najczęściej spotykane rodzaje treści (np. zabawne filmy, moda, fitness, influencerzy, skargi, wyzwania).

		☐
		☐
		☐

**Dlaczego to tam się znajduje?**

Dopasuj każdy z nich do przyczyny:

1 - Lubię to / jestem w to zaangażowany

To jest modne

Obserwuję osobę, która to publikuje.

4- Nie jestem pewny – po prostu wciąż się pojawia

Czego pragnę więcej?

Czego chciałbyś widzieć więcej na swoim kanale?







Z powrotem

Moduł trzeci

Wpływ społeczny na postawy

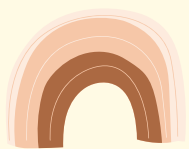
Zanurzyłeś się w ukryte siły, które kształtują Twoje codzienne wybory — od presji rówieśników i zachowań grupowych po osoby wpływowe i algorytmy cyfrowe. Co najważniejsze, nauczyłeś się, jak zatrzymać się, zastanowić i zapytać: „Czy to naprawdę ja?”

Ten moduł dostarczył ci narzędzi do krytycznego myślenia oraz przestrzeni do zdefiniowania własnego głosu. Nauczyłeś się, jak radzić sobie z presją z pewnością siebie, wybierać to, co jest zgodne z twoimi wartościami oraz być świadomym wiadomości kształtujących twój kanał i twoją tożsamość.

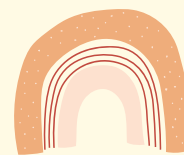
Im częściej wykorzystujesz te umiejętności, tym łatwiej jest podejmować świadome, pełne mocy decyzje — w sieci, w rzeczywistości i wszędzie pomiędzy. Myśl samodzielnie. Prezentuj się jako swoje prawdziwe ja.



Z powrotem



Autorefleksja



Kiedy dostrzegłeś, że podejmujesz decyzje bardziej z myślą o innych niż o sobie?

Jakie treści w mediach społecznościowych wywierają na Ciebie największy wpływ – i czy pragniesz to zmienić?

Co dla Ciebie znaczy „bycie sobą” po ukończeniu tego modułu, gdy odczuwasz presję ze strony rówieśników?

Jak możesz podejmować decyzje zgodne z Twoimi wartościami – nawet jeśli inni mają odmienne zdanie?

Moduł 4 Świadomość oraz regulacja emocji

Wstęp

W dzisiejszym dynamicznym świecie emocje mogą być przytłaczające i nieprzewidywalne. Umiejętność rozumienia i zarządzania swoimi uczuciami jest kluczowa, aby zachować kontrolę w obliczu potrzeby natychmiastowej nagrody lub szybkich rozwiązań. W tym module nauczysz się identyfikować swoje emocje, zrozumiesz, jak wpływają one na Twoje decyzje, oraz przećwiczysz proste techniki na uspokojenie się, gdy emocje stają się intensywne.

Budowanie świadomości emocjonalnej oraz umiejętności regulacji emocji pozwala na zatrzymanie się, przemyślenie sytuacji i dokonanie wyboru, który najlepiej odpowiada Twoim długoterminowym celom, zamiast działać pod wpływem impulsu. Te umiejętności wspierają Cię nie tylko w trudnych momentach, ale również w relacjach przyjacielskich, w szkole, w hobby oraz w Twojej przyszłości.

W tym module odkryjesz trzy istotne obszary: identyfikację swoich emocji, zrozumienie, w jaki sposób wpływają one na Twoje decyzje oraz naukę praktycznych technik radzenia sobie z nimi. Przygotuj się na przejęcie kontroli nad swoimi uczuciami, budowanie siły emocjonalnej oraz rozwijanie cierpliwości, która wspiera Cię w osiągnięciu sukcesów – jeden krok, jeden oddech, jeden wybór na raz.



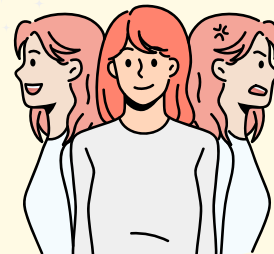
Z powrotem

Identyfikacja emocji

Czym są uczucia?

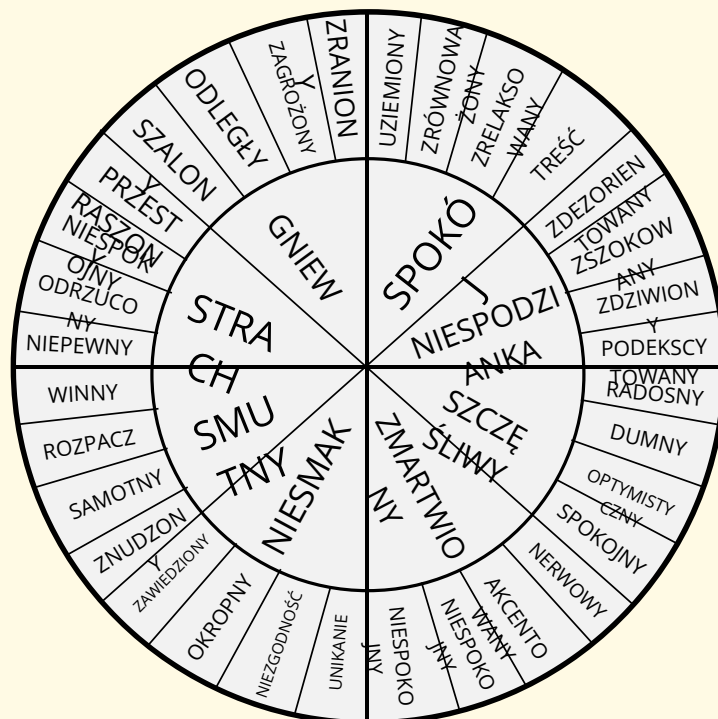
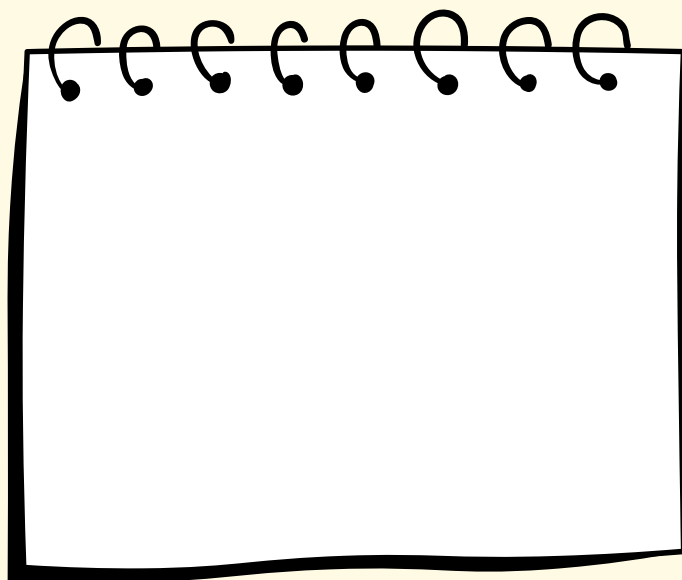
Aktywność numer 1

Poniżej znajduje się koło emocji, w którym w centrum umieszczone są podstawowe uczucia, a wokół nich znajdują się powiązane emocje. Zidentyfikuj i pokoloruj emocje, które ostatnio odczuwałeś.



Aktywność numer 2

Napisz lub narysuj poniżej chwilę, w której doświadczyłeś jednej z tych emocji.



Z powrotem

Co powoduje, że tak się czuję?



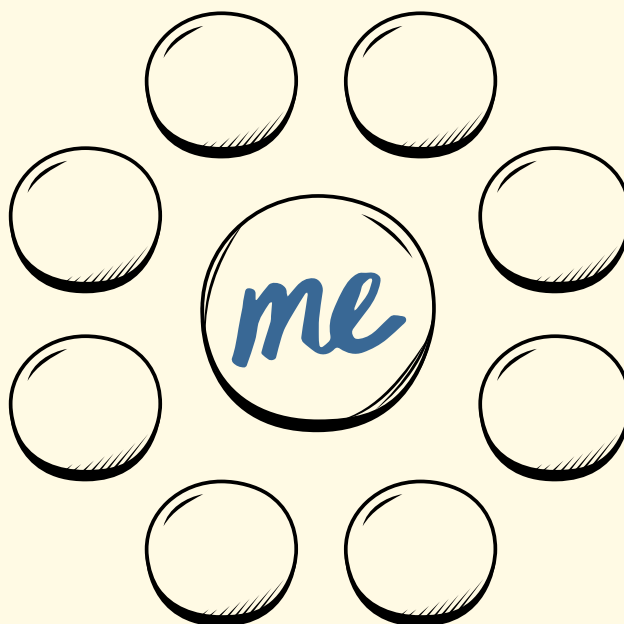
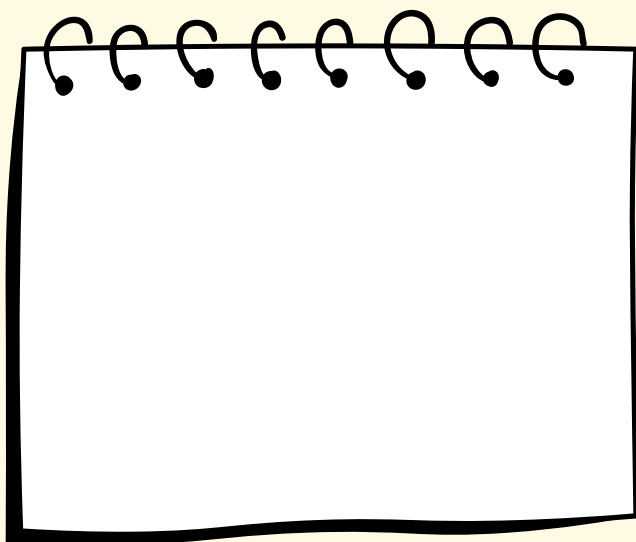
Wyzwalaczem jest element, który powoduje, że doświadczasz intensywnych emocji, jak impuls w mózgu, który sprawia, że odczuwasz coś w określony sposób. Może to być osoba, miejsce lub okoliczność, która uruchamia coś w twoim umyśle i sprawia, że czujesz się w dany sposób.

Aktywność 3

W poniższych kółkach połączonych z „Mną” narysuj symbole ilustrujące rzeczy lub sytuacje, które wywołują Twoje emocje.

Zatrzymaj się na moment i zastanów się:

Jak te bodźce oddziałują na Twoje samopoczucie i co zazwyczaj robisz, gdy się pojawiają?



Możesz narysować przykładowe



ikony, ale również swoje własne.

.....

Z powrotem

Zrozumienie emocjonalnych reakcji

Jednostka 2



Emocje



Oczekuję lepszych wyników.



Działanie bez refleksji



Zatrzymanie

Aktywność numer 1

Przeczytaj poniższą opowieść i zdecyduj, co byś zrobił w tej sytuacji. Po dokonaniu wyboru,

- Napisz na chmurce uczucia, które odczuwasz podczas czytania tej historii.
- Zapisz 2 inne metody reakcji na daną sytuację, oprócz pierwszego wyboru.

Jamie przegląda media społecznościowe i zauważa, że znany influencer właśnie zamieścił post o nowym gadżecie, który jest tematem rozmów. Jamie odczuwa silną potrzebę natychmiastowego zakupu, aby się dopasować i poczuć się fajnie. Jednak telefon Jamiego jest stary, wciąż działa dobrze, a dostępne fundusze są w tej chwili ograniczone.

Wybór:

A) Zakup gadżet natychmiast, aby pozostać w kontakcie z przyjaciółmi.

B) Poczekaj i odłóż pieniądze na coś ważniejszego w przyszłości.

C)

D).....

Z powrotem

Aktywność numer 2

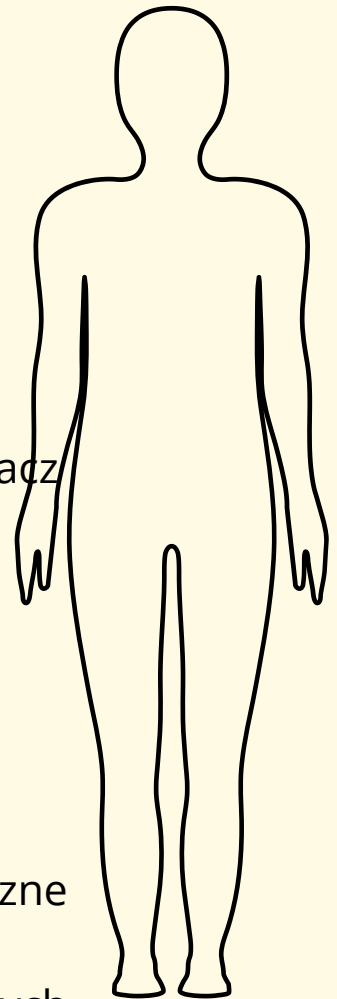
Zastanów się nad momentem, w którym doświadczyłeś podobnego dylematu jak w opisanej historii. Przemyśl: „Co się wydarzyło?”, „Jakie były twoje odczucia?”, „Jakie działania podjąłeś?”, „Co mógłbyś zrobić w przyszłości?”

Zrozumienie emocjonalnych reakcji

Jednostka 2



Zrozumienie sygnałów wysyłanych przez ciało umożliwia wczesne rozpoznawanie emocji oraz podejmowanie lepszych decyzji dotyczących reakcji na nie.



Aktywność 3

Przyjrzyj się konturom ciała na stronie i zaznacz obszary, w których odczuwasz zmiany, gdy jesteś

- zły, 
- nerwowy, 
- Jestem podekscytowany. 

Aktywność 4 oraz refleksja

Podkreśl 3 charakterystyczne dla Ciebie objawy fizyczne z poniższej listy.

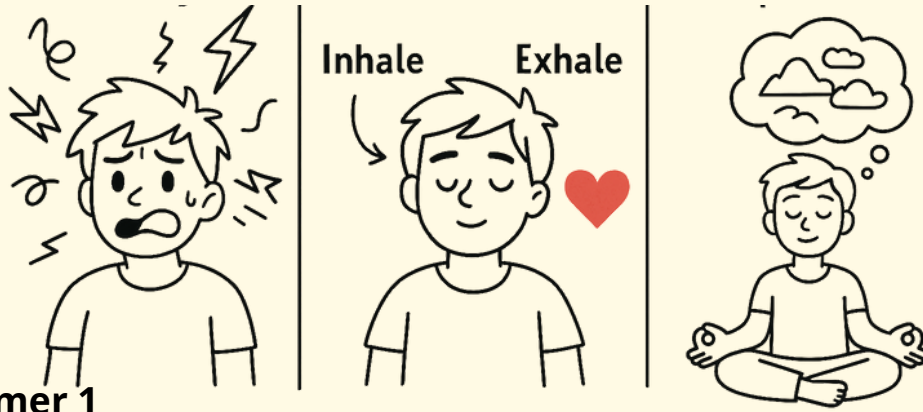
- Zastanów się: Kiedy najczęściej doświadczasz tych objawów? Co możesz zrobić następnym razem, gdy poczujesz te fizyczne symptomy?

Szybsze tętno
Napięcie mięśni (np. szyi, ramion)
Motyle lub „trzepotanie” w brzuchu
Sporocone dłonie
Płytki lub przyspieszony oddech
Zaciśnięta szczęka
lub zgrzytanie zębami
Zaczerwienienie twarzy lub
uczucie ciepła
Suchość w ustach
Zawroty głowy lub
uczucie oszołomienia
Drżenie lub trzęsące się ręce

Z powrotem

Strategie zarządzania emocjami

Jednostka 3



Aktywność numer 1

Stwórz playlistę z utworami, które odzwierciedlają różne emocje, jakie przeżywasz.

🎵 _____

🎵 _____

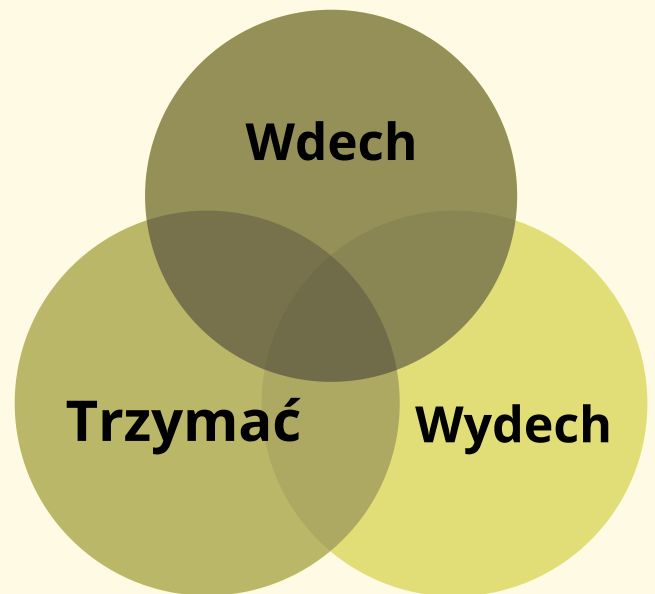
🎵 _____

Aktywność 2: Przewodnik po ćwiczeniach oddechowych

Usiądź w wygodnej pozycji, zamknij oczy i skoncentruj się na swoim oddechu. Wdychaj powoli przez 4 sekundy, zatrzymaj oddech na 4 sekundy, a następnie wydychaj przez 4 sekundy.

Co czułeś przed rozpoczęciem?

Co wtedy czujesz?



Kiedy możesz wykorzystać ćwiczenia oddechowe w swoim codziennym życiu?

Z powrotem

Strategie zarządzania emocjami

Zadanie 3: Staw czoła wyzwaniu!

Spróbuj krótkich i wesołych wyzwań, takich jak „Weź 5 głębokich oddechów”, „Zapisz 3 pozytywne myśli” lub „Tańcz do swojej ulubionej piosenki przez 2 minuty”.

Wypełnij tabelę pomysłami, które planujesz zrealizować, i zaznaczaj każdą wykonaną czynność, aby zredukować stres i poprawić sobie nastrój.

Premia:

Pracujcie w zespole, aby zrealizować każdą aktywność, a następnie wspólnie celebrujcie swój sukces!

CHALLENGE BOARD		
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Aktywność 4: Relaksacja poprzez skanowanie ciała.

Znajdź komfortowe miejsce i weź głęboki oddech. Zamknij oczy i skoncentruj się na każdej części ciała, zaczynając od palców u stóp i przesuwając się w górę do głowy. Zauważ wszelkie napięcia i delikatnie je rozluźnij.

Oceń swój stan odprężenia:

Przed rozpoczęciem
aktywności
Po działaniu



Z powrotem

Strategie zarządzania emocjami

Refleksja: Napisz wiadomość do swojego młodszego „ja”

Wyobraź sobie, że jesteś dorosłym, który doskonale zarządza swoimi emocjami. Napisz list do swojego młodszego ja na temat:

- Jak utrzymać spokój w stresujących i frustrujących sytuacjach.
- Wskazówki dotyczące podejmowania bardziej przemyślanych decyzji.

[illegible]

Z powrotem

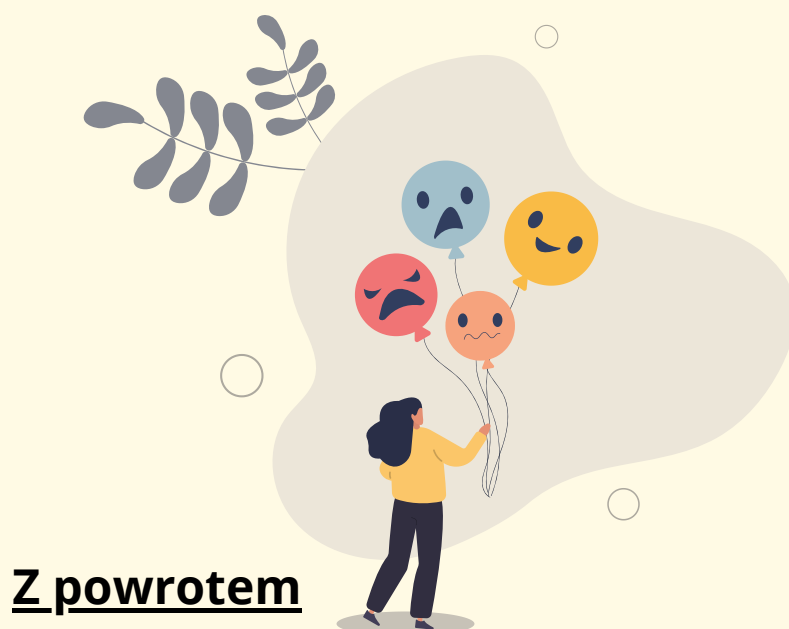
Moduł 4 Świadomość oraz regulacja emocji

Wniosek

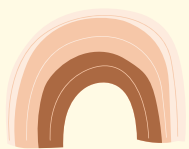
Nabyłeś potężne techniki zarządzania emocjami, takie jak ćwiczenia oddechowe i praktyka uważności. Każda z tych metod przyczyniła się do zwiększenia twojej świadomości dotyczącej uczuć oraz ich manifestacji w ciele.

Praktykując te narzędzia, podjąłeś istotne kroki w kierunku lepszej kontroli emocjonalnej oraz podejmowania decyzji. Pamiętaj, że regulacja emocjonalna polega na rozpoznawaniu swoich uczuć, robieniu przerwy i wybieraniu sposobu reakcji.

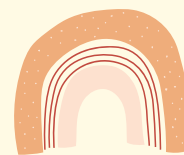
Kontynuuj stosowanie tego, czego się nauczyłeś, a wkrótce łatwiej będzie ci utrzymać spokój i koncentrację, niezależnie od tego, co przyniesie życie. To dopiero początek twojej drogi do emocjonalnej siły i równowagi!



Z powrotem



Autorefleksja



Jakie emocje najczęściej kształtują Twoje decyzje – i czy obecnie jesteś ich bardziej świadomy?

Które z technik relaksacyjnych (np. oddychanie, skanowanie ciała, playlisty) były dla Ciebie najbardziej skuteczne?

Jak zmienił się Twój sposób postrzegania „trudnych” emocji, takich jak złość, strach czy smutek?

W jakich okolicznościach chciałbyś zweryfikować wiedzę nabytą w tym module?

Moduł 5

Koncentracja

Wstęp

W świecie pełnym wibrujących telefonów, niekończących się powiadomień i kuszących rozproszeń, utrzymanie koncentracji może wydawać się niemal niemożliwe. Jednak koncentracja to umiejętność — coś, co możesz rozwijać, opanowywać i nad czym możesz zyskać kontrolę. W tym module nauczysz się rozpoznawać momenty, w których twoja uwaga dryfuje, jak eliminować rozproszenia oraz jak trenować umysł, aby dłużej pozostawał w strefie skupienia. Dzięki prostym, praktycznym ćwiczeniom staniesz się lepszy w podejmowaniu decyzji dotyczących długoterminowych celów zamiast ulegać krótkoterminowym pokusom.

Umiejętności rozwijania koncentracji będą przydatne nie tylko w trakcie nauki, ale również w sporcie, hobby, relacjach oraz w realizacji przyszłych celów.

Przygotuj się na zwiększenie uwagi, rozwijanie samodyscypliny i przejęcie kontroli nad swoim skupieniem – moment po momencie!



Z powrotem

Obszary uwagi

Wszyscy doświadczamy różnych poziomów koncentracji w ciągu dnia — można to porównać do „stref”. Czasami znajdujemy się w strefie, całkowicie skoncentrowani. Innym razem nasz umysł wydaje się zamglony lub rozproszony. Pierwszym krokiem do poprawy koncentracji jest nauczenie się rozpoznawania, w której strefie aktualnie się znajdujesz.

„Strefa żółta” –
rozproszony

„Strefa Zielona” –
całkowite skupienie

„Strefa czerwona” –
bardzo rozproszony



Aktywność numer 1

Narysuj trzy okręgi: „Strefa zielona”, „Strefa żółta”, „Strefa czerwona”. Uzupełnij: O której godzinie dnia byłeś dzisiaj w każdej strefie? Co robiłeś?



Aktywność numer 2

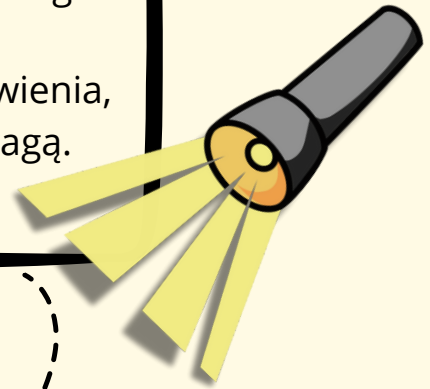
Sporządź listę 12 aktywności, takich jak „oglądanie YouTube'a”, „wykonywanie pracy domowej”, „rozmowy z przyjacielem”. Podziel je na kategorie i zastanów się „Czy któreś z nich należy przenieść?”

☐☐☐☐

Z powrotem

Obszary uwagi

Pamiętaj, że koncentracja jest umiejętnością, którą możesz rozwijać. Wyobraź sobie koncentrację jako latarkę: działa najefektywniej, gdy źródła energii, takie jak twoja energia i otoczenie, są w pełni naładowane. „Wspomagacze koncentracji” to drobne nawyki, narzędzia lub ustawienia, które pomagają ci utrzymać kontrolę nad swoją uwagą.



Zanim rozpocznesz, oczyść umysł. Spróbuj oddychać głęboko.



Woda, aktywność fizyczna i sen mogą wspierać Twoją zdolność do koncentracji.



Zorganizuj przestrzeń – schludne biurko, brak powiadomień, odpowiednie oświetlenie.

Aktywność 3

Możesz stworzyć swój osobisty Zestaw Narzędzi Skupienia - zbiór strategii, które pomogą Ci skoncentrować się, gdy odczuwasz rozproszenie, zmęczenie lub przytłoczenie. Zapisz co najmniej 3 rzeczy, które zamierzasz wypróbować w tym tygodniu - odłóż telefon, włącz muzykę o niskim poziomie skupienia, uporządkuj przestrzeń lub wybierz coś innego, co chcesz przetestować. Po ich wypróbowaniu zanotuj:

Które wzmacniacze działały najskuteczniej?
Czy był jakiś, który Cię zdziwił?
Co byś chciał spróbować następnym razem?



Z powrotem

Aplikacje zostały zaprojektowane w celu przyciągnięcia twojej uwagi. Możesz odzyskać kontrolę, ustalając ograniczenia.



Aktywność numer 1

Wymień 3 aplikacje, które najbardziej Cię dekoncentrują. Określ, kiedy i dlaczego zazwyczaj je uruchamiasz.

App Name	When I Use It	Why I Use It	Real benefit or just a habit?



Twój mózg przestawia się na nowe zadania za każdym razem, gdy sprawdzasz telefon. Każda zmiana utrudnia skupienie.

Aktywność numer 2

Narysuj linię i wybierz najsukuteczniejszą obronę dla każdego cyfrowego rozproszenia uwagi.

1. Korzystanie z Snapchata Ograniczenia korzystania z aplikacji
2. Wysyłanie wiadomości SMS do przyjaciół Odłóż telefon
3. Sprawdzanie Instagrama Aktywuj tryb skupienia
4. Przewijanie TikToka Zrób sobie przerwę na rozciąganie.
5. Powiadomienia pojawiają się Wycisz swoje rozmowy

Aktywność 3

Narysuj lub zaplanuj swoją wymarzoną przestrzeń do koncentracji. Zastanów się nad:

- Gdzie umieścićbyś swój telefon?
- Jakie przedmioty wspierają Twoją koncentrację?
- Co powinno zostać usunięte lub wyłączone?



Aktywność numer 4

Co było dzisiaj dla Ciebie największym czynnikiem rozpraszającym?

Jak możesz to zablokować przy następnym razie?

Jak się czujesz, gdy udaje ci się utrzymać koncentrację, chociażby na chwilę?



Z powrotem

Z biegiem czasu rozwijaj koncentrację.

Jednostka 3

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na jednym zadaniu w danym momencie. Można to porównać do świecenia latarką w ciemnym pomieszczeniu - gdy światło jest stabilne, wszystko staje się wyraźne. Natomiast gdy latarka drży lub porusza się, utrudnia to skupienie.

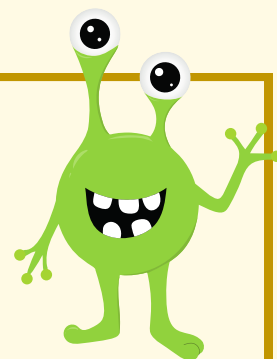


Aktywność numer 1

Narysuj i opisz największy czynnik, który odciąga Twoją uwagę. Może to być Twój telefon, TikTok, przyjaciele, hałas — a nawet Twoje własne myśli. Wyobraź sobie, że to stworzenie, które nieustannie cię prześladowuje. Narysuj je tutaj:

Co oznacza rozproszenie „mówi” dla Ciebie?

Przykład: „Zobacz jeszcze jeden film!”

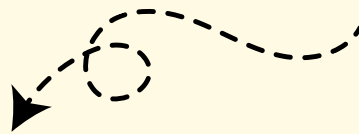


Z powrotem

Twój mózg może koncentrować się tylko przez krótki czas - szczególnie jeśli nie jest do tego przyzwyczajony. Jednak podobnie jak w przypadku biegania czy podnoszenia ciężarów, im więcej ćwiczysz, tym dłużej jesteś w stanie to robić.



Dobra koncentracja wspiera naukę, pracę, sport, hobby - a nawet relacje. Jednak, podobnie jak mięśnie, wymaga regularnego treningu.

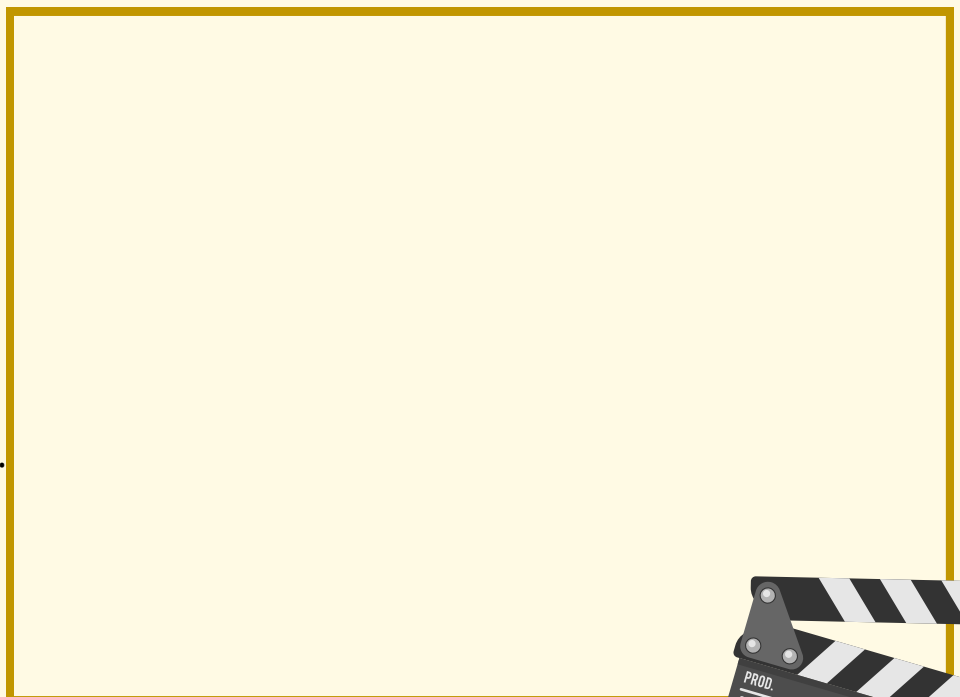


Aktywność numer 2

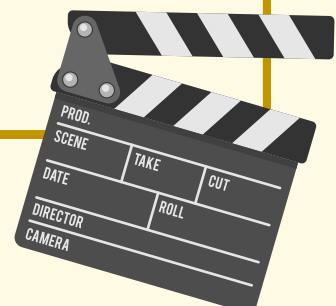
Wybierz zadanie, na przykład przeczytanie tekstu lub napisanie czegoś. Ustaw timer na 3 minuty. Skoncentruj się na zadaniu bez przerwy. Po upływie czasu oceń, w jakim stopniu byłeś skoncentrowany (1-10). Dodaj 1 minutę. Następnie jeszcze jedną. Kontynuuj w ten sposób, aż uzyskasz 10 minut nieprzerwanej koncentracji na zadaniu.

Aktywność 3

Zamknij oczy na chwilę i wyobraź sobie swoje myśli jako obrazy z filmu. Zauważ, co się pojawia - wspomnienia, zmartwienia, zadania do wykonania, piosenki, przypadkowe myśli. Teraz wybierz jedną scenę, przy której chcesz pozostać. Na przykład, naciskając „pauza” w pozostałych. Otwórz oczy i przedstaw tę scenę – tę, na której pragniesz się skoncentrować.



Z powrotem



Moduł 5 Koncentracja

Wniosek

Zbadałeś, jak funkcjonuje Twoja uwaga, nauczyłeś się, jak eliminować rozproszenia i ćwiczyłeś rozwijanie głębszej koncentracji z pomocą każdej sesji.

Z każdą aktywnością podejmujesz niewielkie, ale znaczące kroki w swojej misji, aby stać się bardziej skoncentrowanym i zdyscyplinowanym. Pamiętaj, że skupienie oznacza bycie świadomym, podejmowanie decyzji i angażowanie się w to, co naprawdę istotne.

Kontynuuj wykorzystywanie tego, czego się nauczyłeś, a łatwiej będzie ci utrzymać się na właściwej ścieżce, nawet gdy życie stanie się głośnie. To dopiero początek silniejszej, bystrzejszej wersji siebie!



Z powrotem



Autorefleksja



Co przeszkadzało Ci w koncentracji w przeszłości – i jak to postrzegasz teraz?

Jakie modyfikacje możesz wprowadzić w swoich nawykach lub środowisku, aby zwiększyć swoją koncentrację, zaczynając od dzisiaj?

Co to oznacza, że po tym module naprawdę trzeba zwrócić uwagę na jedną rzecz?

Co chciałbyś trenować, aby wzmocnić swój „mięsień uwagi”?

Wniosek

Dotarłeś do końca kursu — jednak to nie jest prawdziwy „koniec”.

To, co odkryłeś w tych modułach, to dopiero początek czegoś znacznie bardziej osobistego: sposobu, w jaki myślisz, sposobu, w jaki reagujesz na wyzwania, sposobu, w jaki wybierasz to, co jest dla ciebie istotne, a nie to, co jedynie sprawia ci przyjemność w danym momencie.

Opóźnianie natychmiastowej gratyfikacji polega na zwracaniu uwagi na to, co wpływa na twoje decyzje, zrozumieniu swoich emocji oraz podejmowaniu bardziej świadomych wyborów – nawet jeśli jest to trudne.

Jeśli zatrzymałeś się, aby zastanowić się, spróbowałeś czegoś innego lub po prostu spojrzawszy na sytuację z innej perspektywy — to już jest postęp. I właśnie w tym celu odbywa się to szkolenie.

Nie ma potrzeby, aby opanowywać wszystko jednocześnie. Wróć do tych fragmentów, które Cię zainspirowały. Korzystaj z narzędzi, gdy są Ci potrzebne. Podziel się nimi, jeśli okazały się pomocne. Teraz posiadasz nowe sposoby myślenia — a to jest coś, co pozostaje z Tobą na długo po zakończeniu tego kursu.

Kontakty

Ornament

ornament.fund@wp.pl



Coaching Bulgaria Association

elmiramandajieva7@gmail.com



Jumpin Hub

jumpinhub@gmail.com



Life4YOU

life.reborn82@gmail.com



Flexskill

flexskill22@gmail.com



Sky centre

galena.robeva@ragina.net

