2024-1-PL01-KA220-YOU-000247051

DOBRE RZECZY PRZYCHODZĄ DO TYCH, KTÓRZY POTRAFIĄ CZEKAĆ

Lub jak odroczona gratyfikacja może pomóc ci stać się najlepszą wersją siebie



Dofinansowane przez Unię Europejską

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.



Niniejszy utwór jest objęty licencją Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe. Użytkownik ma prawo kopiować, udostępniać, adaptować i wykorzystywać materiał do celów niekomercyjnych, pod warunkiem spełnienia następujących warunków: Należy podać odpowiednie informacje o autorstwie, zamieścić link do licencji oraz wskazać, czy zostały wprowadzone zmiany. Można to zrobić w dowolny rozsądny sposób, jednak nie w sposób sugerujący, że Right to Remain popiera użytkownika lub sposób wykorzystania przez niego materiału. Nie wolno wykorzystywać materiału do celów komercyjnych.

WYŁĄCZNIE DO UŻYTKU CYFROWEGO; PROSIMY NIE DRUKOWAĆ

Table Of Contents

01 **Moduł 1: Zarządzanie czasem**

- Ustalanie priorytetów zadań
- Planowanie terminów i unikanie prokrastynacji
- Pułapki czasu i jak ich unikać

02 **Moduł 2: Rozwiązywanie problemów**

- Reakcje na stres i presję
- Techniki dzielenia problemów na etapy
- Jasne myślenie w trudnych momentach

03 **Moduł 3: Społeczny wpływ na zachowanie**

- *Świadomość presji rówieśniczej*
- *Komunikacja asertywna*
- *Wybory zgodne z celami*

04 **Moduł 4: Świadomość i regulacja emocji**

- Rozpoznawanie emocji i ich wyzwalaczy
- Reakcje emocjonalne i wybory
- Techniki zarządzania emocjami

05 **Moduł 5: Koncentracja i skupienie**

- Strefy skupienia i budowanie koncentracji
- Obrona przed rozpraszaczami
- Trening koncentracji i samodyscypliny

Wstęp

Droga młodzieży,

Cieszymy się, że możemy podzielić się z Wami tym materiałem – praktycznym przewodnikiem opracowanym po to, aby pomóc Wam rozwijać umiejętności, które mają dziś największe znaczenie w szybko zmieniającym się świecie: koncentrację, cierpliwość, świadomość emocjonalną oraz mądre podejmowanie decyzji pod presją.

Ten zestaw materiałów nie nauczy Was, jak być doskonałymi, ani nie sprawi, że będziecie nadążać za trendami. Pomoże Wam jednak nauczyć się, jak zatrzymać się, zastanowić i przejąć kontrolę nad swoim czasem, energią i wyborami. Poprzez pięć starannie opracowanych modułów poznacie, jak zarządzać terminami bez paniki na ostatnią chwilę, zachować spokój w stresujących sytuacjach, rozpoznawać i radzić sobie z emocjami, mierzyć się z presją rówieśniczą oraz trenować koncentrację w świecie pełnym rozpraszaczy.

W środku znajdziecie proste ćwiczenia, które pomogą Wam:

– zachować porządek i koncentrację nawet wtedy, gdy wszystko wydaje się przytłaczające,

– podzielić duże problemy na możliwe do opanowania etapy,

– zrozumieć, jak media społecznościowe i wpływ rówieśników oddziałują na Wasze wybory,

– radzić sobie z silnymi emocjami, zamiast pozwalać, by to one Wami kierowały,

– oraz wzmocnić zdolność czekania na długoterminowe cele, zamiast ulegać szybkim rozwiązaniom.

To narzędzia życiowe, które będą wspierać Was w nauce, relacjach, przyszłej karierze i codziennym dobrostanie.

Zachęcamy Was do korzystania z tych materiałów we własnym tempie. Używajcie ich szczerze, twórczo i w sposób, który jest dla Was autentyczny. Niezależnie od tego, czy pracujecie samodzielnie, w grupie, czy z mentorem, wszystko tutaj zostało zaprojektowane tak, aby pomagać Wam rozwijać się poprzez podejmowanie przemyślanych i skutecznych decyzji krok po kroku.

Jak korzystać?

Ta broszura została przygotowana dla Ciebie. Jest po to, aby pomóc Ci lepiej zrozumieć, jak myślisz, podejmujesz decyzje, radzisz sobie z presją oraz zarządzasz takimi obszarami jak czas, koncentracja czy emocje — zwłaszcza w świecie pełnym rozpraszaczy i natychmiastowych wyborów.

Treść została podzielona na pięć modułów, z których każdy koncentruje się na innym obszarze codziennego życia, w którym odraczanie gratyfikacji (chwila czekania, najpierw zastanowienie się, dokonywanie lepszych wyborów) ma naprawdę znaczenie. Możesz przechodzić przez nie po kolei — albo wybrać te, które wydają się Ci teraz najbardziej przydatne.

Każdy moduł zawiera:

- Krótki wstęp, który wyjaśnia, czego dotyczy dany temat i dlaczego warto zwrócić na niego uwagę.
- Aktywności, w których zastanawiasz się, rysujesz, piszesz, tworzysz mapy lub po prostu myślisz o własnych doświadczeniach.
- Pytania (refleksje), które pomagają Ci zauważyć własne nawyki, myśli i reakcje — nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi.
- Narzędzia i pomysły, które możesz wypróbować w swoim codziennym życiu, w szkole, w domu, z przyjaciółmi lub po prostu wykorzystać do zastanowienia się.

Jak z niej korzystać:

- Możesz pracować z nią samodzielnie, w swoim czasie i we własnym tempie.
- Możesz korzystać z niej z innymi — w grupie, podczas warsztatu lub z kimś, komu ufasz (na przykład z pracownikiem młodzieżowym, nauczycielem albo przyjacielem).
- Nie musisz kończyć wszystkiego — po prostu zacznij od miejsca, które ma dla Ciebie sens, i rób przerwy, kiedy ich potrzebujesz.
- Miej pod ręką coś do pisania lub rysowania — zeszyt, telefon albo kartkę papieru. To pomoże Ci w pełni skorzystać z tego doświadczenia.

Moduł 1
Zarządzanie czasem

Wstęp

Między szkołą, hobby a życiem towarzyskim Twój czas może bardzo szybko upływać — czasem pozostawiając Cię w stresie i przytłoczeniu. Ale co, jeśli mógłbyś przejąć nad tym kontrolę? Ten moduł to Twoja tajna broń do mądrzejszego zarządzania czasem.

Możesz nauczyć się, jak skupiać się na tym, co naprawdę ważne, panować nad terminami bez paniki na ostatnią chwilę i unikać podstępnych rozpraszaczy, które kradną Twoją produktywność.

Przygotuj się na odkrycie prostych do zastosowania strategii, z których ludzie sukcesu korzystają każdego dnia. Nauczysz się rozpoznawać, co naprawdę ma znaczenie, utrzymywać koncentrację pod presją i raz na zawsze pokonać prokrastynację. To umiejętności życiowe, które pomogą Ci osiągać sukcesy jeszcze długo po ukończeniu szkoły.

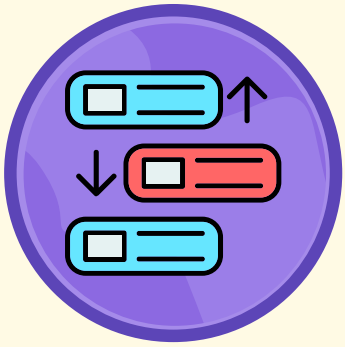


Wstecz

Zrozumienie zarządzania czasem

Zarządzanie czasem to umiejętność planowania i organizowania sposobu, w jaki wykorzystujesz swój czas, aby móc osiągać swoje cele bez wypalenia. Opiera się ono na trzech prostych założeniach:

ustalaniu priorytetów (decydowaniu, co jest najważniejsze lub najpilniejsze)



planowaniu (dzieleniu dużych zadań na mniejsze kroki i umieszczaniu ich w swoim dniu lub tygodniu)



monitorowaniu (zauważaniu, jak faktycznie spędzasz swój czas, i wprowadzaniu drobnych korekt).



Wstecz

Jako nastolatek **godzisz pracę domową, życie towarzyskie, hobby, a może nawet pracę** — a wszystko to przy ciągłej walce rozpraszaczy (hej, TikTok!) o Twoją uwagę. Ale oto sekret: produktywność nie oznacza robienia więcej; oznacza **robienie najpierw tego, co naprawdę ma znaczenie.**

Pilność skłania nas do **stresowania się drobnymi rzeczami**. To ćwiczenie pokazuje, jak Twój mózg reaguje pod presją, abyś mógł zachować spokój i mądrze ustalać priorytety.



Wstecz

Podstawy ustalania priorytetów

Rozdział 1

Aktywność 1

Zacznij od wypisania 5 zadań, które **musisz wykonać w tym tygodniu** (na przykład „uczyć się do testu z matematyki”, „posprzątać pokój” albo „odpisać na wiadomość od przyjaciela”).
Teraz zauważ, jak termin na ostatnią chwilę albo pilna wiadomość mogą całkowicie przejąć Twoją listę rzeczy do zrobienia. Ta aktywność pokaże Ci, jak „fałszywa pilność” skłania Twój mózg do chaotycznego reagowania na natychmiastowe wymagania, odsuwając na bok to, co naprawdę ważne — takie jak Twoje cele czy dobrostan.

Sprawdźmy to na 3 scenariuszach:

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





Scenariusz 2: „Twój przyjaciel jest zdenerwowany i musi porozmawiać TERAZ.” Co zostaje potraktowane priorytetowo?

Scenariusz 3: „Masz wolną godzinę i żadnych terminów.” Jakim ważnym, ale niepilnym zadaniem możesz się zająć?



Wstecz

Podstawy ustalania priorytetów

Aktywność 1

Zastanówmy się teraz nad tym!



Czy jakieś ważne zadania (na przykład niektóre ważne cele osobiste) były ciągle ignorowane?

Jak „fałszywa pilność” zmieniła Twoje priorytety?

Wstecz

Podstawy ustalania priorytetów

Rozdział 1

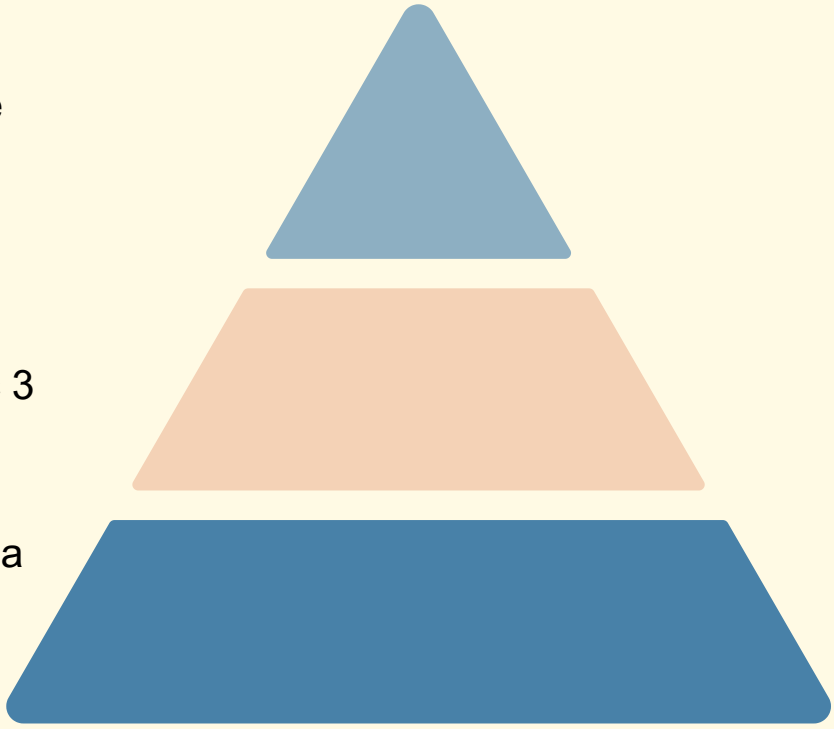
Aktywność 2

Napisz na 3-warstwowej piramidzie w arkuszu:

Góra (1 zadanie): Najważniejsze (na przykład „Dokończyć moje podanie na studia”).

Środek (3 zadania): Ważne, ale elastyczne (na przykład „Ćwiczyć 3 razy w tym tygodniu”).

Dół (5+ zadań): Niski priorytet (na przykład „Przeorganizować moją playlistę”).



Przy każdym zadaniu zadajcie sobie pytania:
„Czy to będzie miało znaczenie za miesiąc?”
„Czy to jest czyjś priorytet, czy mój?”

Zadanie domowe

Myślisz, że masz kontrolę nad swoim czasem? Przekonajmy się. Przez jeden dzień zapisuj za każdym razem, kiedy coś odciągnie Cię od tego, co planowałeś zrobić.

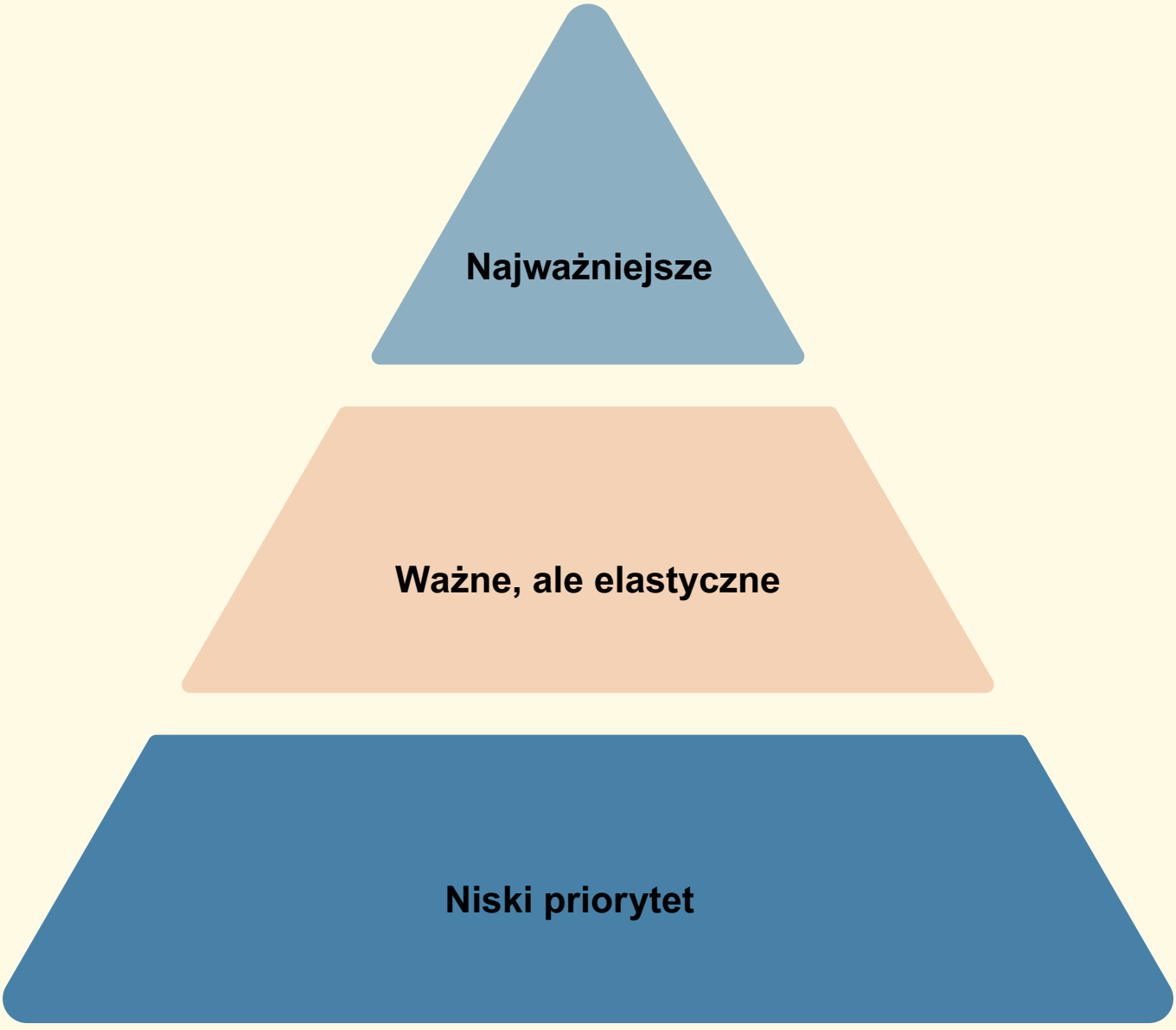
Śledź przerwania przez jeden dzień.
Przykład: „15:30 - Przerwałem(-am) odrabianie pracy domowej, żeby oglądać TikToka przez 20 minut.”
Oznacz każde przerwanie:
U = Pilne (na przykład „Mama zadzwoniła”)
NU = Niepilne (na przykład „wciągnąłem(-am) się w YouTube na długi czas”)
Oblicz: Jaki procent lub ile z tych przerwań było naprawdę pilnych?

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

PIRAMIDA PRIORYTETÓW

Wpisz na 3-warstwowej piramidzie swoje zadania na ten tydzień:



Przy każdym zadaniu zadajcie sobie pytania:

„Czy to będzie miało znaczenie za miesiąc?”

„Czy to jest czyjś priorytet, czy mój?”

Wstecz

Planowanie terminów

Rozdział 2

Skuteczne **planowanie terminów** jest kluczowe dla radzenia sobie z nauką szkolną i obowiązkami bez niepotrzebnego stresu. Ten rozdział przedstawia praktyczne strategie, które pomogą Ci **zachować porządek i kontrolę nad swoim czasem**. Rozumiejąc, jak systematycznie podchodzić do terminów, możesz ograniczyć presję ostatniej chwili i poprawić swoją produktywność.

Aktywność 1

Terminy zaczynają Cię gonić? Zanim przejdziesz dalej, przeanalizujmy Twoje nadchodzące zadania, aby dostrzec problem, zanim się pojawi. To 5-minutowe przygotowanie pozwoli Ci zaoszczędzić godziny stresu!

Wypisz trzy zadania lub projekty z nadchodzącymi terminami oddania. Na przykład:

- Wypracowanie z angielskiego (termin: piątek)
- Sprawozdanie z laboratorium z biologii (na przyszły wtorek)
- Zestaw zadań z matematyki (termin: środa)







Przy każdym punkcie zastanów się:

- Która część wydaje się najłatwiejsza? (Możesz od niej zacząć)
- Co może zająć więcej czasu, niż się spodziewasz?
- Jakie rozpraszacze zazwyczaj przeszkadzają przy tego typu pracy?

Take a minute to think about: Which task are you most likely to procrastinate on, and why?

Planowanie terminów

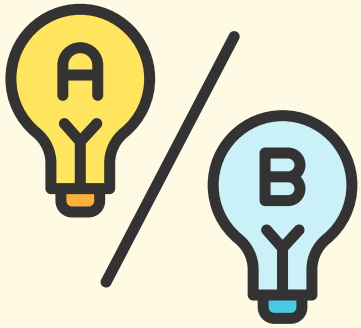
Aktywność 2

Eksperymentuj z różnymi sposobami planowania, aby odkryć, co działa najlepiej dla Ciebie.

Wypróbuj obie metody podczas jednego typowego dnia:

Metoda A: Planowanie blokowe

- Podziel swój dzień na jednogodzinne segmenty
- Przypisz konkretne zadania do każdego bloku czasowego
- Uwzględnij przerwy i czas dla siebie



Metoda B: Układanie priorytetów

- Wypisz wszystkie zadania w kolejności od najważniejszego
- Realizuj je jedno po drugim
- Zachowaj elastyczność co do czasu

Pytania porównawcze:

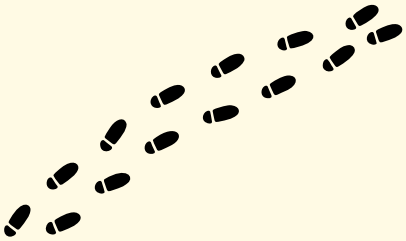
- Która metoda pomogła Ci zrobić więcej?
- Które podejście było mniej stresujące?
- Czy jedna z metod lepiej sprawdziła się przy określonych typach zadań?



Wstecz

Planowanie terminów
W domu

Ta technika pomaga przezwyciężyć prokrastynację poprzez dzielenie zadań na **małe, możliwe do wykonania kroki.**



Wybierz jedno zadanie, którego unikasz.
Na przykład:

- Rozpoczęcie pracy badawczej z historii
- Uporządkowanie notatek do nauki
- Rozpoczęcie trudnego zadania z matematyki

Ustaw minutnik na pięć minut i:

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

Kiedy czas się skończy:

- Możesz kontynuować, jeśli masz motywację
- Albo przerwać bez poczucia winy, wiedząc, że zrobiłeś(-aś) postęp

Zastanów się: Jak to podejście zmieniło Twoje postrzeganie rozpoczęcia tego zadania?



Wstecz

Unikanie pułapek czasowych

Rozdział 3

Czy zdarza Ci się mieć wrażenie, że pracowałeś(-aś) cały dzień, a mimo to prawie nic nie ubyło z Twojej listy rzeczy do zrobienia? **Pułapki czasowe** — te podstępne rozpraszacze i złe nawyki związane z planowaniem — prawdopodobnie odbierają Ci produktywność, nawet jeśli tego nie zauważasz.

Aktywność 1

Dobierzcie się w małe grupy (3–4 osoby).
Wasza grupa będzie w ciszy odgrywać typowy „pożeracz czasu” (na przykład scrollowanie telefonu albo oglądanie zbyt dużej ilości telewizji).
Klasa będzie zgadywać, co odgrywacie.

Po odgadnięciu porozmawiajmy:
Dlaczego te aktywności nas rozpraszają?
Jaki jest jeden sposób, w jaki moglibyśmy uniknąć tego „pożeracza czasu” albo go ograniczyć?

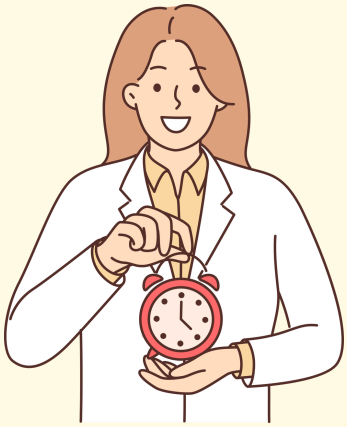


Wstecz

Unikanie pułapek czasowych

Aktywność 2

Posortuj 10 kart z zadaniami do czterech kategorii na podstawie pilności i ważności. (na przykład „Uczyć się do sprawdzianu” albo „Oglądać YouTube”)..



Posortuj je na cztery stosy:

1. Zrób teraz: Pilne i ważne
2. Zaplanuj na później: Niepilne, ale ważne
3. Deleguj lub zrób szybko: Pilne, ale nieważne
4. Pomiń lub ogranicz: Niepilne i nieważne"

Zastanów się, dlaczego przyporządkowałeś(-aś) zadania właśnie w ten sposób. Porównaj swoje wybory z innymi — czy zgadzaliście się, czy nie? (opcjonalnie)

Aktywność 3

Czy zauważyłeś(-aś) kiedyś, że niektóre sesje nauki wydają się produktywne, a inne ciągną się w nieskończoność? Ten krótki eksperyment pokaże Ci dokładnie, jak bardzo Twoje otoczenie wpływa na Twoją koncentrację.

Oto wyzwanie: wykonasz to samo zadanie dwa razy — najpierw przy zwykłych rozpraszaczach, a potem w warunkach sprzyjających skupieniu.

Runda 1: Wykonaj krótkie zadanie (na przykład 5 zadań z matematyki) przy zwykłych rozpraszaczach (telefon w pobliżu, rozmowy dozwolone)

VS

Runda 2: To samo zadanie, ale tym razem:
Wycisz telefon
Nie rozmawiaj
Ustaw minutnik na czas skupienia

Po obu rundach zastanówmy się: Która runda pomogła Ci pracować szybciej/lepiej? Jakie rozpraszacze prawie Cię pokonały?

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

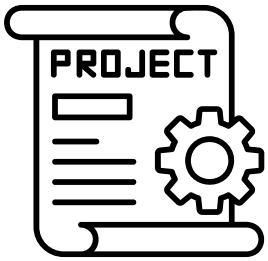
KARTY Z ZADANIAMI

Uczyć się na



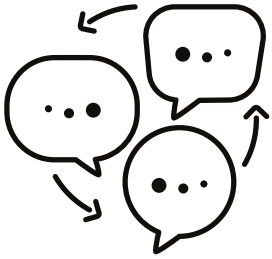
jutrzejszy test z matematyki

Dokończyć grupowy projekt



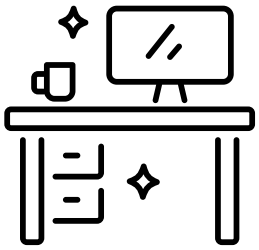
na przyszły tydzień

Odpisać na wiadomość od przyjaciela



o planach na weekend

Uporządkiwać swoje



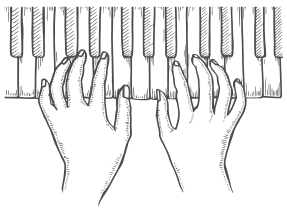
zbałaganione biurko

Obejrzeć film na YouTube



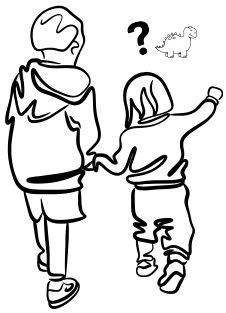
o najlepszych momentach z gier

Ćwiczyć grę na pianinie



na recital w przyszłym miesiącu

Pomóc rodzeństwu



znaleźć zgubioną zabawkę

Przeglądać media społecznościowe

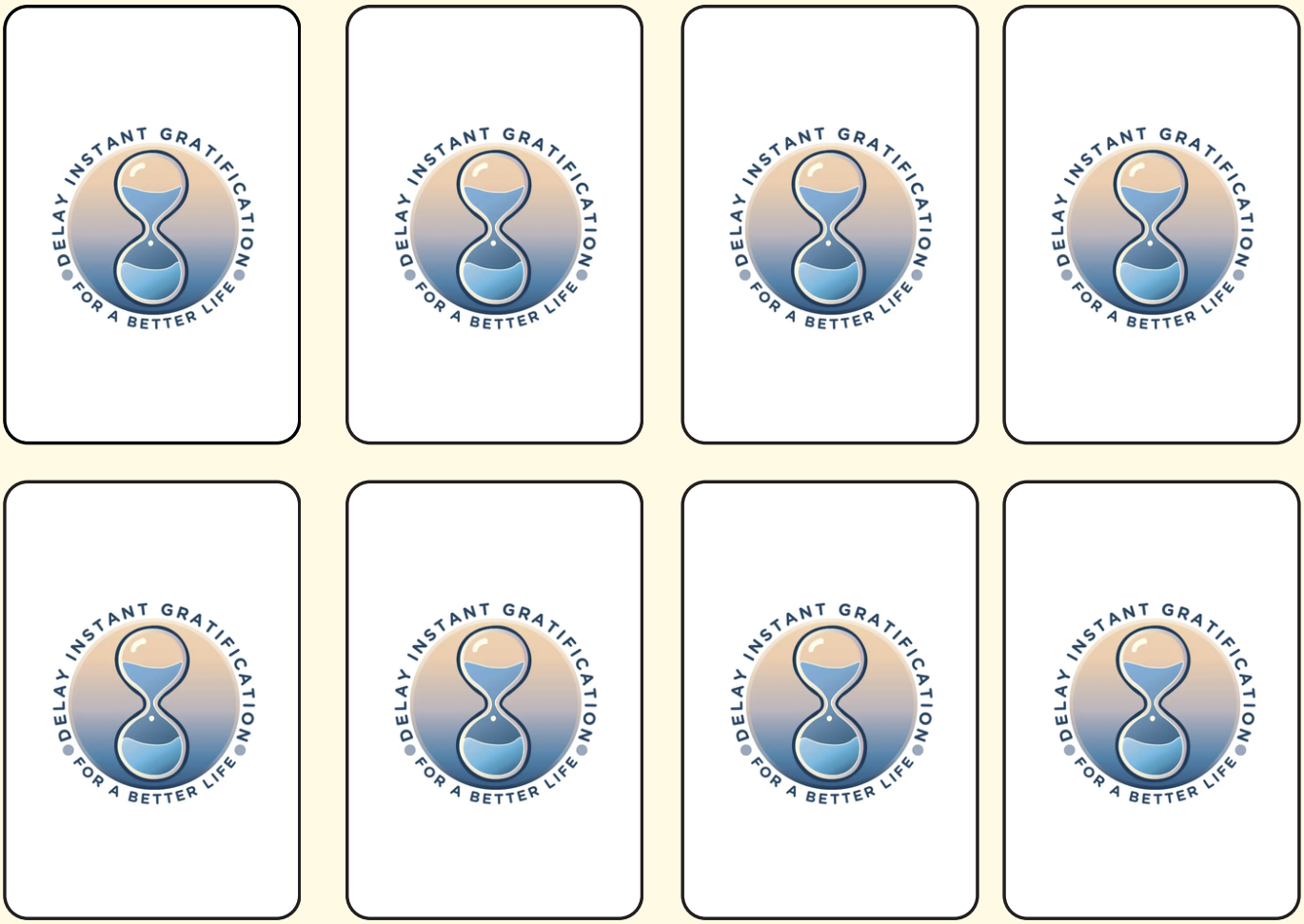


przez 30 minut

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

KARTY Z ZADANIAMI



Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

KARTY Z ZADANIAMI



na recenzję książki
(za dwa tygodnie)

Wyrzucić śmieci



Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

KARTY Z ZADANIAMI





Wstecz

Moduł 1
Zarządzanie czasem

Podsumowanie

Przeszedłeś(-aś) przez sztukę panowania nad czasem — odkrywając, jak skupiać się na tym, co popycha Cię do przodu, planować z wyczuciem celu i unikać pułapek, które kradną Twoją produktywność. Każda lekcja wyposażyła Cię w praktyczne strategie, dzięki którym możesz przejąć kontrolę nad swoim harmonogramem, a nie odwrotnie. Pamiętaj, że dobre zarządzanie czasem polega na robieniu tego, co naprawdę ma znaczenie. Idąc dalej, stale udoskonalaj swoje podejście, zachowuj elastyczność i obserwuj, jak małe, konsekwentne zmiany prowadzą do wielkich rezultatów. Masz możliwość zaprojektowania życia, w którym jest miejsce na sukces, rozwój i radość. Teraz czas należy do Ciebie — spraw, by liczyła się każda chwila!



Wstecz

Samorefleksja

Co najbardziej Cię zaskoczyło w tym, jak zarządzasz swoim czasem?

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

Jak zmieniłaby się Twoja codzienna rutyna, gdybyś zaczął(-ęła) regularnie stosować niektóre z tych strategii?

Jaki nawyk marnowania czasu lub jaki rozpraszacz chcesz wyeliminować od teraz?

SAMOOBSERWACJA

Użyj skali: Nigdy (1) • Rzadko (2) • Czasami (3) • Często (4) • Zawsze

Stwierdzenie	Wynik
Wiem, które z moich zadań są najważniejsze dla mojej przyszłości, a nie tylko które trzeba oddać jutro.	
Przynajmniej raz w tygodniu planuję, kiedy wykonam moje główne zadania szkolne, domowe i osobiste.	
Kiedy dostaję duże zadanie, dzielę je na mniejsze kroki z krótszymi terminami.	
Zwykle kończę ważne zadania na dosłownie ostatni moment.	
Kiedy mam ochotę odłożyć coś ważnego na później, mam sposoby, które pomagają mi zacząć (np. 5-minutowy start).	
Zauważam, kiedy marnuję czas (scrollowanie, przypadkowe filmy, granie) i potrafię to zatrzymać lub ograniczyć.	
Potrafię powiedzieć „nie teraz” albo wyznaczyć granice, gdy coś przerywa ważną pracę.	
Kiedy planuję swój dzień, zostawiam miejsce na przerwy i nieprzewidziane sytuacje.	
Analizuję to, jak faktycznie spędziłem(-am) swój czas, i dostosowuję swoje nawyki.	
SUMA	

INTERPRETACJA

Suma wyniku: ____ / 45	
Zakres punktów	**Podsumowanie wyniku**
41–45 punktów	Strateg czasu – Zarządzasz swoim czasem świadomie i w sposób zrównoważony. Nadal korzystaj z narzędzi do planowania i przeciwdziałania prokrastynacji, a także rozważ dzielenie się swoimi strategiami z przyjaciółmi, którzy mają z tym trudność.
31–40 punktów	Solidny planista – Masz już dobre nawyki związane z zarządzaniem czasem, ale wciąż jest przestrzeń, aby stać się bardziej konsekwentnym(-ą) (na przykład w cotygodniowym planowaniu lub analizowaniu swojego czasu). Wybierz 1–2 obszary do wzmocnienia.
21–30 punktów	Rozwijający się planista – Masz świadomość znaczenia zarządzania czasem, ale nie zawsze stosujesz je w praktyce. Wybierz kilka małych rutyn (na przykład cotygodniowy plan i dzielenie dużych zadań na etapy) i ćwicz je regularnie.
11–20 punktów	Początek drogi – Czas często „po prostu Ci się przydarza”. Zacznij od bardzo małych zmian: jednego krótkiego momentu planowania każdego dnia albo jednego sposobu na prokrastynację. Małe kroki mogą z czasem bardzo wiele zmienić.
0–10 punktów	Potrzebny reset czasu – Twoje nawyki związane z czasem mogą powodować stres i panikę na ostatnią chwilę. Rozważ ponowne przeczytanie tego modułu, poproszenie zaufanej osoby o pomysły i wypróbowanie jednego nowego nawyku przez co najmniej dwa tygodnie.

Moduł 2
Rozwiązywanie problemów pod presją

Wszyscy mierzymy się z presją. Może to być napięty termin, konflikt z kimś, na kim Ci zależy, albo ważna decyzja, która powoduje ścisk w żołądku. W takich momentach łatwo poczuć się bezradnym(-ą), spanikowanym(-ą) lub przytłoczonym(-ą) — a trudno myśleć jasno.

Rozwiązywanie problemów pod presją to umiejętność i, jak każda umiejętność, staje się łatwiejsze dzięki praktyce. Ten moduł daje Ci narzędzia, które pomogą zachować spokój, gdy Twój mózg czuje się przeciążony, rozkładać problemy na możliwe do opanowania kroki, kiedy wydają się zbyt duże, oraz znajdować skuteczne rozwiązania nawet wtedy, gdy czasu jest mało albo emocje są silne.

Nauczysz się, jak presja wpływa na Twoje ciało i sposób myślenia, poznasz sposoby wychodzenia z „trybu paniki” i zbudujesz prostą rutynę rozwiązywania problemów, z której możesz korzystać w każdej chwili. Nie musisz być doskonały(-a) — musisz być uważny(-a), ciekawy(-a) i gotowy(-a), by zrobić jeden mały krok naprzód.



Wstecz

Zrozumienie presji i reakcji

Każdy czasem odczuwa presję — przed testem, podczas kłótni z przyjacielem albo wtedy, gdy zbyt wiele rzeczy nawarstwia się naraz.



Kiedy tak się dzieje, Twój mózg może wejść w „tryb przetrwania”, przez co trudniej jest jasno myśleć lub działać spokojnie. Niektórzy ludzie zamierają, inni się złoszczą albo chcą uciec z sytuacji.



Poznawanie tego, jak presja przejawia się w Twoich myślach, emocjach i ciele oraz jak rozpoznanie tych sygnałów jest pierwszym krokiem do radzenia sobie z nią.



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

Wstecz

Zrozumienie presji i reakcji

Aktywność 1: Sprawdzenie presji

Jak **Twoje ciało czuje się** pod **presją**?

- Zadanie: Zaznacz objawy, które odczuwasz pod presją (przyspieszone bicie serca, pustka w głowie, frustracja itp.). Albo dopisz własne.

Przyspieszone bicie serca ☐

Pustka w głowie ☐

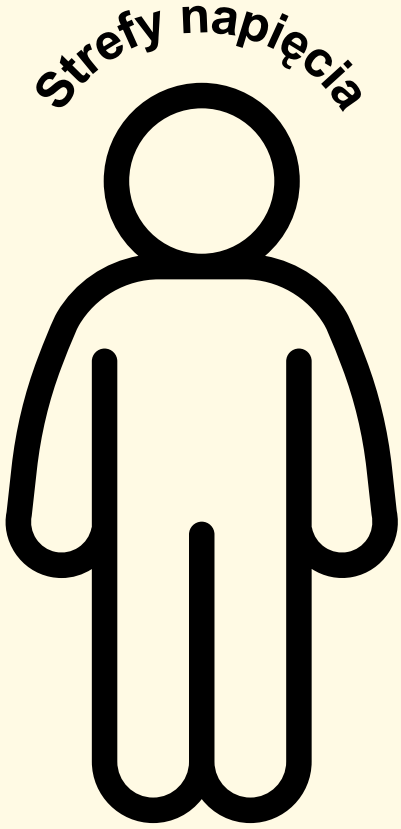
Napięte mięśnie ☐

Motyle w brzuchu ☐

Chęć ucieczki . . . ☐

. . . ☐





Narysuj, gdzie odczuwasz **napięcie** w swoim ciele

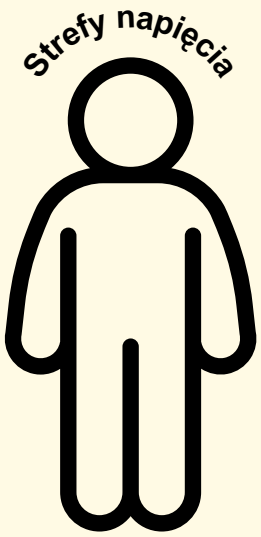


Kiedy zazwyczaj odczuwasz te oznaki presji?

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

SPRAWDZENIE PRESJI



Narysuj, gdzie odczuwasz
napięcie w swoim ciele

Przyspieszone bicie serca ☐

Pustka w głowie ☐

Napięte mięśnie ☐

Motyle w brzuchu ☐

Chęć ucieczki . . . ☐

. . . ☐

Zrozumienie presji i reakcji

Aktywność 2: Zamarcie / Ucieczka / Walka

- Zadanie: Przeczytaj mini-scenariusze. Przyporządkuj je do trzech kategorii.





- Kolega z klasy dokucza Ci na oczach innych.
- Nauczyciel wywołuje Cię do odpowiedzi, a Ty zapominasz, co powiedzieć.
- Udajesz chorego(-ą), żeby uniknąć trudnej prezentacji.
- Wchodzisz do pomieszczenia i wszyscy odwracają się, żeby na Ciebie spojrzeć.
- Twoje rodzeństwo bierze Twoje rzeczy bez pytania.
- Widzisz osę lecącą w Twoją stronę.
- Ktoś celowo przepycha się obok Ciebie na korytarzu.
- Zostajesz poproszony(-a) o wystąpienie przed innymi bez żadnego uprzedzenia.
- Kolega z klasy, z którym(-ą) się pokłóciłeś(-aś), wchodzi do pomieszczenia.

Zastanów się przez chwilę: „Która z nich jest Twoją najczęstszą reakcją?”
„Jaka mogłaby być spokojniejsza alternatywa?”




Wstecz

Zrozumienie presji i reakcji

Aktywność 3: Osobisty radar presji

Stres nie bierze się z jednego miejsca, może pojawić się w szkole, w domu, w przyjaźniach, a nawet pochodzić od Ciebie samego.

Krok 1: Wypełnij radar
Narysuj lub opisz duże koło podzielone na 4 części:

- Szkoła
- Przyjaciele
- Dom
- Ja sam(-a)



W każdej części napisz lub narysuj:

- Co wywołuje tam u Ciebie presję?
- Niedawny przykład, który sprawił, że poczułeś(-aś) napięcie.

(Wskazówka: Użyj kolorów, emotikonów lub symboli, aby pokazać, które z nich wydają się większe lub cięższe.)

Krok 2: Poświęć chwilę, aby się zastanowić

- Który obszar obecnie wywołuje największą presję? Dlaczego?
- Jaka jest jedna rzecz, którą możesz zrobić, aby zmniejszyć tę presję lub uzyskać wsparcie?



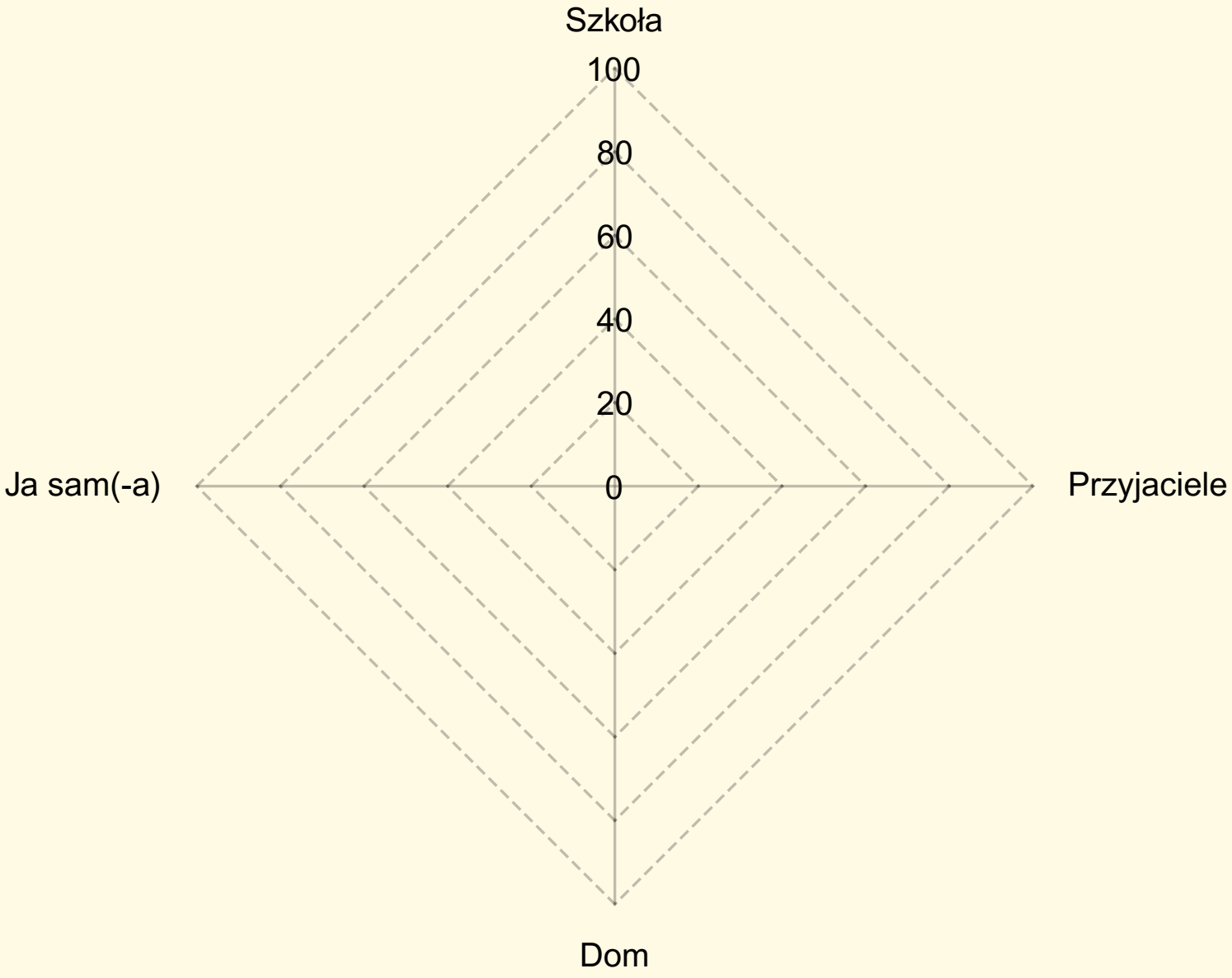
Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

RADAR STRESU

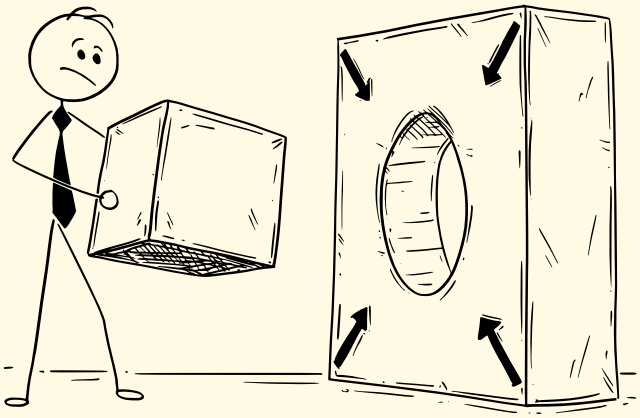
Zaznacz na wykresie radarowym kropką poziom stresu, jaki odczuwasz w poszczególnych kategoriach. Następnie połącz kropki, aby utworzyć wypełnienie między nimi.
Następnie zastanów się:

- Który obszar obecnie wywołuje największą presję? Dlaczego?
- Jaka jest jedna rzecz, którą możesz zrobić, aby zmniejszyć tę presję lub uzyskać wsparcie?



Dzielenie problemu na części

Kiedy jesteś pod presją, nawet drobne problemy mogą wydawać się ogromne. Spojrzenie na nie jeszcze raz pomoże Ci rozbić duży problem na kilka małych rozwiązań.





Dzieje się tak, ponieważ Twój mózg próbuje Cię chronić, skupiając się na stresie zamiast dostrzegać szerszy obraz. Ale jest też dobra wiadomość: rozwiązywanie problemów to umiejętność, której można się nauczyć i którą można ćwiczyć.

Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi — musisz nauczyć się wykonywać kolejny krok z jasnością i pewnością siebie. To pomoże Ci pokonywać problemy i stres z nowej perspektywy.



Pamiętaj:
„Nie musisz rozwiązywać wszystkiego naraz — po prostu wykonaj następny właściwy krok.”

Wstecz

Dzielenie problemu na części

Rozdział 2

Kiedy czujemy się przytłoczeni, nasze myśli potrafią tworzyć historie, które sprawiają, że wszystko wydaje się jeszcze gorsze — nawet problemy, które na początku wydają się małe, mogą nagle urosnąć do ogromnych rozmiarów. Ale jest jedna ważna rzecz: nasze mózgi lubią jasność. Zapisywanie rzeczy pomaga nam zwolnić, nabrać dystansu i odzyskać kontrolę nad tym, jak myślimy i czujemy.

Aktywność 1: Dziennik 4 pytań

Zamień chaos w jasność — jedno pytanie na raz



Zadanie do dziennika

1. Co się dzieje?

- Napisz o sytuacji, która ostatnio Cię niepokoiła.
- Pozwól temu wybrzmieć — nie musisz jeszcze tego naprawiać.

2. Co najgorszego może się wydarzyć?

- Bądź szczery(-a) — jaki lęk lub jaka obawa kryje się za tym stresem?
- Jaką historię opowiada Ci Twój mózg?

3. Jak bardzo jest to naprawdę prawdopodobne?

- Weź oddech i zastanów się: Czy taki wynik jest realistyczny?
- Jakie są szanse, że to rzeczywiście się wydarzy?

4. Co możesz z tym zrobić?

- Wypisz wszystko — nawet małe kroki, których możesz spróbować.
- Kto może pomóc? Co jest pod Twoją kontrolą?

Zastanów się nad tym:

- Czego dowiedziałeś(-aś) się o tym, jak radzisz sobie z presją?
- Jaka jest jedna rzecz, o której chcesz pamiętać następnym razem, gdy poczujesz się przytłoczony(-a)?

Wstecz

Dzielenie problemu na części

Rozdział 2

Aktywność 2 – Czas na drzewo decyzyjne

Jakie ścieżki możesz obrać — i dokąd mogą Cię zaprowadzić?

Kiedy pojawia się presja, często czujemy, że istnieje tylko jeden sposób działania. Ale rzadko jest to prawdą. Drzewo decyzyjne pomaga Ci nabrać dystansu, zobaczyć swoje możliwości i przemyśleć, dokąd może prowadzić każda ścieżka.

> **Wizualizowanie swoich wyborów daje Ci jasność i pomaga podejmować lepsze decyzje, zamiast działać w pośpiechu.**

Krok 1: Jakie jest Twoje obecne wyzwanie?

Napisz je tutaj:

_____

_____

Krok 2: Rozrysuj to.

- Użyj szablonu drzewa, aby narysować co najmniej 2–3 możliwe wybory, których możesz dokonać.
- Następnie przy każdym wyborze narysuj 1–2 możliwe skutki — dobre, złe albo zaskakujące.

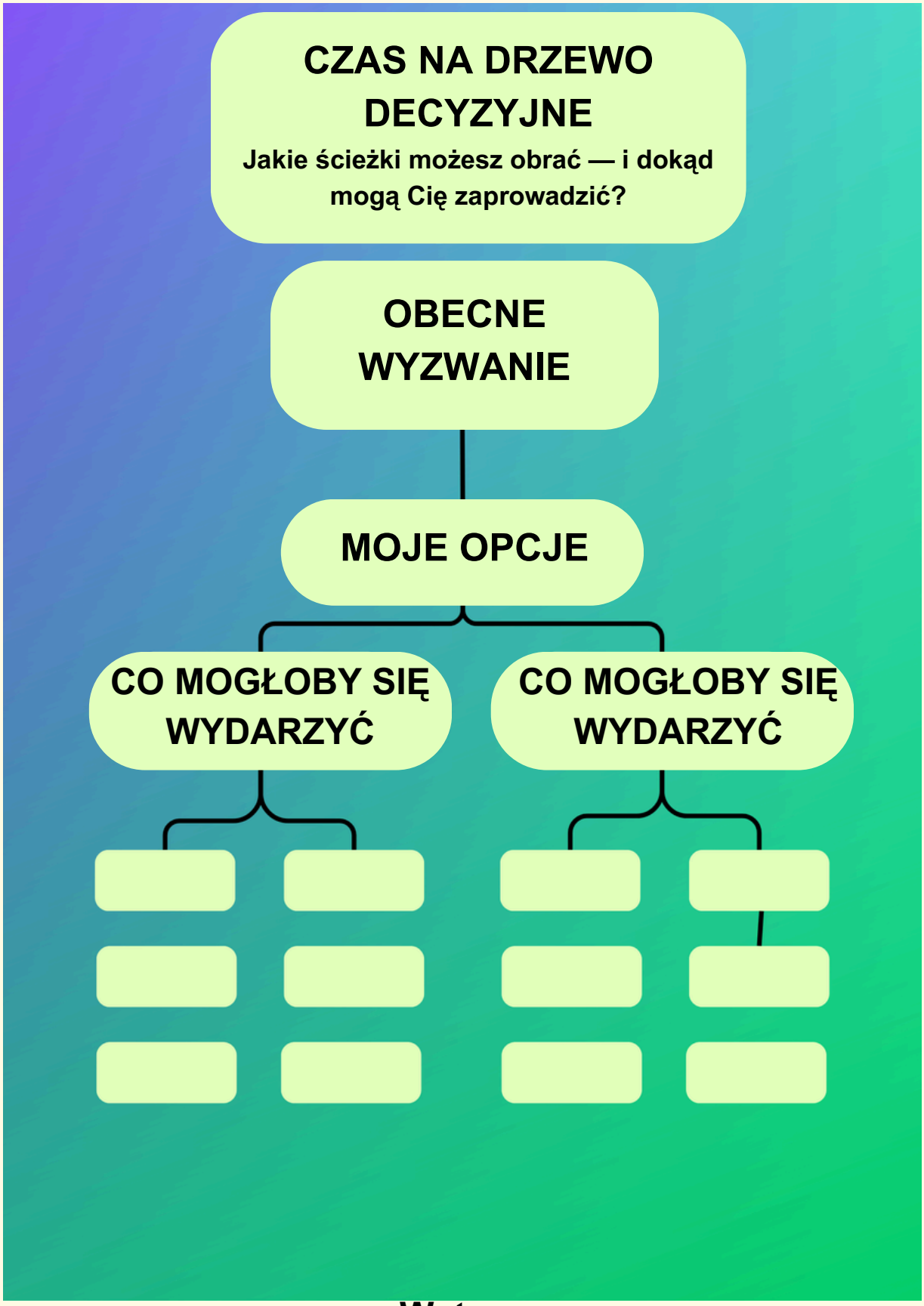
Możesz oznaczyć je jako:



Wstecz

Dzielenie problemu na części

Aktywność 2 - Drzewo decyzyjne / Arkusz roboczy



Wstecz

Dzielenie problemu na części

Rozdział 2

Aktywność 3 – Mapa kontroli

„Co jest w Twoich rękach – a co nie?”

Sortowanie w kręgach
Krok 1: Narysuj lub użyj dwóch kręgów:

Wewnętrzny krąg: Rzeczy, które mogę kontrolować.

Zewnętrzny krąg: Rzeczy, których nie mogę kontrolować.

Krok 2:
Użyj słów, ikon lub krótkich przykładów, aby wypełnić oba kręgi.

Przykład



Kilka podpowiedzi:

- Czy możesz kontrolować to, co mówi ktoś inny?
- Czy możesz kontrolować to, jak na to reagujesz?
- Czy możesz kontrolować termin testu?
- Czy możesz kontrolować to, jak się do niego przygotujesz?

Jaka jest jedna rzecz z wewnętrznego kręgu, na którą możesz dziś wpłynąć?

Jak się czujesz, kiedy odpuszczasz coś z zewnętrznego kręgu?

Klarowne myślenie pod presją



Stresujące sytuacje mogą pojawić się szybko — nagła kłótnia, niezapowiedziany test albo trudna wiadomość. W takich momentach Twój mózg może spanikować, ale jeśli przygotujesz sobie spokojny plan, będziesz dokładnie wiedzieć, co zrobić.

Spokojny plan to zbiór prostych rzeczy, które pomagają Ci zachować równowagę — bez nadmiernego analizowania, po prostu działanie. Plan każdego wygląda inaczej, ale posiadanie go w gotowości oznacza, że jesteś o krok do przodu, gdy sytuacja staje się trudna.

Aktywność 1: Zbuduj swój plan spokoju

Zaznacz lub wpisz poniżej swoje ulubione strategie uspokajania się:

- □ Weź 5 głębokich oddechów
- □ Wyjdź na świeże powietrze
- □ Posłuchaj uspokajającej piosenki
- □ Porozmawiaj z kimś, komu ufasz
- □ Zapisz to w zeszycie
- □ Powoli napij się wody
- □ Zrób 10 pajacyków
- □ Spójrz na coś pięknego
- □ _____
- □ _____

Poświęć chwilę, aby się zastanowić

- Kiedy wykorzystałbyś(-abyś) ten spokojny plan w prawdziwym życiu?
- Która strategia, Twoim zdaniem, pomoże Ci najbardziej?

Krok 1: Burza mózgów

Narysuj lub wpisz swoje 3–5 najważniejszych strategii do swojego „Zestawu planu spokoju”.



Wstecz

Klarowne myślenie pod presją

Rozdział 3

Aktywność 2: Prześledź prawdziwy moment presji
Ucz się na prawdziwych momentach — i buduj lepsze.

Rozpraszacze uwielbiają pojawiać się wtedy, gdy jesteśmy pod presją, i zazwyczaj odciągają nas od tego, co ważne. Ale za każdym razem, kiedy taki moment zauważysz, masz szansę się czegoś nauczyć. Ta aktywność pomoże Ci przyjrzeć się jednemu prawdziwemu momentowi rozproszenia i zastanowić się, jak następnym razem możesz poradzić sobie lepiej.

Krok 1: Spójrz wstecz
Przyjrzyj się proszę niedawnej sytuacji, kiedy miałeś(-aś) się skupić, ale coś Cię rozproszyło.

Napisz o tym:

- Co próbowałeś(-aś) zrobić?
- Co Cię rozproszyło?
- Jak się czułeś(-aś), kiedy to się wydarzyło?



Krok 2: Przemyśl to na nowo

Teraz wyobraź sobie ten moment jeszcze raz — ale z jedną małą zmianą.

- Co mogłeś(-aś) zrobić inaczej?
- Która strategia z Twojego Spokojnego Planu mogłaby pomóc?

Zadanie dodatkowe (opcjonalne)
Czy możesz narysować ten rozpraszacz jako stworzenie albo postać?
Co mówi, żeby Cię skusić?
Jakiej mocy możesz użyć, aby go powstrzymać?



Pytania do refleksji:

- Jaki jest jeden sposób, w jaki możesz lepiej chronić swoją koncentrację następnym razem?
- Jak się czułeś(-aś), patrząc na ten moment bez oceniania?

Wstecz

Moduł 2
Rozwiązywanie problemów pod presją

Właśnie przepracowałeś(-aś) jedną z najpotężniejszych umiejętności życiowych, jakie istnieją: rozwiązywanie problemów pod presją. Po drodze nauczyłeś(-aś) się, jak Twój mózg i ciało reagują na stres, jak rozkładać przytłaczające sytuacje na możliwe do opanowania kroki oraz jak zachować spokój i jasno myśleć, nawet gdy wszystko wydaje się intensywne.

Pamiętaj, presja jest częścią życia — ale panika nie musi nią być. Masz już teraz narzędzia, takie jak Metoda 3 Pytań, drzewa decyzyjne, strategie uspokajania się i ćwiczenia refleksyjne, które pomogą Ci zatrzymać się, zaplanować działanie i ruszyć dalej z pewnością siebie.

Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi. Musisz tylko wiedzieć, jak wykonać następny krok — i ufać sobie, że będziesz iść dalej.

Korzystaj dalej z tego, czego się tutaj nauczyłeś(-aś). Im częściej będziesz to ćwiczyć, tym łatwiej będzie Ci zachować równowagę, podejmować mądre decyzje i radzić sobie ze wszystkim, co pojawi się na Twojej drodze.



Wstecz

Samorefleksja

Jak teraz lepiej rozumiesz swoje reakcje na presję?

Które narzędzie (np. drzewo decyzyjne, radar stresu, mapa kontroli) było dla Ciebie najbardziej pomocne lub pouczające?

Czy po tym module czujesz się pewniej w radzeniu sobie z trudnymi momentami? Co się zmieniło?

Co zrobisz inaczej następnym razem, gdy poczujesz stres lub przytłoczenie?

SAMOOBSERWACJA

Użyj skali: Nigdy (1) • Rzadko (2) • Czasami (3) • Często (4) • Zawsze

Stwierdzenie	Wynik
Potrafię rozpoznać, kiedy jestem pod presją, po tym, jak czuje się moje ciało lub jakie mam myśli (np. napięcie, gonitwa myśli, pocenie).	
W stresujących sytuacjach potrafię nazwać to, co czuję (np. zmartwienie, złość, przytłoczenie), a nie tylko powiedzieć, że czuję się „źle”.	
Kiedy sytuacja staje się intensywna, potrafię się zatrzymać (oddychać, policzyć, zrobić sobie chwilę przerwy), zamiast reagować natychmiast.	
Dzielę duże problemy na mniejsze kroki, zamiast postrzegać je jako jedną wielką niemożliwą do rozwiązania rzecz.	
Potrafię oddzielić to, co mogę kontrolować, od tego, czego nie mogę, i skupić swoją energię na tej części, na którą mam wpływ.	
Kiedy staję wobec problemu, potrafię ułożyć prosty plan (krok 1, krok 2, krok 3), aby sobie z nim poradzić.	
Kiedy utknę w martwym punkcie, wiem, kogo mogę poprosić o wsparcie, i rzeczywiście po nie sięgam.	
Stosuję co najmniej jedną strategię (oddychanie, ruch, muzyka, rozmowa), aby się uspokoić, gdy jestem zestresowany(-a).	
Po stresującym wydarzeniu zastanawiam się nad tym, co się stało, i co następnym razem mógłbym(-abym) zrobić inaczej.	
Kiedy coś idzie nie tak, potrafię zachować względny spokój i szukać rozwiązań zamiast się poddawać.	
SUMA	

INTERPRETACJA

Suma wyniku: ____ / 50	
Wynik	**Interpretacja i wskazówki**
41–50 punktów	Odporna osoba rozwiązująca problemy – Dobrze rozpoznajesz stres, potrafisz się uspokoić i znajdować kolejne kroki naprzód. Ćwicz dalej te umiejętności i stosuj je w nowych sytuacjach (egzaminy, konflikty, decyzje).
31–40 punktów	Pewny(-a) pod presją – Masz przydatne narzędzia, ale nie zawsze pojawiają się one w najtrudniejszych momentach. Wybierz jedną lub dwie strategie (zatrzymanie się, planowanie, proszenie o pomoc), aby stały się automatyczne.
21–30 punktów	Rozwijająca się osoba rozwiązująca problemy – Rozumiesz niektóre sposoby radzenia sobie z presją, ale nadal masz trudności, gdy sytuacja staje się intensywna. Regularnie ćwicz jedno narzędzie uspokajające i jedno narzędzie do planowania.
11–20 punktów	Szukanie oparcia – Stres może często wydawać się przytłaczający. Zacznij od bardzo małych kroków: naucz się zauważać sygnały z ciała, a następnie dodaj jedną krótką technikę zatrzymania się (na przykład powolne oddychanie), gdy poczujesz presję.
0–10 punktów	Wsparcie zdecydowanie zalecane – Presja może Cię paraliżować albo sprawiać, że reagujesz bez zastanowienia. Pomocna może być rozmowa z zaufaną osobą dorosłą lub przyjacielem, ponowne przejście przez ten moduł i wspólne ćwiczenie prostych narzędzi.

Moduł 3
Społeczny wpływ na zachowanie

Od wiralowych trendów po influencerów, od algorytmów mediów społecznościowych po subtelną presję rówieśniczą — młodzi ludzie są dziś otoczeni nieustannymi komunikatami o tym, jak się zachowywać, wyglądać i myśleć. Łatwo jest po prostu za tym podążać, nie zauważając nawet, jak bardzo Twoje zachowanie jest kształtowane z zewnątrz.
Ten moduł to przestrzeń dla Ciebie, by się zatrzymać i odzyskać kontrolę. Przyjrzysz się temu, jak działa wpływ społeczny, jak rozpoznawać presję oraz jak reagować w sposób odzwierciedlający Twoje prawdziwe wartości. Niezależnie od tego, czy chodzi o nauczenie się mówienia „nie”, zastanowienie się dwa razy przed pójściem za trendem, czy podważanie tego, co jest prawdziwe w internecie, każdy krok pomoże Ci budować większą świadomość i pewność siebie.
Przyjrzyjmy się temu, co na Ciebie wpływa — i jak wybrać własną drogę naprzód.



Wstecz

Świadomość presji rówieśniczej

- Ludzie często naśladują innych — pomaga nam to czuć się bezpiecznie i akceptowanymi, zwłaszcza w grupach.
- Społeczny dowód słuszności to sytuacja, w której coś wydaje się „właściwe” tylko dlatego, że wiele osób to robi.
- Ten wpływ pojawia się online i offline — w trendach, polubieniach, ocenach i codziennych wyborach — często bez naszej świadomości.

Pomyśl o dzisiejszym dniu albo o wczoraj.



Napisz JEDEN krótki przykład do każdego punktu:

Moment, w którym czułeś(-aś) presję, żeby się dopasować

Moment, w którym poszedłeś(-aś) za czymś, bo inni też to robili

Moment, w którym zatrzymałeś(-aś) się przed dokonaniem wyboru

Nie musisz jeszcze analizować tych momentów. Samo ich zauważenie to pierwszy krok.

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

SIŁA SPOŁECZNEGO DOWODU SŁUSZNOŚCI

Aktywność 1

Ta aktywność pomoże Ci przyjrzeć się bliżej temu, jak wpływ społeczny oddziałuje na Twoje wybory.

Krok 1: Oceń swoje wybory

Przy każdym z poniższych punktów oceń w skali od 1 do 5:

1 = Wybrałem(-am) to całkowicie samodzielnie

5 = Wybrałem(-am) to głównie dlatego, że inni też to zrobili

	1	2	3	4	5
Ubrania, które nosisz	☐	☐	☐	☐	☐
Piosenka, którą ostatnio dodałeś(-aś) do playlisty	☐	☐	☐	☐	☐
Wyzwanie lub trend, którego spróbowałeś(-aś)	☐	☐	☐	☐	☐
Marka/produkt, który lubisz	☐	☐	☐	☐	☐
Miejsce, które chciałeś(-aś) odwiedzić	☐	☐	☐	☐	☐





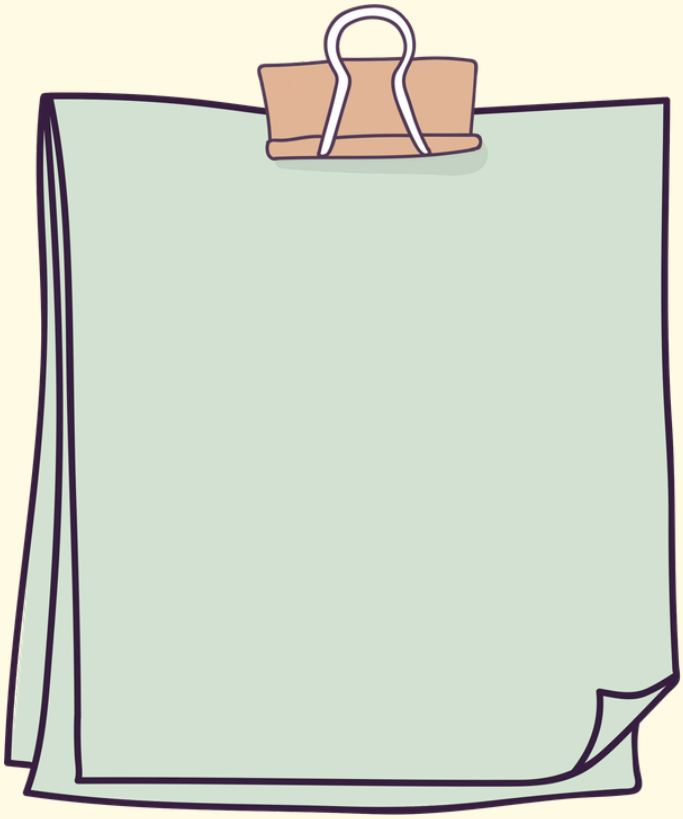
ARKUSZ ROBOCZY

SIŁA SPOŁECZNEGO DOWODU SŁUSZNOŚCI

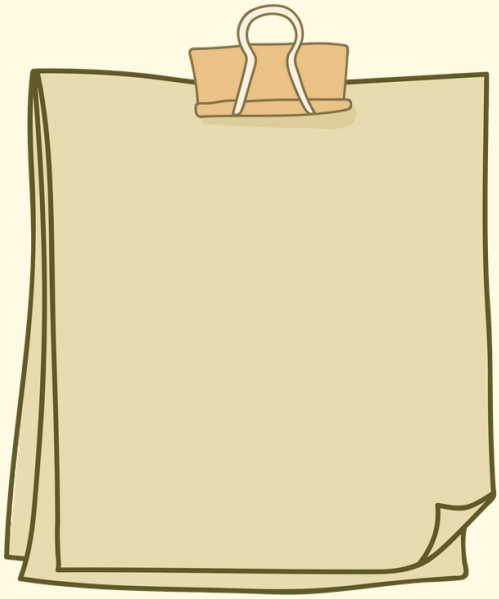
Krok 2

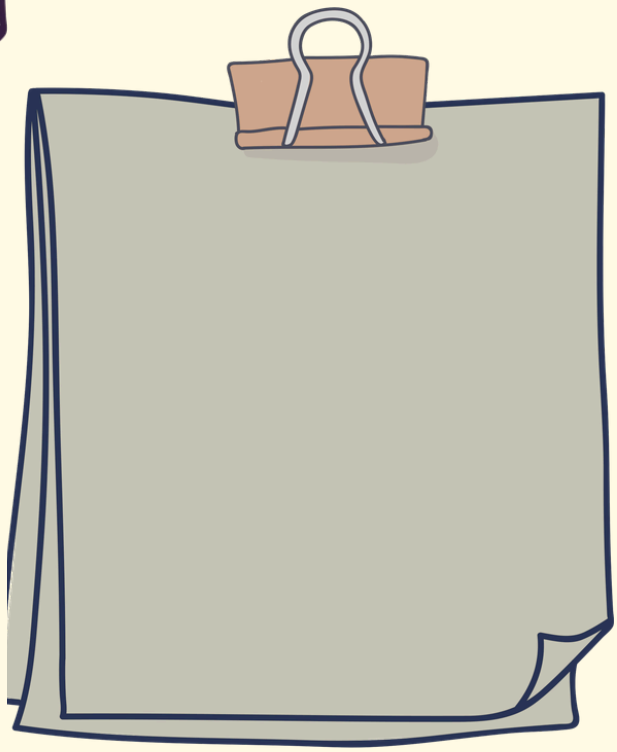
Wybierz **JEDNĄ** rzecz, którą oceniłeś(-aś) na 4 lub 5, i odpowiedz:

Dlaczego wydawała się fajna lub popularna?



Gdzie zobaczyłeś(-aś) ją po raz pierwszy? (np. TikTok, znajomy, reklama)





Czy nadal by Ci się podobała, gdyby nikt inny jej nie lubił? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Świadomość presji rówieśniczej

- **Presja rówieśnicza nie zawsze przyjmuje formę polecenia. Presja rówieśnicza nie zawsze jest głośna ani bezpośrednia.**
- **Często działa po cichu — kształtując opcje, które wydaje nam się, że mamy, i sprawiając, że niektóre wybory wydają się łatwiejsze niż inne.**
- **Zauważenie tego momentu jest pierwszym krokiem do dokonania własnego wyboru.**

Aktywność 2

Ta aktywność pomoże Ci zatrzymać się i zauważyć, gdzie pojawia się ta presja, zanim zdecydujesz, co zrobić.

Krok 1: Przeczytaj tę sytuację:

Zostajesz zaproszony(-a) na imprezę. Przyjaciel mówi: „Po prostu przyjdź — nie bądź nudny(-a).”

Wiesz, że może tam być alkohol, a nie czujesz się z tym komfortowo. Wahasz się: pójść, żeby się dopasować, czy nie iść i pozostać wiernym(-ą) swoim odczuciom.

Co tak naprawdę wpływa teraz na ten wybór?



Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

ROZWIDLENIE DRÓG

Krok 2: Narysuj własne rozwidlenie dróg

Narysujesz rozwidlającą się ścieżkę — jak dwie rozchodzące się drogi.

Pod każdą ścieżką narysuj lub napisz:

Co wydarzyłoby się w krótkiej perspektywie?
Co byś czuł(-a)?
Jaki mógłby być długoterminowy rezultat?

Możesz pokolorować ścieżkę, którą byś wybrał(-a).

Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi — skup się na szczerości.

Ścieżka A
Pójść na imprezę, żeby się dopasować

Ścieżka B
Powiedzieć „nie” i zrobić coś innego



Komunikacja asertywna

Komunikacja asertywna oznacza wyrażanie swoich myśli, potrzeb i uczuć w jasny i pełen szacunku sposób — nawet wtedy, gdy inni oczekują czegoś innego.

Nie chodzi o bycie niegrzecznym czy agresywnym — chodzi o bycie szczerym i pełnym szacunku.

Bycie asertywnym pomaga Ci dokonywać wyborów zgodnych z tym, kim jesteś — a nie tylko z tym, czego chcą inni.

Aktywność 1

Ta aktywność pomoże Ci ćwiczyć, jak reagować asertywnie, gdy czujesz presję, nawet jeśli wydaje się to niekomfortowe.

Krok 1: Przeczytaj każdą sytuację poniżej. Oceń, jak dużą presję byś odczuwał(-a), używając tej skali:
0 = Brak presji
1 = Niewielka presja
2 = Duża presja



Sytuacja	Presja (0-2)
Twoi znajomi opuszczają lekcję, żeby spędzić razem czas, i chcą, żebyś też poszedł(-a).	☐
Wszyscy w Twojej grupie wyśmiewają kogoś, a Ty czujesz się z tym niekomfortowo.	☐
Twój najlepszy przyjaciel chce, żebyś skłamał(-a), żeby go kryć.	☐
Twoi koledzy z drużyny chcą opuścić trening, ale proszą Cię, żebyś powiedział(-a) trenerowi, że wszyscy byliście chorzy.	☐

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

REAGOWANIE POD PRESJĄ

Krok 2
Wybierz JEDNĄ sytuację z aktywności i przejdź przez poniższe kroki.

Krok 3
Różne sposoby, w jakie mógłbym(-abym) odpowiedzieć

Typ odpowiedzi	Co mógłbym(-abym) powiedzieć
Żeby się dopasować	
Żeby uniknąć konfliktu	
Asertywnie (jasno i z szacunkiem)	

Krok 4
Refleksja

Jak odpowiedź asertywna wypadała w porównaniu z pozostałymi?

_____.

_____.

Co sprawiło, że wyrażenie siebie w jasny sposób było łatwiejsze lub trudniejsze?

_____.

_____.

Komunikacja asertywna

Nie wszystkie reakcje są takie same.
To, w jaki sposób mówisz, może zmienić to, jak zakończy się sytuacja — i jak będziesz się z tym później czuć.



Bycie asertywnym oznacza szacunek do siebie i do innych jednocześnie.

Istnieją trzy powszechne sposoby, w jakie ludzie reagują pod presją.

Pasywna

- Unika konfliktu
- Stawia innych na pierwszym miejscu
- Często ignoruje własne potrzeby

"W porządku… jak chcesz."

Agresywna

- Narzuca swoje zdanie
- Może ranić innych
- Często wywołuje konflikt

"Nie obchodzi mnie, co myślisz — przestań!"

Asertywna

- Jasna i pełna szacunku
- Szczera w wyrażaniu uczuć
- Chroni granice

"Nie czuję się z tym komfortowo, więc wybieram coś innego."



Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

ZNAJDOWANIE SWOJEGO ASERTYWNEGO GŁOSU

Aktywność 2 – Co byś powiedział(-a)?

Ta aktywność pomoże Ci ćwiczyć klarowne i pełne szacunku odpowiedzi.

Krok 1 – Wybierz JEDNĄ sytuację

Zaznacz jedną sytuację poniżej (albo wpisz własną):

Przyjaciel wywiera na Ciebie presję, żebyś zrobił(-a) coś, z czym nie czujesz się komfortowo	
Ktoś żartuje w sposób, który nie jest dla Ciebie w porządku	
Przyjaciele oczekują, że się zgodzisz, nawet jeśli się nie zgadzasz	
Ktoś nadal naciska, mimo że powiedziałeś(-aś) już „może”	
Inne: _____	

Krok 2 – Dokończ zdanie

Dokończ zdanie własnymi słowami:

“Czuję _____ gdy _____, więc zamierzam _____.”

ARKUSZ ROBOCZY

CO BYŚ POWIEDZIAŁ(-A)?

Krok 3 – Nadaj temu pełen szacunku charakter

Spójrz na to, co napisałeś(-aś), i sprawdź:

- ☐ **Czy jasno mówi to, co czuję?**
- ☐ **Czy wyjaśnia mój wybór?**
- ☐ **Czy unika obwiniania lub atakowania innych?**



W razie potrzeby przepisz swoje zdanie poniżej:

_____

_____

Krok 4 – Refleksja

Jak pewnie czujesz się, wypowiadając to na głos?

- □ Niezbyt pewnie
- □ Trochę pewnie
- □ Pewnie
- □ Bardzo pewnie

Bycie asertywnym wymaga praktyki — pewność siebie rośnie z czasem.

Co mogłoby pomóc Ci powiedzieć to następnym razem z większą pewnością?

_____

Wybory zgodne z celami

Media społecznościowe mogą wpływać na to, czego chcemy — nawet wtedy, gdy tego nie zauważamy.

To, co widzisz wielokrotnie, może z czasem kształtować Twoje priorytety, nawyki i cele.



Wybory zgodne z celami pomagają Ci decydować, co obserwować, oglądać i w co się angażować — na podstawie tego, kim chcesz się stać, a nie tylko tego, co jest popularne.

Czy to, co zazwyczaj widzę online, pomaga mi stawać się osobą, którą chcę być?

Sprawdzenie kierunku

Poświęć chwilę, aby zastanowić się nad swoimi nawykami online.
Nie analizując szczegółów, odpowiedz na poniższe pytania.

W tym momencie moje treści online sprawiają głównie, że czuję się...

Napisz jedno słowo, narysuj symbol albo zakreśl emotikonę.









Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

CO NA MNIE WPŁYWA

Aktywność 1 – Influencerzy i algorytmy

Ta aktywność pomoże Ci rozpoznać, jak algorytmy i influencerzy kształtują to, co widzisz — i jak może to wpływać na Twoje cele i wybory.

Krok 1 – Mój feed Facebook/Instagram/Snapchat

Wypisz maksymalnie 3 influencerów lub twórców, których widzisz najczęściej:

1 _____

2 _____

3 _____



Krok 2 – Co promują?

Influencer	Tematy lub trendy	Produkty / style życia	Jak się przez to czuję

ARKUSZ ROBOCZY

CO NA MNIE WPŁYWA

Krok 3 – Sprawdzenie świadomości

Wypisz maksymalnie 3 influencerów lub twórców, których widzisz najczęściej:

	Czy wiem, czy otrzymują wynagrodzenie lub działają w ramach współprac?
	Czy te treści odzwierciedlają prawdziwe życie?
	Czy wspierają to, kim chcę być?

Krok 4 – Filtr influencerów (wizualny)

Narysuj lub opisz swój „filtr influencerów”:
Co blokuje? Co przepuszcza?



Wybory zgodne z celami

Świadomość to dopiero pierwszy krok. Wiedza o tym, co na Ciebie wpływa, daje Ci siłę, by wybierać inaczej.

Małe wybory mają znaczenie. To, co dziś obserwujesz, lubisz i z czym wchodzisz w interakcje, kształtuje Twoje jutro.

Wybory zgodne z celami pomagają Ci chronić to, co wspiera Twój rozwój — i ograniczać to, co Cię od niego odciąga.

Gdybyś zatrzymał(-a) teraz swój feed…

Dokończ JEDNO z tych zdań

„W tym momencie mój feed głównie ciągnie mnie w stronę _____.”

„Chciałbym(-abym), żeby mój feed bardziej pomagał mi w _____.”

„Jedną rzeczą online, która często odciąga mnie od moich celów, jest _____.”

To, co widzisz, wpływa na to, jak myślisz — i jak się czujesz.







Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

SPRAWDZENIE FEEDU ZGODNEGO Z CELAMI

Aktywność 3 – Wybieranie tego, co zachować, zmienić lub zablokować

Ta aktywność pomoże Ci zamienić świadomość w działanie poprzez decydowanie, jak Twoje wybory online mogą lepiej wspierać to, kim chcesz się stać.

Krok 1 – Czego chcę więcej

Pomyśl o swoich celach, wartościach lub o tym, jaką osobą chcesz się stawać.

Chcę widzieć więcej treści, które pomagają mi:

(Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)



- □ Czuć inspirację
- □ Nauczyć się czegoś przydatnego
- □ Czuć się pewnie
- □ Być kreatywnym(-ą)
- □ Dbać o swoje zdrowie psychiczne
- □ Pozostać skupionym(-ą) na swoich celach

Krok 2 – Czego chcę mniej

Teraz pomyśl o treściach, które odbierają Ci energię albo odciągają Cię od Twoich celów

Chcę widzieć mniej treści, przez które czuję się:



- □ Presję
- □ Niepewność
- □ Rozproszenie
- □ Poczucie, że „nie jestem wystarczający(-a)”
- □ Stres lub negatywne emocje
- □ Poczucie, że marnuję czas

ARKUSZ ROBOCZY

SPRAWDZENIE FEEDU ZGODNEGO Z CELAMI

Krok 3 – Sprawdzenie zgodności
Przyjrzyj się temu, co najczęściej widzisz online, oraz temu, czego — jak powiedziałeś(-aś) — chcesz więcej lub mniej.
Zaznacz stwierdzenia, które wydają Ci się prawdziwe:



- ☐ **Wiele treści, które widzę, pasuje do tego, kim chcę się stać**
- ☐ **Niektóre treści wspierają moje cele, ale niektóre mnie od nich odciągają**
- ☐ **Często konsumuję treści, nie zastanawiając się nad ich wpływem**
- ☐ **Mój feed wpływa na mój nastrój bardziej, niż sobie uświadamiam**

Krok 4 – Mój wybór zgodny z celami
Teraz wyobraź sobie, że wybierasz świadomie.
Narysuj lub napisz:
JEDNĄ zmianę, którą chcesz wypróbować w tym tygodniu

Nie masz kontroli nad wszystkim, co widzisz — ale masz kontrolę nad tym, z czym decydujesz się wchodzić w interakcję.

Moduł 3
Społeczny wpływ na zachowanie

Zagłębiłeś(-aś) się w ukryte siły, które kształtują Twoje codzienne decyzje — od presji rówieśniczej i zachowań grupowych po influencerów i cyfrowe algorytmy. Co najważniejsze, nauczyłeś(-aś) się zatrzymywać, zastanawiać i zadawać sobie pytanie: „Czy to naprawdę jestem ja?”

W trakcie tego modułu wzmocniłeś(-aś) swoją umiejętność krytycznego myślenia i określania własnego głosu. Przyjrzałeś(-aś) się temu, jak radzić sobie z presją z pewnością siebie, podejmować decyzje zgodne z własnymi wartościami oraz zachowywać świadomość komunikatów, które kształtują zarówno Twój feed, jak i Twoją tożsamość.

Im częściej będziesz ćwiczyć te umiejętności, tym łatwiej będzie Ci podejmować świadome i wzmacniające wybory — online, offline i wszędzie pomiędzy. Myśl samodzielnie. Pokazuj się światu jako prawdziwy(-a) Ty.



Wstecz

Samorefleksja

Kiedy zauważyłeś(-aś), że podejmujesz decyzję bardziej dla innych niż dla siebie?

Jaki rodzaj treści w mediach społecznościowych wpływa na Ciebie najbardziej — i czy chcesz to zmienić?

Co po tym module oznacza dla Ciebie „bycie sobą”, kiedy pojawia się presja rówieśnicza?

Jak możesz podejmować wybory zgodne ze swoimi wartościami — nawet wtedy, gdy inni myślą inaczej?

SAMOOBSERWACJA

Użyj skali: Nigdy (1) • Rzadko (2) • Czasami (3) • Często (4) • Zawsze

Stwierdzenie	Wynik
Potrafię zauważyć, kiedy robię coś głównie po to, żeby dopasować się do innych, a nie dlatego, że naprawdę tego chcę.	
Potrafię powiedzieć „nie” albo zaproponować inny pomysł, gdy znajomi naciskają, żebym zrobił(-a) coś, z czym nie czuję się dobrze.	
Zanim podążę za trendem, zatrzymuję się i pytam siebie, czy naprawdę pasuje on do moich wartości, celów lub stylu.	
Sprawdzam informacje z mediów społecznościowych lub wiadomości, zanim w pełni w nie uwierzę albo je udostępnię.	
Wiem, że algorytmy wpływają na to, co widzę online, i czasami zastanawiam się, dlaczego widzę określone posty.	
Zauważam, kiedy influencerzy coś reklamują albo kiedy ich życie wygląda nierealistycznie idealnie.	
Mam poczucie własnych wartości (np. uczciwość, szacunek, zdrowie, lojalność) i potrafię wymienić kilka z nich.	
Staram się podejmować decyzje zgodne z moimi wartościami, nawet jeśli nie są one najpopularniejszym wyborem.	
Przestaję obserwować, wyciszam lub ograniczam konta, przez które czuję się źle albo które popychają mnie do niezdrowych wyborów.	
Wspieram przyjaciół, gdy decydują się nie iść za grupą w czymś, z czym czują się niekomfortowo.	
SUMA	

INTERPRETACJA

Suma wyniku: ____ / 50	
Wynik	**Interpretacja i wskazówki**
41–50 punktów	Niezależnie myśląca osoba – Jesteś świadomy(-a), jak znajomi, trendy i algorytmy wpływają na Ciebie, a mimo to nadal dokonujesz własnych wyborów. Dalej chroń swoje wartości i pomagaj innym robić to samo.
31–40 punktów	Krytyczny(-a), ale pozostający(-a) w kontakcie – Przez większość czasu myślisz samodzielnie, ale w niektórych sytuacjach nadal możesz dać się pociągnąć innym. Skup się na jednym obszarze do wzmocnienia (np. mówieniu „nie” albo świadomym kształtowaniu swojego feedu).
21–30 punktów	Pośrodku tego przyciągania – Czasami podążasz za grupą bez zastanowienia, ale zaczynasz już to kwestionować. Wybierz jeden nawyk (na przykład sprawdzanie informacji albo nazywanie swoich wartości), który będziesz ćwiczyć częściej.
11–20 punktów	Łatwo ulegający(-a) wpływom – Często znajdujesz się pod wpływem innych – Możliwe, że trudno jest Ci powiedzieć „nie” albo zachować się inaczej niż grupa. Spróbuj ćwiczyć małe „nie” w sytuacjach o niskim ryzyku i porozmawiaj z kimś, komu ufasz, o swoich wartościach.
0–10 punktów	Czas się zatrzymać i zastanowić – Presja społeczna i ta płynąca z internetu może kierować wieloma Twoimi wyborami. Wróć do tego modułu, przyjrzyj się uważnie swoim mediom społecznościowym i grupom znajomych oraz rozważ zmianę tego, co obserwujesz i kogo słuchasz.

Moduł 4
Świadomość i regulacja emocji

Wstęp

W dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie emocje mogą być przytłaczające i nieprzewidywalne. **Uczenie się** rozumienia i zarządzania swoimi uczuciami pomaga Ci zachować kontrolę, gdy pojawia się pokusa natychmiastowych nagród lub szybkich rozwiązań. W tym module nauczysz się rozpoznawać swoje emocje, dostrzegać, jak wpływają one na Twoje wybory, oraz ćwiczyć proste sposoby uspokajania się, gdy uczucia stają się silne.

Budowanie świadomości emocjonalnej i umiejętności regulacji pomaga Ci zatrzymać się, pomyśleć i wybrać to, co najlepsze dla Twoich długoterminowych celów, zamiast działać impulsywnie. Umiejętności te wspierają Cię w trudnych momentach, ale także w przyjaźniach, szkole, hobby i Twojej przyszłości.

W tym module przyjrzysz się trzem kluczowym obszarom: rozpoznawaniu swoich emocji, rozumieniu, jak wpływają one na Twoje decyzje, oraz nauce praktycznych technik zarządzania nimi. Przygotuj się, aby przejąć kontrolę nad swoimi uczuciami, budować swoją siłę emocjonalną i rozwijać cierpliwość, która pomaga osiągać sukces — krok po kroku, oddech po oddechu, wybór po wyborze.



Wstecz

Świadomość i regulacja emocji

Świadomość emocjonalna polega na zauważaniu tego, co czujesz, i nazywaniu tego — to jak sprawdzanie samego siebie, aby zobaczyć, co dzieje się w Twoim wnętrzu. Regulacja emocjonalna to to, co robisz z tymi uczuciami, aby nie przejęły kontroli nad Twoimi działaniami.

Emocje pojawiają się cały czas, nawet wtedy, gdy ich nie zauważamy. Czasami przybierają formę myśli, czasami odczuć w ciele, a czasami silnych reakcji. Uczenie się wczesnego rozpoznawania emocji pomaga Ci zrozumieć, co naprawdę się dzieje, zamiast czuć się zagubionym(-ą) lub przytłoczonym(-ą).





Kiedy potrafisz nazwać emocję, na przykład stres, złość, ekscytację albo rozczarowanie, łatwiej sobie z nią poradzić. Nazywanie emocji daje Ci większą kontrolę i pomaga odpowiadać, zamiast reagować automatycznie.

Aktywności w tym module pomogą Ci rozpoznawać emocje w chwili, gdy się pojawiają, zrozumieć, co je wywołuje, oraz zbudować własny „Zestaw narzędzi emocjonalnych”. Dzięki praktyce nauczysz się zatrzymywać, uspokajać i wybierać sposób, w jaki chcesz reagować, nawet w trudnych momentach.

Wstecz

Świadomość i regulacja emocji



Wyzwalacze emocjonalne

Wyzwalacze to sytuacje, osoby lub myśli, które uruchamiają określone emocje. Mogą być małe, jak komentarz, albo duże, jak presja czy oczekiwania. Każdy ma inne wyzwalacze i to jest normalne.

Zauważając, co wywołuje Twoje emocje, zaczynasz dostrzegać pewne schematy. To pomaga Ci przygotować się na trudne momenty i wybrać sposób, w jaki chcesz zareagować, zamiast dać się zaskoczyć.

Reakcje emocjonalne



Reakcja pojawia się automatycznie.

To to, co robisz, kiedy emocja przejmuje kontrolę, zanim zdążysz pomyśleć, na przykład gdy odszczekujesz coś albo się w sobie zamykasz.

Wybór pojawia się po chwili zatrzymania.

To moment, w którym zauważasz, co czujesz, robisz sobie chwilę przerwy i decydujesz, jak chcesz zareagować.

Znajomość różnicy między reakcją a wyborem daje Ci kontrolę. Nie zawsze możesz kontrolować swoje emocje, ale możesz kontrolować to, co zrobisz później.

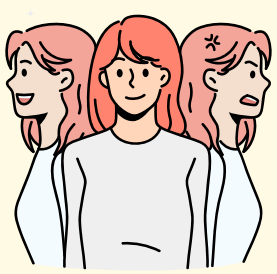
Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

ROZPOZNAWANIE EMOCJI

Czym są emocje?

- **Sygnały z mózgu (uczucia, myśli, zmiany w ciele)**
- **Pomagają Ci podejmować lepsze decyzje i uwalniać napięcie**
- **Uwalniają substancje chemiczne, które wywołują reakcje fizyczne (przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni)**

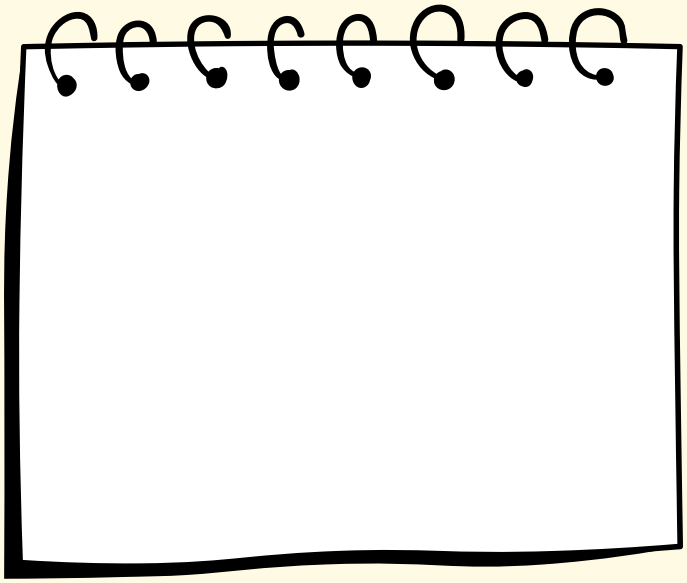


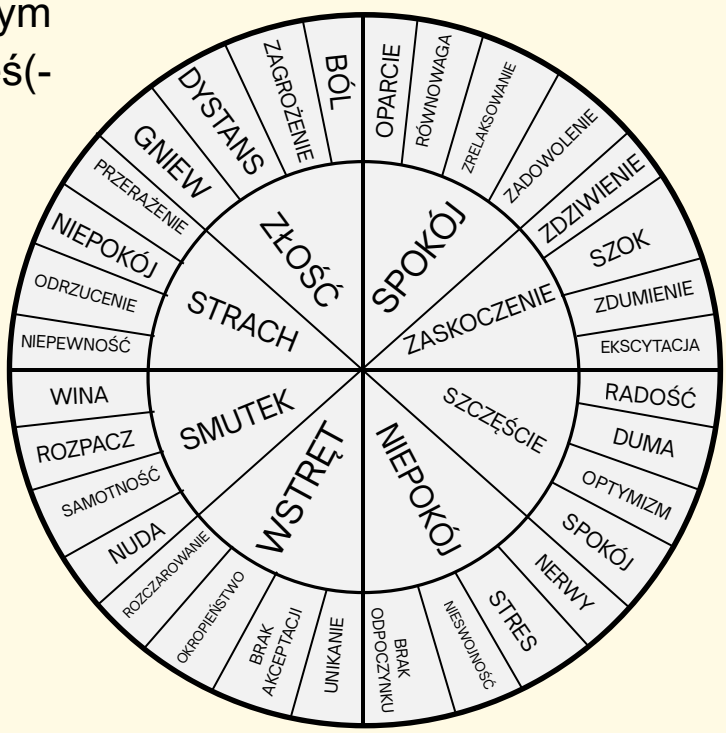
Aktywność 1

Poniżej widzisz koło emocji z podstawowymi uczuciami w środku i powiązanymi emocjami wokół nich. Rozpoznaj i pokoloruj emocje, które odczuwałeś(-aś) ostatnio.

Aktywność 2

Napisz lub narysuj w poniższym miejscu sytuację, w której poczułeś(-aś) jedną z tych emocji.





Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

Rozdział 1

ROZPOZNAWANIE EMOCJI

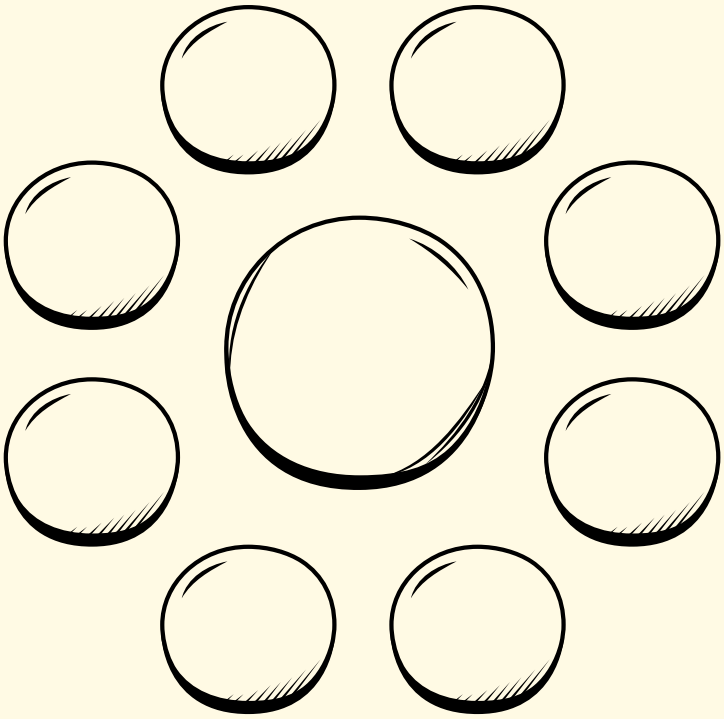


Wyzwalacz to coś, co wywołuje u Ciebie silne emocje — jak dotknięcie w Twoim mózgu, które sprawia, że czujesz się w określony sposób. Może to być osoba, miejsce albo sytuacja, które uruchamiają coś w Twoim umyśle i sprawiają, że czujesz się w określony sposób.

Co sprawia, że tak się czuję?

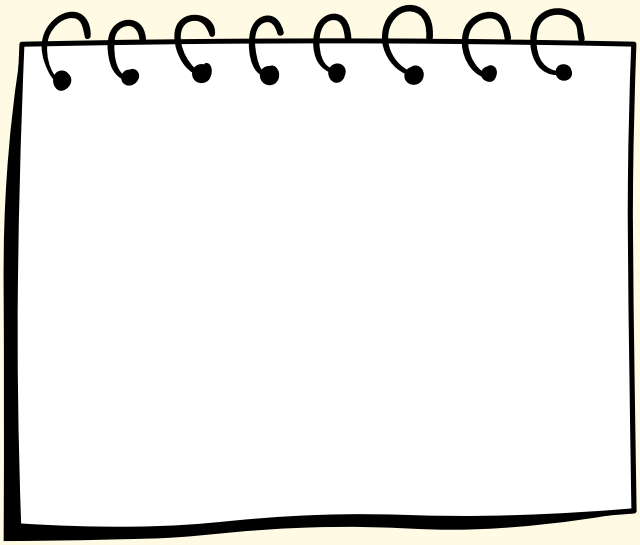
Aktywność 3

W kręgach połączonych z napisem „Ja” poniżej narysuj symbole przedstawiające rzeczy lub sytuacje, które wywołują Twoje emocje.

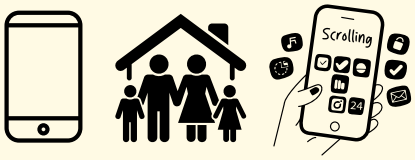


Poświęć chwilę, aby zastanowić się nad tym:

Jak te wyzwalacze wpływają na to, jak się czujesz, i co zazwyczaj robisz, kiedy się pojawiają?



Przykładowe ikony, które możesz narysować, ale możesz też narysować własne



.....

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

Rozdział 2

ZROZUMIENIE REAKCJI EMOCJONALNYCH

Aktywność 1

Przeczytaj poniższą historię i wybierz, co zrobiłbyś(-abyś) w tej sytuacji.
Po dokonaniu wyboru

- Wpisz w chmurce emocje, które odczuwasz podczas czytania tej historii.
- Zapisz 2 alternatywne sposoby, na jakie mógłbyś(-abyś) zareagować w tej sytuacji poza swoim pierwszym wyborem.

Jamie przewija media społecznościowe i widzi, że popularny influencer właśnie opublikował post o nowym gadżecie, o którym wszyscy mówią. Jamie odczuwa silną potrzebę, aby kupić go natychmiast, żeby się dopasować i czuć się fajnie. Ale telefon Jamie jest stary i nadal działa dobrze, a pieniędzy, które ma, nie jest teraz zbyt dużo.

Wybory:
A) Kupić gadżet od razu, żeby dotrzymać kroku znajomym.
B) Poczekać i oszczędzić pieniądze na coś ważniejszego później.
C) .....
D).....

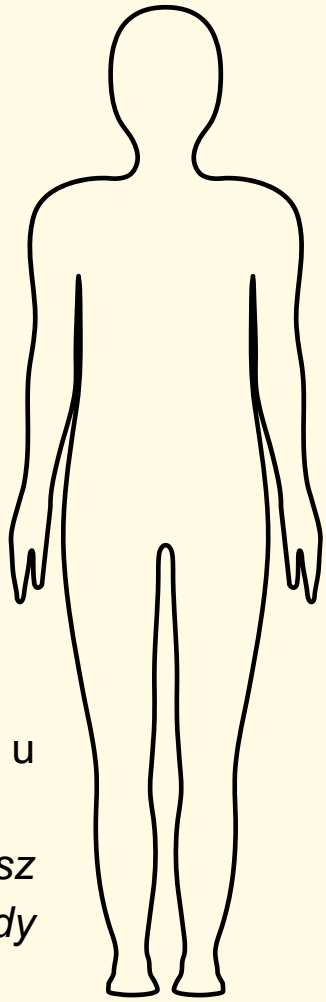
Wstecz

Aktywność 2

Pomyśl o sytuacji, w której miałeś(-aś) podobny dylemat jak w historii powyżej. Spróbuj się zastanowić: „Co się wydarzyło?”, „Jak się czułeś(-aś)?”, „Co zrobiłeś(-aś)?”, „Co mógłbyś(-abyś) zrobić następnym razem?”

ARKUSZ ROBOCZY

ZROZUMIENIE REAKCJI EMOCJONALNYCH



Aktywność 3

Spójrz na kontur ciała na stronie i zaznacz miejsca, w których odczuwasz zmiany, kiedy jesteś

- zły(-a),
- zdenerwowany(-a),
- i podekscytowany(-a).

Aktywność 4 i Refleksja

Podkreśl 3 fizyczne oznaki z poniższej listy, które są u Ciebie najczęstsze.

- Zastanów się nad tym: *Kiedy najczęściej odczuwasz te oznaki? i Co możesz zrobić następnym razem, gdy poczujesz te fizyczne oznaki?*

Szybsze bicie serca
Napięcie mięśni (np. szyi, ramion)
Motyle lub „trzepotanie” w brzuchu
Spocone dłonie
Płytki lub szybki oddech
Zaciśnięta szczęka lub zgrzytanie zębami
Zaczerwieniona twarz lub uczucie gorąca
Suchość w ustach
Uczucie zawrotów głowy lub oszołomienia
Drżenie lub trzęsienie się rąk

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

STRATEGIE REGULACJI EMOCJI

Aktywność 1

Stwórz playlistę emocji z piosenkami, które odzwierciedlają różne emocje, jakie odczuwasz.

♫ .....
.....
.....

♫ .....
.....
.....

♫ .....
.....
.....

Aktywność 2: Ćwiczenie oddechowe z przewodnikiem

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



Co czułeś(-aś), zanim zacząłeś(-ęłaś)?

Co czujesz po zakończeniu?

Kiedy mógłbyś(-abyś) stosować ćwiczenia oddechowe w swoim codziennym życiu?

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

STRATEGIE REGULACJI EMOCJI

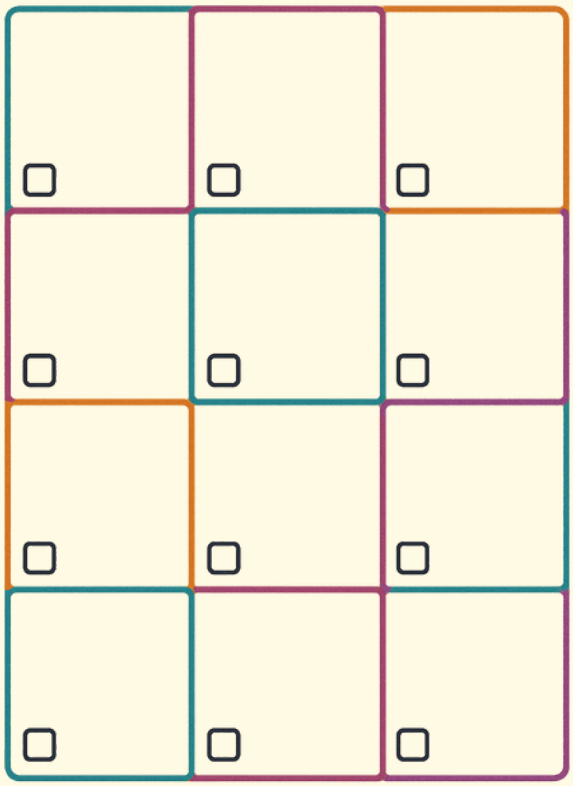
Aktywność 3: Podejmij wyzwanie!

Wypróbuj krótkie i zabawne wyzwania, takie jak „Weź 5 głębokich oddechów”, „Zapisz 3 pozytywne myśli” albo „Tańcz do swojej ulubionej piosenki przez 2 minuty”.

Wypełnij planszę pomysłami na działania, które chciałbyś(-abyś) wykonać, i odhaczaj każdą aktywność po jej ukończeniu, aby zmniejszyć stres i poprawić sobie nastrój.

Bonus:
Pracujcie jako zespół, aby odhaczyć każdą aktywność, a potem wspólnie świętujcie wasz wspólny sukces!

PLANSZA WYZWANIA



Aktywność 4: Relaksacja poprzez skanowanie ciała

Znajdź wygodne miejsce i weź głęboki oddech. Zamknij oczy i skup się na każdej części swojego ciała, zaczynając od palców u stóp i przesuwając się aż do głowy. Zauważ wszelkie napięcie i delikatnie je uwolnij.

Oceń swój poziom odprężenia:

Przed aktywnością ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Po aktywności ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

STRATEGIE REGULACJI EMOCJI

Refleksja: Napisz list do swojego młodszego siebie

Wyobraź sobie, że jesteś dorosłą osobą, która świetnie radzi sobie z emocjami. Napisz list do swojego młodszego siebie o tym:

- Jak zachowujesz spokój w stresie lub frustracji.
- Wskazówkach dotyczących podejmowania mądrzejszych wyborów.

Wstecz

Moduł 4
Świadomość i regulacja emocji

Podsumowanie

Nauczyłeś(-aś) się skutecznych technik zarządzania emocjami, takich jak ćwiczenia oddechowe i uważność. Każdy rozdział pomógł Ci budować świadomość swoich uczuć oraz tego, jak przejawiają się one w Twoim ciele.

Praktykując te narzędzia, zrobiłeś(-aś) ważne kroki w kierunku lepszej kontroli emocjonalnej i podejmowania decyzji. Pamiętaj, że regulacja emocji oznacza rozpoznawanie swoich uczuć, zatrzymanie się i wybór sposobu reakcji.

Korzystaj dalej z tego, czego się nauczyłeś(-aś), a wkrótce łatwiej będzie Ci zachować spokój i koncentrację, bez względu na to, co przyniesie życie. To dopiero początek Twojej drogi do siły emocjonalnej i równowagi!



Wstecz

Samorefleksja

Jakie emocje najczęściej wpływają na Twoje decyzje — i czy jesteś ich teraz bardziej świadomy(-a)?

Które strategie uspokajania się (takie jak oddychanie, skanowanie ciała, playlisty) były dla Ciebie najbardziej przydatne?

Jak zmieniło się Twoje spojrzenie na „trudne” emocje, takie jak złość, strach czy smutek?

W jakiej sytuacji chciałbyś(-abyś) sprawdzić to, czego nauczyłeś(-aś) się w tym module?

SAMOOBSERWACJA

Użyj skali: Nigdy (1) • Rzadko (2) • Czasami (3) • Często (4) • Zawsze

Stwierdzenie	Wynik
Potrafię opisać swoje uczucia za pomocą konkretnych słów (np. rozczarowany(-a), zdenerwowany(-a), podekscytowany(-a)), zamiast mówić tylko „dobrze” albo „źle”.	
Zauważam, co dzieje się w moim ciele, gdy odczuwam silne emocje (np. ucisk w klatce piersiowej, drżące ręce, ciężar w brzuchu)	
Potrafię rozpoznać sytuacje, osoby lub tematy, które często wywołują u mnie silne emocje.	
Widzę, jak moje emocje wpływają na moje decyzje (np. kupowanie, pisanie wiadomości, publikowanie, reagowanie).	
Mam co najmniej jeden zdrowy sposób radzenia sobie z trudnymi uczuciami (np. muzyka, pisanie dziennika, spacer, rozmowa).	
Znam i stosuję co najmniej jedną technikę uspokajania się (oddychanie, ugruntowanie, rozciąganie itp.).	
Potrafię rozmawiać o swoich emocjach z co najmniej jedną osobą, której ufam.	
Pozwalam sobie odczuwać emocje, takie jak smutek, złość czy strach, zamiast udawać, że one nie istnieją.	
Po silnym emocjonalnie momencie zastanawiam się nad tym, co się wydarzyło, i co następnym razem mógłbym(-abym) zrobić inaczej.	
Kiedy zmagam się z trudnościami, potrafię mówić do siebie w bardziej życzliwy sposób (tak, jak mówiłbym(-abym) do przyjaciela).	
SUMA	

INTERPRETACJA

Suma wyniku: ____ / 45	
Wynik	**Interpretacja i wskazówki**
41–50 punktów	Świadomy(-a) emocjonalnie i kompetentny(-a) – Potrafisz zauważać, nazywać i w zdrowy sposób zarządzać swoimi emocjami. Korzystaj dalej z tych umiejętności i nie bój się prosić o wsparcie, gdy go potrzebujesz — to również jest część siły emocjonalnej.
31–40 punktów	Świadomy(-a) emocjonalnie – Dość dobrze rozumiesz swoje uczucia, ale nie zawsze potrafisz regulować je tak, jak byś chciał(-a). Skup się na tym, aby jedna lub dwie strategie uspokajania się lub radzenia sobie stały się Twoimi stałymi narzędziami.
21–30 punktów	Uczysz się języka uczuć – Zaczynasz zauważać i nazywać emocje, ale wciąż jest to dla Ciebie nowe lub niekomfortowe. Ćwicz nazywanie emocji i stosowanie jednej zdrowej strategii, gdy czujesz się przytłoczony(-a).
11–20 punktów	Wciąż to rozpracowujesz – Emocje mogą wydawać się mylące albo zbyt silne i możesz nie wiedzieć, co z nimi zrobić. Spróbuj małych kroków: poznaj kilka słów opisujących emocje, wypróbuj jedną technikę uspokajania się i porozmawiaj z kimś, komu ufasz.
0–10 punktów	Potrzebna dodatkowa troska – Możesz często czuć się zablokowany(-a), odrętwiały(-a) lub pozbawiony(-a) kontroli nad swoimi emocjami. Rozważ zwrócenie się do pedagoga, nauczyciela lub innej zaufanej osoby dorosłej i korzystaj z tego modułu jako przewodnika po budowaniu podstawowych narzędzi.

Moduł 5
Koncentracja

Wstęp

W świecie pełnym wibrujących telefonów, niekończących się powiadomień i kuszących rozpraszaczy utrzymanie koncentracji może wydawać się niemal niemożliwe. Ale **koncentracja to umiejętność** — coś, co możesz rozwijać, opanować i nad czym możesz przejąć kontrolę. W tym module nauczysz się rozpoznawać momenty, w których Twoja uwaga zaczyna odpływać, blokować rozpraszacze oraz trenować swój umysł, by dłużej pozostawał w stanie skupienia. Dzięki prostym, praktycznym aktywnościom będziesz coraz lepiej wybierać długoterminowe cele zamiast krótkoterminowych pokus.

Te umiejętności budowania koncentracji pomogą Ci nie tylko podczas nauki — mogą też wspierać Cię w sporcie, hobby, relacjach i przyszłych celach.

Przygotuj się, aby wyostrzyć swoją uwagę, ćwiczyć samodyscyplinę i przejąć kontrolę nad swoją koncentracją — chwila po chwili!



Wstecz

Koncentracja

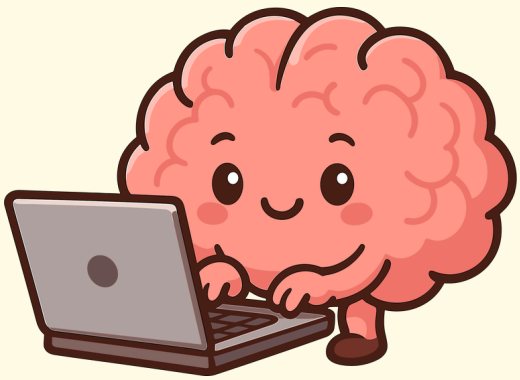
Koncentracja to Twoja zdolność kierowania uwagi na jedną rzecz naraz — jak świecenie latarką na to, co najważniejsze.



Umiejętność utrzymywania koncentracji ułatwia naukę, pomaga szybciej kończyć zadania i zmniejsza stres. Wzmacnia też pewność siebie, ponieważ czujesz większą kontrolę nad swoim czasem i swoimi wyborami. Silna koncentracja jest przydatna nie tylko w szkole — pomaga także w sporcie, hobby, przyjaźniach i wszelkich długoterminowych celach, które chcesz osiągnąć.

Kiedy potrafisz zarządzać rozpraszaczami i wybierać to, co najważniejsze, możesz podejmować lepsze decyzje i bardziej cieszyć się tym, co robisz.





Aktywności w tym module uczą Cię zauważać poziom swojej koncentracji, rozumieć, co na nią wpływa, oraz budować własny „Zestaw narzędzi koncentracji”. Dzięki praktyce nauczysz się dłużej pozostawać w strefie skupienia i **przejmować kontrolę nad swoją koncentracją**, chwila po chwili.

Wstecz

Strefy uwagi

Wszyscy mamy różne poziomy koncentracji w ciągu dnia — jakby „strefy”. Czasami jesteśmy w swojej strefie, całkowicie skupieni. Innym razem nasz mózg wydaje się zamglony albo rozproszony. Pierwszym krokiem do budowania lepszej koncentracji jest nauczenie się **rozpoznawania, w której strefie jesteś** właśnie teraz.

„Zielona strefa” – pełne skupienie

„Żółta strefa” – rozproszony(-a)

„Czerwona strefa” – bardzo nieskupiony(-a)





Aktywność 1

Narysuj 3 koła: „Zielona strefa”, „Żółta strefa”, „Czerwona strefa”. Wypełnij je: O której porze dnia byłeś(-aś) dziś w każdej z tych stref? Co wtedy robiłeś(-aś)?

Aktywność 2

Napisz listę 12 aktywności, takich jak „oglądanie YouTube”, „odrabianie pracy domowej”, „rozmowa z przyjacielem”. Przyporządkuj je do stref i zastanów się: „Czy któreś z nich trzeba przenieść?”

ARKUSZ ROBOCZY

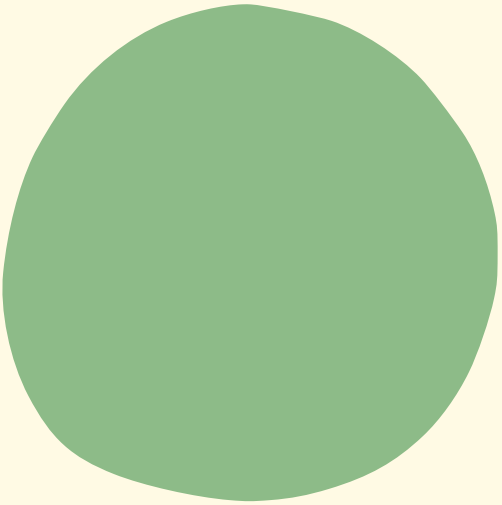
STREFY UWAGI

Aktywność 1

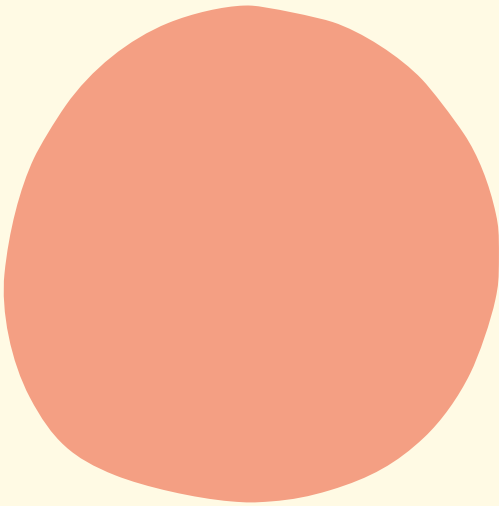
Wypełnij: O której porze dnia byłeś(-aś) dziś w każdej z tych stref? Co wtedy robiłeś(-aś)?

„Żółta strefa” – rozproszony(-a)

„Zielona strefa” – pełne skupienie



„Czerwona strefa” – bardzo nieskupiony(-a)

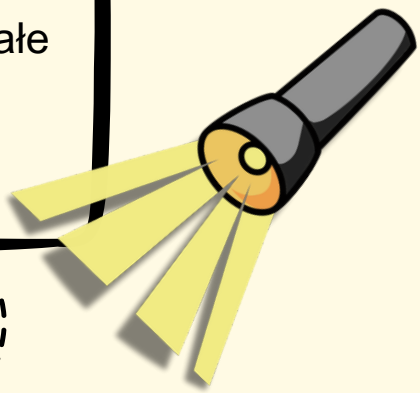


Aktywność 2

Napisz listę 12 aktywności, przyporządkuj je do stref.

Strefy uwagi

Pamiętaj, że **koncentrację można rozwijać**. Pomyśl o koncentracji jak o latarce: działa najlepiej, gdy jej baterie — czyli Twoja energia i otoczenie — są naładowane. **„Wzmacniacze koncentracji”** to małe nawyki, narzędzia lub sposoby organizacji, które pomagają Ci utrzymać kontrolę nad swoją uwagą.





Oczyść głowę przed rozpoczęciem. Spróbuj głębokiego oddychania.



Woda, ruch i sen mogą pomóc Ci utrzymać koncentrację.



Przygotuj swoją przestrzeń — uporządkowane biurko, brak powiadomień, dobre oświetlenie

Aktywność 3

Możesz zaprojektować swój własny Zestaw narzędzi koncentracji — listę strategii, które pomagają Ci się skupić, kiedy czujesz się rozproszony(-a), zmęczony(-a) lub przytłoczony(-a). Napisz co najmniej 3 rzeczy, które chcesz wypróbować w tym tygodniu — odłożenie telefonu, włączenie muzyki sprzyjającej skupieniu, korzystanie z uporządkowanej przestrzeni albo coś innego, czego chcesz spróbować. Po ich przetestowaniu zapisz:



Które wzmacniacze działały najlepiej?
Czy było coś, co Cię zaskoczyło?
Czego spróbowałbyś(-abyś) następnym razem?

Wstecz

Obrona przed rozpraszaczami

Aplikacje są zaprojektowane tak, aby przyciągać Twoją uwagę. Możesz odzyskać kontrolę, wyznaczając granice.



Aktywność 1

Wypisz 3 aplikacje, które najbardziej Cię rozpraszają. Zaznacz, kiedy i dlaczego zazwyczaj je otwierasz.



Twój mózg **przełącza zadania** za każdym razem, gdy sprawdzasz telefon. Każde takie przełączenie utrudnia koncentrację.

Aktywność 2

Narysuj linię i połącz najlepszą obronę z każdym cyfrowym rozpraszaczem.

1. Korzystanie ze Snapchata
2. Pisanie wiadomości do znajomych
3. Sprawdzanie Instagrama
4. Przewijanie TikToka
5. Wyskakujące powiadomienia

- Użyj limitów aplikacji
- Odłóż telefon
- Włącz Tryb skupienia
- Zrób przerwę na rozciąganie
- Wycisz czaty

Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

OBRONA PRZED ROZPRASZACZAMI

Aktywność 1

Wymień 3 aplikacje, które najbardziej Cię dekoncentrują. Zaznacz, kiedy oraz dlaczego zazwyczaj z nich korzystasz.





Nazwa aplikacji	Kiedy jej używam	Dlaczego ją używam	Prawdziwy pożytek czy po prostu zwyczaj?

Obrona przed rozpraszaczami

Aktywność 3

Narysuj lub rozplanuj swoją idealną przestrzeń do skupienia.

Pomyśl o tym:

- Gdzie położyłbyś(-abyś) swój telefon?
- Jakie przedmioty pomagają Ci się skoncentrować?
- Co trzeba usunąć albo wyłączyć?







Aktywność 4

Co było dziś Twoim największym źródłem rozproszenia?
Jak mógłbyś(-abyś) je zablokować następnym razem?
Jak się czujesz, kiedy uda Ci się utrzymać koncentrację — nawet tylko przez chwilę?



Wstecz

Budowanie koncentracji z biegiem czasu

Koncentracja oznacza **skupianie uwagi na jednej rzeczy naraz**. To jak świecenie latarką w ciemnym pokoju — kiedy światło jest stabilne, widzisz wyraźnie. Ale jeśli drży albo przeskakuje, trudno się skupić.

Aktywność 1

Narysuj i opisz największą rzecz, która rozbija Twoją koncentrację.
Może to być telefon, TikTok, znajomi, hałas — albo nawet Twoje własne myśli. Wyobraź sobie, że jest to stworzenie, które ciągle Ci przeszkadza. Narysuj je tutaj:

Co ten rozpraszacz do Ciebie „mówi”?
Przykład: „Sprawdź jeszcze tylko jeden filmik!”

Wstecz

Budowanie koncentracji z biegiem czasu

Twój mózg potrafi skupić się tylko przez krótki czas — zwłaszcza jeśli nie jest do tego przyzwyczajony. Ale tak samo jak w bieganiu czy podnoszeniu ciężarów, **im więcej ćwiczysz, tym dłużej możesz wytrwać.**



Dobra koncentracja pomaga w nauce, pracy, sporcie, hobby — a nawet w relacjach. Ale **podobnie jak mięśnie, wymaga treningu.**

Aktywność 2

Wybierz zadanie, takie jak czytanie tekstu albo pisanie czegoś.
Ustaw minutnik na **3 minuty**. Skupiaj się na zadaniu bez przerywania.
Kiedy czas się skończy, oceń, jak bardzo byłeś(-aś) skupiony(-a) (1–10).
Dodaj 1 minutę. Potem jeszcze jedną. Rób tak, aż osiągniesz 10 minut nieprzerwanej koncentracji na swoim zadaniu.

Aktywność 3

Zamknij oczy na jedną minutę i wyobraź sobie swoje myśli jako sceny z filmu. Zauważ, co się pojawia — wspomnienia, zmartwienia, rzeczy do zrobienia, piosenki, przypadkowe rzeczy.
Teraz wybierz jedną scenę, przy której chcesz pozostać. Jakbyś nacisnął(-ęła) **„pauzę”** na pozostałych.
Otwórz oczy i narysuj tę scenę — tę, na której postanowiłeś(-aś) się skupić.



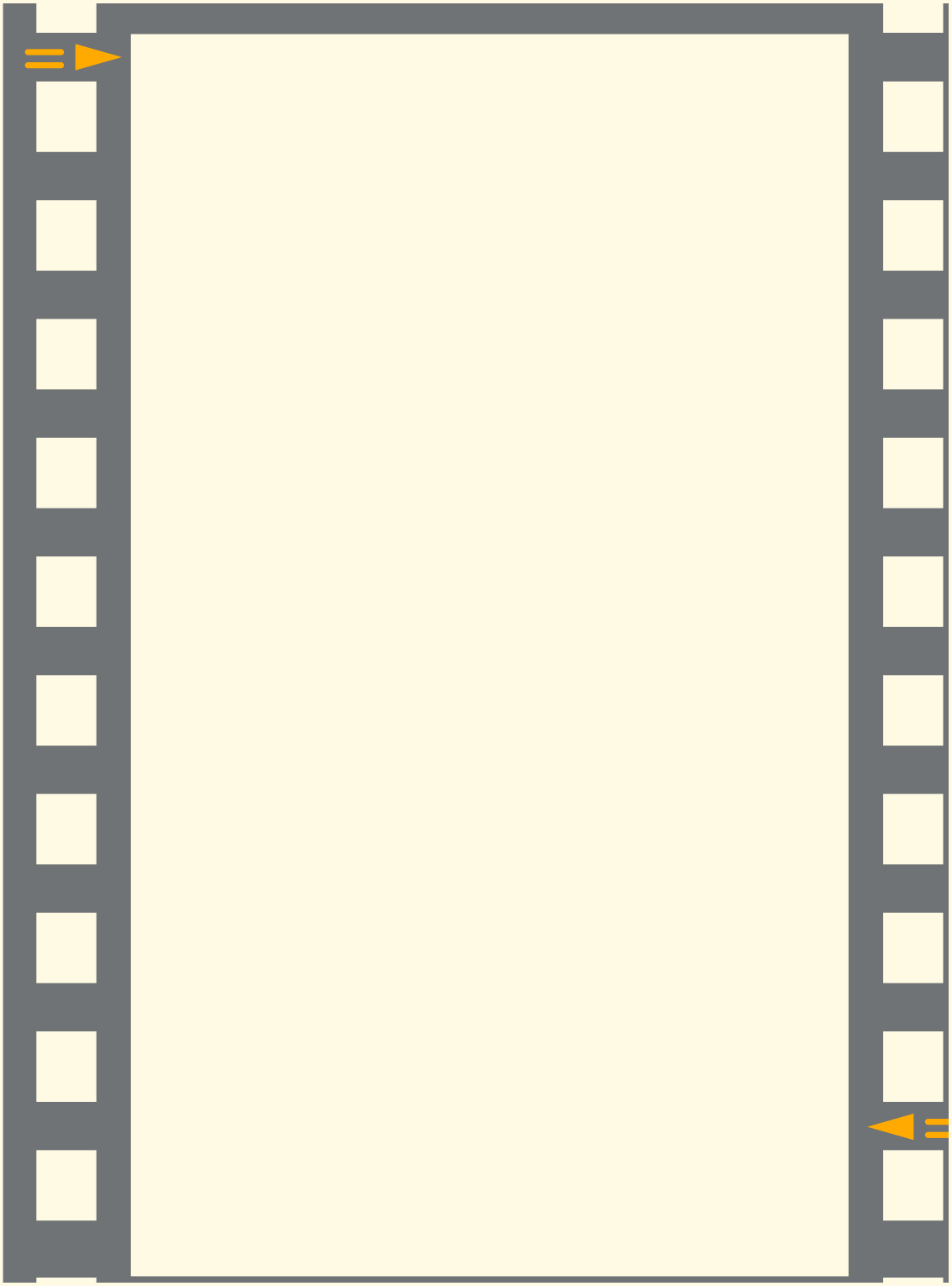
Wstecz

ARKUSZ ROBOCZY

BUDOWANIE KONCENTRACJI Z BIEGIEM CZASU

Aktywność 3

Narysuj scenę.



Moduł 5
Koncentracja

Podsumowanie

Przyjrzałeś(-aś) się temu, jak działa Twoja uwaga, nauczyłeś(-aś) się blokować rozpraszacze i ćwiczyłeś(-aś) budowanie głębszej koncentracji dzięki każdemu rozdziałowi.

Z każdą aktywnością robiłeś(-aś) małe, ale ważne kroki w swojej drodze do stania się bardziej skupionym(-ą) i zdyscyplinowanym(-ą). Pamiętaj, że koncentracja oznacza bycie uważnym(-ą), dokonywanie wyborów i angażowanie się w to, co naprawdę ma znaczenie.

Korzystaj dalej z tego, czego się nauczyłeś(-aś), a łatwiej będzie Ci trzymać się właściwego kierunku, nawet gdy życie staje się głośne. To dopiero początek silniejszej i bardziej skoncentrowanej wersji Ciebie!



Wstecz

Samorefleksja

Co w przeszłości utrudniało Ci utrzymanie koncentracji — i jak patrzysz na to teraz?

Jakie zmiany możesz wprowadzić w swoich nawykach lub otoczeniu, aby poprawić swoją koncentrację już od dziś?

Co po tym module oznacza dla Ciebie prawdziwe skupienie uwagi na jednej rzeczy?

Co chciałbyś(-abyś) dalej ćwiczyć, aby wzmocnić swój „mięsień koncentracji”?

SAMOOBSERWACJA

Użyj skali: Nigdy (1) • Rzadko (2) • Czasami (3) • Często (4) • Zawsze

Stwierdzenie	Wynik
Mam poczucie, o jakich porach dnia najlepiej się koncentruję (rano, po południu, wieczorem).	
Staram się wykonywać trudniejsze zadania wtedy, gdy moja koncentracja jest silniejsza, a łatwiejsze wtedy, gdy jestem zmęczony(-a).	
Kiedy decyduję się skupić, odkładam lub wyciszam rzeczy, które mnie rozpraszają (takie jak telefon lub inne karty).	
Mam jasne zasady lub limity dotyczące telefonu i aplikacji, kiedy się uczę albo pracuję.	
Mam miejsce lub przestrzeń (biurko, kąt, biblioteka itp.), które pomaga mi lepiej się skoncentrować.	
Czasami używam minutnika lub bloków skupienia (np. 15–25 minut pracy, a potem krótka przerwa)	
Kiedy się rozproszę, potrafię to zauważyć i skierować swoją uwagę z powrotem na zadanie.	
Próbowałem(-am) stopniowo wydłużać czas, przez jaki potrafię skupić się na jednym zadaniu bez sprawdzania telefonu.	
Kiedy podczas zadania czuję znudzenie, nadal staram się je kontynuować, zamiast od razu uciekać w rozpraszacze.	
Robię krótkie, celowe przerwy, które naprawdę pomagają mi się zresetować (rozciąganie, woda, świeże powietrze), zamiast tylko scrollować.	
SUMA	

INTERPRETACJA

Suma wyniku: ____ / 50	
Wynik	**Interpretacja i wskazówki**
41–50 punktów	Mistrz koncentracji – Umiejętnie zarządzasz swoją uwagą. Nadal chroń swoje momenty skupienia, ograniczaj rozpraszacze i łącz wysiłek z mądrymi przerwami. Te umiejętności są niezwykle cenne w nauce, pracy i hobby.
31–40 punktów	Silnie skoncentrowany(-a) – Zwykle dobrze się koncentrujesz, ale niektóre sytuacje lub aplikacje nadal Cię odciągają. Wybierz jedną zmianę (na przykład bardziej rygorystyczne zasady dotyczące telefonu lub lepsze przerwy) i testuj ją przez kilka tygodni.
21–30 punktów	Rozwijająca się koncentracja – Chcesz lepiej się skupiać, ale w praktyce jest to dla Ciebie trudne. Zacznij od jednej prostej zasady (np. telefon w innym pokoju podczas 20-minutowych bloków nauki) i buduj dalej od tego punktu.
11–20 punktów	Łatwo się rozpraszasz – Rozpraszacze mogą przejmować kontrolę nad Twoją nauką i czasem wolnym. Spróbuj stworzyć mały „rytuał koncentracji” (to samo miejsce, ta sama krótka rutyna) i poproś kogoś o wsparcie w jego utrzymaniu.
0–10 punktów	Potrzebny restart uwagi – Skupienie może wydawać się niemal niemożliwe. Wróć do tego modułu, eksperymentuj z bardzo krótkimi blokami skupienia (5–10 minut) i rozważ poproszenie nauczyciela, mentora lub przyjaciela o pomoc w utrzymaniu systematyczności.

Podsumowanie

Dotarłeś(-aś) już do końca tego szkolenia — ale tak naprawdę to nie jest „koniec”.

To, co odkrywałeś(-aś) w tych modułach, jest dopiero początkiem czegoś znacznie bardziej osobistego: sposobu, w jaki myślisz, sposobu, w jaki reagujesz na wyzwania, oraz sposobu, w jaki wybierasz to, co jest dla Ciebie ważne, zamiast tego, co po prostu wydaje się przyjemne w danej chwili.

Odraczanie natychmiastowej gratyfikacji oznacza zauważanie tego, co kieruje Twoimi decyzjami, rozumienie swoich emocji i dokonywanie bardziej świadomych wyborów — nawet wtedy, gdy nie jest to łatwe.

Jeśli zatrzymałeś(-aś) się, żeby o czymś pomyśleć, spróbowałeś(-aś) czegoś nowego albo po prostu spojrzałeś(-aś) na sytuację inaczej — to już jest rozwój. I właśnie po to jest to szkolenie.

Nie ma potrzeby, żeby opanować wszystko naraz. Wracaj do tych części, które szczególnie do Ciebie przemówiły. Korzystaj z narzędzi wtedy, gdy ich potrzebujesz. Dziel się nimi, jeśli Ci pomogły. Masz teraz nowe sposoby myślenia — a to jest coś, co zostaje z Tobą na długo po zakończeniu tego szkolenia.

Kontakty:

Fundacja 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