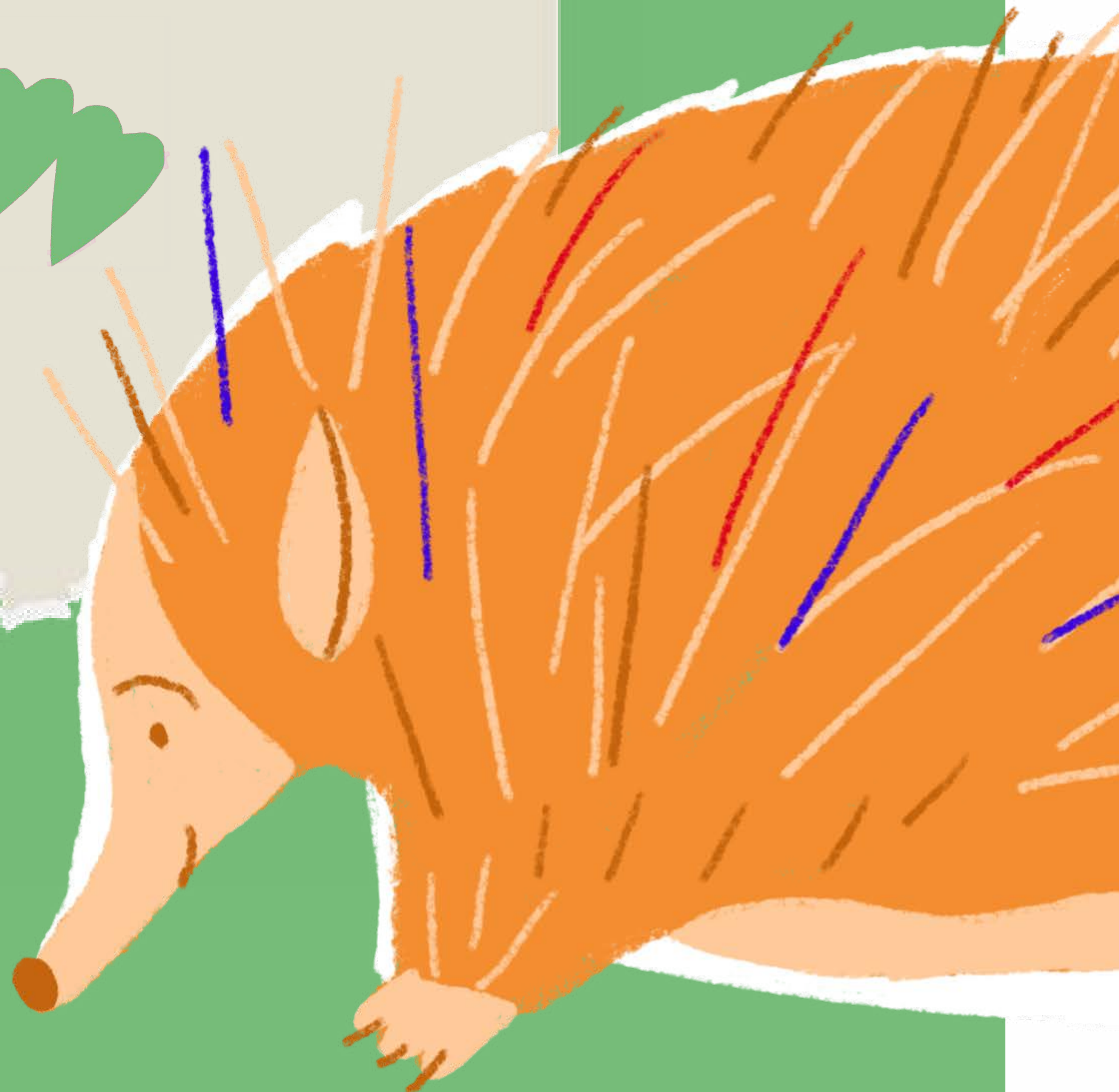
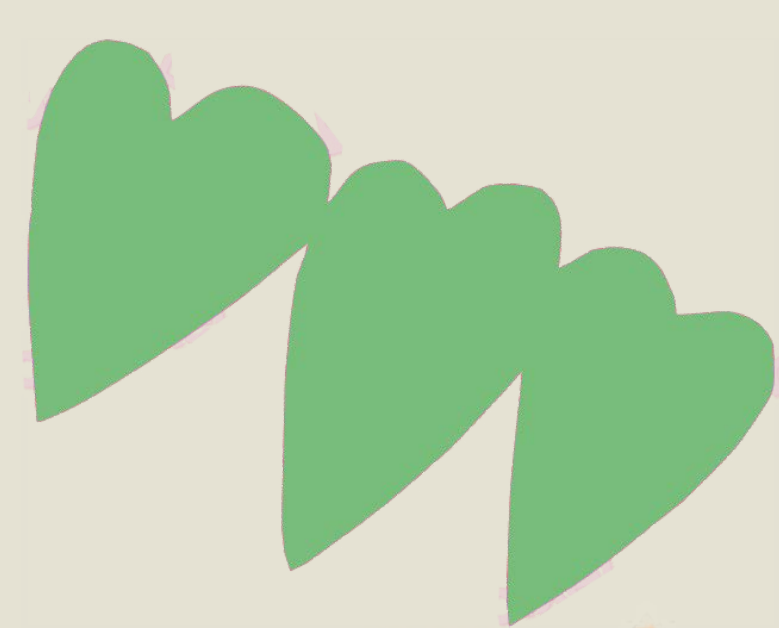




#ZOBACZ
EmOCJE

Autentyczność Twoja największa siła

SZKOŁY PODSTAWOWE





Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka
Aleksandra Wzorek

Poniższa książeczka stanowi część pakietu edukacyjnego z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w ramach programu #ZobaczEmocje. Materiał jest bezpłatny, dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach, 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna.

Autentyczność

Twoja największa siła

#autentyczność

#emocje

#różnorodność

#asertywność

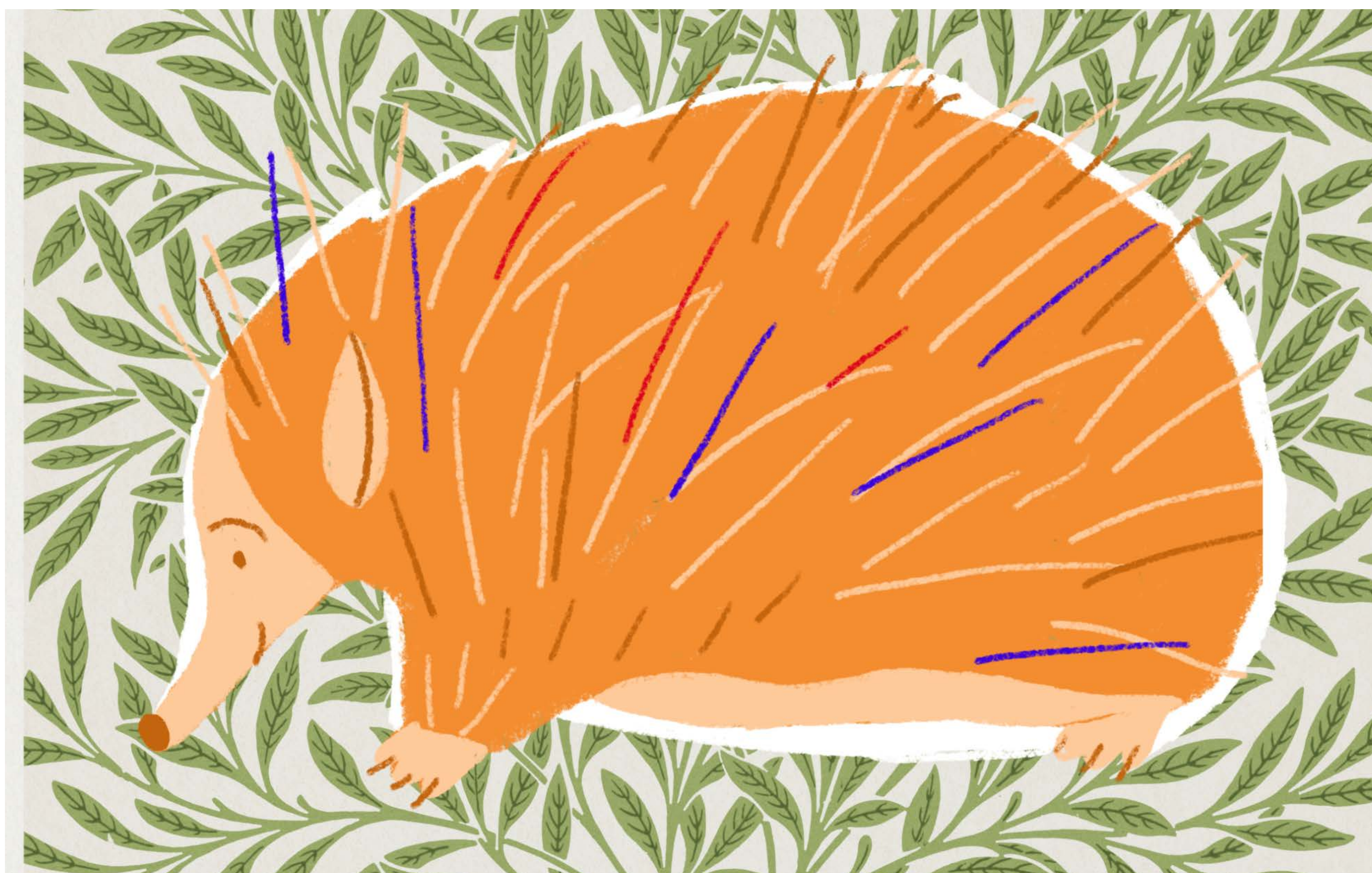
#mocne strony

#granice



Bajka o koleczatce Lulu

W dalekiej, słonecznej Australii mieszkała mała kolczatka o imieniu Lulu. Kolczatki australijskie to wyjątkowe zwierzęta. Potrafią zakopać się głęboko w ziemi, dzięki czemu skutecznie ukrywają się przed drapieżnikami. Są też doskonałymi pływakami, co może wydawać się zaskakujące, biorąc pod uwagę ich krępe ciało i kolce. Mają niezwykle stopy skierowane do tyłu, co pomaga im w kopaniu i poruszaniu się po trudnym terenie. Zamiast zębów używają długiego, lepkiego języka do wyciągania mrówek i termitów ze szczelin. W razie zagrożenia zwijają się w kulkę, wystawiając ostre kolce jak tarczę. Kolczatka to jedno z najbardziej niezwykłych zwierząt – łączy cechy ssaków i gadów, przez co jest jedyne w swoim rodzaju. Jednak mała kolczatka Lulu wcale nie



czuła się wyjątkowa. Choć miała wszystkie te niezwykłe zdolności, marzyła o tym, by być jak inne zwierzęta.

– Gdybym miała skrzydła jak papuga kakadu, mogłabym latać wysoko! – wzdychała, patrząc na wielkie ptaki bezszelestnie szybujące po niebie.

– Gdybym była szybka i wielka jak kangur, wszyscy by mnie podziwiali! – marzyła, obserwując skaczące po sawannie torbacze.

Lulu postanowiła udawać inne zwierzęta.



Wspięła się na kamień i próbowała rozpostrzeć łapki jak skrzydła kakadu, ale spadła na ziemię.

Kiedy spróbowała skakać jak kangur, przewróciła się i wylądowała w krzakach.

– Dlaczego to nie działa? – zastanawiała się zasmucona.

Wtedy podeszła do niej stara wombatka Mira.

– Lulu, dlaczego próbujesz być kimś innym? – zapytała.

– Bo chcę być wyjątkowa! – odpowiedziała kolczatka.

– Ale ty już jesteś wyjątkowa! Masz coś, czego nie ma nikt inny – potrafisz kopać głębokie nory i masz kolce, które cię chronią! Potrafisz pływać i masz takie cudowne łapki. To jest twoja siła.

Lulu zamyśliła się. Może rzeczywiście bycie sobą jest jej największą mocą?



Kilka dni później w buszu pojawił się wielki dingo. Zwierzęta przestraszyły się i nie wiedziały, gdzie się schować. Wtedy każde z nich użyło swojej wyjątkowej umiejętności!

Kakadu wzbiła się w powietrze i głośno skrzeczała, ostrzegając inne zwierzęta. Kangur zrobił wielki skok i uciekł w kilka sekund. Wombatka Mira zakopała się w norze, gdzie była bezpieczna.

Lulu, widząc, co robią inni, w jednej chwili zwinęła się w kulkę i wystawiła swoje kolce.

Dingo próbował ją podnieść, ale natychmiast odskoczył, kłapnął pyskiem i uciekł z piskiem w stronę buszu.

Po wszystkim kakadu, kangur i inne zwierzęta podbiegły do Lulu.

– Jesteś niesamowita! – powiedziała kakadu. – Nikt z nas nie potrafiłby zrobić tego, co ty.

– I każdy z nas ma swoją moc! – dodała wombatka Mira. – Razem jesteśmy silni, bo każdy ma coś wyjątkowego!

Wtedy Lulu zrozumiała, że nie musi być jak inni. Bycie sobą to największa siła, jaką można mieć.

I tak mała kolczatka nauczyła się doceniać to, kim jest – a jej przyjaciele również zrozumieli, że każdy jest wyjątkowy na swój własny sposób.

Pamiętaj! Każdy/Każda z nas ma coś wyjątkowego i niepowtarzalnego. Nie musimy naśladować innych, by być wartościowi/wartościowe. Największą siłą jest bycie sobą i docenianie swoich własnych talentów!

Dlaczego warto być sobą?

W szkole, wśród kolegów i koleżanek, bardzo łatwo poczuć presję, żeby być jak ktoś inny. Może chcesz ubierać się w taki sam sposób jak ktoś, kto jest popularny, albo naśladować sposób mówienia czy zachowań innych. Jednak to nie sprawia, że czujesz się lepiej – wręcz przeciwnie, może to prowadzić do tego, że czujesz się zagubiony/zagubiona i niepewny/niepewna. Kiedy jesteś sobą, to daje Ci wewnętrzną siłę, która pozwala pokonywać trudności i radośnie patrzeć na świat.

Będąc sobą, nie musisz udawać kogoś innego, co daje Ci radość i satysfakcję. Możesz nawiązywać prawdziwe przyjaźnie i czuć się szczęśliwy/szczęśliwa w każdej sytuacji, bo akceptujesz siebie takim / taką, jakim/jaką jesteś.

To, kim jesteśmy, kształtuje się przez całe życie, ale najważniejsze to poznać siebie już teraz, żeby czuć się pewniej i szczęśliwiej. Warto być sobą, bo to daje poczucie prawdziwego spełnienia. Kiedy jesteśmy autentyczni/autentyczne, łatwiej jest nam porozumiewać się z innymi, budować przyjaźnie i radzić sobie z trudnościami.

Emocje w szkole – jak sobie z nimi radzić?



Każdy/Każda z nas codziennie przeżywa emocje. Czasami czujemy się szczęśliwi/szczęśliwe, innym razem smutni/smutne lub zdenerwowani/zdenerwowane. W szkole emocje mogą być bardzo intensywne – na przykład gdy dostajesz nową ocenę, masz trudne zadanie do rozwiązania lub kiedy dochodzi do konfliktu z kolegą czy koleżanką. Ważne, aby wiedzieć, jak radzić sobie z emocjami, bo dzięki temu łatwiej poradzić sobie w trudnych sytuacjach.

Kilka sposobów do wykorzystania

- **Oddychanie głębokie.** Kiedy czujesz, że ogarniają Cię emocje, weź głęboki oddech. Wciągnij powietrze nosem, zatrzymaj je na chwilę, a potem powoli wypuść przez usta. Kilka takich oddechów pomoże Ci się uspokoić.

- **Przerwa na odpoczynek.** Czasami emocje mogą być za silne, by od razu sobie z nimi poradzić. W takim przypadku warto zrobić krótką przerwę. Znajdź spokojne miejsce, posiedź przez chwilę, zamknij oczy i spróbuj się zrelaksować.
- **Rozmowa.** Jeśli czujesz smutek, złość lub po prostu jesteś zagubiony/zagubiona, porozmawiaj z nauczycielem lub kolegą. Czasami sama rozmowa pomaga zrozumieć, co się dzieje i poczuć się lepiej.

A może masz jakieś własne sposoby, które pomagają Ci się uspokoić?

Pamiętaj, że każda emocja jest ważna, ale najważniejsze, byś wiedział/wiedziała, że warto o niej mówić. Warto też wiedzieć jak ją rozpoznać, zrozumieć i odpowiednio wyrazić.

To, jaki/jaka jesteś, to również Twoje mocne i słabsze strony. Każdy/Każda z nas jest inny/inna – mamy różne zainteresowania, umiejętności i sposoby myślenia. Jesteśmy różnorodni/różnorodne, a to sprawia, że możemy się od siebie uczyć i wspierać nawzajem. Jedni/jedne są świetni/świetne w sporcie, inni/inne w muzyce, a jeszcze inni/inne potrafią rozwiązywać trudne zagadki. **Mocne strony** to rzeczy, w których jesteśmy dobrzy/dobre i które przychodzą nam łatwiej niż inne. Może świetnie radzisz sobie z matematyką, może potrafisz rysować albo śpiewać, a może doskonale współpracujesz w grupie? Warto poznać swoje mocne strony, bo pomagają nam one osiągać sukcesy i czuć się pewniej w różnych sytuacjach.

Możesz zrobić listę swoich talentów i zastanowić się, co sprawia Ci radość i w czym jesteś naprawdę dobry/dobra.

Ale pamiętaj – jeśli dostrzegasz coś, w czym czujesz, że możesz się poprawić, to również jest w porządku! Każdy/Każda ma swoje słabe stro-

ny, ale to nie oznacza, że nie możemy nad nimi pracować. Nie musimy być świetni/świetne we wszystkim – ważne jest, aby rozwijać swoje talenty i uczyć się od innych.

Dzięki **różnorodności** możemy się uzupełniać i osiągać więcej, niż gdybyśmy wszyscy byli tacy sami/wszystkie były takie same.. Właśnie dlatego bycie sobą i akceptowanie swoich mocnych i słabych stron jest tak ważne!



Wiesz już, że **nikt nie jest idealny/idealna**, każdy/każda z nas ma swoje mocne strony, ale również obszary, w których może się poprawić. Często jednak nie widzimy swoich mocnych stron, bo jesteśmy zbyt skupieni/skupione na tym, co nam się nie udaje.

A jeśli przegram?

Porażka jest częścią życia i przytrafia się każdemu/każdej – nawet największym mistrzom/mistrzyniom! To normalne, że kiedy czasem coś Ci nie wychodzi, czujesz się źle. Czasami z powodu porażki czujemy się smutni/smutne lub zawiedzeni/zawiedzione, ale warto wiedzieć, że przegrana to także okazja do nauki. Pomyśl, co możesz zrobić lepiej następnym razem.

Jeżeli coś Ci nie wychodzi, to już wiesz, w czym możesz się poprawić i jak możesz stać się lepszemu/lepsza. Ważne jest, aby się nie poddawać i nie myśleć, że jesteś gorszy/gorsza tylko dlatego, że coś nie wyszło.

Może potrzebujesz więcej ćwiczeń? A może warto spróbować innego sposobu? Pamiętaj, że **każdy wielki sukces poprzedzała jakaś porażka** – to normalne! Błędy to nie koniec świata, ale kroki, które prowadzą do sukcesu. Najważniejsze to próbować ponownie i wierzyć w siebie!

Jesteś częścią grupy

Każdy/Każda z nas chce czuć się częścią grupy – w szkole, na podwórku czy wśród przyjaciół. Bycie w grupie daje radość, wsparcie i poczucie, że mamy wokół siebie ludzi, na których możemy liczyć. Ważne jest, aby otaczać się osobami, które traktują Cię dobrze i akceptują takim, jakim/jaką jesteś. Prawdziwi przyjaciele szanują Twoje zdanie i nie zmuszają Cię do robienia tego, czego nie chcesz. Jeśli w grupie czujesz

się swobodnie i możesz być sobą, to znaczy, że jesteś w odpowiednim miejscu!

Może się zdarzyć, że ktoś nie chce się z Tobą bawić lub nie zaprosi Cię do swojej grupy. To normalne, że wtedy możesz poczuć się źle i może zrobić Ci się przykro. Pamiętaj, że nie oznacza to, że coś z Tobą jest nie tak. Każdy/Każda ma prawo wybierać, z kim spędza czas, tak samo jak Ty możesz decydować, z kim się bawisz.

Jeśli ktoś Cię odrzuci, poszukaj innych osób, które mają podobne zainteresowania i będą Cię szanować. Możesz też porozmawiać z kimś, komu ufasz – z rodzicem, nauczycielem lub przyjacielem. Ważne jest, aby pamiętać, że zawsze znajdzie się ktoś, kto Cię polubi i zaakceptuje takim, jakim/jaką jesteś.

Jeżeli spotkasz się z odrzuceniem

- **Powiedz, co czujesz** – jeśli ktoś Cię odtrąca, możesz spokojnie powiedzieć: „Jest mi smutno, kiedy mnie nie zapraszacie”. Czasem inni nie zdają sobie sprawy, że ich zachowanie może sprawiać przykrość.
- **Znajdź inne osoby** – poszukaj kogoś, kto ma podobne zainteresowania i chętnie się z Tobą pobawi. Czasem wystarczy zagadać do kogoś nowego, by znaleźć świetnego przyjaciela/świetną przyjaciółkę.
- **Znajdź inne sposoby na zabawę** – jeśli grupa nie chce się z Tobą bawić, możesz znaleźć inne zajęcie, które sprawi Ci radość. Może warto poczytać książkę, porysować lub pobawić się z kimś innym?
- **Nie zmieniaj się na siłę** – jeśli musisz udawać kogoś innego, żeby ktoś Cię polubił, to znaczy, że to nie jest dobra grupa dla Ciebie. Bądź

sobą, a znajdziesz ludzi, którzy zaakceptują Cię takim/taką, jakim/jaką jesteś.

- **Porozmawiaj z kimś dorosłym** – jeśli czujesz się naprawdę smutny/smutna lub inni zachowują się wobec Ciebie nie *fair* (nie w porządku), warto powiedzieć o tym rodzicowi, nauczycielowi lub innej zaufanej osobie.

- **Ty też masz wybór** – nie wszyscy muszą się przyjaźnić, ale zawsze znajdą się osoby, które docenią Cię takim/taką, jakim/jaką jesteś. Nie trać wiary w siebie – Twoi prawdziwi przyjaciele/Twoje prawdziwe przyjaciółki na pewno się znajdą! To, że ktoś cię nie zaprosił do zabawy, nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak. Każdy ma prawo wybierać, z kim spędza czas. Ty także!

Twoje granice

Stawianie granic to ważna umiejętność, która pomaga dbać o swoje uczucia i potrzeby. Jeśli coś Ci nie odpowiada, masz prawo powiedzieć „**nie**” – i nie musisz się z tego tłumaczyć. Możesz też jasno powiedzieć, czego chcesz lub czego nie chcesz, np. „**Potrzebuję teraz chwili dla siebie**” albo „**Nie chcę, żebyś mnie tak nazywał/nazywała**”. Ważne jest, aby mówić spokojnie i stanowczo. Jeśli ktoś nie szanuje Twoich granic, możesz poprosić o pomoc dorosłego.

Pamiętaj! Twoje uczucia i zdanie są ważne, a umiejętność stawiania granic pomaga budować dobre relacje z innymi.



Przepisy na granice

- **Mów głośno, jasno i stanowczo** – jeśli coś Ci nie odpowiada, powiedz to wprost, np.: „Nie chcę, żebyś mnie tak nazywał/nazywała” albo „Nie lubię, kiedy mnie popychasz”. Czasem będziesz musiał/musiała powtórzyć. To normalne.
- **Używaj słowa „nie”** – masz prawo powiedzieć „nie”, kiedy coś Ci nie pasuje, i nie musisz się z tego tłumaczyć.
- **Pilnuj swojej przestrzeni** – jeśli czujesz, że ktoś jest za blisko Ciebie, możesz powiedzieć: „Proszę, nie stój tak blisko” albo „Nie chcę, żebyś mnie dotykał/dotykała”. Pamiętaj o zasadzie pierwszej: głośno, jasno i stanowczo.

- **Nie bój się mówić o swoich uczuciach** – jeśli coś Ci przeszkadza, możesz powiedzieć: „Czuję się niekomfortowo, gdy to robisz” albo „To mnie smuci/złości”, czy też „Nie podoba mi się ta zabawa”.
- **Ćwicz mówienie „stop”** – jeśli ktoś Ci dokucza lub robi coś, czego nie chcesz, śmiało powiedz: „Stop, nie podoba mi się to!”.
- **Nie ulegaj presji grupy** – jeśli inni namawiają Cię do czegoś, czego nie chcesz zrobić, możesz powiedzieć: „Nie czuję się z tym dobrze” albo „Nie chcę tego robić”.
- **Poproś o pomoc**, jeśli ktoś nie szanuje Twoich granic i nadal Ci dokucza, jak najszybciej porozmawiaj z dorosłym, np. nauczycielem, rodzicem lub pedagogiem.

Warto zapamiętać

Każdy/Każda z nas jest wyjątkowy/wyjątkowa i ma coś cennego do zaoferowania światu.

Autentyczność oznacza bycie sobą, bez udawania kogoś innego, by dopasować się do grupy.

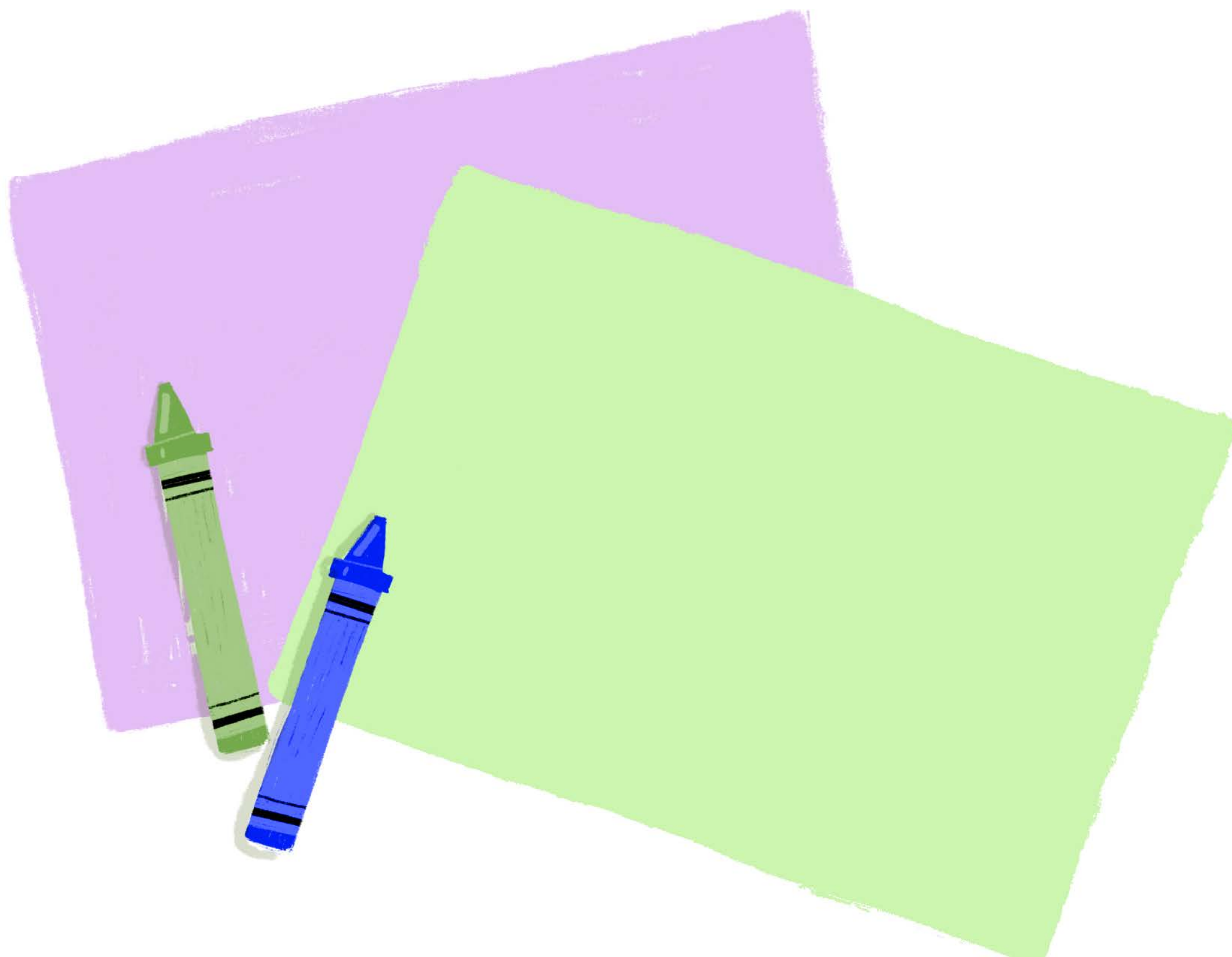
Różnorodność sprawia, że świat jest ciekawszy – każdy ma inne zainteresowania, umiejętności i sposób myślenia, co pozwala nam się wzajemnie uzupełniać i uczyć od siebie.

Stawianie granic – jest potrzebne, aby czuć się dobrze w relacjach z innymi. Ważne, by jasno mówić, co nam odpowiada, a co nie, i by dbać

o własne potrzeby. To nie oznacza bycia nieuprzejmym/nieuprzejmą, ale szanowanie siebie i oczekiwanie szacunku od innych.

Mocne strony to rzeczy, w których jesteśmy dobrzy/dobre i które sprawiają nam radość. Każdy/Każda ma inne mocne strony. Warto je rozwijać i doceniać, zamiast porównywać się do innych.

Niepowodzenia zdarzają się każdemu/każdej, ale nie muszą nas zatrzymywać.



Ćwiczenia

Moje mocne strony

Zrób listę trzech rzeczy, w których jesteś naprawdę dobry/dobra. Może to być coś, co robisz z pasją lub coś, co sprawia Ci radość. Jakie cechy spr-

wiają, że jesteś wyjątkowy/wyjątkowa? Zastanów się, jak możesz wykorzystać te mocne strony, by poczuć się lepiej w trudnych chwilach.

Moje „Tak” i „Nie”

Na jednej kartce napisz „Tak!” i narysuj rzeczy, które lubisz i chcesz robić. Na drugiej kartce napisz „Nie!” i narysuj rzeczy, których nie lubisz i nie chcesz, by ktoś Cię do nich zmuszał. Porozmawiaj z kimś dorosłym o tym, jak mówić „tak” i „nie” w ważnych sytuacjach.

Mój dziennik dumy

Przygotuj dużą kartkę – A3 lub większą i (z pomocą dorosłych) powieś jako plakat w wybranym przez siebie miejscu. Codziennie zapisuj na niej jedną rzecz, z której jesteś dumny/dumna (np. „Dzisiaj pomogłem/pomogłam koledze/koleżance”, „Nauczyłam/Nauczyłem się nowej rzeczy”). Możesz też rysować swoje sukcesy. Kiedy kartka się zapełni, ozdób ją według swojego uznania. Poproś rodziców o oprawienie plakatu Twojego autorstwa.

**Pamiętaj, że to, kim jesteś, jest wyjątkowe i wartościowe.
Bycie sobą to Twoja największa siła!**



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO

pn. Zobacz emocje – realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

Dotacja ze środków publicznych:
3 495 750,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025 przekazanych przez
Ministerstwo Edukacji Narodowej



#ZOBACZ EmOCJE

Program Psychoedukacji dla Młodzieży

#autentyczność

SZKOŁY PODSTAWOWE

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

