

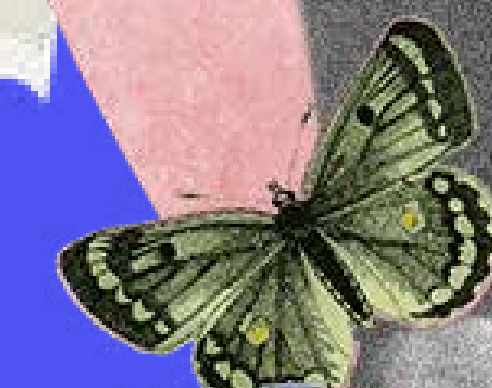


#ZOBACZ
EmOCJE



Autentyczność Twoja największa siła

KLASY 5-8





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

Wszyscy/Wszystkie jesteśmy wyjątkowi/ wyjątkowe

#autentyczność

#emocje

#różnorodność

#asertywność

#granice



Autentyczność

Wszyscy jesteśmy wyjątkowi/wyjątkowe

Dlaczego warto być sobą?

Każdy/Każda z nas jest inny/inna – mamy różne zainteresowania, cechy charakteru i sposoby myślenia. Bycie sobą, czyli autentyczność, oznacza życie w zgodzie z własnymi wartościami i emocjami, a nie udawanie kogoś, kim nie jesteśmy. W świecie mediów społecznościowych łatwo porównywać się do innych i próbować dopasować do cudzych oczekiwań. Jednak to, co naprawdę sprawia, że jesteśmy wyjątkowi/wyjątkowe, to nasza różnorodność.



Każdy/Każda ma swoją supermoc

Zastanów się – co sprawia, że jesteś sobą? Może świetnie rysujesz, masz poczucie humoru albo potrafisz słuchać innych? Każdy/Każda z nas ma coś, co czyni go/ją wyjątkowym/wyjątkową. Wyobraź sobie świat, w którym wszyscy wyglądają tak samo, myślą tak samo i robią dokładnie to samo – brzmi nudno, prawda? Różnorodność sprawia, że świat jest ciekawy, a my możemy się nawzajem inspirować.

Nie musisz wyglądać, mówić czy zachowywać się jak inni/inne, by być wartościowy/wartościowa. Autentyczność to świadomość swoich mocnych stron i ich rozwijanie. Jeśli kochasz muzykę, graj. Jeśli uwielbiasz opowiadać historie, pisz. Gdy robisz to, co naprawdę Cię cieszy, przyciągasz do siebie ludzi, którzy Cię rozumieją i wspierają.

Kto lubi Ciebie, a kto Twoją maskę?

Czasem boimy się być sobą, bo nie chcemy, żeby ktoś nas oceniał. Ale czy naprawdę warto zmieniać się tylko po to, by dopasować się do innych? Autentyczność oznacza, że nie musisz udawać – jesteś sobą i czujesz się z tym dobrze.

Prawdziwi/prawdziwe przyjaciele/przyjaciółki lubią Cię za to, kim jesteś, a nie za to, kogo udajesz. Wyobraź sobie, że nosisz maskę – jeśli udajesz kogoś innego, prędzej czy później się zmęczysz. A jeśli ktoś polubi Cię tylko za tę maskę, to czy naprawdę polubił Ciebie? Dlatego warto być sobą – tak znajdziesz ludzi, którzy akceptują Cię w pełni i czują się dobrze w Twoim towarzystwie.

Bycie sobą daje wewnętrzną siłę

Autentyczność wymaga odwagi, ale daje największą nagrodę – poczucie wolności i pewności siebie. Kiedy wiesz, kim jesteś i co jest dla Ciebie ważne, łatwiej podejmujesz decyzje. Nie musisz zastanawiać się, co powiedzą inni, bo masz własne wartości i cele.

To normalne, że chcesz w sobie coś zmienić. Nie musisz stać się kimś innym, tylko rozwijać siebie w najlepszy możliwy sposób. Możesz uczyć się nowych rzeczy, pokonywać trudności i stawać się lepszą wersją siebie – zawsze pozostając sobą.



Świat potrzebuje prawdziwych ludzi

Zauważ, że najbardziej inspirujące osoby to te, które idą własną drogą. Twój ulubiony sportowiec/Twoja ulubiona sportsmanka, pisarz/pisarka albo ktoś, kogo podziwiasz – to ludzie, którzy nie bali się być sobą i dzięki temu osiągnęli coś wyjątkowego.

Świat potrzebuje ludzi odważnych, którzy szanują różnorodność i są autentyczni. Każdy/Każda z nas wnosi coś innego – swoje pomysły, emocje, talenty. Jeśli spróbujesz być kimś innym, świat nigdy nie pozna tej wyjątkowej osoby, którą naprawdę jesteś.

Więc zamiast pytać: „Co inni/inne o mnie pomyślą?”, zapytaj siebie: „Kim naprawdę chcę być?”.

Emocje w szkole – jak sobie z nimi radzić?

Każdy dzień w szkole przynosi różne wyzwania – klasówki, odpowiedzi przy tablicy, relacje z rówieśnikami, oczekiwania nauczycieli i rodziców. Nic dziwnego, że czasem czujesz radość i dumę, a innym razem stres, złość czy smutek. Emocje są naturalną częścią życia – nie da się ich uniknąć, ale można nauczyć się je regulować.



Pozytywne lub konstruktywne myślenie pomaga w trudnych chwilach.

Czy zauważyłeś/zauważyłaś, że sposób, w jaki o sobie myślisz, wpływa na to, jak radzisz sobie z emocjami? Jeśli wierzysz w siebie i myślisz pozytywnie, łatwiej Ci przezwyciężać trudności. Na przykład, jeśli przed klasówką mówisz sobie: „Nie dam rady, na pewno źle mi pójdzie”, możesz odczuwać jeszcze większy stres. Ale jeśli pomyślisz: „Przygotowałem/Przygotowałam się, zrobię, co w mojej mocy”, poczujesz więcej spokoju i pewności siebie.

Nazywanie i rozpoznawanie emocji ma znaczenie.

Pierwszym krokiem do radzenia sobie z emocjami jest ich rozpoznawanie i nazywanie. Gdy Cię przytłoczą, zapytaj siebie:

- **Co teraz czuję?** (np. smutek, złość, zdenerwowanie)
- **Dlaczego tak się czuję?** (np. ktoś mnie skrytykował, dostałem/dostałam słabszą ocenę, pokłóciłem/pokłóciłam się z kolegą/koleżanką)
- **Co mogę z tym zrobić?** (np. porozmawiać z kimś, uspokoić się, znaleźć rozwiązanie problemu).

Nie musisz tłumić emocji – masz prawo czuć smutek, złość czy rozczarowanie. Ważne jest jednak, by je wyrażać w sposób, który nie rani ani Ciebie, ani innych.

Daj sobie prawo do przeżywania emocji. Pozwalanie sobie na to, by przeżywać emocje zgodnie z tym, co naprawdę czujesz, to właśnie autentyczność. Nie musisz udawać, że wszystko jest w porządku, jeśli

w rzeczywistości czujesz smutek czy stres. To zupełnie normalne, że czasem masz gorszy dzień lub coś Cię martwi.

Niektórzy boją się pokazać swoje prawdziwe emocje, myśląc, że inni mogą je źle odebrać. Autentyczność polega na tym, by nie ukrywać tego, kim jesteś i co przeżywasz. Jeśli masz trudny moment, porozmawiaj z kimś, komu ufasz – przyjacielem/przyjaciółką, rodzicami, nauczycielem/nauczycielką. Wyrażanie emocji nie jest oznaką słabości, ale dowodem na to, że potrafisz o siebie zadbać.



Istnieją skuteczne sposoby na opanowanie trudnych emocji i warto szukać swoich. Kiedy czujesz, że emocje Cię przytłaczają, warto zastosować proste techniki, które pomagają się uspokoić i odzyskać kontrolę nad sytuacją.

- **Świadome oddychanie** – weź powolny, głęboki wdech nosem, policz do czterech, a potem powoli wypuść powietrze. Powtórz kilka razy. Ważne, aby wydech trwał dłużej niż wdech.
- **Liczenie do dziesięciu** – jeśli czujesz złość lub zdenerwowanie, zyskujesz chwilę na przemyślenie sytuacji, zanim zareagujesz.
- **Pisanie w dzienniku** – jeśli masz trudności z wyrażaniem emocji na głos, spróbuj zapisywać swoje myśli i uczucia. Możesz poczuć się lżej.
- **Rozmowa z kimś, komu ufasz** – nie musisz radzić sobie sam/sama – wsparcie rodziców, przyjaciół czy nauczycieli może naprawdę pomóc.
- **Aktywność fizyczna** – ruch pomaga pozbyć się napięcia i poprawia nastrój. Spacer, przebieżka, taniec – cokolwiek, co sprawia Ci przyjemność!

Nie ma „złych” emocji. Nie są one ani dobre, ani złe. Mogą być dla Ciebie przyjemne lub nieprzyjemne, ale każda z nich ma znaczenie. Smutek może pomóc Ci zrozumieć, że coś jest dla Ciebie ważne. Złość może być sygnałem, że czujesz się niesprawiedliwie traktowany/traktowana. Stres może motywować Cię do działania. Ważne jest, by nauczyć się rozpoznawać swoje emocje i wyrażać je w zdrowy sposób.

Pamiętaj! Nie musisz zawsze czuć się świetnie – wszyscy miewają gorsze dni. Bycie autentycznym/autentyczną oznacza, że nie ukrywasz swoich uczuć, ale starasz się je zrozumieć i znaleźć najlepszy sposób na ich przeżywanie. Jeśli masz trudność z opanowaniem emocji i czujesz, że sytuacja Cię przerasta, warto poprosić o pomoc kogoś, komu ufasz. Masz prawo do wsparcia i nie jesteś sam/sama!

Nie udało się – co dalej?

Porażka nie jest końcem drogi, ale częścią procesu nauki. Każdy, kto osiągnął sukces, wcześniej popełniał błędy. Nawet najlepsi sportowcy/najlepsze sportswomenki przegrywali/przegrywały mecze, naukowcy/naukowniczynie mylili/myliły się, a znani artyści/artystki mieli/miały swoje nieudane prace. Ważne jest nie to, czy doświadczysz porażki, ale jak na nią zareagujesz.

Jeśli potraktujesz niepowodzenie jako dowód, że nie jesteś wystarczająco dobry/dobra, Twoja samoocena może spaść. Ale jeśli spojrzysz na nie jako okazję do nauki – z każdej porażki możesz wyciągnąć coś wartościowego.

Jak zmienić myślenie o porażce?

Zamiast mówić sobie: „Nie nadaję się do tego”, zapytaj w myślach: „Czego mogę się nauczyć z tej sytuacji?”.

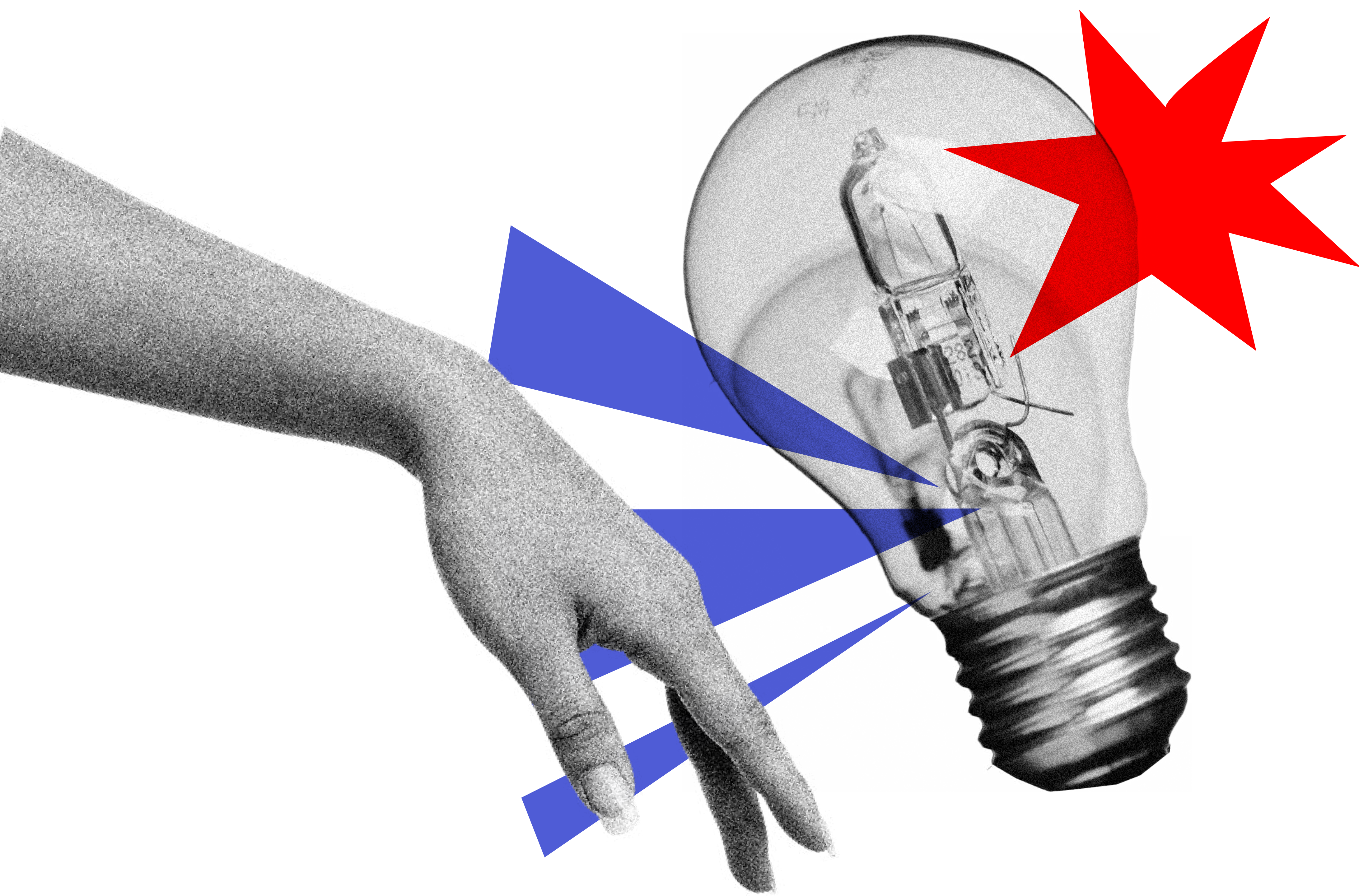
Każdy błąd to informacja zwrotna – pokazuje, co można poprawić



i co następnym razem zrobić inaczej. Analizowanie błędów pomaga unikać ich w przyszłości.

Czego może nauczyć Cię porażka?

- **Wytrwałości** – aby osiągnąć sukces, trzeba próbować wiele razy. Jeśli coś Ci nie wychodzi, to nie znaczy, że nigdy Ci się nie uda – oznacza tylko, że jeszcze się uczysz.
- **Odwagi** – każda porażka pokazuje, że miałeś/miałaś odwagę spróbować. To lepsze niż stanie w miejscu.
- **Kreatywności** – kiedy coś nie idzie zgodnie z planem, możesz szukać



nowych sposobów rozwiązywania problemu. Czasem to właśnie dzięki błędom odkrywamy najlepsze pomysły!

Każdy/Każda kiedyś przegrał/przegrała – nawet wielcy/wielkie. Czy wiesz, że **Michael Jordan**, jeden z najlepszych koszykarzy w historii,

mówił, że w swojej karierze spudłował ponad dziewięć tysięcy rzutów i przegrał prawie 300 meczów? Ale to właśnie dzięki tym porażkom stał się lepszy. **Thomas Edison**, wynalazca żarówki, powiedział kiedyś, że zanim udało mu się ją stworzyć, „odkrył dziesięć tysięcy sposobów, które nie działają”. To dowody, że porażka nie oznacza słabości – oznacza, że jesteś na drodze do sukcesu. Najważniejsze – nie bój się próbować ponownie.

Gdy coś Ci się nie uda, masz dwa wyjścia: poddać się albo spróbować jeszcze raz, mądrzejszy/mądrzejsza o nowe doświadczenia. Które wybierasz?

Zamiast się załamywać, pomyśl:

Co zrobiłem/zrobiłam dobrze?

Co mogę poprawić?

Jaki będzie mój kolejny krok?

Pamiętaj! Porażka to nie koniec – bardzo możliwe, że to nowy początek. To od Ciebie zależy, czy porażka Cię zatrzyma, czy stanie się Twoją siłą. Ucz się na błędach i idź dalej.

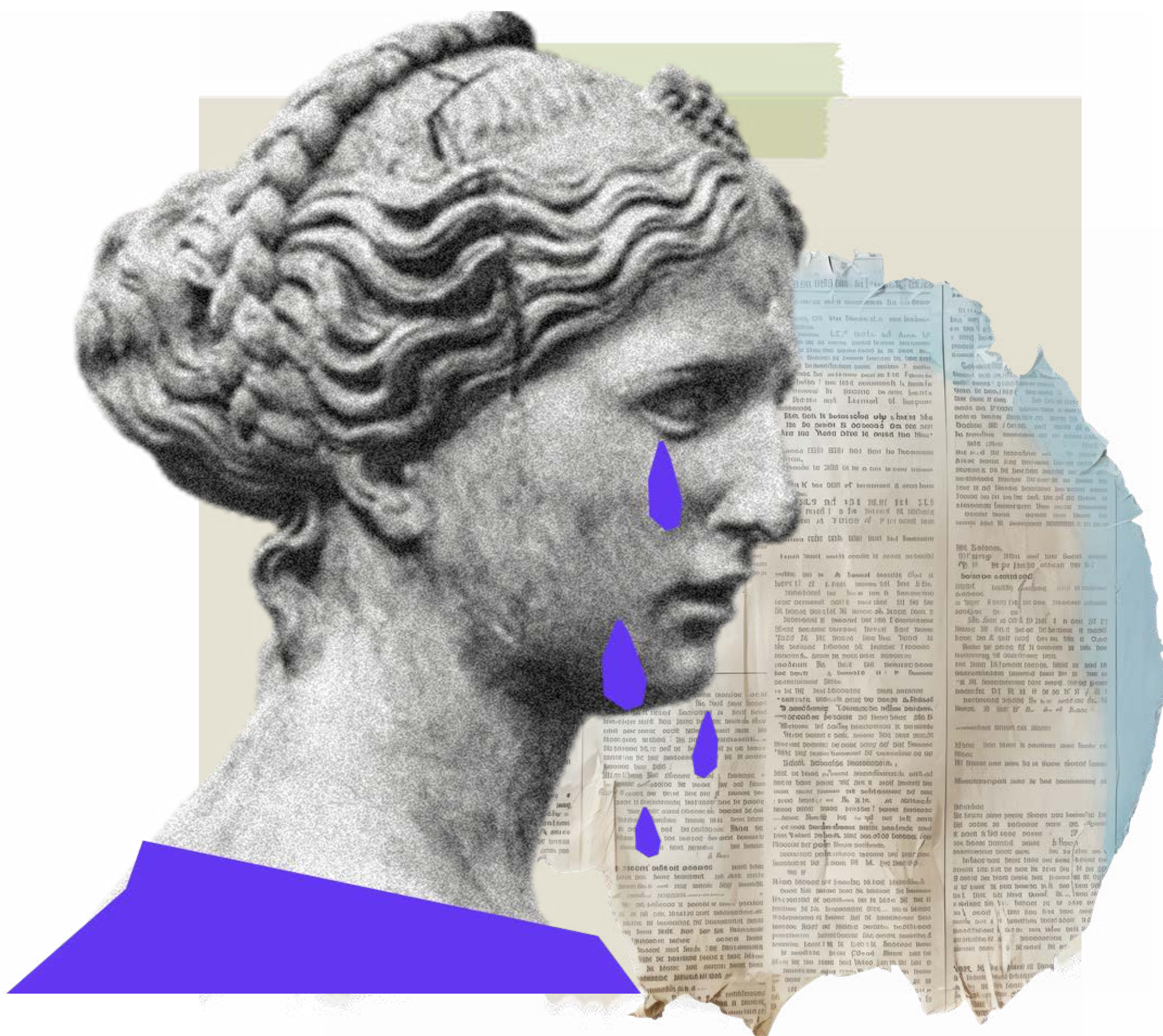
Ty w grupie

Każdy/każda z nas lubi czuć się częścią grupy – w szkole, na podwórku czy wśród znajomych. Grupa daje nam wsparcie, radość i poczucie, że mamy wokół siebie osoby, na które możemy liczyć. Ważne jest, aby otaczać się ludźmi, którzy traktują Cię dobrze i akceptują takim/taką, jakim/jaką jesteś. Prawdziwi przyjaciele/Prawdziwe przyjaciółki szanują Twoje zdanie i nigdy nie zmuszają Cię do robienia czegoś, na co nie masz ochoty.

Jeśli w swojej grupie czujesz się swobodnie i możesz być sobą, to znaczy, że jesteś w dobrym miejscu!

Gdy spotkasz się z odrzuceniem

Zdarza się, że ktoś nie chce się z nami bawić albo nie zaprasza nas do swojej grupy. To może być przykre i zupełnie normalne, że czujesz się



wtedy źle. Ale pamiętaj – to nie znaczy, że coś jest z Tobą nie tak! Każdy/Każda ma prawo decydować, z kim spędza czas, tak samo jak Ty wybierasz, z kim lubisz się bawić.

Jeśli spotka Cię taka sytuacja:

Powiedz, co czujesz – „Jest mi przykro, gdy mnie nie zapraszacie” – powiedz spokojnie. Czasem inni/inne nie zdają sobie sprawy, że ich zachowanie rani.

Znajdź inne osoby – poszukaj kogoś, kto ma podobne zainteresowania. Nowa znajomość może okazać się początkiem super przyjaźni!

Znajdź inne zajęcie – jeśli grupa nie chce się bawić tak, jak chcesz, pomyśl, co jeszcze sprawia ci radość. Może czytanie, rysowanie albo sport?

Badź sobą – nie musisz się zmieniać ani udawać kogoś innego, żeby komuś zaimponować. Prawdziwi przyjaciele/Prawdziwe przyjaciółki polubią Cię takim/taką, jakim/jaką jesteś.

Porozmawiaj z kimś dorosłym – jeśli czujesz smutek lub przygnębienie albo inni zachowują się wobec Ciebie nie w porządku, porozmawiaj o tym z kimś zaufanym – rodzicem, nauczycielem czy starszym rodzeństwem.

Pamiętaj! Jesteś wartościową osobą i na pewno znajdziesz ludzi, którzy to docenią!

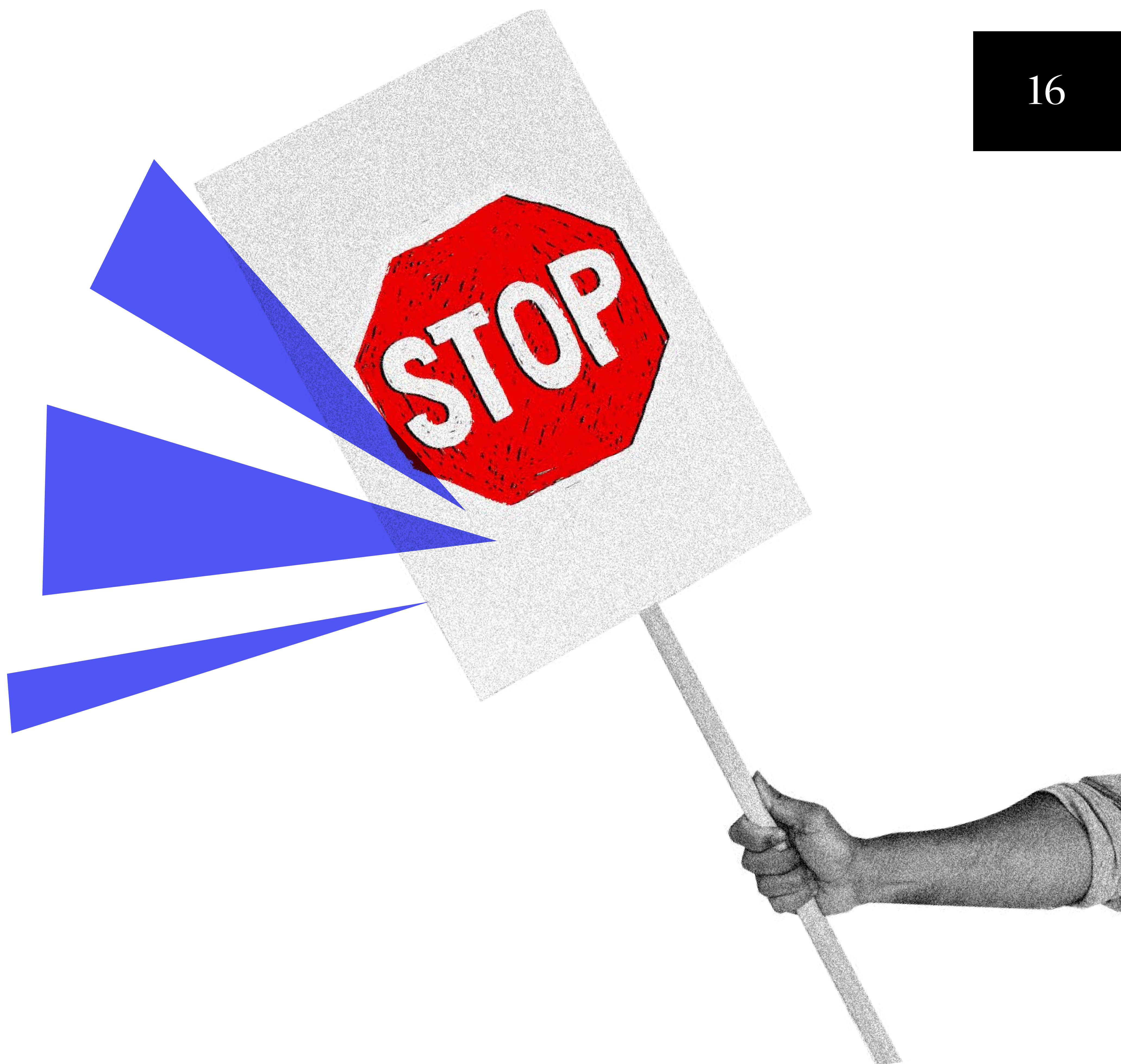
Twoje granice

Każdy człowiek ma prawo do własnych granic – zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Granice pomagają czuć się bezpiecznie i komfortowo w relacjach z innymi. To, że ktoś jest Twoim kolegą/Twoją koleżanką, nauczycielem/nauczycielką czy członkiem rodziny, nie oznacza, że ma prawo decydować o Tobie lub robić coś, co Cię rani. Twoje uczucia i potrzeby są ważne i zasługują na szacunek.

Asertywność – sposób na dbanie o siebie

Asertywność to umiejętność mówienia „tak” i „nie” zgodnie z tym, co czujesz i czego potrzebujesz. Bycie asertywnym/asertywną nie oznacza bycia niegrzecznym/niegrzeczną czy niemiłym/niemiłą – chodzi o to, by wyrażać swoje zdanie w sposób spokojny, ale stanowczy. Jeśli coś Ci nie odpowiada, masz prawo to powiedzieć – nawet jeśli inni się z tym nie zgadzają.

Nie musisz zgadzać się na wszystko tylko dlatego, że inni tego chcą. Autentyczność oznacza, że jesteś sobą, a nie dostosowujesz się do innych kosztem własnych potrzeb. Jeśli ktoś naciska, żebyś zrobił/zrobiła coś, czego nie chcesz, warto pamiętać:



Masz prawo dbać o siebie – niezależnie od tego, co ktoś o Tobie pomyśli.

„Nie chcę” to wystarczający powód – nie musisz tłumaczyć się z odmowy.

Masz prawo do swoich uczuć – jeśli coś Cię rani, nie lekceważ tego.

Jak stawiać granice?

Komunikuj się wprost – jeśli ktoś mówi coś, co Cię rani, możesz powiedzieć: „Nie chcę, żebyś tak do mnie mówił/mówiła” albo „To dla mnie niekomfortowe, proszę, żebyś przestał/przestała”.

Nie bój się odmawiać – jeśli ktoś zmusza Cię do czegoś, na co nie masz ochoty, masz prawo powiedzieć: „Nie chcę tego robić”. „To nie dla mnie”. „Proszę, przestań mnie do tego namawiać”.

Mów o swoich uczuciach – jeśli ktoś Cię lekceważy lub ignoruje Twoje granice, możesz powiedzieć: „Czuję się nieszanowany/nieszanowana, kiedy tak się do mnie odnosisz” albo „To sprawia, że jest mi przykro”.

Warto wiedzieć:

Stanowcza, jasna i spokojna komunikacja sprawia, że inni zaczynają Cię słuchać i traktować poważnie.

Co jeśli ktoś nie szanuje Twoich granic?

Niektórzy mogą próbować testować Twoje granice, zwłaszcza jeśli wcześniej zgadzałeś/zgadzałaś się na rzeczy, które Ci nie pasowały.

Możesz spotkać się z reakcją typu: „Ale przecież zawsze to robiłeś/robiłaś!”, „Nie przesadzaj”, „Jeśli mi odmówisz, to znaczy, że nie jesteśmy przyjaciółmi/przyjaciółkami”.

Pamiętaj, że prawdziwa przyjaźń opiera się na szacunku, a nie na presji czy manipulacji. Jeśli ktoś ignoruje Twoje granice, zastanów się, czy to naprawdę ktoś, z kim warto się przyjaźnić. Nie jesteś odpowiedzialny/odpowiedzialna za to, że ktoś się obrazi, kiedy dbasz o siebie.

Jeśli masz trudność bronić swoich granic, porozmawiaj z kimś, komu ufasz – rodzicem, nauczycielem/nauczycielką lub przyjacielem/przyjaciółką. Wsparcie innych może pomóc Ci poczuć się pewniej.

Stawianie granic to krok w stronę autentyczności

Bycie autentycznym oznacza, że szanujesz swoje uczucia i potrzeby, a nie udajesz kogoś, kim nie jesteś, by przypodobać się innym. Jeśli zawsze zgadzasz się na coś, czego tak naprawdę nie chcesz, możesz czuć się zmęczony/zmęczona i nieszczęśliwy/nieszczęśliwa. Masz prawo być sobą i wyrażać swoje zdanie, nawet jeśli inni się z nim nie zgadzają.



Stawianie granic to ważna umiejętność, która pomoże Ci nie tylko w szkole i w przyjaźniach, ale także w przyszłości – w pracy, w relacjach i w codziennym życiu. Im wcześniej nauczysz się dbać o swoje potrzeby, tym łatwiej będzie Ci budować zdrowe relacje oparte na szacunku i wzajemnym zrozumieniu.

Twoje granice są ważne – dbaj o nie i nie bój się o nich mówić.

Warto zapamiętać

Jesteś wyjątkową osobą – Twoje zainteresowania, charakter i sposób myślenia to Twoja wartość i supermoc. Nie musisz być jak inni.

Prawdziwi przyjaciele/Prawdziwe przyjaciółki lubią Cię za to, kim jesteś. Nie musisz udawać kogoś innego, żeby być akceptowanym/akceptowaną.

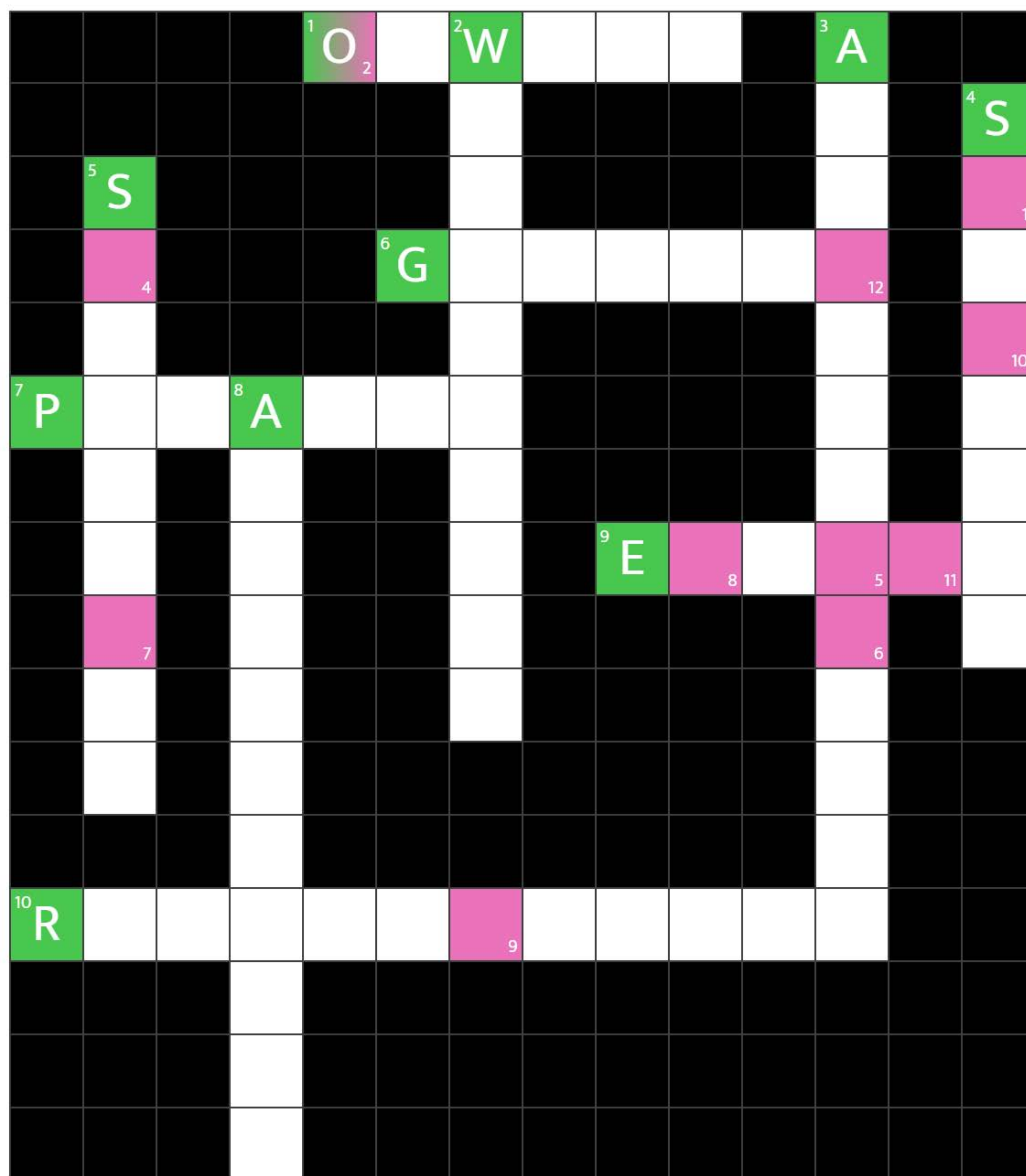
Emocje to część Ciebie – nie są ani dobre, ani złe. Każda emocja niesie ważną informację. Naucz się je rozpoznawać i wyrażać w zdrowy sposób.

Twoje myśli wpływają na to, jak się czujesz. Zamiast mówić „Nie dam rady”, spróbuj „Zrobię, co mogę”. Pozytywne nastawienie pomaga w trudnych chwilach.

Niepowodzenia to nie koniec – to okazja do nauki. Każdy popełnia błędy, ale to, jak na nie zareagujesz, ma największe znaczenie.

Masz prawo do swoich granic. Masz prawo powiedzieć „nie”. Szacunek do siebie zaczyna się od jasnego określenia swoich granic.

Nie wszyscy muszą Cię lubić – i to jest w porządku. Znajdź ludzi, którzy Cię akceptują i przy których czujesz się dobrze.



Poziomo

- 1.** bycie sobą i obrona swoich wartości, nawet gdy inni myślą inaczej
- 6.** to zasady, które wyznaczasz, by czuć się dobrze i bezpiecznie w relacjach z innymi. Określają, na co się zgadzasz, a na co nie – zarówno w kontakcie fizycznym, jak i emocjonalnym
- 7.** to nie koniec, lecz część nauki i droga do sukcesu
- 9.** naturalna część życia, które warto rozpoznawać i wyrażać w zdrowy sposób
- 10.** oznacza, że każdy jest inny i to czyni świat ciekawszym

Pionowo

- 2.** umiejętność podnoszenia się po porażkach i dążenia do celu
- 3.** bycie sobą, życie w zgodzie z własnymi wartościami i emocjami
- 4.** kiedy tak traktujesz siebie i innych jest to klucz do zdrowych relacji z innymi i dbania o własne potrzeby
- 5.** sposób, w jaki myślisz o sobie, wpływa na to, jak radzisz sobie z wyzwaniami
- 8.** umiejętność mówienia „tak” i „nie” zgodnie z własnymi potrzebami

Świat potrzebuje ludzi, którzy są sobą. Nie zmieniaj się, żeby dopasować się do innych – bądź sobą, bo to czyni Cię osobą wyjątkową!

Ćwiczenia

Krzyżówka



Koło emocji

Na kartce narysuj koło emocji – podziel je na części i wpisz w nie różne emocje (np. radość, złość, smutek, stres, wdzięczność, zdziwienie).

Każdego dnia zaznaczaj, które emocje były u Ciebie najsilniejsze i co mogło je wywołać.

Zastanów się, jakie sygnały wysyła Twoje ciało, gdy odczuwasz daną emocję (np. stres – napięte mięśnie, radość – uśmiech).





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
KLASY 5–8

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

