



#ZOBACZ
EmOCJE



Autentyczność Twoja największa siła

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE





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

3

#autentyczność

#emocje

#różnorodność

#asertywność

#granice

#odrzućcie,

#odwaga



Autentyczność

Wszyscy/Wszytskie jeste- śmy wyjątkowi/wyjątkowe

Dlaczego warto być sobą?

Każdy/Każda z nas jest inny/inna – mamy różne zainteresowania, charakter i sposób patrzenia na świat. Autentyczność to życie w zgodzie ze sobą, swoimi wartościami i emocjami, a nie dopasowywanie się do cudzych oczekiwań. W dobie mediów społecznościowych łatwo jest porównywać się z innymi i próbować wpasować w narzucone schematy. Ale to właśnie różnorodność sprawia, że świat jest fascynujący, a my – wyjątkowi/wyjątkowe.



Bo każdy/każda ma swoją supermoc

Zastanów się: co sprawia, że jesteś sobą? Może masz talent do rysowania, świetne poczucie humoru albo umiejętność wspierania innych? Świat, w którym wszyscy myślą, wyglądają i zachowują się tak samo, byłby po prostu nudny. To, co Cię wyróżnia, jest Twoją siłą. Rozwijaj swoje pasje i bądź dumny/dumna z tego, kim jesteś. Autentyczność przyciąga ludzi, którzy docenią Cię takim/taką, jaki/jaką jesteś.

Bo prawdziwi ludzie tworzą prawdziwe relacje

Obawa przed oceną często skłania do zmiany zachowania, by dopasować się do innych. Ale czy warto ukrywać swoją prawdziwą osobowość? Jeśli ciągle nosisz „maskę”, możesz czuć zmęczenie i zagubienie. Prawdziwe przyjaźnie opierają się na akceptacji, a nie na udawaniu.

Bo dostajesz wolność i siłę

Autentyczność wymaga odwagi, ale daje bezcenną nagrodę – wewnętrzny spokój i pewność siebie. Kiedy wiesz, kim jesteś i co jest dla Ciebie ważne, łatwiej podejmujesz decyzje i nie boisz się opinii innych.

Codziennie emocje

Codziennność to mieszanka sukcesów, porażek, relacji i wyzwań. Nic dziwnego, że towarzyszą Ci różne emocje – od radości po stres czy frustrację. Kluczem do dobrego samopoczucia jest umiejętność ich rozumienia i regulowania. Świadomość własnych emocji pomaga podejmować lepsze decyzje, budować relacje i dbać o swoje zdrowie psychiczne.

Emocje to nasze wewnętrzne reakcje na to, co dzieje się wokół nas. Mogą być krótkotrwałe, jak chwilowa irytacja, lub długotrwałe, jak smutek po stracie bliskiej osoby. Każda emocja niesie ze sobą ważną informację – na przykład strach ostrzega przed niebezpieczeństwem, a radość mówi, że coś jest dla nas wartościowe. Niektóre emocje odczuwamy częściej niż inne, niektóre są przyjemne, a inne nieprzyjemne – ale wszystkie są potrzebne.



Rodzaje emocji

Możemy podzielić emocje na odczuwane pozytywnie i negatywnie, ale każda z nich pełni określoną rolę. Oto kilka podstawowych emocji:

- **Radość** – motywuje do działania, daje poczucie spełnienia.
- **Smutek** – pomaga przeżywać trudne sytuacje i odnaleźć wsparcie.

- **Gniew** – sygnalizuje, że coś jest nie w porządku i daje siłę do obrony własnych granic.
- **Strach** – ostrzega przed zagrożeniami i pomaga unikać niebezpieczeństw.
- **Zaskoczenie** – pozwala szybko przystosować się do nowej sytuacji.
- **Wstręt** – chroni przed tym, co może nam zaszkodzić, np. złym jedzeniem czy toksycznymi relacjami.

Emocje można też podzielić na pierwotne (te, które są wrodzone, np. strach, gniew, radość) i wtórne (te, które rozwijają się w wyniku doświadczeń, np. duma, wstyd, zazdrość).

Sposób myślenia wpływa na emocje.

To, jak myślisz o sobie i swoich doświadczeniach, ma ogromne znaczenie. Negatywne myślenie może nasilać trudne emocje, a pozytywne pomaga je lepiej regulować.

Jeśli powtarzasz sobie:



„Nie dam rady” – Twoja pewność siebie maleje.

„Zrobię, co mogę i wyciągnę wnioski” – łatwiej będzie Ci radzić sobie z trudnościami.

Możesz kształtować swój sposób myślenia. Wyobraź sobie, że Twoje myślenie jest jak Twoje mięśnie: możesz je ćwiczyć i sprawiać, że stają się coraz bardziej elastyczne – zamiast koncentrować się na przeszkodach, szukasz możliwości i rozwiązań.

Rozpoznawanie emocji to pierwszy krok do ich opanowania.

Zanim zaczniesz skutecznie zarządzać swoimi emocjami, musisz je najpierw rozpoznać. Pomocne pytania:

- Co teraz czuję? (np. frustrację, smutek, stres, radość)
- Co jest przyczyną tych emocji?
- Jak mogę na to zareagować w sposób, który mi pomoże?

Nie chodzi o tłumienie emocji, ale o zdrowe ich wyrażanie. Możesz:

- rozmawiać o nich z kimś, komu ufasz,
- zapisywać je w dzienniku,
- ćwiczyć techniki oddechowe,
- angażować się w aktywność, która Cię uspokaja (sport, sztuka, muzyka).

Regulowanie emocji nie oznacza ich ignorowania ani blokowania.

Regulujesz emocje, kiedy świadomie zarządzasz nimi, na przykład obniżając ich siłę, aby nie przejęły nad Tobą kontroli. Oto kilka skutecznych sposobów:

- **Świadome oddychanie** – głębokie, powolne oddechy pomagają uspokoić ciało i umysł.

- **Zmiana perspektywy** – zamiast myśleć „To katastrofa”, spróbuj „To wyzwanie, z którym mogę sobie poradzić”.
- **Aktywność fizyczna** – spacer, jogging czy joga – pomaga uwolnić napięcie.
- **Techniki relaksacyjne** – medytacja, mindfulness czy progresywna relaksacja mięśni mogą pomóc w lepszym panowaniu nad stresem.
- **Akceptacja emocji** – zamiast walczyć z tym, co czujesz, spróbuj zaakceptować swoje emocje jako naturalną część życia.

Pamiętaj, że emocje nie są Twoim wrogiem – są wskazówkami, które pomagają Ci lepiej zrozumieć siebie i świat.



Jeśli nauczysz się je rozpoznawać, nazywać i świadomie regulować, będzie Ci łatwiej radzić sobie w codziennym życiu.

Nie wyszło – co dalej?

Niepowodzenie nie definiuje Twojej wartości – to część procesu nauki i rozwoju. Każdy, kto osiągnął sukces, wcześniej mierzył się z trudnościami, popełniał błędy i doświadczał porażek. Kluczowe znaczenie ma to, jak na nie reagujesz. Jeśli traktujesz je jako sygnał do zatrzymania się, łatwo możesz stracić motywację. Jeśli jednak widzisz w nich okazję do nauki, staną się one schodami prowadzącymi do sukcesu.

Zmiana perspektywy

To, jak myślisz o swoich niepowodzeniach, wpływa na Twoje emocje i dalsze działania.

„Nie nadaję się do tego” → sprawia, że się poddajesz.

„Czego mogę się nauczyć?” → pomaga znaleźć rozwiązanie.

Nie chodzi o to, by ignorować porażki czy umniejszać ich znaczenie, ale by traktować je jako informację zwrotną. Kiedy coś nie poszło po Twojej myśli, zapytaj siebie:

Co mogę zrobić inaczej następnym razem?

Jakie umiejętności powinienem/powinnam rozwinąć?

Co udało mi się mimo wszystko?

Pamiętaj! Każdy błąd to wskazówka, co warto poprawić, i szansa na rozwój.

Porażka uczy wytrwałości, odwagi i kreatywności.

Niepowodzenia to część drogi do sukcesu – nie ma osoby, która osiągnęła coś wielkiego bez zmierzenia się z trudnościami. Oto kilka inspirujących przykładów:

J.K. Rowling – zanim opublikowała „Harry’ego Pottera”, jej książkę odrzuciło kilkanaście wydawnictw. Gdyby się poddała, nigdy nie powstałaby jedna z najpopularniejszych serii książek na świecie.

Walt Disney – został zwolniony z gazety za „brak kreatywności”. Mimo tego stworzył imperium, które do dziś inspiruje miliony ludzi.

Michael Jordan – jako nastolatek nie dostał się do szkolnej drużyny koszykówki. Nie zrezygnował – trenował jeszcze ciężiej, by stać się jednym z najlepszych sportowców wszech czasów.

Co łączy te osoby? Porażka nie była dla nich końcem drogi, lecz impulsem do działania.



Jak przekuć porażkę w sukces

- **Nie odnoś niepowodzenia do siebie** – porażka nie oznacza, że jesteś gorszy/gorsza. Mówi, że masz jeszcze coś do poprawienia.
- **Ćwicz cierpliwość** – sukces wymaga czasu i wysiłku.
- **Skup się na rozwiązaniach** – zamiast rozmyślać o tym, co poszło źle, zastanów się, co zrobić lepiej następnym razem.
- **Trenuj elastyczność myślenia** – traktuj błędy jako lekcje, a nie dowód na niekompetencję.



Niepowodzenia są jak testy sprawdzające, jak bardzo Ci zależy. Ci/Te, którzy/które nie poddają się po pierwszej przeszkodzie, z czasem osiągają swoje cele.

Pamiętaj: sukces to suma wielu małych porażek, z których wyciągnąłeś/wyciągnęłaś wnioski!

Jesteś częścią grupy

Przynależność do grupy to jedna z podstawowych ludzkich potrzeb. Daje poczucie bezpieczeństwa, wsparcia i przynależności. Bycie otoczoną ludźmi, którzy Cię rozumieją, może zwiększyć pewność siebie i pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Jednak równie ważne jak znalezienie grupy jest upewnienie się, że jest to środowisko, w którym czujesz się komfortowo. Zdrowe relacje opierają się na wzajemnym szacunku, szczerości i akceptacji.

Prawdziwi/Prawdziwe przyjaciele/przyjaciółki nie wymagają od Ciebie, abyś zmieniał/zmieniała się na siłę, by do nich pasować. Jeśli musisz ukrywać swoje zainteresowania, przekonania lub udawać kogoś, kim nie jesteś, aby zyskać akceptację, to znak, że warto poszukać innego towarzystwa. Bycie częścią grupy powinno dawać Ci poczucie, że możesz być sobą i jednocześnie czuć się akceptowanym/akceptowaną.

Gdy spotkasz się z odrzuceniem

Nie zawsze znajdziesz swoje miejsce od razu. Czasem możesz doświadczyć sytuacji, w której nie zostaniesz zaproszony/zaproszona do rozmowy, nie będziesz uwzględniony/uwzględniona w planach grupy lub poczujesz się wykluczony/wykluczona. To może być trudne, ale pamiętaj – to nie definiuje Twojej wartości. Odrzucenie w jednej grupie nie oznacza, że nie pasujesz gdzie indziej.

Jeśli spotka Cię taka sytuacja:

- **Nie obwiniaj siebie** – odrzucenie w jednej grupie nie oznacza, że nie jesteś wystarczająco dobry/dobra. Każdy pasuje do innego środowiska.
- **Szukaj ludzi, którzy Cię szanują** – warto znaleźć osoby, z którymi masz wspólne zainteresowania i które Cię akceptują.
- **Nie zmieniaj się na siłę** – dopasowywanie się do grupy kosztem własnej autentyczności prędzej czy później stanie się męczące.
- **Rozmawiaj o swoich uczuciach** – jeśli źle czujesz się w grupie, podziel się tym z kimś, komu ufasz. Czasem spojrzenie z innej perspektywy pomaga lepiej zrozumieć sytuację.
- **Poszukaj nowych ludzi** – dołączenie do kółka zainteresowań, klubu



sportowego, wolontariatu czy innej społeczności może pomóc Ci spotkać osoby, które mają podobne wartości.

- **Daj sobie czas** – niektóre znajomości rozwijają się wolniej, a prawdziwe przyjaźnie budują się stopniowo.

- **Każdy ma takie chwile** – nawet osoby, które wydają się bardzo popularne, mogą czasem czuć się samotne lub odrzucone. Odrzucenie bywa bolesne, ale może też prowadzić do czegoś dobrego – pozwala zrozumieć, jakie relacje naprawdę Ci służą.

Pamiętaj! Czasem droga do znalezienia swojego miejsca bywa kręta, ale warto czekać na ludzi, przy których możesz być sobą.

Stawianie granic – Twoje prawo do szacunku

Każdy/Każda ma prawo do własnych granic – zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Szacunek do siebie wymaga, że jasno je określasz i nie pozwalasz innym na ich przekraczanie. Granice to coś więcej niż zwykłe „nie” – to świadomość tego, co jest dla Ciebie akceptowalne, a co nie. To także umiejętność wyrażania swoich potrzeb i oczekiwań w sposób pewny i spokojny.

Niektórym może się wydawać, że stawianie granic to egoizm, ale w rzeczywistości jest odwrotnie – to zdrowe dbanie o siebie. Jeśli pozwalasz innym traktować Cię w sposób, który Cię rani lub przekracza Twoją strefę komfortu, prędzej czy później poczujesz frustrację, stres lub smutek. Dlatego ważne jest, aby jasno komunikować swoje granice i reagować, gdy ktoś ich nie szanuje.

Twoje granice mogą być:

- **Fizyczne** – masz prawo nie zgadzać się na dotyk, który jest dla Ciebie niekomfortowy.
- **Emocjonalne** – nie musisz słuchać krytyki, manipulacji czy toksycznych komentarzy.
- **Czasowe** – nie masz obowiązku poświęcać swojego czasu innym, jeśli tego nie chcesz.
- **Psychiczne** – masz prawo do swoich myśli, emocji i przekonań.

Asertywność, czyli sztuka mówienia „nie”

Asertywność to umiejętność wyrażania własnych potrzeb i opinii w sposób stanowczy, ale z szacunkiem dla drugiej osoby. To nie agresja, lecz świadome dbanie o siebie i swoje emocje. Czasem trudno jest



powiedzieć „nie” z obawy przed odrzuceniem lub konfliktem, ale pamiętaj: masz pełne prawo odmówić, jeśli coś Ci nie odpowiada.

Jeśli znajdziesz się w sytuacji, która sprawia Ci dyskomfort, możesz powiedzieć:

- **„Nie chcę, żebyś tak do mnie mówił/mówiła”.**
- **„To dla mnie niekomfortowe”.**
- **„Proszę, przestań mnie do tego namawiać”.**

Nie musisz podawać skomplikowanych wyjaśnień – Twoje uczucia i granice są wystarczającym powodem. Jeśli ktoś nie szanuje Twojej odmowy, zastanów się, czy warto kontynuować tę relację.

Pamiętaj! Prawdziwa przyjaźń opiera się na wzajemnym szacunku, a nie na presji i manipulacji.

Gdy ktoś ignoruje Twoje granice

Czasem zdarza się, że mimo jasnej komunikacji inni nadal próbują przekraczać Twoje granice. W takiej sytuacji warto:

- **Powtórzyć swoją odmowę** – jeśli ktoś nie uszanował Twojego „nie” za pierwszym razem, powiedz to ponownie, stanowczo, ale spokojnie.
- **Zmienić otoczenie** – jeśli ktoś ciągle narusza Twoje granice, ogranicz kontakt z tą osobą.
- **Szukać wsparcia** – porozmawiaj z kimś, komu ufasz (np. przyjacielem, nauczycielem, psychologiem).
- **Nie dawać się manipulować** – jeśli ktoś sprawia, że czujesz się

winny/winna za stawianie granic, pamiętaj, że to jego problem, a nie Twój.

Asertywność to umiejętność, którą można rozwijać – im częściej będziesz praktykować stanowcze, ale spokojne wyrażanie swoich potrzeb, tym łatwiej będzie Ci zachować równowagę w relacjach.

Pamiętaj! Twoje granice są tak samo ważne, jak granice innych. Szacunek do siebie zaczyna się od tego, jak pozwalasz traktować siebie innym.

Warto zapamiętać

18

Emocje są ważne – każda z nich coś Ci mówi – nie dziel ich na dobre i złe. Naucz się je rozpoznawać i reagować tak, aby Ci służyły.

Porażka to nie koniec drogi, tylko lekcja – nie definiuje Twojej wartości, ale pokazuje, co możesz zrobić inaczej, by się rozwijać.

Nie zmieniaj się, by dopasować się do innych – to, co Cię wyróżnia, jest Twoją siłą. Znajdziesz ludzi, którzy zaakceptują Cię takim, jaki jesteś/ taką, jaka jesteś.

Masz prawo do własnych granic – nie bój się mówić „nie” i jasno określać, co jest dla Ciebie komfortowe. Szacunek zaczyna się od Ciebie.

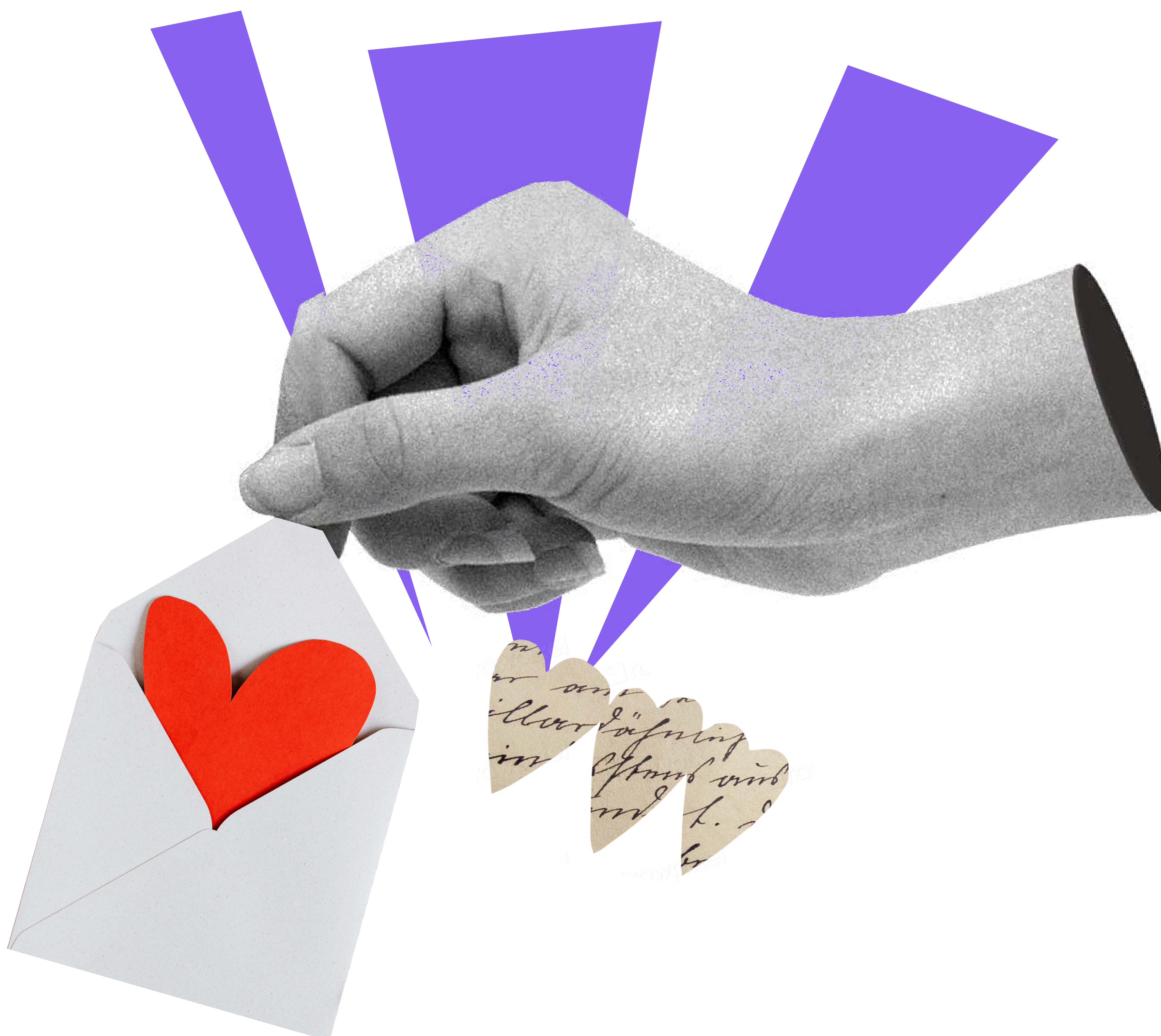
To, jak myślisz o sobie, wpływa na Twoje życie – zamień „Nie dam

radę” na „Spróbuję i zobaczę, czego mogę się nauczyć”. Myślenie działa jak mięśnie – możesz je ćwiczyć.

Nie jesteś sam /sama w trudnych chwilach – każdy/każda czasem czuje się odrzucony/odrzucona, zagubiony/zagubiona lub smutny/smutna. Warto szukać wsparcia u osób, które Cię rozumieją i akceptują.

Odwaga to działanie mimo strachu – nie czekaj, aż znikną obawy, zanim spróbujesz czegoś nowego. Rozwój zawsze wiąże się z wyjściem poza swoją strefę komfortu.

Bądź sobą, rozwijaj się i twórz życie, w którym czujesz się dobrze.



Cwiczenia

Kim jestem?

Podziel kartkę na dwie kolumny.

W lewej napisz: „Co w sobie lubię?”. W prawej: „Co chcę w sobie rozwijać?”.

Co w sobie lubię?	Co chcę w sobie rozwijać?
Moje wnioski	

Zastanów się:

1. Jakie cechy charakteru sprawiają, że jestem wyjątkowy/wyjątkowa?
2. Jakie rzeczy robię inaczej niż inni/inne i dlaczego to jest wartościowe?
3. Czy kiedykolwiek zmieniłem/zmieniłam siebie, żeby dopasować się do innych? Jak się wtedy czułem/czułam?
4. Zapisz swoje wnioski: co z tej refleksji wynika?

Mój „detektyw emocji”

Codziennie zapisuj trzy rzeczy:

- 1. Jakie emocje dziś czułem/czułam?
- 2. Co było ich przyczyną?
- 3. Jak na nie zareagowałem/zareagowałam?

dzień tygodnia	emocje dziś	dłaczego je czułem/ czułam? co się stało?	jak zareagowałem/ zareagowałam?
poniedziałek			
wtorek			
środa			
czwartek			
piątek			
sobota			
niedziela			

Po tygodniu przeanalizuj swoje zapiski:

- 1. Jakie emocje dominowały?
- 2. Co najczęściej sprawiało Ci radość, a co Cię stresowało?
- 3. Czy były sytuacje, w których można było inaczej zareagować?

Zastanów się:

- 1. Jakie sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami były skuteczne?
- 2. Jak mogę jeszcze lepiej dbać o swój nastrój?



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 PONADPODSTAWOWE

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

