



#ZOBACZ
EmOCJE



Finanse

Najlepsza wersja siebie

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.

Finanse

Najlepsza wersja siebie

#konsumpcjonizm – pogoń za modą i nowymi rzeczami

#materializm – przekonanie, że rzeczy materialne dadzą nam szczęście

#presja społeczna – wpływ opinii rówieśników na nasze wybory

i #poczucie własnej wartości

#akceptacja samego siebie – odkrywanie, że to, kim jesteśmy,

jest ważniejsze niż to, co posiadamy

#prawdziwa wartość – relacje, pomoc innym, poczucie własnej tożsamości



Kiedy buty mogą zmienić życie (albo i nie)

Lena siedziała na ławce przed szkołą i próbowała się nie gapić. Ale to było trudne.

Natalia właśnie przechodziła przez dziedziniec, a w porannym słońcu jej różowa kurtka błyszczała jak posypana brokatem. Nie, to nie była zwykła kurtka. To była kurtka z limitowanej kolekcji „Stardust”, którą nosiły wszystkie influencerki. W ręku trzymała telefon nowej generacji, który prawdopodobnie kosztował więcej niż cała zawartość szafy Leny.

– Wow, Natalia wygląda jak gwiazda – zachwyciła się Milena.



– Albo jak reklama – mruknął Kuba siedzący obok Leny.

Lena szturchnęła go łokciem.

– Zazdrościsz, bo też byś chciał taki telefon.

– Jasne – prychnął Kuba. – A potem mogę sprzedać nerkę, żeby kupić do niego etui.

Lena się roześmiała, ale szybko spoważniała. Nie była pewna, czy lubi Natalię, ale jedno wiedziała na pewno – obok niej czuła się jak ktoś kompletnie przeciętny. Zwykłe trampki, zwykły plecak, zwykły telefon.

I wtedy wydarzyło się coś dziwnego. Natalia spojrzała w ich stronę i uśmiechnęła się do Leny – nie w jakiś sztuczny, wymuszony sposób, tylko tak naprawdę, szczerze.

– Hej! Fajne buty, gdzie kupiłaś?

Lena zamarła. Żartowała? Popatrzyła na swoje znoszone sneakersy, które widziały już dwa sezony.

– Yyy... – zaczęła, ale Natalia już patrzyła gdzie indziej.

– No nic, leczę! – rzuciła z uśmiechem i zniknęła w tłumie, przybijając piątkę komuś z równoległej klasy.

– Widziałaś to?! – syknęła Milena, prawie ściskając Lenę za ramię. – Natalia zwróciła na ciebie uwagę!

– I to w pozytywny sposób – dodał Kuba. – Ale nie dlatego, że masz super buty. Po prostu cię lubi.

Lena zmarszczyła brwi.

– Ty tak myślisz?

Kuba wzruszył ramionami.

– Bo tak jest.

Brzmiał, jakby to było oczywiste. Jakby naprawdę wierzył, że Lena nie musi nic robić, żeby być fajna. Tylko że... ona w to nie wierzyła.

Nowa ja (i niespodziewane emocje)

Lena nie mogła przestać myśleć o słowach Natalii. „Fajne buty, gdzie kupiłaś?” – czy to był komplement? A może jakaś podstępna zagrywka? Jej sneakersy, które do tej pory były dla niej czymś zupełnie normalnym, nagle wydały się jakieś takie... no, bez szału.

Jakby tego było mało, pani Majewska ogłosiła konkurs.

– Uwaga, moi drodzy! Ogłaszamy konkurs na „Najlepszą wersję siebie”!

Lena aż się wyprostowała.

– Każdy z was ma tydzień, by zaprezentować coś, co was wyróżnia! Może to być talent, styl, osobowość, cokolwiek!



Świetnie. Już widziała, jak to się skończy. Ktoś zaprezentuje swoją niesamowitą garderobę. Ktoś inny pochwali się podróżą do egzotycznego kraju. A jeszcze ktoś dostanie sto lajków za filmik z TikToka. Lena miała ochotę jęknąć. I jak ona ma się z tym mierzyć? Spojrzała

na Kubę. Siedział z nonszalancką miną, jakby go to nie obchodziło, ale Lena dostrzegła ten mikrogrymas – znak, że wcale nie był taki obojętny. Uśmiechnęła się lekko. I wtedy on spojrzał na nią. Coś dziwnie ścisnęło ją w brzuchu. Okej. Musiała się wyróżnić. Nie tylko dla konkursu. Nie tylko dla siebie. Dla NIEGO też.

Po lekcji wyciągnęła Kubę na bok.

– Muszę coś zrobić, żeby się wyróżnić.

– Ale... po co? – zapytał, gryząc batona.

– Jak to po co?! – gestykulowała tak energicznie, że prawie wytrąciła mu jedzenie z ręki. – Jest konkurs! Jeśli nie chcę wyglądać na szarą mysz, muszę pokazać, że jestem cool!

Kuba spojrzał na nią, jakby nagle zaczęła mówić po chińsku.

– Przecież jesteś cool.

– Jasne – prychnęła. – A pani Grażyna z biblioteki to mistrzyni przytulasków.



– Tak naprawdę to pani Grażyna powinna cię nosić na rękach. – Kuba wzruszył ramionami. – Gdyby nie ty, ten dzieciak nadal by tam stał i zbierał się na odwagę, żeby zapytać o książkę. Ona w ogóle nie ma cierpliwości do maluchów. Słyszałem, jak powiedziała coś w stylu: „To jest biblioteka, a nie centrum opieki nad zagubionymi pierwszakami”.

Lena przewróciła oczami.

– Przestań, to nic takiego. Po prostu mu pomogłam.

Kuba uśmiechnął się lekko.

– No właśnie. Ty zawsze robisz takie „nic takiego”.

Lena już miała coś odpowiedzieć, ale... coś ją tknęło. Może Kuba uważał, że to wystarczy?

Może Natalia naprawdę była po prostu miła? Może... Ale czy wszyscy tak myśleli? Nie chciała być niewidzialna. Chciała się wyróżnić.

Czy buty mogą odmienić życie?

Jednego Lena była pewna – jeśli miała zostać „najlepszą wersją siebie”, musiała coś zmienić. Ale co? Styl? Zachowanie? Całą osobowość? To ostatnie wydawało się nieco skomplikowane, więc postanowiła zacząć od czegoś prostszego. Nowe sneakersy.

Takie, które będą wyglądać jak milion dolarów. Takie, które sprawią, że nikt nie nazwie jej już „przeciętną”. Jeszcze tego samego dnia zaczęła poszukiwania. Przeglądając internet, trafiła na reklamę sneakersów „HYPER-X”. „Jedyny taki model! Limitowana edycja! W tych butach poczujesz się jak gwiazda!” – to było to. Drogie? Tak. Trochę nie w jej stylu? Może. Ale jeśli miały uczynić ją „nową Leną”, to chyba było warto, prawda? Kliknęła „Kup teraz” i... stało się. Nie było już odwrotu.

Następnego dnia Lena była tak pochłonięta myślami o swoim nowym „ja”, że prawie nie zauważyła, że Kuba dziwnie się zachowuje.

Najpierw w stołówce prawie wylał na siebie kompot. Potem, na lekcji biologii, zamiast notować, bezmyślnie bazgrał coś w zeszycie, a kiedy Lena zajrzała mu przez ramię, zobaczyła... swoje imię. Okej. To już było dziwne.

Nowe buty, stare problemy



Dwa dni później Lena czatowała przy drzwiach, wypatrując kuriera. Gdy tylko usłyszała dzwonek, wystrzeliła jak z procy, prawie przewracając stojące przy wejściu buty taty.

– Spokojnie, to tylko paczka, nie list z Hogwartu – mruknął jej brat, patrząc na nią jak na wariatkę.

– Cicho! – rzuciła Lena.

To był wielki moment. Wzięła paczkę i drżącymi rękami otworzyła karton. I wtedy... coś było nie tak. Owszem, sneakersy wyglądały tak jak na zdjęciu. Technicznie rzecz biorąc.

Ale w rzeczywistości były bardziej masywne niż się spodziewała. Trochę jak buty astronauty. I były dziwnie sztywne. I dziwnie śliskie. Wsunęła je na nogi, zrobiła triumfalny krok przed lustrem... i prawie się przewróciła. Nie, na pewno musiała się do nich przyzwyczaić. To tylko kwestia czasu!

Efekt WOW, który nie nastąpił

Następnego dnia Lena przyszła do szkoły w swoich nowych butach. Była gotowa na zachwyty, ukradkowe spojrzenia i szepty za plecami „Ooo, ale super!”. Ale nic takiego się nie stało.

Właściwie nikt nawet nie zauważył. Dopiero po dwóch lekcjach Natalia rzuciła okiem na jej stopy i powiedziała:

– O, masz nowe sneakersy.

Lena wstrzymała oddech.

– Tak, limitowana edycja.

– Mmm – Natalia uśmiechnęła się i... poszła dalej.

To tyle? „Mmm”?! Co to w ogóle znaczyło? Lena poczuła, jak całe powietrze z niej uchodzi.

Oczekiwała zmiany. Nowej siebie. Ale zamiast tego... było po prostu jak zawsze.

Kiedy wszystko idzie źle

Na WF-ie nadeszła katastrofa. Podczas gry w kosza Lena próbowała zrobić szybki zwrot... i buty ją wykiwały. Dosłownie. Zrobiła ślizg jak zawodowy łyżwiarz figurowy i wylądowała na podłodze jak rozjechana żaba. Kuba, który stał najbliżej, rzucił się, żeby jej pomóc, ale potknął się o jej nogę i też wylądował na ziemi. Przez chwilę leżeli tak obok siebie, bojąc się poruszyć. A potem Kuba zaczął się śmiać. Najpierw cicho. Potem coraz głośniej.

– Lena, jeśli chciałaś mnie powalić na kolana, to mogłaś po prostu powiedzieć.

Lena poczuła, jak jej twarz robi się gorąca. Nie była pewna, czy to ze wstydu... czy z czegoś zupełnie innego.

Może jednak sneakersy nie zmieniają życia? (ale można się w nich spektakularnie wywrócić)



Kilka dni później, siedząc w swoim pokoju Lena wpatrywała się w swoje nowe buty z miną, jakby były odpowiedzialne za wszystkie jej życiowe błędy. Nie mogła ich zwrócić, bo już je nosiła. Spróbowała je sprzedać, ale nikt nie chciał ich kupić. Początkowo próbowała wmówić sobie, że „może jednak się przyzwyczai”, ale wystarczyło, że jeszcze raz się w nich poślizgnęła w przedpokoju, żeby porzucić tę myśl.

I wtedy przypomniała sobie wczorajszą rozmowę z Mileną.

– Serio masz HYPER-X? – zapytała z błyskiem w oku. – Moja siostra o nich marzy!

– Są beznadziejne – odburknęła Lena. – Sztywne, śliskie, nie umiem w nich chodzić.

Milena wzruszyła ramionami.

– No tak, niektóre modele tej marki są dziwne na początku. Ale moja siostra i tak by się ucieszyła.

Lena pomyślała o sneakersach leżących w kącie jej pokoju. Mogły być dla niej niewypałem. Ale skoro dla kogoś innego mogły być spełnieniem marzeń... to może lepiej, żeby miały nową właścicielkę? Jeszcze tego samego dnia przekazała buty Milenie. Nie odzyskała ani grosza.



Ale kiedy zobaczyła wiadomość od jej siostry z masą wykrzykników i serduszek, poczuła coś zupełnie innego niż wtedy, gdy je kupowała. Coś, co sprawiło, że w końcu się uśmiechnęła.

Najlepsza wersja siebie – finał

Dzień konkursu nadszedł szybciej niż się spodziewała. W klasie wrzało. Natalia zaprezentowała swoje stylizacje, jakby właśnie szła na wybieg. Milena pochwaliła się nową kolekcją kosmetyków. Kuba... po prostu pojawił się i oświadczył, że jego „najlepsza wersja siebie” to ta, która może się wygłupiać przed klasą. Lena prawie parsknęła śmiechem.

Typowy Kuba. A potem przyszła jej kolej. Stanęła przed wszystkimi i przez chwilę nie wiedziała, co powiedzieć. Jeszcze tydzień temu pewnie powiedziałaaby, że chce być jak Natalia – modna, stylowa i podziwiana. Ale teraz... już nie była tego taka pewna. Spojrzała na Kubę. Uśmiechnął się do niej – tak lekko, ale zrobiło jej się ciepło. Wzięła głęboki wdech.

– Przez chwilę myślałam, że najlepsza wersja mnie to taka, która ma modne buty i wygląda jak ktoś „ważny”. Ale potem zrozumiałam, że... nie rzeczy sprawiają, że jesteśmy fajni.

W klasie zapadła cisza.

– No to co? – rzucił Tomek. – Co sprawia, że jesteś fajna?

Lena się uśmiechnęła.

– Lubię to, że umiem słuchać ludzi. Że moi przyjaciele wiedzą, że mogą do mnie przyjść, jak mają problem.

Rozejrzała się po klasie.

– Lubię to, że umiem rozśmieszyć Kubę i Milenę, nawet jak mają

najgorszy dzień. I że pomagam młodszym w bibliotece, bo wiem, jak to jest bać się zapytać o coś panią Grażynę.

Ktoś zachichotał, kilka osób kiwnęło głową. Lena poczuła, jak rozluźnia się w środku.

– Lubię to, że kiedy widzę, że ktoś czegoś potrzebuje, to po prostu mogę pomóc. Bo to jest coś, co zawsze zostaje.

Zatrzymała się na chwilę i uśmiechnęła szeroko.

– Więc może najlepsza wersja mnie to po prostu... ja. Taka, jaka jestem.

Usłyszała kilka chichotów, zobaczyła też kilka kiwnięć głową. Wychowawczyni przytaknęła z uznaniem.

– Bardzo mądra odpowiedź, Leno.

– To znaczy, że wygrywa? – zapytał Kuba, a w klasie wybuchł śmiech.

Lena też się roześmiała. Prawdę mówiąc, nie zależało jej już na wygranej. Bo tym razem naprawdę czuła się sobą.



Epilog, czyli „hej, Lena”

Po lekcjach Lena pakowała książki do plecaka, kiedy usłyszała za sobą znajomy głos.

– Hej, Lena.

Odwróciła się. Kuba stał w drzwiach, jakby zastanawiał się, czy powinien coś powiedzieć, czy jednak uciec.

– Dzięki za dzisiaj – rzucił w końcu.

Lena uniosła brwi.

– Za co?

Kuba podrapał się po karku.

– Za to, że powiedziałaś, że umiesz mnie rozśmieszyć, jak mam najgorszy dzień.

Lena wzruszyła ramionami.

– No bo umiem.

– Wiem. I... to mi się podoba.

Lena zamarła.

Jej serce zrobiło coś dziwnego. Jakby... jakby właśnie skoczyło na bungee i nie było pewne, czy lina wytrzyma. Kuba nie czekał na jej odpowiedź. Uśmiechnął się tylko i wyszedł z klasy. Lena przez chwilę wpatrywała się w drzwi. A potem... po prostu się uśmiechnęła.

Pytania do refleksji

- Czy kiedykolwiek czułeś/czułaś presję, żeby kupić coś tylko po to, by dopasować się do innych?
- Jakie przedmioty kupiłeś/kupiłaś w ostatnim czasie? Czy faktycznie zmieniły one coś w Twoim życiu?
- Czy kiedykolwiek oceniłeś/oceniłaś kogoś na podstawie tego, co ma?

Jak myślisz, jak on/ona się wtedy czuł/czuła?

- Co sprawia, że lubisz swoich przyjaciół? Czy to rzeczy, które posiadają, czy coś innego?
- W jaki sposób możesz sprawić, by inni czuli się dobrze w Twoim towarzystwie – bez względu na to, co mają?
- Jakie rzeczy w sobie lubisz? Co sprawia, że jesteś wyjątkowy/wyjątkowa?

Warto zapamiętać

- Rzeczy materialne mogą cieszyć, ale nie definiują, kim jesteś.
- Zakupy mogą dać chwilową euforię, ale nie zastąpią pewności siebie i relacji.
- To, co robisz dla innych, ma większą wartość niż to, co posiadasz.
- Prawdziwa „najlepsza wersja siebie” to ta, w której jesteś sobą, a nie kopią kogoś innego.

Cwiczenia do samodzielnego wykonania

Ćwiczenie 1. Co mnie naprawdę wyróżnia? Odkrywanie swojej wartości

Cel: Uświadomić sobie, że nasza wartość nie zależy od rzeczy materialnych.

Zadanie:

- Weź kartkę i podziel ją na dwie kolumny:
- W pierwszej napisz: „**Co sprawia, że jestem wyjątkowy/wyjątkowa?**” (np. umiejętności, cechy charakteru, to, jak pomagasz innym).
- W drugiej napisz: „**Co lubię w swoich przyjaciółach/przyjaciółkach??**” (co sprawia, że są dla Ciebie ważni /ważne – nie chodzi o ich rzeczy,

tylko o to, jacy/jakie są).

Zastanów się:

- Czy to, co czyni Cię fajnym człowiekiem, ma coś wspólnego z markowymi ubraniami czy gadżetami?
- Jakie inne rzeczy poza wyglądem i posiadanymi przedmiotami sprawiają, że czujesz się dobrze sam / sama ze sobą?

Ćwiczenie 2. Eksperyment – tydzień bez porównywania się do innych

Cel: Zauważyć, jak porównywanie się do innych wpływa na naszą samoocenę i emocje.

Zadanie:

- Przez tydzień spróbuj świadomie unikać porównywania się do innych pod względem wyglądu, rzeczy, które posiadają, czy popularności.
- Za każdym razem, gdy złapiesz się na myśleniu „On/ona ma to, a ja nie” albo „On/ona jest fajniejszy/a niż ja” pomyśl o tym, jakie rzeczy w sobie możesz docenić zamiast skupiać się na tym, co mają inni?



Ćwiczenie 3. Kim jestem bez rzeczy, które posiadam?

Cel: Odkryć swoją wartość niezależnie od przedmiotów, które mamy.

Zadanie:

Wyobraź sobie, że jutro tracisz wszystkie swoje rzeczy – ubrania, telefon, komputer, gadzety.

Zastanów się:

Co w Tobie zostaje?

Czy Twoi przyjaciele przestaliby Cię lubić?

Czy Twoja osobowość, poczucie humoru, umiejętności by zniknęły?

Zapisz odpowiedzi i spróbuj zobaczyć, **że jesteś czymś więcej niż tym, co posiadasz.**



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

