



#ZOBACZ
EmOCJE



Finanse

Jak ogarnąć kasę i nie zwariować

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.

Finanse

Jak ogarnąć kasę i nie zwariować

#konsumpcjonizm

#materializm

#zakupy impulsywne

#finansowa niezależność

#poduszka finansowa

#nierówności finansowe

#pomoc charytatywna



Finanse

Jak ogarnąć kasę i nie zwariować

Konsumpcjonizm – pogoń za kolejnymi dobrami materialnymi: chcę mieć więcej i więcej.

Materializm – przekonanie, że dzięki rzeczom materialnym będziemy szczęśliwsi/szczęśliwsze i fajniejsi/fajniejsze. Tylko, że to nieprawda...

Zakupy impulsywne – kiedy chcesz coś odreagować (np. stres). Tylko że to nie działa...

Finansowa niezależność – to, o czym marzy każdy/każda nastolatek/nastolatka. Ale jak się za to zabrać?

Poduszka finansowa – dlaczego warto mieć oszczędności, zanim życie walnie Cię w twarz?

Nierówności finansowe – czy pieniądze naprawdę rządzą światem i świadczą o tym, kim jesteśmy?

Pomoc charytatywna – czy warto pomagać, nawet jeśli nie jesteś milionerem/milionerką?

Dzień 1. Wszedłem po wodę, wyszedłem z dziurą w portfelu

Nie wiem, czy tylko ja tak mam, ale za każdym razem, kiedy wchodzę do sklepu „tylko po jedną rzecz”, kończę z całą torbą zakupów. Dzisiaj poszedłem po wodę. Wszedłem z wodą, batonem i paczką gum o smaku mango.

Przedwczoraj poszedłem do galerii „tylko się rozejrzeć”. Wszedłem lżejszy o stówkę, ale bogatszy w koszulkę, której wcale nie planowałem kupić. Najgorzej było miesiąc temu: wchodzę na stronę sklepu sportowego „tylko pooglądać” i nagle zamawiam buty za prawie 300 zł. Serio, jak to się dzieje?! Czy ktoś potajemnie przejmuje kontrolę nad moimi decyzjami zakupowymi? A może to ja po prostu nie do końca wiem, dlaczego w ogóle wydaję pieniądze?

Hasło dnia: w pułapce konsumpcjonizmu

Dzień 3. Zakupy jako terapia (czyli jak oszukałem sam siebie)

Wczoraj miałem kiepski dzień. Rano zasnęłam, potem dostałem dwóję z matmy, a na dodatek ojciec zapytał mnie, jakie mam plany na przyszłość. Gościu, ja nie wiem, co będę jadł jutro na obiad, a ty mi tu wyjeżdżasz z planami na życie?! Więc zrobiłem to, co robi każdy zdroworozsądkowy człowiek w kryzysie egzystencjalnym. Poszedłem na zakupy.

Najpierw kawa, potem nowe słuchawki (bo w sumie moje „mogłyby być lepsze”), a na koniec bluza, której wcale nie potrzebowałem, ale „była ładna i na promocji”. I przez chwilę faktycznie czułem się lepiej. Wiecie, taki moment, gdy masz coś nowego i myślisz: „Teraz będzie super! Teraz to dopiero jestem cool”. Tylko że po kilku godzinach... NIC. Żadnej magicznej

zmiany. Żadnej motywacji do nauki matmy. Żadnych nowych planów na przyszłość. Byłem tym samym człowiekiem, tylko z mniejszą ilością kasy na koncie i bluzą, która wygląda prawie tak samo jak ta, którą już mam w szafie. I wtedy mnie tknęło. Czy ja właśnie potraktowałem zakupy jak terapię?! Ile razy to robiłem wcześniej? Ile razy, gdy czułem się źle, kupowałem coś „na poprawę humoru”? I czy to w ogóle działa...? Bo jeśli nie, to może warto zacząć szukać innych sposobów na radzenie sobie ze stresem?

Hasło dnia: w pułapce zakupów impulsywnych

Dzień 6. Gdzie się podziały moje pieniądze?!



Dzisiaj postanowiłem zrobić eksperyment. Podliczyć, ile tak naprawdę wydaję w ciągu jednego dnia. No bo przecież „nie wydaję aż tak dużo”, prawda? No to patrzmy:

Kanapka w sklepiku, bo zapomniałem zrobić drugie śniadanie w domu: 10 zł

Kawa na wynos: 12 zł

Napój, bo „się spieszyłem i nie wziąłem z domu”: 5 zł

Żelki, bo „miałem ochotę”: 4 zł

Pizza – zamówiłem wieczorem, bo nie chciało mi się odgrzewać jedzenia z lodówki: 30 zł

Suma? 61 zł. W JEDEN DZIEŃ. Przez moment myślałem, że się pomyliłem. A potem policzyłem jeszcze raz. I to wszystko na rzeczy, o których nawet nie pamiętam, że je kupiłem.

Czyli wygląda na to, że mój portfel nie ma dziury. Ja jestem tą dziurą. A najgorsze? Jutro pewnie zrobiłbym dokładnie to samo, gdyby nie ten eksperyment. Chyba czas coś z tym zrobić...

Hasło dnia: drobne wydatki, spora strata

Dzień 7. Jak bardzo kasa definiuje to, kim jesteś?



Nie oszukujmy się – szkoła to trochę jak wybieg mody i pokaz statusu społecznego w jednym. Markowe ciuchy? Szacunek na osiedlu. Najtańsze trampki z supermarketu? Śmiechy na przerwie. I tak to działa. Wszyscy to widzą, ale nikt o tym głośno nie mówi. Bo przecież niby każdy powtarza, że liczy się wewnątrz, ale jeśli ktoś nosi gorsze ciuchy, rówieśnicy szybko dają mu do zrozumienia, że odstaje.

Dzisiaj widziałem sytuację, która mnie rozwalila. Jeden gość z klasy – Wojtek – zawsze nosi te same buty. Trochę zniszczone, trochę niemodne, ale w sumie normalne. I nagle na przerwie ktoś rzuca:

– Ej, Wojtek, ty masz tylko jedną parę butów, czy co?

Śmiechy. Wojtek też uśmiecha się krzywo, jakby miał gotową ripostę, ale po chwili tylko wzrusza ramionami.

– No tak, bo to moje szczęśliwe buty.

Ktoś jeszcze rzuca jakiś żart, wszyscy się śmieją, a Wojtek się śmieje razem z nimi. Ale widzę po nim, że wcale nie jest mu do śmiechu. I wtedy mnie tknęło. Co, jeśli nie ma innej pary? Co, jeśli dla niego nowe buty to nie jest „fajny dodatek do stylówki”, tylko realny wydatek, na który jego rodziny nie stać? I co, jeśli on to wie – ale nic nie mówi, bo lepiej być „tym, który nie dba o modę”, niż „tym, którego nie stać”? I teraz pytanie: czy serio wartościujemy ludzi na podstawie ich ubrań? Czy jeśli ktoś nie ma markowych butów, to jest gorszy? Czy jeśli ktoś ma stary telefon, to znaczy, że nie warto go słuchać? A jeśli jutro to ja byłbym na miejscu Wojtka? Chyba trzeba się nad tym zastanowić.

Hasło dnia: nie można pozwolić, by pieniądze nas definiowały

Dzień 10. Kiedy w końcu przestanę pytać rodziców o kasę?

Każdy, kto mieszka z rodzicami, chociaż raz w życiu usłyszał jedno z tych zdań:

- „Nie dam ci na to pieniędzy, bo to bez sensu”.
- „Dopóki mieszkasz pod moim dachem, to ja decyduję”.
- „Masz wszystko, czego potrzebujesz, po co ci kolejna rzecz?”.

I powiem wam jedno. Marzę o dniu, kiedy nie będę musiał pytać nikogo, czy mogę coś kupić.

Serio. Kiedy w końcu będę mógł po prostu wziąć kasę i wydać ją na cokolwiek – bez tłumaczenia się, czy to „mądre” i „czy mi się przyda”. Tylko że... do tego potrzeba pieniędzy.

Więc usiadłem i zacząłem rozkminiać: Jak mogę zacząć zarabiać, będąc jeszcze w szkole?



Dorywcza praca:

- można ogarnąć ulotki, magazyn, kelnerowanie;
- można opiekować się dziećmi albo psami znajomych moich rodziców;
- można dawać korepetycje młodszym uczniom.

Zarabianie w internecie:

- grafika, copywriting, social media – **super, tylko najpierw trzeba coś umieć**;
- można zostać influencerem – niby spoko, ale tu się nie da zacząć zarabiać od razu.

Inwestowanie:

Czytam: Zaczynaj inwestować w akcje i kryptowaluty! Super, ale najpierw trzeba mieć co inwestować. Może nie musi to być dużo, ale na dziś stan mojego konta to 12,70 zł. Z czym do ludzi?..

Wniosek? Nie da się od razu mieć idealnej pracy – ale od czegoś trzeba zacząć. Bez wiedzy i umiejętności nie ma co liczyć na fajną kasę. Nie będę od razu zarabiał milionów – ale mogę zacząć od czegoś prostego. Podjąłem więc decyzję. Korepetycje. Z matmy jestem naprawdę niezły. A jeśli mogę komuś pomóc i przy okazji coś zarobić – czemu nie? Napisałem post na lokalnej grupie na Facebooku. I wiecie co? Już po godzinie miałem pierwsze zapytanie. Może to dopiero początek, ale przynajmniej robię coś, żeby się uniezależnić.

Hasło dnia: niezależność finansowa – powoli, ale do przodu!

Dzień 14. Poduszka, ale nie do spania

Dzisiaj przy obiedzie tata zaczął narzekać, że życie to ciągle niespodziewane wydatki.

– Człowiek nawet nie zdąży się nacieszyć wypłatą, a tu nagle pralka się psuje albo auto wymaga naprawy.

Wzruszyłem ramionami. No trudno, takie rzeczy się zdarzają.

– No właśnie. I dlatego warto mieć poduszkę finansową. Weź się ogarnij i zacznij coś odkładać, zanim życie cię zaskoczy.

I teraz mam pytanie: czy ja mam zacząć wpychać pieniądze do poduszki, czy to jakaś metafora? Zapytałem, o co chodzi. No i dostałem wykład. Okazuje się, że „poduszka finansowa” to po prostu kasa na wszelki wypadek.

Czyli na przykład:

- Kiedy nagle zepsuje mi się telefon, a gwarancja skończyła się wczoraj.
- Kiedy wpadnie okazja na wyjazd, ale okazuje się, że „okazja” kosztuje.
- Kiedy w końcu się wyprowadzę i okaże się, że życie kosztuje więcej, niż myślałem.



I nagle to ma sens. Bo serio, gdybym miał jakąś odłożoną kasę, nie musiałbym się martwić, że nagle zostanę z niczym. Tylko... skąd mam na to brać pieniądze? Przecież właśnie zacząłem pierwszą pracę. Jeszcze się nie nachapałem, a już mam oszczędzać?! I wtedy mnie tknęło: może to nie chodzi o to, żeby od razu odkładać miliony, tylko żeby zacząć od czegoś małego?

Podjąłem decyzję. 20% z każdej kasy, którą zarobię, idzie na poduszkę finansową. To nie jest dużo. Nie boli. A może kiedyś uratuje mi tyłek. Ciekawe, czy dam radę się tego trzymać.

Hasło dnia: poduszka finansowa, czas start!



Dzień 18. Pomagać? Ale z czego?!

Ostatnio na TikToku wyskoczył mi filmik: „Każdy może pomagać – nawet najmniejszy gest się liczy!”. No fajnie, ale co jeśli sam nie mam za dużo? Bo jeśli dopiero zaczynam ogarniać swoją kasę, to czy serio powinienem myśleć o innych, zamiast oszczędzać na sobie? Przecież jeśli oddam komuś 20 zł, to mam 20 zł mniej na swoją poduszkę finansową. A co jeśli przez to sam będę potem potrzebował pomocy? No i zacząłem rozkminiać: czy pomoc zawsze musi być finansowa?

Przecież:

Pomogłem kumplowi ogarnąć matkę przed sprawdzianem.

Oddałem ubrania, których już nie noszę, zamiast je wyrzucić.

I wtedy dotarło do mnie, że nie trzeba mieć dużo pieniędzy, żeby pomagać. Chodzi o to, żeby dzielić się tym, co masz – czy to czasem, umiejętnościami, czy nawet zwykłym „Ej, dasz radę!”. I może ta cała pomoc nie jest wcale taka bez sensu. Bo jeśli ja kiedyś będę miał gorszy moment, to fajnie byłoby, żeby ktoś też się nad tym zastanowił, zamiast tylko wzruszyć ramionami. A jak już będę „duży i bogaty”, to pewnie też będę się dzielił kasą – bo czemu nie?

Hasło dnia: pomoc charytatywna może być bardzo różna

Dzień 21. To ja teraz ogarniam życie?

Minęły trzy tygodnie, od kiedy zacząłem ten dziennik. Czy już wiem wszystko o pieniądzach? Nie. Czy przestałem wydawać kasę na głupoty? Bądźmy realistami. Ale coś się zmieniło.

- *Teraz wiem, że zakupy nie są sposobem na każdy problem.*
- *Wiem, że nie warto oceniać ludzi tylko po tym, ile mają na koncie.*
- *Zacząłem zarabiać – i serio, nawet drobne kwoty dają poczucie wolności.*
- *Zacząłem odkładać – i chociaż nie jest tego dużo, to wiem, że kiedyś mi się przyda.*
- *Zrozumiałem, że pomaganie to nie tylko rozdawanie pieniędzy – i że kiedyś role mogą się odwrócić.*

Najważniejsze? Teraz to ja decyduję, co robię z kasą – a nie reklamy, presja czy przypadek. Czy jestem gotowy na dorosłość? Jeszcze nie. Ale przynajmniej wiem, od czego zacząć.

Hasło dnia: pieniądze to nie wszystko, ale dobrze je mieć pod kontrolą

Pytania do refleksji

- Jakie rzeczy kupujesz odruchowo, a potem się zastanawiasz, czy było warto?
- Czy kiedykolwiek porównywałeś/porównywałaś się do innych ze względu na pieniądze? Co Ci to dało?
- Jaką jedną rzecz mógłbyś/mogłabyś zmienić w swoim podejściu do kasy już teraz?
- Czy masz swoją „poduszkę finansową”? Jeśli nie – od czego możesz zacząć?
- Jakie masz sposoby na pomaganie innym – niekoniecznie finansowo?

Warto zapamiętać

- **Pieniądze nie znikają same – to my je wydajemy.**
- **Zakupy nie rozwiązują problemów – tylko je przykrywają.**
- **Oszczędzanie to nie rezygnacja ze wszystkiego – to sposób na spokojniejszą przyszłość.**
- **Pieniądze nie definiują Twojej wartości.**
- **Pomagać można nie tylko finansowo – każdy może coś zrobić.**

Cwiczenia do samodzielnego wykonania

Ćwiczenie 1.

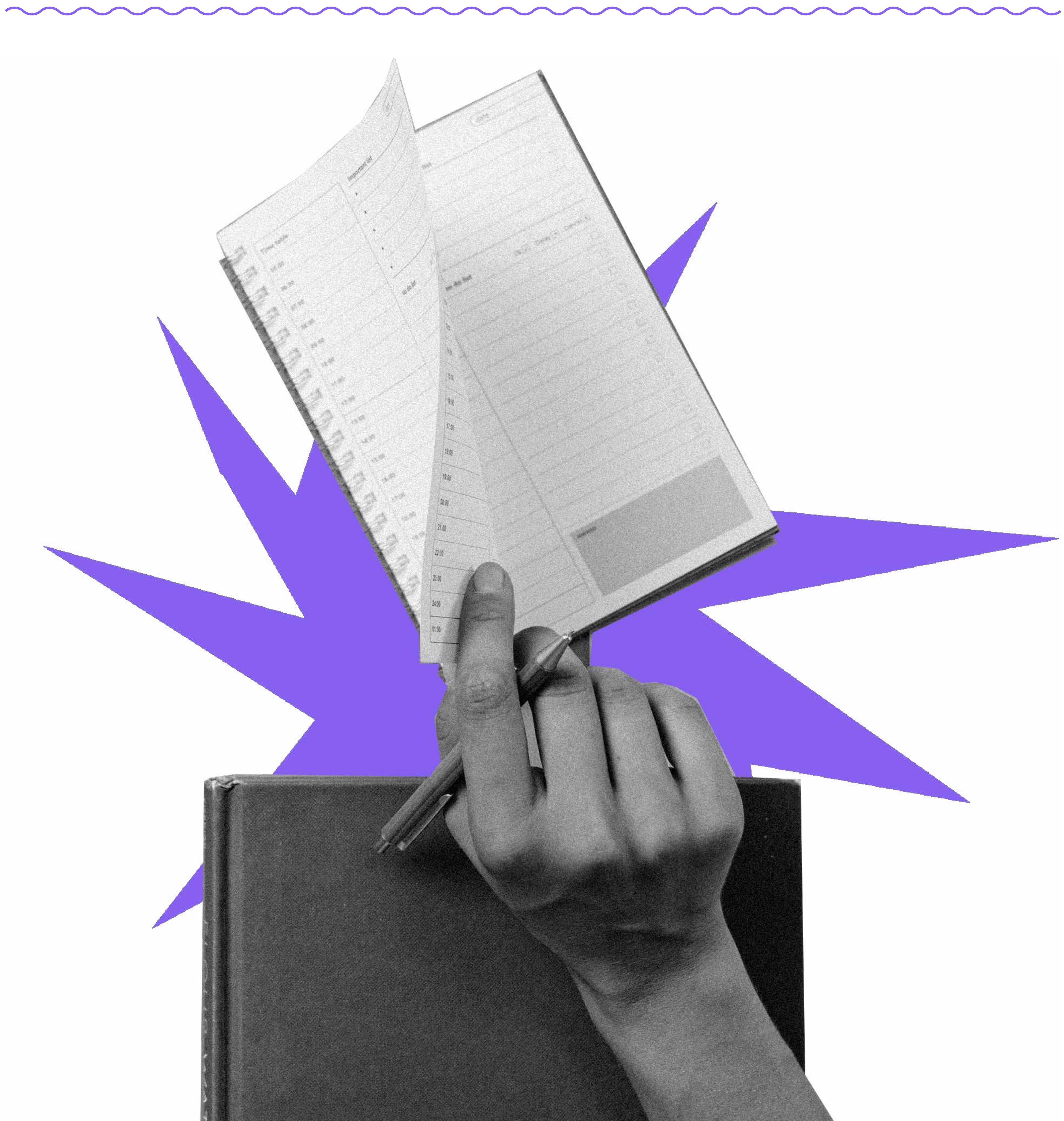
Mój tydzień wydatków – co naprawdę kupuję?

Cel: Zauważyć, na co faktycznie wydajesz pieniądze i czy są to rzeczy potrzebne.



Zadanie:

- Przez tydzień zapisuj KAŻDY wydatek. Możesz to robić w aplikacji w telefonie, w notatniku albo na kartce na lodówce.
- Po tygodniu podsumuj:
- Ile wydałeś/wydałaś łącznie?
- Ile z tych wydatków było naprawdę koniecznych?
- Czy było coś, co kupiłeś/kupiłaś impulsywnie?
- Pomyśl: jakie nawyki możesz zmienić, żeby lepiej kontrolować swoją kasę?



Ćwiczenie 2.**Jak byś poradził/poradziła sobie na własną rękę?**

Cel: Przeanalizować, jakie wydatki trzeba by było ogarniać, gdybyś mieszkał/mieszkała sam/sama.

Zadanie:

- Wyobraź sobie, że właśnie się wyprowadzasz.
 - Zrób listę rzeczy, na które trzeba wydawać pieniądze co miesiąc (np. czynsz, rachunki, jedzenie, transport).
 - Spróbuj oszacować, ile by Cię to kosztowało.
 - Czy masz już jakieś pomysły, jak zarabiać, żeby to wszystko ogarnąć?
- 

Ćwiczenie 3.**Co mogę zrobić dla innych bez wydawania pieniędzy?**

Cel: Uświadomić sobie, że pomaganie to nie tylko kwestia pieniędzy.

Zadanie:

- Zastanów się, jak możesz komuś pomóc w najbliższym tygodniu – bez wydawania ani złotówki.
- Może komuś pomożesz w nauce?
- Może poświęcisz czas na rozmowę z kimś, kto tego potrzebuje?
- Może możesz oddać coś, czego nie używasz?
- Następnie zrób to, co wymyśliłeś/wymyśliłaś!
- Po tym wszystkim zastanów się: jak się z tym czujesz? Czy było warto?



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

#finanse

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

