



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

**Podręcznik:
Zajęcia z zakresu edukacji
społeczno-emocjonalnej dla
dobrego samopoczucia
młodzieży**



**STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW**

C:E:T
Platform
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)

PROJECT INFORMATION

NUMBER: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

ACRONYM: STRONGERYOU(th)

TITLE: STRONGERYOU(th): PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH THE DEVELOPMENT OF A PREVENTION AND INTERVENTION PROGRAMME THAT WILL ENHANCE YOUTH WORKERS KNOWLEDGE AND SKILLS ON MENTAL HEALTH AND SELF CARE, FOSTER YOUTH RESILIENCE AND PROMOTE WELLBEING

ACTION TYPE: KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth (KA220-YOU)

WEBSITE: <https://strongeryouthproject.eu/>

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WSTĘP

Niniejszy podręcznik stanowi wspólną strukturę dla wszystkich partnerów STRONGER YOUTH. Każdy partner opracowuje ćwiczenie skoncentrowane na konkretnej kompetencji społeczno-emocjonalnej.

Kompetencje społeczno-emocjonalne dla każdego partnera:

Platforma CET: Samoakceptacja i samoświadomość

ARCHE: Świadomość społeczna poprzez upcykling

Eco Power: Umiejętności budowania relacji poprzez muzykę

Tor Vergata: Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

WalkTogether: Uważność poprzez jogę i medytację

Connecting DOTS: Rozpoznawanie i kontrolowanie emocji i zachowań

.

Tytuł modułu: Samoakceptacja i samoświadomość

Organizacja partnerska: CET Platform

Kompetencja społeczno-emocjonalna:

Budowanie samoświadomości i tworzenie pozytywnej relacji z samym sobą poprzez refleksję i zrozumienie emocjonalne.

Opis modułu: Niniejszy moduł zaprasza młodych ludzi do zgłębienia pojęć samoświadomości i samoakceptacji jako fundamentów inteligencji emocjonalnej i rozwoju osobistego. Poprzez prowadzoną refleksję, działania oparte na doświadczeniu oraz dialog grupowy, uczestnicy zbadają, jak postrzeganie siebie, wartości i emocje kształtują ich poczucie tożsamości. Poznają praktyczne strategie akceptowania swoich mocnych stron i ograniczeń z empatią i otwartością. Do końca modułu osoby uczące się rozumieją, jak samoakceptacja wspiera pewność siebie, odporność psychiczną oraz autentyczne relacje z innymi.

Cele uczenia się: * Definiowanie samoświadomości i samoakceptacji oraz wyjaśnianie ich znaczenia dla dobrostanu (well-being).

- Identyfikacja osobistych mocnych stron, wartości i obszarów do rozwoju.
- Rozpoznawanie wewnętrznych i zewnętrznych czynników kształtujących postrzeganie siebie.
- Praktykowanie technik samowspółczucia (self-compassion) w celu rozwijania pozytywnej relacji z samym sobą.
- Refleksja nad tym, jak samoakceptacja wzmacnia empatię, komunikację i autentyczne więzi.
- Zobowiązanie się do podejmowania małych, uważnych działań, które pielęgnują stałą samoświadomość i samoakceptację.

Grupa docelowa: Młodzież, osoby w wieku 15–30 lat.

Metodologia: Moduł wykorzystuje metody partycypacyjne i oparte na doświadczeniu: prowadzoną refleksję, ekspresję twórczą, pisanie dziennika (journaling), odgrywanie ról oraz dyskusję grupową. Działania te sprzyjają tworzeniu bezpiecznego środowiska do osobistych poszukiwań, zachęcając uczestników do dzielenia się pomysłami i uczuciami oraz rozwijania świadomości emocjonalnej poprzez aktywne doświadczenia.

Słowa kluczowe: Samoświadomość, samoakceptacja, inteligencja emocjonalna, samowspółczucie, tożsamość, refleksja, rozwój osobisty.



Tytuł ćwiczenia: Zobacz siebie wyraźnie:

Odkrywanie samoświadomości poprzez kreatywną refleksję

Tematy / rozwijane umiejętności: Samoświadomość, samoakceptacja, ekspresja emocjonalna, pewność siebie, samowspółczucie (self-compassion)

Cel ćwiczenia: Zachęcenie młodych ludzi do odkrywania i wyrażania swojej tożsamości, emocji oraz rozwoju osobistego poprzez stworzenie kreatywnej wizji lub moodboardu (tablicy nastrojów). Ćwiczenie wykorzystuje wizualne opowiadanie historii (visual storytelling), aby pomóc uczestnikom zrozumieć, kim są, co cenią i jak mogą podchodzić do samych siebie z życzliwością i akceptacją.

Cele uczenia się: * Refleksja nad osobistymi mocnymi stronami, wartościami i emocjami poprzez ekspresję twórczą.

- Wizualizacja pozytywnego obrazu siebie oraz wewnętrznych zasobów (pewność siebie, poczucie bezpieczeństwa, współczucie).

Czas trwania: 45–60 minut

Wymagania dotyczące przestrzeni: Komfortowe i spokojne pomieszczenie ze stołami do pracy kreatywnej lub dostęp do urządzeń cyfrowych (jeśli tworzone są cyfrowe moodboardy).

Potrzebne materiały: * Dla tablic fizycznych: Czasopisma, gazety, kolorowy papier, nożyczki, kleje w sztyfcie, mazaki, naklejki, wydrukowane zdjęcia osobiste, frazy lub cytaty, arkusze A3/A4 lub tektura.

- **Dla tablic cyfrowych:** Laptopy, tablety lub smartfony z dostępem do platformy Canva, Pinterest lub dowolnego narzędzia do tworzenia moodboardów. Należy zachęcić uczestników do przesyłania własnych zdjęć, wyboru ulubionych kolorów lub znaczących obrazów z ich prywatnych zbiorów.

Instrukcje:

1. Krótko omów, co oznaczają samoświadomość i samoakceptacja. Zadaj kilka pytań na rozgrzewkę, np.: „Kiedy czujesz się najbardziej sobą?” lub „Co sprawia, że czujesz się pewnie?”.

2. Zaproś uczestników do stworzenia tablicy „Zobacz siebie wyraźnie” – w formie fizycznej lub cyfrowej. Poproś ich o uwzględnienie:

- * Obrazów, słów lub kolorów, które reprezentują to, jak widzą samych siebie.
- * Zdjęć, symboli lub fraz, które odzwierciedlają pewność siebie, współczucie lub poczucie bezpieczeństwa – w sposób bliski ich osobistym doświadczeniom.

•

- Elementy ukazujące ich tożsamość pasje, talenty, wartości i marzenia.
- Przypomnij im, że nie ma dobrego ani złego sposobu na stworzenie własnej tablicy. Każde doświadczenie, uczucie i forma ekspresji są wyjątkowe, a tę wyjątkowość należy celebrować jako element ich drogi do samoakceptacji.
- Podaj kreatywne wskazówki (prompty), na przykład:
- Jak wygląda dla Ciebie bezpieczna przestrzeń?
- Jak odczuwasz pewność siebie?
- Co czyni Cię wyjątkowym/wyjątkową?
- Jakie są Twoje ukryte talenty?
- Co chciał(a)byś, aby inni o Tobie wiedzieli?
- Pytania do refleksji / podsumowania:
- Jakie uczucia towarzyszyły Ci podczas tworzenia tej tablicy?
- Które części Twojej osobowości najbardziej rzuciły się w oczy?
- Czego dowiedziałeś/dowiedziałaś się o sobie lub co w sobie odkryłeś/odkryłaś na nowo?
- Rola prowadzącego (facylitatora):
- Oferowanie wsparcia, dbanie o spokojny i inkluzyjny ton, zachęcanie do kreatywności bez oceniania oraz wspieranie zarówno cyfrowych, jak i fizycznych metod pracy.



Rola uczestników: Bądźcie otwarci, kreatywni i pełni szacunku; swobodnie odkrywajcie sposoby wyrażania siebie i dokonujcie szczerzej autorefleksji.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji: Przypomnij uczestnikom, że mogą pominąć każdą wskazówkę lub obraz, który wydaje im się zbyt osobisty. Każde doświadczenie i każda forma ekspresji są ważne i mają znaczenie.



Dbanie o siebie: Odkrywanie samowspółczucia poprzez journaling

Temat/Rozwijane umiejętności: Samoświadomość, samoakceptacja, wyrażanie emocji, samowspółczucie (self-compassion), pozytywny dialog wewnętrzny.

Cel aktywności: Zachęcenie młodych ludzi do refleksji nad ich wewnętrznym dialogiem i praktykowania samowspółczucia poprzez ustrukturyzowane pisanie (journaling). Ćwiczenie pomaga uczestnikom rozpoznawać samokrytyczne myśli, przekształcać je w życzliwy sposób i budować wspierającą relację z samym sobą.

Cele edukacyjne:

- Rozpoznawanie momentów samokrytyki i negatywnego mówienia do siebie.
- Praktyka przeformułowywania myśli z empatią i zrozumieniem.

Czas trwania: 45 – 60 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Cicha i komfortowa przestrzeń z miejscami do pisania lub dostępem do urządzeń cyfrowych (jeśli używane są aplikacje do journalingu lub edytory tekstu).

Potrzebne materiały: Notesy lub dzienniki, długopisy, opcjonalnie kolorowe mazaki lub naklejki do kreatywnej ekspresji; w opcji cyfrowej: tablety, laptopy lub smartfony z edytorem tekstu lub aplikacją do notowania.

Instrukcje:

Krótko wyjaśnij pojęcie samowspółczucia oraz to, jak prowadzenie dziennika może pomóc w wypracowaniu życzliwszego dialogu wewnętrznego. Zadaż uczestnikom pytania na rozgrzewkę, takie jak:

- „W jakich sytuacjach zauważasz u siebie samokrytycyzm?”
- „Jak zazwyczaj zwracasz się do siebie w trudnych chwilach?”

Journaling prowadzony: Zaproś uczestników do refleksji i odpowiedzi na poniższe wskazówki (pisemnie lub cyfrowo):

- „Kiedy zauważam u siebie krytyczne myśli, co mogę zamiast nich powiedzieć sobie do słuchu?”
- „Jak mogę zatroszczyć się o siebie tak, jak zatroszczył(a)bym się o przyjaciela?”
- „Jakie są trzy rzeczy, które w sobie doceniam w tej chwili?”
- „Jakie małe działanie mogę podjąć dzisiaj, aby wesprzeć samego/samą siebie?”

Zachęć uczestników do swobodnego pisania, bez cenzurowania i oceniania własnych myśli.



Refleksja: Zaproś uczestników do podzielenia się spostrzeżeniami lub przemyśleniami, o których chcieliby opowiedzieć. Podkreśl, że dzielenie się jest dobrowolne, a każda osobista refleksja jest ważna i wartościowa.

Zakończenie: Zachęć uczestników do regularnego prowadzenia dziennika, przypominając im, że samowspółczucie to praktyka, do której mogą wracać codziennie lub co tydzień. Zakończ krótkim ćwiczeniem uziemiającym, na przykład: weźcie trzy głębokie oddechy, powtarzając w myślach afirmację: „Zasługuję na życzliwość i troskę”.

Pytania do refleksji / podsumowania:

- Jakie to było uczucie – pisać do samego siebie z życzliwością?
- Czego dowiedziałeś/dowiedziałas się o swoim sposobie mówienia do siebie lub wewnętrznym dialogu?
- Które z podpowiedzi były najbardziej pomocne w budowaniu samowspółczucia?
- Jak możesz wykorzystać tę praktykę w codziennym życiu?

Rola prowadzącego (facylitatora): Prowadzenie uczestników przez kolejne wskazówki, modelowanie wspierającego języka, dbanie o spokojną i inkluzywną atmosferę oraz zachęcanie do refleksji bez oceniania.

Rola uczestników: Zaangażowanie się w szczery proces, swobodne pisanie, szanowanie prywatności innych oraz odkrywanie samowspółczucia z otwartością.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji: Podczas refleksji nad samokrytycyzmem uczestnicy mogą doświadczać silnych emocji. Przypomnij im, że mogą zrobić przerwę lub pominąć wybrane pytania. Wszystkie przemyślenia są ważne i stanowią element osobistego rozwoju.



Samowspółczucie
to jest praktyka
którą możemy ćwiczyć
codziennie.

Samowspółczucie
to jest praktyka
którą możemy ćwiczyć
codziennie.

Czego teraz potrzebuję: Praktykowanie samowspółczucia poprzez świadomość potrzeb

Temat/Rozwijane umiejętności: Samoświadomość, samowspółczucie (self-compassion), regulacja emocjonalna, dbanie o siebie (personal care).

Cel aktywności: Pomoc młodym ludziom w rozpoznawaniu ich bieżących potrzeb emocjonalnych, psychicznych i fizycznych oraz zrozumienie, że wyrażanie tych potrzeb jest ważnym aktem samowspółczucia i szacunku do samego siebie.

Cele edukacyjne:

- Identyfikacja osobistych potrzeb w danej chwili emocjonalnych, psychicznych lub fizycznych.
- Opracowanie strategii zaspokajania tych potrzeb w troskliwy i realistyczny sposób.
- Refleksja nad tym, jak dbanie o własne potrzeby wspiera ogólny dobrostan i odporność psychiczną (resilience).

Czas trwania: 30 – 45 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Cicha i komfortowa przestrzeń.

Potrzebne materiały: Notesy, długopisy, opcjonalnie kolorowe mazaki lub karteczki samoprzylepne; w opcji cyfrowej: tablety, laptopy lub smartfony z aplikacją do notowania.

Instrukcje:

Wyjaśnij, jak ważne jest zauważanie i dbanie o własne potrzeby jako forma samowspółczucia. Zadaj uczestnikom pytania:

- „Kiedy ostatni raz zauważyłeś/zauważyłaś, czego naprawdę potrzebujesz?”
- „Jak zazwyczaj reagujesz, gdy czujesz się zestresowany/a lub przytłoczony/a?”

Ćwiczenie indywidualne: Zaproś uczestników do cichej refleksji i zapisania trzech rzeczy, których najbardziej potrzebują w tej chwili. Mogą to być potrzeby:

- Emocjonalne (np. poczucie bezpieczeństwa, kontakt z kimś, spokój)
- Psychiczne (np. skupienie, jasność umysłu, przerwa)
- Fizyczne (np. odpoczynek, jedzenie, ruch)

Zachęć do szczerości i podkreśl, że nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Uczestnicy mogą również dopisać małe kroki (działania), jakie mogą podjąć, aby zaspokoić każdą z tych potrzeb.

Refleksja i dyskusja w grupie: Zaproś uczestników do rozważenia:

- Jakie to uczucie – zauważać własne potrzeby?
- W jaki sposób dbanie o te potrzeby może być aktem samowspółczucia?
-

Zakończenie: Zachęć uczestników, aby regularnie wracali do tego ćwiczenia, by sprawdzać, co się u nich dzieje i odpowiadać na swoje potrzeby.

Pytania do refleksji / podsumowania:

- Co zauważyłeś/zauważyłaś w związku ze swoimi potrzebami w tej konkretnej chwili?
- Jakie to było uczucie – nazwać je i uznać ich istnienie?
- Które z tych potrzeb możesz realistycznie zaspokoić jeszcze dzisiaj?
- W jaki sposób ta praktyka wspiera samowspółczucie i samoświadomość?



Rola prowadzącego (facylitatora):

Prowadzenie uczestników poprzez spokojne i wspierające instrukcje; modelowanie pytań skłaniających do refleksji; utrzymywanie bezpiecznego, wolnego od ocen środowiska; zachęcanie do samowspółczucia bez porównywania się z innymi.

Rola uczestników:

Szczere zaangażowanie się w ćwiczenie, otwarta refleksja, szanowanie prywatności własnej oraz innych osób, a także odkrywanie sposobów na życzliwe zaspokajanie swoich potrzeb.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

Uczestnicy mogą odkryć w sobie nieoczekiwane lub intensywne potrzeby. Przypomnij im, że mogą zrobić przerwę, pominąć zadanie lub dzielić się tylko tym, co uznają za bezpieczne. Znormalizuj fakt, że wszystkie potrzeby są ważne i stanowią część praktyki dbania o siebie.





Historie życzliwości: Odkrywanie samowspółczucia poprzez dialog w grupie

Temat/Rozwijane umiejętności: Samoświadomość, samowspółczucie (self-compassion), empatia, regulacja emocjonalna, komunikacja oparta na refleksji.

Cel aktywności: Zapewnienie uczestnikom bezpiecznej przestrzeni do dzielenia się momentami, w których byli dla siebie surowi, oraz wspólne szukanie sposobów na reagowanie wobec siebie z życzliwością. Ćwiczenie podkreśla wspólnotę ludzkich doświadczeń, aby znormalizować praktyki samowspółczucia.

Cele edukacyjne:

- Praktyka przekształcania samokrytycznych myśli w słowa pełne życzliwości i zrozumienia.
- Rozwijanie empatii i uczenie się na podstawie wspólnych doświadczeń.
- Uznanie samowspółczucia za wartościową, codzienną praktykę.

Czas trwania: 45 – 65 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Komfortowa, cicha przestrzeń zaaranżowana tak, by sprzyjała dyskusji grupowej (np. krąg).

Potrzebne materiały: Notesy i długopisy (opcjonalnie), uspokajająca muzyka w tle (opcjonalnie).

Instrukcje:

Wyjaśnij cel ćwiczenia: odkrywanie samowspółczucia poprzez refleksję i dzielenie się doświadczeniami. Podkreśl, że wszystkie doświadczenia są ważne, a grupa stanowi bezpieczną przestrzeń wolną od ocen.

Ćwiczenie z opowiadaniem historii (storytelling): Zaproś uczestników do zastanowienia się nad niedawną sytuacją, w której byli dla siebie bardzo surowi. Zachęć ich do krótkiego opisu tej sytuacji oraz tego, jak się wtedy czuli.

Pytania pomocnicze prowadzącego mogą obejmować:

- „Czy możesz opisać sytuację, w której byłeś/byłaś dla siebie krytyczny/a?”
- „Jak zareagowałbyś/zareagowałabyś wobec przyjaciela w takiej samej sytuacji?”
- „Co mógłbyś/mogłabyś zamiast tego powiedzieć sobie z życzliwością?”

Refleksja i dyskusja grupowa: Po zakończeniu dzielenia się historiami, poprowadź dyskusję na temat powtarzających się schematów, uczuć i strategii. Podkreśl wspólnotę ludzkich doświadczeń i znormalizuj potrzebę samowspółczucia. Zachęć uczestników do zastanowienia się, jak mogą zastosować te strategie w codziennym życiu.



Pytania do refleksji / podsumowania:

- Jakie to było uczucie – podzielić się swoim doświadczeniem?
- Co zauważyłeś/zauważyłaś w schematach samokrytyki u siebie lub u innych?
- W jaki sposób reagowanie z życzliwością może zmienić Twoją perspektywę lub uczucia?
- Jakie strategie samowspółczucia zabierzesz ze sobą z tego ćwiczenia?

Rola prowadzącego (facylitatora):

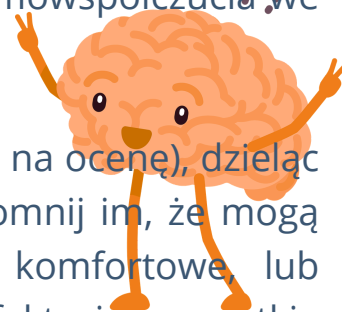
Tworzenie bezpiecznego i wspierającego otoczenia; prowadzenie dyskusji z empatią; modelowanie języka pełnego samowspółczucia oraz zachęcanie wszystkich uczestników do szanowania doświadczeń innych osób.

Rola uczestników:

Szczere zaangażowanie, aktywne słuchanie, szanowanie wypowiedzi innych oraz refleksja nad sposobami zastosowania samowspółczucia w własnym życiu.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

Niektórzy uczestnicy mogą czuć się obnażeni (narażeni na ocenę), dzieląc się swoimi samokrytycznymi doświadczeniami. Przypomnij im, że mogą spasować, dzielić się tylko tym, co jest dla nich komfortowe, lub przeprowadzić refleksję w milczeniu. Znormalizuj fakt, że wszystkie doświadczenia są ważne, a samowspółczucie to praktyka, a nie dążenie do doskonałości.



WKŁAD TEORETYCZNY

Samoświadomość to zdolność do rozpoznawania i rozumienia własnych myśli, emocji, wartości oraz zachowań. Samowspółczucie (self-compassion) to praktyka traktowania siebie z życzliwością, zrozumieniem i cierpliwością – szczególnie w chwilach trudności lub samokrytyki. Razem cechy te wspierają regulację emocjonalną, odporność psychiczną (resilience) oraz zdrową relację z samym sobą. Poprzez rozwijanie samoświadomości i samowspółczucia, jednostki mogą poprawić swój dobrostan, ograniczyć negatywny dialog wewnętrzny oraz wypracować głębsze poczucie akceptacji, pewności siebie i rozwoju osobistego.

Kluczowe wnioski teoretyczne:

- Samoświadomość i samowspółczucie są zakorzenione w teorii psychologicznej oraz praktykach kontemplacyjnych (w tym w uważności/mindfulness i psychologii humanistycznej).
- Badania wykazują, że samowspółczucie poprawia regulację emocjonalną, redukuje samokrytycyzm i buduje odporność w obliczu stresu lub niepowodzeń.
- Praktyczne interwencje, takie jak tablice kreatywne, journaling, dialog prowadzony i refleksja uważności, wzmacniają zarówno samoświadomość, jak i samowspółczucie – pomagając zinternalizować wspierający dialog wewnętrzny, budować pewność siebie i wspierać dobrostan.

Źródła / Multimedia i przykładowe zasoby:

- [Neff, K. D. – “What is Self-Compassion?”](#)
- [Neff K.D - “Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself” book](#)
- [The Link between Mindfulness and Self-Compassion: A Meta-Analysis](#)
- [Self-Compassion Makes Life More Manageable](#)
- [The Reason You Make Unhealthy Choices](#)

KLUCZOWE WNIOSKI

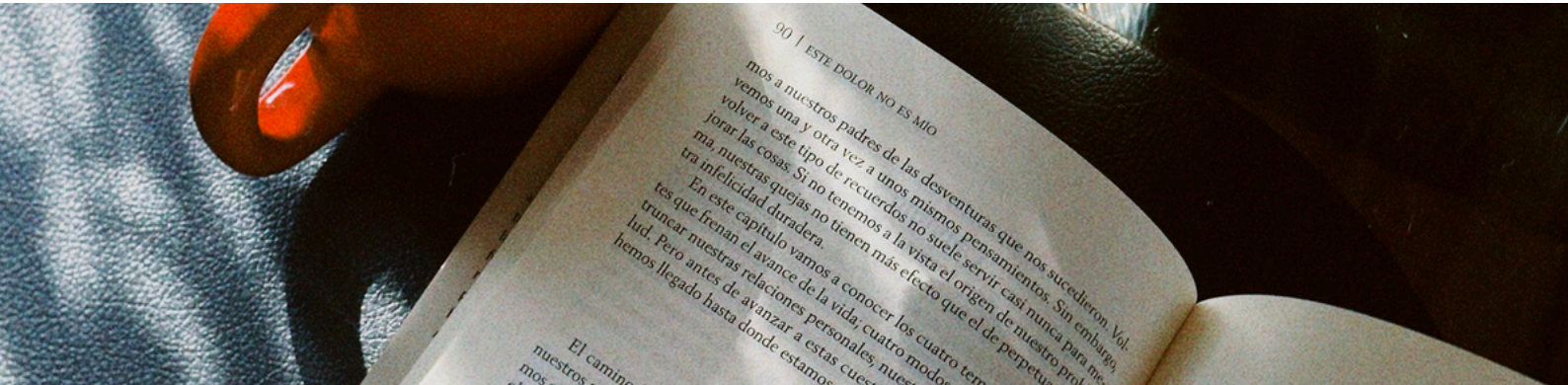
Kluczowe wnioski i efekty:

- Uczestnicy rozwijają świadomość swoich myśli, emocji i wewnętrznego dialogu, co wzmacnia ich samoprozumienie, regulację emocjonalną oraz samoakceptację.
- Poprzez kreatywne ćwiczenia, takie jak tablice nastrojów (moodboardy), journaling i prowadzoną refleksję, odkrywają osobiste wartości, mocne strony i tożsamość, co sprzyja budowaniu pewności siebie i jasności celów.



- Ustrukturyzowane praktyki samowspółczucia zachęcają do życzliwości wobec samego siebie, redukują samokrytycyzm i budują odporność psychiczną w trudnych sytuacjach.
- Moduł zachęca do regularnej autorefleksji i praktyk wspierających własny rozwój, pomagając uczestnikom wzmocnić jasność umysłu, równowagę emocjonalną oraz ogólny dobrostan.

Słowniczek



Samoświadomość: Zdolność do rozpoznawania i rozumienia własnych myśli, emocji, wartości oraz zachowań. Stanowi ona fundament rozwoju osobistego, regulacji emocjonalnej oraz podejmowania świadomych decyzji.

Samowspółczucie (Self-Compassion): Traktowanie siebie z życzliwością, zrozumieniem i cierpliwością, szczególnie w chwilach trudności lub samokrytyki. Polega na reagowaniu wobec samego siebie w taki sposób, w jaki zareagowałoby się wobec bliskiego przyjaciela.

Odporność psychiczna (Resilience): Zdolność do podnoszenia się po trudnych doświadczeniach, adaptacji do wyzwań oraz utrzymywania dobrostanu w obliczu stresu lub przeciwności losu.

Regulacja emocjonalna: Umiejętność zarządzania doświadczeniami emocjonalnymi i reagowania na nie w zdrowy oraz konstruktywny sposób, przy jednoczesnym zachowaniu równowagi i dystansu.

Samoakceptacja: Rozpoznawanie i przyjmowanie własnych cech, mocnych stron oraz ograniczeń bez oceniania, co sprzyja budowaniu pozytywnej i pełnej współczucia relacji z samym sobą.



ZAŁĄCZNIKI

Aktywności, które będziesz ćwiczyć:

- Zobacz siebie wyraźnie: Odkrywanie samoświadomości poprzez kreatywną refleksję.
- Czego teraz potrzebuję: Praktykowanie samowspółczucia poprzez świadomość potrzeb.
- Dbanie o siebie: Odkrywanie samowspółczucia poprzez journaling.
- Historie życzliwości: Odkrywanie samowspółczucia poprzez dialog w grupie.

Wskazówki do codziennej praktyki:

- Poświęć kilka minut każdego dnia na „sprawdzenie” co u Ciebie słychać — zapytaj siebie: „Czego w tej chwili potrzebuję?”.
- Ćwicz mówienie do siebie z taką samą życzliwością, jaką okazał(a)byś przyjacielowi.
- Wykorzystuj journaling lub ekspresję twórczą, aby przyglądać się swoim emocjom, wartościom i rozwojowi.
- Zauważaj momenty samokrytyki i świadomie zastępuj je współczuciem.
- Celebrowuj małe zwycięstwa i doceniaj postępy, a nie dążenie do doskonałości.

Pytania do refleksji:

- Czego dowiedziałem/dowiedziałam się o sobie dzięki tym praktykom?
- Kiedy czuję się najbardziej w zgodzie z tym, kim naprawdę jestem?
- Jak mogę okazać sobie więcej życzliwości w trudnych chwilach?
- Jakie mocne strony, wartości lub marzenia definiują moją tożsamość?
- Jak mogę nadal budować samoakceptację i samoświadomość w codziennym życiu?



Tytuł modułu: Świadomość społeczna poprzez upcykling

Organizacja partnerska: ARCHE

Kompetencje społeczno-emocjonalne: Rozwijanie świadomości społecznej, empatii, odpowiedzialności oraz umiejętności wspólnego rozwiązywania problemów poprzez kreatywne praktyki upcyklingowe.

Przegląd modułu: Niniejszy moduł wprowadza młodych ludzi w koncepcję upcyklingu jako sposób na wzmocnienie świadomości społecznej, odpowiedzialności i pozytywnego zaangażowania obywatelskiego. Uczestnicy odkrywają, w jaki sposób codzienne odpady mogą zostać przekształcone w wartościowe, funkcjonalne lub artystyczne przedmioty, jednocześnie zastanawiając się, jak ich wybory wpływają na środowisko i społeczeństwo. Poprzez kreatywne działania praktyczne, współpracę grupową i prowadzoną refleksję uczą się rozpoznawać potrzeby społeczności, pielęgnować empatię i podejmować celowe działania. Moduł zachęca młodych ludzi do zrozumienia swojej roli w szerszym kontekście społecznym i ekologicznym. Pod koniec zajęć uczestnicy rozwiną zarówno praktyczne umiejętności upcyklingu, jak i głębsze poczucie zbiorowej odpowiedzialności.

Cele edukacyjne:

- Zdefiniowanie świadomości społecznej i wyjaśnienie jej związku ze zrównoważonym rozwojem oraz odpowiedzialną postawą obywatelską.
- Rozpoznanie środowiskowych i społecznych konsekwencji nawyków konsumenckich oraz produkcji odpadów.
- Praktyka technik upcyklingowych, które zmieniają niepotrzebne przedmioty w obiekty użyteczne lub dekoracyjne.
- Współpraca z rówieśnikami w celu projektowania kreatywnych rozwiązań odpowiadających na potrzeby społeczności lub środowiska.
- Refleksja nad tym, jak osobiste działania wpływają na dobrostan społeczności i stan środowiska naturalnego.

Grupa docelowa: Młodzież i młodzi dorośli (15–30 lat), małe i średnie grupy, wnętrza kreatywne lub przestrzenie warsztatowe.

Metodologia: uczenie się przez doświadczenie (experiential learning), praktyczna praca twórcza, grupowe rozwiązywanie problemów, kręgi refleksji, dyskusja skoncentrowana na społeczności.

Słowa kluczowe: Upcykling, zrównoważony rozwój, świadomość społeczna, empatia, kreatywność, zaangażowanie społeczności.



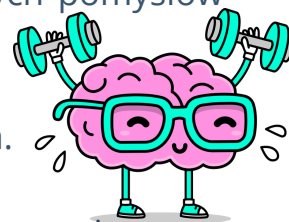
Tytuł aktywności: Spacer inspiracji

Temat: Wprowadzenie do upcyklingu i kreatywności.

Cel aktywności: Obserwacja otoczenia w celu zidentyfikowania materiałów, kształtów i tekstur, które mogą stać się inspiracją dla kreatywnych pomysłów upcyklingowych.

Cele edukacyjne:

- Wzmocnienie umiejętności obserwacji i kreatywnego myślenia.
- Dostrzeganie potencjału w przedmiotach codziennego użytku.
- Budowanie uważnej świadomości przed przystąpieniem do tworzenia.



Czas trwania: 20 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Przestrzeń na zewnątrz lub wewnątrz budynku, odpowiednia do swobodnego spacerowania i prowadzenia obserwacji.

Potrzebne materiały: Notatnik, długopis, aparat/telefon (opcjonalnie).

Instrukcje:

1. Poproś uczestników, aby przeszli się po wybranej przestrzeni i zwrócili uwagę na przedmioty, tekstury, wyrzucone materiały lub elementy naturalne.
2. Uczestnicy szkicują lub fotografują rzeczy, które ich zainspirują.
3. Grupa wraca na miejsce i krótko dzieli się tym, co zauważyła oraz dlaczego dany element przyciągnął ich uwagę.

Pytania do refleksji / podsumowania:

- Na co zwróciłeś/zwróciłaś uwagę, co zazwyczaj pomijasz wzrokiem?
- W jaki sposób uważna obserwacja może rozbudzić kreatywność?
- Czy coś Cię zaskoczyło podczas tego spaceru?

Rola prowadzącego (facylitatora):

Zachęcanie do ciekawości, kierowanie obserwacją, stymulowanie kreatywnej dyskusji.

Rola uczestników:

Uważna obserwacja, notowanie inspiracji, dzielenie się refleksjami.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

Unikanie oceniania wyborów artystycznych lub obserwacyjnych; pozwolenie uczestnikom na dzielenie się swoimi spostrzeżeniami w takim stopniu, w jakim czują się komfortowo.



Activity Title: Emotional Object

Topic / Skill Covered: Materials as Mediums for Emotional Expression

Activity Focus: Transforming a chosen material into an object that expresses a personal emotion or internal state.

Learning Objectives:

- Develop emotional expression through creative transformation
- Build confidence in handling materials
- Connect personal feelings with physical creation

Duration: 30–40 minutes

Venue / Space Requirements: Tables, crafting space

Materials Needed: Discarded materials (cardboard, bottles, fabric), scissors, glue, paint, markers

Instructions:

1. Ask participants to choose a material that “feels right” to them.
2. They create an object that represents a feeling (e.g., calm, chaos, joy).
3. Participants share the meaning of their objects in pairs or small groups.

Reflection / Debrief Questions:

- How did the material help you express emotion?
- Was it easy or difficult to translate emotion into an object?
- What did you learn about yourself?

Facilitator’s Role:

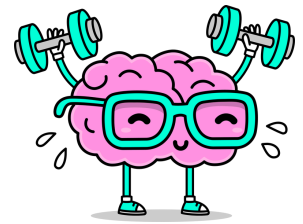
Support emotional safety, encourage expression without judgment.

Participant’s Role:

Freely explore emotional creativity and share reflections.

Emotional Safety Considerations:

Allow participants to choose how much they want to disclose; avoid pushing for personal details.





Tytuł aktywności: Grupowy projekt upcyklingowy

Temat / Rozwijane umiejętności: Wspólny upcykling i kreatywność.

Cel aktywności: Wspólna praca nad przekształceniem materiałów w funkcjonalny lub symboliczny przedmiot, który reprezentuje wspólny przekaz lub motyw przewodni.

Cele edukacyjne:

- Wzmocnienie pracy zespołowej i komunikacji.
- Praktyka rozwiązywania problemów w grupie.
- Odkrywanie kreatywności poprzez wspólne tworzenie.
- Rozwijanie odpowiedzialności i świadomości społecznej.



Czas trwania: 60 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Stoły, przestrzeń warsztatowa, wystarczająca ilość miejsca do pracy grupowej.

Potrzebne materiały: Wszystkie dostępne materiały z odzysku/do upcyklingu, pistolety na klej na gorąco, narzędzia, farby, elementy dekoracyjne.

Instrukcje:

1. Podziel uczestników na małe grupy.
2. Każda grupa wybiera motyw przewodni (np. społeczność, zrównoważony rozwój, przynależność).
3. Grupy projektują upcyklingowy przedmiot, który wyraża wybrany motyw.
4. Wspólnie tworzą zaprojektowany przedmiot.
5. Grupy prezentują swoje prace i wyjaśniają ich znaczenie.

Pytania do refleksji / podsumowania:

- Jak przebiegała współpraca w Waszej grupie?
- Który etap procesu był największym wyzwaniem?
- W jaki sposób Wasze dzieło nawiązuje do wybranego motywu?

Rola prowadzącego (facylitatora):

Pomoc grupom, mediowanie we współpracy, udzielanie wskazówek dotyczących użycia materiałów.

Rola uczestników:

Współpraca z szacunkiem, wnoszenie własnych pomysłów, angażowanie się we wspólne tworzenie.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

Zwracanie uwagi na nierówne zaangażowanie; upewnienie się, że każdy członek grupy ma przestrzeń do wniesienia swojego wkładu.



WKŁAD TEORETYCZNY

ARCHE – WKŁAD TEORETYCZNY

Upcykling to kreatywne przekształcanie niepotrzebnych materiałów w nowe, wartościowe przedmioty, co sprzyja zarówno zrównoważonemu rozwojowi, jak i ekspresji emocjonalnej. W pracy z młodzieżą upcykling służy jako narzędzie wzmacniania świadomości społecznej, pomagając młodym ludziom zrozumieć, w jaki sposób ich osobiste działania łączą się z dobrostanem środowiska i społeczności. Praktyczny i refleksyjny charakter upcyklingu promuje uważność, empatię oraz wspólną naukę, jednocześnie uwrażliwiając uczestników na zasoby, które ich otaczają, oraz na wpływ ich codziennych wyborów.

Kluczowe wnioski teoretyczne

- Kreatywne ponowne wykorzystanie wspiera regulację emocjonalną i wyrażanie siebie, oferując pozawerbalny środek komunikowania uczuć i doświadczeń.
- Upcykling wzmacnia świadomość społeczną, łącząc indywidualne zachowania z odpowiedzialnością za środowisko i myśleniem prospołecznym.
- Wspólne tworzenie sprzyja pracy zespołowej, empatii i wspólnemu rozwiązywaniu problemów, gdy uczestnicy negocjują pomysły i współtworzą znaczące rezultaty.



KLUCZOWE WNIOSKI

ARCHE – Kluczowe wnioski i efekty:

- Uczestnicy rozwijają kreatywność poprzez eksperymentowanie z materiałami i przekształcanie przedmiotów codziennego użytku w znaczące dzieła.
- Działania upcyklingowe zwiększają świadomość społeczną, pokazując, jak osobiste wybory wpływają na środowisko i społeczność lokalną.
- Ekspresja twórcza poprzez materiały wspiera dobrostan emocjonalny, pomagając uczestnikom w bezpiecznym uzewnętrznianiu i przetwarzaniu emocji.
- Wspólny upcykling wzmacnia pracę zespołową, komunikację oraz empatię wewnątrz grupy.
- Praktyczne tworzenie (rękodzieło) redukuje stres, poprawia koncentrację oraz buduje poczucie sprawstwa i osiągnięcia celu.
- Uczestnicy uczą się praktycznych, ekologicznych nawyków, które mogą poprawić ich codzienne życie i wspierać bardziej uważny styl życia.





Słowniczek

Upcykling – kreatywny proces przekształcania niepotrzebnych materiałów w przedmioty o wyższej wartości lub znaczeniu, promujący zrównoważony rozwój i zaradność.

Świadomość społeczna – zdolność rozumienia uczuć, potrzeb i perspektyw innych osób oraz rozpoznawania, w jaki sposób osobiste działania wpływają na społeczność i środowisko.

Kreatywność – zdolność do generowania nowych pomysłów i rozwiązań poprzez wykorzystanie wyobraźni, eksperymentowanie i elastyczne myślenie.

Uważność (Mindfulness) – stan skoncentrowanej świadomości ukierunkowanej na obecną chwilę, który pomaga jednostkom obserwować swoje myśli, emocje i otoczenie bez oceniania.

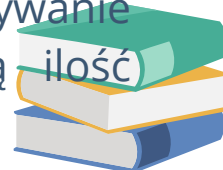
Ekspresja emocjonalna – komunikowanie myśli i uczuć za pomocą słów, działań, sztuki lub innych form twórczych.

Odporność psychiczna (Resilience) – zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami, adaptacji do zmian oraz podnoszenia się po trudnościach dzięki wewnętrznej sile i rozwiązywaniu problemów.

Edukacja pozaformalna – ustrukturyzowane uczenie się poza tradycyjnym systemem szkolnym, często oparte na doświadczeniu, partycypacji i skoncentrowane na rozwoju osobistym.

Współpraca – wspólna praca nad osiągnięciem wspólnego celu przy jednoczesnym docenianiu wkładu i perspektyw innych osób.

Zrównoważony rozwój (Sustainability) – dokonywanie wyborów, które chronią zasoby naturalne, redukują ilość odpadów i wspierają długofalowy dobrostan środowiska.





ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1. Lista materiałów do upcyklingu Podstawowe materiały potrzebne do zajęć:

- Kartony, butelki, skrawki materiałów, czasopisma
- Nożyczki, klej, taśma, markery
- Opcjonalnie: farby, pędzle, elementy dekoracyjne

Załącznik 2. Wytyczne dotyczące bezpieczeństwa i narzędzi

- Używaj nożyczek i narzędzi w sposób bezpieczny.
- Dbaj o porządek w miejscu pracy.
- Poproś o pomoc przy używaniu materiałów, które mogą być ostre lub gorące.

Załącznik 3. Arkusz refleksji (dla uczestników) Uczestnicy odpowiadają krótko po zakończeniu modułu:

- Co najbardziej podobało mi się dzisiaj?
- Czego dowiedziałem/dowiedziałam się o kreatywności lub emocjach?
- Jeden nawyk upcyklingowy, który chcę wypróbować w codziennym życiu:





Tytuł modułu: Umiejętności budowania relacji poprzez muzykę

Organizacja partnerska: SMART Eco-Power

Kompetencje społeczno-emocjonalne: Umiejętności budowania relacji – komunikacja, współpraca, ekspresja emocjonalna, budowanie zaufania.

Przegląd modułu: Niniejszy moduł bada, w jaki sposób muzyka może wzmacniać umiejętności budowania relacji wśród młodych ludzi poprzez poprawę komunikacji, ekspresji emocjonalnej i spójności grupy. Poprzez rytm, dźwięk i wspólne muzykowanie, uczestnicy uczą się aktywnego słuchania i reagowania na siebie nawzajem. Aktywności muzyczne sprzyjają zaufaniu, wzajemnej uważności i współpracy, pomagając młodym ludziom lepiej zrozumieć dynamikę grupową. Muzyka zapewnia również bezpieczny i zabawny sposób na wyrażanie emocji oraz redukcję stresu. Pod koniec modułu uczestnicy wzmocnią swoje umiejętności interpersonalne i zdobędą nowe kreatywne narzędzia do budowania zdrowych relacji.

Cele edukacyjne:

- Zrozumienie, w jaki sposób rytm i muzyka wpływają na emocje i więzi międzyludzkie.
- Wzmocnienie aktywnego słuchania poprzez pozawerbalną komunikację opartą na dźwięku.
- Budowanie zaufania i empatii podczas grupowych ćwiczeń muzycznych.
- Rozwijanie zachowań prospołecznych poprzez wspólne tworzenie rytmu i improwizację.
- Odkrywanie ekspresji emocjonalnej poprzez dźwięk, ruch i muzyczne opowiadanie historii.

Grupa docelowa: Młodzież w wieku 15–30 lat; grupy od 8 do 25 osób.

Metodologia: uczenie się przez doświadczenie (experiential learning), współpraca oparta na rytmie, improwizacja, dzielenie się refleksjami, ruch zorientowany na ciało (embodied movement).

Słowa kluczowe: Muzyka, rytm, ekspresja emocjonalna, komunikacja, współpraca, empatia.



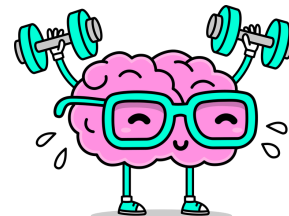
Tytuł aktywności: Muzyczny spacer nastrojów

Temat / Rozwijane umiejętności: Wprowadzenie do muzyki i więzi emocjonalnych.

Cel aktywności: Wykorzystanie muzyki i ruchu do odkrywania reakcji emocjonalnych oraz budowania uważności interpersonalnej.

Cele edukacyjne:

- Zrozumienie, jak muzyka wpływa na stany emocjonalne.
- Zwiększenie otwartości i poczucia swobody w grupie.
- Wzmocnienie pozawerbalnej komunikacji emocjonalnej.
- Budowanie świadomości tego, jak nastroje wpływają na interakcje.



Czas trwania: 20 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Otwarta przestrzeń umożliwiająca swobodne poruszanie się.

Potrzebne materiały: Głośnik, playlista z utworami o zróżnicowanym zabarwieniu emocjonalnym (spokojne, energetyczne, napięte, radosne).

Instrukcje:

1. Prowadzący odtwarza krótkie fragmenty muzyki (po ok. 1 minucie każdy).
2. Uczestnicy spacerują swobodnie po sali, dostosowując swój ruch i tempo do nastroju każdego utworu.
3. Między utworami następuje krótka pauza, aby zauważyć zmiany w samopoczuciu.
4. W ostatniej rundzie uczestnicy nawiązują kontakt wzrokowy lub delikatnie synchronizują swój ruch z osobą znajdującą się w pobliżu.
5. Wspólna dyskusja o przejściach emocjonalnych wywołanych przez muzykę.

Pytania do refleksji:

- Jak każdy z utworów zmieniał Twój sposób poruszania się?
- Czy w konkretnych momentach czułeś/czułaś większą więź z innymi?
- Co zauważyłeś/zauważyłaś w sobie wraz ze zmianą nastroju muzyki?

Rola prowadzącego (facylitatora):

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni, dobór różnorodnej emocjonalnie muzyki, łagodne prowadzenie przez zmiany nastrojów.

Rola uczestników:

Otwartość na ruch, obserwowanie własnych reakcji wewnętrznych, wchodzenie w interakcje z innymi z szacunkiem.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

Zapewnienie opcji ograniczonego ruchu dla osób, które mogą czuć się niekomfortowo z intensywną ekspresją fizyczną.



Tytuł aktywności: Wyrażanie emocji poprzez dźwięk

Temat / Rozwijane umiejętności: Muzyka jako medium ekspresji emocjonalnej.

Cel aktywności: Tworzenie wzorców dźwiękowych, które reprezentują konkretne emocje.

Cele edukacyjne:

- Budowanie pewności siebie w wyrażaniu emocji.
- Praktyka odczytywania emocji poprzez dźwięk.
- Wzmocnienie kreatywności i komunikacji pozawerbalnej.



Czas trwania: 30–40 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Ciche pomieszczenie, krzesła ustawione w kręgu.

Potrzebne materiały: Instrumenty perkusyjne, przedmioty codziennego użytku, tkaniny, papier, patyki.

Instrukcje:

1. Poproś uczestników, aby wybrali emocję, którą czują się komfortowo wyrazić.
2. Uczestnicy wybierają przedmiot lub instrument, który „pasuje” do tej emocji.
3. Każdy tworzy dźwięk lub krótki rytm reprezentujący wybraną emocję.
4. W parach lub grupach trzyosobowych pozostali uczestnicy zgadują emocję lub dyskutują nad jej interpretacją.
5. Grupy łączą kilka „emocjonalnych dźwięków” w krótki, wspólny krajobraz dźwiękowy (soundscape).

Pytania do refleksji:

- Które emocje były najłatwiejsze, a które najtrudniejsze do wyrażenia dźwiękiem?
- Czy ktoś zinterpretował Twoją emocję inaczej? Jakie to było uczucie?
- Czego dowiedziałeś/dowiedziałas się o wyrażaniu siebie bez użycia słów?

Rola prowadzącego (facylitatora):

Modelowanie otwartości, dbanie o bezpieczeństwo emocjonalne, zachęcanie do podejmowania kreatywnego ryzyka.

Rola uczestników:

Aktywne zaangażowanie, szanowanie różnic w ekspresji emocjonalnej innych osób.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

Pozwól uczestnikom na bezpieczny wybór emocji; unikaj naciskania na ujawnianie bardzo osobistych lub trudnych przeżyć.



Tytuł aktywności: Grupowy krąg rytmiczny

Temat / Rozwijane umiejętności: Rytm i synchronizacja w budowaniu relacji.

Cel aktywności: Tworzenie i utrzymywanie wspólnego rytmu w celu budowania współpracy i zaufania.

Cele edukacyjne:

- Wzmocnienie spójności i synchronizacji grupy.
- Praktyka umiejętności przewodzenia (leadership) oraz podążania za liderem.
- Doskonalenie aktywnego słuchania i wycucia czasu.
- Budowanie zaufania poprzez wspólne tworzenie.

Czas trwania: 45 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Przestrzeń w kręgu, umożliwiającą ruch lub rytmiczną na siedząco.

Potrzebne materiały: Bębny, instrumenty perkusyjne lub perkusja ciała (klaskanie, tupanie, pstrykanie).

Instrukcje:

1. Uczestnicy stoją lub siedzą w kręgu.
2. Jedna osoba zaczyna prosty rytm.
3. Pozostali dołączają, dodając kolejne warstwy dźwięku lub harmonizując.
4. Co 1–2 minuty następuje zmiana lidera.
5. Grupa wspólnie tworzy finałową sekwencję rytmiczną.
6. Refleksja nad procesem przewodzenia, podążania i dostosowywania się do innych.



Pytania do refleksji:

- Co pomagało Ci pozostać w kontakcie z rytmem grupy?
- Jakie to było uczucie – przewodzić w porównaniu do podążania za kimś innym?
- Czego ta aktywność nauczyła Cię o współpracy?

Rola prowadzącego (facylitatora):

Utrzymywanie stałego tempa, zachęcanie do udziału, wspieranie osób wahających się.

Rola uczestników:

Uważne słuchanie, dostosowywanie się do innych, współpraca pozawerbalna.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

Zaproponowanie cichszych opcji rytmicznych dla osób wrażliwych na hałas; uważne kontrolowanie głośności w pomieszczeniu.



WKŁAD TEORETYCZNY

Definicja pojęcia

Muzyka to uniwersalna forma ekspresji, która w naturalny sposób wspiera więzi emocjonalne, komunikację i relacje społeczne. W pracy z młodzieżą działania muzyczne pomagają młodym ludziom odkrywać uczucia, budować empatię i rozumieć dynamikę relacji. Rytm i dźwięk angażują zarówno procesy emocjonalne, jak i poznawcze, co czyni muzykę skutecznym narzędziem wzmacniania umiejętności interpersonalnych. Wspólne tworzenie muzyki zachęca do współpracy, zaufania i współodpowiedzialności wewnątrz grupy.

Kluczowe wnioski teoretyczne

- Synchronizacja rytmiczna wzmacnia empatię i zacieśnia więzi społeczne.
- Improwizacja muzyczna sprzyja ekspresji emocjonalnej, elastyczności oraz kreatywnemu rozwiązywaniu problemów.
- Grupowe muzykowanie zwiększa poziom współpracy, ponieważ wymaga od uczestników słuchania, adaptacji i koordynacji działań.



KLUCZOWE WNIOSKI

- Muzyka pomaga uczestnikom zrozumieć, jak emocje wpływają na interakcje. Zauważając, jak różne rytmy i dźwięki zmieniają ich nastrój, uczestnicy stają się bardziej świadomi tego, jak emocje kształtują sposób, w jaki komunikują się i budują relacje z innymi. Ta świadomość wspiera zdrowsze i bardziej intencjonalne interakcje.
- Grupowy rytm wzmacnia współpracę, zaufanie i komunikację. Tworzenie i utrzymywanie wspólnego rytmu wymaga od uczestników słuchania siebie nawzajem, dostosowywania tempa i polegania na synchronizacji grupy. Proces ten w naturalny sposób buduje zaufanie i sprzyja komunikacji opartej na współpracy.
- Ekspresja muzyczna zapewnia bezpieczny sposób na odkrywanie i dzielenie się uczuciami. Dźwięk i ruch pozwalają uczestnikom wyrazić emocje, które mogą być trudne do opisania słowami. Zachęca to do uwolnienia emocji, buduje samoświadomość i sprzyja szczerości w grupie.
- Uczestnicy doskonalą aktywne słuchanie poprzez zsynchronizowane tworzenie dźwięku. Aby pozostać w zgodzie z rytmem grupy, jednostki muszą zwracać uwagę na subtelne sygnały, zmiany i tempo. Wzmacnia to ich zdolność do głębokiego słuchania i uważnego reagowania w interakcjach społecznych.
- Wspólna improwizacja buduje elastyczność, empatię i zdolność adaptacji. Improwizacja wymaga rezygnacji z kontroli, podejmowania kreatywnego ryzyka i wrażliwego reagowania na wkład innych osób. Zwiększa to empatię i uczy uczestników, jak dostosowywać się do zmieniającej się dynamiki grupy.
- Muzyka redukuje stres oraz zwiększa spójność grupy i dobrostan. Angażowanie się w działania muzyczne obniża napięcie, wzbudza pozytywne emocje i daje poczucie radości. Wzmacnia to poczucie przynależności i przyczynia się do poprawy dobrostanu emocjonalnego.



SŁOWNICZEK

Rytm – powtarzalny wzorec uderzeń lub dźwięków, który tworzy strukturę muzyki. W działaniach grupowych rytm pomaga uczestnikom koordynować działania, łączyć się emocjonalnie i zachowywać uważność na siebie nawzajem.

Aktywne słuchanie – skoncentrowane, intencjonalne słuchanie, które polega na zwracaniu uwagi nie tylko na dźwięk, ale także na emocje, sygnały niewerbalne i dynamikę grupy. Jest niezbędne do współpracy i budowania relacji.

Ekspresja emocjonalna – zdolność do komunikowania emocji poprzez dźwięk, ruch, język ciała lub muzykę. Ekspresja muzyczna pozwala uczestnikom na bezpieczne i kreatywne uzewnętrznianie uczuć.

Synchronia – poruszanie się lub wydawanie dźwięków w harmonii z innymi. Synchronia tworzy poczucie jedności oraz zwiększa zaufanie, empatię i spójność grupy.

Improwizacja – spontaniczne tworzenie dźwięków lub melodii bez ustalonego planu. Wzmacnia elastyczność, kreatywność oraz zdolność do adaptacji do innych w czasie rzeczywistym.

Edukacja pozaformalna – uczenie się, które odbywa się poza edukacją formalną, oparte na doświadczeniu, uczestnictwie, kreatywności i refleksji. Działania oparte na muzyce są formą edukacji pozaformalnej, która angażuje emocje i współpracę.

Umiejętności budowania relacji – zestaw zdolności społeczno-emocjonalnych, które obejmują współpracę, komunikację, empatię i rozwiązywanie konfliktów. Muzyka stanowi doskonały kontekst do ćwiczenia tych umiejętności.

Uczenie się poprzez muzykę (Music-Based Learning) – podejście wykorzystujące rytm, dźwięk, ruch i wspólne muzykowanie w celu wspierania rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego.





ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1. Lista materiałów muzycznych Podstawowe instrumenty i przedmioty wykorzystywane podczas zajęć:

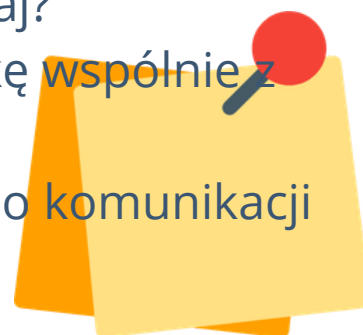
- Małe instrumenty perkusyjne (szejkery, tamburyny, bębny ręczne)
- Przedmioty codziennego użytku do wydobywania dźwięku (kubki, patyki, pudełka)
- Głośnik i playlista

Załącznik 2. Wytyczne dotyczące bezpieczeństwa i poziomu hałasu

- Utrzymuj natężenie dźwięku na komfortowym poziomie.
- Zapewnij dostęp do cichszych instrumentów.
- Zagwarantuj wystarczającą ilość miejsca do poruszania się.

Załącznik 3. Arkusz refleksji uczestnika

- Jaką emocję wyraziłeś/wyraziłaś dzisiaj?
- Jakie to było uczucie – tworzyć muzykę wspólnie z innymi?
- Czego dowiedziałeś/dowiedziałaś się o komunikacji lub słuchaniu?





Tytuł modułu: Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

Organizacja partnerska: Uniwersytet Rzymski Tor Vergata

Kompetencje społeczno-emocjonalne: Rozwijanie krytycznego myślenia, ocena dostępnych opcji oraz rozumienie wpływu dokonywanych wyborów na siebie i innych, aby skutecznie radzić sobie w złożonych sytuacjach.

Przegląd modułu: Niniejszy moduł prowadzi młodych dorosłych przez kluczowe etapy podejmowania przemyślanych i odpowiedzialnych decyzji w różnych kontekstach życiowych. Uczestnicy zbadają psychologiczne, społeczne i etyczne czynniki wpływające na ich wybory, przechodząc od reakcji instynktownych do podejścia systematycznego. Poprzez interaktywne studia przypadków, refleksję i dyskusje rówieśnicze, nauczą się identyfikować potencjalne ryzyka, rozważać konsekwencje oraz dopasowywać swoje działania do osobistych wartości i długofalowych celów. Pod koniec modułu osoby uczące się będą dysponować praktycznymi ramami pozwalającymi podchodzić do trudnych sytuacji z jasnością, przewidywalnością i poczuciem odpowiedzialności.

Cele edukacyjne:

- Zdefiniowanie procesu odpowiedzialnego podejmowania decyzji i wyjaśnienie jego znaczenia dla sukcesu osobistego oraz zawodowego.
- Identyfikacja i analiza czynników wewnętrznych (emocje, uprzedzenia) oraz zewnętrznych (presja społeczna, informacje), które wpływają na wybór.
- Zastosowanie ustrukturyzowanego modelu oceny alternatyw, szacowania ryzyka i przewidywania potencjalnych rezultatów.
- Rozpoznanie etycznego wymiaru podejmowania decyzji oraz tego, jak wybory wpływają na społeczność i relacje.
- Zobowiązanie się do podjęcia uważnych kroków w celu włączenia systematycznego, opartego na wartościach podejścia do codziennych decyzji.

Grupa docelowa: Młodzi dorośli.

Metodologia: Realistyczne studia przypadków, dylematy etyczne, planowanie działań indywidualnych, odgrywanie ról na podstawie scenariuszy oraz moderowane dyskusje grupowe. Działania te mają na celu stymulowanie krytycznej analizy, zachęcanie do konstruktywnej debaty i zapewnienie bezpiecznego środowiska do ćwiczenia umiejętności skutecznego podejmowania decyzji.

Słowa kluczowe: Krytyczne myślenie, rozumowanie etyczne, wartości, odpowiedzialność, ocena ryzyka, rozwiązywanie problemów.



Tytuł aktywności: Kompas Wartości

Temat / Rozwijane umiejętności: Dopasowanie wyborów do osobistych wartości; ustalanie priorytetów.

Cel aktywności: Uczestnicy identyfikują swoje kluczowe wartości i używają ich jako „kompasu” przy podejmowaniu decyzji, zapewniając spójność między własnymi przekonaniami a działaniami.

Cele edukacyjne:

- Zidentyfikowanie co najmniej trzech kluczowych wartości osobistych.
- Wyjaśnienie, w jaki sposób te wartości powinny wpływać na ważne wybory życiowe.
- Rozpoznawanie wewnętrznego konfliktu w sytuacji, gdy decyzja narusza kluczową wartość.

Czas trwania: 30 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Elastyczne; uczestnicy potrzebują powierzchni do pisania.

Potrzebne materiały: Długopisy/markery, broszura „Lista Wartości” (lista 30–50 popularnych wartości, np. wolność, bezpieczeństwo, kreatywność, rodzina, uczciwość, sukces), czyste kartki papieru do narysowania „Kompasu Wartości”.

Instrukcje:

1. Wybór wartości (5 min): Rozdaj „Listę Wartości”. Poproś uczestników o indywidualne przejście listy i zaznaczenie 10 najważniejszych wartości, a następnie zawężenie ich do 3 kluczowych wartości.
2. Zastosowanie w scenariuszu (5 min): Poproś uczestników o narysowanie na kartce prostego kompasu i umieszczenie ich 3 kluczowych wartości w punktach: Północ, Wschód i Zachód. Przedstaw scenariusz związany z pracą/karierą, np.: „Otrzymujesz ofertę bardzo dobrze płatnej pracy, która wymaga 70 godzin pracy tygodniowo, co nie zostawia czasu dla rodziny ani na realizację osobistych projektów”.
3. Test kompasu (5 min): Poproś, aby używając swojego Kompas Wartości, przedyskutowali w parach: „Jak ten scenariusz wpływa na Twoje wartości? Która wartość pokierowałaby Twoją decyzją i dlaczego?”.
4. **Wymiana na forum (5 min):** Poproś kilku ochotników o podzielenie się swoją wiodącą wartością i uzasadnieniem podjętej decyzji.





Pytania do refleksji / podsumowania:

- Czy wyłonienie najważniejszych wartości było dla Ciebie łatwe czy trudne? Dlaczego?
- Jak zazwyczaj się czujesz, gdy Twoja decyzja stoi w sprzeczności z jedną z Twoich kluczowych wartości?
- W jaki sposób samo nazwanie swoich wartości może pomóc Ci w podejmowaniu lepszych decyzji w danej chwili?

Rola prowadzącego (facylitatora): Bądź responsywny i uważny na sygnały zwrotne; pomagaj w przezwyciężaniu trudności, na przykład będąc pierwszą osobą, która podzieli się osobistą anegdotą — taką, która jest jednocześnie pouczająca i nieco niekomfortowa.

Rola uczestników: Indywidualna refleksja, dyskusja w parach oraz dobrowolne dzielenie się przemyśleniami na forum.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji: Upewnij się, że uczestnicy rozumieją, iż dzielą się tylko tym, co jest dla nich komfortowe. Podkreślaj wyraźnie, że nie istnieją „poprawne” ani „błędne” wartości.





Tytuł aktywności: Mapa Wpływów

Temat / Rozwijane umiejętności: Identyfikacja wpływów wewnętrznych i zewnętrznych (uprzedzenia, presja społeczna, emocje).

Cel aktywności: Uczestnicy analizują scenariusz decyzyjny, rozpisując wszystkie wewnętrzne i zewnętrzne naciski, jakie na nich oddziałują. Ma to na celu promowanie krytycznej świadomości czynników pozaracjonalnych.

Cele edukacyjne:

- Rozróżnianie czynników wewnętrznych i zewnętrznych w procesie podejmowania decyzji.
- Zidentyfikowanie co najmniej dwóch potencjalnych błędów poznawczych lub wpływów emocjonalnych.
- Opracowanie strategii łagodzenia wpływu presji społecznej.

Czas trwania: 25 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Sala z miejscem do pracy w małych grupach (3–4 osoby). Idealne będą flipcharty lub duże tablice.

Potrzebne materiały: Broszura ze studium przypadku (dylemat decyzyjny, np.: „Wybór między przeprowadzką do nowego miasta ze względu na związek a pozostaniem w obecnym miejscu dla stabilnej pracy, podczas gdy rodzina i przyjaciele mają w tej kwestii silne, odmienne zdania”); arkusze papieru/flipcharty; markery.

Instrukcje:

1. Formowanie grup (2 min): Podziel uczestników na małe grupy (3–4 osoby).
2. Analiza przypadku (3 min): Rozdaj studia przypadków. Grupy zapoznają się ze scenariuszem i identyfikują kluczową decyzję, którą należy podjąć.
3. Mapowanie wpływów (10 min): Poleć grupom, aby na środku papieru narysowały duże koło (oznaczające decyzję). Następnie ich zadaniem jest przeprowadzenie burzy mózgów i narysowanie dwóch rodzajów strzałek skierowanych w stronę koła:





a. Wpływy wewnętrzne (np. strach przed tym, że coś nas ominie [FOMO], ekscytacja, potrzeba akceptacji, przyzwyczajenie). b. Wpływy zewnętrzne (np. oczekiwania rodziców, media społecznościowe, opinia partnera/partnerki, presja finansowa).

Dyskusja i strategia (5 min): Grupy dyskutują: „Który wpływ jest najsilniejszy i w jaki sposób osoba ze scenariusza mogłaby świadomie osłabić jego oddziaływanie?”.

Spacer po galerii / Wymiana opinii (5 min): Grupy krótko prezentują najbardziej zaskakujący lub najsilniejszy wpływ, który zidentyfikowały, oraz proponowaną strategię jego łagodzenia.

Pytania do refleksji / podsumowania:

- Który rodzaj wpływu (wewnętrzny czy zewnętrzny) był dla Ciebie trudniejszy do rozpoznania?
- W jaki sposób emocje mogą być zarówno pomocne, jak i szkodliwe w podejmowaniu decyzji?
- Jaki jest jeden praktyczny krok, który możesz podjąć następnym razem, aby sprawdzić, czy nie ulegasz uprzedzeniom (błędom poznawczym)?

Rola prowadzącego (facylitatora): Dbanie o to, aby grupy skupiły się na analizie, a nie tylko na rozwiązaniu problemu. Zachęcanie do głębokiego zastanowienia się nad tym, dlaczego dany wpływ w ogóle istnieje.

Rola uczestników: Wspólna burza mózgów, analiza krytyczna, mapowanie i prezentowanie wniosków.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji: Podkreślenie, że studium przypadku jest fikcyjne; przypomnienie uczestnikom, aby dyskutowali o wpływach bez oceniania.





Tytuł aktywności: Macierz Kosztów, Korzyści i Wpływu (CBI Matrix)

Temat / Rozwijane umiejętności: Systematyczna ocena alternatyw; szacowanie ryzyka i przewidywanie konsekwencji.

Cel aktywności: Uczestnicy stosują ustrukturyzowany model, aby rozważyć wady i zalety trzech alternatywnych opcji, uwzględniając dodatkowo wymiar etyczny i społeczny.

Cele edukacyjne:

- Wykorzystanie trójkolumnowej macierzy do oceny alternatywnych decyzji.
- Praktyka oceniania krótkoterminowych korzyści w zestawieniu z długoterminowymi konsekwencjami.
- Włączenie rozważań na temat wpływu na innych (wymiar etyczny) do ostatecznego wyboru.

Czas trwania: 30 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Elastyczne. Uczestnicy pracują indywidualnie, a następnie w parach.

Potrzebne materiały: Broszura „Scenariusz Decyzyjny” (dylemat z trzema jasnymi opcjami, np.: „Trzy sposoby na poradzenie sobie z błędem w pracy: A) Natychmiastowe zgłoszenie błędu, B) Cicha próba naprawy z nadzieją, że nikt nie zauważy, C) Zrzucenie winy na nowego kolegę”); Broszura „Macierz CBI” (szablon z kolumnami: Opcja, Korzyści, Koszty, Wpływ na innych); Długopisy/ołówki.

Instrukcje:

1. Wprowadzenie do scenariusza (5 min): Przedstaw scenariusz decyzyjny i trzy dostępne opcje. Uczestnicy indywidualnie wybierają opcję, ku której początkowo najbardziej się skłaniają.
2. Analiza indywidualna (10 min): Uczestnicy wypełniają Macierz Kosztów, Korzyści i Wpływu (CBI) dla wszystkich trzech opcji. Przykład: Opcja A (Zgłoszenie błędu) -> Korzyść: Budowanie zaufania; Koszt: Potencjalna nagana; Wpływ: Wysoki poziom uczciwości wobec współpracowników.





- **Porównanie w parach (10 min):** Uczestnicy łączą się w pary i porównują swoje macierze. Czy przypisali te same koszty i korzyści? Czy ich początkowy wybór zmienił się po wypełnieniu kolumny „Wpływ na innych”? Ich zadaniem jest wypracowanie konsensusu co do tego, który wybór jest najbardziej odpowiedzialny.
- **Krótkie podsumowanie (5 min):** Poproś kilka par o podzielenie się informacją, która kolumna miała największy wpływ na ich ostateczną decyzję.
- **Pytania do refleksji / podsumowania:**
 - Co było najtrudniejszą częścią wypełniania kolumny „Wpływ na innych”?
 - Jak to ustrukturyzowane podejście wypada w porównaniu do sposobu, w jaki zazwyczaj podejmujesz decyzje?
 - Dlaczego przewidywanie długofalowych konsekwencji jest trudniejsze niż ocena natychmiastowych korzyści?
- **Rola prowadzącego (facylitatora):** Krążenie między uczestnikami i upewnianie się, że odróżniają oni Koszty/Korzyści (osobiste) od Wpływu (na innych). Zachęcanie do rzetelności w przeprowadzanej analizie.
- **Rola uczestników:** Indywidualna praca analityczna, krytyczne porównanie w parach, wypracowanie wspólnego konsensusu.
- **Kwestie bezpieczeństwa i emocji:** Ta aktywność dotyczy wyborów etycznych. Należy zadbać o atmosferę braku oceniania, skupiając się na samym procesie ewaluacji, a nie na „poprawności” ostatecznej odpowiedzi.





Tytuł aktywności: Zobowiązanie do Odpowiedzialności

Temat / Rozwijane umiejętności: Branie odpowiedzialności za decyzje; ocena i wyciąganie wniosków po podjęciu decyzji.

Cel aktywności: Uczestnicy ćwiczą sporządzanie „Planu Działania”, który obejmuje kroki wdrożeniowe, monitorowanie oraz plan awaryjny na wypadek, gdyby decyzja nie przyniosła oczekiwanych rezultatów.

Cele edukacyjne:

- Sformułowanie planu działania w celu wdrożenia trudnej decyzji.
- Opracowanie strategii awaryjnej (Planu B).
- Zobowiązanie się do procesu refleksji i nauki po podjęciu decyzji.

Czas trwania: 20 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Elastyczne; cicha przestrzeń do indywidualnego pisania.

Potrzebne materiały: Długopisy/markery; arkusz „Zobowiązanie do Odpowiedzialności” (szablon poniżej).

Instrukcje:

1. Przypomnienie decyzji (5 min): Poproś uczestników o przywołanie realnej, nierozwiązanej, drobnej decyzji osobistej, przed którą obecnie stoją (np. rozpoczęcie nowego hobby, rezygnacja z wolontariatu, trudny zakup). Podkreśl: niech to będzie sprawa o stosunkowo niskiej wadze.
2. Szkicowanie zobowiązania (10 min): Uczestnicy używają dostarczonego arkusza, aby naszkicować swoje zobowiązanie, obejmujące trzy sekcje:
 - Decyzja i pierwsze trzy kroki: Jaki jest ostateczny wybór i jakie działania należy podjąć natychmiast?
 - Data przeglądu: Kiedy sprawdzisz, czy decyzja przynosi efekty? (np. za 2 tygodnie, za miesiąc).
 - Plan awaryjny: Jeśli decyzja okaże się błędna lub spowoduje problemy, jaki jest Plan B? (np. „Jeśli nowe hobby sprawi, że będę zbyt zmęczony, spróbuję zamiast tego X”).





- **Wsparcie rówieśnicze (5 min):** Uczestnicy wymieniają się arkuszami z partnerem. Partner zapoznaje się ze zobowiązaniem i, jeśli wydaje się ono sensowne, podpisuje je jako „Świadek / Partner ds. Odpowiedzialności”.
- **Pytania do refleksji / podsumowania:**
 - W jaki sposób stworzenie Planu B zmieniło Twoje nastawienie do podjęcia pierwotnej decyzji? (Czy zmniejszyło to poczucie lęku?)
 - Dlaczego wyznaczenie „Daty przeglądu” jest tak istotne dla odpowiedzialnego podejmowania decyzji?
 - Co to właściwie znaczy: wziąć pełną odpowiedzialność za podjętą decyzję?
- **Rola prowadzącego (facylitatora):** Zapewnienie ciszy i czasu na pisanie. Podkreślenie, że rola „Świadka” jest czysto wspierająca, a nie oceniająca. Można włączyć w tle spokojną muzykę, aby ułatwić proces skupienia.
- **Rola uczestników:** Zastosowanie poznanych zasad do realnego życiowego wyboru, naskicowanie planu i wystąpienie w roli wspierającego partnera.
- **Kwestie bezpieczeństwa i emocji:** Przypomnij uczestnikom, aby wybrana decyzja była osobista, ale miała niską wagę – ze względu na prywatność oraz ramy czasowe zajęć. Aktywność ta ma na celu budowanie pewności siebie poprzez planowanie, a nie rozwiązywanie poważnych kryzysów życiowych.





WKŁAD TEORETYCZNY

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji (RDM) to proces poznawczy i behawioralny, który polega na dokonywaniu konstruktywnych wyborów dotyczących zachowań osobistych i społecznych. Wymaga on zdolności do uwzględnienia standardów etycznych, kwestii bezpieczeństwa oraz społecznych skutków dokonywanych wyborów, wykraczając poza działania impulsywne lub czysto egoistyczne. RDM jest kluczowym elementem uczenia się społeczno-emocjonalnego (SEL), dającym jednostkom narzędzia do oceny potencjalnych konsekwencji, szanowania innych i brania odpowiedzialności za efekty swoich wyborów. Dla młodych dorosłych opanowanie RDM oznacza umiejętność poruszania się w złożonych sytuacjach – takich jak wybory zawodowe, dynamika relacji czy planowanie finansowe – z zachowaniem dalekowzroczności, empatii i integralności.

Kluczowe wnioski teoretyczne

- Umiejętności metapoznawcze: Odpowiedzialne decyzje wymagają świadomego przejścia z „reaktywnego trybu domyślnego” do „trybu refleksyjnego” w sytuacjach o wysokiej stawce. Zapewnia to rzetelną ocenę sytuacji, zamiast polegania wyłącznie na intuicji.
- Siła spójności z wartościami: Fundamentalnym wnioskiem jest to, że jakość i konsekwencja decyzji poprawiają się znacząco, gdy są one świadomie dopasowane do kluczowych wartości osobistych i długoterminowych celów. Decyzje podejmowane pod presją często naruszają te wartości, co prowadzi do poczucia żalu. RDM zachęca do celowych przerw na refleksję, aby upewnić się, że dany wybór odzwierciedla to, kim dana osoba chce być, co minimalizuje dysonans poznawczy.

ZRÓDŁA/MULTUIMEDIA

(TED Talk): "[How to make hard choices](#)"

[CASEL](#), the leading source for SEL frameworks.





KLUCZOWE WNIOSKI

Niniejszy moduł wyposaża uczestników w fundamenty świadomego dokonywania wyborów, pozwalając im wyjść poza automatyczne, reaktywne zachowania w stronę celowych działań opartych na wartościach. Doświadczenie to utwierdza w przekonaniu, że odpowiedzialne podejmowanie decyzji jest umiejętnością, której można się nauczyć, a która jest niezbędna dla poczucia sprawstwa i długoterminowej satysfakcji.

Uczestnicy z sukcesem zyskują zdolność do:

- Skalibrowania osobistego kompasu: Potrafią nazwać i uszeregować swoje kluczowe wartości, używając ich jako nienegocjowalnych standardów do oceny etyki i długofalowej zasadności swoich opcji.
- Analizowania złożonych kontekstów: Systematycznie identyfikują i mapują wewnętrzne uprzedzenia, naciski społeczne oraz wpływy zewnętrzne, które często zaburzają osąd.
- Praktykowania odpowiedzialności: Opracowują kompleksowe plany działania, które obejmują planowanie awaryjne i zobowiązanie do refleksji po podjęciu decyzji, co buduje poczucie własności i odporność.
- Redukowania stresu i żalu: Opracowanie wiarygodnego modelu decyzyjnego zmniejsza zmęczenie decyzyjne i lęk. Gdy wybory są spójne z wartościami, uczestnicy doświadczają mniejszego konfliktu wewnętrznego, co prowadzi do redukcji stresu i minimalizacji poczucia żalu w przyszłości.
- Budowania poczucia własnej skuteczności: Skuteczne radzenie sobie ze złożonymi dylematami przy użyciu jasnego procesu zwiększa pewność siebie w obliczu przyszłych wyzwań, wspierając silne poczucie własnej skuteczności i kontroli nad własnym życiem.





SŁOWNICZEK

Kluczowe wartości – fundamentalne przekonania (np. uczciwość, wolność, bezpieczeństwo), które kształtują postawy i wybory jednostki. Pełnią one rolę kompasu moralnego w podejmowaniu odpowiedzialnych działań.

Tryb refleksyjny – stan celowego, analitycznego myślenia, służący do logicznego przetwarzania informacji, rozważania dowodów i świadomego sprawdzania ewentualnych uprzedzeń; stanowi przeciwieństwo szybkich, automatycznych reakcji.

Kontrola hamowania (Inhibitory Control) – kluczowy komponent funkcji wykonawczych; psychiczna zdolność do powstrzymania impulsu lub automatycznej pokusy, co pozwala na uzyskanie czasu niezbędnego do uruchomienia bardziej racjonalnego trybu refleksyjnego.

Wpływ na interesariuszy – rozważenie, w jaki sposób konsekwencje danej decyzji wpłyną na wszystkie zaangażowane strony (jednostki, społeczności, środowisko); podejście to promuje etyczne i odpowiedzialne społecznie rezultaty.

Plan awaryjny (Contingency Plan) – ustalony wcześniej „Plan B”, opracowany równolegle z główną decyzją. Określa on konkretne kroki, jakie należy podjąć, jeśli pierwotny wybór zawiedzie lub przyniesie nieprzewidziane negatywne skutki, co wzmacnia poczucie odpowiedzialności i odporność.





ŹRÓDŁA

11. Arkusz Kompas Wartości

Cel: Pomoc uczestnikom w sprecyzowaniu zasad kierujących ich procesem podejmowania decyzji.

Moje 3 Kluczowe Wartości: Wymień trzy wartości, które definiują Twoje najważniejsze życiowe priorytety.

- Wartość 1: (np. Uczciwość)
- Wartość 2: (np. Bezpieczeństwo)
- Wartość 3: (np. Rozwój)
- Weryfikacja decyzji: Zastanów się nad trudnym wyborem, przed którym obecnie stoisz. W jaki sposób każda z Twoich wartości poprowadziłaby Cię ku najbardziej odpowiedzialnemu działaniu?

3. Szablon Macierzy CBI (Do wykorzystania w Aktywności 3: Macierz Kosztów, Korzyści i Wpływu)

Cel: Systematyczna ocena dostępnych opcji poprzez analizę skutków na różnych poziomach.

Opcja (A, B lub C)

Korzyści (Zysk osobisty / Krótkoterminowe plusy)

Koszty (Strata osobista / Ryzyko / Poświęcenie)

Wpływ na innych (Konsekwencje etyczne / społeczne)

Opcja A

Opcja B

Opcja C



Lista kontrolna przygotowań facylitatora

- [] Przygotowanie miejsca: Sala zabezpieczona, krzesła ustawione.
- [] Materiały: Długopisy, markery, flipcharty, wszystkie arkusze wydrukowane (Ilość: 1 na uczestnika + zapas).
- [] Harmonogram: Program warsztatu przejrzany, ramy czasowe potwierdzone.
- [] Bezpieczeństwo: Procedury awaryjne i dane kontaktowe wywieszone w widocznym miejscu.
- [] Energia: Maksymalna rezerwa energii emocjonalnej na słuchanie i moderowanie procesów wśród uczestników.



Tytuł modułu: Uważność poprzez jogę i medytację

Organizacja partnerska: WalkTogether

Kompetencje społeczno-emocjonalne: Budowanie uważności (mindfulness) poprzez jogę i medytację.

Przegląd modułu: Niniejszy moduł bada, w jaki sposób joga i medytacja współpracują ze sobą, aby kultywować uważność i wewnętrzną świadomość. Poprzez ćwiczenia z przewodnikiem i praktykę refleksyjną, uczestnicy opracują narzędzia do radzenia sobie ze stresem i zwiększania świadomości chwili obecnej. Pod koniec modułu osoby uczące się rozumieją, jak systematyczna praktyka jogi i medytacji wspiera równowagę emocjonalną, jasność umysłu i ogólny dobrostan.

Cele edukacyjne:

- Zdefiniowanie uważności i wyjaśnienie jej związku z praktyką jogi oraz medytacji.
- Identyfikacja kluczowych zasad i technik, które wspierają uważność poprzez postawę ciała i koncentrację.
- Praktykowanie podstawowych ćwiczeń jogi i medytacji, które promują samoświadomość i relaksację.

Grupa docelowa: Młodzież i młodzi dorośli (15–30 lat).

Metodologia: Metodologia opiera się na uczeniu się przez doświadczenie (experiential learning) poprzez praktykę z przewodnikiem, refleksję i dyskusję grupową. Umożliwia to młodym ludziom rozwijanie uważności, samoświadomości i równowagi emocjonalnej dzięki wykorzystaniu jogi i medytacji.

Słowa kluczowe: Uważność (Mindfulness), Joga, Medytacja.



Tytuł aktywności: Chwile Uważności: Odkrywanie świadomości poprzez oddech i ruch

Temat / Rozwijane umiejętności: Uważność (mindfulness), samoświadomość, regulacja emocji, połączenie ciało-umysł.

Cel aktywności: Zapoznanie młodych ludzi z koncepcją uważności poprzez proste pozycje jogi, ćwiczenia oddechowe i refleksję z przewodnikiem.

Cele edukacyjne:

- Zrozumienie koncepcji uważności jako świadomości chwili obecnej.
- Rozpoznawanie osobistych myśli i emocji bez ich oceniania.

Czas trwania: 45 – 60 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Cicha, otwarta przestrzeń z odpowiednią ilością miejsca na maty i swobodny ruch (wewnątrz budynku lub na zewnątrz).

Potrzebne materiały: Maty do jogi, wygodne ubranie, głośnik do cichej muzyki relaksacyjnej (opcjonalnie), notatniki i długopisy do refleksji.

Instrukcje:

1. Świadomość oddechu (10 min): Poprowadź uczestników przez sesję głębokiego, powolnego oddychania – wdech nosem, wydech ustami – skupiając się na odczuciach płynących z oddechu.
2. Uważny ruch (20 min): Poprowadź krótką sekwencję jogi (vinyasa/flow), zachęcając uczestników do zauważania doznań w ciele i pozostawiania obecnym w danej chwili.
3. Medytacja z przewodnikiem (10 min): Zaproś uczestników do siadu lub leżenia z zamkniętymi oczami. Poproś ich o obserwowanie swoich myśli i emocji bez próby ich oceniania czy zmieniania.



Pytania do refleksji / podsumowania:

- Jak się czułeś/czułaś przed sesją, a jak czujesz się po niej?
- Co pomogło Ci pozostać skupionym na chwili obecnej?
- Czy zauważyłeś/zauważyłaś jakieś zmiany w swoim ciele lub umyśle podczas praktyki?
- W jaki sposób możesz wykorzystać uważność w swoim codziennym życiu?
- Poproś uczestników o zapisanie w notatnikach lub przedyskutowanie tego, co zauważyli w swoich myślach, uczuciach lub poziomie skupienia podczas zajęć.

Rola prowadzącego (facylitatora): Zapewnienie jasnych wskazówek, modelowanie spokojnych i uważnych zachowań, dbanie o bezpieczną i wspierającą przestrzeń oraz zachęcanie do otwartej refleksji bez oceniania.

Rola uczestników: Pełne zaangażowanie w ćwiczenia, szanowanie atmosfery panującej w grupie oraz pozostawanie otwartym na odkrywanie siebie i dzielenie się doświadczeniami.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji: Zachęcaj uczestników do poruszania się we własnym tempie, pomijania pozycji, które powodują dyskomfort, oraz szanowania własnych granic. Przypominaj im, że wszystkie emocje i doświadczenia pojawiające się podczas praktyki uważności są ważne i dopuszczalne.





Tytuł aktywności: Przepływ i Koncentracja: Łączenie ciała i umysłu poprzez jogę

Temat / Rozwijane umiejętności: Podstawy jogi, świadomość ciała, koncentracja, relaksacja.

Cel aktywności: Zapoznanie młodych ludzi z jogą jako narzędziem do budowania uważności, równowagi fizycznej i dobrostanu emocjonalnego.

Cele edukacyjne:

- Poznanie podstawowych pozycji jogi (asan) i zrozumienie ich celu.
- Doświadczenie tego, jak ruch wspiera koncentrację umysłową i spokój.

Czas trwania: 60 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Przestronne, ciche miejsce (wewnątrz lub na zewnątrz) z wystarczającą ilością miejsca dla każdego uczestnika na swobodne rozłożenie maty.

Potrzebne materiały: Maty do jogi, wygodne ubranie, głośnik do łagodnej muzyki w tle (opcjonalnie), butelki z wodą, ręczniki.

Instrukcje:

1. Wstęp (10 min): Zaproś uczestników do wyznaczenia intencji na dzisiejszą praktykę (np. „chcę się zrelaksować”, „chcę się skoncentrować” lub „chcę poczuć uziemienie”).
2. Rozgrzewka (10 min): Poprowadź delikatne ćwiczenia rozciągające, aby przygotować ciało do wysiłku.
3. Główna sekwencja jogi (25 min): Poprowadź uczestników przez sekwencję przyjazną dla osób początkujących, obejmującą:
 - Pozycja Góry (Tadasana)
 - Skłon do przodu (Uttanasana)
 - Pies z głową w dół (Adho Mukha Svanasana)
 - Wojownik I i II (Virabhadrasana I & II)
 - Pozycja Drzewa (Vrksasana)
 - Pozycja Dziecka (Balasana)
4. Wyciszenie i relaksacja (10 min): Skręt kręgosłupa w leżeniu (Supine Twist), nogi oparte o ścianę oraz Savasana (pozycja trupa) połączona z relaksacją z przewodnikiem.



Pytania do refleksji / podsumowania:

- Jak czuło się Twoje ciało przed sesją jogi, a jak czuje się po niej?
- Która pozycja lub moment były dla Ciebie najbardziej relaksujące, a które najbardziej wymagające?
- Co zauważyłeś/zauważyłaś w swoim oddechu podczas wykonywania ruchów?
- W jaki sposób joga mogłaby pomóc Ci radzić sobie ze stresem lub lepiej się koncentrować?
- Zaproś uczestników, aby usiedli w ciszy, skupili się na odczuciach w ciele i podzielili się jednym słowem lub wyrażeniem opisującym ich dzisiejsze doświadczenie.

Rola prowadzącego (facylitatora): Bezpieczne demonstrowanie pozycji, oferowanie modyfikacji ćwiczeń dla osób o różnym stopniu zaawansowania, zachęcanie do samoświadomości i samoakceptacji oraz tworzenie spokojnej, inkluzywnej atmosfery.

Rola uczestników: Uważne podążanie za instrukcjami, słuchanie sygnałów płynących z własnego ciała, praktykowanie szacunku do samego siebie oraz cierpliwości, a także otwartość na dzielenie się refleksjami (jeśli czują się z tym komfortowo).

Kwestie bezpieczeństwa i emocji: Zachęcanie uczestników do respektowania swoich fizycznych ograniczeń, unikania bólu i odpoczynku w razie potrzeby. Przypominanie im, że w jogie nie chodzi o wyniki czy osiągnięcia, ale o osobiste doświadczenie i kontakt z samym sobą.





Tytuł aktywności: **Ciche Umysły:** Odkrywanie medytacji dla koncentracji i spokoju

Temat / Rozwijane umiejętności: Medytacja, uważność (mindfulness), koncentracja, regulacja emocji.

Cel aktywności: Zapoznanie młodych ludzi z medytacją jako praktyką służącą wyciszeniu umysłu i zwiększeniu samoświadomości.

Cele edukacyjne:

- Zrozumienie celu i korzyści płynących z medytacji.
- Rozwijanie świadomości myśli i emocji bez ich oceniania.

Czas trwania: 45 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Cicha, komfortowa przestrzeń (wewnątrz lub na zewnątrz); wystarczająca ilość miejsca, aby uczestnicy mogli usiąść lub się położyć.

Potrzebne materiały: Maty do jogi, poduszki lub krzesła do siedzenia, notatniki i długopisy do refleksji.

Instrukcje:

1. Wstęp (5 min): Krótkie wyjaśnienie, czym jest medytacja oraz jakie niesie korzyści dla umysłu i ciała.
2. Przygotowanie (5 min): Zaproszenie uczestników do przyjęcia wygodnej pozycji siedzącej lub leżącej, zamknięcia oczu i skupienia się na naturalnym oddechu.
3. Medytacja z przewodnikiem (20 min): Poprowadzenie sesji medytacyjnej, która może obejmować:
 - Świadomość oddechu: zauważanie wdechu i wydechu.
 - Skanowanie ciała (body scan): obserwowanie doznań od czubka głowy po palce stóp.
 - Wizualizację: wyobrażanie sobie spokojnego miejsca lub pozytywnego scenariusza.
4. Cicha refleksja (10 min): Pozostawienie uczestników w ciszy, aby mogli obserwować swoje myśli i uczucia bez ich oceniania.



Pytania do refleksji / podsumowania:

- Co zauważyłeś/zauważyłaś w swoich myślach i uczuciach podczas medytacji?
- Czy pozostanie w skupieniu było dla Ciebie łatwe czy wymagające? Dlaczego?
- Jak czuje się Twoje ciało po medytacji?
- W jaki sposób możesz wykorzystać medytację w swoim codziennym życiu?
- Zaproś uczestników do zapisania swoich doświadczeń w notatniku lub do dyskusji, skupiając się na doznaniach, myślach i emocjach zauważonych podczas praktyki.

Rola prowadzącego (facylitatora): Prowadzenie uczestników przez medytację, udzielanie jasnych instrukcji i łagodnych przypomnień o pozostawaniu w teraźniejszości, zapewnienie spokojnego i bezpiecznego otoczenia oraz zachęcanie do refleksji bez oceniania.

Rola uczestników: Pełne zaangażowanie w medytację, uszanowanie ciszy, obserwowanie myśli i doznań bez krytycyzmu oraz udział w refleksji i dyskusji.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji: Przypomnij uczestnikom, że medytacja może wywołać nieoczekiwane emocje; w razie potrzeby mogą się poruszyć, otworzyć oczy lub zrobić sobie przerwę. Stwórz wspierające, wolne od ocen środowisko do dzielenia się doświadczeniami.





WKŁAD TEORETYCZNY

Definicja pojęcia: Uważność (mindfulness) to praktyka intencjonalnego kierowania uwagi na chwilę obecną z otwartością i bez oceniania. Polega ona na obserwowaniu własnych myśli, emocji i doznań płynących z ciała w momencie, w którym się pojawiają, co sprzyja budowaniu samoświadomości i regulacji emocjonalnej. Poprzez kultywowanie uważności, jednostki mogą redukować stres, poprawiać koncentrację oraz rozwijać głębsze poczucie jasności umysłu i dobrostanu.

Kluczowe wnioski teoretyczne:

- Uważność wywodzi się z filozofii buddyjskiej, została jednak zaadaptowana przez współczesną psychologię jako narzędzie służące zwiększaniu świadomości, regulacji emocji oraz redukcji stresu.
- Badania wykazują, że regularna praktyka uważności wzmacnia zdolność koncentracji, poprawia elastyczność poznawczą i promuje ogólny dobrostan poprzez ograniczanie ruminacji (natrętnych myśli) oraz zwiększanie zaangażowania w chwilę obecną.

Źródła / Multimedia: [The Power of Mindfulness: What You Practice Grows Stronger](#) | [Shauna Shapiro](#)



KLUCZOWE WNIOSKI

- Uczestnicy rozwijają świadomość swoich myśli, emocji i doznań z ciała, co pogłębia ich samorozumienie i poprawia zdolność do regulacji emocji.
- Poprzez jogę i uważny ruch uczą się łączyć oddech z ciałem, co poprawia ich równowagę fizyczną, koncentrację oraz umiejętność relaksacji.
- Praktyki medytacyjne kształtują umiejętność skupienia uwagi, spokój oraz techniki radzenia sobie ze stresem, możliwe do zastosowania w codziennym życiu.
- Moduł zachęca do wypracowania stałych nawyków dbania o siebie, pomagając uczestnikom budować odporność psychiczną, jasność umysłu i ogólny dobrostan.





SŁOWNICZEK

Uważność (Mindfulness): Praktyka intencjonalnego skupiania się na chwili obecnej ze świadomością i bez oceniania; polega na zauważaniu myśli, emocji i doznań cielesnych w momencie, w którym się pojawiają.

Joga: Holistyczna dyscyplina łącząca postawy fizyczne (asany), kontrolę oddechu (pranajama) i medytację w celu poprawy dobrostanu fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

Medytacja: Praktyka skupionej uwagi lub świadomości, często wykorzystująca oddech, wizualizację lub skanowanie ciała (body scan), mająca na celu uspokojenie umysłu, zwiększenie samoświadomości oraz budowanie jasności umysłowej.





ŹRÓDŁA

Materiały dla uczestnika

Aktywności, które będziesz praktykować:

1. Chwile Uważności: Odkrywanie świadomości
2. Przepływ i Koncentracja: Praktyka jogi
3. Ciche Umysły: Praktyka medytacji

Wskazówki do codziennej praktyki:

- Poświęć codziennie 5–15 minut na medytację lub uważny oddech.
- Wprowadź proste ćwiczenia rozciągające lub pozycje jogi w ciągu dnia.
- Zatrzymaj się i zauważaj swoje myśli oraz emocje bez ich oceniania.
- Wykorzystuj techniki uważności, aby radzić sobie ze stresem i poprawiać koncentrację.

Pytania do refleksji:

- Jak się czuję przed każdą praktyką, a jak po jej zakończeniu?
- Jakie myśli lub emocje zauważyłem/zauważyłam podczas sesji?
- Które techniki pomogły mi poczuć największy spokój lub skupienie?
- W jaki sposób mogę włączyć uważność, jogę lub medytację do mojej codziennej rutyny?



Tytuł modułu: Rozpoznawanie i kontrolowanie emocji oraz zachowań

Organizacja partnerska: Connecting DOTS

Kompetencje społeczno-emocjonalne: Zdolność do rozumienia, wyrażania i regulowania emocji u siebie oraz u innych.

Przegląd modułu: Niniejszy moduł wyposaża uczestników w wiedzę i umiejętności niezbędne do identyfikowania własnych emocji, zrozumienia powiązań między myślami, uczuciami i działaniami oraz stosowania skutecznych strategii zarządzania zachowaniem w różnych sytuacjach społecznych i osobistych. Poprzez autorefleksję, interaktywne ćwiczenia i praktyczne narzędzia, osoby uczące się rozwijają większą samoświadomość, regulację emocjonalną oraz umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

Cele edukacyjne:

- Identyfikowanie i trafne nazywanie szerokiego spektrum emocji u siebie i innych.
- Rozpoznawanie fizycznych i poznawczych sygnałów wskazujących na reakcje emocjonalne.
- Identyfikowanie powszechnych wyzwalaczy (triggerów), które prowadzą do reakcji emocjonalnych i wyborów behawioralnych.
- Demonstrowanie skutecznych strategii regulacji emocji (np. oddech, uziemienie, pozytywny dialog wewnętrzny).
- Stosowanie technik kontroli impulsów w celu zarządzania zachowaniem w trudnych sytuacjach.
- Dokonywanie odpowiedzialnych wyborów, które promują pozytywne interakcje i dobrostan.

Grupa docelowa: Młodzież i młodzi dorośli w wieku 15–30 lat.

Metodologia: Moduł wykorzystuje metody partycypacyjne i oparte na doświadczeniu: refleksję z przewodnikiem, ekspresję twórczą, pisanie dziennika, odgrywanie ról oraz dyskusję grupową. Działania te sprzyjają tworzeniu bezpiecznego środowiska do osobistej eksploracji, zachęcając uczestników do dzielenia się pomysłami i uczuciami oraz rozwijania inteligencji emocjonalnej poprzez aktywne doświadczanie.

Słowa kluczowe: Regulacja emocji, samoregulacja, samokontrola, zarządzanie zachowaniem, rozpoznawanie emocji, identyfikowanie uczuć, rozumienie emocji, kontrolowanie zachowania, świadomość emocjonalna.



Tytuł aktywności: Kalambury Emocjonalne

Temat / Rozwijane umiejętności:

- Rozpoznawanie i identyfikowanie emocji.
- Interpretowanie ekspresji twarzy i języka ciała.
- Świadomość społeczno-emocjonalna.

Cel aktywności: Pomoc uczestnikom w trafnym rozpoznawaniu sygnałów emocjonalnych u siebie i innych poprzez zabawną, interaktywną i niewerbalną grę w zgadywanie.

Cele edukacyjne:

- Identyfikowanie różnorodnych emocji na podstawie wyrazu twarzy i ruchów ciała.
- Wykazanie zrozumienia, w jaki sposób emocje mogą być wyrażane bez użycia słów.
- Rozwijanie empatii poprzez interpretowanie i reagowanie na sygnały emocjonalne rówieśników.
- Wzmacnianie umiejętności komunikacyjnych i obserwacyjnych.

Czas trwania: 15–20 minut.

Wymagania dotyczące miejsca: Otwarta przestrzeń wystarczająco duża, by uczestnicy mogli swobodnie się poruszać; minimalna liczba rozpraszaczy; miejsca siedzące w kręgu lub półkołu dla ułatwienia obserwacji.

Potrzebne materiały: Karty z nazwami emocji (słowa lub obrazki); pojemnik lub woreczek na karty; opcjonalnie: tablica lub flipchart do zapisywania listy emocji.

Instrukcje:

1. Zbierz uczestników w kręgu lub grupie.
2. Wyjaśnij zasady: Każda osoba wylosuje kartę z emocją i przedstawi ją bez użycia słów ani wydawania dźwięków.
3. Uczestnik losuje kartę, wychodzi na środek i odgrywa emocję, używając mimiki, postawy ciała i gestów.
4. Grupa zgaduje, jaka emocja jest prezentowana.
5. Po poprawnym odgadnięciu krótko przedyskutujcie:
 - Jakie wskazówki pomogły wam zgadnąć?
 - Jak ktoś mógłby okazać tę emocję w prawdziwym życiu?
6. Kolejne osoby losują karty, aż każdy spróbuje swoich sił lub skończy się czas.
7. Opcjonalny wariant: Użyj „kart sytuacyjnych” (np. „Zgubiłeś plecak”), aby uczestnicy odgrywali emocje w konkretnym kontekście.





Pytania do refleksji / podsumowania:

- Po czym rozpoznaliście emocje pokazywane przez innych uczestników?
- Które emocje były najłatwiejsze, a które najtrudniejsze do zidentyfikowania? Dlaczego?
- Jak Ty zazwyczaj okazujesz tę konkretną emocję?
- Dlaczego umiejętność odczytywania emocji innych ludzi jest tak ważna?
- W jaki sposób rozpoznawanie emocji może pomóc nam w podejmowaniu lepszych decyzji dotyczących naszego zachowania?

Rola prowadzącego (facylitatora):

- Jasne wprowadzenie do aktywności i zaprezentowanie przykładu, jeśli to konieczne.
- Przygotowanie kart z emocjami i czuwanie nad kolejnością zabawy.
- Zachęcanie do zaangażowania przy jednoczesnym dbaniu o wspierającą atmosferę.
- Wyjaśnianie nieporozumień dotyczących sygnałów emocjonalnych.
- Poprowadzenie dyskusji podsumowującej po zakończeniu ćwiczenia.
- Monitorowanie dynamiki grupy i udzielanie wsparcia uczestnikom.

Rola uczestników:

- Aktywne zaangażowanie w odgrywanie i odgadywanie emocji.
- Uważna obserwacja i przemyślane odpowiedzi.
- Szanowanie wysiłku każdego uczestnika.
- Dzielenie się pomysłami podczas sesji refleksyjnej.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

- Unikaj używania emocji, które mogą być przytłaczające lub traumatyzujące (np. paniczny lęk, głęboka żaloba), chyba że grupa jest na to przygotowana.
- Pozwól uczestnikom na „pas”, jeśli czują się niekomfortowo z odgrywaniem roli przed grupą.
- Utrzymuj pełną szacunku, wolną od ocen atmosferę – nie wyśmiewamy prób innych osób.
- Upewnij się, że przestrzeń jest fizycznie bezpieczna do poruszania się.
- Bądź uważny na osoby, które mogą mieć trudności z wyrażaniem lub rozpoznawaniem emocji i zaoferuj im dyskretne wsparcie.





Tytuł aktywności: Ćwiczenia oddechowe i uziemiające

Temat / Rozwijane umiejętności:

- Regulacja emocjonalna
- Zarządzanie stresem
- Uważność i samoświadomość
- Strategie uspokajające

Cel aktywności: Nauczenie uczestników prostych, dostępnych technik oddechowych i uziemiających, które pomagają uspokoić ciało i umysł, zmniejszyć intensywność emocji oraz zwiększyć świadomość chwili obecnej.

Cele edukacyjne: Pod koniec aktywności uczestnicy będą potrafili:

- Zademonstrować co najmniej jedną technikę oddechową służącą wyciszeniu emocji.
- Praktykować strategie uziemiające w celu radzenia sobie z przytłaczającymi uczuciami.
- Opisać, jak oddech wpływa na ciało podczas stresu lub silnych emocji.
- Zastosować te techniki w rzeczywistych sytuacjach narastającego napięcia emocjonalnego.

Czas trwania: 10–15 minut.

Wymagania dotyczące miejsca:

- Ciche, komfortowe pomieszczenie lub obszar.
- Krzesła, poduszki lub maty (opcjonalnie).
- Przestrzeń pozwalająca uczestnikom siedzieć lub stać bez tłoczenia się.

Potrzebne materiały:

- Brak (nie są wymagane żadne przedmioty).
- Opcjonalnie: łagodna muzyka w tle, plakaty wizualne z technikami oddechowymi, stoper lub dzwonek.





Tytuł aktywności: Ćwiczenia oddechowe i uziemiające

Instrukcje:

1. Wstęp (1–2 minuty) Wyjaśnij, że ta aktywność pomaga uspokoić umysł i ciało poprzez skupienie się na oddechu oraz zmysłach.
2. Ćwiczenie oddechowe (4–5 minut) Wybierz jedno z poniższych lub połącz oba:
 - 3.A. Oddech 4-4-4 (Oddech pudełkowy)
 - Wdech przez 4 sekundy
 - Zatrzymaj oddech na 4 sekundy
 - Wydech przez 4 sekundy
 - Zatrzymaj oddech na 4 sekundy
 - Powtórz 4–5 rund
 - 4.B. Oddech balonowy
 - Połóż dłonie na brzuchu
 - Weź powolny wdech, wyobrażając sobie, że brzuch nadmucha się jak balon
 - Zrób łagodny wydech, podczas gdy „balon traci powietrze”
 - Powtórz 5–7 razy
5. Ćwiczenie uziemiające (3–4 minuty) Zastosuj technikę uziemiającą 5-4-3-2-1:
 - Zauważ 5 rzeczy, które widzisz
 - 4 rzeczy, które możesz dotknąć
 - 3 rzeczy, które słyszysz
 - 2 rzeczy, które możesz poczuć węchem
 - 1 rzecz, którą możesz poczuć smakiem
6. Przypomnij uczestnikom, aby poruszali się powoli i poświęcili uwagę każdemu zmysłowi.
7. Zakończenie (1 minuta) Poproś uczestników o wzięcie ostatniego, powolnego oddechu i zauważenie, jak czuje się ich ciało.

Pytania do refleksji / podsumowania:

- Jak czuło się Twoje ciało przed ćwiczeniem, a jak czuje się po nim?
- Która część ćwiczenia najbardziej pomogła Ci się uspokoić?
- Kiedy te techniki mogą okazać się przydatne w codziennym życiu?
- Jak myślisz, w jaki sposób oddech wpływa na Twoje emocje?
- Która metoda uziemiająca była dla Ciebie najłatwiejsza, a która najtrudniejsza?





Rola prowadzącego (facylitatora):

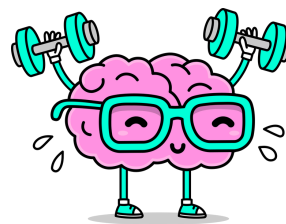
- Prowadzenie uczestników w sposób spokojny i powolny.
- Demonstrowanie każdej techniki oddechowej i uziemiającej.
- Utrzymywanie cichego, wspierającego otoczenia.
- Zachęcanie do udziału, ale z zachowaniem prawa uczestnika do rezygnacji z ćwiczenia.
- Obserwowanie sygnałów dyskomfortu i oferowanie alternatywnych rozwiązań.
- Łagodne poprowadzenie dyskusji refleksyjnej.

Rola uczestników:

- Podążanie za krokami technik oddechowych i uziemiających z przewodnikiem.
- Zachowanie ciszy i szacunku wobec doświadczeń innych osób.
- Dzielenie się refleksjami (jeśli czują się z tym komfortowo).
- Stosowanie technik we własnym tempie.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

- Niektórzy uczestnicy mogą czuć się niekomfortowo z zamkniętymi oczami; zaoferuj możliwość pozostawienia ich otwartych.
- Unikaj wymuszania bardzo głębokich oddechów – u niektórych osób może to wywołać zawroty głowy lub niepokój. Zachęcaj do powolnego, naturalnego oddychania.
- Upewnij się, że ćwiczenia uziemiające pozostają w strefie komfortu (pomiń zmysł węchu/smaku, jeśli sytuacja na to nie pozwala lub jest to nieodpowiednie).
- Pozwól uczestnikom przerwać w dowolnym momencie, jeśli poczują się przytłoczeni.
- Utrzymuj łagodny i nienarzucający się ton głosu; unikaj osobistych, dociekliwych pytań.





Tytuł aktywności: Termometr Uczuć

Temat / Rozwijane umiejętności:

- Świadomość emocjonalna
- Identyfikowanie intensywności emocji
- Regulacja emocji
- Wczesne rozpoznawanie eskalacji (nasilania się emocji)

Cel aktywności: Pomoc uczestnikom w zrozumieniu, że emocje mogą mieć różną intensywność, oraz nauka strategii zarządzania uczuciami, zanim staną się one przytłaczające. Aktywność uczy uczestników zauważania wczesnych sygnałów ostrzegawczych i dobierania odpowiednich strategii radzenia sobie w zależności od „poziomu” emocjonalnego.

Cele edukacyjne:

- Identyfikowanie różnych poziomów intensywności emocji przy użyciu modelu Termometru Uczuć.
- Rozpoznawanie osobistych sygnałów fizycznych, behawioralnych i emocjonalnych na każdym poziomie.
- Dopasowanie odpowiednich strategii radzenia sobie do różnych poziomów intensywności.
- Korzystanie z termometru w celu skutecznego monitorowania i komunikowania emocji.

Czas trwania: 15–20 minut.

Wymagania dotyczące miejsca:

- Sala lekcyjna lub ciche pomieszczenie.
- Stoły lub miejsce na podłodze do pisania/rysowania.
- Miejsca siedzące ułatwiające dyskusję.
- Miejsce na ścianie do zawieszenia dużego termometru (opcjonalnie).

Potrzebne materiały:

- Wydrukowane szablony Termometru Uczuć (skala 5- lub 10-stopniowa).
- Markery, kredki lub ołówki.
- Karteczki samoprzylepne (opcjonalnie).
- Duży termometr w formie plakatu (opcjonalnie).





Instrukcje:

1. Wstęp (2–3 minuty)

- Wyjaśnij, że emocje mogą być „małe”, „średnie” lub „duże” – zupełnie jak temperatura rosnąca na termometrze.
- Przedstaw poziomy termometru (np. 1 = spokój, 5 = utrata kontroli).

2. Odkrywanie poziomów (5 minut) Dla każdego poziomu termometru przedyskutujcie:

- Jakie emocje mogą się pojawić?
- Co może czuć ciało? (np. przyspieszone bicie serca, napięte mięśnie).
- Jakie zachowania mogą wystąpić na tym etapie?

Przykład (system 5-poziomowy):

- 1 – Spokój
- 2 – Lekki niepokój / zmartwienie
- 3 – Frustracja / nerwowość
- 4 – Złość / przytłoczenie
- 5 – Wybuch / utrata kontroli

1. Personalizacja termometru (5–7 minut) Rozdaj uczestnikom puste szablony termometrów i poproś ich o:

- Nazwanie tego, jak się czują na każdym poziomie.
- Narysowanie lub wypisanie sygnałów z ciała, które zauważają.
- Dodanie strategii, które pomagają na poszczególnych etapach.

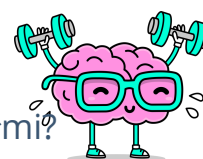
Przykładowe strategie:

- Poziom 2: głębokie oddychanie.
- Poziom 3: zrobienie sobie przerwy.
- Poziom 4: ćwiczenie uziemiające.
- Poziom 5: szukanie wsparcia u osoby dorosłej/zaufanej.

1. Dyskusja grupowa (2–3 minuty) Zaprosz chętne osoby do pokazania swoich termometrów i opowiedzenia o tym, co zauważyły u siebie.

Pytania do refleksji / podsumowania:

- Na którym poziomie termometru spędzasz zazwyczaj najwięcej czasu?
- Skąd wiesz, że Twoje emocje zaczynają „rosnąć”?
- Zarządzanie którym poziomem jest dla Ciebie najtrudniejsze?
- Które strategie działają najlepiej na poszczególnych poziomach?
- Jak ten termometr mógłby Ci pomóc w domu? W szkole? Z przyjaciółmi?





Rola prowadzącego (facylitatora):

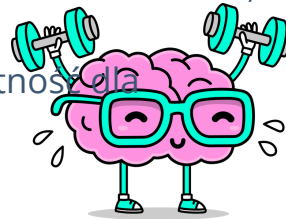
- Jasne wyjaśnienie koncepcji termometru na poziomie dostosowanym do wieku grupy.
- Podawanie przykładów intensywności emocji oraz sygnałów płynących z ciała.
- Oferowanie wsparcia podczas personalizowania termometrów przez uczestników.
- Zachęcanie do dzielenia się doświadczeniami bez oceniania.
- Normalizowanie wszystkich emocji (pokazywanie, że każda emocja jest potrzebna).
- Monitorowanie sygnałów dyskomfortu i indywidualne wspieranie uczestników.

Rola uczestników:

- Szczere zaangażowanie w identyfikowanie własnych poziomów emocjonalnych.
- Dzielenie się pomysłami na temat sygnałów z ciała i strategii radzenia sobie.
- Uzupełnienie swojego spersonalizowanego termometru.
- Szanowanie doświadczeń i emocji innych osób.
- Dzielenie się refleksjami, jeśli czują się z tym komfortowo.

Kwestie bezpieczeństwa i emocji:

- Unikaj zmuszania uczestników do omawiania osobistych lub traumatycznych przeżyć.
- Waliduj wszystkie emocje – żadne uczucie nie jest „złe”.
- Niektórzy uczestnicy mogą czuć zawstydzenie podczas omawiania intensywnych uczuć; pozwól im na rezygnację z wypowiedzi.
- Zapewnij wsparcie osobom, które poruszają się emocjonalnie lub poczują przytłoczone.
- Przypominaj uczestnikom, że to narzędzie służy budowaniu świadomości, a nie zawstydzaniu czy karaniu.
- Dbaj o to, by otoczenie było spokojne i zapewniało prywatność dla bezpieczeństwa emocjonalnego.





WKŁAD TEORETYCZNY

Definicja pojęcia - Rozpoznawanie i kontrolowanie emocji oraz zachowań odnosi się do zdolności identyfikowania własnych uczuć, rozumienia sygnałów, jakie emocje wywołują w ciele i umyśle, oraz zarządzania nimi w sposób prowadzący do pozytywnych, odpowiednich i zdrowych działań. Pojęcie to obejmuje bycie świadomym wyzwalaczy emocjonalnych (triggerów), zauważanie zmian w intensywności emocji, wybieranie skutecznych strategii radzenia sobie oraz regulowanie zachowań, aby reagować spokojnie i odpowiedzialnie w różnych sytuacjach.

Kluczowe wnioski teoretyczne

- Świadomość emocjonalna i nazywanie emocji: Trafne rozpoznawanie emocji jest fundamentem. Teorie takie jak Jamesa-Langego czy Schachtera-Singera sugerują, że świadomość i nazywanie sygnałów fizjologicznych oraz poznawczych pomaga jednostkom zrozumieć ich stany emocjonalne, co jest pierwszym krokiem w stronę regulacji.
- Ocena i ponowna ocena poznawcza: Zgodnie z teorią oceny poznawczej Lazarusa, to, jak interpretujemy wydarzenia, wpływa na nasze reakcje emocjonalne. Poprzez zmianę postrzegania sytuacji (ponowną ocenę poznawczą), jednostki mogą zredukować negatywne emocje i skutecznie modulować swoje zachowanie.
- Samoregulacja i kontrola behawioralna: Teoria społeczno-poznawcza Bandury podkreśla poczucie własnej skuteczności oraz strategie samoregulacji (wyznaczanie celów, samomonиторowanie i wzmacnianie) jako kluczowe mechanizmy kontroli impulsów, emocji i zachowań adaptacyjnych.

Źródła / Multimedia

- You Aren't at the Mercy of Your Emotions — Your Brain Creates Them (a TED Talk by Lisa Feldman Barrett) — [TED+1](#)
- How to Manage Your Emotions (TED-Ed lesson) — [TED-Ed](#)
- Feelings: Handle them before they handle you — [youtube.com](#)
- "Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of ..." by M. Kozubal (2023) — [PMC](#)
- "Emotion Regulation" (Psychology Today) — [Psychology Today](#)
- "Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behaviour" (Harvard Health) — [health.harvard.edu](#)
- "Strategies and goals in Emotion Regulation models: a systematic review" (2024) — [frontiersin.org](#)



KLUCZOWE WNIOSKI

1. Samoświadomość jest fundamentem

- Rozpoznawanie emocji w momencie, gdy się pojawiają, pomaga zapobiegać impulsywnym reakcjom.
- Świadomość obejmuje zauważanie sygnałów fizjologicznych, myśli oraz tendencji behawioralnych powiązanych z emocjami.
- Praktycznymi narzędziami do budowania świadomości emocjonalnej są uważność (mindfulness) oraz prowadzenie dziennika.

2. Ocena poznawcza kształtuje reakcje emocjonalne

- To, jak interpretujemy wydarzenia, determinuje intensywność i rodzaj doświadczanych przez nas emocji.
- Przedefiniowanie sytuacji (ponowna ocena poznawcza) może zredukować negatywne emocje i promować konstruktywne zachowania.

3. Regulacja emocji wymaga aktywnych strategii Strategie te obejmują:

- Ponowną ocenę poznawczą: Zmianę sposobu myślenia o danej sytuacji.
- Tłumienie lub odraczanie: Tymczasowe powstrzymywanie reakcji emocjonalnych, gdy jest to stosowne.
- Rozwiązywanie problemów: Bezpośrednie zajęcie się wyzwalaczami (triggerami), aby zmniejszyć ich wpływ emocjonalny.

4. Samoregulacja zachowania

- Samoregulacja łączy rozpoznawanie emocji z działaniami: wyznaczaniem celów, monitorowaniem własnych reakcji i wzmacnianiem pozytywnych zachowań.
- Silne poczucie własnej skuteczności zwiększa kontrolę nad impulsami i reakcjami emocjonalnymi.

5. Czynniki społeczne i środowiskowe mają znaczenie

- Na emocje i zachowania wpływa kontekst społeczny, relacje oraz sygnały płynące z otoczenia.
- Praktykowanie empatii i szukanie wsparcia społecznego może poprawić kontrolę emocjonalną i zachowania adaptacyjne.





SŁOWNICZEK

A-C

- Afekt (Affect) – Doświadczenie uczucia lub emocji; może mieć zabarwienie pozytywne lub negatywne.
- Ocena (Appraisal) – Osobista interpretacja sytuacji, która wpływa na reakcję emocjonalną.
- Regulacja behawioralna (Behavioural Regulation) – Zdolność do kontrolowania lub modyfikowania swoich działań w odpowiedzi na emocje lub bodźce zewnętrzne.
- Ponowna ocena poznawcza (Cognitive Reappraisal) – Zmiana sposobu myślenia o danej sytuacji w celu zmiany jej wpływu emocjonalnego.

E-M

- Emocja (Emotion) – Złożony stan psychologiczny obejmujący subiektywne doświadczenie, reakcję fizjologiczną oraz ekspresję behawioralną.
- Świadomość emocjonalna (Emotional Awareness) – Zdolność do rozpoznawania i rozumienia własnych emocji.
- Inteligencja emocjonalna (EI) – Zdolność do dostrzegania, rozumienia, zarządzania i regulowania emocji u siebie i innych.
- Uwaga (Mindfulness) – Poświęcanie nieoceniającej uwagi chwili obecnej, w tym myślom, uczuciom i doznaniom cielesnym.

R-S

- Strategie regulacji (Regulation Strategies) – Techniki służące do zarządzania reakcjami emocjonalnymi lub ich zmiany, np. ponowna ocena, tłumienie lub rozpraszanie uwagi.
- Samokontrola (Self-Control) – Zdolność do hamowania impulsów, odraczania gratyfikacji i działania zgodnie z długoterminowymi celami.
- Poczucie własnej skuteczności (Self-Efficacy) – Wiara we własną zdolność do skutecznego zarządzania emocjami i zachowaniami.
- Tłumienie (Suppression) – Strategia polegająca na świadomym hamowaniu ekspresji emocjonalnej.

T-V

- Wyzwalacz (Trigger) – Zdarzenie, myśl lub bodziec, który wywołuje silną reakcję emocjonalną.
- Zachowanie wolicjonalne (Volitional Behaviour) – Działania podejmowane intencjonalnie i pod świadomą kontrolą, często pod wpływem regulacji emocji.



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)

ZAŁĄCZNIKI

**Dołącz materiały informacyjne,
arkusze robocze, formularze
zgody lub listy kontrolne.**



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.