



STRONGER YOU(TH)

Materiał edukacyjny



Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.



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/>



Spis treści

1. Kreatywność i muzyka – Wykorzystanie dźwięku i wyobraźni w wspieraniu dobrostanu psychicznego

(Partner: SMART eco power, Polska)

1.1. Muzyka a dobrostan psychiczny	s.4
1.2. Kreatywność i wyrażanie emocji	s.9
1.3. Głos, rytm i dźwięk jako narzędzia ekspresji	s.10
1.4. Muzyka i społeczność – Łączenie się z innymi	s.11
1.5. Włączanie kreatywności i muzyki do życia codziennego	s.12
1.6. Najważniejsze wnioski	s.13
1.7. Słownik pojęć	s.14
1.8. Bibliografia	s.15

2. Świadome korzystanie z mediów społecznościowych i cyfrowy detoks

(Partner: Uniwersytet w Rzymie Tor Vergata, Włochy)

2.1. Psychologia zaangażowania cyfrowego i uzależnień	s.21
2.2. Odpowiedzialne korzystanie z technologii i dobrostan cyfrowy	s.24
2.3. Wpływ przeciążenia cyfrowego na zdrowie psychiczne	s.26
2.4. Ustalanie zdrowych granic i rutyn cyfrowych	s.28
2.5. Tworzenie wspierających środowisk cyfrowych	s.31
2.6. Najważniejsze wnioski	s.34
2.7. Bibliografia	s.35

3. Promowanie samoakceptacji i poczucia własnej wartości

(Partner: CET Platform Lietuva, Litwa)

3.1. Zrozumienie samoakceptacji i poczucia własnej wartości	s.39
3.2. Wewnętrzny krytyk i współczucie wobec siebie	s.40
3.3. Tożsamość, obraz ciała i porównania społeczne	s.41
3.4. Narzędzia do budowania poczucia własnej wartości	s.42
3.5. Włączanie samoakceptacji do życia codziennego	s.43
3.6. Najważniejsze wnioski	s.44
3.7. Słownik pojęć	s.45
3.8. Bibliografia	s.46



Spis treści

4. Joga i medytacja

(Partner: Association WalkTogether, Bułgaria)

4.1. Wprowadzenie do jogi i medytacji	s.51
4.2. Joga a zdrowie psychiczne	s.52
4.3. Medytacja a zdrowie psychiczne	s.53
4.4. Badania naukowe i studia przypadków	s.54
4.5. Włączanie jogi i medytacji do życia codziennego	s.55
4.6. Najważniejsze wnioski	s.56
4.7. Słownik pojęć	s.57
4.8. Bibliografia	s.58

5. Kreatywność i upcykling – Wykorzystanie ekologicznych metod dla wsparcia zdrowia psychicznego

(Partner: ARCHE, Polska)

5.1. Wprowadzenie do upcyklingu i kreatywności	s.64
5.2. Materiały jako medium do wyrażania emocji	s.65
5.3. Praktyczne techniki upcyklingu	s.66
5.4. Wspólne i społeczne projekty upcyklingowe	s.67
5.5. Włączanie praktyk upcyklingowych do życia codziennego	s.68
5.6. Najważniejsze wnioski	s.69
5.7. Słownik pojęć	s.70
5.8. Bibliografia	s.71

6. Umiejętności emocjonalne wspierające dbanie o zdrowie psychiczne

(Partner: Connecting Dots, Cypr)

6.1. Budowanie odporności	s.82
6.2. Zdrowe relacje i komunikacja	s.83
6.3. Zarządzanie stresem i lękiem	s.85
6.4. Praktyki życiowe wspierające dobrostan psychiczny	s.87
6.5. Najważniejsze wnioski	s.89
6.6. Bibliografia	s.90

7. Leksykon zdrowia psychicznego



KREATYWNOŚĆ I MUZYKA - Użycie dźwięków i wyobraźni do wsparcia zdrowia psychicznego

Nazwa Organizacji	SMART eco power
Kraj	Polska



OPIS MODUŁU I CELE NAUKI

KREATYWNOŚĆ I MUZYKA – Ten moduł wspiera młodych ludzi w odkrywaniu, jak kreatywność i muzyka mogą poprawiać dobrostan psychiczny. Muzyka umożliwia wyrażanie siebie, regulację emocji oraz budowanie więzi z innymi. Poprzez wykorzystanie dźwięku, rytmu i wyobraźni uczestnicy poznają, w jaki sposób praktyki twórcze wzmacniają odporność, redukują stres i poprawiają samoświadomość.

Cele nauki – po ukończeniu tego modułu uczestnicy będą:

- Rozumieć rolę muzyki i kreatywności we wspieraniu zdrowia psychicznego.
- Odkrywać sposoby wyrażania emocji poprzez dźwięk, rytm i teksty piosenek.
- Zyskać pewność w wykorzystaniu muzyki jako narzędzia do redukcji stresu i samoregulacji.
- Wzmacniać kreatywne myślenie i wyobraźnię jako czynniki ochronne dobrostanu.
- Opracować osobiste strategie integracji kreatywności i muzyki w codziennym życiu.





Tematy modułów i struktura

- 1. Muzyka, a zdrowie psychiczne**
- 2. Kreatywność i ekspresja
emocjonalna**
- 3. Głos, Rytm i dźwięk jako narzędzie ekspresji**
- 4. Łączenie się społeczności poprzez muzykę**
- 5. Integracja kreatywności i muzyki w życie
codzienne**





Efekty Uczenia się

Wiedza i Zrozumienie

Uczestnicy będą umieli:

- Zdefiniować kreatywność i wyjaśnić jej wpływ na dobrostan.
- Opisać, jak muzyka wpływa na emocje, poziom stresu i postrzeganie siebie.
- Docenić wartość improwizacji, komponowania piosenek oraz aktywnego słuchania.
- Wskazać społeczne i psychologiczne korzyści wynikające ze wspólnych doświadczeń muzycznych.

Umiejętności

Uczestnicy nauczą się:

- Używać muzyki jako narzędzia do wyrażania siebie i relaksu
- Stosować aktywne słuchanie i techniki refleksyjne do eksploracji emocji
- Tworzyć proste improwizacje oparte na dźwiękach lub tekstach.
- Jak stworzyć osobisty plan działania, który pozwoli Ci zintegrować muzykę i kreatywność z codzienną rutyną.





SEKCJA 1: Muzyka, a zdrowie psychiczne

1. Koncept teoretyczny

Opis: Muzyka wpływa na emocje, procesy poznawcze i dobrostan. Redukuje lęk, poprawia nastrój i zwiększa koncentrację.

Kluczowe informacje teoretyczne: Badania z zakresu muzykoterapii pokazują, że dźwięk wpływa na układ nerwowy, uwalniając dopaminę i obniżając poziom kortyzolu. Regularne obcowanie z muzyką wspiera odporność psychiczną.

Linki multimedialne:

- [Video: How Music Affects Your Brain \(YouTube\)](#)
- [Article: American Psychological Association – Music and Stress](#)

2. Struktura aktywności praktycznej

- **Nazwa aktywności:** moja emocjonalna playlista
- **Cel:** Zwiększenie świadomości, w jaki sposób muzyka wpływa na stany emocjonalne.
- **Potrzebne materiały:** Telefony/słuchawki, papier/długopisy.
- **Czas trwania:** 20 minut.

Instrukcja:

1. Uczestnicy wybierają 3 utwory: jeden, który ich uspokaja, jeden, który dodaje energii, oraz jeden, który odzwierciedla smutek lub trudności.
2. Zapisują emocje odczuwane podczas słuchania.
3. Dzieli się w małych grupach.

Refleksja: Omówienie, jak świadome wybieranie muzyki może wpływać na regulację nastroju.



SEKCJA 2: Kreatywność i ekspresja emocjonalna

1. Koncept teoretyczny

Opis: Kreatywność to zdolność tworzenia pomysłów, obrazów lub wyrażeń odzwierciedlających stany wewnętrzne. Wspiera samoświadomość i zmniejsza napięcie psychiczne.

Kluczowe informacje teoretyczne: Aktywności twórcze pobudzają obszary mózgu związane ze stanem flow, motywacją i odpornością psychiczną.

Linki multimedialne:

- [TED Talk: The Art of Being Yourself – Caroline McHugh](#)
- [Article: Creativity as a Protective Factor in Mental Health](#)

2. Struktura aktywności praktycznej

- **Nazwa aktywności:** Rysowanie dźwięku
- **Cel:** Przekształcenie muzyki w wyraz artystyczny, wizualny.
- **Potrzebne materiały:** Papier, kredki/markery, muzyka.
- **Czas trwania:** 15–20 minut

Instrukcja:

1. Włącz ścieżkę instrumentalną
2. Uczestnicy rysują kształty, kolory, wzory, które wyrażają to co słyszą.
3. Podzielcie się rysunkami w parach

Refleksja: Porozmawiajcie o tym, jak dźwięki przekształcają się w symbole i uczucia.



SEKCJA 3: Głos, rytm i dźwięk jako narzędzie ekspresji

Opis koncepcji teoretycznej: Ciało jest instrumentem. Głos i rytm pozwalają na bezpośrednie uwalnianie emocji i redukcję stresu.

Kluczowe informacje teoretyczne: Grupowy rytm (bębny, klaskanie, śpiewy) synchronizuje rytm serca i zwiększa poczucie przynależności.

Linki multimedialne:

- [Video: The Healing Power of Drumming](#)
- [Article: Singing and Mental Health: Psychological Benefits of Vocal Expression](#)

2. Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Krąg dźwięku

Cel: Wzmacnianie więzi grupowych i uwalnianie emocji poprzez dźwięk.

Potrzebne materiały: Instrumenty perkusyjne lub przedmioty zastępcze (stoły, butelki, dłonie).

Czas trwania: 20 minut

Instrukcja:

1. Uczestnicy formują koło
2. Każda osoba dodaje prosty rytm, klaśnięcie lub dźwięk głosowy.
3. Grupa tworzy wspólną improwizację.

Refleksja: Omówienie, jak uczestnikom było wносить swój wkład i być częścią wspólnego dźwięku.



SEKCJA 4: Łączenie się społeczności poprzez muzykę

1. **Opis koncepcji teoretycznej:** Muzyka wzmacnia więzi, zmniejsza poczucie samotności i buduje wspólną tożsamość.
2. **Kluczowe informacje teoretyczne:** Wspólne śpiewanie lub tworzenie muzyki powoduje uwalnianie oksytocyny, co zwiększa zaufanie i empatię.

3. Linki multimedialne:

- [Video: Choirs and Mental Health](#)
- [Article: Group Singing and Wellbeing Research](#)

2. Struktura aktywności praktycznej

• **Nazwa aktywności:** Wspólne komponowanie piosenki

• **Cel:** Wzmacnianie współpracy, kreatywności i wyrażania siebie.

• **Potrzebne materiały:** Papier, długopisy, instrumenty (opcjonalnie)

Czas trwania: 30 minut

Instrukcje:

1. W małych grupach uczestnicy piszą krótkie teksty piosenek na wybrany temat (np. nadzieja, odporność).
2. Dodają rytm lub melodię.
3. Prezentują utwór grupie.

Refleksja: Podkreślenie, że liczy się proces tworzenia, a nie jakość wykonania.



SEKCJA 5: Integracja kreatywności i muzyki w życie codzienne

- 1. Opis koncepcji teoretycznej:** Regularne praktyki twórcze wzmacniają odporność. Nawet 5–10 minut dziennie z muzyką redukuje stres.
- 2. Kluczowe informacje teoretyczne:** Małe nawyki, takie jak uważne słuchanie, prowadzenie dziennika z tekstami piosenek czy nucenie, z czasem poprawiają dobrostan psychiczny.
- 3. Linki multimedialne:**
 - [Video: Daily Music Habits](#)
 - [Article: Mindful Music Listening](#)

2. Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Mój kreatywny plan działania

Cel: Pomoc uczestnikom w zastosowaniu narzędzi w codziennych rutynach.

Potrzebne materiały: Papier, długopisy

Czas trwania: 30 minut

Instrukcje:

- 1. Każdy uczestnik wybiera jeden codzienny nawyk związany z muzyką (np. lista odtwarzania na poranną energię, śpiewanie przed snem).**
- 2. Zapisuje 2–3 małe cele na następny miesiąc.**
- 3. Dzieli się nimi z partnerem w celu wzajemnej motywacji.**

Refleksja: Omówienie, jak utrzymać motywację i dostosować praktyki do własnych potrzeb.



KLUCZOWE WNIOSKI

Kreatywność i muzyka są potężnymi narzędziami do regulacji emocji, redukcji stresu i budowania odporności.

Muzyka stanowi uniwersalny język, który wspiera poczucie wspólnoty i umożliwia wyrażanie siebie.

Praktyczne ćwiczenia, takie jak tworzenie playlist, rysowanie dźwięku, granie na bębnach czy komponowanie piosenek, czynią eksplorację emocji namacalną.

Małe, codzienne działania związane z muzyką pomagają utrzymać długoterminowy dobrostan psychiczny.





Słowniczek

- **Kreatywność:** Umiejętność wymyślania oryginalnych rozwiązań
- **Muzykoterapia:** Kliniczne wykorzystanie muzyki w celu wspierania zdrowia emocjonalnego, poznawczego i społecznego.
- **Improwizacja:** Tworzenie dźwięku lub rytmu spontanicznie, bez wcześniejszego planowania.
- **Aktywne słuchanie:** Skupienie pełnej uwagi na muzyce, zwracając uwagę na emocjonalne i fizyczne reakcje.





BIBLIOGRAFIA

- **Bruscia, K. (2014). Defining Music Therapy. Barcelona Publishers.**
- **Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327.**
- **MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (Eds.). (2012). Music, Health, and Wellbeing. Oxford University Press.**
- **American Psychological Association. (2019). The power of music to reduce stress. Retrieved from <https://www.apa.org> TEDx Talks and YouTube resources on creativity, music, and wellbeing.**



UWAŻNE UŻYWANIE SOCIAL MEDIÓW I DETOX DIDŻITALNY

Nzawa ograniacji	University of Rome Tor Vergata
KRAJ	Włochy



W coraz bardziej połączonym świecie media społecznościowe i technologie cyfrowe stały się integralną częścią naszego codziennego życia, kształtując sposób, w jaki komunikujemy się, pracujemy, uczymy i spędzamy czas wolny. Choć te osiągnięcia oferują bezprecedensowe możliwości nawiązywania kontaktów i dostępu do informacji, ich wszechobecna obecność niesie ze sobą również istotne wyzwania dla naszego zdrowia psychicznego i dobrostanu. Stały napływ informacji, presja utrzymania wizerunku online oraz uzależniający charakter wielu platform mogą prowadzić do przeciążenia cyfrowego, lęku, depresji oraz zmniejszonego poczucia obecności w realnym świecie.

cele nauczania

Ten edukacyjny program został zaprojektowany w celu wyposażenia uczestników w wiedzę i praktyczne strategie niezbędne do świadomego poruszania się w cyfrowym świecie. Ma na celu wspieranie zdrowszej relacji z technologią, promowanie celowego korzystania zamiast nawykowego konsumpcjonizmu oraz umożliwienie odzyskania uwagi i dobrostanu. Poprzez zrozumienie psychologicznych podstaw zaangażowania cyfrowego oraz wdrażanie skutecznych strategii cyfrowego detoksu uczestnicy nauczą się korzystać z korzyści technologii, jednocześnie minimalizując jej potencjalne negatywne skutki.





Tematy modułów i struktura

- Psychologia zaangażowania cyfrowego i uzależnienia
- Świadome korzystanie z technologii i dobrostan cyfrowy
- Wpływ przeciążenia cyfrowego na zdrowie psychiczne
- Ustalanie zdrowych granic i rutyn cyfrowych
- Tworzenie wspierających środowisk cyfrowych





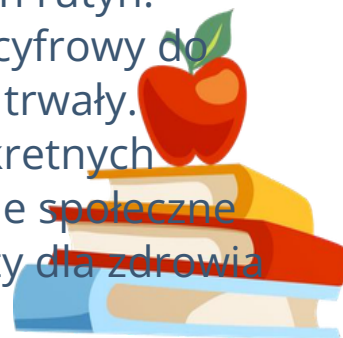
efekty uczenia się

Wiedza i zrozumienie

- Zidentyfikowanie różnych rodzajów praktyk wspierających dobrostan cyfrowy, strategii detoksu oraz świadomego podejścia do korzystania z technologii wraz z ich konkretnymi korzyściami dla zdrowia psychicznego.
- Omówienie dowodów naukowe potwierdzających korzyści dla zdrowia psychicznego wynikające ze świadomego korzystania z technologii, cyfrowego detoksu oraz zrównoważonego korzystania z mediów społecznościowych.
- Analizowanie, w jaki sposób algorytmy mediów społecznościowych, funkcje projektowe i wzorce użytkowania wpływają na zachowanie, nastrój i dobrostan psychiczny.

Umiejętności

- Stosowanie techniki świadomego przeglądania, świadomej konsumpcji i ustalania granic cyfrowych w celu zarządzania stresem, lękiem oraz emocjami wywoływanymi przez media społecznościowe.
- Wdrażanie praktycznych strategii redukcji czasu spędzanego przed ekranem, tworzenia stref wolnych od technologii oraz ustalania zdrowych cyfrowych rutyn.
- Włączanie praktyki wspierających dobrostan cyfrowy do codziennego życia w sposób zrównoważony i trwały.
- Dostosowywanie poznanych techniki do konkretnych kontekstów, takich jak praca, nauka, interakcje społeczne czy czas wolny, aby osiągnąć optymalne efekty dla zdrowia psychicznego.





Psychologia zaangażowania cyfrowego i uzależnienia

Koncepcja teoretyczna

Ten podrozdział bada złożone mechanizmy psychologiczne leżące u podstaw zaangażowania w media społecznościowe oraz rozwoju zależności cyfrowej. Analizuje, w jaki sposób platformy wykorzystują zasady psychologii behawioralnej, takie jak schematy wzmocnień o zmiennym stosunku, aby wspierać powstawanie nawyków i utrzymanie ciągłego korzystania. Dyskusja obejmuje również rolę społecznej walidacji, uwalnianie dopaminy w odpowiedzi na polubienia i powiadomienia oraz neurobiologiczne szlaki zaangażowane w rozwój uzależnienia cyfrowego. Zrozumienie tych psychologicznych podstaw jest kluczowe dla rozpoznania potencjału uzależniającego technologii cyfrowych oraz dla opracowania skutecznych strategii świadomego korzystania.

kluczowy wkład teoretyczny

Zaangażowanie cyfrowe i zależność od technologii mają głębokie korzenie w zasadach psychologicznych, szczególnie tych związanych z systemami nagrody i kształtowaniem nawyków. Platformy mediów społecznościowych są projektowane tak, aby dostarczać przerywane wzmocnienia pozytywne, co stanowi potężny mechanizm warunkowania behawioralnego. Każde „polubienie”, „udostępnienie” czy „komentarz” działa jak zmienna nagroda, co sprawia, że użytkownicy ciągle sprawdzają swoje urządzenia w oczekiwaniu na kolejny pozytywny bodziec. Tworzy to sprzężenie zwrotne, które może prowadzić do kompulsywnego sprawdzania i nadmiernego korzystania z platform [1]. Ponadto pragnienie społecznej walidacji odgrywa znaczącą rolę. Ludzie są z natury istotami społecznymi, a media społecznościowe oferują łatwo dostępne narzędzie do poszukiwania akceptacji i poczucia przynależności. Pozytywne reakcje otrzymywane na tych platformach mogą wywoływać uwalnianie dopaminy – neuroprzekaźnika związanego z przyjemnością i nagrodą – co dodatkowo wzmacnia to zachowanie [2].



Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Świadomość nawyków cyfrowych, Cele:

- Zwiększenie samoświadomości dotyczącej osobistych wzorców zaangażowania cyfrowego.
- Identyfikacja wyzwalaczy i nagród związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych.
- Rozpoznanie emocjonalnego i psychologicznego wpływu interakcji cyfrowych.

Potrzebne materiały:

- Notes lub cyfrowa aplikacja do prowadzenia dziennika.
- Długopis lub klawiatura.
- Dostęp do osobistych urządzeń cyfrowych (smartfon, komputer).

Czas trwania:

15–20 minut (najlepiej: codziennie przez jeden tydzień).

Instrukcja krok po kroku:

Wprowadzenie (dzień 1):

Wyjaśnij cel prowadzenia dziennika – obserwowanie i rozumienie nawyków cyfrowych bez oceniania. Wprowadź pojęcie wyzwalaczy (co sprawia, że sięgasz po telefon?), zachowań (co robisz?) oraz nagród (jak się czujesz po zakończeniu?).

2. Codzienne zapisy (dni 1–7):

Przez jeden tydzień poproś uczestników, aby zapisywali korzystanie z mediów społecznościowych i urządzeń cyfrowych co najmniej 3–5 razy dziennie. Przy każdym wpisie powinni zanotować:

- Czas: Kiedy rozpoczęłeś/-aś korzystanie z urządzenia/aplikacji?
- Wyzwalacz: Co skłoniło Cię do sięgnięcia po urządzenie? (np. nuda, powiadomienie, stres, nawyk, konkretna emocja).
- Aktywność: Z jakiej aplikacji lub funkcji korzystałeś/-aś? (np. scrollowanie Instagrama, sprawdzanie e-maili, oglądanie YouTube'a).
- Czas trwania: Jak długo trwała dana aktywność?
- Stan przed: Jak się czułeś/-aś przed rozpoczęciem? (np. zaniepokojony/-a, znudzony/-a, ciekawy/-a, szczęśliwy/-a).
- Stan po: Jak się czułeś/-aś bezpośrednio po zakończeniu? (np. odczuwając ulgę, większy niepokój, bycie poinformowanym/-ą, rozproszenie, poczucie winy, poczucie połączenia z innymi).



3. Rozpoznawanie wzorców (koniec tygodnia):

Pod koniec tygodnia poprowadź uczestników do przeglądu zapisów w dzienniku.

Zachęć ich do poszukiwania powtarzających się schematów:

- Jakie są ich najczęstsze wyzwalacze?
- Z których aplikacji korzystają najczęściej?
- Czy istnieją konkretne pory dnia, w których częściej sięgają po urządzenia?
- Czy określone aktywności cyfrowe konsekwentnie prowadzą do negatywnych emocji?
- Jakich nagród poszukują poprzez zaangażowanie cyfrowe?

4. Dyskusja:

Przeprowadź dyskusję grupową (jeśli to możliwe) lub zachęć do indywidualnej refleksji nad uzyskanymi wnioskami. Podkreśl, że świadomość jest pierwszym krokiem do wprowadzania uważnych i trwałych zmian.

Refleksja/podsumowanie:

- Co najbardziej Cię zaskoczyło w Twoich nawykach cyfrowych?
- Jak różniły się Twoje odczucia przed i po korzystaniu z technologii cyfrowych?
- Jakie wzorce zauważyłeś/-aś w zakresie wyzwalaczy i nagród?
- Na podstawie swoich obserwacji, jaką jedną małą zmianę mógłbyś/mogłabyś wprowadzić w swoich nawykach cyfrowych w tym tygodniu?
- W jaki sposób ta świadomość może pomóc Ci w bardziej uważnym korzystaniu z technologii?



Świadome korzystanie z technologii i dobrostan cyfrowy

Koncepcja teoretyczna

Ten podrozdział wprowadza podstawowe zasady świadomego korzystania z technologii, zestawiając je z biernym lub nieświadomym zaangażowaniem cyfrowym. Podkreśla znaczenie intencjonalności, samoświadomości oraz świadomego wyboru w interakcjach z urządzeniami i platformami cyfrowymi. Celem jest kształtowanie zdrowszej relacji z technologią, która wspiera ogólny dobrostan, zamiast go osłabiać.

kluczowy wkład teoretyczny

Świadome korzystanie z technologii ma swoje korzenie w szerszej koncepcji uważności, która polega na kierowaniu uwagi na chwilę obecną bez oceniania [3]. W odniesieniu do technologii oznacza to korzystanie z narzędzi cyfrowych w sposób świadomy i intencjonalny, a nie automatyczny. Stanowi to wyraźny kontrast wobec nawykowego lub reaktywnego używania technologii, kiedy osoby mogą bezrefleksyjnie przewijać treści lub sprawdzać powiadomienia bez jasno określonego celu, a nawet bez świadomej refleksji [4].

Teoretyczne podstawy świadomego korzystania z technologii czerpią z różnych podejść psychologicznych, w tym terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) oraz terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), które podkreślają rolę świadomej uwagi oraz zachowań opartych na wartościach. Dobrostan cyfrowy w tym ujęciu odnosi się do stanu bycia zdrowym, zadowolonym i spełnionym w swoim cyfrowym życiu.



Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Uważne sprawdzanie – wyzwanieCele:

- Ćwiczenie intencjonalnego korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Rozwijanie świadomości celu stojącego za interakcjami cyfrowymi.
- Ograniczenie automatycznego i nieświadomego używania technologii.

Potrzebne materiały:

- Osobiste urządzenia cyfrowe (smartfon, komputer).
- Timer lub alarm.
- Mały notes lub cyfrowa aplikacja do robienia notatek.

Czas trwania: 1–2 minuty na każde uważne sprawdzenie (najlepiej: kilka razy dziennie przez jeden tydzień)

Instrukcja krok po kroku:

Wprowadzenie:

Wyjaśnij ideę uważnego sprawdzania. Podkreśl, że przed otwarciem jakiejkolwiek aplikacji lub rozpoczęciem aktywności cyfrowej uczestnicy zatrzymują się na chwilę i zadają sobie serię pytań.

2. Zatrzymanie się (w ciągu dnia):

Zanim odblokują telefon, otworzą aplikację mediów społecznościowych lub klikną w link, uczestnicy powinni zrobić kilkusekundową przerwę.

3. Zadawanie pytań i odpowiedzi:

W trakcie tej pauzy uczestnicy powinni w myślach (lub krótko zapisać) odpowiedzieć na następujące pytania:

- Dlaczego sięgam teraz po to urządzenie / otwieram tę aplikację?
- (np. aby sprawdzić konkretną wiadomość, z nudy, aby uciec od emocji, po informacje, aby skontaktować się z kimś).
- Jaka jest moja intencja w tej interakcji?
- (np. odpowiedzieć znajomemu, znaleźć konkretną informację, zrelaksować się przez 5 minut).

4. Świadome zaangażowanie:

Na podstawie udzielonych odpowiedzi uczestnicy mogą następnie przejść do zaplanowanego działania w sposób świadomy i celowy.



refleksja/podsumowa

- Zanimianie się przed sięgnięciem po telefon czy komputer pozwoliło mi zauważyć, jak często działam automatycznie. Dzięki temu moje doświadczenie korzystania z urządzenia było bardziej świadome i spokojne.
- Zdałam/zdałem sobie sprawę, że wiele moich nawyków cyfrowych jest impulsywnych – np. automatyczne sprawdzanie powiadomień lub mediów społecznościowych bez zastanowienia.
- Ta praktyka pomaga mi poczuć większą kontrolę nad tym, jak korzystam z technologii, bo pozwala wprowadzić chwilę refleksji zanim wykonam konkretną czynność.
- W przyszłości chcę ustalić konkretne zamiary: np. sprawdzać media społecznościowe tylko w wyznaczonych godzinach, czy korzystać z telefonu świadomie, zamiast włączać go automatycznie.

3. Wpływ przeciążenia cyfrowego na zdrowie psychiczne

Koncepcja teoretyczna

Ten podrozdział analizuje szkodliwe skutki nadmiernego i niekontrolowanego korzystania z technologii cyfrowych dla zdrowia psychicznego. Skupia się na kluczowych zjawiskach, takich jak lęk przed przegapieniem (FOMO), fragmentacja uwagi oraz nasilanie się stanów lękowych, depresji i porównań społecznych, dostarczając kompleksowego przeglądu, w jaki sposób przeciążenie cyfrowe może negatywnie wpływać na dobrostan psychiczny.

Kluczowe założenia teoretyczne:

Przeciążenie cyfrowe, charakteryzujące się przytłaczającym napływem informacji i ciągłymi wymaganiami cyfrowymi, ma istotny wpływ na zdrowie psychiczne. Jednym z najbardziej widocznych skutków jest lęk przed przegapieniem (FOMO) – obawa, że możemy przegapić satysfakcjonujące doświadczenia innych osób, szczególnie nasiloną przez media społecznościowe [5]. FOMO często wiąże się ze wzrostem lęku, obniżeniem nastroju oraz kompulsywną potrzebą pozostawania w kontakcie, co prowadzi do błędnego koła ciągłego sprawdzania i porównywania się [6]. Stała ekspozycja na wyidealizowane, często starannie wykreowane wersje życia innych osób w mediach społecznościowych może potęgować poczucie niedoskonałości i niezadowolenia z własnego życia, co wpisuje się w teorię porównań społecznych [7].



Struktura Aktywności Praktycznej

Nazwa aktywności: Godzina cyfrowego detoksu

Cele: Doświadczyć okresu świadomego odłączenia się od urządzeń cyfrowych. Obserwować bezpośrednie efekty braku cyfrowego kontaktu na nastrój i uwagę.

Zidentyfikować alternatywne aktywności służące wypoczynkowi i relaksowi.

Potrzebne Materiały: Timer. Wyznaczona przestrzeń wolna od technologii.

Czas trwania: 60 minut

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Przygotowanie:** Wybierz konkretną 60-minutową porę w ciągu dnia, podczas której możesz być całkowicie offline. Poinformuj członków rodziny lub współlokatorów o swoim zamiarze, aby uniknąć przerw. Umieść wszystkie urządzenia cyfrowe (telefon, tablet, laptop, smart TV) w wyznaczonym miejscu poza zasięgiem lub je wyłącz. Ustaw timer na 60 minut.
- 2. Angażowanie się w aktywności bez ekranu:** W tym czasie zajmij się aktywnościami, które nie wymagają korzystania z ekranów. Przykłady obejmują: czytanie książki lub czasopisma w wersji papierowej, spacer na świeżym powietrzu, zajmowanie się hobby (np. rysowanie, robótki ręczne, gra na instrumencie muzycznym), spędzanie czasu w naturze, ćwiczenie uważności lub medytacja.
- 3. Obserwacja i refleksja (w trakcie godziny):** Zwracaj uwagę na wszelkie chęci sięgnięcia po telefon lub wejścia online. Zauważaj uczucia dyskomfortu, nudy lub niepokoju. Obserwuj też pojawiające się uczucia spokoju, skupienia lub obecności „tu i teraz”.
- 4. Refleksja po detoksie:** Po upływie 60 minut poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad swoim doświadczeniem.



Refleksja/podsumowanie

- Jak zareagowałaś/zareagowałeś na samą myśl o odłączeniu się od urządzeń? Czy czułaś/czułeś lęk, ulgę, czy coś innego?
- Jakie pragnienia lub impulsy zauważyłaś/zauważyłeś w trakcie godziny cyfrowego detoksu? Jak sobie z nimi radziłaś/radziłeś?
- Jakie aktywności bez użycia urządzeń wykonywałaś/wykonywałeś? Jak się przy tym czułaś/czułeś?
- Czy doświadczyłaś/doświadczyłeś jakichkolwiek zmian w nastroju, koncentracji lub poczuciu bycia „tu i teraz” w trakcie lub po detoksie?
- Jak wprowadzenie regularnych okresów cyfrowego detoksu mogłoby wpłynąć na Twój dobrostan psychiczny?
- Jakie napotkałaś/napotkałeś trudności i jak możesz sobie z nimi poradzić w przyszłych sesjach detoksu?

4. Ustalanie zdrowych granic i rutyn cyfrowych

Koncept teoretyczny

Ten podrozdział koncentruje się na praktycznym wdrażaniu strategii mających na celu tworzenie i utrzymywanie zdrowych granic cyfrowych oraz codziennych rutyn. Omawia różne techniki zarządzania czasem spędzanym przed ekranem, wyznaczania stref wolnych od technologii oraz wprowadzania uważnych nawyków cyfrowych w codzienne życie, aby wspierać ogólny dobrostan i zmniejszać negatywne skutki przeciążenia cyfrowego.



Kluczowe podstawy teoretyczne:

Tworzenie zdrowych granic cyfrowych i rutyn jest proaktywnym podejściem do zarządzania własnym kontaktem z technologią, wykraczającym poza samą świadomość i prowadzącym do aktywnej zmiany zachowań. W kontekście korzystania z technologii, samoregulacja polega na świadomym ustalaniu ograniczeń i tworzeniu struktur, które wspierają uważne korzystanie, zamiast impulsywnego czy nawykowego użytkowania.

Jednym z kluczowych elementów zdrowych granic cyfrowych jest zarządzanie czasem spędzonym przed ekranem. Obejmuje to nie tylko zmniejszenie całkowitego czasu korzystania z urządzeń, ale także świadome podejście do tego, jak ten czas jest wykorzystywany. Strategie mogą obejmować ustalanie konkretnych limitów czasowych dla wybranych aplikacji, korzystanie z blokad aplikacji lub wyznaczanie okresów przeznaczonych na skoncentrowaną pracę lub odpoczynek bez cyfrowych przerw [8].

Celem jest przejście od reaktywnego do proaktywnego sposobu korzystania z technologii, w którym to jednostka, a nie urządzenie, ustala zasady swojego zaangażowania.

Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Zaprojektuj swoją cyfrową oazę

Cele: Zidentyfikować obszary w codziennym życiu, w których potrzebne są granice cyfrowe. Stworzyć spersonalizowany plan wyznaczenia stref i okresów wolnych od technologii. Opracować trwałą rutynę wspierającą świadome korzystanie z technologii.

Materiały potrzebne: Arkusz roboczy lub notes. Długopis lub ołówek.

Czas trwania: 30–45 minut



Instrukcje krok po kroku:

Burza mózgów (10 minut): Poproś uczestników, aby sporządzili listę sytuacji, pór dnia lub miejsc fizycznych, w których czują, że ich urządzenia cyfrowe najbardziej ich rozpraszają.

Wypełnianie arkusza roboczego (15 minut):

- Strefy wolne od technologii: Zidentyfikuj co najmniej dwa miejsca fizyczne, w których uczestnicy zobowiążą się nie korzystać z urządzeń cyfrowych (np. sypialnia, stół jadalny).
- Czas wolny od ekranów: Zidentyfikuj co najmniej dwa okresy dnia, w których uczestnicy zobowiążą się do bycia offline (np. pierwsze 30 minut po przebudzeniu, godzina przed snem).
- Ustawienia powiadomień: Wypisz 3–5 aplikacji, dla których wyłączone zostaną nieistotne powiadomienia.
- Świadoma rutyna: Opisz jedną nową świadomą rutynę cyfrową, którą uczestnicy będą wdrażać.

Plan działania (10 minut): Dla każdej wyznaczonej granicy i rutyny poproś uczestników, aby zapisali jedno konkretne działanie, które podejmą, aby ją wdrożyć. Na przykład, jeśli sypialnia została wyznaczona jako strefa wolna od technologii, działaniem może być zakup budzika i ładowanie telefonu w innym pokoju.

Refleksja/podsumowanie

- Jaka była najtrudniejsza część projektowania swojej cyfrowej oazy?
- Które z wyznaczonych granic przewidujesz, że będzie najtrudniej utrzymać? Dlaczego?
- Jak myślisz, w jaki sposób nowe granice i rutyny wpłyną na Twoje codzienne życie i dobrostan?
- Jakie systemy wsparcia możesz wprowadzić, aby pomóc sobie w realizacji swojego planu?
- W jaki sposób będziesz śledzić swoje postępy i w razie potrzeby dostosowywać swój plan?



5. Tworzenie wspierających środowisk cyfrowych

Koncepcja teoretyczna

Ten podrozdział bada, w jaki sposób jednostki i społeczności mogą aktywnie wspierać pozytywne i wspierające interakcje online. Omawia pojęcia cyfrowej empatii, odpowiedzialnej komunikacji w sieci oraz wykorzystywania technologii do budowania prawdziwych więzi, zamiast przyczyniania się do izolacji czy negatywności. Skupia się na przekształcaniu przestrzeni cyfrowych w środowiska sprzyjające dobrostanowi i wspierające konstruktywne zaangażowanie.

Kluczowe Podstawy teoretyczne:

Kultywowanie wspierających środowisk cyfrowych jest kluczowe dla łagodzenia negatywnych skutków mediów społecznościowych oraz wykorzystania ich potencjału do pozytywnych więzi społecznych. Koncepcja ta opiera się na założeniu, że choć platformy cyfrowe mogą być źródłem stresu, oferują również niezrównane możliwości budowania społeczności, dzielenia się informacjami i rozwijania empatii [9]. Klucz tkwi w świadomym projektowaniu i intencjonalnym zaangażowaniu. Cyfrowa empatia jest fundamentem wspierających środowisk online. Oznacza zdolność do rozumienia i dzielenia się uczuciami innych osób w kontekście cyfrowym, nawet przy braku niewerbalnych wskazówek [10].



Struktura Praktyczna Aktywności

Nazwa aktywności: Wyzwanie cyfrowej życzliwości

Cele: Aktywnie praktykować cyfrową empatię i pozytywne interakcje online. Uświadomić sobie wpływ własnego zachowania w sieci na innych. Przyczynić się do stworzenia bardziej wspierającego i konstruktywnego środowiska cyfrowego.

Materiały potrzebne: Osobiste urządzenia cyfrowe z dostępem do internetu. Notes lub aplikacja do zapisywania notatek.

Czas trwania: 10–15 minut

Instrukcje krok po kroku:

Wprowadzenie: Wyjaśnij koncepcję Wyzwania Cyfrowej Życzliwości: przez jeden tydzień uczestnicy będą celowo angażować się w akty dobroci i pozytywne interakcje online.

Codzienne akty dobroci (dni 1–7): Każdego dnia uczestnicy powinni dążyć do wykonania co najmniej trzech konkretnych aktów cyfrowej życzliwości. Przykłady obejmują:

- **Zamieszczenie przemyślanego i zachęcającego komentarza pod czyimś postem.**
- **Udostępnianie pozytywnych i podnoszących na duchu treści.**
- **Wysyłanie prywatnej wiadomości z wsparciem do przyjaciela lub członka rodziny.**
- **Korygowanie dezinformacji w sposób uprzejmy i konstruktywny.**
- **Angażowanie się w znaczącą i empatyczną rozmowę w grupie online.**
- **Wyrażanie wdzięczności lub docenienia wobec kogoś w sieci.**
- **Oferowanie pomocy lub porad w wspierający sposób.**



Codzienna refleksja: Pod koniec każdego dnia uczestnicy powinni krótko zanotować w swoim dzienniku akty dobroci, które wykonali. Powinni uwzględnić:

- Jakiego aktu dobroci się podjąłem/podjęłam?
- Jak się czułem/czułam wykonując ten akt?
- Jaka była reakcja odbiorcy (jeśli była)?
- W jaki sposób ten akt przyczynił się do stworzenia bardziej pozytywnego środowiska online?

Refleksja/podsumowanie

- Jaki był najbardziej znaczący akt cyfrowej życzliwości, który wykonałeś/wykonałaś?
- Jak praktykowanie cyfrowej życzliwości wpłynęło na Twój nastrój i dobrostan?
- Czy zauważyłeś/łaś jakiegokolwiek zmiany w środowisku online wokół Ciebie w wyniku swoich działań?
- Jakie trudności napotkałeś/łaś w konsekwentnym praktykowaniu cyfrowej życzliwości?
- Jak możesz włączyć te praktyki do swojego regularnego zachowania online, aby długoterminowo tworzyć bardziej wspierające środowisko cyfrowe?



kluczowe wnioski

Moduł „Świadome korzystanie z mediów społecznościowych i cyfrowy detoks” podkreśla, że choć technologie cyfrowe oferują liczne korzyści, ich wszechobecny i często uzależniający charakter może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne. Kluczowym wnioskiem jest znaczenie świadomego podejścia i samoświadomości w korzystaniu z technologii cyfrowych.

Jakie wnioski powinni z tego wyciągnąć młodzi ludzie i osoby pracujące z młodzieżą?

Młodzi ludzie oraz osoby pracujące z młodzieżą powinni rozumieć mechanizmy psychologiczne stojące za uzależnieniem od technologii cyfrowych, rozpoznawać objawy cyfrowego przeciążenia (takie jak FOMO czy fragmentacja uwagi) oraz aktywnie wdrażać strategie zdrowych granic cyfrowych i rutyn. Ostatecznie moduł zachęca do przejścia od biernej konsumpcji do świadomej, uważnej interakcji z technologią, wspierając dobrostan cyfrowy i tworzenie wspierających środowisk online.





BIBLIOGRAFIA

[1] Andreassen, C. S. (2015). Online social networking and addiction — A review of the psychological literature. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1007/s40429-015-0062-x>

[2] Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of research into excessive Internet use and addiction: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 22–29.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1016/j.chb.2013.02.014>

[3] Turel, O., & Serenko, A. (2012). The effects of serial position on user satisfaction with mobile applications. *Journal of Organizational Computing and Electronic Commerce*, 22(3), 223–241.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10919392.2012.697078>

[4] Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 32–49. **<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/14614448211056851>**

[5] Thatcher, J. B., Wright, R. T., Sun, H., Zagenczyk, T. J., & Klein, R. (2018). Mindfulness in information technology use. *MIS Quarterly*, 42(3), 831–852.

<https://www.jstor.org/stable/26635055>

[6] Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8), e69841.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1371/journal.pone.0069841>

[7] Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Overloaded by information or worried about missing out on it: A quantitative study of stress, burnout, and mental health implications in the digital workplace. *Sage Open*, 14(1), 21582440241268830.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440241268830>

[8] Cooper, A., & Inglehearn, A. (2015). Perspectives: Managing professional boundaries and staying safe in digital spaces. *Journal of Research in Nursing*, 20(6), 482–489. **<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1744987115604066>**

[9] Minges, K. E., Owen, N., Salmon, J., Chao, A., Dunstan, D. W., & Whittemore, R. (2015). Reducing youth screen time: Qualitative metasynthesis of findings on barriers and facilitators. *Health Psychology*, 34(4), 381.

<https://psycnet.apa.org/fulltext/2015-12988-007.html>

[10] Jain, V., & Mitra, A. (2024). Digital empathy. In *Assessing the Impact of Virtual Training Programs* (pp. 235–250). CRC Press.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/20552076251326221>



PROMOCJA SAMOAKCEPTACJI I SAMOOCENY

Nazwa organizacji	CET Platform Lietuva
Kraj	Litwa



OPIS MODUŁU I CELE NAUKI

Promowanie samoakceptacji i poczucia własnej wartości

Ten moduł pomaga młodym ludziom zrozumieć samoakceptację i poczucie własnej wartości oraz to, jak wpływają one na dobrostan psychiczny. Analizuje wpływ wewnętrznego dialogu, tożsamości, obrazu ciała i presji społecznej, oferując jednocześnie narzędzia pozwalające zastąpić szkodliwe wzorce zdrowszymi i bardziej wspierającymi praktykami. Budowanie poczucia własnej wartości jest istotne, ponieważ sposób, w jaki młodzi ludzie postrzegają i cenią siebie, silnie wpływa na ich odporność, pewność siebie i zdrowie emocjonalne.

CELE NAUKI

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- Zrozumieć, czym są samoakceptacja i poczucie własnej wartości oraz dlaczego są ważne.
- Rozpoznać czynniki wpływające na poczucie własnej wartości, takie jak kultura, kontakt z mediami społecznościowymi czy doświadczenia z wczesnego okresu życia.
- Zidentyfikować wpływ negatywnego wewnętrznego dialogu na zdrowie psychiczne.
- Poznać praktyczne strategie budowania poczucia własnej wartości, współczucia wobec siebie i wspierania zdrowszego obrazu siebie.





TEMATY I STRUKTURA MODUŁU

1. Zrozumienie samoakceptacji i poczucia własnej wartości
 - a. Teoria: Definicje, różnice oraz rola w zdrowiu psychicznym.
 - b. Praktyka: Ćwiczenie refleksyjne: „Jak definiuję siebie?”
2. Wewnętrzny krytyk i współczucie wobec siebie
 - a. Teoria: Jak myśli kształtują emocje i poczucie własnej wartości.
 - b. Praktyka: Przeformułowanie negatywnego wewnętrznego dialogu.
3. Tożsamość, obraz ciała i porównania społeczne
 - a. Teoria: Wpływ kultury, rówieśników i mediów społecznościowych na obraz siebie.
 - b. Praktyka: Dyskusja grupowa / pisanie w dzienniku: „Kiedy porównuję się z innymi i jak to na mnie wpływa?”
4. Narzędzia do budowania poczucia własnej wartości
 - a. Teoria: Zasady współczucia wobec siebie i wdzięczności.
 - b. Praktyka: Prowadzone ćwiczenie z zakresu współczucia wobec siebie lub uważności.
5. Integracja samoakceptacji w codziennym życiu
 - a. Teoria: Znaczenie rutyn, granic i wspierającego otoczenia.
 - b. Praktyka: Stworzenie osobistego „planu działania dla poczucia własnej wartości” z małymi, osiągalnymi celami.





efekty uczenia się

Wiedza i zrozumienie

Uczniowie będą mogli:

- Zdefiniować, czym jest samoakceptacja i poczucie własnej wartości.
- Wyjaśnić ich znaczenie dla zdrowia psychicznego.
- Wskazać czynniki kształtujące poczucie własnej wartości, w tym
- wewnętrzny dialog (self-talk), tożsamość, obraz ciała oraz porównania społeczne.
- Opisać wpływ negatywnych przekonań o sobie na dobrostan
- emocjonalny. Rozpoznać praktyczne metody wzmacniania poczucia własnej wartości i samoakceptacji.

Umiejętności

Uczniowie będą potrafili:

- Zidentyfikować myśli samokrytyczne i przeformułować je, stosując pozytywny wewnętrzny dialog. Stosuj techniki uważności i
- współczucia wobec siebie w codziennych sytuacjach. Ćwicz strategie zmniejszające negatywne porównania społeczne. Stwórz
- osobisty plan działania wspierający budowanie poczucia własnej
- wartości i odporności psychicznej. Ustal osiągalne i znaczące cele,
- które będą wspierać trwałą samoakceptację.





SEKCJA 1: Zrozumienie samoakceptacji i poczucia własnej wartości

1. Koncepcja teoretyczna

Krótki opis: Zbadaj, czym są samoakceptacja i poczucie własnej wartości, czym się różnią oraz jaka jest ich rola w zdrowiu psychicznym.

Kluczowe podstawy teoretyczne: Samoakceptacja to bezwarunkowa miłość do siebie, podczas gdy poczucie własnej wartości to wartość przypisywana sobie na podstawie postrzeganej własnej wartości. Oba są niezbędne dla odporności psychicznej i dobrostanu.

Materiały multimedialne:

Filmy: The Journey to Self-Love: Which Stage Are You At? | What Self-Esteem Is | On Disliking Oneself

Książki: Kristen Neff – Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself

2. Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Definiuję siebie

Cele: Zwiększenie samoświadomości w zakresie osobistych definicji własnej wartości

Materiały potrzebne: Papier, długopisy / notesy

Czas trwania: 10–15 minut

Instrukcje krok po kroku:

- **Poproś uczestników, aby na górze strony napisali „Kim jestem?”.**
- **Przez 5 minut niech wypiszą jak najwięcej definicji siebie (np. role, cechy, wartości). Następnie niech zaznaczą, które z nich są**
- **zewewnętrzne (np. osiągnięcia), a które wewnętrzne (np. życzliwość, wytrwałość).**

Refleksja / podsumowanie: Omów, w jaki sposób przesunięcie uwagi z cech zewnętrznych na wewnętrzne może wspierać zdrowsze poczucie własnej wartości.



SEKCJA 2: Wewnętrzny krytyk i współczucie dla samego siebie

1. Koncept teoretyczny

Krótki opis: Poznaj rolę wewnętrznego dialogu i dowiedz się, jak wygląda rozmowa z samym sobą i kształtować emocje.

Kluczowy wkład teoretyczny: Negatywny dialog wewnętrzny podsyca wstyd i niską samoocenę; współczucie dla samego siebie pomaga przeciwstawić się wewnętrznemu krytykowi.

Linki multimedialne:

FILMY: Co zrobić, gdy Twój wewnętrzny głos jest okrutny? Ethan Kross | Jak stawić czoła negatywnemu dialogowi wewnętrznemu? Josh Green |

2. Struktura Praktyczna Aktywności

Nazwa aktywności: Przeformułowanie mojego wewnętrznego głosu

Cele: Zbudowanie świadomości wewnętrznego krytyka i ćwiczenie przekształcania samokrytyki w wspierający dialog wewnętrzny.

Potrzebne materiały: Papier, długopisy/dzienniki.

Czas trwania: 15–20 minut.

Instrukcja: Zapisz trzy niedawne myśli samokrytyczne. Dla każdej z nich

- przekształć ją tak, jakbyś mówił/mówiła życzliwie do bliskiego przyjaciela.
- Dobrowolnie możesz podzielić się swoimi przykładami z grupą.
- Alternatywnie – uczestnicy mogą wcześniej wybrać swoje myśli
- samokrytyczne i udostępnić je anonimowo, tak aby każdy otrzymał losowy zestaw myśli do pracy.

Refleksja / Kontynuacja: ...

Zapytaj: Czym różni się wersja wspierająca? Co mogłoby się zmienić,
gdybyś praktykował/a ją codziennie?



SEKCJA 3: Tożsamość, wizerunek ciała i porównanie społeczne

1. Koncept teoretyczny

Short Description: Explore how culture, peers, and social media shape

Obraz siebie i porównania. Kluczowy wkład teoretyczny: Porównywanie się ze społeczeństwem może motywować lub szkodzić; media często wzmacniają nierealistyczne ideały, które obniżają poczucie własnej wartości. Linki multimedialne: **VIDEOS: Social Media And Self-Image | Does social media negatively impact teen mental health?** |

Articles: The impacts of social media on youth self-image By Molly Smith | Focus on Self-Presentation on Social Media across Sociodemographic Variables, Lifestyles, and Personalities: A Cross-Sectional Study

2. Practical Activity Structure

Name of Activity: The Comparison Lens

Goals: Build awareness of comparison patterns and their emotional impact.

Materials Needed: Paper, pens/journals.

Duration: 15–20 minutes.

Step-by-step Instructions:

- Ask learners to reflect on a time they compared themselves to others.
- Write down: What triggered it? How did it make me feel? Was it helpful or harmful?
- Share insights in pairs or small groups.

Reflection / Follow-up:

Encourage reframing comparisons by focussing on your own growth rather than external evaluation.



Sekcja 4: narzędzia do budowania samooceny.

1. Koncept teoretyczny

Krótki opis: Wprowadź praktyczne strategie wzmacniające poczucie własnej wartości.

Kluczowy wkład teoretyczny: Współczucie dla samego siebie, wdzięczność i refleksja oparta na sile wzmacniają odporność i pewność siebie.

Linki multimedialne: FILMY: Medytacja z przewodnikiem: DESZCZ WSPÓŁCZUCIA DLA SIEBIE z Tarą Brach | 5 ćwiczeń wzmacniających pewność siebie

Materiały: Arkusze ćwiczeń z samooceny |

2. Praktyczna struktura aktywności

Nazwa aktywności: Praktyka mocnych stron i wdzięczności

Cele: Wzmocnienie pozytywnego skupienia na sobie i doceniania siebie.

Potrzebne materiały: Papier, długopisy/dzienniki.

Czas trwania: 15–20 minut.

- **Instrukcje krok po kroku:**
- *Wymień trzy mocne strony lub osiągnięcia (duże lub małe).*
- *Wymień trzy rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny. Podziel się jedną rzeczą w parach lub grupie (opcjonalnie).*

Refleksja / Kontynuacja: ...

Omów, jak wdzięczność i koncentracja na mocnych stronach zmieniają postrzeganie siebie z biegiem czasu.



Sekcja 4: integracja samoakceptacji do życia codziennego

1. Koncept teoretyczny

Krótki opis: Pokaż, w jaki sposób rutyna, granice i wspierające środowisko pomagają utrzymać samoakceptację.

Kluczowy wkład teoretyczny: Drobne, codzienne praktyki budują długoterminową odporność i zdrowszą relację z samym sobą. Linki multimedialne: FILMY: 5 mikronawyków dbania o siebie, które pomogą Ci się nie poznać | [Artykuły: 7 codziennych rytuałów poprawiających poczucie własnej wartości](#) |

2. Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Mój plan działania na rzecz poczucia własnej wartości.

Cele: Przekształcenie nauki w osiągalne kroki w życiu codziennym.

Potrzebne materiały: Szablony lub czysty papier, długopisy.

Czas trwania: 30 minut.

Instrukcje krok po kroku:

- Wybierz jeden nawyk, który chcesz ograniczyć (np. negatywny dialog wewnętrzny, krzywdzące porównania). Wybierz jeden wspierający nawyk, który możesz dodać (np. pisanie pamiętnika, uważne sprawdzanie siebie).*
- Zapisz 2–3 małe, realistyczne cele na kolejny miesiąc. Ustal konkretny czas na nową aktywność – np. uważne sprawdzanie siebie przed snem, medytacja po południu itd. Zastanów się, jak nowa aktywność wpływa na Twoje życie – śledź, jak poprawia Twój dzień i dlaczego jej potrzebujesz?*

Reflection / Follow-up:

Share one goal with a peer for accountability; revisit progress in future sessions.



kluczowa nauka

Kluczowe wnioski z modułu

- Samoakceptacja i samoocena są fundamentami mentalnego dobrostanu, pomagając młodym ludziom budować pewność siebie.
- Wewnętrzny krytyk i negatywny dialog wewnętrzny często szkodzą poczuciu własnej wartości, ale przeformułowanie myśli poprzez współczucie dla samego siebie tworzy zdrowsze postrzeganie siebie.
- Tożsamość, wizerunek ciała i porównywanie się z innymi silnie wpływają na to, jak młodzież postrzega siebie, zwłaszcza pod presją kulturową i medialną, by zachowywać się w określony sposób.
- Praktyczne narzędzia, takie jak wdzięczność, uważność i refleksja oparta na mocnych stronach, wspierają rozwój poczucia własnej wartości. Codzienne nawyki i drobne działania, na przykład wyznaczanie granic, prowadzenie dziennika czy wyznaczanie osobistych celów, pomagają zintegrować samoakceptację z codziennym życiem.

Najważniejsze wnioski

Młodzież i pracownicy młodzieżowi powinni zdawać sobie sprawę, że samoakceptacja i poczucie własnej wartości są niezbędne dla zdrowia psychicznego i odporności psychicznej. Rozumiejąc wpływ dialogu wewnętrznego, porównywania się z innymi i postrzegania własnego ciała, mogą identyfikować szkodliwe wzorce i zastępować je praktykami wspierającymi. Korzystanie z praktycznych narzędzi, takich jak uważność, wdzięczność i osobiste plany działania, pomaga budować pewność siebie, dobre samopoczucie emocjonalne i zdrowsze relacje z samym sobą i innymi.





Słowniczek

Samoakceptacja

Definicja: Samoakceptacja to uznanie i potwierdzenie własnej wartości, uznanie i zaakceptowanie wszystkich aspektów siebie, w tym mocnych i słabych stron oraz niedoskonałości. **Źródło:** Rose, S. (2021). Czym jest samoakceptacja? **Źródło:**

<https://steverosephd.com/what-is-self-acceptance/>

Samoocena

Definicja: Samoocena odnosi się do ogólnego poczucia własnej wartości, kształtowanego przez to, jak jednostka postrzega siebie i swoje osiągnięcia. **Źródło:** American Psychological Association. (2021). Samoocena. W słowniku APA Dictionary of Psychology. **Źródło:** <https://dictionary.apa.org/self-esteem>

Mowa wewnętrzna

Definicja: Mowa wewnętrzna to wewnętrzny dialog, jaki jednostka prowadzi ze sobą, który może być pozytywny (wspierający) lub negatywny (krytyczny) i znacząco wpływa na emocje, zachowanie i zdrowie psychiczne. **Źródło:** Brinthaup, T. M. i Dove, L. M. (2016). Rozumienie mowy wewnętrznej. Psychologia świadomości: teoria, badania i praktyka, 3(2), 213–227. <https://doi.org/10.1037/cns0000079>





Bibliografia

1. Brinthaupt, T. M., & Dove, L. M. (2016). Making sense of self-talk. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(2), 213–227. DOI: [10.1037/cns0000079](https://doi.org/10.1037/cns0000079)
2. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. DOI: [10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
3. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. DOI: [10.1080/15298860309032](https://doi.org/10.1080/15298860309032)
4. Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191. DOI: [10.1177/0963721411408883](https://doi.org/10.1177/0963721411408883)
5. Wood, J. V., & Forest, A. L. (2016). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of self-esteem and self-compassion. *Psychology of Well-Being*, 6(1), 1–13. DOI: [10.1186/s13612-016-0056-0](https://doi.org/10.1186/s13612-016-0056-0)



JOGA I MEDYTACJA

Nazwa organizacji	Association WalkTogether
Kraj	Bułgaria



OPIS MODUŁU I CELE NAUKI

OPIS TEMATU Celem tego tematu jest zbadanie i zrozumienie korzyści płynących z jogi i medytacji dla zdrowia psychicznego młodych ludzi oraz pomoc w rozwijaniu umiejętności efektywnego stosowania tych praktyk. Joga daje młodym ludziom narzędzia do wyciszenia ciała i budowania odporności, podczas gdy medytacja uczy umysł pozostawiania w centrum uwagi i ograniczania szkodliwych wzorców myślowych. Razem wzmacniają one regulację emocji, poczucie własnej wartości i radzenie sobie ze stresem – podstawy dobrego samopoczucia psychicznego u młodzieży.

CELE NAUKI

Uczniowie zrozumieją, jak joga i medytacja wpływają na umysł i ciało, poznają różne style i ich korzyści oraz zapoznają się z dowodami naukowymi na temat ich wpływu na zdrowie psychiczne. Będą również ćwiczyć podstawowe techniki, stosować uważność i oddech w radzeniu sobie ze stresem oraz tworzyć spersonalizowany plan jogi i medytacji, aby wspierać własne dobre samopoczucie.





Struktura i tematy modułu

1. Wprowadzenie do jogi i medytacji
2. Joga i zdrowie psychiczne
3. Medytacja i zdrowie psychiczne
4. Badania naukowe i studia przypadków
5. Integracja jogi i medytacji z życiem codziennym





EFEKTY UCZENIA SIĘ

Wiedza i zrozumienie

- Wyjaśnienie fizjologiczne i psychologiczne skutki jogi i medytacji. Zidentyfikowanie różnych stylów jogi i rodzajów medytacji oraz ich
- specyficznych korzyści. Omówienie dowodów naukowych potwierdzających korzystny wpływ jogi i medytacji na zdrowie
- psychiczne

Umiejętności

- Prezentowanie podstawowych techniki jogi i medytacji mające na celu poprawę samopoczucia psychicznego. Zastosowanie uważność
- i technik oddechowych, aby radzić sobie ze stresem i stanami emocjonalnymi. Opracowanie prostego, spersonalizowanego plan
- jogi lub medytacji wspierającego zdrowie psychiczne.





Wstęp do jogi i medytacji

1. Koncept teoretyczny

Początki jogi sięgają 4000–5000 lat wstecz. Dopiero w II wieku p.n.e. mędrzec Patanjali zebrał pierwsze pisemne nauki jogi w Jogasutrach. W tym fundamentalnym tekście opisał to, co dziś nazywamy Osiem Członków Jogi – praktyki, które rzekomo oczyszczają zarówno ciało, jak i umysł. „Życ jogą” oznacza wpłatać jej zasady w nasze codzienne życie i przenosić wyciągnięte wnioski na każdy aspekt naszych ziemskich doświadczeń. Medytacja to praktyka skupiająca się na wyciszeniu i skupieniu umysłu poprzez różnorodne techniki mentalne i fizyczne. Różne formy medytacji można stosować w różnych celach – czy to w celu relaksu, złagodzenia lęku i stresu, czy też wspierania ogólnego dobrostanu.

2. Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Joga i medytacja dla początkujących

Cele: Zapoznanie się z jogą i medytacją

Potrzebne materiały: Film „Łatwa joga dla początkujących”; 5-minutowa medytacja, którą każdy może wykonać w dowolnym miejscu

Czas trwania: 25 minut

Instrukcje krok po kroku:

Otwórz powyższe linki i najpierw wykonaj zajęcia jogi dla początkujących

Następnie wykonaj 5-minutową, łatwą medytację

•

Refleksja / Kontynuacja:

Porównaj swój stan psychiczny przed i po obu praktykach.



Joga i zdrowie psychiczne

1. Koncept teoretyczny

Badanie zatytułowane „Badanie, jak różne rodzaje jogi zmieniają zasoby psychologiczne i dobrostan emocjonalny w trakcie jednej sesji” autorstwa Park i in. koncentrowało się na tym, jak pojedyncza sesja jogi – obejmująca medytację, aktywne i regenerujące pozycje oraz ćwiczenia oddechowe – wpływa na zasoby psychologiczne, takie jak uważność, świadomość ciała, samotranscendencja, spokój duchowy i więź społeczna, a także dobrostan emocjonalny. Wyniki pokazały, że uczestnicy odczuwali wzrost pozytywnych emocji – zwłaszcza rewitalizacji i spokoju.

2. Praktyczna struktura aktywności

Nazwa aktywności: Joga dla lepszego samopoczucia

Cele: Poczuj psycho-emocjonalne korzyści płynące z jogi

Potrzebne materiały: Film: Joga na dobry humor, która odmłodzi Twój dzień; Joga na dobry humor dla całkowitego przywrócenia równowagi umysłu i ciała

Czas trwania: 45 minut

Instrukcje krok po kroku:

Otwórz powyższe linki i weź udział w zajęciach jogi (jednej lub obu)

- **Refleksja / Kontynuacja:**

Porównaj swój stan psycho-emocjonalny przed i po ćwiczeniach.



Medytacja i zdrowie psychiczne

1. Koncept teoretyczny

Medytacja, jeden z ośmiu filarów jogi, to praktyka skupiania umysłu na jednym punkcie – oddechu, mantrze, uspokajającej muzyce czy obrazie. Wyciszając rozpraszacze, medytacja pielęgnuje stan jasności i spokoju, który bezpośrednio wspiera dobre samopoczucie psychiczne i emocjonalne. Badania wykazały, że regularna medytacja może znacząco zmniejszyć stres i lęk, poprawić nastrój, wzmocnić odporność emocjonalną i zapewnić lepszy sen. Wzmacnia również skupienie i koncentrację, co czyni ją cennym narzędziem do utrzymania równowagi psychicznej w życiu codziennym.

2. Praktyczna struktura aktywności

Nazwa aktywności: Medytacja na stres i lęk. **Cele:** Doświadcz medytacji z przewodnikiem, aby nauczyć się lepiej radzić sobie ze stresem i lękiem.

Potrzebne materiały: 15-minutowy film z medytacją z przewodnikiem na stres i lęk; Opanuj swój umysł, aby wyeliminować stres, lęk i lęk.

Czas trwania: 25 minut.

Instrukcje krok po kroku:

Znajdź ciche miejsce i posłuchaj (najlepiej na słuchawkach) dwóch medytacji z przewodnikiem.

-

Refleksja / Kontynuacja:

Porównaj swój stan psychiczny przed i po obu medytacjach.



Badania naukowe i studia przypadków

1. Koncept teoretyczny

Według artykułu BBC, regularna praktyka jogi wiąże się ze zwiększoną gęstością istoty szarej w mózgu, kluczowej dla pamięci, regulacji emocji i samoświadomości. Wspomaga to powrót do zdrowia po schorzeniach neurologicznych i łagodzi objawy stresu, lęku i zespołu stresu pourazowego (PTSD). Naukowcy sugerują, że aspekt uważności w jodze sprzyja odporności emocjonalnej i poprawia regulację umysłu. Artykuł „Medytacja i jej korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego w 2023 roku” sugeruje, że medytacja poprawia regulację afektywną i sprzyja utrzymaniu pozytywnych stanów emocjonalnych, a badania kliniczne wykazują znaczną redukcję zaburzeń lękowych, ciężkiej depresji i schorzeń związanych ze stresem. Dowody wskazują również na jej potencjał terapeutyczny w leczeniu PTSD.

2. Praktyczna struktura aktywności

Nazwa aktywności: Jak joga i medytacja zmieniły moje życie

Cele: Poznanie historii jogi i medytacji. **Potrzebne materiały:**

Film „Korzyści z jogi i moja podróż z jogą”; Medytacja każdego dnia przez 3 lata zmieniła moje życie.

Czas trwania: 20 minut.

Instrukcje krok po kroku:

Obejrzyj filmy z opiniami osób na temat ich podróży z jogą i medytacją.

-

Refleksja / Kontynuacja:

Zastanów się nad możliwością odbycia własnej, zmieniającej życie podróży jogi i medytacji.



Wprowadzanie jogi i medytacji do życia codziennego

1. Koncept teoretyczny

Różne style jogi mają różny wpływ na zdrowie psychiczne. Delikatne formy, takie jak hatha joga i yin joga, łagodzą lęk, stres i wypalenie. Bardziej dynamiczne formy, takie jak vinyasa, ashtanga joga i power joga, wspierają koncentrację, odporność psychiczną i poprawę nastroju. Praktyki oddechowe (pranajama w jodze) często łączy się z medytacją, aby regulować układ nerwowy i pogłębiać świadomość. Medytacja uspokaja umysł, a techniki oddechowe regulują układ nerwowy. Razem tworzą one silną synergę, która pomaga w redukcji stresu, uzdrawianiu emocjonalnym i poprawie koncentracji.

2. Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Małe kroki prowadzą do wielkich podróży.

Cele: Wdrożenie w życie codzienne prostej praktyki jogi, pranajamy i medytacji, odpowiedniej dla początkujących.

Potrzebne materiały: Film: Czym są powitania słońca i dlaczego je praktykujemy?

Czas trwania: 30 minut

Instrukcje krok po kroku:

15 min. powitania słońca → 5 min. pranajamy (głębokie oddychanie) → 10 min. medytacji uważności

•

Refleksja / Kontynuacja:

Dziennik o zmianach w Twoim zdrowiu psychicznym



Kluczowa nauka

- **Podsumuj najważniejsze idee i spostrzeżenia z modułu.**

Joga i medytacja wzajemnie się uzupełniają: joga uspokaja ciało i buduje odporność, a medytacja uczy umysł pozostawiania w centrum uwagi i redukcji negatywnych wzorców myślowych. Korzyści dla zdrowia psychicznego obejmują silniejszą regulację emocji, radzenie sobie ze stresem i poprawę samooceny – fundamentalne podstawy dobrego samopoczucia młodzieży. Uczestnicy poznają różne style i techniki, rozumiejąc, jak każdy z nich korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne i emocjonalne. Moduł kładzie nacisk na dowody naukowe potwierdzające skuteczność tych praktyk, łącząc je z rzeczywistymi efektami dla zdrowia psychicznego. Kluczowe jest zastosowanie praktyczne: uczestnicy praktykują podstawy jogi, uważności i technik oddechowych oraz opracowują spersonalizowany plan samoopieki.

Jakie wnioski z tego powinni wyciągnąć młodzi ludzie i osoby pracujące z młodzieżą?

Młodzi ludzie będą mieli narzędzia do radzenia sobie ze stresem, lękiem i negatywnym myśleniem. Nabiorą pewności siebie w codziennym stosowaniu prostych praktyk jogi i medytacji. Pracownicy młodzieżowi będą mieli jasne zrozumienie korzyści jogi i medytacji dla zdrowia psychicznego młodych ludzi. Będą mieli dostęp do zasobów umożliwiających integrację jogi i medytacji z programami młodzieżowymi jako dostępnych i skutecznych narzędzi zdrowia psychicznego.





GLOSSARY

Yoga – A holistic practice from ancient India that integrates physical postures (asanas), breathing techniques (pranayama), relaxation, and meditation to promote balance of body, mind, and spirit.

Meditation – A mental practice of focused awareness and mindfulness, often involving observing the breath, thoughts, or sensations, to cultivate clarity, calmness, and inner peace.

Pranayama – A branch of yoga focused on regulating the breath through specific techniques of inhalation, exhalation, and breath retention, aimed at improving energy flow, concentration, and overall well-being.





Bibliografia

- Boho Beautiful Yoga Journey Handbook
- Cleveland Clinic - Meditation
- Boho Beautiful Yoga
- The mind-altering power of yoga could improve your mental health
- Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023
- Exploring How Different Types of Yoga Change Psychological Resources and Emotional Well-Being across a Single Session



KREATYWNOŚĆ I UPCYKLING

– Wykorzystanie zielonych metod wspierania zdrowia psychicznego

Nazwa organizacji	ARCHE
Kraj	Polska



OPIŚ MODUŁU I CELE NAUKI

KREATYWNOŚĆ I UPCYKLING – Ten moduł zachęca młodych ludzi do odkrywania, jak kreatywność i upcykling mogą poprawić samopoczucie psychiczne. Upcykling – przekształcanie odpadów w wartościowe produkty – wspiera samoekspresję, rozwiązywanie problemów i kształtowanie zrównoważonych nawyków. Uczestnicy odkrywają, jak kreatywne ponowne wykorzystanie wzmacnia odporność, redukuje stres i zwiększa samoświadomość.

CELE NAUKI - Do końca modułu uczestnicy:

- będą rozumieć rolę kreatywności i upcyklingu we wspieraniu zdrowia psychicznego.
- odkryją możliwości samoekspresji poprzez transformację materiałów i przedmiotów.
- nabiorą pewności siebie w wykorzystywaniu upcyklingu jako narzędzia do łagodzenia stresu, rozwijania uważności i rozwoju osobistego.
- wzmocnią zaradność, wyobraźnię i umiejętność rozwiązywania problemów jako czynniki chroniące dobre samopoczucie.
- opracują osobiste strategie integrowania kreatywności i upcyklingu w życiu codziennym.
-



Struktura i tematy modułu

Kreatywność i upcykling – Wykorzystanie ekologicznych metod wspierania zdrowia psychicznego

1. Wprowadzenie do upcyklingu i kreatywności
2. Materiały jako medium do wyrażania emocji
3. Praktyczne techniki upcyklingu
4. Wspólne i społecznościowe projekty upcyklingowe
5. Włączanie praktyk upcyklingowych do życia codziennego





EFEKTY UCZENIA SIĘ

Wiedza i zrozumienie

Uczniowie będą potrafili:

- Zdefiniować upcykling i wyjaśnić jego korzyści psychologiczne, społeczne i środowiskowe.
- Opisać, jak kreatywne przekształcanie przedmiotów wpływa na emocje, stres i samoocenę.
- Docenić wartość eksperymentowania, metody prób i błędów oraz improwizacji.
- Określić korzyści społeczne i społecznościowe płynące ze wspólnych projektów upcyklingowych.

Umiejętności Uczniowie

będą potrafili:

- Przekształcać przedmioty codziennego użytku w funkcjonalne lub artystyczne dzieła.
- Stosować techniki refleksji i rozwiązywania problemów podczas projektów twórczych.
- Planować i realizować małe projekty upcyklingu indywidualnie lub w grupach.
- Opracowywać osobisty plan działania, aby włączyć kreatywny upcykling do codziennych czynności.



SEKCJA 1: Wprowadzenie do upcyklingu i kreatywności

1. Opis koncepcji teoretycznej:

Zaangażowanie w upcykling poprawia samopoczucie psychiczne poprzez wspieranie kreatywności, rozwiązywania problemów i dumy z tworzenia czegoś pożytecznego z odpadów. Kluczowe informacje teoretyczne: Praktyczne działania kreatywne stymulują ścieżki nagrody w mózgu, wywołują stany flow i obniżają poziom kortyzolu.

Linki multimedialne:

- [Video: How does creativity benefit mental health and wellbeing? \(YouTube\)](#)
- [Article: Linking Creativity to Psychological Well-being: Integrative Review of the Literature](#)

2. Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Spacer inspiracyjny.

Cel: Obserwacja otoczenia w poszukiwaniu potencjalnych możliwości twórczych.

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

Czas trwania: 20 minut. Instrukcje:

1. Spaceruj po okolicy i zwróć uwagę na przedmioty lub materiały, które można ponownie wykorzystać.
2. Zrób zdjęcia lub szkice.
3. Podziel się pomysłami z partnerem i omów potencjalne transformacje.

Refleksja: W jaki sposób zauważanie codziennych przedmiotów w inny sposób zmienia percepcję i wyobraźnię?



SEKCJA 2: Materiały jako medium ekspresji emocjonalnej **1.**

Opis koncepcji teoretycznej: Obchodzenie się z materiałami i ich przetwarzanie pozwala uczniom wyrażać emocje i odkrywać osobiste znaczenie.

Kluczowe informacje teoretyczne: Dotykowe zaangażowanie w materiały redukuje stres, sprzyja uważności i poprawia regulację emocjonalną.

Linki multimedialne:

- [TED Talk: Tyler Kellogg: Something From Nothing](#)
- [Article: Creative expression and mental health](#)

2. Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Obiekt emocjonalny.

Cel: Wyrażanie emocji poprzez transformację wybranego materiału.

Potrzebne materiały: Butelki, tektura, stare ubrania, farba, nożyczki, klej.

Czas trwania: 30 minut. Instrukcje:

1. Wybierz materiał lub przedmiot.
2. Przekształć go w przedmiot, który reprezentuje osobistą emocję lub historię.
3. Połączcie się w pary i wyjaśnijcie dokonane wybory.

Refleksja: Omów, w jaki sposób tworzenie namacalnych reprezentacji uczuć wpływa na świadomość emocjonalną.



SEKCJA 3: Praktyczne techniki upcyklingu

1. Opis koncepcji teoretycznej: Poznanie technik upcyklingu rozwija umiejętności rozwiązywania problemów, kreatywność i odporność psychiczną.

Kluczowe informacje teoretyczne: Wykorzystanie umiejętności praktycznych, takich jak cięcie, montaż i malowanie, angażuje zarówno układ poznawczy, jak i motoryczny, budując pewność siebie i zdolność adaptacji.

Linki multimedialne:

- [**Video: 10 FREE & EASY DIY UPCYCLING PROJECTS USING HOUSEHOLD ITEMS**](#)
- [**Article: Creating arts and crafting positively predicts subjective wellbeing and reduced loneliness**](#)

2. Struktura aktywności praktycznej

Nazwa aktywności: Wyzwanie DIY Upcycle.

Cel: Rozwijanie umiejętności praktycznych i pewności siebie poprzez tworzenie własnoręcznie.

Potrzebne materiały: Przedmioty nadające się do recyklingu (butelki, pudełka, tkaniny), podstawowe narzędzia rzemieślnicze, farby, markery.

Czas trwania: 40 minut. **Instrukcje:**

1. Wybierz jeden lub więcej przedmiotów do recyklingu.
2. Zastanów się, jak przekształcić je w przedmioty funkcjonalne lub dekoracyjne.
3. Stwórz przedmiot indywidualnie lub w małych grupach.

Refleksja: W jaki sposób rozwiązywanie problemów i kreatywność przyczyniają się do poczucia osiągnięcia sukcesu?



SEKCJA 4: Wspólne i społecznościowe projekty upcyklingu

1. Opis koncepcji teoretycznej:

Wspólna praca nad projektami upcyklingu wzmacnia więzi społeczne i promuje empatię.

Kluczowy wkład teoretyczny: Kreatywność oparta na współpracy uwalnia oksytocynę i wzmacnia spójność grupy, wspierając dobre samopoczucie emocjonalne i poczucie przynależności.

Linki multimedialne:

- [Video: Community Upcycling Project Video - Mrs. Klamm - North Valley Academy](#)
- [Creative Community Inspirations: Imaginative Upcycling Ideas](#)

2. Struktura zajęć praktycznych

Nazwa zajęć: Grupowy projekt upcyklingu.

Cel: Wspieranie współpracy, kreatywności i zaangażowania społecznego.

Potrzebne materiały: Różne materiały nadające się do recyklingu, narzędzia do rękodziela, wspólna przestrzeń robocza.

Czas trwania: 60 minut. **Instrukcje:**

1. Podzielcie się na małe grupy i wybierzcie temat wspólnego projektu upcyklingowego.
2. Zaplanujcie i zrealizujcie wspólnie projekt.
3. Zaprezentujcie grupie produkty końcowe.

Refleksja: Omów wyzwania i sukcesy w zakresie kreatywnej współpracy oraz to, jak wpływa ona na nastrój i relacje.



SEKCJA 5: Integracja praktyk upcyklingu z życiem codziennym

1. Opis koncepcji teoretycznej: Regularne, kreatywne i zrównoważone praktyki poprawiają długoterminowe samopoczucie psychiczne i świadomość ekologiczną.

Kluczowy wkład teoretyczny: Drobne codzienne nawyki, takie jak ponowne wykorzystanie odpadów, sprzyjają uważności, odpowiedzialności i satysfakcji z tworzenia.

Linki multimedialne:

- [**Video: Upcycling Tutorial: 5 Easy Ways to Transform Your Clothes**](#)
- [**Article: Mindfulness and Creativity: Implications for Thinking and Practice**](#)

2. Struktura zajęć praktycznych.

Nazwa zajęć: Mój plan działania w zakresie upcyklingu.

Cel: Wykorzystywanie kreatywności i pomysłowości w życiu codziennym.

Potrzebne materiały: Papier, długopisy, drobne przedmioty nadające się do recyklingu.

Czas trwania: 30 minut. **Instrukcje:**

1. Określ 1–2 codzienne lub cotygodniowe nawyki związane z recyklingiem (np. przerabianie starych słoików na doniczki).
2. Wyznacz 2–3 małe cele, aby wdrożyć te nawyki w ciągu najbliższego miesiąca.
3. Podziel się planami z partnerem, aby ustalić zasady rozliczania.

Refleksja: W jaki sposób łączenie małych działań twórczych może poprawić zarówno osobiste samopoczucie, jak i wpływ na środowisko?



KLUCZOWE WNIOSKI

- Kreatywność i upcykling wspomagają regulację emocji, redukcję stresu i poczucie własnej wartości.
- Praktyczne projekty rozwijają umiejętności rozwiązywania problemów, pewność siebie i uważność.
- Współpraca w upcyklingu buduje więzi społeczne, empatię i zaangażowanie społeczne.
- Drobne, codzienne działania integrujące upcykling wzmacniają długoterminowe dobre samopoczucie i świadomość ekologiczną.





Słowniczek

- **Kreatywność:** Zdolność do generowania oryginalnych pomysłów, wyrażen lub rozwiązań.
- **Upcykling:** Przetwarzanie odpadów lub zużytych materiałów w nowe, wartościowe przedmioty.
- **Przepływ:** Stan umysłu pełnego zaangażowania i przyjemności w zadaniu.
- **Uważność:** Świadomość chwili obecnej, często rozwijana poprzez skupioną uwagę.
- **Rozwiązywanie problemów:** Proces identyfikowania wyzwań i generowania skutecznych rozwiązań.





Bibliografia

- Lacey, S., & Lawson, R. (2017).
Crafting and Wellbeing: Psychological
Impacts of Making. Routledge.
- Beghetto, R. A., & Kaufman, J. C. (2016).
Creative Learning and Mental Health.
Springer. TEDx Talks and YouTube
resources on creativity, upcycling, and
- wellbeing. Articles from Psychology
Today, American Psychological
Association, and Journal of Creative
- Behavior on creativity and mental
health.



Umiejętności emocjonalne w zakresie dbania o zdrowie psychiczne i jego utrzymania

Nazwa organizacji	CONNECTING DOTS
Kraj	CYPR



OPIS MODUŁU I CELE NAUKI

Ten MODUŁ omawia podstawowe umiejętności emocjonalne, które wspierają ogólne dobre samopoczucie psychiczne. Podkreśla znaczenie rozumienia i zarządzania emocjami, budowania odporności psychicznej i utrzymywania zdrowych relacji jako kluczowych elementów zdrowia psychicznego. Uczestnicy zdobędą praktyczne narzędzia do rozpoznawania i regulowania emocji, radzenia sobie ze stresem, skutecznej komunikacji i tworzenia osobistych nawyków dbania o siebie. Rozwijając te umiejętności, można wzmocnić swoją zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi, zmniejszyć ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym i pielęgnować zrównoważone, pozytywne nastawienie. Temat podkreśla również związek między wyborami dotyczącymi stylu życia, regulacją emocji a długoterminowym dobrostanem psychicznym.





Struktura i tematy modułu

1. Zrozumienie zdrowia psychicznego i emocji
2. Samoświadomość i samoregulacja
3. Budowanie odporności
4. Zdrowe relacje i komunikacja
5. Zarządzanie stresem i lękiem
6. Praktyki związane ze stylem życia sprzyjające
dobremu samopoczuciu psychicznemu





EFEKTY UCZENIA SIĘ

Uczniowie będą potrafili:

- Zdefiniować zdrowie psychiczne i wyjaśnić rolę emocji w ogólnym samopoczuciu. Identyfikować i nazywać emocje z większą dokładnością i samoświadomością.
Stosować strategie zarządzania emocjami i ich regulacji w życiu codziennym.
- Wykazywać umiejętności aktywnego słuchania, empatii i asertywnej komunikacji.
Wypracować zdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem, lękiem i niepowodzeniami.
- Opracować osobisty plan samoopieki, aby wspierać stałe zdrowie psychiczne.
Oceniać sytuacje, w których konieczne może być wsparcie ze strony specjalistów lub rówieśników.
- Zaangażować się w zrównoważone praktyki budujące odporność i równowagę emocjonalną.





Co-funded by

The European Union

STRONGER YOU(TH)

1. Zrozumienie zdrowia psychicznego i emocji

Ten temat wprowadza uczestników w podstawy zdrowia psychicznego i rolę emocji w życiu codziennym. Podkreśla, że zdrowie psychiczne to nie tylko brak choroby, ale stan dobrego samopoczucia, w którym jednostki potrafią radzić sobie ze stresem, pracować wydajnie, budować relacje i angażować się w życie swoich społeczności. Uczestnicy dowiedzą się również, jak emocje wpływają na myśli, zachowania i podejmowanie decyzji.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Definicja WHO: stan dobrego samopoczucia, w którym osoba realizuje swój potencjał, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami

życiowymi, może wydajnie pracować i przyczyniać się do społeczności.

Dlaczego zdrowie psychiczne ma znaczenie?

Zdrowie psychiczne jest równie ważne, jak zdrowie fizyczne. Wpływa ono na to, jak myślimy, czujemy i zachowujemy się każdego dnia.

Dobre zdrowie psychiczne pomaga nam radzić sobie ze stresem, budować silne relacje, podejmować dobre decyzje i osiągać nasze cele.



1. Zrozumienie zdrowia psychicznego i emocji

Czym są emocje? Emocje to naturalne reakcje na nasze doświadczenia, myśli i otoczenie. Działają jak sygnały, które mówią nam, jak czujemy się w danej sytuacji i kierują naszymi decyzjami i zachowaniami. Każdy doświadcza emocji – nie są one ani „dobre”, ani „złe”, ale mogą być przyjemne (radość, miłość, ekscytacja) lub niekomfortowe (gniew, smutek, strach).

Dlaczego emocje mają znaczenie?

- Kierowanie decyzjami: Emocje pomagają nam decydować, co jest bezpieczne, ważne lub znaczące. Łączą nas z innymi: Pozwalają nam wczuwać się w sytuację innych, budować relacje i komunikować się bez słów. Motywują do działania: Na przykład strach może chronić nas przed niebezpieczeństwem, a radość może motywować do powtarzania pozytywnych doświadczeń. Sygnałizuje potrzeby: Smutek może sygnalizować potrzebę pocieszenia; gniew może sygnalizować przekroczenie granicy.

Typy emocji

- Emocje pierwotne: Podstawowe i uniwersalne uczucia, takie jak szczęście, smutek, gniew, strach, zaskoczenie i wstręt.
- Emocje wtórne/złożone: Mieszane emocje kształtowane przez doświadczenia i kulturę, takie jak poczucie winy, duma, zazdrość lub wstyd.

Emocje są ściśle powiązane z tym, jak myślimy i działamy:

- Myśli: „Oblałem test”. Emocje: Smutek lub frustracja.
- Zachowanie: Unikanie nauki lub bardziej staranie się
- następnym razem.

Zdrowe wyrażanie emocji

- Nazywanie emocji zamiast ich tłumienia („Jestem zdenerwowany” vs. „Wszystko w porządku”). Dzielenie się uczuciami z zaufanymi osobami. Stosowanie strategii radzenia sobie z emocjami, takich jak pisanie pamiętnika, sztuka, ćwiczenia lub uważność.



Aktywności

Rozpoczęcie dyskusji:

„Co dla Ciebie oznacza zdrowie psychiczne?” (Burza mózgów w grupie).

Aktywność: Eksploracja koła emocji

- Uczniowie korzystają z Koła Emocji, aby zidentyfikować i
- nazwać emocje, których doświadczyli w ciągu ostatniego tygodnia. Refleksja: Jak te emocje wpłynęły na ich działania i
 - decyzje?

Refleksja na temat studium przypadku:

- Przedstaw krótki scenariusz (np. studenta przytłoczonego egzaminami). Uczniowie identyfikują związane z tym emocje,
- myśli i zachowania.

Pytania do refleksji

- Kiedy ostatnio odczuwałeś silne emocje (pozytywne lub negatywne)? Jak te emocje wpłynęły na Twoje wybory lub działania?
- Dlaczego Twoim zdaniem ludzie czasami ukrywają swoje emocje
- lub unikają rozmów o zdrowiu psychicznym?



2. Samoświadomość i samoregulacja

Ta jednostka pomaga uczniom rozwinąć umiejętność rozpoznawania swoich emocji, myśli i zachowań (samoświadomość) oraz zarządzania nimi w zdrowy i konstruktywny sposób (samoregulacja). Te dwie umiejętności stanowią fundament inteligencji emocjonalnej i odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia psychicznego, poprawie relacji i osiąganiu celów osobistych.

1. Samoświadomość

- Definicja: Umiejętność zauważania i rozumienia swoich emocji, myśli i zachowań. Znaczenie: Pomaga w podejmowaniu świadomych wyborów, zamiast działać pod wpływem impulsu.
- Narzędzia do rozwijania samoświadomości: Prowadzenie dziennika, Pytania refleksyjne, Kontrola umysłu i ciała (zauważanie fizycznych oznak stresu lub spokoju), Szukanie informacji zwrotnej od zaufanych rówieśników lub mentorów.

2. Samoregulacja

- Definicja: Umiejętność zdrowego zarządzania emocjami, zachowaniami i impulsami. Znaczenie: Buduje odporność psychiczną, redukuje stres i wzmacnia relacje.
- Techniki samoregulacji – uważność i oddech: Pozostawanie w chwili obecnej i spokój. Techniki uziemienia: Wykorzystanie pięciu zmysłów do redukcji przytłaczających uczuć. Pozytywny dialog wewnętrzny: Zastępowanie negatywnych myśli konstruktywnymi. Opóźnienie – Pauza – Reakcja: Chwila przed reakcją.



Aktywności

Ćwiczenie refleksyjne: Wyzwalacze emocjonalne

- Uczniowie wymieniają sytuacje, które powodują u nich stres, złość lub niepokój. Omów, jak rozpoznawanie czynników
- wyzwalających może zapobiegać wybuchom emocji.

Praktyka uważności: 3-minutowa przestrzeń oddechowa

- Poprowadź uczniów przez powolne oddychanie, aby zauważali myśli, emocje i doznania cielesne.

Odgrywanie ról: Reagowanie kontra odpowiadanie

- Uczniowie odgrywają scenki (np. krytykę ze strony nauczyciela lub przyjaciela). Ćwiczą reakcję impulsywną w porównaniu z
- przemyślaną, kontrolowaną reakcją.

Ćwiczenie pozytywnego mówienia do siebie

- PPodaj przykłady negatywnych myśli („Nie dam rady”) i przeformułuj je na pozytywne alternatywy („To trudne, ale dam z siebie wszystko”).

Pytania do refleksji:

- Jakie są trzy moje główne bodźce emocjonalne?
- Jak zazwyczaj reaguję, gdy odczuwam silne emocje?
- Jaka strategia samoregulacji sprawdza się u mnie najlepiej?
- Jak poprawiłyby się moje relacje, gdybym praktykował więcej samoświadomości i samoregulacji?



3. Budowanie odporności

Odporność psychiczna to zdolność adaptacji, regeneracji i wzrostu siły w obliczu wyzwań, niepowodzeń lub stresu. Ta jednostka pomaga uczniom zrozumieć, czym jest odporność psychiczna, dlaczego jest niezbędna dla zdrowia psychicznego i jak ją rozwijać poprzez praktyczne strategie, pozytywne nastawienie i wspierające nawyki.

1. Czym jest odporność?

- Zdolność do podtrzymywania się po trudnościach. Osoby odporne psychicznie nie unikają wyzwań, lecz stawiają im czoła z umiejętnością adaptacji i nastawieniem na rozwój.

2. Dlaczego odporność ma znaczenie?

- Pomaga radzić sobie ze stresem i łagodzi skutki
- niepowodzeń. Poprawia rozwiązywanie problemów i
- podejmowanie decyzji. Wspiera długotrwałe dobre samopoczucie psychiczne i zdrowe relacje.

3. Składniki odporności

- Świadomość emocjonalna, wiara we własne umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, optymizm, systemy wsparcia, zdolność adaptacji.

4. Strategie budowania odporności

Nastawienie na rozwój, wyznaczanie celów, pozytywne myślenie i wdzięczność, zdrowe umiejętności radzenia sobie, wsparcie społeczne.



Aktywności

1. Ćwiczenie refleksyjne dotyczące odporności

- o Uczniowie opisują sytuację, w której stanęli przed wyzwaniem i jak sobie z nim poradzili.
- o Omawiają wyciągnięte wnioski i odkryte mocne strony.

2. Dziennik wdzięczności

- o Wypisz trzy rzeczy każdego dnia, które poszły dobrze lub sprawiły, że poczuli się wspierani i wdzięczni.

3. Scenariusz nastawienia na rozwój

- o Przedstaw scenariusz (np. oblanie testu lub przegranie meczu). Uczniowie wspólnie wymyślają pozytywne reakcje i działania, aby wyciągnąć wnioski z tej sytuacji.

4. Obsługa mapowania sieci

- o Uczniowie tworzą wizualną mapę osób, na które mogą liczyć w trudnych chwilach.

Pytania refleksyjne:

- Z jakim wyzwaniem ostatnio się spotkałem i jak sobie z nim poradziłem?
- Jakie mocne strony pomogły mi się zregenerować lub poradzić sobie z trudnościami?
- Jak mogę zastosować strategie odporności psychicznej w życiu codziennym?

Do kogo mogę się zwrócić o wsparcie, gdy czuję się przytłoczony?



4. Zdrowe relacje i komunikacja

Zdrowe relacje i skuteczna komunikacja są niezbędne dla dobrego samopoczucia emocjonalnego i zdrowia psychicznego. Ten temat pomaga uczestnikom zrozumieć, jak budować i utrzymywać pozytywne relacje, praktykować empatię, aktywnie słuchać, komunikować się asertywnie i wyznaczać zdrowe granice. Silne umiejętności interpersonalne redukują konflikty, poprawiają wsparcie społeczne i zwiększają odporność psychiczną.

1. Zdrowe relacje:

- Cechy zdrowych relacji: zaufanie, szacunek, wsparcie, uczciwość i równość. Rola wsparcia społecznego w zdrowiu psychicznym. Różnice między zdrowymi a niezdrowymi relacjami

2. Efektywna komunikacja

- Aktywne słuchanie, empatia, asertywność, komunikacja niewerbalna.

3. Rozwiązywanie konfliktów

- Rozpoznawanie wspólnych źródeł konfliktu. Kroki konstruktywnego rozwiązywania konfliktów: Zachowaj spokój i oddychaj, Słuchaj drugiej osoby, Wyraźnie wyrażaj swoje uczucia, Znajdź wspólną płaszczyznę i kompromis. Unikaj szkodliwych reakcji.

4. Wyznaczanie zdrowych granic

- Rodzaje granic: fizyczne, emocjonalne, cyfrowe i społeczne.
- Komunikowanie granic w sposób jasny i pełen szacunku.



Aktywności

Odgrywanie ról: aktywne słuchanie

Połącz uczestników w pary, aby przećwiczyli uważne słuchanie, podsumowywanie tego, co powiedziała druga osoba, i empatyczną reakcję.

Praktyka asertywności

Uczniowie ćwiczą mówienie „nie” lub wyrażanie potrzeby w sposób uprzejmy, ale stanowczy w różnych sytuacjach.

Ćwiczenie rozwiązywania konfliktów

Przedstaw typowy scenariusz konfliktu (np. nieporozumienie z przyjacielem). Uczniowie pracują w grupach, aby znaleźć rozwiązanie, korzystając z powyższych kroków.

Pytania refleksyjne:

- Co decyduje o tym, czy związek jest zdrowy, czy
- niezdrowy?
Jak obecnie komunikuję się z przyjaciółmi lub rodziną i jak
- mogę to poprawić?
Kiedy miałem trudności z wyznaczaniem granic i co
- zrobiłbym teraz inaczej?
Jak empatia i aktywne słuchanie mogą zmienić sposób, w jaki komunikuję się z innymi?



5. Zarządzanie stresem i lękiem

Stres i lęk to naturalne reakcje na wyzwania życiowe, ale niekontrolowane mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne, relacje i codzienne funkcjonowanie. Ta jednostka wyposaża uczestników w wiedzę i praktyczne strategie identyfikowania, radzenia sobie i redukcji stresu i lęku, wspierając równowagę emocjonalną i odporność psychiczną.

1. Zrozumienie stresu i lęku

- Stres: Fizyczna lub emocjonalna reakcja na trudne sytuacje. Lęk: Uporczywy niepokój lub strach, który może być niewspółmierny do sytuacji. Objawy: Fizyczne, emocjonalne i behawioralne.

2. Typowe czynniki stresujące dla młodych ludzi

- Presja akademicka, egzaminy i terminy. Presja rówieśnicza i wyzwania społeczne. Konflikty lub oczekiwania rodzinne. Niepewność co do przyszłości.

3. Strategie radzenia sobie ze stresem i lękiem

- A.** Doraźne techniki radzenia sobie: Ćwiczenia głębokiego oddychania. Techniki uziemienia. Krótkie przerwy na uważność lub medytację.
- B.** Długotrwałe nawyki: Regularna aktywność fizyczna. Zbilansowane odżywianie i odpowiednia ilość snu. Umiejętność zarządzania czasem i ustalania priorytetów. Prowadzenie dziennika lub twórcza ekspresja.
- C.** Wsparcie społeczne i emocjonalne: Rozmowy z zaufanymi przyjaciółmi, rodziną lub mentorami. Dołączenie do grup wsparcia lub klubów.
- D.** Pomoc profesjonalisty: Gdy stres lub lęk stają się uporczywe lub przytłaczające, należy zwrócić się do doradców, psychologów lub skorzystać z infolinii.



Aktywności

1. Mapowanie stresu

Uczniowie wymieniają swoje główne stresory i klasyfikują je według intensywności. Identyfikują wzorce i omawiają możliwe strategie radzenia sobie.

2. Praktyka oddechowa i uziemiająca

Poprowadź uczniów przez 5-minutowe ćwiczenie głębokiego oddychania lub ćwiczenie uziemiające 5-4-3-2-1.

3. Ćwiczenie z zarządzania czasem

Uczniowie tworzą prosty tygodniowy harmonogram, w którym znajdują równowagę między nauką, odpoczynkiem i rekreacją.

4. Refleksyjny dziennik

- Rejestruj codzienne stresory, reakcje emocjonalne i strategie radzenia sobie z nimi.

Pytania refleksyjne:

- Jakie sytuacje zazwyczaj wywołują u mnie stres lub lęk?
- Jakie strategie radzenia sobie z nimi pomagają mi czuć się spokojniej i bardziej skoncentrowanym? Jak mogę
- zaplanować dzień, aby zredukować niepotrzebny stres? Do
- kogo mogę zwrócić się o wsparcie, gdy czuję się przytłoczony?



6. Praktyki związane ze stylem życia sprzyjające dobremu samopoczuciu psychicznemu

Zdrowie psychiczne jest ściśle powiązane ze stylem życia. Ta jednostka pokazuje uczniom, jak codzienne czynności, odżywianie, aktywność fizyczna, sen i nawyki cyfrowe wpływają na dobrostan emocjonalny. Wdrażając zdrowe nawyki związane ze stylem życia, młodzi ludzie mogą wzmocnić swoją odporność, zmniejszyć stres i utrzymać ogólne zdrowie psychiczne.

1. Śpij i odpoczywaj

- Znaczenie 7–9 godzin snu dla nastroju, koncentracji i radzenia sobie ze stresem. Skutki niedoboru snu: drażliwość, problemy z koncentracją, osłabiona odporność. Wskazówki dotyczące zdrowego snu: regularny harmonogram dnia, ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem przed snem, relaksujące rytuały przed snem.

2. Odżywianie

- Produkty spożywcze dodające energii i poprawiające jasność umysłu.
- Ogranicz przetworzoną żywność, słodkie napoje i nadmiar kofeiny.

3. Aktywność fizyczna

- Ćwiczenia jako naturalny sposób na odreagowanie stresu i poprawę nastroju. Aktywności: spacer, taniec, sport, joga lub jakikolwiek inny przyjemny ruch. Korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

4. Balans cyfrowy

- Strategie: detoks cyfrowy, wyznaczanie granic, uważne korzystanie z mediów społecznościowych, priorytetowe traktowanie interakcji twarzą w twarz.

5. Praktyki osobistej opieki nad sobą

- Regularne aktywności relaksacyjne. Kontrola emocji. Planowanie zbilansowanych planów dnia, obejmujących pracę, odpoczynek i zabawę.



Aktywności

1. Warsztat planowania samoopieki

Uczniowie tworzą tygodniowy plan obejmujący sen, posiłki, ćwiczenia, naukę, relaks i czas na spotkania towarzyskie.

2. Ćwiczenie uważnego korzystania z technologii

Śledź czas spędzany przed ekranem w ciągu dnia i identyfikuj wzorce nadmiernego korzystania z niego. Zaplanuj strategię, aby zmniejszyć niepotrzebny stres cyfrowy.

3. Wyzwanie aktywności fizycznej

Zachęcaj uczniów, aby codziennie przez tydzień poświęcali co najmniej 20–30 minut na przyjemną aktywność fizyczną.

4. Refleksja nad odżywianiem

Prowadź dziennik żywieniowy i nastroju, aby śledzić wpływ nawyków żywieniowych na emocje i poziom energii.

Pytania refleksyjne:

- Które codzienne nawyki obecnie sprzyjają, a które szkodzą mojemu zdrowiu psychicznemu? Jak mogę dostosować
- swoje codzienne nawyki, aby zapewnić sobie więcej troski
- o siebie? Jakie aktywności sprawiają, że czuję się
- zrelaksowany, szczęśliwy lub pełen energii? Jak mogę korzystać z technologii w sposób, który wspiera, a nie szkodzi mojemu zdrowiu psychicznemu?



KLUCZOWE WNIOSKI

- 1. Zrozumienie zdrowia psychicznego i emocji:** Zdrowie psychiczne jest kluczowym elementem ogólnego dobrostanu, a emocje to naturalne sygnały, które kierują naszymi decyzjami i relacjami. Ucząc się rozumieć i nazywać emocje, stawiamy pierwszy krok w budowaniu emocjonalnych umiejętności życiowych, które wzmacniają zdrowie psychiczne.
- 2. Samoświadomość i samoregulacja:** Samoświadomość to pierwszy krok do zrozumienia siebie, a samoregulacja to kolejny krok, który pozwala nam mądrze zarządzać naszymi emocjami i działaniami. Razem pomagają nam zachować spokój, podejmować lepsze decyzje i utrzymać lepsze zdrowie psychiczne.
- 3. Budowanie odporności:** Odporność nie polega na unikaniu trudności, ale na uczeniu się, jak sobie z nimi radzić z siłą, elastycznością i optymizmem. Rozwijając odporność, młodzi ludzie mogą stawiać czoła wyzwaniom życiowym z pewnością siebie, dbać o zdrowie psychiczne i stawać się silniejsi w obliczu przeciwności losu.
- 4. Zdrowe relacje i komunikacja:** Zdrowe relacje i umiejętności komunikacyjne są kluczowe dla zdrowia psychicznego. Poprzez aktywne słuchanie, praktykowanie empatii, asertywne wyrażanie siebie i wyznaczanie granic, młodzi ludzie mogą budować silniejsze, bardziej wspierające i zrównoważone relacje.
- 5. Radzenie sobie ze stresem i lękiem:** Stres i lęk są naturalne, ale nie muszą kontrolować naszego życia. Rozumiejąc czynniki wyzwalające, stosując strategie radzenia sobie, utrzymując zdrowe nawyki i szukając wsparcia w razie potrzeby, młodzi ludzie mogą skutecznie radzić sobie ze stresem i zachować równowagę emocjonalną.
- 6. Praktyki związane ze stylem życia sprzyjające dobremu samopoczuciu psychicznemu:** Drobne zmiany w stylu życia mogą mieć duży wpływ na zdrowie psychiczne. Dając priorytet snu, odżywianiu, ćwiczeniom i uważnym nawykom, młodzi ludzie mogą poprawić swoje samopoczucie emocjonalne, zbudować odporność i zachować równowagę w życiu codziennym.



Bibliografia

1. Foundational Mental Health Concepts
2. Self Awareness and Self Management
3. Building Resilience
4. Building Healthy Relationships and Communicating Effectively
5. Achieving Physical and Mental Well-Being



Leksykon

Lęk

Powszechne zaburzenie zdrowia psychicznego, charakteryzujące się uczuciem napięcia, niepokojącymi myślami i zmianami fizycznymi, takimi jak podwyższone ciśnienie krwi. Zapoznaj się z definicją lęku według słownika APA na stronie: dictionary.apa.org

Autyzm

Zaburzenie psychiczne, które może wpływać na zdolność mówienia, inteligencję emocjonalną lub myślenie abstrakcyjne. Objawy u dorosłych mogą obejmować trudności w prowadzeniu rozmowy, lęk społeczny i bardzo ograniczone zainteresowanie zaledwie kilkoma aktywnościami. Dowiedz się więcej na stronie Autism Speaks (lub podobnych źródłach informacji o autyzmie)

Zaburzenie afektywne dwubiegunowe

Zaburzenie zdrowia psychicznego charakteryzujące się skrajnymi wahaniami nastroju: okresami wzlotów (mania lub hipomania) i upadków (depresja). Światowa Organizacja Zdrowia oferuje przegląd zaburzeń afektywnych dwubiegunowych.

Zaburzenie osobowości typu borderline (BPD)

Zaburzenie zdrowia psychicznego charakteryzujące się niestabilnością nastroju, obrazu siebie, zachowania i relacji. Zobacz stronę Mayo Clinic poświęconą zaburzeniu osobowości typu borderline Mayo Clinic. Przydatna jest również strona tematyczna NIH dotycząca BPD nimh.nih.gov

Zaburzenie depresyjne (Depresja)

Powszechne zaburzenie zdrowia psychicznego, charakteryzujące się obniżonym nastrojem lub utratą przyjemności lub zainteresowania aktywnością przez dłuższy czas, zaburzeniami snu i apetytu, poczuciem niskiej wartości, myślami o śmierci i beznadziei, zmęczeniem i problemami z koncentracją. Więcej informacji w karcie informacyjnej WHO na temat depresji Światowej Organizacji Zdrowia. A także na stronie Mayo Clinic poświęconej objawom i przyczynom

•



Leksykon

Zaburzenia odżywiania

Poważne choroby charakteryzujące się poważnymi zaburzeniami w zachowaniach żywieniowych. Osoby mogą fiksować się lub obsesyjnie myśleć o utracie wagi, sylwetce lub kontrolowaniu spożycia pokarmów. Zobacz zasoby Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego (NIMH).

Amnezja funkcjonalna

Utrata pamięci zdarzeń, których dana osoba osobiście doświadczyła, występująca bez identyfikowalnej patologii neurologicznej. Uważa się, że pojawia się jako obrona przed lękiem lub sposób ucieczki od określonych stresujących sytuacji. Informacje z Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (APA) lub literatury poświęconej traumie psychologicznej.

Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD)

Przewlekłe zaburzenie, w którym osoba ma niekontrolowane, nawracające myśli (obsesje) i zachowania (kompulsje), które czuje się zmuszona powtarzać. NIMH szczegółowo opisuje OCD.

Zespół stresu pourazowego (PTSD)

Zaburzenie psychiczne, które może wystąpić w następstwie traumatycznego zdarzenia (klęski żywiołowej, poważnego wypadku, przemocy). Zobacz stronę NIMH na temat PTSD nimh.nih.gov

Schizofrenia

Przewlekłe i ciężkie zaburzenie psychiczne, które wpływa na sposób myślenia, odczuwania i działania. Osoby ze schizofrenią mogą tracić kontakt z rzeczywistością (halucynacje, urojenia). Zobacz informacje o schizofrenii w Klinice Mayo.

-

CHECK Stronger YOU(th) PROJECT ON SOCIAL MEDIA



[@Stronger YOU-th](#)



[@strongeryoutheu](#)

