Wizualny Atlas Emocji Nastolatka

Zauważ. Nazwij. Wybierz swój krok.

16 emocji • 32 ćwiczenia

Do pracy w domu, w klasie i w gabinecie



Ostoja

Jak korzystać z atlasu

Najpierw zauważ, potem wybierz

Wybierz kartę, która pasuje do Twojej sytuacji. Przeczytaj przykład i sprawdź, co jest podobne, a co inne.

Sygnały w ciele i możliwe potrzeby są wskazówkami, a nie testem. Ta sama emocja może wyglądać inaczej u różnych osób.

Na drugiej stronie każdej pary znajdziesz dwa ćwiczenia. Możesz użyć wymyślonego przykładu. Nie musisz ujawniać osobistych przeżyć.



W domu: pracuj samodzielnie lub z zaufaną osobą.



W klasie: uzgodnij dobrowolność wypowiedzi.



W gabinecie: wybierz kartę wspólnie ze specjalistą.

Materiał edukacyjny, nie diagnoza ani terapia. Przykłady są fikcyjne.

© 2026 Ostoja. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Mapa emocji

Nie ma jednego dobrego nastroju

Emocje mogą się mieszać i zmieniać. Nie są oceną Twojej wartości.



Dużo energii:
możesz zauważyć pobudzenie, napięcie albo chęć działania.

Mało energii:
możesz potrzebować zwolnienia i przyjrzenia się sytuacji.

Przyjemnie lub nieprzyjemnie:
to Twoje odczucie, nie podział na dobre i złe osoby.

Zapytaj siebie: jaka nazwa pasuje teraz najlepiej?
Może pasuje więcej niż jedna.

Intensywność i ciało

Sprawdź, co zauważasz

Możesz opisać intensywność własnymi słowami: lekka, wyraźna, silna.
To osobista obserwacja, nie wynik badania.



Czoło i szczęka:
czy pojawia się napięcie?

Oddech:
czy jest swobodny, szybszy lub płytszy?

Brzuch:
czy czujesz ścisk, ciepło lub rozluźnienie?

Dłonie:
czy są zaciśnięte, drżą lub pozostają rozluźnione?

Nie każdy sygnał wynika z emocji. Jeśli coś niepokoi Cię fizycznie, powiedz zaufanej osobie dorosłej.

Zatrzymaj obserwację, jeśli robi się nieprzyjemnie. Możesz skierować uwagę na spokojny przedmiot w otoczeniu.

Karta 01

Złość



Sytuacja

Ktoś przerywa Ci wypowiedź i śmieje się z Twojego pomysłu.

Możliwe sygnały

Napięta szczęka, gorąco w twarzy, szybszy oddech.

Co może za tym stać?

Może być związana z naruszoną granicą lub poczuciem niesprawiedliwości.

Możliwa potrzeba

szacunek i możliwość zabrania głosu.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia. Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Złość • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Odsuń się na chwilę, jeśli możesz. Rozluźnij dłonie. Powiedz, jakie zachowanie chcesz zatrzymać.





Przykład kroku

Powiedz spokojnie: „Chcę dokończyć. Potem posłucham Ciebie”.

01 Ćwiczenie 01 • Zdarzenie i interpretacja

Ktoś przerywa wypowiedź bohatera. Zapisz, co można zaobserwować, a osobno jego możliwą interpretację.

Obserwacja:

Interpretacja do sprawdzenia:

02 Ćwiczenie 02 • Zdanie granicy

Ułóż dwie spokojne prośby o zmianę zachowania. Wybierz tę, która mówi konkretnie, czego potrzebujesz.

Dwie prośby:

Wybrana prośba i powód:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.



Lęk

Karta 02

Sytuacja

Przed pierwszym spotkaniem nowej grupy wyobrażasz sobie, że nikt Cię nie zaakceptuje.

Możliwe sygnały

Ścisk w brzuchu, napięcie, trudność ze skupieniem.

Co może za tym stać?

Może pojawiać się wobec niepewności lub przewidywanego zagrożenia.

Możliwa potrzeba

bezpieczeństwo, informacja lub wsparcie.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Lęk • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Sprawdź otoczenie. Nazwij jedną rzecz, którą wiesz, i jedną, której jeszcze nie wiesz. Wybierz mały krok.



Przykład kroku

Umów się, że wejdziesz na spotkanie razem ze znajomą osobą.

Ćwiczenie 03 • Wiem i przewiduję

Bohater ma wejść do nowej grupy. Oddziel jeden znany fakt od jednej obawy o przyszłość.

Znany fakt:

_____

_____

_____

Obawa, nie pewnik:

_____

_____

_____

Ćwiczenie 04 • Najmniejszy krok

Zaproponuj dwa dobrowolne sposoby poznania grupy. Wybierz mniejszy krok i określ możliwość przerwania.

Dwie możliwości:

_____

_____

_____

Mój krok i możliwość przerwania:

_____

_____

_____

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Smutek

Karta 03



Sytuacja

Bliska koleżanka przeprowadza się do innego miasta.

Możliwe sygnały

Ciężar w ciele, łzy, mniejsza ochota na rozmowę.

Co może za tym stać?

Może towarzyszyć stracie, rozstaniu albo niespełnionej nadziei.

Możliwa potrzeba

bliskość, odpoczynek lub czas.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Smutek • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Daj sobie chwilę. Wybierz, czy chcesz pobyć samodzielnie, czy z kimś zaufanym. Nie musisz od razu poprawiać nastroju.

Przykład kroku

Napisz do koleżanki i ustalcie dogodny sposób utrzymywania kontaktu.



Ćwiczenie 05 • Mapa wsparcia

Bohater tęskni za koleżanką po przeprowadzce. Wskaż, za czym może tęsknić i jakiego wsparcia chce spróbować.



Co jest dla niego ważne:

_____

_____

_____

Możliwe wsparcie:

_____

_____

Ćwiczenie 06 • Kontakt bez presji

Napisz dwie wersje krótkiej wiadomości do zaufanej osoby. Wybierz jedną i zostaw odbiorcy możliwość odmowy.



Dwie wiadomości:

1. _____
2. _____

Wybrana wersja i termin kontaktu:

_____

_____

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Zazdrość

Karta 04



Sytuacja

Kolega dostaje rolę w przedstawieniu, o której marzysz.

Możliwe sygnały

Ścisk, napięcie, porównywanie się z innymi.

Co może za tym stać?

Może wskazywać na ważne pragnienie, obawę o relację albo poczucie braku.

Możliwa potrzeba

uznanie, rozwój lub bliskość.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją.
Zachowanie możesz wybierać.

Zazdrość • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Oddziel cudzy sukces od własnej wartości. Nazwij, czego pragniesz. Wybierz działanie, które zależy od Ciebie.

Przykład kroku

Zapytaj o możliwość udziału w kolejnej próbie zamiast umniejszać koledze.

Ćwiczenie 07 • Pragnienie pod porównaniem

Kolega dostał rolę, o którą starał się bohater. Nazwij możliwe pragnienie bez oceniania którejkolwiek osoby.

Czego może pragnąć bohater:

Co zależy od niego:

Ćwiczenie 08 • Własny kierunek

Zaproponuj dwa kroki rozwijania ważnej umiejętności. Wybierz jeden, który nie wymaga umniejszania koledze.

Dwa kroki:

Wybrany krok i termin:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.



Radość

Karta 05

Sytuacja

Po kilku próbach udaje Ci się zagrać trudny fragment utworu.

Możliwe sygnały

Uśmiech, energia, lekkość lub chęć dzielenia się chwilą.

Co może za tym stać?

Może towarzyszyć przyjemności, bliskości albo osiągnięciu ważnego kroku.

Możliwa potrzeba

zabawa, kontakt lub świętowanie.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Radość • Praktyka
Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Zatrzymaj się przy tym, co sprawia przyjemność. Możesz świętować spokojnie albo energicznie, po swojemu.

Przykład kroku

Nagraj krótki fragment dla siebie i zapisz, co pomogło w nauce.

Ćwiczenie 09 • Zauważ dobry moment

Wymyśl mały moment radości. Oddziel to, co się wydarzyło, od znaczenia, jakie ma dla bohatera.

Zdarzenie:

Dlaczego jest ważne:

Ćwiczenie 10 • Podziel się lub zachowaj

Zaproponuj dwa sposoby docenienia chwili: prywatny i z udziałem kogoś za jego zgodą. Wybierz dogodny.

Dwa sposoby:

Mói wybór i warunki:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Wstyd

Karta 06



Sytuacja

Podczas odpowiedzi przy tablicy mylisz słowa i widzisz, że ktoś się uśmiecha.

Możliwe sygnały

Gorąco w twarzy, spuszczony wzrok, chęć schowania się.

Co może za tym stać?

Może pojawić się, gdy obawiasz się negatywnej oceny. Nie dowodzi, że jesteś gorszą osobą.

Możliwa potrzeba

akceptacja i życzliwość.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją.
Zachowanie możesz wybierać.

Wstyd • Praktyka
Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Sprawdź, co się wydarzyło, a co dopowiadasz. Zwróć się do siebie tak, jak do bliskiej osoby po pomyłce.

Przykład kroku

Mogę się pomylić i nadal zasługuję na szacunek.

Ćwiczenie 11 • Osoba i zdarzenie

Po pomyłce bohater myśli: jestem beznadziejny. Zastąp ocenę całej osoby opisem jednego zdarzenia.

Ocena do sprawdzenia:

Rzeczowy opis zdarzenia:

Ćwiczenie 12 • Życzliwa odpowiedź

Napisz dwie odpowiedzi, jakie mogłaby dać zaufana osoba. Wybierz konkretną i wiarygodną, bez sztucznej pochwały.

Dwie odpowiedzi:

Wybrana odpowiedź i powód:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Poczucie winy

Karta 07



Sytuacja

Bez pytania pożyczasz cudzą rzecz i oddajesz ją uszkodzoną.

Możliwe sygnały

Niepokój, ciężar, wracanie myślami do sytuacji.

Co może za tym stać?

Może towarzyszyć przekonaniu, że Twoje zachowanie naruszyło ważną zasadę. Warto sprawdzić fakty i zakres odpowiedzialności.

Możliwa potrzeba

naprawa i uczciwość.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją.
Zachowanie możesz wybierać.

Poczucie winy • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Nazwij swoje działanie bez obrażania siebie. Sprawdź, co można naprawić i za co rzeczywiście odpowiadasz.

Przykład kroku

Przeproś za uszkodzenie i zaproponuj realny sposób naprawy.

Ćwiczenie 13 • Zakres odpowiedzialności

Bohater nie oddał pożyczonej książki w terminie. Wskaż jego działanie i skutek, bez oceniania całej osoby.

Działanie:

Możliwy skutek dla drugiej osoby:

Ćwiczenie 14 • Plan naprawy

Zaproponuj dwa realne sposoby naprawy. Wybierz jeden, ustal termin i zapytaj drugą osobę, czy rozwiązanie jej odpowiada.

Dwie możliwości naprawy:

Wybrana naprawa i termin:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Rozczarowanie

Karta 08



Sytuacja

Odwołano wycieczkę, na którą długo czekasz.

Możliwe sygnały

Spadek energii, westchnienie, napięcie lub smutek.

Co może za tym stać?

Może pojawić się, gdy rzeczywistość rozmija się z oczekiwaniami.

Możliwa potrzeba

czas na zmianę planu i poczucie wpływu.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Rozczarowanie • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Nazwij utraconą możliwość. Oddziel to, czego dziś nie zmienisz, od tego, na co masz wpływ.

Przykład kroku

Zaproponuj nieduże spotkanie zastępcze zamiast udawać, że nic się nie stało.

Ćwiczenie 15 • Oczekiwanie i wynik

Wycieczka została odwołana. Porównaj to, na co liczył bohater, z tym, co rzeczywiście się wydarzyło.

Oczekiwanie:

Rzeczywisty wynik:

Ćwiczenie 16 • Plan po zmianie

Wymyśl dwie dostępne alternatywy. Wybierz jedną, która zachowuje choć część tego, co było ważne.

Dwie alternatywy:

Wybrana alternatywa i zachowana wartość:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Frustracja

Karta 09



Sytuacja

Program nie zapisuje projektu, mimo kolejnych prób.

Możliwe sygnały

Napięcie, szybkie ruchy, chęć rzucenia zadania.

Co może za tym stać?

Może wiązać się z przeszkodą między Tobą a celem.

Możliwa potrzeba

przerwa, jasność lub pomoc.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Frustracja • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Zatrzymaj kolejne próby na chwilę. Opisz przeszkodę jednym zdaniem. Sprawdź jeden możliwy krok zamiast zmieniać wszystko naraz.

Przykład kroku

Zapisz kopię pliku w innym miejscu i poproś o wskazówkę.

17 Ćwiczenie 17 • Przeszkoda na części

Makieta bohatera rozpada się po raz trzeci. Oddziel cel pracy od jednej konkretnej przeszkody.

Cel:

Przeszkoda do sprawdzenia:

18 Ćwiczenie 18 • Zmień jeden element

Zaproponuj dwie zmiany sposobu pracy. Wybierz jedną i opisz, co porównasz po kolejnej próbie.

Dwie zmiany:

Wybrana zmiana i sposób porównania:

! Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Samotność

Karta 10



Sytuacja

W przerwie widzisz rozmawiające grupki i nie wiesz, do kogo podejść.

Możliwe sygnały

Pustka, napięcie lub chęć wycofania się.

Co może za tym stać?

Może pojawiać się, gdy brakuje Ci takiego kontaktu, jakiego potrzebujesz. Można czuć ją także wśród ludzi.

Możliwa potrzeba

kontakt, przynależność i zauważenie.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Samotność • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Pomyśl o jednej bezpiecznej osobie lub aktywności, przy której łatwiej nawiązać rozmowę. Nie musisz od razu dołączać do dużej grupy.

Przykład kroku

Zapytaj jedną osobę, czy chce wspólnie przygotować materiały na zajęcia.

Ćwiczenie 19 • Jaki kontakt jest potrzebny

Bohater spędza przerwy sam i chciałby kontaktu. Nazwij możliwy rodzaj kontaktu, nie zgadując cudzych zamiarów.

Jakiego kontaktu może chcieć:

Co trzeba zapytać zamiast zakładać:

Ćwiczenie 20 • Zaproszenie z wyborem

Napisz dwie krótkie propozycje wspólnej czynności. Wybierz jedną; uwzględnij, że druga osoba może odmówić.

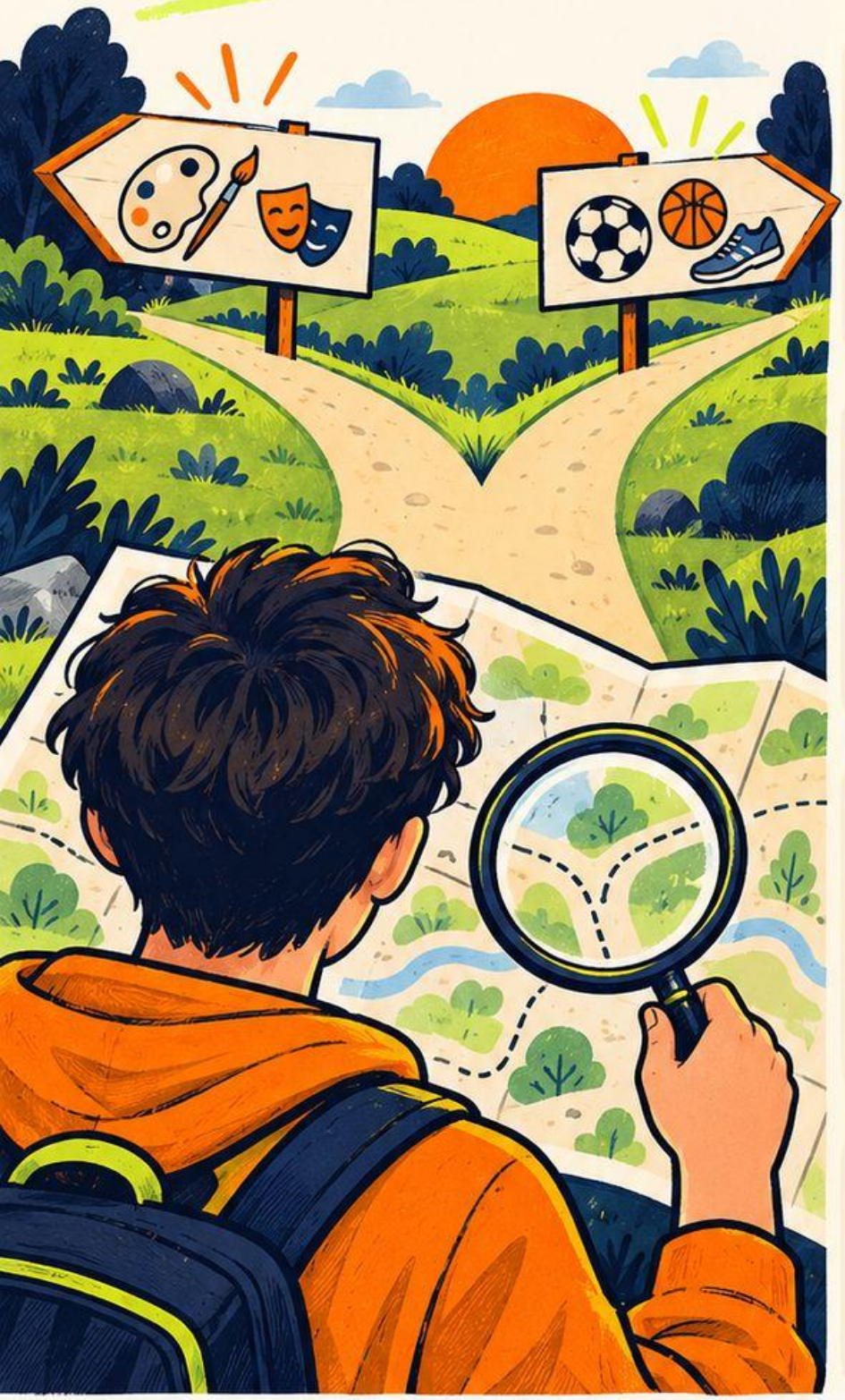
Dwie propozycje:

Wybrana propozycja i plan po odmowie:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Niepewność

Karta 11



Sytuacja

Masz wybrać zajęcia dodatkowe, ale nie znasz żadnej z grup.

Możliwe sygnały

Wahanie, napięcie, wielokrotne sprawdzanie opcji.

Co może za tym stać?

Może towarzyszyć brakowi informacji albo kilku ważnym możliwościom.

Możliwa potrzeba

informacja, czas i możliwość próby.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Niepewność • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Zapisz pytanie, które pomoże Ci w wyborze. Jeśli to możliwe, sprawdź jedną opcję bez zobowiązania na długo.

Przykład kroku

Zapytaj o zajęcia próbne i potrzebne materiały.

Ćwiczenie 21 • Brakujące informacje

Bohater wybiera zajęcia dodatkowe. Zapisz jedną niewiadomą i jedno pytanie, które pomoże ją wyjaśnić.

Niewiadoma:

Pytanie do sprawdzenia:

Ćwiczenie 22 • Decyzja do przeglądu

Zaproponuj dwa odwracalne sposoby poznania zajęć. Wybierz jeden i ustal, kiedy wrócisz do decyzji.

Dwa sposoby:

Wybrana próba i termin przeglądu:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Duma

Karta 12



Sytuacja

Kończysz zadanie, które wcześniej wydawało Ci się za trudne.

Możliwe sygnały

Wyprostowana postawa, ciepło, spokój lub energia.

Co może za tym stać?

Może wiązać się z zauważeniem wysiłku, postępu albo działania zgodnego z wartościami.

Możliwa potrzeba

uznanie i dostrzeżenie wysiłku.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

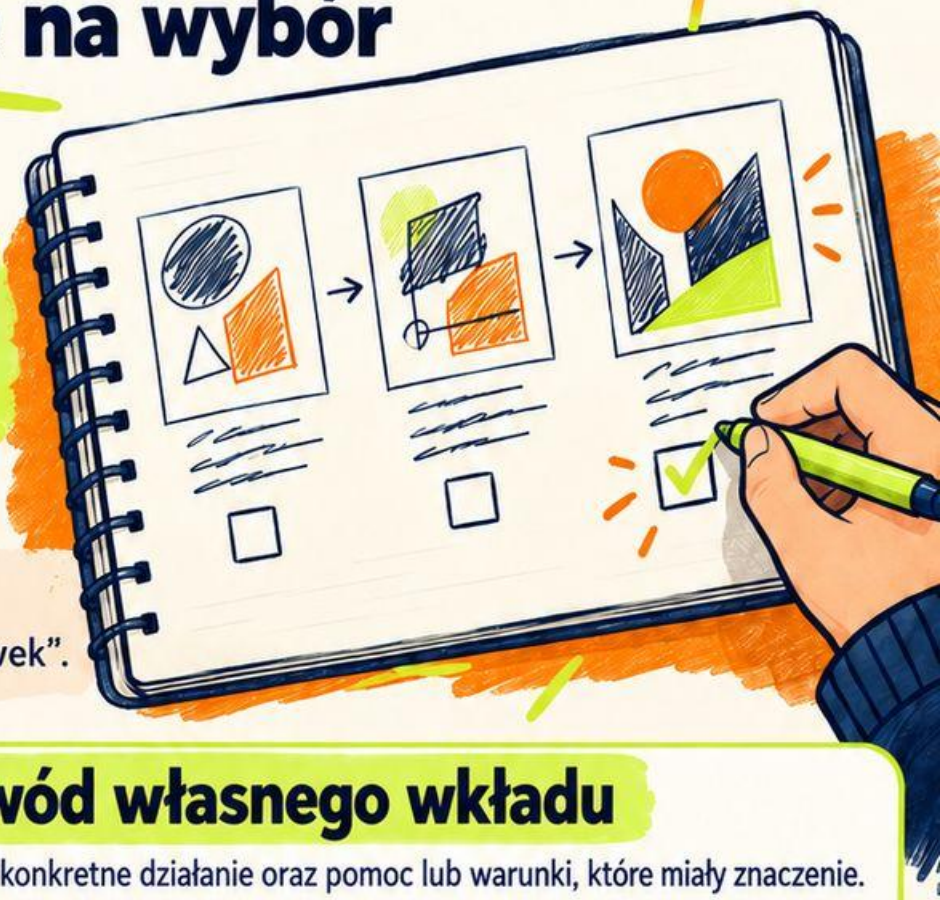
Duma • Praktyka
Zrób miejsce na wybór

Spróbuj

Nazwij konkretnie swój wkład.
Możesz docenić siebie
bez porównywania się z innymi
i bez umniejszania ich pracy.

Przykład kroku

Zapisz: „Dokończenie projektu
wymagało ode mnie trzech poprawek”.



Ćwiczenie 23 • Dowód własnego wkładu

Bohater ukończył wspólny projekt. Wskaż konkretne działanie oraz pomoc lub warunki, które miały znaczenie.

Własne działanie:

Pomoc i warunki:

Ćwiczenie 24 • Docenienie bez rankingu

Napisz dwie wersje zdania o swoim wkładzie. Wybierz tę, która opisuje działanie bez porównywania wartości osób.

Dwa zdania:

Wybrane zdanie i powód:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Wdzięczność

Karta 13



Sytuacja

Ktoś pomaga Ci zrozumieć zadanie, choć nie musi tego robić.

Możliwe sygnały

Ciepło, rozluźnienie, chęć podziękowania.

Co może za tym stać?

Może pojawić się, gdy dostrzegasz otrzymane wsparcie lub coś cennego. Nie oznacza obowiązku spełniania cudzych oczekiwań.

Możliwa potrzeba

kontakt i zauważenie dobra.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Wdzięczność • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Zauważ konkretne działanie i jego znaczenie dla Ciebie. Podziękuj, jeśli chcesz. Możesz równocześnie zachować swoje granice.

Przykład kroku

Powiedz: „Dziękuję za wyjaśnienie. Teraz wiem, od czego zacząć".

Ćwiczenie 25 • Co było pomocne

Wymyśl drobną pomoc otrzymaną przez bohatera. Opisz czynność i to, co dzięki niej stało się łatwiejsze.

Pomocna czynność:

Co ułatwiła:

Ćwiczenie 26 • Podziękowanie bez długu

Ułóż dwa sposoby podziękowania. Wybierz dobrowolny i konkretny; wdzięczność nie zobowiązuje do zgody na kolejne prośby.

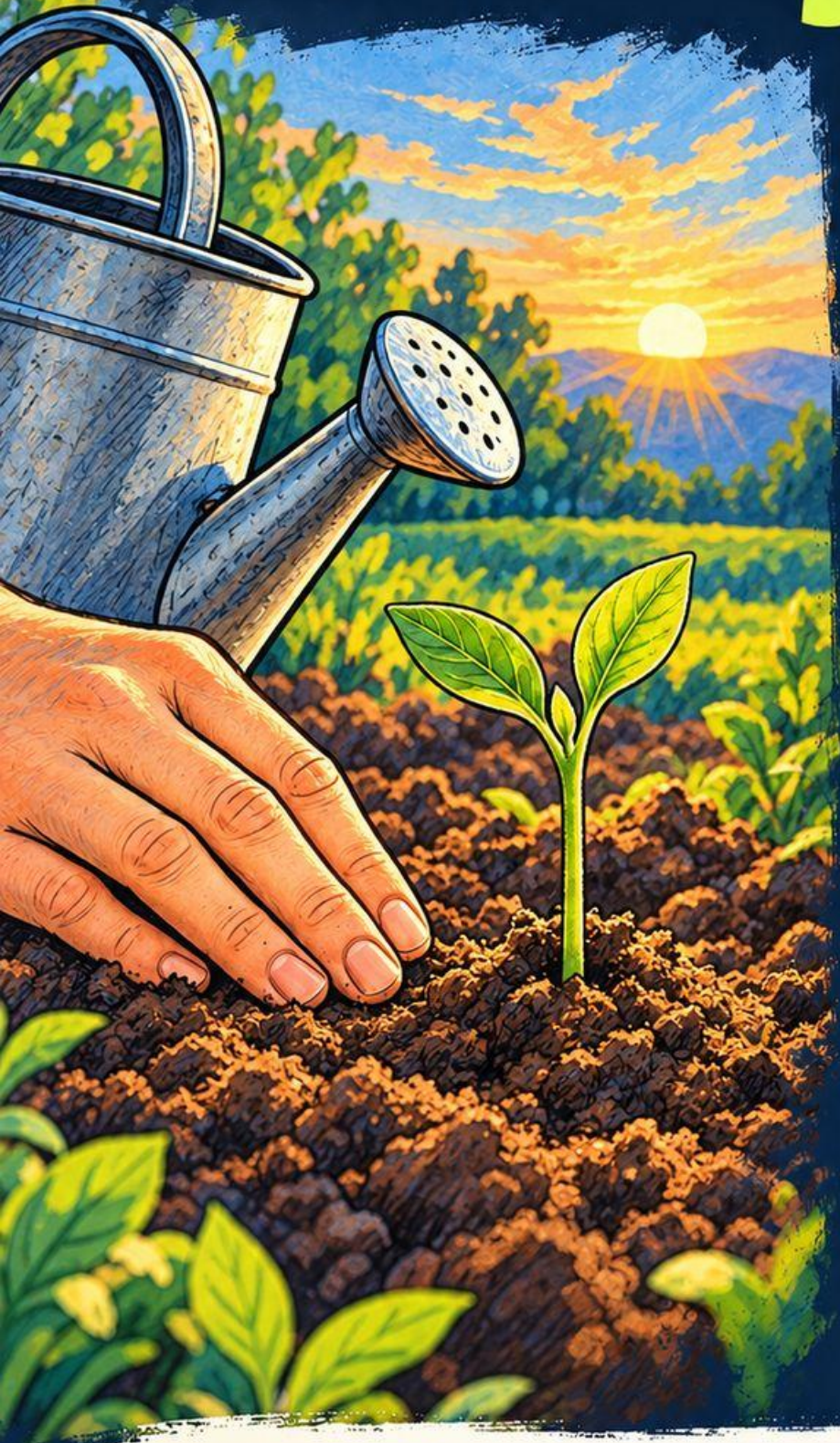
Dwa sposoby:

Wybrany sposób i szczegół podziękowania:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Nadzieja

Karta 14



Sytuacja

Po trudnym początku znajdujesz osobę, która pomoże Ci ćwiczyć.

Możliwe sygnały

Więcej energii, ciekawość lub ostrożne odprężenie.

Co może za tym stać?

Może pojawić się, gdy widzisz możliwość korzystnej zmiany. Nie daje pewności wyniku.

Możliwa potrzeba

kierunek i wsparcie.

To tylko przyklady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją.
Zachowanie możesz wybierać.

Nadzieja • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Nazwij możliwy dobry kierunek. Dodaj jeden krok i jedną osobę lub rzecz, która może Ci pomóc.

Przykład kroku

Ustal krótką wspólną próbę i sprawdź po niej następny krok.

Ćwiczenie 27 • Możliwość i zasoby

Bohater liczy na udział w projekcie. Zapisz jedną możliwą drogę oraz zasób, który może mu pomóc.

Możliwa droga:

Dostępny zasób:

Ćwiczenie 28 • Nadzieja z planem

Zaproponuj dwa kroki przygotowania. Wybierz jeden i dodaji wariant na wypadek, gdy udział nie będzie możliwy.

Dwa kroki:

Wybrany krok i wariant zapasowy:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Zaskoczenie

Karta 15



Sytuacja

Nauczyciel proponuje Ci udział w projekcie, którego nie znasz.

Możliwe sygnały

Zatrzymanie ruchu, uniesione brwi, nagłe pobudzenie.

Co może za tym stać?

Może pojawić się, gdy coś odbiega od Twoich przewidywań. Z czasem może przejść w inną emocję.

Możliwa potrzeba

chwila na orientację i informacja.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją. Zachowanie możesz wybierać.

Zaskoczenie • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Daj sobie moment. Sprawdź, co się wydarzyło. Nie musisz od razu decydować ani nazywać wszystkiego.

Przykład kroku

Powiedz: „To dla mnie nowe.
Czy mogę dowiedzieć się więcej?”.

Ćwiczenie 29 • Co się zmieniło

Bohater nagle dowiaduje się o zmianie sali. Oddziel nowe informacje od pierwszego przypuszczenia.

Nowa informacja:

Pierwsze przypuszczenie:

Ćwiczenie 30 • Pauza i pytanie

Ułóż dwa pytania wyjaśniające sytuację. Wybierz jedno, które pomoże ustalić bezpieczny dalszy krok.

Dwa pytania:

Wybrane pytanie i adresat:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Wstręt

Karta 16



Sytuacja

W pojemniku na jedzenie zauważasz zepsuty produkt.

Możliwe sygnały

Grymas, cofnięcie się, mdłości lub chęć odsunięcia przedmiotu.

Co może za tym stać?

Może wiązać się z odpychającym bodźcem. Sama emocja nie jest dowodem, że inna osoba stanowi zagrożenie.

Możliwa potrzeba

dystans i ochrona granic.

To tylko przykłady. Sprawdź, co pasuje do Twojego doświadczenia.

Emocja jest informacją.
Zachowanie możesz wybierać.

Wstręt • Praktyka

Zrób miejsce na wybór



Spróbuj

Odsuń się od bodźca, jeśli możesz. Sprawdź sytuację. Nie używaj emocji do poniżania innych osób.

Przykład kroku

Zamknij pojemnik i poproś dorosłego o pomoc w bezpiecznym uprzątnięciu.

Ćwiczenie 31 • Bodziec i granica

Bohater czuje silną niechęć do zapachu w sali. Wskaż bodziec i potrzebną zmianę, bez oceniania ludzi.

Bodziec:

Potrzebna zmiana warunków:

Ćwiczenie 32 • Reakcja z szacunkiem

Zaproponuj dwie bezpieczne reakcje wobec bodźca. Wybierz jedną i ułóż prośbę, która nikogo nie poniża.

Dwie reakcje:

Wybrana reakcja i spokojna prośba:

Nie musisz wykonywać ćwiczenia publicznie.

Kiedy czujesz kilka rzeczy naraz

Możesz cieszyć się ze zmiany i równocześnie się jej obawiać.



Przykład

Nowa szkoła daje Oli nadzieję na ciekawe zajęcia i smutek z powodu rozstania z klasą. Jedno uczucie nie unieważnia drugiego.

Nazwij dwie emocje:

Co każda z nich zauważa w tej sytuacji?

Czego teraz potrzebujesz?

Wybierz mały krok, który uwzględni obie strony.

Ola umawia kontakt z dawną koleżanką i sprawdza plan pierwszego dnia.

Nie musisz znaleźć jednej idealnej nazwy. Możesz wrócić do obserwacji później.

Kiedy poprosić o pomoc

Nie musisz radzić sobie ze wszystkim samodzielnie

Porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą, jeśli emocje utrudniają Ci sen, naukę, relacje albo codzienne czynności lub coś Cię niepokoi.

Powiedz konkretnie

„Od pewnego czasu trudno mi normalnie funkcjonować. Potrzebuję pomocy w ustaleniu następnego kroku”.

Możesz zacząć od rodzica, opiekuna, wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego.

Jeśli pierwsza osoba nie pomaga, zwróć się do kolejnej.



Gdy czujesz bezpośrednie zagrożenie, odejdź w bezpieczne miejsce i natychmiast poproś osobę dorosłą o pomoc.

Moje bezpieczne osoby:

_____

_____

_____

_____

Gdzie mogę je znaleźć?

_____

_____

_____

_____

Znajdź kartę dla swojej sytuacji





Ktoś narusza Twoje granice → **Złość**



Chcesz naprawić swoje działanie → **Poczucie winy**



Przewidujesz coś trudnego → **Lęk**



Cel blokuje przeszkoda → **Frustracja**



Tęsknisz lub przeżywasz stratę → **Smutek**



Brakuje Ci kontaktu → **Samotność**



Porównujesz się z kimś → **Zazdrość**



Doceniasz własny wysiłek → **Duma**



Obawiasz się oceny → **Wstyd**



Dostrzegasz wsparcie → **Wdzięczność**



To wskazówki, nie gotowe rozpoznania.
W podobnej sytuacji możesz czuć coś innego.

Pozostałe karty: Radość, Rozczarowanie, Niepewność, Nadzieja, Zaskoczenie, Wstręt.



Źródła i charakter materiału

1. **World Health Organization. Mental health of adolescents.** https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Źródło wspiera ogólne znaczenie rozpoznawania trudności i dostępu do wsparcia.

Karty, przykłady, pola obserwacji oraz ćwiczenia są autorskimi narzędziami edukacyjnymi. Nie są testami psychologicznymi, diagnoza ani protokołem leczenia.

Możliwe sygnały i potrzeby nie tworzą zamkniętej listy i nie wyjaśniają każdej sytuacji.

Dobór ćwiczeń warto dostosować do wieku, możliwości i aktualnego samopoczucia.

