Podróż Nastolatka

7 tygodni inspiracji i dojrzałości emocjonalnej

Zauważaj siebie. Sprawdzaj myśli. Wybieraj działania.

Przewodnik refleksyjny



Ostoja

Siedem tygodni, własne tempo

W każdym tygodniu przeczytaj refleksję, zapisz obserwację i wybierz małą próbę. Dodatkowe strony dziennika służą swobodniejszemu zapisowi.

Nie musisz pracować codziennie ani ujawniać prywatnych przeżyć. Możesz analizować fikcyjną historię.

Przerwij ćwiczenie, jeśli robi się nieprzyjemne. Wybierz lżejszy przykład lub porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą.

Przewodnik edukacyjny nie jest diagnozą ani terapią. Dojrzałość emocjonalna nie oznacza stałego spokoju i nie daje się ocenić jednym wynikiem.



Przykłady są fikcyjne.

© 2026 Ostoja. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Tydzień 1 • Zatrzymaj się i zauważ



Przeczytaj i pomyśl

Po dniu pełnym zmian bohater czuje napięcie, ale nie wie, od czego zacząć.

Nie musisz rozumieć wszystkiego od razu. Zwróć uwagę na bezpieczny element otoczenia, jeśli obserwowanie siebie jest nieprzyjemne.

Pytania do refleksji



Co w tej sytuacji jest pewne?



Co jest tylko możliwym wyjaśnieniem?



Czego bohater może potrzebować?

Co chcę lepiej zrozumieć:

Jedna myśl do zachowania:

Zacznij od ciekawości.
Nie trzeba od razu zmieniać emocji ani znajdować idealnej odpowiedzi.

Tydzień 1 • Zapis



Oddziel opis zdarzenia od domysłu. Zapisz jeden zauważalny sygnał i nadaj doświadczeniu wstępną nazwę.

Moje notatki

Zdarzenie:

Sygnał:

Pierwsza nazwa:

Przykład sposobu zapisu



„Przed wystąpieniem ściska mnie w brzuchu. Pierwsza nazwa: lęk”.

Sprawdź

- ☐ Czy oddzielasz obserwację od oceny całej osoby?
- ☐ Czy dopuszczasz inną interpretację?
- ☐ Co pomogłoby zdobyć potrzebną informację?





Możesz odpowiedzieć rysunkiem, krótkim zdaniem albo na osobnej kartce. Wybierz formę dostępną dla siebie.

Tydzień 1 • Mała próba



Wybierz jeden element zapisu, który możesz bezpiecznie sprawdzić. Próba na fikcyjnym dialogu też jest pracą.

Co wypróbuję:

W jakiej sytuacji:

Co może pomóc:

Jak mogę przerwać:

Po próbie

Co faktycznie zrobiłem lub zrobiłam:

Jaki był efekt:

Co chcę zmienić:

Czego nie wiem:

Zdanie na koniec

Nie musisz rozumieć wszystkiego od razu. Zwróć uwagę na bezpieczny element otoczenia, jeśli obserwowanie siebie jest nieprzyjemne. Wniosek opisz przez konkretne działanie. Nie musisz udowadniać, że emocja zniknęła.



Tydzień 2 • Daj emocji nazwę



Przeczytaj i pomyśl

Po sukcesie kolegi pojawia się jednocześnie radość i zazdrość. Nie narzucaj sobie jednej emocji. Własne odczucie możesz opisać inaczej niż bohater.

Pytania do refleksji

Co w tej sytuacji jest pewne?

Co jest tylko możliwym wyjaśnieniem?

Czego bohater może potrzebować?

Co chcę lepiej zrozumieć:

Jedna myśl do zachowania:

Zacznij od **ciekawości.**
Nie trzeba od razu zmieniać emocji ani znajdować idealnej odpowiedzi.

Tydzień 2 • Zapis



Wybierz dwie możliwe nazwy. Przy każdej zapisz szczegół sytuacji, który może ją wyjaśniać.

Moje notatki



Dwie nazwy i ich możliwy kontekst:



Przykład sposobu zapisu

„Cieszę się z wygranej drużyny i czuję żal, że nie było mnie na boisku".

Sprawdź



- ☐ Czy oddzielasz obserwację od oceny całej osoby?
- ☐ Czy dopuszczasz inną interpretację?
- ☐ Co pomogłoby zdobyć potrzebną informację?



Możesz odpowiedzieć rysunkiem, krótkim zdaniem albo na osobnej kartce. Wybierz formę dostępną dla siebie.

Tydzień 2 • Mała próba

Wybierz jeden element zapisu, który możesz bezpiecznie sprawdzić. Próba na fikcyjnym dialogu też jest pracą.



Co wypróbuję:

W jakiej sytuacji:

Co może pomóc:

Jak mogę przerwać:

Po próbie

Co faktycznie zrobiłem lub zrobiłam:

Jaki był efekt:

Co chcę zmienić:

Czego nie wiem:

Zdanie na koniec

Nie narzucaj sobie jednej emocji. Własne odczucie możesz opisać inaczej niż bohater. Wniosek opisz przez konkretne działanie. Nie musisz udowadniać, że emocja zniknęła.

Tydzień 3 • Sprawdź opowieść w głowie



Przeczytaj i pomyśl

Na wiadomość nie przychodzi odpowiedź. Bohater zakłada, że przyjaciel jest na niego zły.

Możliwość nie jest dowodem. Nie musisz znać powodu, aby wybrać spokojny dalszy krok.

Pytania do refleksji

1. Co w tej sytuacji jest pewne?
2. Co jest tylko możliwym wyjaśnieniem?
3. Czego bohater może potrzebować?

Co chcę lepiej zrozumieć:

Jedna myśl do zachowania:

Zacznij od ciekawości. Nie trzeba od razu zmieniać emocji ani znajdować idealnej odpowiedzi.

Tydzień 3 · Zapis

Zapisz fakt i trzy inne możliwe wyjaśnienia. Wskaż, co da się sprawdzić bez nacisku.



Moje notatki

Fakt: _____

_____

_____

_____

Domysł: _____

_____

_____

_____

Pytanie: _____

_____

_____

_____

Przykład sposobu zapisu

„Brak odpowiedzi: lekcja, rozładowany telefon albo potrzeba czasu. Zapytam później".

Sprawdź

- ☑ Czy oddzielasz obserwację od oceny całej osoby?
- ☑ Czy dopuszczasz inną interpretację?
- ☑ Co pomogłoby zdobyć potrzebną informację?

Możesz odpowiedzieć rysunkiem, krótkim zdaniem albo na osobnej kartce. Wybierz formę dostępną dla siebie.

Tydzień 3 • Mała próba

Wybierz jeden element zapisu, który możesz bezpiecznie sprawdzić. Próba na fikcyjnym dialogu też jest pracą.



Co wypróbuję:

W jakiej sytuacji:

Co może pomóc:

Jak mogę przerwać:

Po próbie

Co faktycznie zrobiłem lub zrobiłam:

Jaki był efekt:

Co chcę zmienić:

Czego nie wiem:

Zdanie na koniec

Możliwość nie jest dowodem. Nie musisz znać powodu, aby wybrać spokojny dalszy krok. Wniosek opisz przez konkretne działanie. Nie musisz udowadniać, że emocja zniknęła.

Tydzień 4 • Wybierz reakcję



Przeczytaj i pomyśl

Po niespodziewanej zmianie zadania bohater chce wysłać ostrą odpowiedź.

Pauza nie gwarantuje spokoju. Ma dać czas na wybór. Jeśli sytuacja zagraża bezpieczeństwu, szukaj pomocy.

Pytania do refleksji

Co w tej sytuacji jest pewne?

Co jest tylko możliwym wyjaśnieniem?

Czego bohater może potrzebować?

Co chcę lepiej zrozumieć:

Jedna myśl do zachowania:

Zacznij od ciekawości. Nie trzeba od razu zmieniać emocji ani znajdować idealnej odpowiedzi.

Tydzień 4 • Zapis

Przygotuj pauzę możliwą w tej sytuacji. Porównaj dwie odpowiedzi według bezpieczeństwa i celu rozmowy.



Moje notatki

Pauza:

Dwa warianty:

Wybór:

Przykład sposobu zapisu

„Odkładam telefon. Zamiast ostrej odpowiedzi napiszę: porozmawiajmy po przerwie”.

Sprawdź

- [ ] Czy oddzielasz obserwację od oceny całej osoby?
- [ ] Czy dopuszczasz inną interpretację?
- [ ] Co pomogłoby zdobyć potrzebną informację?

Możesz odpowiedzieć rysunkiem, krótkim zdaniem albo na osobnej kartce. Wybierz formę dostępną dla siebie.

Tydzień 4 • Mała próba

Wybierz jeden element zapisu, który możesz bezpiecznie sprawdzić. Próba na fikcyjnym dialogu też jest pracą.



Co wypróbuję:

W jakiej sytuacji:

Co może pomóc:

Jak mogę przerwać:

Po próbie

Co faktycznie zrobiłem lub zrobiłam:

Jaki był efekt:

Co chcę zmienić:

Czego nie wiem:

Zdanie na koniec

Pauza nie gwarantuje spokoju. Ma dać czas na wybór. Jeśli sytuacja zagraża bezpieczeństwu, szukaj pomocy.

Wniosek opisz przez konkretne działanie. Nie musisz udowadniać, że emocja zniknęła.

Tydzień 5 • Zobacz drugą perspektywę

Przeczytaj i pomyśl

Dwie osoby różnie pamiętają podział pracy w grupie.

Empatia nie wymaga zgody na krzywdzące zachowanie. Możesz próbować rozumieć i zachowywać granice.



Pytania do refleksji

Co w tej sytuacji jest pewne?

Co jest tylko możliwym wyjaśnieniem?

Czego bohater może potrzebować?

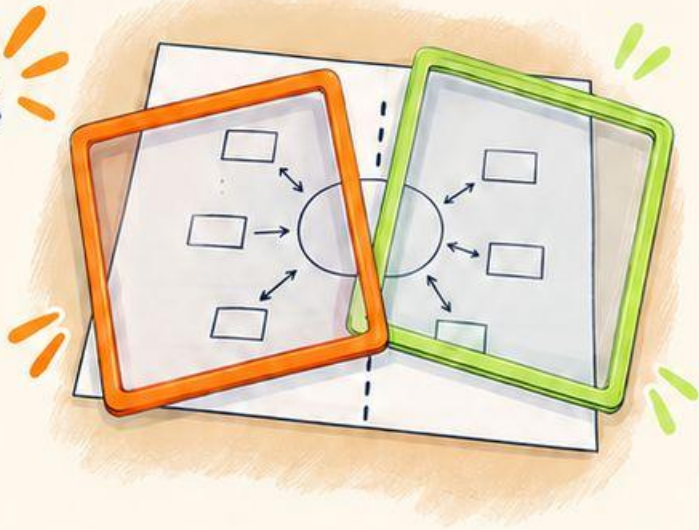
Co chcę lepiej zrozumieć:

Jedna myśl do zachowania:

Zacznij od ciekawości. Nie trzeba od razu zmieniać emocji ani znajdować idealnej odpowiedzi.

Tydzień 5 • Zapis

Zapisz swoją wersję fikcyjnej sytuacji. Dopisz pytanie, które pozwoli poznać wersję drugiej osoby.



Moje notatki

Moja perspektywa:

Pytanie:

Granica:

Przykład sposobu zapisu

„Chcę skończyć plakat. Co jest ważne dla Ciebie? Nie zgodzę się na wyzwiska".

Sprawdź

- ☐ Czy oddzielasz obserwację od oceny całej osoby?
- ☐ Czy dopuszczasz inną interpretację?
- ☐ Co pomogłoby zdobyć potrzebną informację?

Możesz odpowiedzieć rysunkiem, krótkim zdaniem albo na osobnej kartce. Wybierz formę dostępną dla siebie.

Tydzień 5 • Mała próba



Wybierz jeden element zapisu, który możesz bezpiecznie sprawdzić. Próba na fikcyjnym dialogu też jest pracą.

Co wypróbuję:

W jakiej sytuacji:

Co może pomóc:

Jak mogę przerwać:

Po próbie

Co faktycznie zrobiłem lub zrobiłam:

Jaki był efekt:

Co chcę zmienić:

Czego nie wiem:

Zdanie na koniec

Empatia nie wymaga zgody na krzywdzące zachowanie. Możesz próbować rozumieć i zachowywać granice.

Wniosek opisz przez konkretne działanie. Nie musisz udowadniać, że emocja zniknęła.

Tydzień 6 • Połącz wybór z tym, co ważne



Przeczytaj i pomyśl

Bohater chce pomóc, ale nie ma możliwości przejęcia całego zadania.

Życzliwość nie oznacza rezygnacji z własnych granic. Możesz jasno powiedzieć, co jest możliwe.

Pytania do refleksji

? Co w tej sytuacji jest pewne?

? Co jest tylko możliwym wyjaśnieniem?

? Czego bohater może potrzebować?

Co chcę lepiej zrozumieć:

Jedna myśl do zachowania:

Zacznij od ciekawości. Nie trzeba od razu zmieniać emocji ani znajdować idealnej odpowiedzi.

Tydzień 6 • Zapis

Nazwij dwie ważne potrzeby i przygotuj ograniczoną, wykonalną formę pomocy.



Moje notatki

Wartość:

Możliwości:

Konkretna propozycja:

Przykład sposobu zapisu

„Potrzebujemy pomocy i odpoczynku. Wyjaśnię jeden przykład przez dziesięć minut”.

Sprawdź

- ☐ Czy oddzielasz obserwację od oceny całej osoby?
- ☐ Czy dopuszczasz inną interpretację?
- ☐ Co pomogłoby zdobyć potrzebną informację?



Możesz odpowiedzieć rysunkiem, krótkim zdaniem albo na osobnej kartce. Wybierz formę dostępną dla siebie.

Tydzień 6 • Mała próba



Wybierz jeden element zapisu, który możesz bezpiecznie sprawdzić. Próba na fikcyjnym dialogu też jest pracą.

Co wypróbuję:

W jakiej sytuacji:

Co może pomóc:

Jak mogę przerwać:

Po próbie

Co faktycznie zrobiłem lub zrobiłam:

Jaki był efekt:

Co chcę zmienić:

Czego nie wiem:

Zdanie na koniec

Życzliwość nie oznacza rezygnacji z własnych granic. Możesz jasno powiedzieć, co jest możliwe.

Wniosek opisz przez konkretne działanie. Nie musisz udowadniać, że emocja zniknęła.

Tydzień 7 • Zbierz własny kompas



Przeczytaj i pomyśl

Po kilku tygodniach bohater chce zachować sposoby, które okazały się użyteczne.

Nie oceniaj dojrzałości jedną liczbą. Zauważ umiejętność i sytuację, w której potrzebujesz wsparcia.

Pytania do refleksji

Co w tej sytuacji jest pewne?

Co jest tylko możliwym wyjaśnieniem?

Czego bohater może potrzebować?

Co chcę lepiej zrozumieć:

Jedna myśl do zachowania:

Zacznij od ciekawości. Nie trzeba od razu zmieniać emocji ani znajdować idealnej odpowiedzi.

Tydzień 7 • Zapis



Wybierz trzy notatki: rozpoznanie, sprawdzenie myśli i działanie.
Przy każdej wskaż rzeczywisty efekt.

Moje notatki

Trzy ślady i dalszy kierunek:

Przykład sposobu zapisu

„Nazwałem napięcie, sprawdziłem domysł i poprosiłem o pauzę. Rozmowa była spokojniejsza".



Sprawdź



- [ ] Czy oddzielasz obserwację od oceny całej osoby?
- [ ] Czy dopuszczasz inną interpretację?
- [ ] Co pomogłoby zdobyć potrzebną informację?

Możesz odpowiedzieć rysunkiem, krótkim zdaniem albo na osobnej kartce.
Wybierz formę dostępną dla siebie.



Tydzień 7 • Mała próba

Wybierz jeden element zapisu, który możesz bezpiecznie sprawdzić. Próba na fikcyjnym dialogu też jest pracą.



Co wypróbuję:

W jakiej sytuacji:

Co może pomóc:

Jak mogę przerwać:

Po próbie

Co faktycznie zrobiłem lub zrobiłam:

Jaki był efekt:

Co chcę zmienić:

Czego nie wiem:

Zdanie na koniec

Nie oceniaj dojrzałości jedną liczbą. Zauważ umiejętność i sytuację, w której potrzebujesz wsparcia.

Wniosek opisz przez konkretne działanie. Nie musisz udowadniać, że emocja zniknęła.

Dziennik tygodnia 1

Zatrzymaj się i zauważ



Wróć do wybranego dnia albo fikcyjnego przykładu. Zapisz tylko tyle, ile chcesz.

Zdarzenie:

Co zauważam w ciele:

Możliwe emocje:

Myśl, którą chcę sprawdzić:

To, co jest dla mnie ważne:

Działanie do wyboru:

Wsparcie, z którego mogę skorzystać:

Po czasie

Co widzę teraz inaczej:

Co nadal pozostaje pytaniem:

Wskazówka

Nie musisz rozumieć wszystkiego od razu. Zwróć uwagę na bezpieczny element otoczenia, jeśli obserwowanie siebie jest nieprzyjemne.

Ten zapis jest dla Ciebie. Nie ma obowiązku czytania go grupie ani oddawania do oceny.

Dziennik tygodnia 2

Daj emocji nazwę

Wróć do wybranego dnia albo fikcyjnego przykładu. Zapisz tylko tyle, ile chcesz.

Zdarzenie:

Co zauważam w ciele:

Możliwe emocje:

Myśl, którą chcę sprawdzić:

To, co jest dla mnie ważne:

Działanie do wyboru:

Wsparcie, z którego mogę skorzystać:

Po czasie

Co widzę teraz inaczej:

Co nadal pozostaje pytaniem:

Wskazówka

Nie narzucaj sobie jednej emocji. Własne odczucie możesz opisać inaczej niż bohater. Ten zapis jest dla Ciebie. Nie ma obowiązku czytania go grupie ani oddawania do oceny.

Dziennik tygodnia 3

Sprawdź opowieść w głowie

Wróć do wybranego dnia albo fikcyjnego przykładu. Zapisz tylko tyle, ile chcesz.

Zdarzenie:

Co zauważam w ciele:

Możliwe emocje:

Myśl, którą chcę sprawdzić:

To, co jest dla mnie ważne:

Działanie do wyboru:

Wsparcie, z którego mogę skorzystać:

Po czasie

Co widzę teraz inaczej:

Co nadal pozostaje pytaniem:

Wskazówka

Możliwość nie jest dowodem. Nie musisz znać powodu, aby wybrać spokojny dalszy krok.

Ten zapis jest dla Ciebie. Nie ma obowiązku czytania go grupie ani oddawania do oceny.

Dziennik tygodnia 4



Wybierz reakcję

Wróć do wybranego dnia albo fikcyjnego przykładu. Zapisz tylko tyle, ile chcesz.

Zdarzenie:

Co zauważam w ciele:

Możliwe emocje:

Myśl, którą chcę sprawdzić:

To, co jest dla mnie ważne:

Działanie do wyboru:

Wsparcie, z którego mogę skorzystać:

Po czasie

Co widzę teraz inaczej:

Co nadal pozostaje pytaniem:

Wskazówka

Pauza nie gwarantuje spokoju. Ma dać czas na wybór. Jeśli sytuacja zagraża bezpieczeństwu, szukaj pomocy.

Ten zapis jest dla Ciebie. Nie ma obowiązku czytania go grupie ani oddawania do oceny.

Dziennik tygodnia 5

Zobacz drugą perspektywę



Wróć do wybranego dnia albo fikcyjnego przykładu. Zapisz tylko tyle, ile chcesz.

Zdarzenie:

Co zauważam w ciele:

Możliwe emocje:

Myśl, którą chcę sprawdzić:

To, co jest dla mnie ważne:

Działanie do wyboru:

Wsparcie, z którego mogę skorzystać:

Po czasie

Co widzę teraz inaczej:

Co nadal pozostaje pytaniem:



Wskazówka

Empatia nie wymaga zgody na krzywdzące zachowanie. Możesz próbować rozumieć i zachowywać granice.

Ten zapis jest dla Ciebie. Nie ma obowiązku czytania go grupie ani oddawania do oceny.



Dziennik tygodnia 6

Połącz wybór z tym, co ważne

Wróć do wybranego dnia albo fikcyjnego przykładu.
Zapisz tylko tyle, ile chcesz.



Zdarzenie:

Co zauważam w ciele:

Możliwe emocje:

Myśl, którą chcę sprawdzić:

To, co jest dla mnie ważne:

Działanie do wyboru:

Wsparcie, z którego mogę skorzystać:

Po czasie

Co widzę teraz inaczej:

Co nadal pozostaje pytaniem:

Wskazówka

Życzliwość nie oznacza rezygnacji z własnych granic. Możesz jasno powiedzieć, co jest możliwe. Ten zapis jest dla Ciebie. Nie ma obowiązku czytania go grupie ani oddawania do oceny.

Dziennik tygodnia 7

Zbierz własny kompas

Wróć do wybranego dnia albo fikcyjnego przykładu. Zapisz tylko tyle, ile chcesz.

Zdarzenie:

Co zauważam w ciele:

Możliwe emocje:

Myśl, którą chcę sprawdzić:

To, co jest dla mnie ważne:

Działanie do wyboru:

Wsparcie, z którego mogę skorzystać:

Po czasie

Co widzę teraz inaczej:

Co nadal pozostaje pytaniem:

Wskazówka

Nie oceniaj dojrzałości jedną liczbą. Zauważ umiejętność i sytuację, w której potrzebujesz wsparcia.
Ten zapis jest dla Ciebie. Nie ma obowiązku czytania go grupie ani oddawania do oceny.

Koniec podróży, początek dalszej praktyki



Wybierz jedną stronę z początku i jedną z końca. Nie porównuj poziomu szczęścia. Sprawdź sposób obserwowania, zadawania pytań i wybierania działań.

Umiejętność, którą umiem nazwać:

Konkretny przykład:

Sytuacja, w której potrzebuję pomocy:

Osoba lub miejsce wsparcia:

Mój mały dalszy krok:

Kiedy wrócę do notatek:

Możesz przeżywać trudne emocje i nadal robić postęp w rozumieniu siebie. Jeśli trudności utrudniają codzienne funkcjonowanie, poproś o pomoc; nie musisz czekać na zakończenie ćwiczeń.

Źródła i charakter przewodnika

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

Kontekst: zdrowie emocjonalne nastolatków i znaczenie dostępu do wsparcia.

Refleksje, historie i pola dziennika są autorskimi propozycjami edukacyjnymi. Nie są narzędziem diagnozy, pomiarem dojrzałości ani protokołem leczenia.



Wsparcie | Ostoja — wsparcie@ostoja.online