Kształtowanie Nastolatków

16 ekskluzywnych rozdziałów

Historie, pytania i praktyka świadomych wyborów

Z osobnym przewodnikiem dla dorosłych



Ostoja

Czytaj, rozmawiaj, sprawdzaj

Każdy rozdział zawiera historię, rozmowę i zastosowanie. Możesz czytać samodzielnie albo z dorosłym.

Pracuj na fikcyjnych bohaterach; nie musisz ujawniać własnej historii. Nie ma jednej obowiązkowej odpowiedzi na wszystkie pytania.

W rozmowie szukaj faktów, możliwych potrzeb, granic i wykonalnych działań.

Dorosły może skorzystać z osobnego przewodnika, żeby dopasować pytania do wieku i sytuacji.

Przykłady są fikcyjne. Narzędzia edukacyjne nie są diagnozą ani terapią. Przy zagrożeniu potrzebna jest pomoc, a nie obowiązkowa rozmowa z osobą krzywdzącą.



© 2026 Ostoja. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Rozdział 1 • Tożsamość



Historia

Adrian przedstawia się jako ten od sportu. Po kontuzji nie może trenować i zastanawia się, czy nadal ma miejsce w grupie.

Zatrzymaj się przy tym

Rola jest częścią życia, a nie pełnym opisem osoby. Zmiana możliwości nie odbiera prawa do przynależności.

Pierwsze spojrzenie

1. Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
2. Co bohater lub inni dopowiadają?
3. Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie.
Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 1 • Rozmowa

Tożsamość



Pytanie główne

Co poza sportem robi Adrian i co jest dla niego ważne?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom



Co może być ważne dla bohatera?



Czego nie wiemy o drugiej stronie?



Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.



Rozdział 1 • Zastosowanie

Tożsamość



Zaprojektuj trzy inne sposoby udziału w grupie, bez przymusu zastępowania treningu.

Mój plan

Pierwszy krok:	
Potrzebna informacja lub pomoc:	
Możliwa przeszkoda:	
Wersja zapasowa:	
Po czym sprawdzę efekt:	

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:	
Co zmienię:	
Co chcę omówić z dorosłym:	

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 2 • Wartości



Historia

Marta obiecała pomóc w przygotowaniu sali. Znajomi zapraszają ją na spontaniczne wyjście. Chce dotrzymać słowa i zachować kontakt z grupą.

Zatrzymaj się przy tym

Wartości mogą prowadzić do napięcia. Wybór wymaga spojrzenia na zobowiązania, możliwości i skutki.

Pierwsze spojrzenie

Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?

Co bohater lub inni dopowiadają?

Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie.
Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 2 • Rozmowa

Wartości



Pytanie główne

Jakie wartości i wcześniejsze ustalenia spotykają się w tej sytuacji?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom



Co może być ważne dla bohatera?



Czego nie wiemy o drugiej stronie?



Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.



Rozdział 2 • Zastosowanie

Wartości



Ułóż dwa wykonalne warianty i wiadomość do osób, których dotyczy zmiana.

Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:

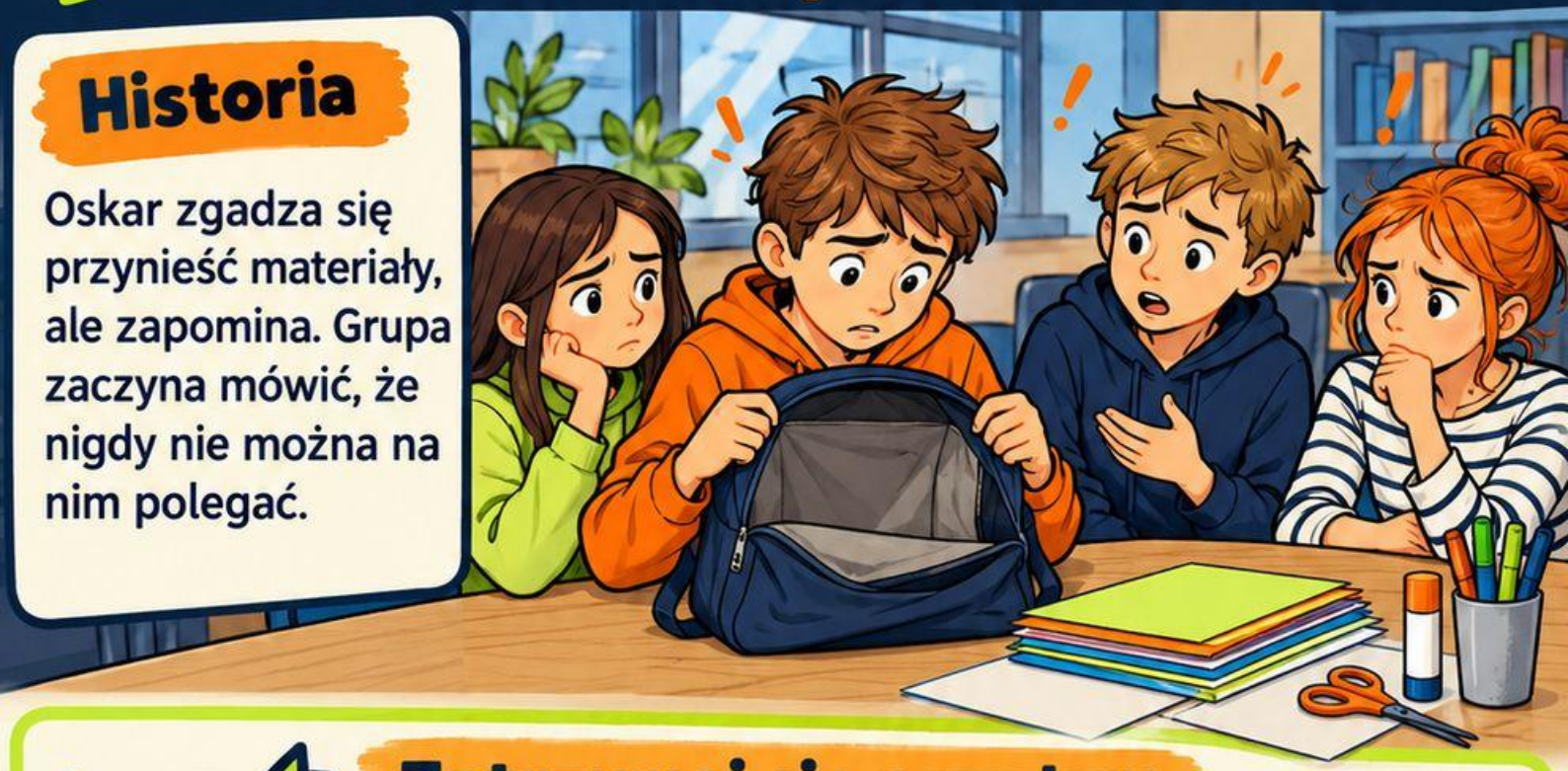
Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 3 • Odpowiedzialność

Historia

Oskar zgadza się przynieść materiały, ale zapomina. Grupa zaczyna mówić, że nigdy nie można na nim polegać.



Zatrzymaj się przy tym

Odpowiedzialność dotyczy działania i naprawy. Stała etykieta nie zastępuje rozwiązania konkretnego problemu.

Pierwsze spojrzenie

1. Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
2. Co bohater lub inni dopowiadają?
3. Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 3 • Rozmowa

Odpowiedzialność





Pytanie główne

Za co odpowiada Oskar, a za co nie powinien być publicznie oceniany?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom



Co może być ważne dla bohatera?



Czego nie wiemy o drugiej stronie?



Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:



Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 3 • Zastosowanie

Odpowiedzialność



Ułóż plan naprawy dzisiejszego skutku i prostego sprawdzenia przy następnym zadaniu.

Mój plan

Pierwszy krok:	
Potrzebna informacja lub pomoc:	
Możliwa przeszkoda:	
Wersja zapasowa:	
Po czym sprawdzę efekt:	

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:	
Co zmienię:	
Co chcę omówić z dorosłym:	

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 4 • Emocje



Historia

Wiktor cieszy się na wyjazd, ale przed wejściem do autokaru czuje ścisk w brzuchu. Znajomy mówi, że powinien do prostu się cieszyć.

Zatrzymaj się przy tym

Różne emocje mogą występować jednocześnie. Cudza ocena nie rozstrzyga, co przeżywasz.

Pierwsze spojrzenie

- Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
- Co bohater lub inni dopowiadają?
- Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 4 • Rozmowa

Emocje



Pytanie główne

Jakie możliwe emocje pasują do sytuacji i czego nie możemy wiedzieć bez pytania?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

Co może być ważne dla bohatera?	Czego nie wiemy o drugiej stronie?	Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 4 • Zastosowanie

Emocje



Napisz odpowiedź dającą miejsce na dwie emocje i możliwe wsparcie.

Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:



Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 5 • Samoocena



Historia

Gabrysia porównuje swój pierwszy szkic z gotowymi pracami oglądanymi w sieci. Chce zrezygnować, bo uznaje się za pozbawioną zdolności.

Zatrzymaj się przy tym

Porównanie różnych etapów pracy może ukrywać proces i warunki. Warto znaleźć konkretne kryterium własnej poprawki.

Pierwsze spojrzenie

- Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
- Co bohater lub inni dopowiadają?
- Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 5 • Rozmowa

Samoocena



Pytanie główne

Co w porównaniu jest nierówne i czego nie wiemy o cudzej pracy?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

Co może być ważne dla bohatera?

Czego nie wiemy o drugiej stronie?

Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 5 • Zastosowanie

Samoocena



Wybierz jeden detal szkicu do poprawy i sposób sprawdzenia zmiany.

Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:

Kryterium

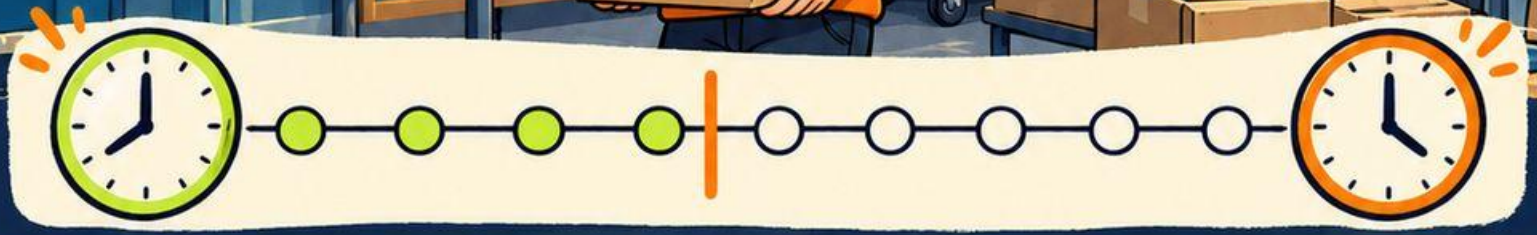
Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 6 • Granice



Historia

Igor zgadza się pomóc w przeprowadzce szkolnych materiałów. Potem ktoś oczekuje, że zostanie kilka godzin dłużej, mimo wcześniejszego ustalenia.



Zatrzymaj się przy tym

Zgoda na jedno działanie nie musi obejmować rozszerzonego zakresu. Jasne granice pomagają uzgodnić realne możliwości.

Pierwsze spojrzenie

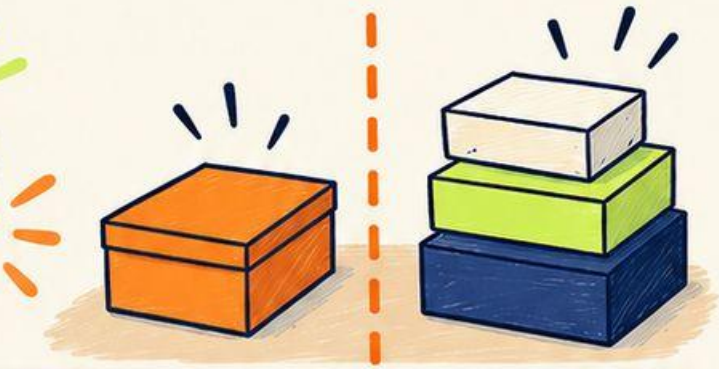
- Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
- Co bohater lub inni dopowiadają?
- Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 6 • Rozmowa

Granice



Pytanie główne

Co było uzgodnione, a co zostało dopisane później?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom



- Co może być ważne dla bohatera?
- Czego nie wiemy o drugiej stronie?
- Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:	
Druga możliwość:	
Korzyść i ograniczenie każdej:	
Kryterium wyboru:	



Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 6 • Zastosowanie

Granice



Przygotuj odmowę dodatkowego zakresu i dobrowolną alternatywę, jeśli jest możliwa.

Mój plan

Pierwszy krok: _____

Potrzebna informacja lub pomoc: _____

Możliwa przeszkoda: _____

Wersja zapasowa: _____

Po czym sprawdzę efekt: _____

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie: _____

Co zmienię: _____

Co chcę omówić z dorosłym: _____

Kryterium



Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 7 • Empatia



Historia

Kinga widzi, że koleżanka odmawia udziału w głośnej zabawie. Pierwszą myślą jest, że nie chce być z klasą.

Zatrzymaj się przy tym

Empatia zaczyna się od ciekawości, nie od pewności co do cudzych powodów.

Pierwsze spojrzenie

- Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
- Co bohater lub inni dopowiadają?
- Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 7 • Rozmowa

Empatia



Pytanie główne

Jakie różne wyjaśnienia są możliwe i jak zapytać bez nacisku?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

Co może być ważne dla bohatera?

Czego nie wiemy o drugiej stronie?

Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Empatia

Zaproponuj dostępny wariant udziału, pozostawiając pełne prawo do odmowy.



Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 8 • Przyjaźń



Historia

Dawid ma nową pasję i spędza mniej czasu z przyjacielem. Przyjaciel czuje się pominięty, ale wyraża to przez złośliwe komentarze.

Zatrzymaj się przy tym

Bliskość wymaga rozmowy o potrzebach i granicach. Nie daje prawa do kontrolowania całego czasu drugiej osoby.

Pierwsze spojrzenie

1 **Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?**

2 **Co bohater lub inni dopowiadają?**

3 **Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?**

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 8 • Rozmowa

Przyjaźń



Pytanie główne

Jak oddzielić potrzebę kontaktu od krzywdzącego sposobu jej wyrażenia?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom



Co może być ważne dla bohatera?



Czego nie wiemy o drugiej stronie?



Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 8 • Zastosowanie

Przyjaźń



Ułóż rozmowę o wspólnym czasie bez obowiązku rezygnacji z nowego zainteresowania.

Mój plan

Pierwszy krok: _____

_____

Potrzebna informacja lub pomoc: _____

_____

Możliwa przeszkoda: _____

_____

Wersja zapasowa: _____

_____

Po czym sprawdzę efekt: _____

_____

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie: _____

_____

Co zmienię: _____

_____

Co chcę omówić z dorosłym: _____

_____

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 9 • Rodzina



Historia

Milena chce uczyć się w bibliotece, a opiekun obawia się późnego powrotu. Oboje mówią coraz głośniej i przestają pytać o szczegóły.

Zatrzymaj się przy tym

Przy zwykłej różnicy zdań warto oddzielić cel, obawę i możliwe warunki. Nie każda rodzinna sytuacja jest bezpieczna.

Pierwsze spojrzenie

1 Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?

2 Co bohater lub inni dopowiadają?

3 Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. **Zwróć uwagę** na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 9 • Rozmowa

Rodzina



Pytanie główne

Jakie konkretne informacje mogą pomóc uzgodnić organizację?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

- Co może być ważne dla bohatera?
- Czego nie wiemy o drugiej stronie?
- Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?



Warianty

Pierwsza możliwość: _____

Druga możliwość: _____

Korzyść i ograniczenie każdej: _____

Kryterium wyboru: _____

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 9 • Zastosowanie

Rodzina



Przygotuj propozycję dotyczącą miejsca, czasu i kontaktu, bez ujawniania prywatnych danych.

Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 10 • Konflikty



Historia

Dwie grupy przygotowują dekorację i każda chce wykorzystać tę samą część ściany. Zaczynają usuwać sobie nawzajem materiały.

Zatrzymaj się przy tym

Problem wspólnej przestrzeni wymaga ustalenia zasad. Usuwanie cudzej pracy pogarsza sytuację.

Pierwsze spojrzenie

1. Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
2. Co bohater lub inni dopowiadają?
3. Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 10 • Rozmowa

Konflikty



Pytanie główne

Co trzeba zatrzymać i jakie informacje zebrać przed wyborem rozwiązania?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

1 Co może być ważne dla bohatera?

2 Czego nie wiemy o drugiej stronie?

3 Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 10 • Zastosowanie

Konflikty



Porównaj podział miejsca, wspólny układ i inny termin; wybierz według tych samych kryteriów.

Mój plan

Pierwszy krok:	
Potrzebna informacja lub pomoc:	
Możliwa przeszkoda:	
Wersja zapasowa:	
Po czym sprawdzę efekt:	

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:	
Co zmienię:	
Co chcę omówić z dorosłym:	

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 11 • Nawyki



Historia

Norbert chce przygotowywać rzeczy wieczorem, ale planuje od razu cały zestaw nowych obowiązków. Po jednym pominięciu uznaje plan za stracony.

Zatrzymaj się przy tym

Mały początek i elastyczny powrót mogą być użyteczniejsze niż rozbudowana lista bez miejsca na zmianę.

Pierwsze spojrzenie

1. Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
2. Co bohater lub inni dopowiadają?
3. Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 11 • Rozmowa

Nawyki



Pytanie główne

Który jeden element jest najważniejszy i kiedy pojawia się naturalna okazja?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

1. Co może być ważne dla bohatera?
2. Czego nie wiemy o drugiej stronie?
3. Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 11 • Zastosowanie

Nawyki



Zbuduj wersję zwykłą i mniejszą; bez karania się za przerwę.

Mój plan

Pierwszy krok:	
Potrzebna informacja lub pomoc:	
Możliwa przeszkoda:	
Wersja zapasowa:	
Po czym sprawdzę efekt:	

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:	
Co zmienię:	
Co chcę omówić z dorosłym:	

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.



Historia

Patrycja zaznacza niemal cały tekst kolorami. Gdy ma wyjaśnić pojęcie bez książki, nie wie, od czego zacząć.

Zatrzymaj się przy tym

Sprawdzenie odpowiedzi bez notatek i późniejsza korekta pokazują luki, których samo oglądanie tekstu może nie ujawnić. [1]

Pierwsze spojrzenie

1 Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?

2 Co bohater lub inni dopowiadają?

3 Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 12 • Rozmowa

Uczenie się



Pytanie główne

Jak odróżnić poczucie znajomości strony od możliwości odtworzenia treści?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

- Co może być ważne dla bohatera?
- Czego nie wiemy o drugiej stronie?
- Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 12 • Zastosowanie

Uczenie się



Ułóż trzy pytania, odpowiedz bez źródła i sprawdź brakujący fragment.

Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba



Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:

Kryterium



Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 13 • Technologia

Historia

Eryk chce pokazać efekt pracy grupy i publikuje zdjęcie zawierające nazwiska na liście w tle. Nie pyta też wszystkich o zgodę.



Zatrzymaj się przy tym

Przed udostępnieniem sprawdź treść, odbiorców i uzgodnienia. Dobre intencje nie zastępują uważności na dane. [2]

Pierwsze spojrzenie

1. Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?

2. Co bohater lub inni dopowiadają?

3. Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 13 • Rozmowa

Technologia



Pytanie główne

Jakie dwa odrębne problemy wymagają sprawdzenia przed publikacją?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

Co może być ważne dla bohatera?	Czego nie wiemy o drugiej stronie?	Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:	Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:	Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 13 • Zastosowanie

Technologia



Zaproponuj kadr bez prywatnej listy i sposób uzgodnienia udziału osób.

Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 14 • Zdrowie



Historia

Łucja po wielu zajęciach dodatkowych nie ma siły na kolejne zadanie. Słyszy, że powinna tylko lepiej się zorganizować.

Zatrzymaj się przy tym

Warunki dnia i obciążenie mają znaczenie. Czasem potrzebne jest ograniczenie zakresu i wsparcie, a nie szybsza praca. [3]

Pierwsze spojrzenie

1 Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?

2 Co bohater lub inni dopowiadają?

3 Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 14 • Rozmowa

Zdrowie



Pytanie główne

Które potrzeby i zobowiązania trzeba zobaczyć w planie?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

- **Co może być ważne dla bohatera?**
- **Czego nie wiemy o drugiej stronie?**
- **Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?**

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 14 • Zastosowanie

Zdrowie



Przygotuj rzeczową prośbę o zmianę zakresu i dostępny moment odpoczynku.

Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

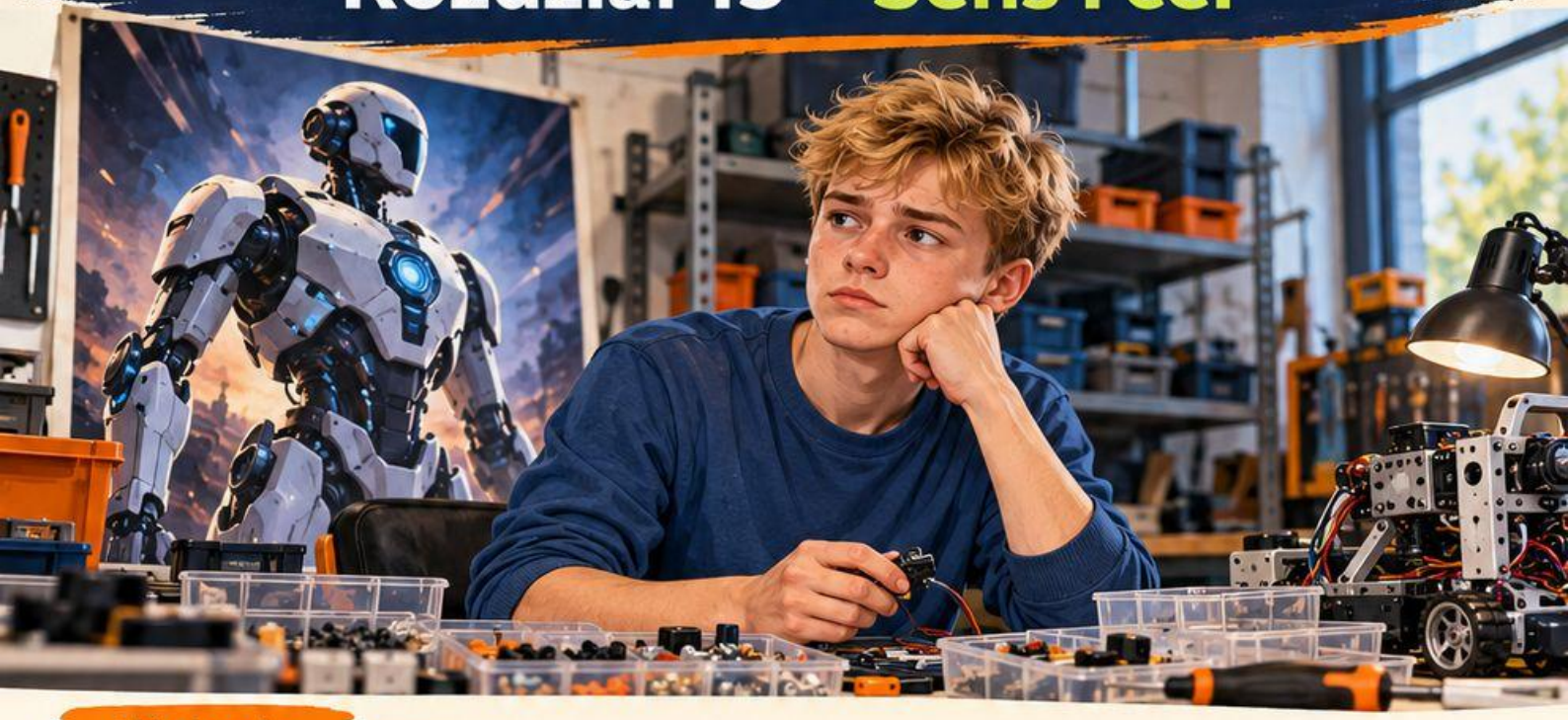
Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 15 • Sens i cel



Historia

Mateusz wybiera projekt wyłącznie dlatego, że wygląda imponująco.
Po próbie odkrywa, że nie interesuje go codzienna praca przy nim.

Zatrzymaj się przy tym

Sens można poznawać przez doświadczenie i pytania.
Efektowny obraz przyszłości nie pokazuje wszystkich zwykłych czynności.

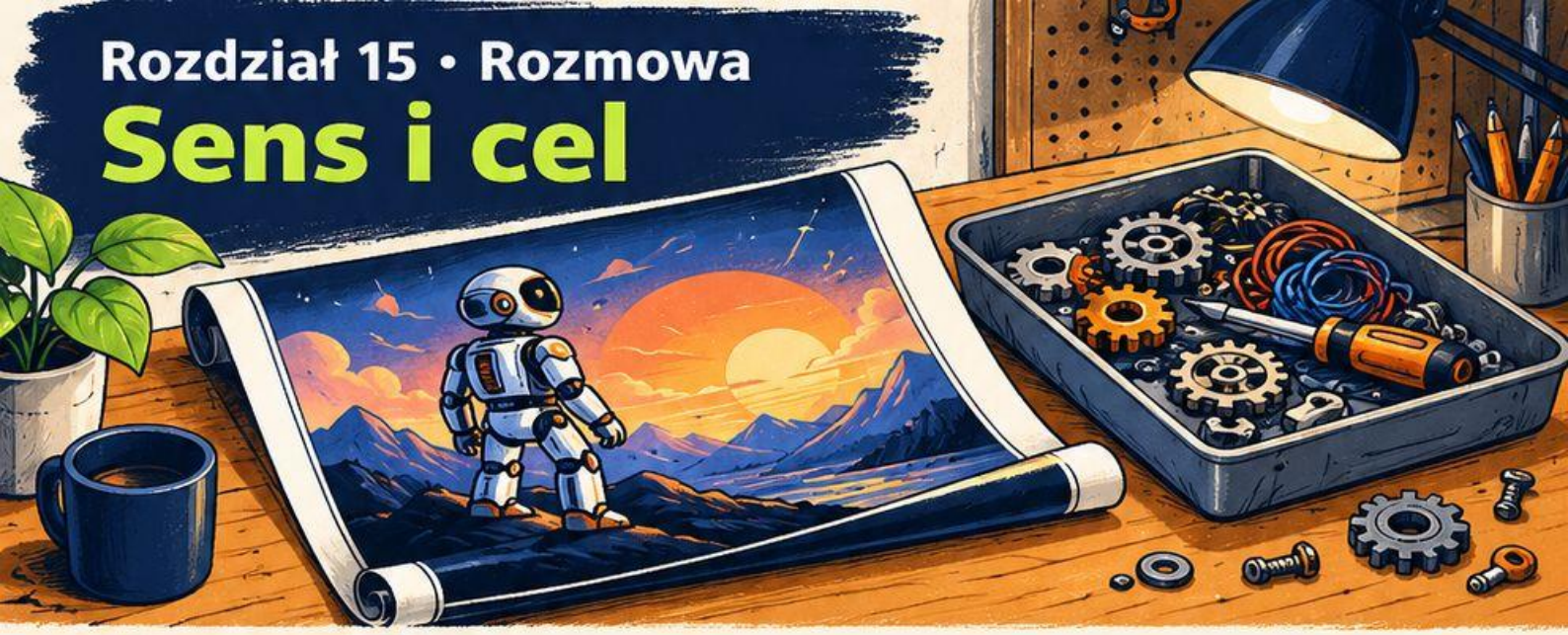
Pierwsze spojrzenie

1. Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
2. Co bohater lub inni dopowiadają?
3. Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie.

Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.



Rozdział 15 • Rozmowa

Sens i cel

Pytanie główne

Co próba powiedziała o zainteresowaniach, a czego jeszcze nie rozstrzyga?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

Co może być ważne dla bohatera?

Czego nie wiemy o drugiej stronie?

Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 15 • Zastosowanie



Sens i cel

Zachowaj zdobyte doświadczenie i wybierz inne pytanie do sprawdzenia.

Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Rozdział 16 • Przyszłość



Historia

Sabina nie ma jednego planu zawodu i słyszy, że wszyscy inni już wiedzą. Ma kilka zainteresowań i potrzebuje informacji o możliwościach.

Zatrzymaj się przy tym

Brak jednej ostatecznej odpowiedzi nie przekreśla planowania. Można wybrać kolejny krok zdobywania informacji.

Pierwsze spojrzenie

1. Co rzeczywiście wydarzyło się w historii?
2. Co bohater lub inni dopowiadają?
3. Jakie pytanie jest jeszcze otwarte?

Moja obserwacja:

Nie musisz wydawać wyroku o osobie. Zwróć uwagę na sytuację, zachowanie i dostępne możliwości.

Rozdział 16 • Rozmowa

Przyszłość



Pytanie główne

Co wiadomo, co jest porównaniem z innymi, a o co warto zapytać?

Przyjrzyj się dwóm perspektywom

- Co może być ważne dla bohatera?
- Czego nie wiemy o drugiej stronie?
- Jak zapytać bez narzucania odpowiedzi?

Warianty

Pierwsza możliwość:

Druga możliwość:

Korzyść i ograniczenie każdej:

Kryterium wyboru:

Dla rozmowy

Możesz się nie zgadzać i wyjaśnić powód. Druga osoba może skorygować Twoje rozumienie jej wypowiedzi. Nie trzeba dochodzić do identycznych opinii.

Rozdział 16 • Zastosowanie

Przyszłość

Przygotuj trzy możliwe kierunki rozmowy i małą próbę bez zobowiązania na całe życie.



Mój plan

Pierwszy krok:

Potrzebna informacja lub pomoc:

Możliwa przeszkoda:

Wersja zapasowa:

Po czym sprawdzę efekt:

Próba

Przećwicz rozwiązanie na kartce, w fikcyjnym dialogu lub w małej bezpiecznej sytuacji.

Co zauważam po próbie:

Co zmienię:

Co chcę omówić z dorosłym:

Kryterium

Rozwiązanie odnosi się do konkretnej trudności, respektuje granice i pozostawia możliwość wsparcia. Nie musi być idealne ani rozwiązywać wszystkiego naraz.

Karta rozmowy po historii



Wybierz rozdział. Zapisz fakt, przypuszczenie, możliwą potrzebę i pytanie otwarte. Sprawdź, czy nie przedstawiasz domysłu jako pewności.

1. **Wybrany rozdział:**

2. **Sytuacja:**

3. **Moja odpowiedź:**

4. **Uzasadnienie:**

5. **Informacja do sprawdzenia:**

6. **Następny krok:**

7. **Wsparcie:**

Przykład zapisu

„Najpierw zapytam o warunki, zamiast zakładać, że moja wersja jest jedyną możliwą".

Możesz pracować na dowolnej historii z książki. Nie podawaj cudzych danych osobowych.

Karta decyzji



Porównaj dwie możliwości według tych samych kryteriów: bezpieczeństwo, dostępne zasoby i wpływ na osoby. Nie wybieraj tylko według presji grupy.

Wybrany rozdział:

Sytuacja:

Moja odpowiedź:

Uzasadnienie:

Informacja do sprawdzenia:

Następny krok:

Wsparcie:

Przykład zapisu

„Najpierw zapytam o warunki, zamiast zakładać, że moja wersja jest jedyną możliwą”.

Możesz pracować na dowolnej historii z książki. Nie podawaj cudzych danych osobowych.

Karta naprawy



Opisz działanie, jego skutek i możliwą naprawę. Oddziel przeprosiny od obietnicy, której nie możesz spełnić.

Wybrany rozdział:

Sytuacja:

Moja odpowiedź:

Uzasadnienie:

Informacja do sprawdzenia:

Następny krok:

Wsparcie:

Przykład zapisu

„Najpierw zapytam o warunki, zamiast zakładać, że moja wersja jest jedyną możliwą”.

Możesz pracować na dowolnej historii z książki.
Nie podawaj cudzych danych osobowych.

Karta dalszej próby

Wybierz mały krok, sposób sprawdzenia i bezpieczny wariant zapasowy. Po próbie zapisz, co wynika z faktów, a czego jeszcze nie wiesz.



Wybrany rozdział:

Sytuacja:

Moja odpowiedź:

Uzasadnienie:

Informacja do sprawdzenia:

Następny krok:

Wsparcie:

Przykład zapisu

„Najpierw zapytam o warunki, zamiast zakładać, że moja wersja jest jedyną możliwą".

Możesz pracować na dowolnej historii z książki. Nie podawaj cudzych danych osobowych.

Źródła • Część 1

1. **Institute of Education Sciences. Organizing Instruction and Study to Improve Student Learning.**

https://ies.ed.gov/ncee/wwc/PracticeGuide/1

Dotyczy rozdziału 12: przypominanie i sprawdzanie odpowiedzi.

2. **NASK. Biblioteka poradników i publikacji.**

https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/

Kontekst rozdziału 13: prywatność i odpowiedzialne udostępnianie.

Historie i pytania są autorskimi propozycjami edukacyjnymi.



Źródła • Część 2

3. World Health Organization. Mental health of adolescents.

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Kontekst rozdziału 14: dobrostan i wsparcie.

4. Ośrodek Rozwoju Edukacji. Od marzeń do kariery.

https://doradztwo.ore.edu.pl/wp-content/uploads/od-marzen-do-kariery.pdf

Kontekst rozdziałów 15–16: zasoby i dalsza droga.

Narzędzia nie są testem osobowości ani oceną dojrzałości.

Wsparcie | Ostoja —
wsparcie@ostoja.online

