



**#toolbook**

ćwiczenia na pogmatwane chwile



Publikacja na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 (CC: BY 4.0).  
Na okładce wykorzystano zdjęcie z serwisu Unsplash. Zdjęcia autorek i autorów tekstów udostępnione z ich prywatnych zasobów, nie objęte licencją CC.

### **Autorstwo treści**

Konrad Ambroziak | Fundacja Psycho-Edukacja  
[fp-e.pl](http://fp-e.pl) | [facebook.com/fundacjapsychoedukacja](https://facebook.com/fundacjapsychoedukacja)

Julian Czurko | Masterkey  
[julianczurko.pl](http://julianczurko.pl) | [facebook.com/CzurkoJulian](https://facebook.com/CzurkoJulian)

Melania Dominiak | Stowarzyszenie AD REM  
[www.adrem.one](http://www.adrem.one)

Filip Jach | Forum Kontrastów  
[www.forumkontrastow.org](http://www.forumkontrastow.org) | [facebook.com/ForumKontrastow](https://facebook.com/ForumKontrastow)

Michał Maciejak | Trener Dramy  
[www.michalmaciejak.com](http://www.michalmaciejak.com) | [facebook.com/trenerdramy](https://facebook.com/trenerdramy)

Barbara Michalska | Fundacja EduKABE  
[www.edukabe.pl](http://www.edukabe.pl) | [facebook.com/edukabe](https://facebook.com/edukabe)

Marta Szymczyk | Niezablonowa Pedagożka  
[facebook.com/nieszablonowapedagozka](https://facebook.com/nieszablonowapedagozka)

### **Redakcja merytoryczna i językowa**

Barbara Michalska, Filip Jach, Julian Czurko

### **Projekt graficzny i skład**

Julian Czurko



#toolbook

tódź, 2021

## Spis treści

To zaczynamy!	3
Prowadzenie dziennika zmian	5
Uważność na dzień dobry	7
Orzeł czy reszka?	8
Moc słów	11
Kropki	12
Melodia uważności	15
Czy widzisz tygrysa? – jak zatrzymać lęk?	17
Jak polować? – w poszukiwaniu wzmocnień	19
Przy ognisku – poszukiwanie wsparcia	22
Fiszki emocji	25
Poznaj swoje mocne strony	27
Rób coś inaczej	30
Poważne rozmowy	32
Doceń się na przyszłość	34
Bilans dnia	36

## To zaczynamy!

Ta skromna publikacja, którą masz przed oczami powstała z potrzeby. Trochę potrzeby płynącej z serca, a trochę z głowy. Bo kto powiedział, że serce i rozum nie mogą iść w parze?

Zauważyliśmy i zauważyłyśmy, że jest dużo dobrych porad dla osób dorosłych, jak prowadzić zajęcia i rozmowy dla szeroko pojętej „młodzieży”, w kontekście dbania o zdrowie psychiczne w czasie pandemii. Mało jest jednak takich, kierowanych bezpośrednio do młodych ludzi – czyli do Ciebie! Chcemy wypełnić tę poważną lukę. Zebraliśmy i zebraliśmy się więc do pisania...

Czas, w którym jesteśmy teraz – pandemiczny i poplątany – budzić może różne emocje. Nie ma nic złego w odczuwaniu lęku, gniewu, smutku z powodu trwającej pandemii. Zostaliśmy zamknięci i zamknięte w domach z ograniczonymi kontaktami społecznymi. Może masz poczucie, że zostałeś/zostałaś pozostawiona sama sobie, ze swoimi troskami i problemami? Może uległy one zmianie, może na gorsze?

Ta broszura zawiera ćwiczenia, które (mamy nadzieję), pomogą Ci przetrwać ten trudny czas, pozwolą (dzięki nieplanowanemu spowolnieniu), spojrzeć na siebie z innej perspektywy, usłyszeć swój wewnętrzny głos (który w dotychczasowej, zabieganej rzeczywistości, nie był słyszalny). Ponieważ publikację, którą trzymasz w dłoni (czytasz cyfrowo), pisały różne osoby, dostrzeżesz różnice w stylu pisania. Znajdziesz w niej także różnego typu ćwiczenia – od uważnościowych i medytacyjnych, po komunikacyjne i skupione na zmianie zachowań. Możesz zrobić je wszystkie lub tylko wybrane. Możesz je powtarzać albo zrobić tylko raz. Możesz robić je sama/sam lub z zaprzy-

jaźnioną osobą. Potraktuj tę publikację jako skrzynkę z narzędziami i dobieraj narzędzia do swoich potrzeb. Pamiętaj, że można wbić gwóźdź śrubokrętem, ale czy warto?

Pozdrawiamy  
**Basia i Filip**

Ćwiczenia tu zawarte nie zastąpią fachowej pomocy terapeutycznej. Nie bój się więc prosić o wsparcie w tym trudnym czasie!

Poniżej kilka numerów telefonów, z których możesz skorzystać:

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: **116 111** (całodobowo codziennie).
- Kryzysowy telefon zaufania: **116 123** (codziennie od 14:00 do 22:00).
- Telefon dla osób doświadczających przemocy: **800 120 002**.
- Telefon zaufania dla osób LGBT+: **22 628 52 22** (pon.-pt. 18:00-21:00).
- Bezpłatne wsparcie w czasie pandemii: **511 028 333** (zapisy na konsultację).

## Prowadzenie dziennika zmian

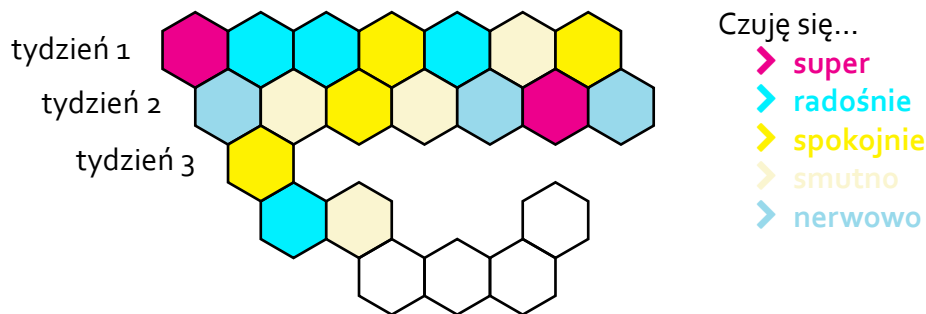
W niniejszej publikacji znajdziesz dużo zadań dotyczących odpowiadania sobie na pytania, zapisywania różnych informacji, czasem od razu, czasem przez dłuższy czas, robienia rysunków i notowania wniosków. Możesz to robić na zwykłych kartkach, karteczkach samoprzylepnych, w ulubionym notesie – albo w osobnym, przeznaczonym do tego dzienniku lub kalendarzu. W tym zadaniu stawiam Ci wyzwanie: prowadzenie osobistego dziennika zmian. Dzięki niemu w jednym miejscu zbierzesz swoje przemyślenia oraz będziesz śledzić to, co robisz lub jak się czujesz inaczej wykonując pozostałe zadania.

Dlaczego zachęcam do tego pomysłu? Bo praca nad podniesieniem nastroju, wprowadzeniem jakiejś trwalszej zmiany czy przekierowaniem myślenia na nowe tory, wymaga czasu. Czasu, regularności oraz uważności. Nie chodzi o to, żeby mieć zbyt duże oczekiwania i rozliczać się z każdego zadania – ale żeby zauważać, co się dzieje, jaki jest trend. Co więcej, po jakimś czasie można spojrzeć na przeszłość podsumowaną w jednym miejscu, dostrzec zmianę.

Lubisz notować lub prowadzić pamiętnik lub bloga? Interesują Cię twórcze, plastyczne działania? Jeżeli tak, to pewnie zainteresuje Cię pomysł na Bullet Journal (zwany pieszczotliwie BuJo), czyli dziennik z zadaniami pisanymi w linijkach od punktów. To forma kalendarza, który robi się w zeszycie i nie rozpisuje w nim wszystkich dni naprzód, tylko spisuje to, co do zrobienia dziś – i co udało się wykonać, a co zostawia się na przyszłość. W Internecie znajdziesz dużo artykułów i filmików instruktażowych na temat prowadzenia takiego dziennika oraz różnych kreatywnych sposobów na dostosowanie go do swoich potrzeb i charakteru.

Tu możesz zobaczyć przykładową playlistę na YouTube na ten temat: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLbgRaQxkxTQZMH7B9Pk9-TCDooEwITzLi>

Osoby piszące swoje BuJo często prowadzą także dziennik nastroju (*mood tracker*). Tworzy się wtedy jakąś formę tabelki z liczbą pól równą liczbie dni w miesiącu i zgodnie z pewnym kluczem zapełnia kolorami świadczącymi o ogólnym nastroju danego dnia. Taki dziennik może mieć różne, bardziej twórcze formy, jak obrazki z elementami do pokolorowania: listki na gałęzi albo gwiazdy rozsiane po niebie.



Przetestuj to narzędzie i zobacz, jak Ci się z nim pracuje. Czy kiedy zwracasz uwagę na swój nastrój, zauważasz jego zmiany przez dłuższy czas? A może są jakieś prawidłowości, np. inaczej jest w weekendy lub masz gorszy/lepszy dzień tygodnia? Jak sądzisz, z czego to wynika? To też zapisz!

Powodzenia i owocnych eksperymentów!

PS Kiedy w dalszej części publikacji pojawi się zadanie warte zapisania w dzienniku zmian, znajdziesz przy nim ikonę:



## Uważność na dzień dobry

Czy masz tak, że pierwszą rzeczą, którą robisz po przebudzeniu jest sięgnięcie po telefon i sprawdzenie, co nowego słychać w świecie mediów społecznościowych? A może warto zacząć dzień od krótkiego treningu uważności? Oczywiście bez wychodzenia z łóżka! Zajmie to nie więcej niż 5 minut, a zapewniam, że nabierzesz energii do rozpoczęcia nowego dnia.

Po przebudzeniu postaraj się, wyprostować swoje ciało (nogi prosto, ręce wzdłuż ciała) i wyrównać oddech (głęboki wdech i wydech). Możesz zrobić to z zamkniętymi oczami. Następnie poruszaj stopami w górę i w dół (ok. 10-15 razy).

Potem poczuj swoje dłonie, zaciskaj je w pięści, a potem prostuj (ok. 10-15 razy). Pamiętaj o regularnym oddechu!

Kolej na trening zmysłów. Możesz mieć nadal zamknięte oczy, bo dzięki temu pozostałe zmysły bardziej się wyostają:

- › Wsłuchaj się w otoczenie i wymień w myślach 5 rzeczy, które słyszysz.
- › Postaraj się nazwać w myślach 3 zapachy, które czujesz.
- › Zastanów się nad 1 smakiem, który czujesz.

Na koniec otwórz oczy i powoli rozpocznij nowy dzień, pełen uważności na to, co **tu i teraz**.



## Orzeł czy reszka?

Być może aktualnie masz gorszy okres. Jesień, zima, pandemia, poczucie straty, społeczny dystans, izolacja, poczucie zagrożenia... To całkowicie normalne. Nie każdy dzień musi jednak jawić się w szarych barwach. Niektóre mogą być lepsze i jaśniejsze. Jak to jednak zrobić?

Nasze myśli, emocje i zachowania są ze sobą nierozzerwalnie związane. Potocznie postrzega się zachowanie jako coś, co jest zależne od myśli i emocji. Jest jednak też odwrotnie. Nasze myśli i uczucia również są wynikiem naszych działań! A to oznacza, że, po pierwsze, to normalne, że kiedy Ci smutno zwijasz się w burrito z kołdry i zajadasz lody. Po drugie jednak, to podjęcie jakiegoś działania potrafi wpłynąć na samopoczucie (dobrym przykładem jest tu bieganie). Wniosek jest taki, że często należy (jeśli jest to możliwe) zmienić działanie, aby wpłynąć na zmianę myśli i rodzaj odczuwanych emocji.

Po tym wstępie czas na ćwiczenie, które pozwoli Ci wykorzystać te wspomniane zależności.

Pomyśl o tym, jak chcesz, aby wyglądał Twój idealny dzień. Czym będzie się różnić od tych „gorszych” i niechcianych? Bardzo ważne jest to, aby wyobrazić sobie go niezwykle dokładnie i szczegółowo. Pomóc Ci mogą poniższe pytania:

🐾 Kiedy się obudzisz, co będzie inaczej?

.....  
.....  
.....



🐾 Po czym dokładnie poznasz (po jakich zachowaniach), że to dobry dzień?

.....  
.....  
.....

🐾 Jaką zmianę zauważą w Tobie osoby (ew. zwierzęta), z którymi mieszkasz?

.....  
.....  
.....

🐾 Co jeszcze będziesz robić inaczej?

.....  
.....  
.....

Kiedy masz już jasną wizję tego, jak powinien wyglądać Twój dobry, lepszy, jaśniejszy dzień, zapraszam Cię do nietypowego eksperymentu. Weź monetę i podrzuć ją. Zobacz, co wypadnie – orzeł czy reszka?

Jeśli wypadnie reszka staraj się, od momentu przebudzenia, zachowywać ***tak, jakby*** to był dobry dzień. Postaraj się robić wypisane czynności (i może jeszcze więcej). Sprawdź jak się czujesz kiedy zachowujesz się ***tak jakby*** to był dobry dzień.

Jeśli wypadnie orzeł, następnego dnia zachowuj się tak, jak chcesz. Możesz zachowywać się jak w gorszy dzień; możesz zachowywać się „jak zwykle”; możesz też próbować zachowywać się ***tak jakby*** był to dobry dzień. Decyzja należy do Ciebie.

Mam nadzieję, że masz odwagę poeksperymentować i nie zrażać się jeśli nie wszystko pójdzie po Twojej myśli. Powodzenia!

## Moc słów

Wyobraź sobie, że właśnie na Twoją skrzynkę przyszedł intrygujący e-mail:

*Witaj!*

*Ciekawa jestem, jak się dzisiaj masz. Rozejrzyj się i zauważ dzisiejszą pogodę. Gdzie się teraz znajdujesz? Jaki nastrój Ci towarzyszy i czy masz na niego wpływ?*

*Napisz kilka ważnych słów na swój temat. Użyj takich, które dają MOCE. Od czego chcesz zacząć?*

*Rozpocznij od ich narysowania na kartce. Nie zastanawiaj się za długo nad tym zadaniem. Weź do ręki ołówek, kredkę lub długopis i zacznij od kropki. Ona jest początkiem i niech Cię poprowadzi.*

*Rysunek ma wielką MOC, bez względu na to, czy będzie zrozumiały dla innych, czy czytelny tylko dla Ciebie. Kontynuując rysowanie, zawieraj na rysunku słowa. Te słowa mają wyjątkową MOC. Pamiętaj, mają być POZYTYWNE i BUDUJĄCE. Daj się ponieść temu co w Tobie w tej chwili! Może powstanie z tego pojedyncze słowo, może całe zdanie, a może nawet opowiadanie?*

*Po skończonej pracy schowaj narysowane słowa do kieszeni. W chwilach ciekawych, trudnych, ważnych – sięgaj po nie, patrz i korzystaj z tego co masz w sobie. Bo te słowa, tak jak Ty, mają wyjątkową MOC.*

*Pozdrawiam Cię serdecznie*

*Lara*

## Kropki

Położ przed sobą kartkę z kropkami, weź ołówek i gumkę. Włącz spokojną muzykę. Przygaś światło, zapal świecę, uchyl okno, usiądź wygodnie, weź głęboki oddech... jednym słowem spraw, aby się przed tym ćwiczeniem zrelaksować. Ważna informacja – po wykonaniu ćwiczenia (WAŻNE – NIE WCZEŚNIEJ!), przeczytaj informację umieszczoną na stronie 14

Na czy polega ta aktywność?

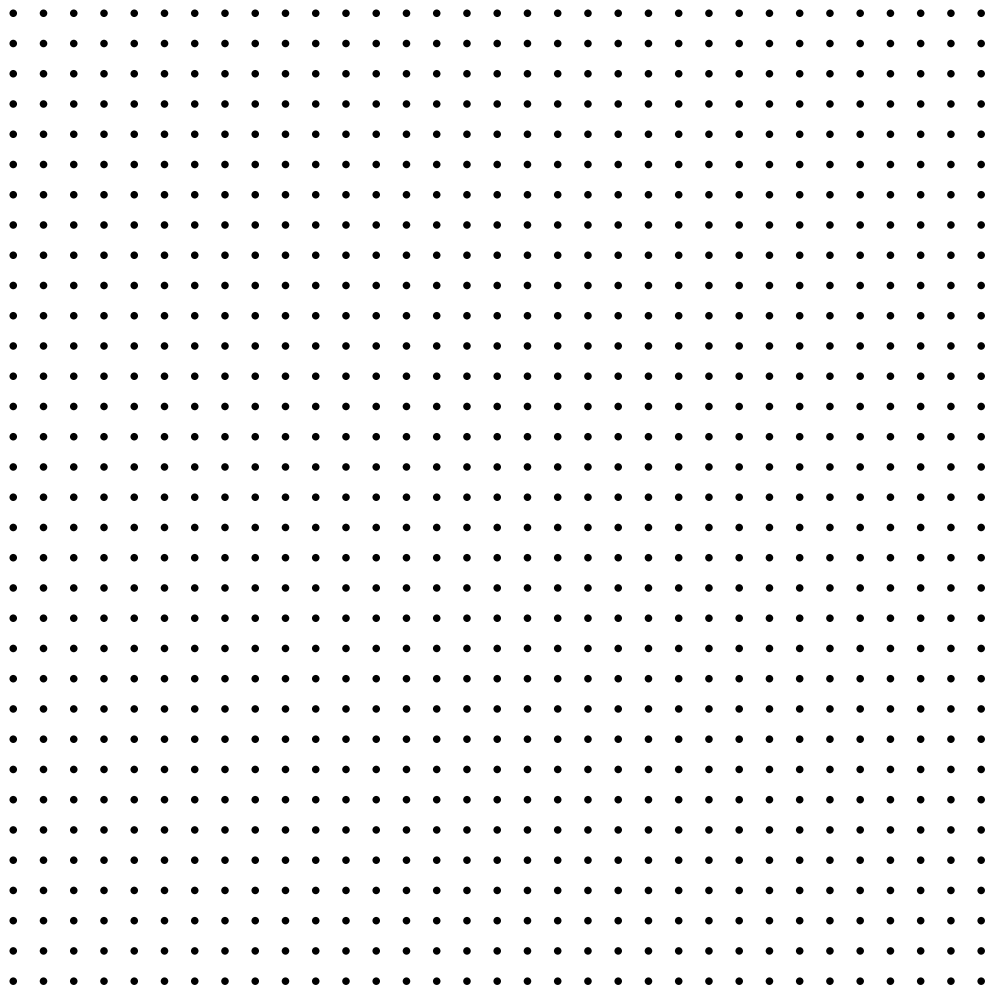
Wybierz kropkę, od której zaczniesz. To od niej świadomie poprowadź linie do kolejnej kropki. Rób tak, aż do chwili kiedy zechcesz się zatrzymać. Podczas rysowania linii od kropki do kropki:

- › wybieraj kierunek kreślenia;
- › jeśli poczujesz, że chcesz coś wymazać, dokonaj zmiany;
- › jeśli chcesz wrócić po tej samej linii do wybranego punktu i stamtąd rysować w innym kierunku – zrób to;
- › możesz się wracać, możesz przez chwilę stanąć przy jakiejś kropce (może wtedy zrobisz głębszy oddech, może chcesz tylko chwilę odpocząć...).

Ćwiczenie się skończy, gdy uznasz to za stosowne. To Ty podejmujesz decyzję. Gdy wykonasz to zadanie, pozostaw je na 5-10 minut. Przez ten czas możesz przyjrzeć się temu, co Ci wyszło. Gdy poczujesz gotowość przejdź do strony 14 i przeczytaj, co mam Ci jeszcze do powiedzenia.

Do zobaczenia!





Cześć :)

Mam nadzieję, że wykonanie ćwiczenia z kropkami było dobrą zabawą. Chcę przekazać Ci kilka przemyśleń – niech nie będą oczywistością, lecz początkiem poszukiwań.

Kropki są jak punkty w życiu, w których możemy się znaleźć. Spójrz na swoją pracę – są na niej kropki, do których nie są połączone liniami – to mogą być utracone szanse lub po prostu opcje, które nie zostały wybrane. Są też i takie punkty przez które linia przeszła więcej niż raz. To też jest ok.

Wybieranie kropek było Twoim dokonywaniem wyborów. W codziennym życiu będziesz mieć ich wiele. Na podjęcie nie zawsze będzie czas, decyzje pojawią się pod presją czasu. Zadbaj wówczas o oddech (głęboki wdech i wydech). To może dać Ci „chwilę dla siebie” na sprawdzenie, jak będziesz się czuć z potencjalnie podjętymi wyborami.

Linie mogą być metaforą naszego rozwoju. Czasami idziemy naprzód (zdobywamy nowe umiejętności), czasami się zatrzymujemy a niekiedy potrzebujemy wrócić do jakiegoś, wcześniej znanego nam momentu w życiu. Każda z tych opcji jest nam potrzebna. Ważne, by mieć na nią zgodę. Swoją zgodę.

Każda wymazana linia, to zmiana jakiej dokonujemy: coś było, a teraz tego nie ma. Ślad zostaje. Zmiana się dokonuje. Mamy do niej prawo. Prawo do zmiany.

Przeżycia, których nie da się wyrazić wprost, można opisać używając skojarzeń (metafor). Czy jakaś przychodzi Ci do głowy? A może masz inne przemyślenia, skojarzenia po ćwiczeniu? Możesz je zapisać!

Wartość dodana tego ćwiczenia – jeśli przed łączeniem kropek, nie sprawdziłaś/sprawdziłeś tych informacji, dopisz do swoich mocnych stron, WYTRWAŁOŚĆ :)

## Melodia uważności

Chciałabym zachęcić Cię do wykonania ćwiczenia, które ułatwi Ci nawiązanie kontaktu z Twoim ciałem. Możesz wykonywać je w sytuacjach, w których potrzebujesz maksymalnej koncentracji, wyciszenia gonitwy myśli i przygotowania umysłu do podjęcia jakiegoś działania.

Spróbuj nagrać sobie poniższy tekst i na początku wdrażania ćwiczenia po prostu korzystaj z nagrania, swojego spokojnego i wyjątkowego – bo Twojego – głosu.

Ćwiczenie możesz wykonać w pozycji siedzącej lub leżącej.

*Weź głęboki wdech i długi wydech.*

*Spróbuj oddychać tak, aby Twój wydech był dłuższy niż wdech.*

*Przymknij oczy.*

*Przenieś uwagę na oddech i pozostań z taką uważnością na 5 lub 6 łagodnych wdechów i wydechów.*

*Nie spiesz się. Wdech i wydech... Wdech i wydech... Wdech i wydech...*

*Wdech i wydech...*

*Zauważ następnie bogactwo dźwięków, które Cię otaczają.*

*Zaczynaj od tych, które są najbardziej oddalone od Ciebie (może jesteś w budynku i słyszysz przejeżdżające ulicą samochody; może słyszysz rozmowy wśród przechodniów; może dochodzi do Ciebie śpiew ptaków). Ważne, abyś nie zatrzymywał/zatrzymywała się na żadnym z tych odgłosów. Eksploruj otoczenie, zauważ ich mnogość, przechodź subtelnie do kolejnych dźwięków.*



*Teraz przenieś swoją uwagę na dźwięki, które znajdują się w Twoim najbliższym otoczeniu. Może będzie to tykanie zegara; może dźwięk pracującego komputera. Doświadcz mnogości otaczających Ciebie melodii.*

*Teraz przenieś swoją uwagę do wnętrza i spróbuj usłyszeć bicie swojego serca. Zauważ swój oddech. Postaraj się usłyszeć płynącą w Twoich żyłach krew.*

*Ta mnogość dźwięków wycisza, uspakaja i sprawia, że możesz dokładnie poczuć moment, w którym właśnie się znajdujesz.*

*A teraz bardzo delikatnie, z dużą dbałością i troską otwórz oczy. Uśmiechnij się nimi.*

*Poczuj, jak mięśnie Twojej twarzy zaczynają delikatnie pracować i kąciki ust naturalnie unoszą się do góry.*

Cudownego dnia, wieczoru, nocy.



## Czy widzisz tygrysa? – jak zatrzymać lęk?

Nasi przodkowie byli doskonale wyczuleni na sygnały zbliżającego się zagrożenia. I dobrze – inaczej zostaliby pożarci przez drapieżniki, takie jak tygrysy! Później ich mózgi rosły i coraz lepiej wyszukiwały niebezpieczeństwo. Teraz możemy mieć z tym problem. Mózg może nam podpowiadać, że jesteśmy w niebezpieczeństwie, tymczasem koło nas nie ma żadnego tygrysa.

Gdy zaczynasz się bardzo bać – nie panikuj! Weź głęboki oddech. Nie uciekaj od lęku i z nim nie walczyć, nie dzieje się nic innego od tego, że Twój mózg zaczął się martwić. Weź jeszcze jeden oddech. (Nie robisz tego, żeby się uspokoić, po prostu starasz się skupić na tym, co się dzieje tu i teraz). Ostatni oddech. Posłuchaj teraz dźwięków, które do Ciebie docierają. Staraj się ich nie oceniać. Po prostu słuchaj tego, co do Ciebie dociera. Poczuj kontakt stóp z podłożem. Usiądź, jeśli stoisz. Poczuj, jak to jest. Siedzisz, oddychasz, słuchasz. Siedzisz, oddychasz, słuchasz. Siedzisz, oddychasz, słuchasz... Teraz uważnie rozejrzyj się po otoczeniu. Czy gdzieś jest tygrys albo inne bezpośrednie zagrożenie? Jeżeli nie, skup się na czymś, co przyciągnie Twój wzrok. Po prostu patrz. Teraz odpowiedz sobie na pytania:

- › Czy obawiam się przyszłości, czy tego, co tu jest? Jeżeli nie ma zagrożenia, to daj sobie chwilę.
- › Jeżeli boisz się przyszłości, to postaraj się zatrzymać myśli. Czy służą one rozwiązaniu problemu (np. jeżeli się nie nauczę do klasówki z matematyki, to dostanę jedynkę), czy są zamartwianiem (np. jeżeli dostanę

jedynkę, to nie pójdę na studia). Pierwsza myśl może spowodować, że zaczniesz się uczyć. To dobrze! Druga myśl jest zupełnie nieprzydatna.

Nie wiemy, co będzie ze studiami, to wybryki Twojego umysłu.

Jeżeli to druga sytuacja, to ze współczuciem powiedz swojemu mózgowi, że Ci nie pomaga. Koło Ciebie nie ma żadnego tygrysa. A jeżeli nie ma niebezpieczeństwa, to dobrze odłożyć myślenie o nim do momentu, gdy się pojawi.

Jeżeli udało Ci się wykonać powyższe ćwiczenie, możesz sobie zapisać sobie, czego się z niego uczysz.

## Jak polować? – w poszukiwaniu wzmocnień


Nasi przodkowie poza unikaniem niebezpieczeństwa musieli również szukać pożywienia. Zbierali różne rośliny. Polowali na zwierzęta. Poza tym poszukiwali zadowolenia z dobrze wykonanych czynności.

Wciąż musimy robić różne rzeczy, żeby czuć się dobrze. Czujemy się dobrze, gdy to, co robimy, jest zgodne z naszymi wartościami. Każde z nas lubi jak postępuje zgodnie z tym, w co wierzy. Pamiętaj jednak o tym, że działanie nie jest zawsze przyjemne. Polowanie i poszukiwanie jadalnych roślin wcale nie było rozrywką. Często bywało niebezpieczne (zwierzęta i rośliny potrafią nas zabić). Przyjemność przychodziła, dopiero gdy się udawało. Do działania trzeba się zmusić. Jeżeli czekasz, aż zaczniesz Ci się chcieć, uwierz, to się nie stanie. Zwłaszcza, jak masz stawić czoła trudnemu zadaniu.

Zastanów się nad tym, co chcesz zrobić. To szczególnie trudne pytanie, gdy jesteśmy zamknięci w domach. Najlepiej, jakby to było działanie bez komputera i komórki. Nasze mózgi przestają już rozróżniać, kiedy pracujemy, a kiedy robimy ważne, czy przyjemne rzeczy.

 Odpowiedz na pytanie: co chcę zrobić? Zapisz odpowiedź.



 Teraz zastanów się: dlaczego to jest dla ciebie ważne? Wypisz wszystkie powody, które pomogą Ci się zaangażować w to działanie.

.....  
.....  
.....

Pewnie twój umysł będzie podawał różne powody, dla których nie warto tego zrobić. Mój mówi na przykład, że „nie nadaję się do tego”, że „to mi się nie uda”, „to będzie trudne”, że „nie chce mi się”. Jest dobry w wyszukiwaniu powodów, dla których mam nic nie robić.

 Wypisz swoje myśli, które utrudniają Ci działanie.

*Myślę, że...* .....

.....  
*Myślę, że...* .....

.....  
*Myślę, że...* .....

.....  
.....

Wypisz swoje przeszkadzające myśli, żeby móc im się poprzyglądać (jak przyjdą przed rozpoczęciem działania). To, że się pojawiają, to pewne. Postaraj się je obserwować, ale nie podążać za nimi.

Teraz zastanów się nad trudnymi emocjami, które wiążą się z działaniem. Boimy się, że coś nie wyjdzie, boimy się, że będzie trudno, może być nam smutno, że musimy coś robić a nie leżeć w łóżku.

 Wypisz uczucia, które się pojawiają, gdy zaczniesz działanie:

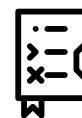
.....  
.....

 Teraz wyznacz czas, kiedy chcesz zacząć.

.....  
.....

Gdy nadejdzie Twój wyznaczony czas działania, weź głęboki oddech. Może jeszcze jeden. Posłuchaj co się z Tobą dzieje. Spójrz z sympatią na wszystkie myśli i emocje, które chcą stanąć ci na drodze. I tak wiesz, że się pojawią. Przywitaj się z nimi jak z przyjaciółmi. Przyjrzyj się powodom, dla których chcesz to zrobić. Kolejny oddech. I jak będziesz poczujesz gotowość, po prostu zacznij działać.

Jak skończysz działanie, możesz zapisać, czego się z niego uczysz. Jak było działać pomimo przeszkód i jak się czujesz po zakończeniu działania.



## Przy ognisku – poszukiwanie wsparcia

Nasi przodkowie, gdy uniknęli niebezpieczeństw oraz zdobyli pożywienie, lubili siedzieć ze sobą przy ognisku. Dzięki temu uspokajali się, odnajdywali bliskość i wsparcie. Dla nas również jest to szczególnie ważne. Potrzebujemy innych ludzi i ich dobra. Potrzebujemy też, nauczyć się być dla siebie dobrymi i wspierającymi. Na pewno umiemy się świetnie krytykować. Tego nie musimy się już uczyć. Niestety, często nie umiemy dawać sobie wsparcia i głaskać się po głowie. Piszę serio – pogłaszcz się po głowie i zobacz jakie to jest wrażenie. Poniższe ćwiczenie może pomóc wyrobić do siebie bardziej współczujące podejście. Najpierw przeczytaj instrukcję. Postaraj się za nią podążać. Możesz też ją wcześniej nagrać z użyciem dyktafonu w telefonie lub innej aplikacji.

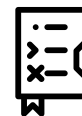
- 1.** Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Dobrze jest nie krzyżować nóg, żeby dać wygodne oparcie dla ciała. Skup uwagę na oddechu. W którym punkcie ciała czujesz go najwyraźniej? Może jest to nos, zatoki, gardło, krtań, klatka piersiowa, brzuch? Skup uwagę na tym punkcie ciała i odychaj w tempie dla Ciebie dogodnym w tym momencie.
- 2.** Jeżeli w trakcie Twoja uwaga skupi się na jakiejś s myśli, emocji, impulsie, zaobserwuj to z życzliwą ciekawością. Przyjmij, że tak się stało i spokojnie skieruj ją do obserwowania oddechu.
- 3.** Przez chwilę skup uwagę na bodźcach, jakie docierają do Twojego ciała. Poczuj oparcie, jakie daje ci krzesło. Odczucia, jakie docierają ze stóp, nóg, ud, pośladków, pleców. Skup uwagę na dźwiękach, jakie do ciebie

docierają. Postaraj się ich nie interpretować ani nie oceniać, tylko po prostu słyszeć. Czy słyszysz je jako oddzielne dźwięki, czy jedną symfonię? Jakie dźwięki słyszysz wyraźnie, a jakie do Ciebie ledwo docierają?

- 4.** Przypomnij sobie teraz swój problem, z którym zmagasz się i który ma swoją historię. W jakiej sytuacji pojawił się on ostatnio. Kiedy to było? Gdzie to było? Czy byłeś/byłaś tam sam/a czy ktoś Ci towarzyszył? Co się działo w tej sytuacji? Co wtedy myślałeś/myślałaś? Jakie emocje Ci towarzyszyły? Może teraz też je czujesz? Skup uwagę na ciele – w jakim miejscu czujesz je najwyraźniej?
- 5.** Teraz wyobraź sobie mądrą, życzliwą i wspierającą Cię osobę. Może to być osoba prawdziwa, lub wyobrażona, z przeszłości czy teraźniejszości. Pozwól, żeby przyszła do Ciebie w twojej wyobraźni. Jak ona wygląda. Przypatrz się jej twarzy. Spokojnie spójrz w jej oczy.
- 6.** Opowiedz jej teraz o swoim problemie. Daj sobie na to czas. Możesz powiedzieć jej wszystko, na co masz ochotę.
- 7.** Teraz wyobraź sobie, że w cudowny sposób wchodzisz do jej głowy. Spójrz na siebie jej oczyma. Jakie myśli przychodzą Ci do głowy, jak patrzysz na siebie z tej perspektywy? Jak się czujesz patrząc na siebie oczyma mądrej, życzliwej i wspierającej Cię osoby?
- 8.** Wróć teraz do siebie. Spędź trochę czasu z mądrą, życzliwą i wspierającą Cię osobą. Co ona robi? Czy coś mówi, jakoś się zachowuje, jest? Co się dzieje? Wyobraź sobie rozmowę z mądrą, życzliwą i wspierającą cię osobą. O czym rozmawiacie, co robicie, co się dzieje?



9. Pożegnaj się z dobrą, mądrą, życzliwą i wspierającą cię osobą. Możesz podziękować jej za obecność i wsparcie. Wróć uwagą do swojego oddechu. Pobądź z nim. Uświadom sobie, że każdy wdech daje Twojemu ciału niezbędną energię a wydech oczyszcza je z zanieczyszczeń. Połóż prawą dłoń na sercu tak jakbyś głaskał/głaskała ulubione zwierzę domowe. Poczuj jak to jest być dla siebie dobrym/dobłą. Powoli otwórz oczy.
10. Po wykonaniu ćwiczenia możesz zapisać swoje wnioski.



## Fiszki emocji

Emocje towarzyszą nam cały czas. W okresie pandemii oraz izolacji społecznej odczuwamy je silniej, a sposoby radzenia sobie z nimi są ograniczone. Nie zawsze możemy liczyć na wsparcie najbliższych osób.

Tygodnik emocji to nic innego jak fiszki z konkretnymi emocjami oraz pytaniami, które pozwolą nam zastanowić się nad źródłem emocji odczuwanej w danej chwili oraz nad tym, co się z nami dzieje i czy potrafimy sobie z nią poradzić w sposób nas satysfakcjonujący.

Spisanie swoich odczuć w związku z przeżywaniem trudnych emocji pozwoli na późniejszą analizę tego, co się zdarzyło i być może będzie drogowskazem, w jaki sposób należy postępować, aby poradzić sobie ze złością, smutkiem, strachem, tęsknotą, i innymi emocjami w przyszłości.

Fiszki mogą być pomocne także w momencie rozmowy z osobą zajmującą się wsparciem psychologicznym, która pomoże Ci w wypracowaniu sposobu radzenia sobie z emocjami.

Zapisanie swoich reakcji sprawi, że rzeczy istotne nie umkną. Fiszki ze swoimi reakcjami na konkretne emocje można zawiesić w widocznym miejscu w pokoju, by służyły w chwili kryzysu.

**Dzień tygodnia/data:** .....



**Emocja:**

.....  
.....

**Co się wydarzyło?**

.....  
.....

**Co się zadziało z Twoim ciałem, gdy ją poczu-  
taś/eś?**

.....  
.....

**Jakie myśli pojawiły się razem z emocją?**

.....  
.....


**Co zrobisz/eś, żeby sobie z nią poradzić?**

.....  
.....

## Poznaj swoje mocne strony

Cześć!

Gdybym miała Cię teraz poprosić o wskazanie Twoich mocnych stron, to powiesz...? No właśnie – co by to było?

 Zapisz swoje pomysły!

.....  
.....  
.....



Po zapisaniu propozycji, zostaw pracę z tym ćwiczeniem na dwa dni. Gdy do niego powrócisz, zobacz, czy możesz coś jeszcze dopisać. Jeśli do tego czasu uznasz, że to już wszystkie Twoje mocne strony – OK! Często jest tak, że trudno nam mówić o tym co w nas dobre i co potrafimy. Szybciej wypunktujemy się w obszarze „czego nie potrafię, nie umiem, nie wiem”, a na pytanie o mocne strony, zazwyczaj mamy gotową odpowiedź: „nie posiadam, nie mam”. Jeśli jesteś w grupie osób, którym się trudno mówi o swoich mocnych stronach, lub ciężko Ci je wymienić, polecam Ci zrobić ich listę.

 Wypisz te rzeczy, które umiesz robić:

Co umiem robić?	Pasek mocy				



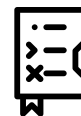
Na przykład:

Co umiem robić?	Pasek mocy				
koncentrować się przez długi czas					
szybko zauważyć różnice					
zadbać o atmosferę gdy mam gościa					
posługiwać się językiem obcym					
programować					
dobrze wykadrować zdjęcie					
szybko się uczyć np. nowego układu z tik-toka					

Po wypisaniu rzeczy, które robisz, skoncentruj się i określ ich skalę. Zamaluj wszystkie kratki, jeśli coś wychodzi Ci bardzo często (celowo nie używam słowa zawsze - bo i przy czynnościach, w których jesteśmy bardzo dobrzy, mają prawo pojawić się potknięcia). Zamaluj trzy, jeśli daną rzecz określasz jako „jeszcze kilka powtórzeń i ogarnę temat”.

Zamaluj jedną kratkę, gdy czujesz, że robienie tej czynności wiąże się z pewnymi trudnościami, ale robienie jej sprawia Ci przyjemność. Kiedy uzupełnisz tabelkę warto zamienić nazewnictwo z „co umiem robić” na „moje mocne strony”!

Co umiem robić?	Pasek mocy				
koncentrować się przez długi czas					
szybko zauważyć różnice					
zadbać o atmosferę gdy mam gościa					
posługiwać się językiem obcym					
programować					
dobrze wykadrować zdjęcie					
szybko się uczyć np. nowego układu z tik-toka					



PS Teraz jeszcze stań na kilkanaście minut przed lustrem. Po co? Powiedz do swojego odbicia w lustrze, co jest Twoją mocną stroną (w czym jesteś dobry/dobra). Czy było łatwo? Jeśli nie, to nie rezygnuj. Rób to, co najmniej 3 razy w tygodniu. Niech trudność przemieni się w nawyk. Dzięki temu ćwiczeniu oswój swojego „wstydziocha” przed mówieniem o swoich mocnych stronach

PPS Jeśli masz chwilę, możesz narysować swojego „wstydziocha”.

## Rób coś inaczej

Czy czasem denerwują Cię zachowania, które powtarzasz, albo sytuacje, w których znajdujesz się po raz kolejny? Np. setna kłótnia z rodzicami, kolejne zjedzone opakowanie lodów zamiast biegania itp. Zadajemy sobie wtedy pytanie: „serio... znowu?” lub stwierdzamy „i znowu to samo!”. Jest jeden sposób na to, aby się wyrwać z tego schematu i... robić **coś inaczej!**

Jak możesz robić **coś inaczej**? Zaproponuję Ci ćwiczenie, ma ono dwa warianty: spontaniczny i zaplanowany.

W wersji spontanicznej, kiedy zauważysz, że jakiś schemat zachowania lub sytuacji powtarza się po raz kolejny, po prostu, bez namysłu zrób **coś inaczej** niż zwykle.

Wracając do naszych przykładów - jeśli po raz kolejny w ciągu tygodnia (lub dnia) kłócisz się z rodzicami (a zazwyczaj bronisz swoich racji, niczym zakazu jedzenia pizzy z ananasem – dobrze wiemy, że to absolutna zbrodnia!), tym razem weź ich przytul. Albo też powiedz coś zaskakującego, np. „kocham Was/ Cię i nie chcę się kłócić. Chodźmy na sanki, a jak wrócimy, to o tym pogadamy!”. Mówiąc szczerze, propozycja wyjścia na sanki jest doskonałą alternatywą dla niekończących się kłótni. Możesz też wykonać jakiś gest lub podskoczyć trzy razy. Skoro i tak się kłócicie po raz kolejny i to, co robisz zawsze nie działa, jakie to ma znaczenie?

W wersji zaplanowanej potrzebna będzie Ci kartka. Podziel ją na trzy części pionową linią (pionowa to ta z góry na dół). Po jednej stronie (lewej w krajach Zachodnich, a prawej w krajach Wschodu i Australii), wypisz sytuacje, w których uruchamiają się Twoje schematy. W środkowej części – wszystko to,

co jest już powielanym schematem: powtarzające się zachowania, emocje, itd. W ostatniej kolumnie zapisz to, co będzie robieniem czegoś inaczej w danej sytuacji. Z tak przygotowanego zapisu ma wynikać proste całkowicie-nie-matematyczne równanie:

Kiedy wydarzy się S zrobię C (a nie Z)

S - powtarzająca się sytuacja

C - coś inaczej co zrobię

Z - to co robię zawsze takiej sytuacji

Co się powtarza?	Co zazwyczaj robię?	Co zrobię inaczej?
Kłótnia z tatą	Krzyczę na niego i mówię, że nie ma racji	Przytulę go i powiem, że i tak go kocham
Poczucie, że jestem beznadziejny	Chowam się pod kołdrę i oglądam „My Little Pony” na Netflix	Zaproponuję rodzinie wspólne spędzanie czasu, np. gotowanie lub grę planszową
<b>SYTUACJE POWTARZAJĄCE SIĘ</b>	<b>ZACHOWANIA, EMOCJE</b>	<b>NOWE ZACHOWANIA I POSTAWY</b>



Staraj się robić rzeczy znacząco inne od tych, które robisz w danej sytuacji zazwyczaj. Jeśli jakiś schemat pojawia się w Twoim życiu nieustannie to co tracisz robiąc *coś innego*? Umówmy się, coś innego nie musi być ani specjalnie szalone, ani wielkie. Ma być *inne*. Ważne jest także, aby działało. Jeśli nie działa (lub przestanie działać) wymyśl jeszcze coś innego!

Nie będzie łatwo, ale jak wspomniałem – nic nie tracisz. Powodzenia!



## Poważne rozmowy

To ćwiczenie jest zaproszeniem do porównania dwóch obrazów świata i, mam nadzieję, okazją do porozmawiania na ważne tematy z osobami dorosłymi. Zachęcam, aby uzupełnić poniższe karty wspólnie, a następnie o nich porozmawiać. Może być to doskonałą okazją do spędzenia razem czasu i lepszego poznania się.

Poniższe pola wypełniaj w zgodzie z tym, jak czujesz, a nie według tego, co, Twoim zdaniem, chciałaby usłyszeć druga strona. Osoby dorosłe wypełniają pola dotyczące potrzeb i wartości – Twoich oraz Twojego pokolenia. Potem oboje porównajcie, co Wam wyszło i porozmawiajcie, z czego wynikają podobieństwa oraz różnice.

Pytania do Ciebie:

Co Cię motywuje? › ›	Jakie są Twoje najważniejsze wartości? ›
Jakie masz marzenia i cele? › ›	Czego się boisz? › ›
Czego Ci brakuje? › ›	O co chcesz poprosić dorosłych? › ›



Pytania do dorosłych o młodzież:

Co ich motywuje, a co demotywuje? ➤	Jakie są ich najważniejsze wartości? ➤
Jakie mają marzenia i cele? ➤ ➤	Czego się boją? ➤ ➤
Czego im brakuje? ➤ ➤	O co chcą poprosić dorosłych? ➤ ➤

## Doceń się na przyszłość

Pół roku to bardzo dużo czasu, prawda? No właśnie... to prawda i nieprawda jednocześnie. Wszystko zależy od kontekstu i tego, z jaką inną jednostką czasu zestawisz ten rok. O co chodzi? Wyobraź sobie, że możesz podróżować w czasie.

Masz już to?

Bardzo prawdopodobne, że sytuacja pandemii, w której znajdujesz się już ponad rok, nie jest dla Ciebie najprostsza. Okoliczności wymuszają podejmowanie różnych decyzji. Może też trzeba było z czegoś zrezygnować.

Załóżmy, że te trudności potrwać jeszcze pół roku. To pół roku ciężkiej pracy! Pamiętaj, że podróżujemy teraz w czasie. Wyobraź sobie, że spotykasz siebie za pół roku – masz sześć miesięcy więcej doświadczenia, trochę bardziej odczuwasz zmęczenie, ale udało Ci się przetrwać. Było warto?

Jeżeli „tak”, to co chcesz powiedzieć starszej wersji siebie w ramach podziękowania, że daje radę? W zasadzie dziękujesz przecież sobie! Zrób to. Możesz o tym pomyśleć lub powiedzieć to na głos.

Jeżeli „nie”, to zatrzymajmy się, ponieważ to ćwiczenie, które realizujesz samodzielnie i nie możemy teraz porozmawiać.

Chciałbym, żebyś wiedział/a, że są osoby, które mogą z Tobą porozmawiać i udzielić Ci wsparcia. Ważne, żeby to była osoba do której masz zaufanie.

Może zdarzyć się, tak, że i taką osobę trudno znaleźć. Wtedy jest jeszcze numer **116 111**. I inne numery, gdzie czekają specjaliści i specjalistki (znajdziesz je na stronie **4**).

Teraz wróć do rzeczywistości, do terażniejszości.  
Weź telefon i ustaw przypomnienie z datą za pół roku od teraz. Napisz notatke to, jak bardzo docenisz rzeczy, które aktualnie robisz i że udało Ci się wytrwać.  
Tego typu doceniające przypomnienia możesz ustawiać cyklicznie na okresy dłuższe lub krótsze niż pół roku. Warto też doceniać się każdego dnia!

## Bilans dnia

Często wydaje nam się, że cały nasz dzień był okropny. Przystajemy dostrzegać małe radości, drobne zmiany i postępy. Poniższe ćwiczenie przy regularnym wykonywaniu pozwoli Ci dostrzec te drobnostki, które potrafią umknąć naszemu umysłowi, często skupionemu na tym, co negatywne.

Narysuj na kartce trzy okręgi. Najmniejszy w centrum, a pozostałe dwa rozchodzące się niczym fale na wodzie.

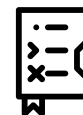
Twoim zadaniem będzie wypełnienie okręgów drobnymi rzeczami, miłymi sytuacjami, pozytywnymi uczuciami i emocjami, pożądanymi zachowaniami, wspierającymi Cię myślami, które w ciągu dnia przynoszą Ci radość i satysfakcję.

W największym okręgu postaraj się wypisać w ciągu dnia minimum **pięć** rzeczy, które oceniasz jako coś pozytywnego. Mogą to być zarówno odczuwane emocje, jak i zachowania, które napawają Cię dumą. W średnim okręgu postaraj się wypisać minimum **trzy** rzeczy, które będą jeszcze fajniejsze! Nie zaskoczę Cię, prosząc, aby w najmniejszym okręgu wpisać **jedną** najfajniejszą rzecz.

To ćwiczenie wymaga uważności na najdrobniejsze przejawy fajności w Twoim codziennym życiu. Skup się nawet na drobnostkach! Wypełnianie okręgów z każdym dniem będzie coraz łatwiejsze.

Uwaga! Regularne wykonywanie tego ćwiczenia grozi czerpaniem radości z codzienności! Powodzenia!

Fajne rzeczy, które mnie dzisiaj spotkały



Bardzo fajne rzeczy, które mnie dzisiaj spotkały

Najfajniejsza rzecz, która mnie dzisiaj spotkała



## Konrad Ambroziak

Cześć, mam na imię Konrad. Jestem filozofem, psychoterapeutą, superwizorem terapii. Czasem zdarza mi się pisać artykuły i książki. Jestem prezesem Fundacji Psycho-Edukacja, w której staramy się promować zdrowie i dobrostan psychiczny w Polskich szkołach. Na co dzień zmagam się z problemami, jak większość z nas. Pomagają mi w tym cztery wspianałe, czarne koty.





## Julian Czurko

Cześć, nazywam się Julian, jestem kulturoznawcą i historykiem sztuki. W ramach mojej firmy **Masterkey** pracuję jako trener oraz coach (ale już nie „kołcz” (:). Prowadzę zajęcia z młodzieżą, m.in. z edukacji seksualnej (z **Fundacją SPUNK**) oraz antyprzemocowej (**inicjatywa SZTAMA**), a także z dorosłymi. Uwielbiam kreatywne rzeczy i pasjonuję się projektowaniem – dlatego zaprojektowałem grafikę i skład tekstu do niniejszej publikacji.







## Melania Dominiak

Cześć, mam na imię Melania. Jestem pedagogką, socjoterapeutką, nauczycielką etyki w szkole podstawowej. Lubię zadawać pytania sobie i innym. Bardzo pielęgnuję pozytywny stan zadziwienia tym, co mnie na co dzień spotyka. Moją mocną stroną jest fascynacja drugim człowiekiem, chęć jego poznania oraz towarzyszenia mu w trudnościach i radościach.





## Filip Jach

Cześć, mam na imię Filip. Ukończyłem studia filozoficzne i mam uprawnienia do nauczania filozofii i etyki w szkołach. Jestem coachem, edukatorem i facylitatorem. Szkolę się na terapeutę. Prowadzę warsztaty i szkolenia z komunikacji, praw człowieka i filozofowania. Na Facebooku prowadzę działalność jako **Trener Mocy**.

FUNDACJA  
FOR—UM  
KONTRA—STÓW



## Michał Maciejak

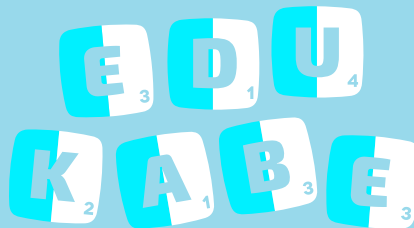
Cześć, mam na imię Michał i biorę na warsztat problemy dojrzewania. Pomagam zrozumieć dorosłym, świat dzieci i młodzieży. Z kolei dzieciom i młodzieży pomagam zrozumieć świat dorosłych. Współpracuję z osobami, organizacjami i instytucjami. Jestem Pedagogiem i **Trenerem Dramy**, przeprowadziłem ponad 7500 godzin warsztatów i szkoleń. Życzę Wam ciekawych przeżyć i odkryć związanych z ćwiczeniami, które znajdziecie w tej publikacji.

# DRAMY RADE



## Barbara Michalska

Cześć, mam na imię Basia. Jestem, pedagogką, socjoterapeutką, terapeutką pedagogiczną. Kilka lat temu zrezygnowałam z pracy na etacie aby podzielać freelancersko. Współzałożyłam Fundację EduKABE. Bezpieczeństwo cyfrowe, edukacja medialna, profilaktyka uzależnień, kompetencje cyfrowe, edukacja seksualna, edukacja antydyskryminacyjna, inspiracje edukacyjne i pozytywna strona internetu, to tematy, w których dużo się poruszam. Jeśli pojawia się trudność, szybko fokusuję się na opcję: „szukaj rozwiązania” lub „sieciuj ludzi w celu rozwiązania problemu”.



Fundacja **Kreatywnych** Rozwiązań



## Marta Szymczyk

Cześć, mam na imię Marta. Jestem absolwentką Wydziału Nauk o Wychowaniu na Uniwersytecie Łódzkim, nauczycielką, pedagożką i aktywistką społeczną. Od listopada 2018 prowadzę na Facebooku fanpage [Nieszablonowa pedagożka](#).

@nieszablonowa  
pedagożka