

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Indywidualne karty pracy

# Dla ucznia do pracy własnej w domu



POWIATOWE CENTRUM  
POMOCY RODZINIE W  
OŚWIĘCIMIU



UK - Butterflies LTD



FERI

## Indywidualna karta pracy 1

Napisz własną definicję stresu. Czym dla Ciebie jest stres ?

.....  
.....

Opisz 3 sytuacje, w których odczuwasz nadmierny stres:

a).....  
b).....  
c).....

Nadmierny stres powoduje, że myślę :

.....  
.....

Czuję wtedy:

.....  
.....

Zachowuję się wtedy:

.....  
.....

Chciałbym/Chciałabym:

.....  
.....

Aby to osiągnąć potrzebuję:

.....  
.....

Jak jest? Opisz sytuację, która Cię niepokoi.	Jak powinno być? Opisz, jak powinna wyglądać Twoja sytuacja, żebyś czuł/a się dobrze.
Co powoduje, że nie jest tak jak powinno być? Wypisz to, co przeszkadza aby było tak jakbyś chciał/a żeby było	Kroki, które podejmę aby było, tak jak powinno być: 1. 2. 3. 4. 5.

## Indywidualna karta pracy 2

METAPLAN

<p>Jak jest? Opisz sytuację, która Cię niepokoi</p> <p>Już drugi raz nie odrobiłem zadania i teraz już czeka mnie jedynka</p> <p>W tym zadaniu opisujesz fakty, opisujesz sytuację, która miała miejsce lub ma miejsce lub może mieć miejsce</p>	<p>Jak powinno być? Opisz, jak powinna wyglądać Twoja sytuacja, żebyś czuł/a się dobrze</p> <p>Powinienem/Powinnam odrobić zadanie żeby uniknąć jedynki i stresu związanego z nieodrobieniem zadania</p>
<p>Co powoduje, że nie jest tak, jak powinno być?</p> <p>Wypisz to co przeszkadza, aby było tak jakbyś chciał/a, żeby było</p> <p>Nie odrobiłem/odrobiłam zadania, bo nie wiedziałem/wiedziałam jak to zrobić</p>	<p>Kroki, które podejmę, aby było tak, jak powinno być</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Słuchać na lekcji</li><li>2. Zadawać pytania jeśli czegoś nie rozumiem</li><li>3. Poprosić kolegów o pomoc i wyjaśnienie tematu</li><li>4. Poprosić nauczyciela o pomoc i wyjaśnienie tematu</li><li>5. Poszukać rozwiązania na własną rękę, a kiedy się nie powiedzie, to zapytać nauczyciela</li></ol> <p>W tym punkcie wpisujesz to, co uważasz, że mógłbyś/mogłabyś zrobić, aby odrobić zadanie. Wypisujesz konkretne, realne kroki, które możesz podjąć, aby rozwiązać problem.</p>

## Indywidualna karta pracy 3

To, w jaki sposób reagujemy na stres, jest naszym własnym wyborem.

- Dlaczego reagujemy tak jak reagujemy?
- Może dlatego, że nikt nas nie nauczył reagować inaczej?
- Może dlatego, że nikt nam nie pokazał, jak radzić sobie ze stresem?

Ile razy słyszałeś/słyszałaś 'Nie stresuje się'...Ahhh żeby to było takie proste...

To nie stres wyrządza nam krzywdę, ale sposób, w jaki reagujemy na trudne sytuacje. Czasem zdarza się tak, że nie mamy wpływu na pewne sytuacje. W tym zadaniu zastanów się, na co się denerwujesz, co wywołuje w Tobie silne emocje.

A) Wypisz te sytuacje. Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, dopisz kolejne punkty.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

B) Następnie spośród sytuacji wypisanych w pkt. A wybierz te, na które w ogóle nie masz wpływu i wypisz je

.....

.....

.....

C) Następnie spośród wypisanych sytuacji w pkt. A wybierz te, na które masz wpływ i możesz je zmienić

.....

.....

.....

## Indywidualna karta pracy 4

W jaki sposób się relaksujesz ? Uzupełnij pola


- Pokoloruj na niebiesko te pola ze sposobami, które są dobre dla Twojego zdrowia i poleciłbyś je na przykład nauczycielom, opiekunom, rodzicom.
- Następnie pokoloruj na czerwono te pola ze sposobami, które nie są dobre dla Twojego zdrowia i nie poleciłbyś ich innym ludziom.
- Jakie wnioski Ci się nasunęły?

.....

.....

.....

Co chciałbyś/chciałabyś zmienić?

.....

.....

.....

Do wykonania tego ćwiczenia możesz użyć karty nr 2 METAPLAN

## Indywidualna karta pracy 5

Posłuchaj historii, następnie zastanów się jak byś zareagował w przedstawionej sytuacji.

Koleżanka prosi Cię, abyś godzinę przed lekcjami wytłumaczył jej ostatnie zadania z matematyki. Prawdę mówiąc miałeś już plany – chciałeś w tym czasie napisać opowiadanie na j. polski albo pójść na trening koszykówki, jednak postanowiłeś jej pomóc. Umówiliście się dzień wcześniej, że spotkacie się w szkolnej kafejce. Kiedy rano przychodzisz na miejsce, koleżanki jeszcze nie ma. Czekasz, pamiętając, że za około 40 minut rozpoczną się twoje lekcje. Koleżanka pojawia się po 25 minutach. Pomyśl, jak ty zareagowałbyś w takiej sytuacji? Co byś powiedział, zrobił? Jak byś się poczuł?

Odpowiedz na pytania:

Co myślałeś, gdy koleżanka nie przychodziła?

.....

Jakie uczucie by ci towarzyszyło, gdybyś czekał na koleżankę?

.....

Co poczułbyś, gdyby przyszła?

.....

Jak byś zareagował, gdyby weszła do kafejki i podeszła do ciebie?

.....

Czy coś byś powiedział?

.....

Jak na twoją reakcję, twoje słowa zareagowałaby koleżanka?

.....

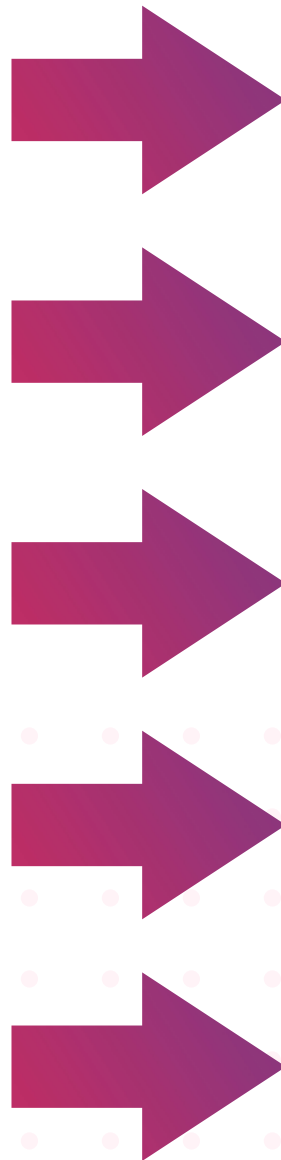
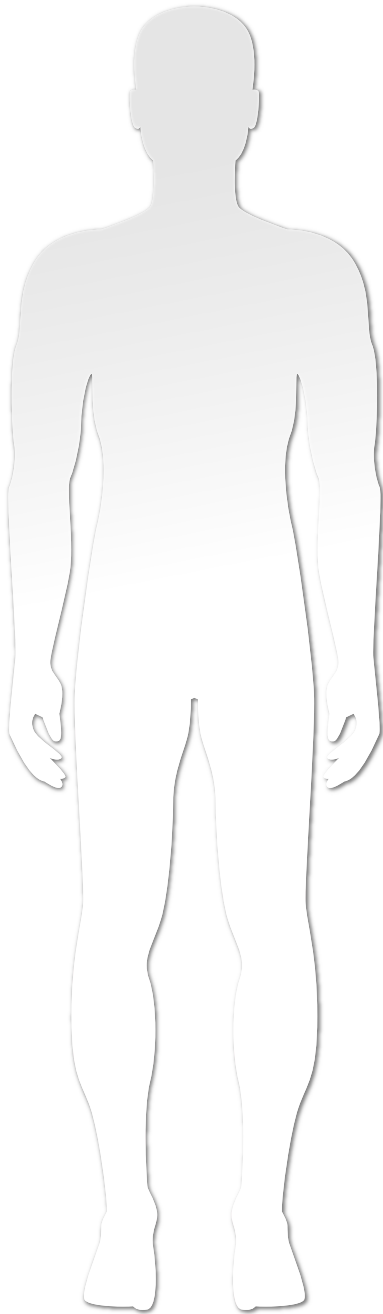
Czy wasza relacja by się zmieniła?

.....

## Indywidualna karta pracy 6

„Portret osoby asertywnej”

Wymień kilka cech które posiada osoba asertywna:



## Indywidualna karta pracy 7

„Znajdź asertywne rozwiązanie”

Zaplanuj asertywne reakcje na poniższe wypowiedzi i sytuacje.

1. Ty nigdy nie przychodzisz na czas!

.....

.....

2. Koleżanka kolejny raz wyśmiewa Twój ubiór.

.....

.....

3. Przeszkadza Ci dym papierosa którego pali kolega w Twoim towarzystwie

.....

.....

4. Naprawdę oglądasz ten bzdurny serial?!

.....

.....

5. Nikt nie pytał Cię o zdanie!

.....

.....

6. W Twojej obecności znajomi umawiają się, że ich kolega z klasy nie będzie siedział w kinie obok was podczas szkolnego wyjścia na film.

.....

.....

Przećwicz dialogi i sytuacje z osobą z grupy. Skorzystaj z zaplanowanych przez Ciebie reakcji asertywnych.



## Indywidualna karta pracy 8

Przypomnij sobie kilka sytuacji z Twojego życia, w których zachowałeś/aś się asertywnie. Spróbuj stworzyć listę zysków i strat wynikających z takiego zachowania.

Sytuacja	Co zyskałem?	Co straciłem?

## Indywidualna karta pracy 9

### 1. Wskaż 3 sytuacje w których masz największe kłopoty z asertywnością:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

### 2. Technika „Cztery kroki do asertywności”.

Wybierz jedną z wymienionych przez Ciebie sytuacji i spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Na czym polega problem? Dlaczego nie jestem asertywny?

.....

2. Jak się z tym czuję?

.....

3. Jaką mam propozycję rozwiązania? Co mogę zmienić?

.....

4. Jakie to przyniesie skutki ?

.....

Pomyśl przez chwilę o sytuacjach w których zachowywałeś się nieasertywnie.

Wobec kogo nie potrafię być asertywny?

.....

Dlaczego?

.....

Jak mogę to zmienić?

.....

W jakich sytuacjach nie jestem asertywny?

.....

Dlaczego?

.....

Jak mogę to zmienić?

.....

## Indywidualna karta pracy 10

1. Uporządkuj etapy konstruktywnego rozwiązania konfliktu (od czego zacząć a na czym skończyć)

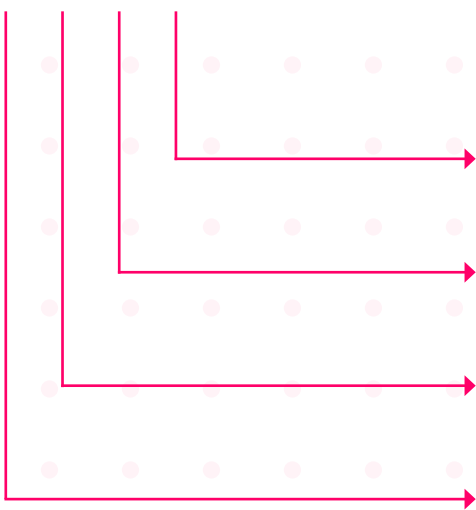
- Zgłaszamy różne pomysły rozwiązań (7)
- Mówimy jakie uczucia wywołuje u nas zachowanie drugiej osoby (5)
- Wyrażamy gotowość rozwiązania konfliktu (1)
- Ustalamy zasady obowiązujące podczas rozwiązywania konfliktu (3)
- Nazywamy problem (4)
- Określamy nasze potrzeby i oczekiwania (6)
- Uzgadniamy dogodny dla każdego termin rozwiązywania konfliktu (2)
- Wybieramy rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony (8)

2. Przeczytaj poniższą sytuację konfliktową, spróbuj nazwać problem oraz wskazać przykładowe pomysły rozwiązań

Julita, Kasia i Agnieszka znają się od dawna, chodzą do jednej klasy i wspólnie spędzają czas wolny. Pewnego dnia Agnieszka zostaje w domu, ponieważ czuje się źle, jest chora. Otrzymuje smsa od Bartka – kolegi z klasy: „Julita i Kaśka powiedziały dziś w klasie, że bez ciebie w szkole jest lepiej”. Agnieszka nie chce wracać do szkoły, jednak, gdy po namowach rodziców przychodzi na lekcje. Podczas jednej z przerw dochodzi do awantury między nią a koleżankami.

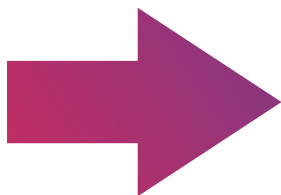
### Problem:

Możliwe rozwiązania

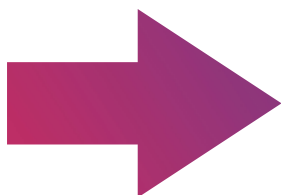


## Indywidualna karta pracy 11

1. Zastanów się jakie uczucia i emocje przeżywa osoba, która jest akceptowana w grupie rówieśniczej (klasa, drużyna, zespół), wypisz je:



2. Poniżej wypisz uczucia i emocje, których doświadcza osoba odrzucana przez grupę rówieśniczą:



3. Czy Ty należysz do grupy, która jest dla Ciebie ważna? Co to za grupa? Zastanów się i napisz co daje Ci uczestnictwo w tej grupie? Z jakich powodów ona jest dla Ciebie ważna?

## Indywidualna karta pracy 12

Wybierz dowolną osobę z grupy/klasz/rodziny/znajomych i zaproponuj jej rozmowę na wybrany temat (np. zainteresowania, wspólne plany, pomysły, sytuacja w kraju, wydarzenie na świecie itp.)

Podczas rozmowy staraj się aktywnie słuchać, podtrzymywać temat, okazywać zainteresowanie rozmówcy, obserwować mimikę i mowę ciała.

Po rozmowie zastanów się:

CZY ŁATWO CI BYŁO PRZEPROWADZIĆ TĄ ROZMOWĘ? DLACZEGO?

CO CI UŁATWIAŁO ROZMAWIANIE?

CO UTRUDNIAŁO?

CZY DAWAŁEŚ ROZMÓWCY INFORMACJE POTWIERDZAJĄCE, ŻE GO SŁUCHASZ? JAKIE TO BYŁY SYGNAŁY?

CZY MOWA CIAŁA ROZMÓWCY ŚWIADCZYŁA O TYM, ŻE CZUJE SIĘ DOBRZE W TEJ ROZMOWIE? UZASADNIJ SWOJĄ ODPOWIEDŹ

## Indywidualna karta pracy 13

Postaw granice w zachowaniu osobie która:

	Stawiam granice Mówię..... Robię.....	Możliwa reakcja osoby na postawione przeze mnie granice
Mówi do Ciebie po nazwisku		
Wyśmiewa Twojego rodzica		
Wyzywa Cię przy grupie znajomych		
Krytykuje Twój wygląd pod zdjęciem, które zamieściłeś w Internecie		
Ciągle Ci przerywa		
Kopie w twoje krzesło podczas lekcji		
Nie oddaje twoich gier		
Namawia Cię do zapalenia po szkole		
Wpycha się przed Tobą w kolejkę		
Zabiera Ci rzeczy bez pytania		

## Indywidualna karta pracy 14

Przeczytaj poniższe scenki i zaznacz tę odpowiedź, która byłaby Twoją reakcją w danej sytuacji. Kiedy skończysz, podlicz punkty aby sprawdzić jakiego rodzaju są twoje reakcje.

1. Prosisz ekspedientkę w sklepie o 20 dkg. wędliny a ona daje ci 30 dkg.

A. Jesteś wściekły/a, mówisz jej, że chciałaś/eś 20 dkg. a nie 30dkg więc nie będziesz od dziś robił/a zakupów w tym sklepie i wychodzisz.

B. Jesteś zdenerwowana/y , ale prosisz sprzedawcę aby odjął 10 dkg. wędliny.

2. Masz ważny sprawdzian, za 20 min., a autobus spóźnia się 10 min. z powodu korków na drodze.

A. Jesteś wściekła/y, przeklinasz pod nosem, tupiesz nogami.

B. No cóż, korki się zdarzają i nic nie można n to poradzić.

3. W czasie meczu sędzia nie gwizda faulu, gdy ty uważasz, że było ewidentne przewinienie.

A. Zdajesz sobie sprawę, że mógł nie zauważyć faulu szczególnie po drugiej stronie boiska.

B. Krzyczysz i wyzywasz sędziego zarzucając mu stronniczość.

4. Nauczyciel krytykuje twoje wypracowanie, choć poświęcał/eś na nie cały weekend.

A. Jesteś sfrustrowany, rzucasz zeszytem i ubliżasz nauczycielowi.

B. Sprawdzasz, czy uwagi są istotne i co można w tej pracy zmienić.

5. Twój znajomy dzwoni i odwołuje spotkanie w ostatniej chwili.

A. Wrzeszczysz na niego, że nie liczy się z drugim człowiekiem i rozłączasz połączenie.

B. Nie przejmujesz się tym, a w zamian idziesz na lody.

6. Próbujesz ubrać buty, jednak sznurowadła mocno się poplątały.

A. Odchodzisz na chwilę po to by wrócić i spróbować jeszcze raz.

B. Zdenerwowany/a rzucasz butami w kąt.

**PUNKTACJA ODPOWIEDZI**

- |        |     |
|--------|-----|
| 1. A=1 | B=0 |
| 2. A=1 | B=0 |
| 3. A=0 | B=1 |
| 4. A=1 | B=0 |
| 5. A=1 | B=0 |
| 6. A=0 | B=1 |

Jeśli uzyskałeś **ponad 5pkt.**: Łatwo wpadasz w złość i często krytykujesz zachowanie innych osób. Przydatne mogą okazać się skuteczne techniki redukcji napięcia i złości.

Jeśli uzyskałeś **od 4 do 2 pkt.**: Prawdopodobnie doświadczasz umiarkowanej złości. Mógłbyś poprawić niektóre swoje działania i zredukować złość w swoim życiu.

Jeśli masz **poniżej 2 pkt.**: Posiadasz w sobie skuteczne strategie radzenia sobie ze złością. Twój sposób myślenia pozwala ci zapobiegać wybuchom gniewu.



## Indywidualna karta pracy 15

Na kartce A4 odrysuj swoją dłoń. Na każdym z palców dłoni wypisz techniki, które pomagają ci kontrolować złość. Następnie wymień się z kolegą/ koleżanką kartkami: macie razem już 10 technik. Jeżeli techniki będą się pokrywać spróbujcie wspólnie wymyślić dodatkowe sposoby rozładowania złości.



Teraz wybierz jeden ze sposobów, który najbardziej tobie odpowiada i ćwicz go przez tydzień. Wpisz go na środku dłoni.

## Indywidualna karta pracy 16

Droga do Marzeń to prezentacja tego co jest ważne w Twoim życiu. Droga Powinna przedstawiać Twoje marzenia, życzenia, wartości i cele. Umieść na drodze symbole aby zobaczyć co jest la Ciebie ważne w życiu.

Co sprawiłoby, że poczułbyś się szczęśliwy? Pomyśl o tym co cenisz w życiu: pieniądze, szczęście, władzę, zabawę, wolność, naukę..... Czego chcesz w życiu? Jak widzisz siebie za 10, 15, 20 lat?

Marzę o:

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

Zrób na swojej drodze pierwszy krok w stronę zmiany i przekształć swoje marzenia w realny cel. Zrobię:

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

Co musisz zrobić aby pomóc sobie w osiągnięciu tego celu i zrealizowaniu marzeń?

Postaw kolejne kroki na swojej drodze do szczęścia. Kroki , które musze podjąć to:

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

## Indywidualna karta pracy 17

Gdy jesteśmy rozłoszczeni, zdenerwowani nasze ciało fizycznie reaguje na różne sposoby. Są to naturalne reakcje na coś, co nam zagraża lub nas złości. Są osoby, które potrafią odczytać wiele lub kilka sygnałów płynących ze swojego ciała. Każdy inaczej reaguje na rzeczy lub ludzi, którzy nas złością.

### Zaznacz objawy, które dotyczą Ciebie w sytuacjach gdy się złościś:

- Napięte mięśnie,
- Zaciśnięte dłonie,
- Ciężki oddech,
- Ból głowy,
- Ból brzucha,
- Wypieki na twarzy,
- Spocone dłonie,
- Suchość ust,
- Odrętwienie.

Jakich jeszcze innych objawów doświadczasz?

.....

.....

.....

Słuchaj swojego ciała z niego płyną sygnały ostrzegawcze. Większość osób ma trudności w walce ze złością. Kontrolowanie złości wymaga ciężkiej pracy ale z czasem poczujesz korzyści z nabycia takiej umiejętności.

## Indywidualna karta pracy 18

Dlaczego to ważne by czuć się bezpiecznie?

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

Po czym poznasz, że ktoś odnosi się do ciebie z szacunkiem?

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

Co znaczy słowo godność?

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

Co może się stać jeśli potrzebujesz pomocy a o nią nie poprosisz?

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

### Pamiętaj, że masz prawo do:

1. Bycia traktowanym/ą z szacunkiem
2. Powiedzieć "NIE" bez poczucia winy
3. Robić wszystko, żeby szanowano moją godność, o ile nie narusza to praw innych
4. Przeżywać i wyrażać swoje emocje
5. Do swojego własnego obszaru fizycznego i psychicznego
6. Zmieniać zdanie
7. Prosić o to czego potrzebujesz
8. Prosić o pomoc kiedy jej potrzebujesz
9. Pytać, prosić o informację
10. Czuć się bezpiecznie.

## Indywidualna karta pracy 19

W życiu każdego człowieka ważni są przyjaciele.

Gdybyś mógł/ mogła zabrać ze sobą na bezludną wyspę dwie osoby, to kto by to był? Uzasadnij swój wybór.

IMIĘ:

PRZYCZYNA:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

### Co cenisz w swoich przyjaciółach?

Uzupełnij zdanie:

Poznam, że ktoś jest mi przyjazny kiedy.....

Wymień cztery zachowania, które wiesz, że lubią w tobie inni

1.....

2.....

3.....

4.....

Wymień dwa zachowania, które wiesz, że mogą zniechęcać innych do kontaktu z tobą

1.....

2.....

Pomyśl o jednym zachowaniu, które chciałabyś/ chciałbyś w sobie poprawić w relacjach z drugą osobą. Zapisz to zachowanie: .....

.....

.....

## Indywidualna karta pracy 20

Jeżeli w twoim otoczeniu są ludzie, którzy Ci dokuczają lub używają przemocy względem Ciebie, pamiętaj, że nie musisz sam sobie z tym radzić. Są ludzie, którzy chcieliby Ci pomóc, ale najpierw muszą dowiedzieć się, że masz kłopoty.

Wypisz osoby, instytucje które mogą Ci pomóc:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Wpisz poniżej kogo poprosiłbyś o pomoc w następujących sprawach:

Kłopoty sercowe z chłopakiem i/ lub dziewczyną:

.....

Zbudowanie wysokiej wieży z klocków:

.....

Zorganizowanie wyjazdu na weekend:

.....

Naprawa roweru:

.....

Trudności z odrabianiem lekcji:

.....

Jeżeli jesteś zastraszany i/lub krzywdzony przez drugą osobę, komu możesz o tym powiedzieć?

Wpisz wszystkie pomysły, które przyjdą Ci do głowy:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

## Indywidualna karta pracy 21

### 1. SŁUCHANIE jest WAŻNĄ UMIEJĘTNOŚCIĄ

Wysłuchaj uważnie co ma do powiedzenia druga osoba, pozwól aby wyjaśniła swoje stanowisko. Postaraj się zrozumieć jej uczucia oraz punkt widzenia. Wypisz jakie ma uczucia i jej punkt widzenia oraz co było jej celem.

..... Tomek obiecałeś mi, że tym razem zagram w meczu. Przez dwa ostatnie mecze siedziałem na ławce rezerwowych. I teraz znowu nie dopuszczasz mnie do gry. To wcale nie jest śmieszne.

Uczucia

.....

Punkt widzenia, cel

.....

..... On jest naprawdę zdenerwowany. Wcale nie zrobiłem tego specjalnie. Lepiej go wysłucham, żeby się uspokoił.

Uczucia

.....

Punkt widzenia, cel

.....

## Indywidualna karta pracy 22



Podczas sytuacji konfliktowej mogą pojawić się skrajnie mocne, negatywne emocje. Daj sobie trochę czasu, aby się uspokoić. Jeśli obie strony konfliktu są bardzo zdenerwowane, zmęczone lub tracą nad sobą panowanie, lepiej będzie rozwiązać go dając sobie trochę czasu na przemyślenia. Jeśli dasz sobie czas na ostudzenie emocji, możesz zapobiec eskalacji konfliktu.

Co możesz zrobić, żeby ostudzić emocje. Jakie strategie zastosujesz ?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



## Indywidualna karta pracy 23

Przypomnij sobie ile słów w ciągu ostatniego tygodnia wypowiedziałeś w swoich myślach?

Słowa, które kierujemy do siebie, pomagają zrozumieć sytuacje i podjąć odpowiednie działania. Niestety, kiedy wpadamy w złość, naszą głowę wypełniają często myśli, które potęgują nasze zdenerwowanie. Czy zdarzyło Ci się kiedyś pomyśleć o sobie:

„Odegram się”, „ Oni i tak mnie nie obchodzą”, „ Ja mu pokaże, jak on ma czelność mnie tak traktować?”

Jeśli zdarza Ci się mieć podobne myśli to prawdopodobnie twoja złość dzięki nim rośnie. Możesz wtedy spróbować pomyśleć tak:

„Uda nam się rozwiązać ten problem”, „Potrafię się kontrolować”

Takie myślenie to sposób aby zapobiec złości. Wpisz trzy pozytywne stwierdzenia , które mogą być przydatne gdy odczujesz złość:

1. ....

2. ....

3. ....

W jakich sytuacjach możesz ich użyć?

.....

.....

.....

PAMIĘTAJ O 3 KROKACH W DZIAŁANIU



1. Myśli

2. Emocje

3. Zachowanie

JEŚLI ZDARZA CI SIĘ REAGOWAĆ IMPULSYWNIEM , PRAWDOPODOBNIEM ZAPOMNIAŁES O KROKU NR 1.

## Indywidualna karta pracy 24

Przypomnij sobie czy w ostatnich dniach zwróciłeś/ zwróciłaś uwagę na przemoc w mediach. Zapisz co ci się udało odtworzyć z pamięci:

Rodzaj oglądanego materiału w którym zauważasz formy przemocy:

GRA KOMPUTEROWA(jaka?)

.....

PROGRAM TELEWIZYJNY(nazwa)

.....

WYDARZENIE SPORTOWE(jakie?)

.....

FILM (tytuł)

.....

INNE(jakie?)

.....

Liczba aktów przemocy ( wypunktuj):

RAZEM:.....

Opisz dwa zaobserwowane incydenty przemocy.

1. ....

2. ....

Kto był agresorem?.....

Kto był ofiarą?.....

Czy znali się nawzajem?.....

Dlaczego to zajście miało miejsce?.....

Jaki był rezultat użycia przemocy?.....

Określ siłę natężenia przemocy, zaznacz ją na poniższej skali gdzie 1 oznacza słaby akt przemocy a 10 bardzo ciężki akt przemocy ?

**Słaby 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 bardzo ciężki**

## Indywidualna karta pracy 25

Zazwyczaj zapytany/a „dlaczego robisz, to co robisz”, odpowiadasz często:  
„Bo powinienem iść i to załatwić, muszę to zrobić”

Źródło motywacji jest wtedy na zewnątrz, żyjemy w powinności i przymuszeniu. Najmniej w swoim życiu mamy sformułowań:

„Wybieram, że..., chcę aby..., bardzo chcę”

Teraz ty zadaj sobie pytanie, co dominuje w twoim życiu, a co chcesz aby dominowało? :Powiniennem, Muszę mogę, czy Wybieram, Chcę, Bardzo chcę.

Zrób listę 3 rzeczy, które:

1. Powiniennem robić:

.....  
.....

2. Musisz robić

.....  
.....

3. Możesz robić:

.....  
.....

4. Wybierasz, aby robić:

.....  
.....

5. Chcesz robić:

.....  
.....

6. Bardzo chcesz robić:

.....  
.....

Sprawdź teraz, co dominuje: Powiniennem/muszę, czy Wybieram/Chcę?

Gdybyś mógł/mogła przenieść się do równoległego świata, który może być taki, jaki chcesz, żeby był, to co konkretnie postanawiasz zmienić? Wypisz to.

1.....

2.....

3.....

## Indywidualna karta pracy 26

Następujące pytania są bardzo pomocne. Możesz skopiować tę stronę i odpowiadać na pytania wielokrotnie. Odpowiedzi będą zmieniały się w zależności od sytuacji.

1. Obecnie najbardziej obawiam się tego, że

.....  
.....

2. Myśli i uczucia związane z tą powtarzającą się obawą to :

.....  
.....

3. Kiedy się boję, robię następujące rzeczy

.....  
.....

4. Kiedy się boję z moim ciałem dzieją się następujące rzeczy:

.....  
.....

5. Wykorzystywałem ten lęk, by uniknąć:.....oraz aby usprawiedliwić (następujące czyny/myśli/uczucia).....w swoim życiu.

6. Gdybym na próbę celowo sprawił/a , by wydarzyło się to, czego boję się najbardziej, to zrobiłabym/ zrobiłbym.....Wymień pięć zachowań i przekonaj się, ile z nich rzeczywiście robisz.....

7. Gdybym był/a wolny /a od lęku, to w swoim życiu właśnie teraz robiłbym/ robiłabym następujące rzeczy . Daj sobie dużo czasu na odpowiedź.

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

## Indywidualna karta pracy 27

Opisz swoją trudną sytuację związaną z przemocą rówieśniczą jeśli ją masz na cztery sposoby. Warto poświęcić temu ćwiczeniu czas i wysiłek, jest ono niezwykle pomocne w tym, by zmienić początkowy punkt widzenia na taki, który da Ci siłę i współczucie zarówno w stosunku do siebie, jak i wobec wszystkich innych osób, których sytuacja dotyczy.

Poniżej znajdują się 4 wersje Twojej trudnej sytuacji :

1. Jako Twoją smutną historię - wersja ofiary.
2. Z punktu widzenia innej osoby, która w niej uczestniczyła.
3. Tak jak postrzega ją ktoś kto obserwuje i zachowuje dystans.
4. Jako doświadczenie, które Cię wzmocniło.

W tej ostatniej wersji wyobraź sobie, że doświadczenia związane z lękiem poprowadziły Cię dokładnie tam, gdzie chcesz iść, oraz wzmocniły Cię w najlepszy z możliwych sposobów, w najbardziej odpowiednim momencie, dzięki czemu w tym wcieleniu możesz osiągnąć cel.

Zapisz co w tej sytuacji najbardziej chciałbyś/chciałabyś, aby się wydarzyło.

Wyobraź to sobie z możliwie największą ilością szczegółów, światłem, kolorem, emocjami. Dopracuj to wyobrażenie i nadaj mu moc. Pamiętaj jednak, że tworzysz wizję dla siebie.

.....

.....

.....

.....

.....

## Indywidualna karta pracy 28

Poniżej znajdziesz 13 stwierdzeń na temat lęku. Przeczytaj stwierdzenia, wypełnij puste miejsca i przeanalizuj te, które dostarczają Ci informacji użytecznych do zrozumienia swoich reakcji lękowych. Różne stwierdzenia będą się odnosić do różnych lęków. Nie wszystko też będzie się odnosić do Ciebie.

1. Lęk jest potęgowany przez ukrywanie lub niedostrzeganie ważnych informacji. Przykładem sytuacji, w której niepotrzebnie się bałem/ bałam przez to, że odwlekałem/ odwlekałam moment dowiedzenia się o coś jest:

.....  
.....

2. Uważam, że będę zadowolony/a /szczęśliwy/a, tylko jeżeli:

.....  
.....

(W tym przypadku lęk spowodowany jest przez przywiązanie do np. posiadania władzy, kontroli, przyjaciół, samych najlepszych ocen itd.)

3. Lęk to to, co czuję, kiedy mam krótki oddech, ściska mnie w gardle i żołądku lub/i brzuchu, odczuwam napięcie w klatce piersiowej i ramionach. Czasami nawet nie czujesz, że jesteś napięty. Jeśli świadomie rozluźnisz ciało i zaczniesz oddychać głęboko, lęk najprawdopodobniej zniknie.

### Teraz zrób 5 głębokich wdechów i wydechów

4. Lęk jest obecny, kiedy jestem niezdecydowany, zmieszany, nieuczciwy, kiedy nie pozwalam sobie zrozumieć, co i jak dokładnie się dzieje. Przykładem takiej sytuacji jest:

.....  
.....

5. Lęk jest częścią mojego systemu samosterowania. Lękiem zmuszam się do tego, by:.....  
.....oraz do tego by nie .....

6. Wpadam w panikę, kiedy

.....  
.....

Pamiętaj, że panika mogła zostać wywołana zakorzenionymi w nas wzorcami, których częścią są fałszywe lub niewłaściwe przekonania. Prawdopodobnie nie mają one zastosowania w twojej obecnej sytuacji. Np. nie wiem lub nie mogę, podczas gdy w rzeczywistości, przy odrobinie koncentracji, wiesz lub możesz.

7. Lęk to przykrywa dla gniewu, który nauczyliśmy się ukrywać jako dzieci. Jako dziecko odczuwałem strach, kiedy :.....ale naprawdę to byłem wściekły/a na.....

8. Lęk to sposób, w jaki mówię sobie, że czegoś ważnego brakuje w mojej świadomości lub planach. Lęk to sygnał, że trzeba się zatrzymać i przemyśleć wszystko albo lepiej ułożyć sobie plan na osiągnięcie celu. Przykładem tego w moim życiu jest/było

.....  
.....

9. Lęk to sposób, w jaki usprawiedliwiam pewne działania, takie jak: .....  
..... a na dłuższą metę działa na moją niekorzyść.

10. Lęk to zastanawianie się, czy będę w stanie zadbać o siebie w odpowiedni sposób, wiedząc, że w przeszłości zdarzało mi się nie dbać o siebie i nie zależało mi na tym. (Odnosi się do osób, które w przeszłości zachowywały się w sposób autodestrukcyjny). W tej sytuacji lekiem jest stanowcza decyzja, by żyć oraz determinacja, by dbać o siebie. Sprawdź, czy poniższe twierdzenia są prawdziwe/odnoszą się do Ciebie.

- Odczuwam lęk, ponieważ jest we mnie przekonanie, że: "Jeśli coś pójdzie nie tak, zawsze mogę popełnić samobójstwo lub wpaść w chorobę psychiczną, lub "pozbyć się siebie" (iść do szpitala, więzienia lub szpitala psychiatrycznego). To przekonanie nadal tkwi we mnie."

**Uwaga:** Nic się nie zmienia, jeśli się go nie pozbędziesz. Zbyt wiele energii, która mogłaby być poświęcona na skuteczne rozwiązanie problemu, ulega rozproszeniu. Lecz kiedy już podejmiesz decyzję, aby przestać sobie grozić, poczujesz się lepiej, a także będziesz w stanie stawić czoło wszystkim problemom i poradzić sobie z nimi.

11. Lęk to magnes. Zgodnie z prawem, że podobne przyciąga podobne, przyciągam do siebie te osoby, które wzmacniają moje lęki, lub pomagają mi udowodnić słuszność moich negatywnych przekonań. Przykładem tego w moim życiu jest/było:

.....

12. Lęk to uczucie, którego doświadczam, kiedy w moim otoczeniu są osoby, które usiłują pozbyć się własnego lęku poprzez wywołanie go u mnie. Tak było w przypadku:

.....

13. Lęk powstaje, kiedy przypisujemy znaczenie lub przywiązujemy się do idei i przekonań dotyczących następujących rzeczy: osąd, rywalizacja, hierarchia, niedostatek, oddzielenie, kara, spisek, zemsta, zło, strata, porzucenie, samotność, niesprawiedliwość, niegodziwość, pomyłki, śmierć, szaleństwo, choroba, cierpienie, walka, bezradność, bezsilność, niebezpieczeństwo, władza, skrytość, wrogowie, tajemnice, porażka, bezcelowość, brak czasu, środków, energii, kreatywności itd. Będziesz musiał poszukać w swoim umyśle ograniczających Cię przekonań, które zaakceptowałeś, a które wywołują lęk. Wypisz te przekonania :

.....

.....

Teraz mając już wiedzę o sobie, swoich reakcjach lękowych popracuj nad pozytywnym myśleniem po to, by doprowadzić do powstania nowych ścieżek neuronowych w mózgu i pozbyć się nadmiaru lęku. Na każdym etapie życia można pracować z lękiem, osłabić go i działać bez zbędnych blokad. Powodzenia !

## Indywidualna karta pracy 29

Moje emocje

1. W jakich sytuacjach przeżywasz wymienione poniżej emocje?

Złość

.....  
.....

Smutek

.....  
.....

Lęk

.....  
.....

Wstyd

.....  
.....

2. Które z wymienionych uczuć przeżywał(a)eś najczęściej? Jak myślisz dlaczego? W jakich sytuacjach miało to miejsce?

.....  
.....

3. Którą z wymienionych emocji przeżywasz najrzadziej? Jak myślisz, dlaczego?

.....  
.....

4. Czy przeżywanie którejś z wymienionych emocji sprawia Ci trudność? Jak się to objawia?

.....  
.....

5. Które z przeżywanych emocji okazujesz najczęściej otoczeniu?

.....  
.....

6. Czy są takie emocje, które przeżywasz tylko w samotności i nie dzielisz się z nimi nawet z najbliższymi osobami?

.....  
.....





7.W jakich sytuacjach okazywanie swoich emocji sprawia Ci trudność?

.....  
.....

8.Co można zrobić, by radzić sobie lepiej z przeżywanymi emocjami.

.....  
.....

.....



## Indywidualna karta pracy 30

Jak przeżywam złość?

1. Zastanów się, czy często czujesz się zezłoszczony lub poirytowany, czy może wręcz przeciwnie, masz wrażenie, że to uczucie jest Ci zupełnie obce. Spróbuj ocenić na skali 0-10, jak często przeżywasz złość, gdzie 0 oznacza prawie nigdy nie czuję złości, a 10 prawie ciągle czuję złość.

**1    2    3    4    5    6    7    8    9    10**

Spróbuj przypomnieć sobie i opisać przynajmniej dwie sytuacje z ostatniego miesiąca, w których czułeś złość. Jak myślisz, dlaczego poczułeś się zezłoszczony?

Sytuacja I

.....  
.....

Sytuacja II

.....  
.....

2. W jaki sposób zachowywałeś/aś się w tych sytuacjach? Jak zareagowałeś/aś na uczucie, które się wtedy w Tobie wzbudziło? Czy zrobiłeś/aś coś, co pomogło Ci poradzić sobie ze swoją złością? Jeżeli tak, to co?

Sytuacja I

.....  
.....

Sytuacja II

.....  
.....

3. Jak oceniasz swoje zachowanie z perspektywy czasu? Czy dzisiaj zachowałbyś/aś się w inny sposób? Jakie zauważasz korzyści, a jakie trudności wynikające z Twojego sposobu poradzenia sobie ze złością w powyższych sytuacjach?

Sytuacja I

.....  
.....

Sytuacja II

.....  
.....

4. Czy przychodzą Ci do głowy jakieś inne skuteczne sposoby radzenia sobie ze złością, które mógłbyś wykorzystać w podobnej sytuacji w przyszłości?

Sytuacja I

.....  
.....

Sytuacja II

.....  
.....

Pomyśl teraz jak konstruktywnie radzić sobie ze złością. Pamiętaj o tym, że jednym z ważniejszych sposobów radzenia sobie z uczuciem złości jest mówienie drugiej osobie, co złości nas w jej zachowaniu. Możesz wyrażać złość w taki sposób, żeby obronić siebie, nie naruszając przy tym praw innych osób.

