

scenariusz warsztatu

moduł II

szkoła ponadpodstawowa

rozumiem siebie

Warsztat o emocjach od środka: wspólne śledztwo od sytuacji do reakcji, apteczka strategii na silne emocje i trening asertywności — bo granica to nie mur.

o czym naprawdę jest ten warsztat

01 co dzieje się między sytuacją a reakcją

02 emocje jako sygnały ważnych potrzeb

03 apteczka na trudne emocje — co pomaga naprawdę

04 granica, nie mur — asertywność w praktyce

przebieg — 6 części

szerokość = czas trwania

1

10'

2

30'

3

20'

4

20'

5

5'

6

5'

90

minut warsztatu

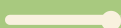
5

kroków schematu
emocji

**szkoły
ponadpodstawowe**

grupa odbiorców

0 min



90 min

zanim zaczniesz

czas trwania

90 minut

grupa odbiorców

**uczniowie szkół
ponadpodstawowych**

miejsce w serii

moduł II

cele warsztatu

po zakończeniu zajęć uczestnik:

- 1 rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje oraz zauważa sygnały emocjonalne pojawiające się w ciele;
- 2 rozumie zależność pomiędzy sytuacją, emocjami, myślami, potrzebami i zachowaniem;
- 3 rozpoznaje swoje podstawowe potrzeby i rozumie ich znaczenie dla dobrostanu;
- 4 zna podstawowe sposoby regulowania napięcia i silnych emocji;
- 5 potrafi dobrać prostą strategię regulacji emocji do sytuacji;
- 6 rozumie różnicę pomiędzy reakcją agresywną, uległą i asertywną;
- 7 zna podstawowe zasady asertywnego wyrażania emocji, potrzeb i granic;
- 8 potrafi sformułować prosty komunikat asertywny;
- 9 rozumie, że dbanie o własne emocje, potrzeby i granice jest elementem troski o dobrostan psychiczny.

materiały

- | | |
|---|--|
| ☐ komputer i projektor | ☐ prezentacja multimedialna |
| ☐ wydrukowane karty z opisami sytuacji („emocjonalny detektyw”, „apteczka na trudne emocje”, „granica, nie mur”) | ☐ arkusze papieru A4 |
| ☐ arkusz papieru lub tablica | ☐ markery |
| ☐ ankiety ewaluacyjne | |

Karty z sytuacjami do wszystkich trzech ćwiczeń znajdziesz w komplecie kart pracy — wydrukuj je przed zajęciami, każda grupa pracuje na własnym egzemplarzu.

plan na 90 minut

0:00 **1 powitanie i ustalenie zasad współpracy**

10 min

0:10 **2 ćwiczenie „emocjonalny detektyw”**

wspólna analiza schematu + praca w grupach

30 min

0:40 **3 ćwiczenie „apteczka na trudne emocje”**

strategie regulacji + dobieranie ich do sytuacji

20 min

1:00 **4 ćwiczenie „granica, nie mur” — uczę się asertywności**

+ ćwiczenie praktyczne „zmień komunikat”

20 min

1:20 **5 rówieśnicze sieci wsparcia**

5 min

1:25 **6 podsumowanie i miejsca wsparcia**

5 min

0:00 – start

1:30 – koniec, czyli równo półtorej godziny

1 powitanie i ustalenie zasad współpracy

10 minut

cel → stworzenie bezpiecznej atmosfery sprzyjającej aktywnemu udziałowi uczestników.

- krótkie przedstawienie celu i przebiegu warsztatu;
- wspólne ustalenie zasad obowiązujących podczas zajęć;
- zapisanie zasad na arkuszu lub tablicy i pozostawienie ich w widocznym miejscu przez cały warsztat.

pytanie do grupy

„co powinno obowiązywać podczas naszego spotkania, aby każdy czuł się bezpiecznie i swobodnie?”

przykładowe zasady

jeżeli grupa nie wskaże wszystkich – uzupełnij listę

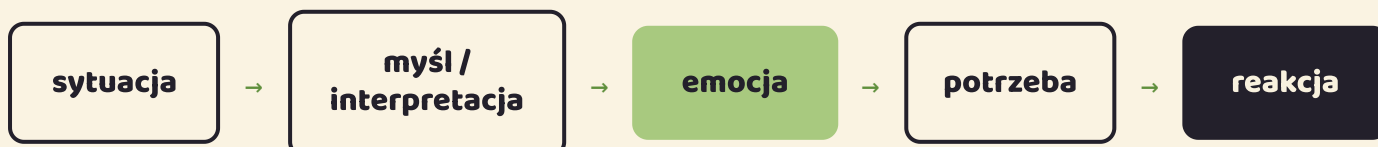
- słuchamy siebie nawzajem
- nie oceniamy wypowiedzi innych
- każdy ma prawo odmówić odpowiedzi
- szanujemy różne opinie
- mówimy o zachowaniach, nie o osobach
- zachowujemy poufność osobistych historii
- aktywnie uczestniczymy w ćwiczeniach

2 emocjonalny detektyw

30 minut

cel → rozpoznawanie emocji, odczytywanie sygnałów z ciała i zauważanie związku pomiędzy sytuacją, interpretacją, emocją, potrzebą i reakcją.

Przedstaw uczestnikom schemat i wyjaśnij, że ich zadaniem będzie przeanalizowanie, **co może wydarzyć się pomiędzy konkretną sytuacją a tym, jak człowiek ostatecznie reaguje.**



jedno „musimy pogadać”, pięć kroków

sytuacja startowa – omawiana wspólnie z trenerem

Piszesz do bliskiej osoby: „Musimy pogadać”. Osoba odczytuje wiadomość, ale przez kilka godzin nie odpowiada.

1 sytuacja co tutaj jest faktem? · co rzeczywiście się wydarzyło? · czego jeszcze nie wiemy?

Zwróć uwagę: faktem jest jedynie to, że wiadomość została odczytana, a odpowiedź nie pojawiła się przez kilka godzin. **Nie wiemy, dlaczego druga osoba nie odpisała.**

2 myśl / interpretacja jakie myśli mogą się pojawić? · czy wszyscy pomyśleliby to samo?

„Pewnie jest na mnie zła.”

„Specjalnie mnie ignoruje.”

„Może coś się stało.”

„Może nie wie, co odpowiedzieć.”

„Pewnie jest zajęta.”

Podkreśl: **myśl lub interpretacja nie musi być faktem** — tę samą sytuację różne osoby mogą rozumieć zupełnie inaczej.

3 emocja jakie emocje mogą się pojawić? · po czym rozpoznamy je w ciele?

możliwe emocje

niepokój · złość · smutek · rozczarowanie
· wstyd · napięcie

sygnały z ciała

szybsze bicie serca · napięcie mięśni ·
ścisk w brzuchu · pocenie się · uczucie
gorąca · trudność w skupieniu

Zapytaj też: **czy różne interpretacje mogą prowadzić do różnych emocji?**

od potrzeby do wyboru reakcji

4 **potrzeba** czego możemy potrzebować? · co może być dla nas ważne?

poczucie bezpieczeństwa

kontakt

pewność

informacja

akceptacja

zaufanie

Podkreśl: emocja może być sygnałem dotyczącym ważnej dla nas potrzeby.

5 **reakcja** jak można zareagować automatycznie, a jak – dając sobie chwilę na wybór?

reakcja automatyczna

- wysłanie kolejnych wiadomości;
- napisanie czegoś w złości;
- ciągłe sprawdzanie telefonu;
- wycofanie się;
- założenie, że druga osoba nas ignoruje.

reakcja bardziej świadoma

- zauważenie i nazwanie emocji;
- przypomnienie sobie, że nie znamy przyczyny braku odpowiedzi;
- danie drugiej osobie czasu;
- zajęcie się inną aktywnością;
- późniejsze spokojne zapytanie, co się wydarzyło.

kluczowa myśl: emocja nie jest tym samym co zachowanie. Możemy coś silnie czuć, a jednocześnie zdecydować, jak chcemy się zachować.

emocjonalne śledztwa grup

- podziel uczestników na 4–5-osobowe grupy i rozdaj karty z opisami sytuacji;
- każda grupa prowadzi własne „śledztwo” według schematu: sytuacja → myśl → emocja → potrzeba → reakcja;
- na koniec grupy przedstawiają swoje odpowiedzi na forum.

karta 1 wchodzisz na spotkanie klasowe. wszyscy rozmawiają o czymś, o czym wcześniej nie słyszałeś/-aś. kiedy podchodzisz, rozmowa nagle się kończy.

karta 2 dowiadujesz się, że kilka osób z twojej grupy znajomych spotkało się bez ciebie. informację widzisz dopiero następnego dnia w mediach społecznościowych.

karta 3 podczas pracy nad ważnym projektem ktoś przedstawia pomysł bardzo podobny do twojego, ale przedstawia go jako swój.

pytania pomocnicze – dla każdej grupy

- co jest faktem, a co interpretacją?
- jakie myśli mogą pojawić się w głowie bohatera?
- jakie emocje mogą pojawić się w związku z tymi myślami?
- po czym bohater może rozpoznać emocję w swoim ciele?
- jaka potrzeba może znajdować się „pod” tą emocją?
- jak może zareagować automatycznie, a jak bardziej świadomie?

omówienie – podkreśl, że:

- nie reagujemy wyłącznie na to, co się wydarzyło — znaczenie ma też, jak interpretujemy sytuację;
- ta sama sytuacja może wywołać różne emocje u różnych osób;
- emocje mogą być sygnałem, że wydarzyło się coś ważnego z perspektywy naszych potrzeb;
- warto zauważać pierwsze sygnały emocji — w ciele, myślach i zachowaniu;
- emocja nie jest tym samym co działanie — zauważenie emocji i potrzeby zwiększa możliwość świadomego wyboru reakcji.

cel → poznanie sposobów regulowania napięcia i silnych emocji oraz dobieranie strategii do sytuacji.

pytanie do grupy – odpowiedzi zbierz na tablicy

„co robicie, kiedy emocje są tak silne, że trudno wam myśleć, rozmawiać albo podjąć dobrą decyzję?”

Wspólnie zastanówcie się, które sposoby mogą pomagać w regulowaniu napięcia, a następnie przedstaw **pięć grup strategii**:

1 zatrzymanie i zadbanie o ciało

spokojny, wydłużony wydech ·
rozluźnienie napiętych mięśni · odejście
na chwilę od sytuacji, jeśli to możliwe i
bezpieczne

3 danie sobie czasu

nieodpowiadanie od razu na wiadomość
· „potrzebuję chwili, żeby się
zastanowić” · odłożenie rozmowy, jeśli
emocje są zbyt silne

4 zmiana stanu ciała

krótki spacer · rozciąganie · ruch · napięcie
się wody · wyjście na świeże powietrze

5 poszukanie wsparcia

rozmowa z bliską osobą · rozmowa z
rodzicem lub opiekunem · zwrócenie się
do wychowawcy, pedagoga lub
psychologa szkolnego

2 skierowanie uwagi na teraźniejszość — ćwiczenie 5-4-3-2-1

5

rzeczy, które
widzę

4

rzeczy,
których
mogę
dotknąć

3

rzeczy, które
słyszę

2

zapachy,
które mogę
wyczuć

1

smak, który
mogę
poczuć

dobierz strategię do sytuacji

- podziel uczestników na 4–5-osobowe grupy i rozdaj karty z opisami sytuacji;
- zadaniem grup jest wybranie trzech strategii, które mogą pomóc bohaterowi w danej sytuacji;
- na koniec grupy przedstawiają swoje propozycje na forum.

karta 1 za chwilę masz przedstawić ważną prezentację przed klasą. czujesz napięcie, szybko bije ci serce i masz wrażenie, że każdy błąd zostanie zauważony.

karta 2 dostajesz wiadomość od osoby, z którą jesteś w konflikcie. wiadomość bardzo cię złości i masz ochotę natychmiast odpisać.

karta 3 pokłóciłeś/-aś się z bliską osobą. wiesz, że jesteś bardzo zdenerwowany/-a, ale druga osoba chce od razu wyjaśnić sytuację.

każda grupa określa:

najpierw

**co warto zrobić, kiedy
emocja jest bardzo silna**

później

**co można zrobić, kiedy
napięcie trochę spadnie**

uwaga

**czego lepiej nie robić pod
wpływem silnej emocji**

na zakończenie: wykonajcie wspólnie krótkie ćwiczenie regulacyjne — np. 5–4–3–2–1 albo spokojny oddech z wydłużonym wydechem.

omówienie — podkreśl, że:

- regulacja emocji nie oznacza pozbywania się emocji ani udawania, że ich nie ma;
- jej celem jest stworzenie przestrzeni do bardziej świadomego wyboru dalszego działania;
- różne strategie działają różnie — w zależności od osoby i sytuacji;
- przy bardzo silnej emocji najpierw warto zadbać o ciało i obniżyć napięcie, a dopiero później analizować sytuację lub prowadzić trudną rozmowę;
- niektóre sytuacje wymagają skorzystania ze wsparcia innych osób.

cel → rozpoznawanie różnic pomiędzy uległym, agresywnym i asertywnym reagowaniem oraz wyrażanie własnych potrzeb i granic.

A • uległość

B • agresja

C • asertywność

Przedstaw kolejne sytuacje z trzema możliwymi reakcjami. Uczestnicy wskazują **głosowaniem przez podniesienie ręki**, która reakcja jest ich zdaniem uległa, agresywna, a która asertywna.

sytuacja 1 – znajomy prosi cię o odpowiedzi do zadania, mimo że ustaliliście, że pracujecie samodzielnie

- ☐ A „No dobra, wyślę, chociaż nie mam czasu.”
- ☐ B „Ogarnij sobie sam, ile razy mam Ci mówić?!”
- ☒ C „Nie chcę wysyłać Ci gotowych odpowiedzi. Mogę za to pomóc Ci zrozumieć zadanie.”

sytuacja 2 – ktoś podczas rozmowy regularnie ci przerywa

- ☐ A „Nieważne, mów sobie.”
- ☐ B „Zamknij się w końcu i daj mi mówić!”
- ☒ C „Chcę dokończyć swoją myśl. Potem chętnie Cię wystucham.”

sytuacja 3 – znajomi namawiają cię do udziału w aktywności, na którą nie masz ochoty

- ☐ A „Dobra, skoro wszyscy chcą, to zrobię.”
- ☐ B „Odczepcie się ode mnie!”
- ☒ C „Nie chcę tego robić. Możecie mieć inne zdanie, ale moja decyzja się nie zmienia.”

pytania do grupy

co sprawia, że reakcja jest uległa, agresywna lub asertywna? • czy asertywność oznacza, że druga osoba musi się z nami zgodzić? • czy można jasno postawić granicę, pozostając spokojnym/-ą?

zmień komunikat

omówienie głosowania – podkreśl, że:

- **uległość** to rezygnowanie z własnych potrzeb, opinii lub granic — często po to, aby uniknąć konfliktu lub niezadowolenia innych;
- **agresja** to wyrażanie własnych potrzeb w sposób naruszający lub lekceważący drugą osobę;
- **asertywność** to wyrażanie własnych potrzeb, opinii i granic z szacunkiem dla siebie i drugiej osoby;
- asertywność nie oznacza, że druga osoba zawsze musi zaakceptować naszą decyzję;
- mamy prawo powiedzieć „nie”, poprosić o zmianę zachowania, wyrazić swoje zdanie lub poprosić o czas do namysłu.

Podziel uczestników na 4–5-osobowe grupy i rozdaj karty pracy „zmień komunikat”: sytuację z reakcją uległą i agresywną. **Zadaniem grup jest stworzenie trzeciej wersji — asertywnej.**

sytuacja 1 · znajomy regularnie wysyła ci wiadomości późnym wieczorem i oczekuje natychmiastowej odpowiedzi

uległa: „Okej, będę odpisywać, jak tylko napiszesz.” · agresywna: „Nie masz życia, że pisesz do mnie o tej porze?”

sytuacja 2 · podczas pracy nad wspólnym projektem jedna osoba nie wykonuje swojej części zadania, mimo wcześniejszych ustaleń

uległa: „Dobra, zrobię też Twoją część.” · agresywna: „Jak zwykle nic nie robisz. Wszystko trzeba za Ciebie ogarniać.”

sytuacja 3 · znajomi żartują z tematu, który jest dla ciebie niekomfortowy, mimo że wcześniej sygnalizowałeś/-aś, że nie chcesz takich żartów

uległa: „Dobra, nieważne, możecie się śmiać.” · agresywna: „Jesteście żałośni, robicie to tylko, żeby mnie zdenerwować, ogarnijcie się.”

pomocnicza konstrukcja komunikatu

„kiedy... / czuję... / potrzebuję... / chcę cię poprosić, żeby...”

komunikat nie musi brzmieć dokładnie według schematu — konstrukcja ma pomóc jasno wyrazić perspektywę, emocje, potrzeby i granice.

omówienie – pytania do grupy

co było najtrudniejsze w sformułowaniu asertywnej odpowiedzi? · czy można być stanowczym/-ą bez bycia niemiłym/-ą? · co sprawia, że komunikat brzmi jak granica, a nie atak?

Asertywność nie gwarantuje, że druga osoba będzie zadowolona z naszej granicy — jej celem jest **jasne i respektujące wyrażenie własnego stanowiska, potrzeb i granic.**

Rówieśnicze Sieci Wsparcia opierają się na założeniu, że młodzi ludzie mogą wzajemnie wspierać się poprzez codzienne działania, życzliwe relacje i inicjatywy na rzecz swojej **społeczności szkolnej**. W ramach projektu szkoła otrzymała zestaw materiałów „uczniowie dla uczniów”: krótkie scenariusze warsztatów i aktywności peer-to-peer do wykorzystania na godzinach wychowawczych, spotkaniach samorządu uczniowskiego i przy innych działaniach szkolnych.

jak uczniowie mogą się angażować

- prowadząc krótkie warsztaty i aktywności dla rówieśników na podstawie materiałów przekazanych szkole;
- inicjując działania promujące życzliwość, konstruktywny dialog i wzajemny szacunek;
- wspierając integrację nowych uczniów oraz osób z trudnościami w relacjach;
- organizując oddolne inicjatywy wzmacniające poczucie przynależności w społeczności szkolnej;
- zachęcając rówieśników do korzystania ze wsparcia i kierując ich do osoby dorosłej, gdy sytuacja tego wymaga.

przykładowe inicjatywy

**warsztat peer-to-peer
dla klasy**

**akcja promująca
życzliwą komunikację**

**inicjatywa integracyjna
dla nowych uczniów**

**skrzynka życzliwości /
dobrego słowa**

**akcja „nikt nie siedzi
sam”**

**szkolna kampania o
zdrowiu psychicznym**

ważne: Rówieśnicze Sieci Wsparcia nie zastępują pomocy psychologa, pedagoga ani innych specjalistów. Ich celem jest wzmacnianie kultury wzajemnego wsparcia, rozwijanie odpowiedzialności za społeczność szkolną i zachęcanie uczniów do działań na rzecz dobrostanu rówieśników.

- krótko podsumuj najważniejsze wnioski z warsztatu;
- podziękuj za aktywny udział, rozdaj i zbierz ankiety ewaluacyjne.

gdzie szukać wsparcia

Przypomnij, że w sytuacji trudności emocjonalnych lub problemów w relacjach warto zwrócić się o pomoc do zaufanych osób dorosłych: rodziców, opiekunów, wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego.

Dostępne są też anonimowe formy wsparcia:

116 111

telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

bezpłatny · anonimowy ·
telefon i online

800 12 12 12

**dziecięcy telefon zaufania
rzecznika praw dziecka**

bezpłatny · czynny całą dobę

112

numer alarmowy

bezpośrednie
zagrożenie życia
lub zdrowia

**emocja jest sygnałem —
reakcję wybierasz ty.**



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA