



Już Umieć

Emocje i relacje — cały zestaw

Kompetencje społeczno-emocjonalne z nowej podstawy: nazywanie uczuć, termometr złości, bezpieczne sposoby na mocne emocje, perspektywa drugiej osoby, współpraca i rozpoznawanie dręczenia.

Spis treści

1. Nazywam, co czuję	3
2. Siła uczucia — termometr	5
3. Co mi pomaga się uspokoić	6
4. Ta sama sytuacja, różne uczucia	8
5. Współpraca w grupie	9
6. Dokuczanie czy dręczenie?	10

Nazywam, co czuję

Nazywam, co czuję

Uczucia same w sobie nie są dobre ani złe. Są jak sygnały — mówią nam, co się z nami dzieje. Im więcej słów znasz, tym łatwiej powiedzieć komuś, o co chodzi.

radość

gdy dzieje się coś, na co czekałeś

smutek

gdy coś się kończy albo tracisz coś ważnego

złość

gdy ktoś przekracza twoją granicę albo coś jest niesprawiedliwe

strach

gdy czujesz, że coś ci zagraża

wstyd

gdy wydaje ci się, że wypadłeś źle przy innych

zazdrość

gdy ktoś ma coś, czego bardzo chcesz

duma

gdy udało ci się coś trudnego

ulga

gdy coś trudnego wreszcie minęło

zawód

gdy coś nie wyszło tak, jak liczyłeś

wdzięczność

gdy ktoś zrobił dla ciebie coś dobrego

spokój

gdy nic cię nie goni i czujesz się bezpiecznie

zakłopotanie

gdy nie wiesz, jak się zachować

zaciekawienie

gdy coś jest nowe i chcesz wiedzieć więcej

Co można wtedy czuć?

Wpisz jedno albo kilka uczuć z ramki powyżej. **Często pasuje więcej niż jedno — to normalne.**

1. Rodzic wysłuchał cię do końca, nie przerywając.

Co można wtedy czuć?

2. Twoja najlepsza koleżanka przeprowadza się do innego miasta.

Co można wtedy czuć?

3. Ktoś inny dostał rolę, o której marzyłeś.

Co można wtedy czuć?

4. Przewróciłeś się na oczach całej klasy.

Co można wtedy czuć?

5. Zgubiłeś ulubioną maskotkę.

Co można wtedy czuć?

6. Jutro jedziesz na długo wyczekiwaną wycieczkę.

Co można wtedy czuć?

7. Obiecano ci coś i nie dotrzymano słowa.

Co można wtedy czuć?

8. Bałeś się sprawdzianu, a poszło dobrze.

Co można wtedy czuć?

Ostatnie pytanie zostaje u ciebie.

A ty? Kiedy ostatnio poczułeś coś mocno?

.....

Jakie to było uczucie?

Siła uczucia — termometr

Siła uczucia — termometr

Złość nie jest jedna. Bywa mała jak iskra i wielka jak ognisko. Kiedy nauczysz się rozpoznawać ją wcześniej, dużo łatwiej sobie z nią poradzić — przy jedynce pomaga prawie wszystko, przy piątce prawie nic.

1	lekko mnie to ruszyło Po czym to poznaję w ciele?	Co mi wtedy pomaga?
2	trochę mi przeszkadza Po czym to poznaję w ciele?	Co mi wtedy pomaga?
3	wyraźnie mnie złości Po czym to poznaję w ciele?	Co mi wtedy pomaga?
4	jest mi bardzo trudno Po czym to poznaję w ciele?	Co mi wtedy pomaga?
5	zaraz wybuchnę Po czym to poznaję w ciele?	Co mi wtedy pomaga?

To zadanie zostaje u ciebie — nie musisz go nikomu oddawać ani pokazywać.

Moje wczesne sygnały

Ciało zwykle wie pierwsze. Zaznacz, co czujesz, gdy złość dopiero się zaczyna:

- ☐ gorąca twarz ☐ zaciśnięte pięści ☐ szybszy oddech ☐ ściśnięty brzuch
☐ napięte ramiona ☐ łzy w oczach ☐ chce mi się krzyczeć
☐ robi mi się zimno

Coś jeszcze:

Co mi pomaga się uspokoić

Co mi pomaga się uspokoić

Nie chodzi o to, żeby nie czuć złości ani smutku. Chodzi o to, żeby wiedzieć, co ze sobą zrobić, kiedy uczucie jest mocne. Każdemu pomaga co innego — dlatego warto wypróbować kilka sposobów, **zanim** będą potrzebne.

To zadanie zostaje u ciebie — nie musisz go nikomu oddawać ani pokazywać.

☐ **Oddychaj wolno**

wdech przez nos, licząc do 4 —
wydech ustami do 6

☐ **Napij się wody**

kilka łyków, powoli

☐ **Odejdź na chwilę**

wyjdź na korytarz albo do innego pokoju

☐ **Policz do dwudziestu**

powoli, w myślach

☐ **Rusz się**

podskocz kilka razy albo mocno się
przeciagnij

☐ **Zaciśnij i rozluźnij dłonie**

ściśnij pięści na 3 sekundy i puść

☐ **Powiedz komuś**

doroślemu, któremu ufasz — to nie
jest skarżenie

☐ **Narysuj albo zapisz**

nie musisz nikomu pokazywać

☐ **Posłuchaj muzyki**

takiej, która cię uspokaja

☐ **Przytul kogoś bliskiego**

albo maskotkę, albo psa

Mój plan

Trzy sposoby, które chcę wypróbować:

1.

2.

3.

Dorosły, do którego mogę pójść, gdy jest naprawdę trudno:

.....

Ta sama sytuacja, różne uczucia

Ta sama sytuacja, różne uczucia

Dwie osoby mogą przeżyć dokładnie to samo i czuć zupełnie co innego. Kto ma rację? **Obie**. Dlatego zamiast zgadywać, warto zapytać.

Na przerwie Zosia i Filip grają w piłkę. Filip strzela gola.

Filip czuje: **Zosia** czuje:

Nauczycielka chwali pracę Ali przed całą klasą.

Ala czuje: **Bartek** czuje:

Kuba zaprosił na urodziny całą klasę oprócz jednej osoby.

Kuba czuje: **pominięta osoba** czuje:

.....

Marysia pierwszy raz jedzie na kolonie bez rodziców.

Marysia czuje: **mama Marysi** czuje:

.....

.....

Jedno pytanie, które pomaga

Gdy nie wiesz, co czuje druga osoba, możesz zapytać wprost. Ułóż takie pytanie własnymi słowami:

.....

Na przykład: „Wyglądasz, jakby coś było nie tak — chcesz o tym powiedzieć?”

Współpraca w grupie

Współpraca w grupie

Praca w grupie idzie dobrze nie dlatego, że wszyscy się zgadzają, tylko dlatego, że każdy ma miejsce, żeby coś powiedzieć. Zaznacz, co pomaga, a co przeszkadza.

zachowanie	pomaga	przeszkadza
Dzielę zadanie tak, żeby każdy coś robił	☐	☐
Obrażam się i przestaję rozmawiać	☐	☐
Słucham do końca, zanim powiem swoje	☐	☐
Śmieję się z pomysłu kolegi	☐	☐
Zgadzam się na wszystko, żeby nie było kłótni	☐	☐
Przerywam, gdy mam lepszy pomysł	☐	☐
Chwalę, gdy komuś coś wyszło	☐	☐
Robię wszystko sam, bo szybciej	☐	☐
Pytam osobę, która milczy, co o tym myśli	☐	☐
Mówię „nie zgadzam się, bo...” zamiast „to głupie”	☐	☐

Po wspólnej pracy

Wypełnij po zakończeniu zadania w grupie:

Co mi wyszło dobrze:

Co chcę zrobić inaczej następnym razem:

Komu chcę podziękować i za co:

Dokuczanie czy dręczenie?

Dokuczanie czy dręczenie?

Nie każda przykra sytuacja to dręczenie — i dobrze to rozróżniać, bo pomaga inaczej reagować.

Konflikt albo jednorazowa przykrość

- zdarzyło się raz
- obie strony są tak samo mocne
- nie było zaplanowane

Dręczenie

- powtarza się
- jest celowe
- jedna strona ma przewagę
- trudno się samemu obronić

Oceń sytuacje

Kolega raz nazwał cię głupkiem, gdy się pokłóciliście, a potem przeprosił.

Dręczenie? tak / nie / to zależy — dlaczego?

Ta sama grupa od miesiąca codziennie wyśmiewa twoje buty.

Dręczenie? tak / nie / to zależy — dlaczego?

Ktoś schował ci piórnik dla żartu i od razu oddał, gdy poprosiłeś.

Dręczenie? tak / nie / to zależy — dlaczego?

Klasa umówiła się, żeby nikt się do ciebie nie odzywał.

Dręczenie? tak / nie / to zależy — dlaczego?

Ktoś założył konto z twoim zdjęciem i wypisuje pod nim głupoty.

Dręczenie? tak / nie / to zależy — dlaczego?

Kolega ciągle cię przezywa, ale mówi, że to tylko żarty.

Dręczenie? tak / nie / to zależy — dlaczego?

Dwie osoby pokłóciły się o miejsce w ławce i obie krzyczały.

Dręczenie? tak / nie / to zależy — dlaczego?

Ktoś raz napisał ci przykrą wiadomość, a następnego dnia przeprosił.

Dręczenie? tak / nie / to zależy — dlaczego?

To nie jest skarżenie

Wiele dzieci milczy, bo boi się, że będzie „skarżypytą”. Różnica jest prosta:

Skarżenie

mówisz po to, żeby ktoś miał kłopoty

Proszenie o pomoc

mówisz po to, żeby ktoś przestał być krzywdzony — także ty

Gdy dzieje się to w sieci

1. **Nie odpisuj** — odpowiedź często nakręca dalszy ciąg
2. **Zrób zrzut ekranu** — to dowód — nie kasuj wiadomości od razu
3. **Zablokuj** — w większości aplikacji da się zablokować osobę
4. **Pokaż dorosłemu** — rodzicowi, wychowawcy albo pedagogowi

Moi dorośli

Wypisz dwie osoby dorosłe, do których możesz pójść. Jedną w domu i jedną w szkole:

W domu:

W szkole:

Jeśli chcesz z kimś porozmawiać, a nie wiesz z kim:

116 111 — Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12 — Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Oba są bezpłatne, anonimowe i czynne całą dobę. Nie musisz podawać imienia.

Karta odpowiedzi

Rozwiązania do kart z tego pakietu.

Nazywam, co czuję — odpowiedzi

Nazywam, co czuję — wskazówki

Nie ma tu jednej dobrej odpowiedzi. Poniżej uczucia, które pasują najczęściej — ale jeśli dziecko wpisało inne i potrafi wytłumaczyć dlaczego, to też jest dobra odpowiedź. Często czujemy kilka rzeczy naraz.

Rodzic wysłuchał cię do końca, nie przerywając.

**wdzięczność, spokój,
ulga**

Twoja najlepsza koleżanka przeprowadza się do innego miasta.

smutek, złość, zawód

Ktoś inny dostał rolę, o której marzyłeś.

**zawód, zazdrość,
smutek**

Przewróciłeś się na oczach całej klasy.

**wstyd, złość,
zakłopotanie**

Zgubiłeś ulubioną maskotkę.

smutek, złość, strach

Jutro jedziesz na długo wyczekiwaną wycieczkę.

radość, strach

Obiecano ci coś i nie dotrzymano słowa.

zawód, złość, smutek

Bałeś się sprawdzianu, a poszło dobrze.

ulga, radość, duma

Warto zapytać: „a skąd wiedziałeś, że to właśnie to?”. Odpowiedź bywa ciekawsza niż samo słowo.

Siła uczucia — termometr — odpowiedzi

Siła uczucia — wskazówki dla dorosłego

Tu nie ma odpowiedzi do sprawdzenia. Celem jest, żeby dziecko zauważyło **stopnie** zamiast dwóch stanów „spokojny” i „wybuchłem”.

1. Zapytaj, po czym **w ciele** poznaje każdy stopień. Zaciśnięte pięści, gorąca twarz, ściśnięty brzuch — to są wczesne sygnały.
2. Podkreśl, że przy stopniu 1-2 pomaga niemal wszystko, a przy 5 prawie nic.
Dlatego warto reagować wcześniej.
3. Nie namawiaj do „nieodczuwania” złości. Chodzi o to, co z nią zrobić, a nie o to, żeby jej nie było.

Jeśli dziecko mówi, że u niego zawsze jest od razu 5 — to częste i warto o tym spokojnie porozmawiać, bez oceniania.

Co mi pomaga się uspokoić — odpowiedzi

Co mi pomaga — wskazówki dla dorosłego

Ta karta nie ma odpowiedzi. Dziecko wybiera to, co działa u niego, i to jest cała wartość ćwiczenia.

1. Zachęć do **wypróbowania** dwóch-trzech sposobów na spokojnie, zanim będą potrzebne. W środku złości nikt nie uczy się nowych rzeczy.
2. Jeśli dziecko mówi „nic mi nie pomaga” — to też jest informacja. Zaczynajcie od ruchu, bo działa najszybciej.
3. „Powiedz komuś” bywa najtrudniejsze. Warto ustalić **konkretną osobę** i konkretne zdanie na początek.

Uwaga: w internecie krążą porady w stylu „ściśnij kostkę lodu” albo „strzel gumką w nadgarstek”. **Nie polecamy ich** — opierają się na przykrym bodźcu i sąsiadują z zachowaniami autoagresywnymi. Wszystkie sposoby na tej karcie są bezpieczne.

Ta sama sytuacja, różne uczucia — odpowiedzi

Ta sama sytuacja, różne uczucia — wskazówki

Na przerwie Zosia i Filip grają w piłkę. Filip strzela gola.

Filip: duma, radość

Zosia: zawód, złość — bo przegrywa

Nauczycielka chwali pracę Ali przed całą klasą.

Ala: duma, ale też zakłopotanie

Bartek: zazdrość, choć lubi Alę — jedno drugiemu nie przeszkadza

Kuba zaprosił na urodziny całą klasę oprócz jednej osoby.

Kuba: radość z przyjęcia

pominięta osoba: smutek, wstyd, złość — nawet jeśli Kuba nie chciał zrobić przykrości

Marysia pierwszy raz jedzie na kolonie bez rodziców.

Marysia: strach i ciekawość naraz

mama Marysi: duma i tęsknota naraz

Najważniejsze do wyciągnięcia: **można nikomu nie chcieć zrobić przykrości i mimo to ją zrobić**. To nie znaczy, że ktoś jest zły — znaczy, że warto zapytać drugiej osoby, jak się z tym czuje.

Współpraca w grupie — odpowiedzi

Współpraca w grupie — odpowiedzi

Dzielę zadanie tak, żeby każdy coś robił	pomaga
Obrażam się i przestaję rozmawiać	przeszkadza
Słucham do końca, zanim powiem swoje	pomaga
Śmieję się z pomysłu kolegi	przeszkadza
Zgadzam się na wszystko, żeby nie było kłótni	przeszkadza
Przerywam, gdy mam lepszy pomysł	przeszkadza
Chwalę, gdy komuś coś wyszło	pomaga
Robię wszystko sam, bo szybciej	przeszkadza
Pytam osobę, która milczy, co o tym myśli	pomaga
Mówię „nie zgadzam się, bo...” zamiast „to głupie”	pomaga

Uwaga na ostatni punkt listy: **zgadzanie się na wszystko, żeby nie było kłótni, też przeszkadza**. Grupa traci wtedy jeden punkt widzenia, a dziecko uczy się, że jego zdanie nie ma znaczenia. To częste u dzieci spokojnych i łatwo je przeoczyć.

Dokuczanie czy dręczenie? — odpowiedzi

Dokuczanie czy dręczenie — odpowiedzi

Kolega raz nazwał cię głupkiem, gdy się pokłóciliście, a potem przeprosił.	to nie dręczenie	Jednorazowa przykrość w kłótni. Bolało, ale nie powtarza się i nie jest zaplanowane.
Ta sama grupa od miesiąca codziennie wyśmiewa twoje buty.	to dręczenie	Powtarza się, jest celowe, a grupa ma przewagę nad jedną osobą.
Ktoś schował ci piórnik dla żartu i od razu oddał, gdy poprosiłeś.	to nie dręczenie	Żart, który się nie udał. Warto powiedzieć, że było przykro.
Klasa umówiła się, żeby nikt się do ciebie nie odzywał.	to dręczenie	Wykluczenie też jest dręczeniem, nawet jeśli nikt cię nie dotknął.
Ktoś założył konto z twoim zdjęciem i wypisuje pod nim głupoty.	to dręczenie	To dręczenie w sieci. Zachowaj zrzut ekranu i pokaż dorosłemu.
Kolega ciągle cię przezywa, ale mówi, że to tylko żarty.	to dręczenie	O tym, czy to żart, decyduje ten, komu jest przykro — nie ten, kto żartuje.
Dwie osoby pokłóciły się o miejsce w ławce i obie krzyczały.	to nie dręczenie	To konflikt — obie strony są tak samo mocne. Dręczenie to co innego.
Ktoś raz napisał ci przykrą wiadomość, a następnego dnia przeprosił.	to zależy	Jeśli to się nie powtórzy — konflikt. Jeśli wróci — dręczenie. Warto powiedzieć dorosłemu już za pierwszym razem.

Do powiedzenia dziecku wprost: dręczenie nigdy nie jest winą osoby dręczonej. Nie ma znaczenia, jak się ubiera, jak mówi ani co zrobiła wcześniej.

Druga rzecz: przy dręczeniu **nie zalecamy „dogadania się” we dwoje**. Przy dręczeniu jedna strona ma przewagę, więc rozmowa w cztery oczy zwykle pogarsza sprawę. Potrzebny jest dorosły.

Jeśli chcesz z kimś porozmawiać, a nie wiesz z kim:

116 111 — Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12 — Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Oba są bezpłatne, anonimowe i czynne całą dobę. Nie musisz podawać imienia.