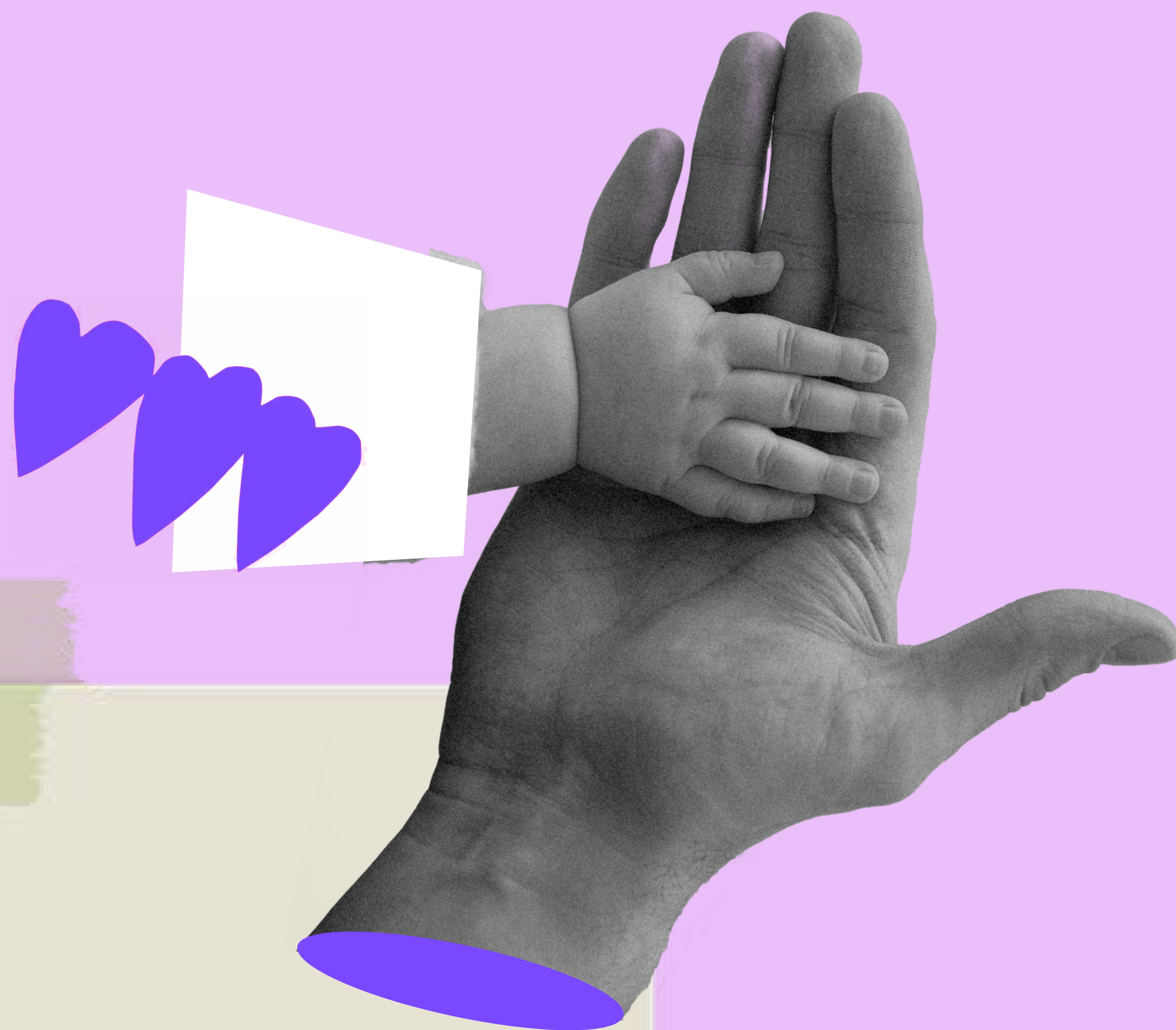




#ZOBACZ
EmOCJE



Autentyczność

Twoja droga jest tylko Twoja

RODZICE





Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka
Aleksandra Wzorek

Poniższa książeczka stanowi część pakietu edukacyjnego z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w ramach programu #ZobaczEmocje. Materiał jest bezpłatny, dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach, 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna.

Autentyczność

Twoja droga jest tylko Twoja

#autentyczność

#emocje

#uprawomocnienie

#samoocena

#przynależność do grupy

#granice

#asertywność



Autentyczność

Twoja droga jest tylko Twoja

Rodzice a tożsamość dziecka

Tożsamość dziecka kształtuje się od najmłodszych lat, a rodzice są jego pierwszym punktem odniesienia. Dziecko obserwuje ich i uczy się, kim jest. Środowiska szkolne i rówieśnicze pomagają potwierdzić lub zmodyfikować te przekonania. Poczucie „kim i jaki/jaka jestem” wpływa na postrzeganie świata i relacje z innymi. Gdy dziecko czuje się bezpieczne, akceptowane i zna swoje mocne strony, rozwija autentyczność, co wzmacnia jego samoocenę i odporność psychiczną.

Im młodsze dziecko, tym większy wpływ mają na nie rodzice. W okresie dorastania dąży ono do samodzielności i niezależności, co jest naturalnym procesem rozwoju.

Dlaczego tak jest?

Okres dzieciństwa i młodości to czas plastyczności rozwojowej, kiedy mózg najsilniej kształtuje się pod wpływem doświadczeń. To naturalny mechanizm ewolucyjny, który zanika z wiekiem. W tym czasie dziecko buduje swoją samoocenę i kształtuje tożsamość.

Pamiętaj!

Jako rodzic masz kluczowy wpływ na tożsamość dziecka – Twoje reakcje, słowa i zachowania są dla niego najważniejsze.

Emocje twojego dziecka

Emocje to naturalne reakcje organizmu. Twoje dziecko nie ma wpływu na to, czy dana emocja wystąpi. Jednak dzieci uczą się reagowania na swoje emocje, głównie poprzez obserwację dorosłych. To sposób, w jaki rodzic radzi sobie z emocjami, wpływa na dziecko. Zrozumienie emocji i akceptacja opiekuna/opiekunki pomagają mu żyć w zgodzie ze sobą i sprzyjają autentyczności. Prawidłowy rozwój emocjonalny kształtuje zdrową osobowość w dorosłym życiu.

Ważne!

Nie istnieją złe emocje. Rozmawiając z dzieckiem, warto mówić o emocjach jako o tych miłych i tych mniej przyjemnych odczuciach, które są potrzebne i zawsze coś znaczą.

Pamiętaj!

Emocje są nieodłączną częścią życia dziecka. Kluczowe jest, by nauczyć je ich rozpoznawania, akceptowania i zdrowego wyrażania. Jako rodzic masz ogromny wpływ na to, jak Twoje dziecko będzie radzić sobie z emocjami teraz i w przyszłości.

Jak wspierać dziecko

Akceptuj – mów dziecku, że występowanie emocji jest naturalne. Wyjaśniaj, dlaczego pojawiły się właśnie takie.

Zachęcaj do rozmowy – np. „Opowiedz mi, co się stało i jak się z tym czujesz?”. Pytaj, jak możesz pomóc?

Twórz bezpieczną przestrzeń – dziecko powinno wiedzieć, że może swobodnie wyrażać emocje bez strachu przed oceną. Kiedy Ty się zdenerwujesz – weź odpowiedzialność za swoje emocje i wyjaśnij je dziecku. Np. „Zdenerwowałem się, bo jestem już zmęczony, to moja wina”. Albo: „Widziałam, że płakałeś i wiem, że zrobiło Ci się przykro. To normalne, bo na Ciebie nakrzyczałam, a nie powinnam. Przepraszam, przytul się, jeżeli chcesz”.

Pomóż regulować emocje – możecie razem świadomie oddychać, liczyć do dziesięciu, rysować uczucia.



Modeluj reakcje – bądź przykładem: nazywaj swoje emocje, rozmawiaj w domu o tym, co czujesz i dlaczego, jak sobie z tym radzisz.

Czego unikać

Nakazywania tłumienia emocji – zwroty typu „przestań tak wrzeszczeć”, „uspokój się”, „weź coś zrób, żeby nie było widać, że jesteś zły” – najpewniej przyniosą skutek odwrotny. Zgodnie z badaniami takie próby wpływu na emocjonalność dziecka prowadzą do wzrostu siły reakcji emocjonalnej (Gross, Levenson, 1993)¹. Dodatkowo wiadomo, że osoby tłumiące emocje są gorzej postrzegane przez otoczenie, które mniej chętnie nawiązuje z nimi relacje (Butler et al., 2003).²

Bagatelizowania uczuć („Nie przesadzaj, to nic takiego”).

Zawstydzania („Chłopcy nie płaczą”).

Rozwiązywania problemów za dziecko – ważne, by nauczyło się samodzielnie radzić sobie z trudnymi emocjami.



¹ Gross, J.J. (1998). Antecedent and Response-Focused Emotion Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–227 [w:] *Czasopismo Pedagogiczne/The Journal of Pedagogy*, 2017, 1 (4), 7–15, Małgorzata Osowiecka, Piotr Modzelewski, Rola regulacji emocji u dzieci i młodzieży.

² Butler, E.A., et al. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48–67 [w:] *Czasopismo Pedagogiczne/The Journal of Pedagogy*, 2017, 1 (4), 7–15, Małgorzata Osowiecka, Piotr Modzelewski, Rola regulacji emocji u dzieci i młodzieży.

Trzy filary tożsamości dziecka

1 **Po pierwsze – samoocena** – kształtuje się na podstawie ich doświadczeń, relacji z bliskimi i opinii otoczenia. Wysoka samoocena pomaga dziecku podejmować wyzwania, radzić sobie z trudnościami i budować zdrowe relacje. Rodzice mogą ją wspierać poprzez akceptację, docenianie wysiłku zamiast tylko wyników oraz dawanie dziecku przestrzeni do samodzielności.

Pamiętaj!

Dziecko, które akceptuje siebie, nie boi się być sobą w różnych sytuacjach – jest autentyczne. Również ta autentyczność buduje zdrową samoocenę – kiedy dziecko czuje, że może być sobą, nie musi dostosowywać się do oczekiwań innych kosztem własnych potrzeb.



Jak wspierać

- **Daj prawo do emocji.** Dziecko dostaje informację, że to, co czuje, jest normalne, a z nim samym jest wszystko porządku. Ucz, że wszystkie emocje są ważne i naturalne.
- **Doceniaj wysiłek, a nie tylko wyniki** – chwal za starania i wytrwałość, a nie tylko za osiągnięcia.
- **Zachęcaj do samodzielności** – pozwól dziecku podejmować decyzje i uczyć się na własnych błędach.
- **Bądź z dzieckiem w trudnych momentach** – pomagaj mu radzić sobie z porażkami, zamiast je krytykować.
- **Unikaj etykietowania** – zamiast mówić „jesteś niezdarny/niezdarna”, powiedz „każdemu zdarza się upuścić coś na podłogę”.
- **Dawaj konstruktywne informacje zwrotne** – zamiast krytykować, pokazuj, co można poprawić i jak to zrobić.
- **Buduj pozytywne myślenie dziecka o sobie** – ucz dziecko, by mówiło do siebie z życzliwością, np. „Mogę spróbować jeszcze raz!”.
- **Daj dziecku poczucie sprawczości** – angażuj je w podejmowanie decyzji, nawet przy stawianiu granic – dawaj wybór i pozwól ponosić konsekwencje decyzji.
- **Bądź wzorem** – pokazuj dziecku, jak dbasz o własną samoocenę, traktując siebie z szacunkiem.



Przykładowe wczesne doświadczenia i ich możliwe skutki dla tożsamości dziecka:

Wczesne doświadczenia	Od najmłodszych lat dziecko dostrzega, że jego działania, emocje i słowa budzą zainteresowanie i reakcję bliskich.	Dziecko doświadcza, że jego działania, emocje i słowa są ignorowane, spotykają się z obojętnością, dezaprobatą lub drwiną.
Baza dla przekonania	Jestem wartościowy/ wartościowa, to, co robię, interesuje innych, warto dzielić się swoimi uczuciami i myślami.	Moje działania nie mają znaczenia, nie jestem interesujący/interesująca, ludzie są obojętni. Nie warto dzielić się tym, co robię, czuję i myślę.

2 Po drugie – przynależność do grupy. Dzieci naturalnie dążą do bycia częścią grupy, ponieważ akceptacja rówieśników daje im poczucie bezpieczeństwa i wspiera rozwój społeczny. Jednak równocześnie ważne jest, aby mogły pozostać autentyczne, czyli być sobą bez potrzeby udawania kogoś innego. Przynależność wzmacnia poczucie wartości – dziecko, które czuje się akceptowane, buduje pozytywną samoocenę i łatwiej rozwija swoje pasje oraz zainteresowania.

W środowisku szkolnym dziecko kształtuje tożsamość poprzez relacje, ucząc się współpracy, kompromisów i rozwiązywania konfliktów.

Rówieśnicy/Rówieśniczki wspierają rozwój społeczny i empatię, a nauczyciele/nauczycielki wzmacniają poczucie wartości, okazując szacunek i dostrzegając mocne strony.

W środowisku pozaszkolnym (kółka zainteresowań czy drużyny sportowe) – dziecko może wyrażać siebie i rozwijać talenty. Przynależność do grupy daje mu poczucie wartości, znaczenia i możliwość znalezienia swojego miejsca.

Ważne!

Najlepsze grupy to te, które wspierają różnorodność – pozwalają one każdemu/każdej być sobą. Warto uczyć dziecko, jak rozpoznawać takie środowiska i budować zdrowe relacje.

Pamiętaj!

Wsparcie rodzica jest kluczowe – warto rozmawiać z dzieckiem o tym, że prawdziwi przyjaciele/prawdziwe przyjaciółki akceptują je takim, jakie jest, a nie tylko wtedy, gdy spełnia określone oczekiwania.

Jak wspierać dziecko

- **Wzmacniaj** więzi rodzinne poprzez rozmowy i wspólne rytuały.
- **Zachęcaj** dziecko do budowania zdrowych relacji rówieśniczych i uczestnictwa w zajęciach dodatkowych.
- **Ucz** akceptacji różnorodności i rozmawiaj o emocjach.
- **Twórz okazje** do współpracy, wspieraj pewność siebie i umiejętność stawiania granic.
- **Dawaj przykład**, pokazując, jak budować dobre relacje.

Ważna sprawa: dziecko w sieci

Dzieci i nastolatki traktują internet jako naturalne środowisko społeczne. Wirtualne grupy mogą mieć pozytywny wpływ, ale też wiązać się z zagrożeniami.

Dobre strony

Rozwój pasji – łatwy dostęp do grup związanych z ich zainteresowaniami (np. gry, sztuka, programowanie).

Wsparcie emocjonalne – społeczności online mogą być miejscem, gdzie dziecko znajduje osoby o podobnych doświadczeniach, które chętnie wspierają się nawzajem.

Nauka współpracy i komunikacji – np. w grach online czy przy projektach szkolnych.



Niebezpieczeństwa

- **Nierealne wzorce i presja** – dziecko może czuć się gorsze/inne lub zobowiązane do pewnych zachowań, by zostać zaakceptowane.
- **Toksyczne społeczności** – np. grupy promujące szkodliwe treści (m.in. agresję, autodestrukcję).
- **Cyberprzemoc** – w sieci łatwiej o nienawistne komentarze i odrzucenie.
- **Manipulacja i zagrożenia** – niektóre osoby mogą wykorzystywać dzieci do swoich celów (np. oszustwa, grooming).

Jak wspierać dziecko w relacjach internetowych

- **Rozmawiaj otwarcie** – interesuj się, w jakich grupach online przebywa dziecko, co mu się tam podoba i czy czuje się tam dobrze.
- **Naucz dziecko krytycznego myślenia** – pokaż, że nie każda grupa jest dobra i nie każda opinia w sieci jest wartościowa.
- **Ustal granice i zasady** – np. ograniczony czas w internecie, zakaz udostępniania prywatnych danych.
- **Bądź wsparciem** – jeśli dziecko doświadczy hejtu lub presji w sieci, ważne jest, by czuło, że może z Tobą o tym porozmawiać.
- **Pokaż alternatywy** – zachęcaj do łączenia aktywności online z relacjami offline (spotkania w sieci nie wykluczają spotkań w realu).
- **Ucz, jak reagować na negatywne sytuacje**, np. ignorować hejterów, zgłaszać przemoc w sieci, nie ulegać presji grupy.

Ważne!

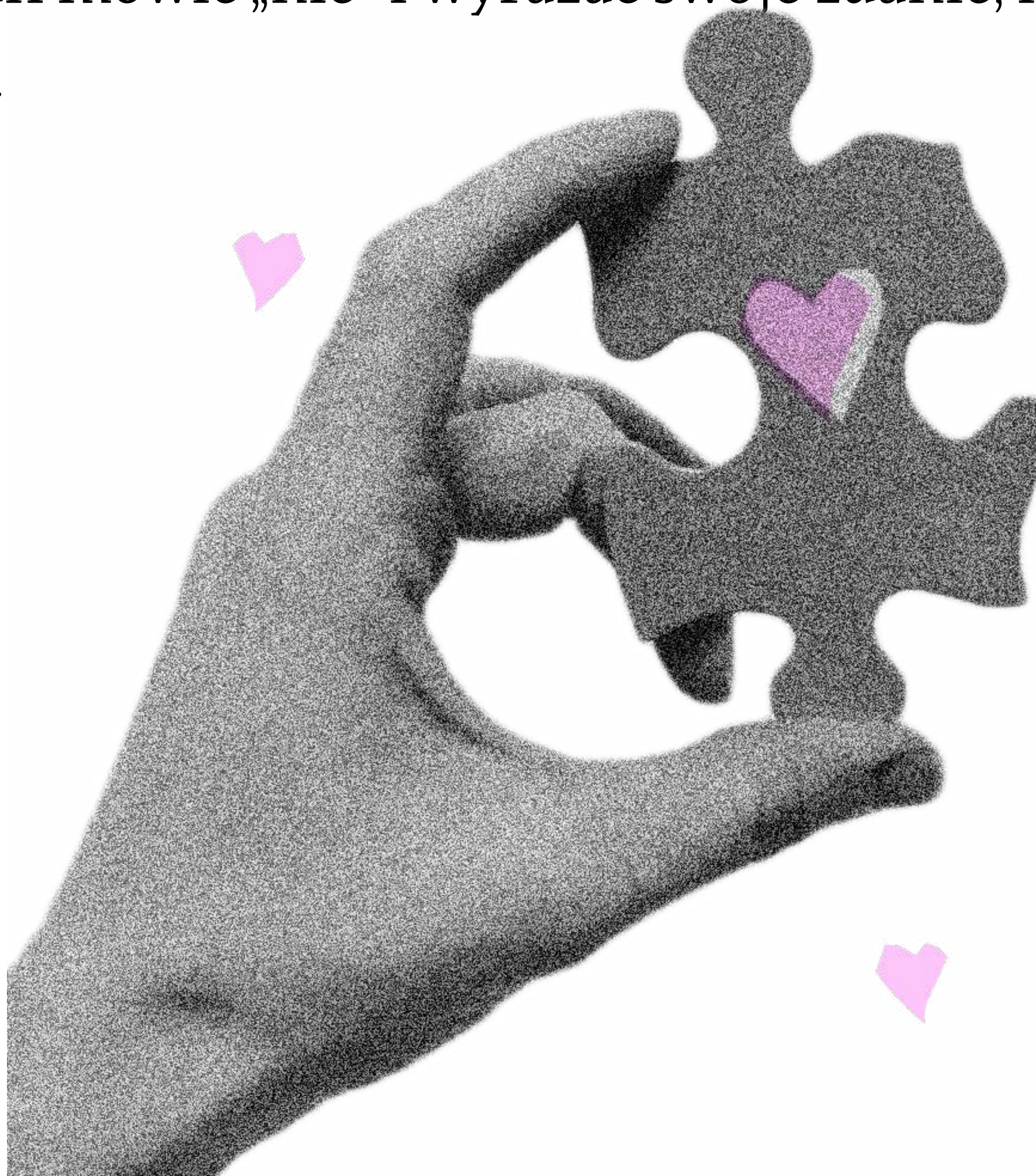
W każdej grupie najważniejsza jest równowaga między przynależnością a autentycznością – dziecko powinno uczyć się, że może być częścią grupy, jednocześnie zachowując swoje wartości i granice.

3 Po trzecie – granice, które wspierają autentyczność

Granice to zasady i normy, które pomagają dzieciom zrozumieć, co jest akceptowalne, jak dbać o siebie i innych oraz jak funkcjonować w społeczeństwie. Temu, by dziecko samo umiało jasno stawiać granice, służy nauka asertywności. Umiejętność wyrażania własnych potrzeb, uczuć i opinii w sposób stanowczy, ale z szacunkiem dla innych, jest kluczowa dla budowania zdrowych relacji i poczucia własnej wartości.

Ważne:

Budowanie asertywności pomaga zachować autentyczność – dziecko, które potrafi mówić „nie” i wyrażać swoje zdanie, lepiej radzi sobie z presją grupy.



Jak wspierać

- Naucz dziecko, że ma prawo do swoich uczuć, potrzeb i granic, powiedz np.: „Masz prawo powiedzieć, że coś Ci się nie podoba”.
- Zachęcaj do wyrażania swoich potrzeb i odmawiania bez poczucia winy.
- Modeluj asertywne zachowania, pokazując, jak Ty stawiasz granice.
- Szanuj decyzje dziecka, unikając zmuszania do niechcianych interakcji.
- Ćwicz asertywność poprzez zabawę i scenki.
- Wzmacniaj pewność siebie, chwaląc za stanowczość i uprzejmość.
- Pokaż różnicę między asertywnością a agresją oraz naucz radzenia sobie z presją rówieśniczą. Asertywne dziecko łatwiej buduje zdrowe relacje i dba o swoje granice.

Warto zapamiętać

Autentyczność to zdolność do bycia sobą, wyrażania swoich myśli, uczuć i potrzeb – bez lęku przed oceną. Rozwija się w atmosferze akceptacji i szacunku, wzmacnia pewność siebie oraz sprzyja budowaniu zdrowych relacji.

Emocje są naturalne i biologicznie zdeterminowane. Dziecko uczy się je rozpoznawać i regulować, obserwując dorosłych. Akceptuj je i unikaj tłumienia emocji dziecka.

Uprawomocnienie emocji dziecka to akceptacja i uznanie jego uczuć jako ważnych i naturalnych. Polega na słuchaniu, okazywaniu empatii i unikaniu bagatelizowania emocji, co pomaga dziecku lepiej je rozumieć i regulować.

Samoocena rozwija się dzięki akceptacji, docenianiu wysiłku i możliwości podejmowania przez dziecko decyzji.

Przynależność do grupy jest ważna, ale dziecko powinno zachować autentyczność – należy je wspierać w radzeniu sobie z presją.

Granice są niezbędne dla poczucia bezpieczeństwa.

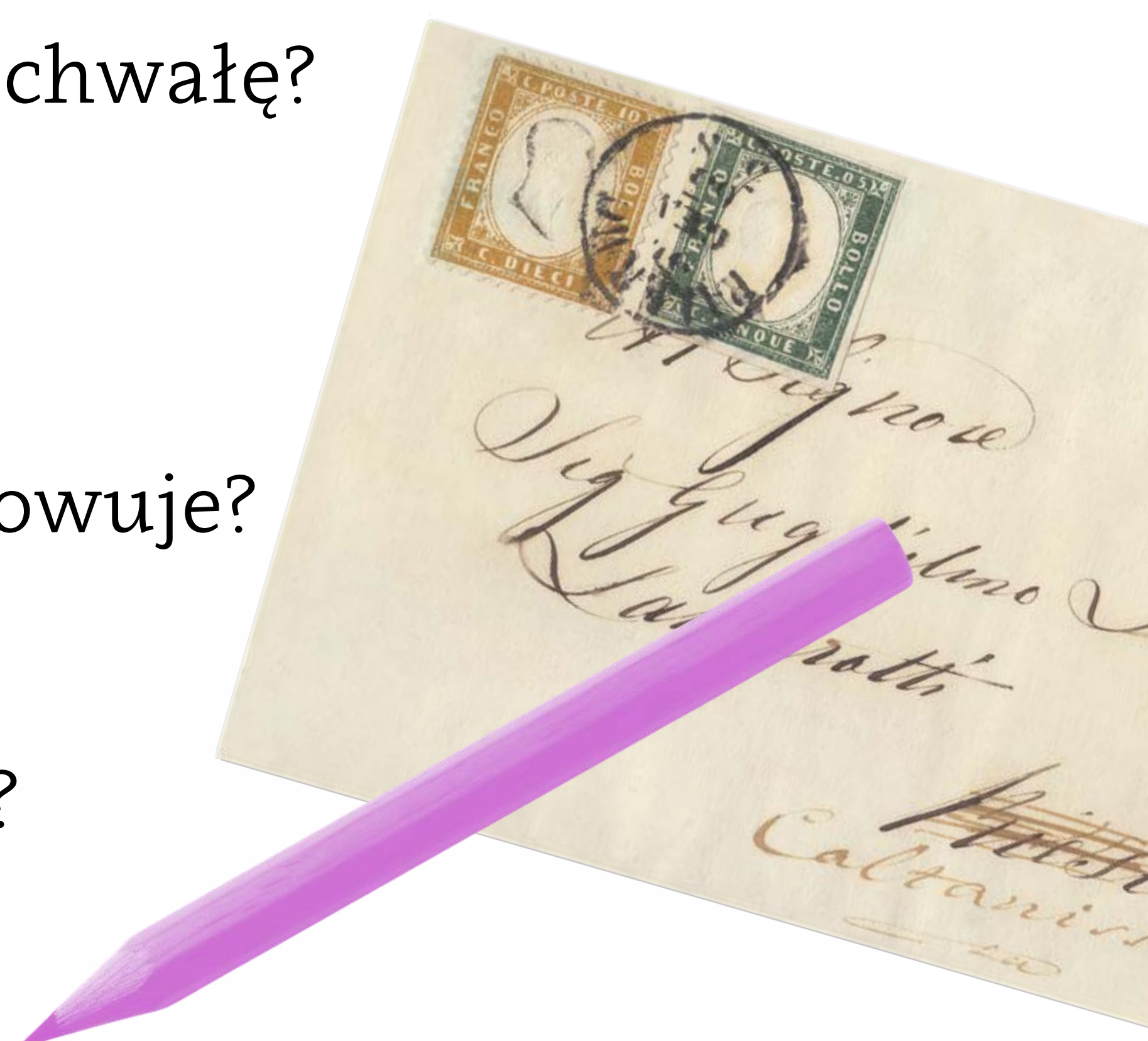
Asertywność pozwala dziecku wyrażać siebie bez lęku przed oceną. Dzięki niej uczy się mówić „nie”, chronić swoje wartości i budować zdrowe relacje oparte na szacunku. Dziecko, które potrafi mówić „nie” i wyrażać swoje zdanie, lepiej radzi sobie z presją grupy i pozostaje sobą.

Ważne!

Rodzic, będąc wzorem, może nauczyć dziecko, jak budować zdrową samoocenę, radzić sobie z emocjami, nawiązywać relacje i wyznaczać granice, co ma kluczowy wpływ rozwój i przyszłe życie młodego człowieka.

Rodzicom ku refleksji

- Kiedy ostatnio moje dziecko powiedziało mi, co czuje? Czy czuje się akceptowane i bezpieczne w naszej relacji?
- Jakim jestem przykładem w radzeniu sobie z emocjami?
Jak widzi mnie moje dziecko?
- Za co ostatnio moje dziecko dostało ode mnie pochwałę?
Czy doceniam jego wysiłek, czy tylko wyniki?
- Czy moje dziecko ma kolegów/koleżanki?
Czy może być sobą w grupie, czy raczej się dostosowuje?
- Czy potrafię stawiać granice bez krzyku i gróźb?
Czy moje dziecko umie wyznaczać swoje granice?
- Czy w domu otwarcie mówimy o emocjach?



- Kiedy ostatnio powiedziałem/powiedziałam dziecku, że je kocham?
- Czy zdarzyło mi się krzyknąć na dziecko? Czy przeprosiłem/przeprosiłam i wziąłem/wzięłam odpowiedzialność za swoje zachowanie?
- Jakie były ostatnie trudne emocje mojego dziecka?
Jak zareagowałem/zareagowałam? Czy rozmawialiśmy o tym?
- Czy moje dziecko doświadczyło odrzucenia przez rówieśników?

Ćwiczenia dla ciebie i dziecka

1. Trudne emocje

Przypomnij sobie ostatnią trudną sytuację z dzieckiem. Zastanów się, co mogło czuć i dlaczego. Przeanalizuj swoją reakcję – czy była skuteczna? Skorzystaj z porad dotyczących wspierania emocji dziecka (rozdział 2), nazwij jego emocje, wyjaśnij ich przyczynę i zaproponuj wsparcie, wykorzystując tabelę lub wymyślając swoje strategie.

Emocja	Najprawdopodobniej dziecko czuje, że:	Czemu ta emocja służy rozwojowo (jeżeli jest prawidłowo wspierana)?	Jak możesz zareagować?
smutek	Coś straciło, poniosło porażkę.	Pozwala na przetwarzanie straty i budowanie empatii.	Uznaj i nazwij emocje. Daj dziecku czas na przeżywanie emocji. Okazuj empatię i akceptację, np. „miałem/miałam podobną sytuację i też było mi przykro” albo „Rozumiem, że jest ci przykro”. Zaproponuj przytulenie.
złość	Jest atakowane lub krzywdzone. Bliska mu osoba lub grupa społeczna jest atakowana lub krzywdzona. Ma zablokowane osiągnięcie ważnego dla niego celu lub aktywności.	Sygnalizuje frustrację i potrzebę obrony swoich granic.	Uznaj i nazwij emocje. Pozwól dziecku wyrazić złość w bezpieczny sposób (np. zgniatanie kartki, skakanie). Zaproponuj technikę uspokajania (np. oddychanie z wydychaniem powietrza i liczeniem do 5).

strach	Istnieje zagrożenie dla życia, zdrowia lub samopoczucia jego lub osoby mu bliskiej.	Ostrzega przed zagrożeniami i motywuje do ostrożności.	Uznaj i nazwij emocje, nie zaprzeczaj im. Nie zmuszaj dziecka do konfrontacji z lękiem na siłę. Spróbuj z dzieckiem powoli oswoić lęk – nazwać, czego się boi i dlaczego. Uświadamiaj, że strach jest normalny i można sobie z nim radzić stopniowo. Opowiedz o swoim podobnym doświadczeniu.
zazdrość	Zagrożone jest coś ważnego dla niego (np uwaga rodzica). Czuje się gorsze, bo inna osoba posiada coś, co jest dla niego bardzo ważne.	Uczy dziecko rozumienia relacji, radzenia sobie z porównywaniem do innych oraz szukania własnej wartości niezależnie od osiągnięć innych.	Uznaj i nazwij emocje i wyjaśnij jej przyczynę. Naucz dziecko, że w takiej sytuacji to normalna emocja. Jeżeli występuje w wyniku zdrowej rywalizacji – ucz dziecko, że jest wartościowe niezależnie od wyników i że można cieszyć się z sukcesów innych.
wstręt	To, z czym ma kontakt, może być trujące lub brudzące (również grupa osób). Ktoś, kogo nie lubi, dotyka jego lub kogoś mu bliskiego.	Pomaga w nauce norm społecznych. Może być sygnałem, że zachowanie mogło naruszyć akceptowane zasady, co sprzyja refleksji i uczeniu się na błędach.	Uznaj i nazwij emocje. Zapytaj o przyczynę, pozwól dziecku na postawienie granicy i naucz komunikować w sposób niekrzywdzący dla innych (np. zamiast reakcji „fuu” na przytulenie, naucz dziecko mówić, że nie lubi być przytulane).
poczucie winy	Zrobiło coś, co nie jest zgodne z jego wartościami, choć nie chciało tak zrobić.	Pomaga w nauce norm społecznych.	Uznaj i nazwij emocje. Podkreśl, że jeżeli dziecko zrobiło coś niewłaściwego, to nie znaczy, że jest „złe”; zachęć do naprawienia sytuacji; porozmawiaj o tym, jak można to zrobić. Ucz, że poczucie winy jest informacją, że następnym razem coś może zmienić.

2. List do przyszłego/przyszłej siebie

Zaproponuj dziecku wspólne napisanie listów do siebie w przyszłości. Niech zawierają wasze marzenia i obawy. Napiszcie, co w sobie lubicie, czego chcecie się nauczyć i co chcielibyście/chciałybyście jeszcze osiągnąć. Włóż list do koperty i otwórz go za rok.

3. Moje mocne strony

Pomóż dziecku dostrzec jego pozytywne cechy, osiągnięcia i umiejętności, co wzmocni samoocenę. Poproś, by zastanowiło się i wypisało pięć rzeczy, które w sobie lubi (np. „Jestem dobrym przyjacielem/dobrą przyjaciółką”, „Potrafię dobrze rysować”, „Jestem pomocny/pomocna”). Zrób to samo: zapisz pięć cech, które Twoim zdaniem są mocnymi stronami Twojego dziecka. Porównajcie zapiski.

Ćwiczenie można wykonać również, prosząc dziecko o wypisane mocnych (jego zaniem) stron rodzica lub tych, które najbardziej lubi w swojej mamie czy tacie. Pomóc mogą zdania:

- „Najbardziej lubię w sobie...”
- „Jestem dumny/dumna z tego, że...”
- „Moi przyjaciele/Moje przyjaciółki cenią we mnie...”
- „Gdybym był bohaterem/była bohaterką, moja supermoc to...”

4. „Słoik mocy”, czyli wzmocnienie pewności siebie dziecka i budowanie pozytywnego myślenia poprzez codzienną refleksję nad inspirującymi przesłaniami.

Przygotowanie „Słoika mocy”:

Weź słoik lub pudełko i wspólnie ozdóbcie je; przygotujcie karteczki i zapisujcie lub wydrukujcie na nich inspirujące przesłania; włóżcie wszystkie karteczki do słoika.

Codzienny rytuał:

Przed szkołą lub po niej dziecko losuje karteczkę i razem omawiacie, co jest na niej napisane. Dziecko może zabrać ze sobą karteczkę do szkoły.

Wieczorem wracacie do wylosowanego zdania i rozmawiacie. Użyj tych pytań: „Czy wydarzyło się coś, co pasowało do tej myśli?” i „Czy cytat dziś Ci w czymś pomógł?”.



Przesłania	
Hakuna Matata! (nie martw się)	Dziś, jeżeli się zezłościś, zamiast wybuchać, spróbuj powiedzieć: „Jestem zły/zła, bo...”. To pierwszy krok do rozwiązywania problemu.
Tylko Ty możesz zdecydować, kim chcesz być.	Masz prawo czuć wszystko – smutek, radość, złość i strach. Emocje to nie słabość, to siła.
Nie zmieniaj się, żeby dopasować się do świata. Niech świat dopasuje się do Ciebie.	Bądź sobą – wszyscy inni już są zajęci.
Zawsze bądź sobą, chyba że możesz być Batmanem. Zawsze bądź Batmanem!	Nie porównuj się z innymi. Twoja droga jest tylko Twoja.
Złość to nie wróg – to sygnał, że coś jest dla Ciebie ważne.	To, co dziś czujesz, nie definiuje Cię na zawsze. Emocje mijają, a Ty zostajesz.

To, jak się czujesz, ma znaczenie. Słuchaj siebie i dbaj o swoje emocje.	Ty kontrolujesz swój los. Życie to nie tylko czekanie na okazję – to jej tworzenie.
Nie liczy się to, kim jesteś na zewnątrz, ale to, co masz w środku.	Nie musisz być idealny/idealna, żeby być wspaniałą/wspaniałym.
Bądź dziwny/dziwna, bądź różny/różna, bądź kimś innym – bo to czyni Cię wyjątkowym/wyjątkową!	Czasem największą odwagą jest powiedzieć: „Nie jestem okej” – i to w jest porządku.
Nie pozwól, by strach przed oceną powstrzymał Cię przed byciem sobą.	Każdy może być kimś wielkim, jeśli uwierzy w siebie.
Jesteś wystarczający/wystarczająca – dokładnie taki/taka, jaki/jaka jesteś.	Nie przepraszaj za to, kim jesteś. Twoja wyjątkowość to Twoja supermoc.
Prawdziwa odwaga to bycie sobą, nawet gdy świat chce, żebyś był kimś innym.	Nie próbuj być kimś innym. Bądź sobą, bo to Ty jesteś najlepszą wersją siebie.
Każdy popełnia błędy – nie pozwól, by wstyd sprawił, że przestaniesz próbować.	Błędy nie sprawiają, że jesteś gorszy/gorsza – to one uczą Cię, jak być silniejszym/silniejszą.
Każdy ma swoje tempo – nie spiesz się, po prostu idź własną drogą.	Każdy jest kimś wyjątkowym. Najtrudniejsze jest zaakceptowanie tego.
Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest bycie sobą.	Świat potrzebuje Twojej wyjątkowości – nie zmieniaj się, by pasować, lecz znajdź swoje miejsce.
Twoje różnice to Twój największy skarb.	Twoja odwaga nie polega na braku strachu, ale na działaniu mimo niego.
Nie musisz być kimś innym, żeby być ważnym/ważną.	Nie bój się popełniać błędów – to one prowadzą Cię do sukcesu.
Nie pozwól, by lęk przed porażką odebrał Ci radość z próbowania.	Nie musisz być głośny/głośna, żeby być słyszany/słyszana – Twoja wartość nie zależy od tego, ile mówisz.
To, kim jesteś w środku, czyni Cię wyjątkowym/wyjątkową.	Czasem to, co wydaje się Twoją słabością, jest w rzeczywistości Twoją największą siłą.
Nie zmieniaj się dla innych – świat potrzebuje właśnie Ciebie.	Świat nie potrzebuje kolejnej kopii – potrzebuje właśnie Ciebie.



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO

pn. Zobacz emocje – realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

Dotacja ze środków publicznych:
3 495 750,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025 przekazanych przez
Ministerstwo Edukacji Narodowej



#ZOBACZ
EmOCJE

Program Psychoedukacji dla Młodzieży

#autentyczność

RODZICE

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

