

# Z Krainy Stresu do Krainy Spokoju

Kurs Nawigacji  
na Otwartym Morzu Życia  
w wieku 13-15 lat

## Dziennik Pokładowy

### DZIEŃ 1: Poczuj swoją Siłę Codziennie!



Nieważne skąd wieje wiatr. Ważne jak ustawisz żagle

Stres jest jak burza na morzu – nie możesz jej zatrzymać, ale możesz nauczyć się żeglować przez niespokojne wody. Aby wypłynąć na pełne morze, trzeba się przygotować! Pierwszym etapem podróży będzie **rozmowa o stresujących sytuacjach i naszych reakcjach** na nie. Dowiemy się, jak być kapitanem, który umie sobie radzić w trudnych momentach, aby na nowo złapać wiatr w żagle! Gotowi? Zaczynamy!



## Stres – jak Burza

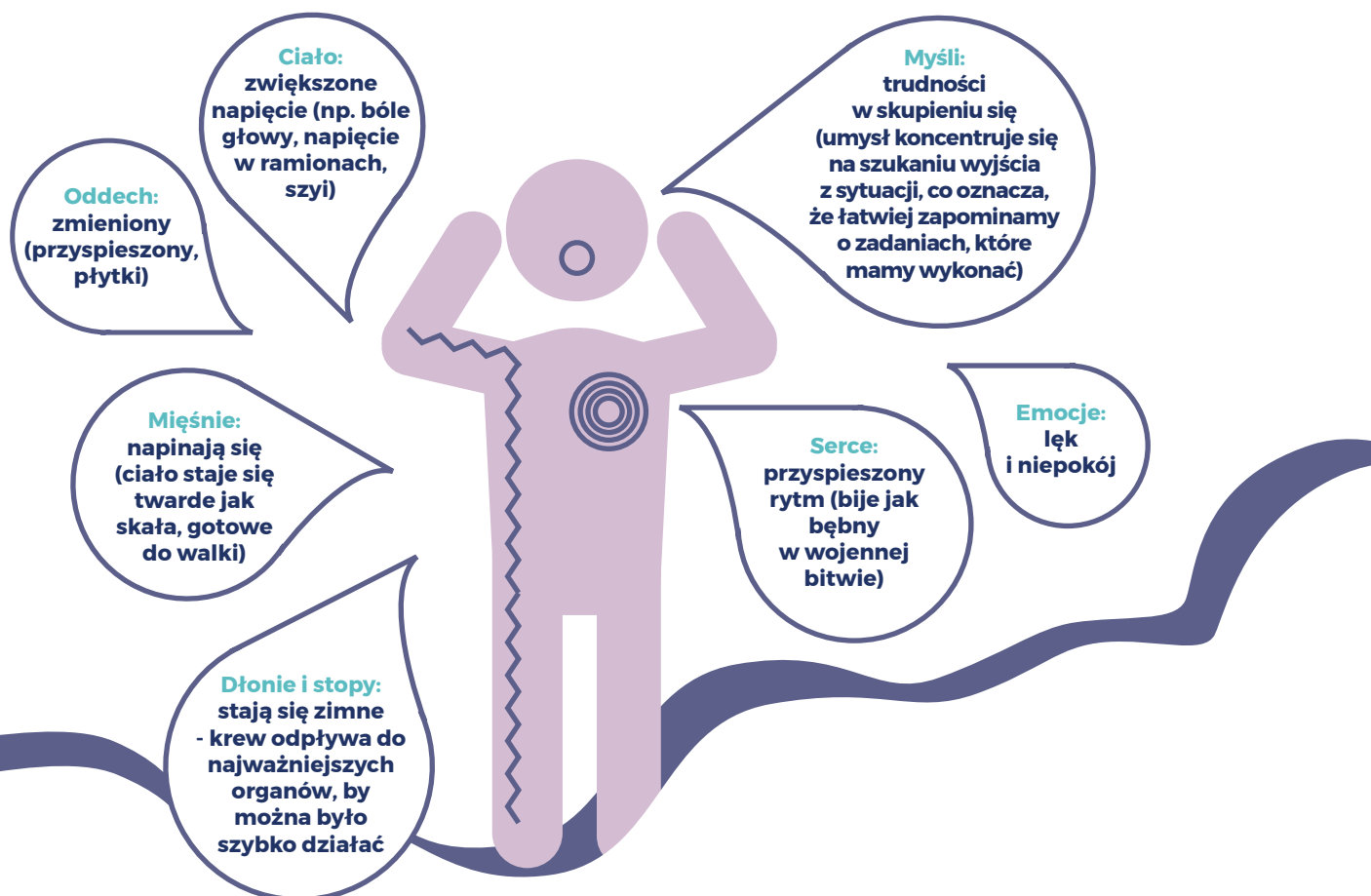
Każdy z nas w życiu spotyka się z chwilami pełnymi stresu i napięcia. Są jak burza, która przetacza się przez naszą głowę i ciało. Wszyscy czasami przeżywamy trudne i stresujące momenty w życiu. Powody bywają różne: choroby lub pobytu w szpitalu, konfliktu z kolegami lub koleżankami, straty, rozstania, zmiany szkoły, czy presji mediów społecznościowych. Czasami samo wspomnienie trudnej sytuacji, w której się znaleźliśmy (np. wojna lub powódź) może wywołać reakcję stresową.

Czasem stres przychodzi niespodziewanie, jak podmuch silnego wiatru. Czasem jest jak mała chmurka, którą ledwo zauważamy. Bywa, że wraca nieustannie jak bumerang. Niezależnie od tego, w jaki sposób pojawia się w naszym życiu, warto wiedzieć, że istnieją **metody na to, by złapać oddech i znowu poczuć spokój**.



## Stres – Jak Reagujemy?

Stres to normalna reakcja ciała i umysłu na sytuacje, które wywołują niepokój. Jest jak **alarm w ciele**, który uruchamia się kiedy coś nas zaskakuje, niepokoi, wytrąca z równowagi. **Stres wprawia ciało w tryb „walki lub ucieczki”** – ta reakcja ma nas przygotować do szybkiej reakcji. Ciało mówi: „Uważaj! Coś jest nie tak!” Pojawiają się wtedy fizyczne i psychiczne objawy stresu. Nie zawsze są takie same – bo każdy z nas może nieco inaczej reagować na stresujące wydarzenia. Siłę tych reakcji mogą też czasem potęgować głód lub niewyspanie. Oto najczęstsze objawy stresu:



Reakcje towarzyszące stresowi, mają nam pomóc nam przetrwać sytuację, którą nasz umysł uznaje za niebezpieczną.

Któż z nas nie zna tej **Krainy Stresu**? Wszyscy mamy takie chwile! Stres w niewielkiej dawce, może mobilizować nas do działania. Kiedy jest jednak bardzo silny lub długotrwały, będzie wpływać niekorzystnie na naszą koncentrację i zdolność uczenia się.

Stres pojawia się często w sytuacjach, które nie zagrażają nam bezpośrednio, ale nasz umysł nie zawsze wie, jak to rozpoznać. Możemy jednak sobie pomóc – do tego m.in. służy ten **Dziennik Pokładowy!!**





## Stres – Mam Tę MOC! Czyli Nie Ma Powodu do Paniki!



### Krok 1. Poznaj siebie!

Na początek warto zdać sobie sprawę jak czujesz się w danym momencie! Jak rozpoznać co dzieje się w ciele i umyśle? Czasem trudno nam to określić. Z pomocą może przyjść poniższy „koci wykres”. Pomyśl, że na statku mieszkają Kotki i Koty pokładowe – a każdy z nich reprezentuje inny stan psychofizyczny. Sprawdź, który z nich jest Ci aktualnie najbliższy?

**Jakim Jestem Kotem albo Kotką?** Odpowiedz na pytanie: „Jak się czuję teraz?”



### Krok 2. Poznaj sposoby na stres!

Ważne jest, by umieć sobie radzić ze stresem i znaleźć sposób na uspokojenie. Możesz mieć wpływ na to jak na niego reagujesz !

Stres to naturalna reakcja na wyzwania. Przed ważnym testem czy wystąpieniem publicznym może dać Ci dodatkową energię, by się do nich przygotować. Jeśli jednak jest długotrwały lub bardzo nasilony, może wpływać negatywnie na koncentrację uwagi i zapamiętywanie informacji. Ważne, aby nauczyć się rozpoznawać reakcje swojego ciała na stres oraz umieć regulować emocje, które mu towarzyszą i wykorzystać je dla swojego dobra.

Istnieje wiele prostych **technik samoregulacji**, które pomagają zrelaksować ciało i umysł. Oto niektóre z nich:

- **Głębokie oddechy** – usiądź w wygodnej pozycji, zamknij oczy i oddychaj głęboko. Wdech i wydech przez nos. Powtarzaj to powoli przez kilka minut, aż poczujesz się spokojniej.
- **Ruch i muzyka** – wstań, zatańcz lub posłuchaj ulubionej muzyki – pozwala to na rozładowanie napięcia.
- **Rozluźnianie mięśni** – skup się na swoich mięśniach i kolejno je rozluźniaj tak, aby poczuć, że stają się bezwładne. Zaczynij od nóg, a skończ na głowie. Jeśli sprawia Ci to trudność, spróbuj wyobrazić sobie, że jesteś drzewem, które poruszając gałęziami na wietrze, zrzuca z siebie liście lub śnieg – symbole Twoich trosk i napięcia. To pomoże Ci rozluźnić mięśnie.
- **Chwila ciszy i odpoczynku** – przez kilka minut pobądź w cichym miejscu, zamknij oczy i daj sobie chwilę odpoczynku.
- **Rysowanie lub pisanie w dzienniku** – Rysuj! Maluj! Daj upust swoim emocjom! Używaj dziennika do wypisania rzeczy, które Cię cieszą i za które czujesz wdzięczność! Wypisz też to, co cię martwi i pocuj, że po chwili możesz spojrzeć na te problemy z większym dystansem.
- **Uprawianie sportu** – regularny ruch zwłaszcza ten na świeżym powietrzu, pomoże Ci uwolnić nagromadzone napięcie.
- **Sprawianie sobie radości** – przeczytaj książkę, idź na spacer z psem, śpiewaj – zrób coś, co sprawia Ci przyjemność i pomoże poczuć się lepiej.
- Poznaj także **ćwiczenia** z programu Better Learning Programme, które pomogą Ci się uspokoić i wrócić do równowagi jak **Oddychanie przeponowe**, **Napinanie i rozluźnianie**, które pomagają łagodzić napięcie, czy złość lub **Bezpieczne miejsce**, technika wspierająca przy odczuwaniu lęku i niepokoju.

Złap falę i pływ  
od Stresu do Uspokojenia,  
do **Krainy Spokoju!**:

**PRZYKŁADY ĆWICZEŃ  
ZNAJDZIESZ TU**





## Dziennik Pokładowy

### DZIEŃ 2: „Moja Bezpieczna Przystań”

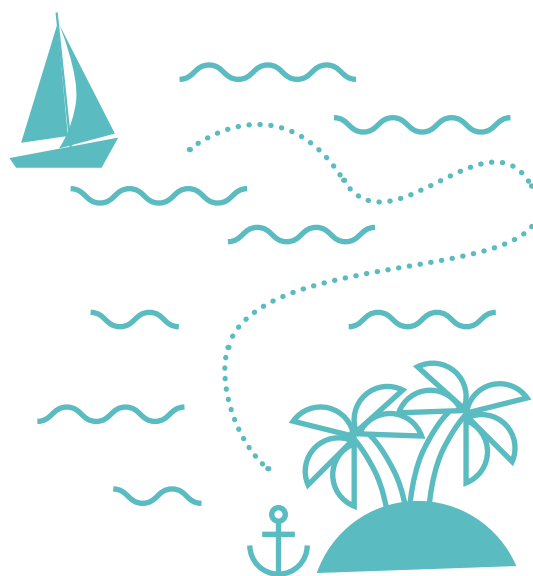


Hej ho! Jaka dziś pogoda? Niezależnie czy jest słonecznie, czy szaleje burza, gdzieś na horyzoncie Twojej wyobraźni zawsze czeka bezpieczny ląd. Potrenujemy wyobrażanie sobie takiego **Bezpiecznego Miejsca**, aby mieć je pod ręką na wypadek kolejnej burzy. Możesz przenieść się tam w wyobraźni, gdy poczujesz się niekomfortowo.

Dziś nauczysz się tworzyć własną **Bezpieczną Przystań** - miejsce, w którym masz kontrolę nad sobą: czy słońce, czy deszcz! To ćwiczenie pomoże Ci poczuć się spokojnie, nawet gdy doświadczasz smutku, zmęczenia, lęku, złości, czy frustracji.

#### Otwórz się na Nowe Doświadczenie!

Twoje bezpieczne miejsce może być czymś, co już znasz (prawdziwe miejsce lub fikcyjne z ulubionej książki, czy gry komputerowej) albo czymś, co stworzysz w swojej wyobraźni. Może wyglądać jak piaszczysta plaża o zachodzie słońca, leśna droga pełna kojącej zieleni, albo przytulna przestrzeń w Twoim domu. Możliwości są nieskończone! Kiedy wyobrazisz sobie siebie w takim miejscu, poczujesz się lepiej, bo Twoje ciało i umysł się zrelaksują. Taka jest **siła wizualizacji!** Nie wahaj się więc i otwórz drzwi do świata wyobraźni!





## Stwórz Swoją Bezpieczną Przystań



### Krok 1. Znajdź wygodną pozycję

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Pozwól, by Twoje ciało poczuło się spokojnie, a myśli się uspokoiły.



### Krok 2. Wyobraź sobie swoje bezpieczne miejsce

Przywołaj obraz miejsca, w którym czujesz się całkowicie bezpiecznie. Może to być:

- Słoneczna plaża: Stoisz na miękkim piasku, czujesz zapach słonej wody w powietrzu, ciepło słońca na twarzy, a chłodna woda opływa Twoje stopy. W oddali widzisz bezchmurne niebo i słyszysz szum fal.
- Zielony las: Siedzisz na miękkim mchu, wokół Ciebie rosną wysokie, rozłożyste drzewa, które chronią Cię przed wiatrem. Czujesz zapach lasu, słyszysz szelest liści i śpiew ptaków.
- Wygodny fotel w pokoju: Siedzisz w ulubionym fotelu, otoczona/y miękkimi poduszkami. Obok stoi kubek z gorącą czekoladą, a przez okno wpada przyjemne światło. Jest Ci dobrze...



Możesz też uruchomić fantazję i stworzyć zupełnie nowe miejsce dla siebie... Daj sobie czas i wyczaruj swoje miejsce!

Zamiast konkretnego miejsca, możesz też wyobrazić sobie kojące dźwięki czy kolory jakie lubisz. Może lubisz, żeby było cicho wokół? Albo koi Cię obecność bliskiej osoby czy towarzystwo ulubionego zwierzaka - podążaj za tym, co Ciebie uspokaja i relaksuje”



### Krok 3. Uruchom wszystkie zmysły

Teraz, kiedy jesteś już w tym miejscu, zacznij zwracać uwagę na szczegóły! Korzystaj przy tym ze wszystkich swoich zmysłów:

- **Wzrok** – co widzisz w swoim bezpiecznym miejscu? Może to być błękit morza, zieleń liści czy ciepły odcień zachodzącego słońca. Jakie kolory dominują? Jakie kształty Cię otaczają? Jakie detale przyciągają Twoją uwagę?
- **Słuch** – jakie dźwięki dochodzą do Ciebie? Może szum morza, śpiew ptaków, szelest liści? A może jest zupełnie cicho, słyszysz tylko szmer Twoich oddechów?
- **Dotyk** – jak czujesz powierzchnię, na której stoisz lub siedzisz? Może woda dotyka Twoich stóp, trawa łaskocze, a może po prostu czujesz miękki materiał na swoim wygodnym fotelu?
- **Węch** – jakie zapachy unoszą się w powietrzu? Może powietrze wypełnia zapach morskiej bryzy, albo leśnych jagód czy ziół?
- **Smak** – jeśli chcesz, wyobraź sobie smak ulubionej potrawy lub napoju, którym możesz rozkoszować się w tym miejscu.



### Krok 4. Przejdź się po swoim *Bezpiecznym Miejscu*

Wyobraź sobie, że powoli przechadzasz się po swoim bezpiecznym miejscu. Każdy krok sprawia, że czujesz większy relaks. Każdy szczegół tego miejsca przypomina Ci, że jesteś bezpieczna/bezpieczny i możesz odpocząć. Jeśli słyszysz dźwięki, które Cię rozpraszają, postaraj się skupić swoją uwagę na dotyku lub węchu i postarać się zostać w swoim **Bezpiecznym Miejscu**.



### Krok 5. Zaprosz przyjaciela

Jeśli chcesz, możesz zaprosić do swojego bezpiecznego miejsca kogoś, kto Cię wspiera. Może to być ktoś z Twoich bliskich, albo postać z filmu, gry, czy książki, która zawsze Cię pociesza. Spędź z nią chwilę w tym wyjątkowym miejscu.

W wyobrażeniu sobie **Bezpiecznej przystani** pomoże Ci nagranie ćwiczenia **Bezpieczne miejsce**. Podążaj za instrukcjami lektorki i obserwuj jak reaguje Twoje ciało.



Instrukcja ćwiczenia Bezpieczne Miejsce



### Krok 6. Wróć do rzeczywistości

Kiedy poczujesz, że jesteś gotowa/gotowy, powoli wróć do rzeczywistości. Możesz teraz zacząć spokojnie zwracać uwagę na otoczenie, w którym przebywasz i to, jak czuje się Twoje ciało i umysł. Uśmiechnij się i podziękuj sobie za tą podróż :-)





## Krok 7. Narysuj swoje Bezpieczne Miejsce

Pamiętasz, co zobaczyłaś/zobaczyłeś w swoim bezpiecznym miejscu? Jeśli chcesz, weź kartkę i narysuj je tak, jak je zapamiętałaś/zapamiętałeś.

Możesz przedstawić je w całości albo zobrazować tylko wybrane fragmenty - szczegóły, które szczególnie zapadły Ci w pamięć. Na przykład mieniącą się wodę, słoneczne promienie, korony drzew – coś, co sprawiło, że poczułaś/poczułeś się naprawdę dobrze.

Narysowanie swojego bezpiecznego miejsca pomoże Ci zapamiętać je lepiej. Im częściej będziesz o nim myśleć i wracać do niego w wyobraźni, tym łatwiej będzie Ci się do niego przebieść, gdy poczujesz stres.



### Pamiętaj!

Wyobraźnia jest potężnym narzędziem – to od nas zależy, jakiego rodzaju obrazy tworzymy w umyśle i jak one wpływają na nasze samopoczucie! Wyobraźnia może pomóc Ci poczuć się lepiej, nawet kiedy przeżywasz trudne emocje. Pokazuje, że umysł może wpłynąć na to, jak się czujesz. Dlatego postaraj się ćwiczyć regularnie wizualizację swojej **Bezpiecznej Przystani!** Zauważysz, jak Twoje poczucie bezpieczeństwa staje się silniejsze, a Ty czujesz się spokojniej, niezależnie od sytuacji.

Do dzieła! Zawsze możesz rozgościć się w swoim bezpiecznym miejscu – ilekroć tego potrzebujesz!

## Dziennik Pokładowy

### DZIEŃ 3: „Jedność ciała i umysłu” czyli Podróż w głąb siebie!



Witaj na Pokładzie!

Nasza podróż dzisiaj nie prowadzi nas na dalekie morza, ale na głębsze wody rozumienia, jak **nasz umysł i ciało współpracują**, by przejść przez życiowe burze. Ciało to nasz statek, a umysł – załoga. W tym dzienniku nauczysz się, jak utrzymać między nimi harmonię, aby uniknąć niszczących burz i znaleźć spokój w momentach napięcia. Gotowy na przygodę? Zaczynamy!




## Ciało i umysł

Ciało i umysł współdziałają, tworząc całość, by przetrwać, ale też... cieszyć się podróżą!

Założmy, że Twoje ciało to **statek**, a umysł to **załoga, która nim kieruje**. Kiedy umysł jest zaniepokojony, zestresowany lub przestraszony, cała załoga panikuje, a statek zaczyna tracić równowagę i chybotać się na wietrze. Włącza się **Alarm Pokładowy**. Jeśli ciało jest spięte, z „przegrzanym” lub „wyłączonym silnikiem” - nie można mówić o spokojnym rejsie wypoczynkowym. Jako kapitan wciąż uczysz się dowodzić załogą i statkiem. Nie zawsze jest to łatwe, kiedy pogoda się zmienia, ale doświadczenie i praktyka czyni mistrza !

W trudnych momentach życiowego rejsu, mogą towarzyszyć Ci silne emocje. Strach, złość czy smutek są potrzebne, ponieważ sygnalizują nam coś ważnego. Kiedy są jednak zbyt silne, mogą zaburzać pracę naszego umysłu i podobnie jak stres, wywoływać nieprzyjemne reakcje fizyczne. Bóle głowy, sztywność karku, bóle brzucha – to tylko niektóre z objawów, które często towarzyszą nam, gdy przeżywamy trudne sytuacje. Stres, niepokój, czy trudne przeżycia mogą utrzymywać nasze ciało w stanie „czuwania” – co prowadzi do wyczerpania, trudności ze snem i koncentracją oraz wpływa na relacje z innymi.

Czasami umysł włącza **Alarm Pokładowy** z powodów, które mogą komuś wydawać się błahe: jak kłótnia z bliską osobą czy niepowodzenie na kartkówce, czy treningu. W takich sytuacjach załoga Twojego statku widzi z daleka delfina, myśląc, że to rekin i włącza fałszywy alarm.

 Postępuj nagrań, aby lepiej zrozumieć, na czym polega zależność między ciałem i umysłem.

Połączenie ciała i umysłu  
- na czym to polega?



Połączenie ciała i umysłu  
- ćwiczenie



## Wyłącz „Alarm Pokładowy”.

Nie musisz czekać, aż burza minie! Istnieje sposób, aby przejąć kontrolę nad tą sytuacją. Jeśli zrelaksujesz ciało, Twoje emocje i umysł również znajdą spokój. Zrelaksowane ciało wpływa na spokój umysłu. Jeśli pozbędziesz się napięcia w Twoim Ciele, pomożesz mu wyłączyć alarm. **„Ciało zrelaksowane - umysł jasny i spokojny”** – tak brzmi kluczowa zasada naszej podróży. Jak ją wdrożyć w życie? Na przykład tak:

- **Mówienie do siebie.**

Przypomnij sobie, że burza już minęła, a statek jest bezpieczny. Możesz powtarzać sobie w myślach, lub na głos:

„Wyłącz alarm, jestem teraz bezpieczny/a!”

„To tylko burza, za chwilę minie.”

„Mogę się zrelaksować”

„Wszystko jest w porządku: ciało spokojne, umysł jasny, oddech lekki”

Takie afirmacje pomagają „zresetować” umysł i wyłączyć fałszywe alarmy.

- **Oddychanie.**

Oddychanie stabilizuje cały statek. Wdech przez nos, powolny, spokojny wydech przez usta. Głębokie oddychanie pomaga uspokoić zarówno ciało, jak i umysł. Zrób to kilka razy, aż poczujesz, że fale opadają, a horyzont staje się wyraźny.

- **Napinanie i Rozluźnianie Mięśni**

Kiedy odczuwasz przeciążenie, niepokój lub sztywność ciała, rozluźniaj mięśnie i napinaj je, zaczynając od stóp, a kończąc na głowie. Dzięki temu każda „część statku” (Twojego ciała) wróci do równowagi. To jak przekierowanie kursu na spokojniejsze wody.



### Pamiętaj!

Jeśli trudno Ci się zrelaksować, pod ręką masz nagrania ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych, które znajdziesz w 1 części naszego Dziennika Pokładowego na stronie 4. Jak działa na Ciebie **Oddychanie przeponowe**? Czy próbowałeś/próbowałaś już **Oddechu naprzemiennego nosem**? Wybierz swoje ulubione, trenuj regularnie i obserwuj jak reaguje na nie Twoje ciało i umysł. Treningowa rutyna sprawi, że łatwiej będzie Ci zastosować odpowiednią technikę w sytuacji silnego stresu lub napięcia.

🔊 Poznaj także **ćwiczenie Shu**, które pomoże Ci pozbyć się napięcia, kiedy odczuwasz silny gniew, złość lub stres.



## Ćwiczenie „Mapa Emocji w Ciele”

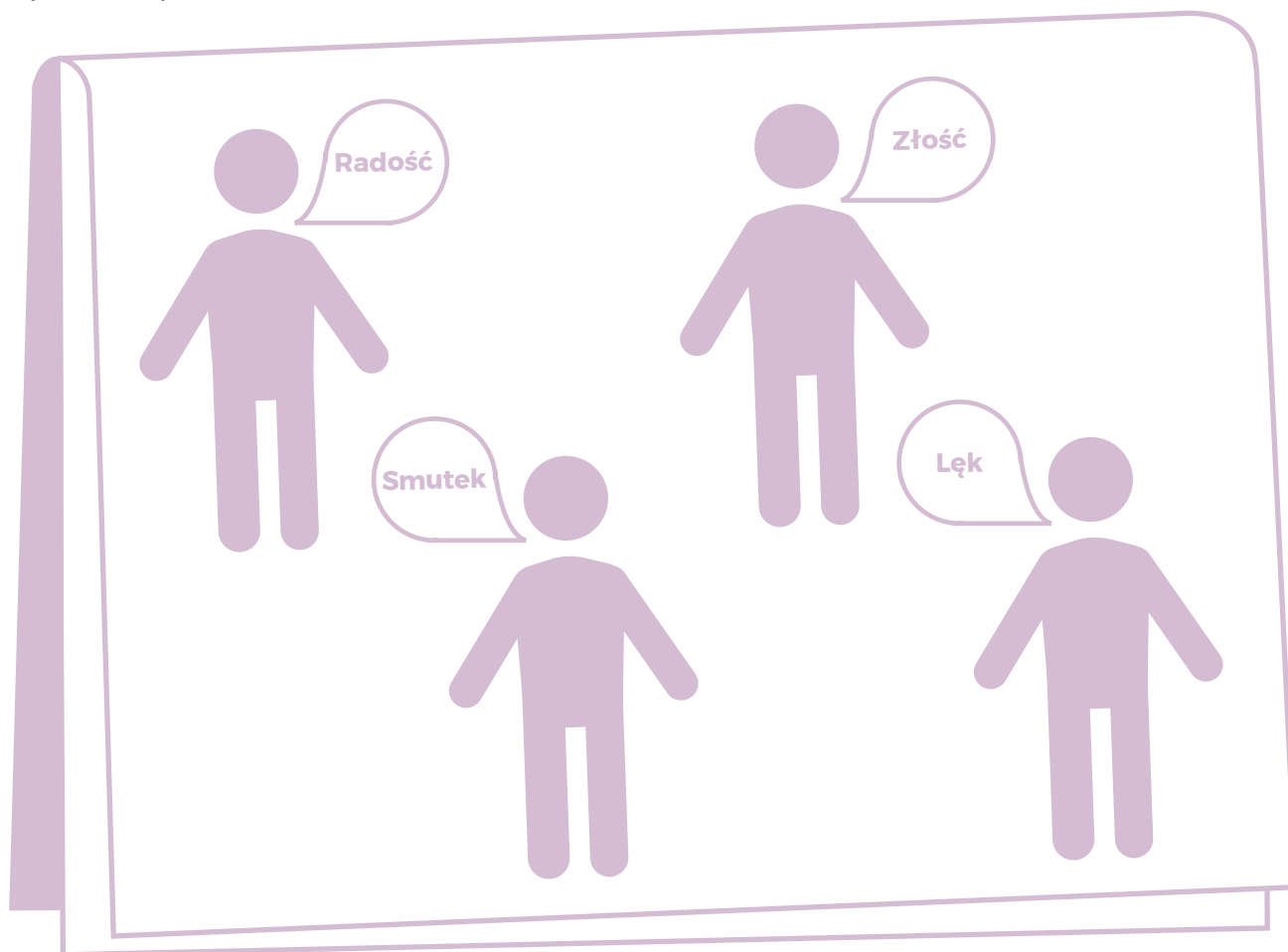
Nasze emocje mogą pojawiać się niespodziewanie, jak nieoczekiwane burze na morzu. Ale kiedy będziesz świadomy/świadoma jak objawiają się w ciele, łatwiej będzie Ci poradzić sobie z nimi i opanować sytuację, kiedy nagle zaczną zalewać Twój statek.

### Stwórz Mapę Emocji

Wybierz postać, która przeżywa jedną z emocji (przedstawionych na rysunku).

Narysuj strzałki do miejsc w ciele, które reagują na daną emocję (w których można „poczuć” tę emocję).

Napisz obok strzałek, jak zaznaczone w ciele miejsce reaguje na daną emocję, np.: zaciskanie zębów, krzyk, bicie serca, rumieniec.



\*Jeśli chcesz, możesz zrobić podobną mapę emocji dla kolejnych postaci.

Nad postacią człowieka zapisz nazwę emocji, którą odczuwałaś/eś w ostatnim czasie. Przypomnij sobie, jak reagowało na nią Twoje ciało. Opisz co wtedy czułaś/eś w różnych jego częściach. Zapisz to jako „kod emocji”, który pomoże Ci lepiej rozumieć, co się z Tobą dzieje, kiedy doświadczasz tej emocji.

Jeśli chcesz, możesz zapisać podobne kody dla innych emocji.

Nazwa emocji:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

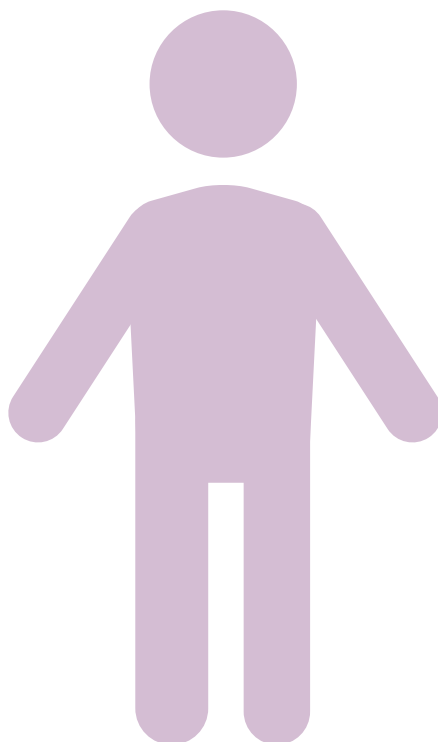
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Pamiętaj!

Podobnie jak kapitan statku, podczas każdej podróży, uczysz się coraz lepiej radzić sobie z emocjami.

Rozpoznawanie, kiedy nadchodzi burza, to **pierwszy krok** do zachowania spokoju na pokładzie. Mając **wiedzę i świadomość, jak Twoje ciało reaguje** na silne emocje i stres, możesz się lepiej przygotować.

**Drugi krok** to odpowiednie pokierowanie załogą dzięki takim technikom jak oddychanie, wizualizacja bezpiecznego miejsca czy napinanie i rozluźnianie mięśni. One ułatwią Ci przejęcie kontroli i **wyłączenie Alarmu Pokładowego**. Te narzędzia kontroli muszą być przez kapitana dobrze poznane i regularnie trenowane, aby nawet w sytuacji sztormu mógł sięgnąć po nie bez wahania.

Warto ćwiczyć codziennie równowagę ciało-umysł – to jak nauka sztuki żeglugi. Regularny trening sprawi, że podróż ma szansę być harmonijna, bezpieczna i radosna. Twój statek będzie przygotowany nawet na gorsze warunki pogodowe, a Ty będziesz wypłyniesz na głębokie wody bez obaw!



## Dziennik Pokładowy

### DZIEŃ 4: Zatrzymywanie Spirali Negatywnych Myśli - Zmiana Kursu!



Witaj na pokładzie, kapitanie! Dziś wyruszamy w rejs, by zmierzyć się z jednym z najtrudniejszych wyzwań – **Spiralą Negatywnych Myśli**. Wiesz, że czasem nasz umysł przypomina morze: raz spokojne, raz wzburzone. Nie zawsze możesz zapobiec burzy, ale to Ty jesteś kapitanem, który może rzucić się lepiej nawigować i obrać nowy kierunek, nawet podczas gwałtownego i silnego sztormu. Żeby poradzić sobie z tym wyzwaniem potrzebujesz zrozumieć, jak działa Twój umysł, kiedy wplątuje się w taką spiralę i jak to wpływa na Twoje funkcjonowanie.



## Czym jest Spirala Negatywnych Myśli?

Spirala negatywnych myśli jest jak wir wodny, który zaczyna się od jednej drobnej myśli, ale szybko zatacza coraz większe kręgi i wciąga Cię coraz głębiej w emocjonalny chaos. Czasami zaczynasz myśleć o czymś drobnym, a potem ta myśl zmienia się w lawinę innych, negatywnych myśli, które prowadzą Cię w kierunku przekonania, że coś się nie uda, że nie jesteś wystarczająco dobry/a, albo że nic się nie zmieni, nawet jeśli będziesz próbować. To bardzo niebezpieczny wir, który może sprawić, że stracisz orientację w emocjonalnych głębinach, jeśli w porę go nie zatrzymasz.

Na przykład:

- Myślisz: „Nie dam rady napisać tego testu.”
- Potem myślisz: „Jestem słaby/słaba w tym temacie, nie uda mi się, nigdy się nie nauczę”.
- I w końcu: „A jeśli w ogóle nie poradzę sobie w szkole?”.

I tak, jedna myśl prowadzi do kolejnych, coraz bardziej przytłaczających i odbierających motywację do działania.

W wieku dorastania pojawia się często **natłok różnych myśli - mnożą się dylematy na temat życia, piętrzą się uczucia i myśli (często krytyczne) wobec siebie i otoczenia**. Dzieje się tak, ponieważ dynamicznie zmieniają się Twoje potrzeby emocjonalne i spojrzenie na świat. To bardzo ciekawy i rozwojowy czas w życiu młodej osoby, w którym otwiera się nowy rozdział budowania relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Zdarza się jednak, że młodzi ludzie doświadczają w tym okresie trudnych przeżyć i mogą wpadać w **Spiralę Negatywnych Myśli**. Aby uniknąć tego błędnego koła, warto przyglądać się swoim myślom i zastanawiać się, czy mówią prawdę o nas, czy może wynikają z naszego schematu negatywnego myślenia o sobie.

Zamiast trwać w tej spirali, spróbuj sięgnąć po narzędzia, które pozwolą Ci zatrzymać ją w odpowiednim momencie i skierować statek na spokojniejsze wody.



## Jak zatrzymać spiralę negatywnych myśli?

- **Rozpoznanie i nazwanie myśli**

Zeskanuj myśli, które pojawiają się w Twojej głowie. Jeśli zauważysz jakieś negatywne - nazwij je (np. powiedz „Mam myśl, że nie dam rady”, „Mam myśl, że nie jestem w tym dobra/y” i unikaj mówienia „Nie dam rady”, „Nie jestem w tym dobra/y”). Słowa mają znaczenie.

- **Przeformułowanie negatywnych myśli – zmień kurs!**

Tą metodą **zmierzysz się z trudną myślą i przeformułujesz ją na bardziej pozytywną**. Słowa, które wypowiadasz, ale też słyszysz od innych mają wielką moc! Mogą inspirować, dodawać otuchy, ale też wywoływać obniżenie własnej samooceny i boleśnie ranić. Sposób w jaki komunikujesz się z innymi, pokazuje Twoje rozumienie rzeczywistości, Twoje przekonania i stosunek do świata. Także to co mówisz do siebie (na głos lub w myślach) wpływa mocno na Twoje odczucia, motywację do działania i samoocenę. Warto więc zadbać o język wspierający samopoczucie - dobieraj słowa tak, aby nie zatapiały Twojego statku, ale by dodawały energii i wiatru w żagle!

Oto przykład przeformułowania:

Myśl negatywna:

*Na pewno mi się nie uda*

Przeformułowanie:

*To trudne, ale w przeszłości udało mi się pokonać podobne wyzwania, więc jestem w stanie to zrobić. Jeśli się skupię, na pewno dam radę.*

albo

*To tylko myśl. Nawet jeśli pojawiają się wątpliwości, to nie musi oznaczać, że tak będzie. Sprawdzę to, zanim uwierzę w tę myśl.*

Przeformułowanie myśli to jak zmiana kursu statku, kiedy dostrzegasz, że zmierzasz w stronę burzy. Chodzi o to, by zmienić negatywną myśl na bardziej konstruktywną i realistyczną. Może to Ci się wydawać trudne na początku. Jednak, jeśli będziesz trenować, z czasem opanujesz tę technikę i dostrzeżesz jej pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie i zmniejszenie ilości negatywnych myśli.

### ● Rozpraszenie uwagi - wychodzenie z wiru

Pokonywanie negatywnych myśli nie zawsze oznacza bezpośrednią „walkę z nimi”. Czasami najlepszym sposobem jest **skierowanie uwagi na coś zupełnie innego**, by oderwać się od niechcianego wiru. Jeśli czujesz, że zaczynasz wpadać w **Spiralę Negatywnych Myśli**, wykonaj coś, co pozwoli Ci na chwilę „wyptynać” z negatywnego nurtu:

- Zajmij się czymś, co wymaga Twojej pełnej uwagi: przeczytaj książkę, obejrzyj film, narysuj lub napisz coś kreatywnego.
- Ruch – weź kilka głębokich oddechów, wyjdź na spacer, zagraj w piłkę, posłuchaj muzyki, której lubisz.
- Postaraj się przerwać porywającą falę – np. zmień otoczenie, przejdź do innej aktywności. Zmiana tematu czy aktywności to jak zwrócenie statku w inną stronę, zanim fala Cię przewróci.

### ● Akceptacja myśli – nie walcz, postaraj się zrozumieć

Niektóre myśli są trudne do przeformułowania, szczególnie kiedy czujemy, że są silne i dominujące. Kluczem jest zrozumienie, że **myśli są tylko myślami, a nie rzeczywistością**. Czasami walka z negatywnymi myślami, może tylko nakręcać spiralę i lepiej przyjąć je z dystansem, jak obserwator, który patrzy na ocean, nie wchodząc do wody.

→ Przykład:

Powiedz do siebie: „To tylko myśl, nie muszę w nią wierzyć. Zauważam ją, ale nie pozwolę jej kierować moimi emocjami”.

Zastanów się: „Co bym powiedział mojemu koledze w podobnej sytuacji, gdyby tak myślał o sobie lub o danej sytuacji”?

To jak widok niepokojącej burzy na horyzoncie – zamiast panikować, patrzysz na nią z bezpiecznej odległości, analizując, co zrobić, by uniknąć jej uderzenia. Myśli są jak piękne motyle i przeszkadzające spać ćmy, ale podobnie jak one, nie żyją długo.

### ● Działanie – jak kontrolować emocje przez aktywność

Opanowanie wzburzonego morza emocji wymaga podjęcia inicjatywy i wzięcia sprawy w swoje ręce. Jeśli poczujesz, że spirala myśli zaczyna się nasilać, działaj! Zachowanie aktywności pozwala Ci chwycić za ster i przywrócić spokój. Kiedy czujesz przygnębienie, nie zatapij się coraz głębiej w negatywnych myślach. Nie pozwól żeby Cię wciągały. Spraw, by Twój statek pożeglował w inną stronę: zrób coś, co daje Ci poczucie sukcesu – osiągnij mały, ale ważny dla Ciebie cel, który przyniesie Ci dumę i poczucie sprawstwa! Masz tę MOC!







## Twoja Podręczna Walizka Podróżna

Aby móc lepiej radzić sobie z negatywnymi myślami, warto mieć przy sobie „walizkę” z 5 narzędziami, które mogą zadziałać jak koło ratunkowe:

**1. Bezpieczeństwo** – w trudnych chwilach przypomnij sobie jakie miejsca i jakie osoby dają Ci wsparcie. Jeśli często odczuwasz brak poczucia bezpieczeństwa, zastanów się czy jest w Twoim otoczeniu ktoś, z kim możesz o tym porozmawiać. Pamiętaj, że nie musisz płynąć sam/a! Poszukaj w otoczeniu wspierającego dorosłego

**2. Samoregulacja** – trenuj regularnie techniki uspokojenia swojego umysłu i ciała (np. oddychanie, rozpraszanie myśli), również wtedy kiedy morze jest spokojne. Taki trening pomoże Ci znaleźć je w Twojej walizce nawet podczas burzy i silnego wiatru. Jeśli opanujesz umiejętność samoregulacji, zobaczysz, że możesz mieć wpływ na swoje samopoczucie.

**3. Wsparcie społeczne** – nie jesteś sam/a na morzu! Nawiązuj relacje, rozmawiaj z bliskimi, przyjaciółmi czy rodziną. Warto mieć załogę na pokładzie! Gdy morze emocji staje się wzburzone, wspierający dorośli – jak np. nauczyciel, którego lubisz i któremu ufasz - może zasilić Twoją załogę i pomóc Ci w utrzymaniu kursu. Rozmowa z zaufaną osobą o Twoich myślach i uczuciach pozwoli Ci łatwiej przejść przez trudne chwile! Pamiętaj, że nie musisz płynąć sam/a oraz, że czasami i Ty możesz być wsparciem dla innych!

Jeśli uważasz, że nie masz nikogo, z kim możesz porozmawiać o swoich problemach czy negatywnych myślach możesz też skorzystać z telefonu zaufania, gdzie zostaniesz wysłuchany/a i uzyskasz pomoc w trudnej sytuacji.

Istnieje też wiele organizacji, które od lat wspierają dzieci i młodzież w trudnych chwilach i mogą Ci pomóc w nawigowaniu podczas burzy i odzyskiwaniu równowagi, na przykład Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Możesz zadzwonić tam również anonimowo. Informacje o możliwym wsparciu: <https://116111.pl/>



Numer telefonu zaufania FDSS **116 111**

**4. Siła do zmiany** – choć czasem może Ci brakować energii i chęci do działania, pamiętaj, że masz możliwość zmiany swoich myśli i siłę, by pozytywnie wpływać na przebieg stresującej sytuacji. Nawet jeśli wydaje Ci się to trudne w danym momencie, pamiętaj, że jako młody kapitan statku, uczysz się jeszcze zmieniać kurs na spokojne wody, ale praktyka czyni mistrza!

**5. Nadzieja** – wprowadzając w życie wskazówki z **dziennika pokładowego**, możesz pielęgnować pozytywne nastawienie i swoją wewnętrzną siłę – czy słońce czy deszcz! Trenuj radzenie sobie z emocjami i negatywnymi myślami z troską i wyrozumiałością dla siebie! To pomoże wzmocnić Twoje poczucie wpływu na sytuację! Poszukuj sposobów na wzmocnienie się i z nadzieją patrz na horyzont!

Trzymaj tę walizkę zawsze w swojej kajucie i używaj jak wewnętrznego kompasu, aby znaleźć spokój i pewność siebie! Pamiętaj, że w tej walizce znajdziesz wiele sposobów do regulacji napięcia i emocji. Wracaj do tych, które działają na Ciebie dobrze i nie bój się wypróbować nowych.

🔊 Ćwiczenia  
z programu BLP1



Ćwiczenia  
z programu BLP2



Na koniec naszej wspólnej wyprawy zastanów się, która z poznanych technik uspokajania się jest teraz Twoją ulubioną?

Oddychanie przeponowe  
Napinanie i rozluźnianie  
Wizualizacja Bezpiecznego miejsca  
inna: .....



### Pamiętaj!

Systematyczny trening poznanych technik oraz poszukiwanie jeszcze innych sposobów pozwoli Ci budować swoją odporność na stres, zadbać o samopoczucie na co dzień, a w razie burz - powracać do równowagi i wracać na spokojne wody nie tylko teraz, ale także w dorosłym życiu!

Zatem cała naprzód ku Nowej Przygodzie!



Materiał dodatkowy do projektów Centrum Edukacji Obywatelskiej oparty na metodzie Better Learning Programme (BLP) przeznaczony dla uczniów i uczennic. Treści nagrań ćwiczeń wykorzystanych w materiale pochodzą z podręczników Better Learning Programme i Better Learning Programme 2.

BLP to autorski program przygotowany przez organizację humanitarną – Norwegian Refugee Council, wdrażany w Polsce przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. W ramach współpracy z NRC, CEO przetłumaczyło i zaadaptowało do potrzeb szkół w Polsce podręczniki Better Learning Programme 1 i Better Learning Programme 2. W oparciu o podręczniki i dodatkowe autorskie metody i materiały, CEO przy wsparciu przygotowanej przez obydwie organizacje siatki trenerskiej, szkoli nauczycieli, a także pedagogów i psychologów i wspiera ich we wdrażaniu programu w szkołach w Polsce. Wsparcie szkoleniowe jest realizowane poprzez bezpłatne projekty wsparcia *O redukcji stresu (BLP1)*, *Redukcja stresu dla lepszego uczenia się (BLP2)* oraz *O redukcji stresu w szkole (BLP1)*.

Więcej informacji

<https://ceo.org.pl/programy/>  
[redukcjastresu@ceo.org.pl](mailto:redukcjastresu@ceo.org.pl)

Autorka: Anna Górka, Katedra Socjologii, Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie  
Redakcja merytoryczna: Małgorzata Ostrowska, Sylwia Domagała  
Opracowanie graficzne: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Materiał jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Centrum Edukacji Obywatelskiej. Utwór powstał w ramach współpracy z Norwegian Refugee Council w 2024 roku. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji i posiadaczach praw.

Materiał powstał w ramach projektu wspieranego przez Norad i Norwegian Refugee Council

