Poznaję Siebie Lepiej

Zeszyt aktywności o emocjach, mocnych stronach i marzeniach

Dla dzieci i dorosłych, którzy chcą lepiej rozumieć siebie

Nie ma złych odpowiedzi!

Możesz pisać, rysować i marzyć!



EMOCJE

MOCNE STRONY

MARZENIA

JA

To jest zeszyt: _____

Ważne informacje

Poznaję Siebie Lepiej





To jest zeszyt, w którym możesz pisać, rysować i opowiadać o sobie.



Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.



Najważniejsze jest to, co czujesz i myślisz.



Możesz pracować samodzielnie lub z dorosłym.



Pisz, rysuj i zaznaczaj tak, jak lubisz.

Właściciel zeszytu: _____



To miejsce jest bezpieczne i tylko dla Ciebie.

Spis treści

W tym zeszycie znajdziesz:

00		Okładka
01		Ważne informacje
02		Spis treści
03		Jak korzystać z zeszytu?
04–12		Moduł 01 — Poznaję siebie
13–22		Moduł 02 — Poznaję swoje emocje
23–31		Moduł 03 — Co jest dla mnie ważne
32–40		Moduł 04 — Moje mocne strony i pewność siebie
41–49		Moduł 05 — Moje marzenia i moja przyszłość



Jak korzystać z zeszytu?

Małe kroki prowadzą do wielkich odkryć!

Ten zeszyt jest po to, abyś mógł/mogła lepiej poznać siebie.

1. Przeczytaj polecenie.



2. Napisz, narysuj albo zaznacz odpowiedź.



3. Nie spiesz się — każda odpowiedź jest ważna.

Nie ma złych odpowiedzi!

4. Jeśli chcesz, porozmawiaj o tym z dorosłym.



Możesz tutaj:

- pisać
- rysować
- kolorować
- marzyć



To jest Twoje miejsce.
Bądź sobą!



Moduł 01

Poznaję siebie

W tym module przyglądam się temu, kim jestem, co lubię, co mnie interesuje i co mnie wyróżnia.

kim jestem

co lubię

moje zainteresowania



jak siebie widzę

co mnie wyróżnia

Kim jestem?

Jestem wyjątkowy/a i to jest wspaniałe!

Napisz lub narysuj coś o sobie!

Mój portret

Mam na imię:

_____

Mam _____ lat

Mój pseudonim:

_____

Mieszkam w:

_____

Lubię, gdy mówią do mnie:

_____



Lubię być sobą!

Lubię i nie lubię

Napisz albo narysuj, co sprawia Ci radość, a czego nie lubisz.



Lubię

jedzenie | zabawy | miejsca | dźwięki



Nie lubię

jedzenie | zabawy | miejsca | dźwięki



To normalne, że każdy lubi coś innego.



Moje zainteresowania

Każde zainteresowanie jest ważne.

Co lubisz robić? Napisz lub narysuj swoje zainteresowania.



Mapa zainteresowań

Sport

Muzyka

Zwierzęta

Książki

Sztuka

Inne

Jestem wyjątkowy/a, bo...

Zaznacz cechy, które do Ciebie pasują, i dopisz własne.

- ☐ jestem życzliwy/a
- ☐ jestem ciekawy/a
- ☐ jestem pomocny/a
- ☐ jestem odważny/a
- ☐ jestem pomysłowy/a
- ☐ jestem wesoły/a
- ☐ jestem wytrwały/a
- ☐ jestem troskliwy/a

Moje inne super cechy: _____



Każdy ma w sobie coś wyjątkowego.

Tak siebie widzę

Narysuj siebie i dokończ zdania.

Mój autoportret

1. Lubię w sobie: _____
2. Dobrze mi wychodzi: _____
3. Jestem dumny/a z: _____
4. Chcę rozwijać: _____



Patrz na siebie z życzliwością.

Moje ulubione rzeczy

Napisz lub narysuj to, co najbardziej lubisz.

Kolor

Jedzenie

Miejsce

Zabawa

Piosenka

Zwierzę



Każdy lubi
coś innego —
i to jest super!

Moduł 01

Co mnie wyróżnia?

Pomyśl o tym, co sprawia, że jesteś wyjątkowy/a.

To moje super cechy

Umiem...

Lubię...

Pomagam, gdy...

Jestem dumny/a z...

Moi bliscy mówią, że...



Nie musisz być jak inni, żeby być wspaniały/a.

To jestem ja!

Stwórz swoją małą wizytówkę i dokończ zdania.

Mój znaczek / mój portret

1. Najbardziej lubię...

2. Jestem dobry/a w...

3. Ludzie lubią we mnie...

4. Chcę dalej rozwijać...



Poznawanie siebie to piękna przygoda!

Moduł 02

Poznaję swoje emocje

W tym module uczę się rozpoznawać, nazywać i oswajać swoje uczucia.



Co czuję?

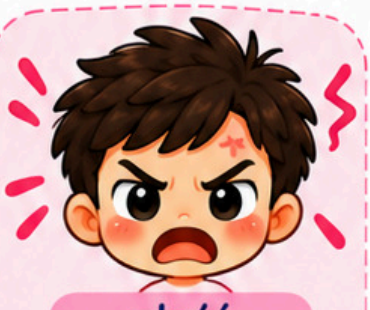
Spójrz na buźki, nazwij emocje i zaznacz, co dziś czujesz.



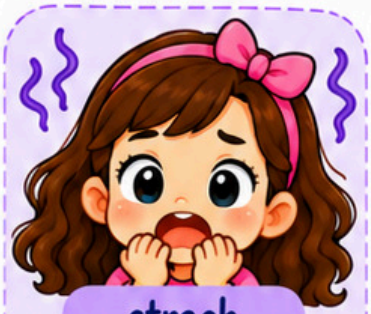
radość ☐



smutek ☐



złość ☐



strach ☐



spokój ☐



wstyd ☐



zaskoczenie ☐



duma ☐



Dziś czuję... bo...

Termometr emocji

Zaznacz, jak mocno czujesz emocje.



Radość

1 2 3 4 5



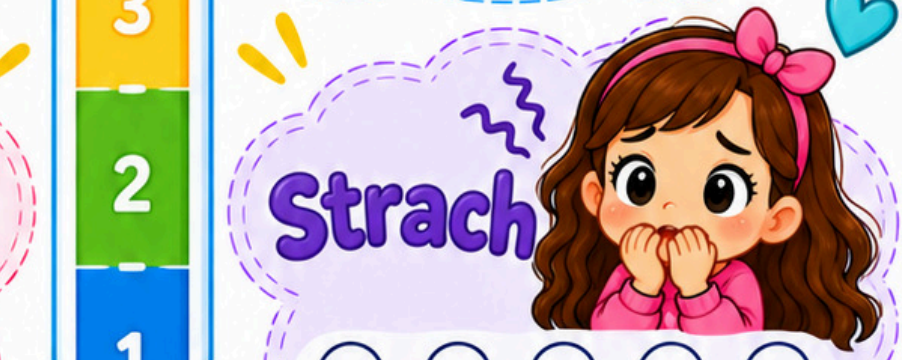
Smutek

1 2 3 4 5



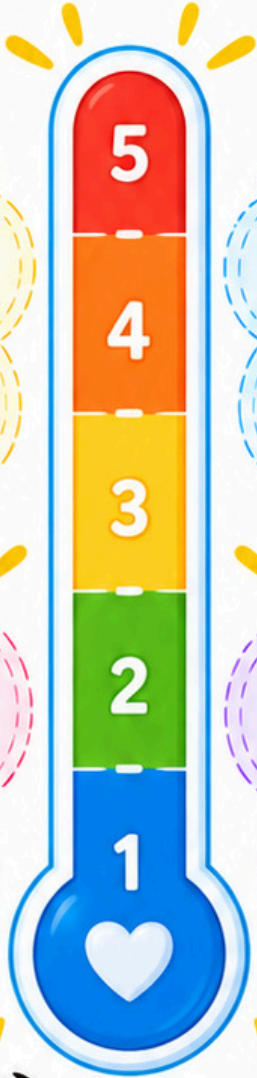
Złość

1 2 3 4 5



Strach

1 2 3 4 5



Każda emocja może być mała albo duża.



Spokój

1 2 3 4 5

Kiedy czuję radość?

Narysuj lub napisz, co daje Ci radość.



Cieszę się, gdy...

Lubię robić...

Moja radosna chwila

Radość czuję w ciele tutaj...



Mogę podzielić się radością z...



Radość lubi, gdy ją zauważamy!

Kiedy jest mi smutno...

Pomyśl, co wywołuje smutek i co wtedy pomaga.



Co mnie smuci?

Wtedy potrzebuję...

Pomaga mi...

Mogę powiedzieć...

Smutek też jest ważny.

Kiedy się złoszczę...

Zauważ, co Cię złości i co pomaga się uspokoić.



To mnie złości



To mi pomaga

oddycham

liczę

1 2 3

przytulam coś miękkiego



mówię o tym

Złość informuje, że coś jest dla mnie ważne.

Czego się boję lub co mnie martwi?

Napisz lub narysuj, czego się obawiasz i kto może Ci pomóc.

Moje obawy

Boję się, gdy...

Pomaga mi...

Mogę poprosić o pomoc...



O lęku i zmartwieniach można rozmawiać.

Co pomaga, gdy się boję?

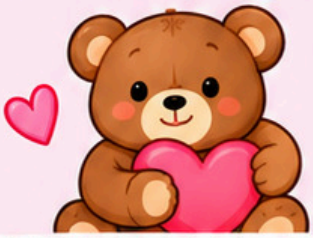
Zaznacz, narysuj albo napisz, co pomaga Ci poczuć się bezpieczniej.



- [ ] oddycham spokojnie



- [ ] przytulam coś miękkiego



- [ ] proszę dorosłego o pomoc



- [ ] myślę o bezpiecznym miejscu



Moja tarcza bezpieczeństwa

Narysuj lub napisz, co pomaga Ci, gdy się boisz.

Proszenie o pomoc to odwaga.



Jak pokazuję emocję?

Pomyśl, po czym poznajesz swoje uczucia.

Gdy czuję... _____



Na twarzy...





W ciele...



W głosie...



W zachowaniu...

Moje ciało dużo mi podpowiada.

Moje emocje – podsumowanie

Sprawdź, czego nauczyłeś/aś się o swoich uczuciach.

Najłatwiej rozpoznaję...

Trudniej mi, gdy...

Pomaga mi...

Potrafię zauważać emocje

Chcę pamiętać, że...

Każda emocja jest ważna.



Mogę powiedzieć o swoich uczuciach...

Moduł 03

Co jest dla mnie ważne

W tym module odkrywam ważne osoby, potrzeby, poczucie bezpieczeństwa, wartości i granice.



Ważne osoby w moim życiu

Narysuj albo wpisz osoby, które są dla Ciebie ważne.

Ważne osoby



Nie jestem sam/a — mam ważnych ludzi wokół siebie.

Mogę zwrócić się do nich, gdy...

Gdzie czuję się bezpiecznie?

Narysuj i napisz, co daje Ci poczucie bezpieczeństwa.

Moje bezpieczne miejsce

Czuję się bezpiecznie, gdy...

Pomaga mi...



Jest przy mnie...



Lubię wtedy...





Bezpieczeństwo pomaga sercu odpocząć.

Czego potrzebuję?

Pomyśl, czego potrzebujesz, żeby czuć się dobrze.

odpoczynku

ruchu



rozmowy

przytulenia

zabawy

ciszy



Najbardziej potrzebuję dziś...

Moję granice

Masz prawo decydować o sobie!

Zastanów się, co lubisz, a czego nie chcesz.

To, co czujesz, jest ważne!

Lubię

Narysuj lub napisz, co lubisz.

Nie lubię

Narysuj lub napisz, czego nie lubisz.



Mogę powiedzieć „STOP".



Mogę powiedzieć „Nie chcę".



Potrzebuję przerwy.

Mogę powiedzieć...



Moje granice są ważne.

To, co jest dla mnie ważne

Narysuj albo wpisz rzeczy, które mają dla Ciebie znaczenie.

osoby



miejsca



zajęcia



To jest ważne

wartości

marzenia



To, co ważne, pomaga mi podejmować dobre wybory.

Najbardziej ważne dziś jest dla mnie...

Moje TAK i moje NIE

Pomyśl, na co masz ochotę, a na co się nie zgadzasz.



Moje TAK

Tu napisz lub narysuj rzeczy, na które masz ochotę, co lubisz i na co się zgadzasz.



Moje NIE

Tu napisz lub narysuj rzeczy, na które się nie zgadzasz, czego nie chcesz lub co jest dla Ciebie nie w porządku.

Tak, proszę

Nie chcę

Stop

Potrzebuję pomocy



Mogę mówić o swoich potrzebach z szacunkiem.

Mogę powiedzieć to spokojnie

Jak dbam o to, co ważne?

Pomyśl, jak możesz troszczyć się o siebie, swoje potrzeby i granice.

Gdy czegoś potrzebuję...

Mogę powiedzieć...

Dbam o siebie

Pomaga mi...

Dbam o siebie tak...



Mogę troszczyć się o siebie z życzliwością.

Moduł 03

Co jest dla mnie ważne

— podsumowanie —

Zbierz najważniejsze rzeczy z tego modułu.



Ważne osoby

Bezpieczne miejsca



To ważne dla mnie

Moje potrzeby

Moje granice

Najbardziej chcę pamiętać, że...



To, co ważne dla mnie, pomaga mi lepiej o siebie dbać.

Moduł 04

Moje mocne strony i pewność siebie

W tym module odkrywam swoje umiejętności, sukcesy, odwagę, życzliwość dla siebie i wiarę we własne możliwości.

umiejętności



sukcesy



odwaga



życzliwość



pewność siebie





W czym jestem dobry/a?

Pomyśl, co już umiesz i co wychodzi Ci dobrze.

Umiem w domu...

Umiem w szkole...

To umiem!

Umiem w zabawie...

Umiem pomagać...



Chcę dalej ćwiczyć...

Każdy ma swoje mocne strony.

Moduł 03

Moję sukcesy

Pomyśl o małych i dużych rzeczach, które Ci się udały.

Mój sukces

Udało mi się...

Ćwiczyłem/am i potrafię...

Byłem/am odważny/a, gdy...



Każdy sukces się liczy.

Moje mocne strony

Zaznacz i dopisz cechy, które do Ciebie pasują.

Jestem...

- ☐ odważny/a
- ☐ troskliwy/a
- ☐ życzliwy/a
- ☐ cierpliwy/a
- ☐ pomysłowy/a
- ☐ wesoły/a
- ☐ wytrwały/a
- ☐ uważny/a

Inne: _____

Najbardziej lubię w sobie...

_____

_____

_____

_____

_____



Mocne strony mogą być różne — wszystkie są ważne.

Miłe słowa o mnie

Pomyśl, jakie dobre słowa słyszysz od innych i jakie możesz powiedzieć sobie.

Rodzina mówi...

Przyjaciel mówi...



Nauczyciel mówi...

Ja mówię o sobie...

Dobre słowa mogą wzmacniać serce.

Kiedy coś mi nie wychodzi...

Pomyśl, co pomaga Ci być dla siebie łagodnym/łagodną.

Mogę powiedzieć sobie...

Mogę zrobić przerwę...



Błędy pomagają mi się uczyć.



Mogę spróbować jeszcze raz...

Mogę poprosić o pomoc...

Co dodaję mi odwagi?

Zaznacz, narysuj albo napisz, co pomaga Ci spróbować.

☐ głęboki oddech



☐ mały krok



☐ ćwiczenie



☐ wsparcie bliskiej osoby



Mój odważny sposób

Kiedy jestem odważny/a...

_____

_____

_____



Odwaga to próbowanie, nawet gdy czuję tremę.

Mój Plan pewności siebie

Wybierz jedną rzecz, którą chcesz spróbować zrobić z odwagą.

1 Chcę spróbować...

2 Mój pierwszy krok...

3 Co już umiem...

4 Kto może mi pomóc?



Moje zdanie mocy:

5 Jak będę świętować?

Moja tarcza mocy

Masz w sobie wiele rzeczy, które pomagają Ci radzić sobie w różnych sytuacjach.

Niektóre z nich to Twoje umiejętności.
Inne to osoby, które Cię wspierają.
Jeszcze inne to sposoby, które pomagają Ci się uspokoić i próbować dalej.

Masz w sobie wielką moc!

Wierzę w Ciebie!

Uzupełnij swoją tarczę mocy.



Jestem ważny/a!

Mogę więcej niż myślę!

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

_____

_____

Mogę poprosić o pomoc.

Mogę próbować krok po kroku.

Nie muszę być idealny/idealna.

Spójrz na swoją tarczę. Ile rzeczy już o sobie wiesz!

Moduł 05

Moje marzenia i moja przyszłość

Marzenia pomagają nam wyobrazić sobie, czego chcemy spróbować, nauczyć się i doświadczyć.

W tym module odkryjesz:

- jak wygląda Twój idealny dzień,
- o czym marzysz,
- czego chcesz kiedyś spróbować,
- jak zamieniać duże marzenia w małe kroki,
- kto może Cię wspierać,
- co chcesz w sobie rozwijać,
- co chciałbyś/chciałabyś powiedzieć przyszłemu sobie.



Nie musisz już dziś wiedzieć, kim będziesz w przyszłości.

Możesz odkrywać to krok po kroku.

Mój idealny dzień

Wyobraź sobie dzień, który byłby naprawdę miły właśnie dla Ciebie.

1 RANO

Gdzie jestem?

Z kim?

Co robię?



Narysuj najlepszy moment swojego idealnego dnia.

2 PRZED POŁUDNIEM



Co sprawia mi radość?

3 PO POŁUDNIU

Co chciałbym/chciałabym robić?



4 WIECZOREM



Jak chciałbym/chciałabym zakończyć dzień?

Co z tego idealnego dnia możesz zrobić naprawdę już wkrótce?

o czym marzę?

Marzenie może być duże albo małe.
Możesz marzyć o miejscu, które chcesz zobaczyć, rzeczy, której chcesz się nauczyć, przygodzie, którą chcesz przeżyć, albo o tym, jak chcesz się czuć.

Wypełnij swoje chmurki marzeń.

CHCĘ KIEDYŚ ZOBACZYĆ...

CHCĘ SIĘ NAUCZYĆ...

CHCĘ SPRÓBOWAĆ...

CHCĘ ZROBIĆ Z KIMŚ WAŻNYM...

CHCĘ KIEDYŚ POCZUĆ...

Moje największe marzenie na dziś:



Narysuj je tutaj:

Co najbardziej podoba Ci się w tym marzeniu?



Chcę kiedyś spróbować...

Nie musimy do razu być w czymś dobrzy.
Czasami najważniejsze jest po prostu spróbować.

Zaznacz rzeczy, których chciałbyś/chciałabyś kiedyś spróbować, albo dodaj własne pomysły.

- [ ] nauczyć się nowej umiejętności



- [ ] spróbować nowego sportu



- [ ] ugotować lub upiec coś



- [ ] zrobić coś kreatywnego



- [ ] odwiedzić nowe miejsce



- [ ] wystąpić przed innymi



- [ ] nauczyć się czegoś o przyrodzie



- [ ] poznać nowe osoby



- [ ] stworzyć własny projekt



- [ ] pomóc komuś w nowy sposób





Mój pomysł:

Najbardziej chciałbym/chciałabym spróbować:

Dlaczego?

Pierwszy mały krok może być taki:

Kto może mi pomóc?

Próbowanie czegoś nowego nie oznacza, że musisz robić to idealnie.

Małe cele, wielkie kroki

Wierzę w siebie! Małe kroki także są ważne!



Duże rzeczy często zaczynają się od małego kroku.
Jeśli czegoś chcesz się nauczyć albo coś zrobić, nie musisz robić wszystkiego naraz.

Mój cel: _____

Krok po kroku mogę więcej!



1
KROK 1
ZACZYNAM OD...

2
KROK 2
POTEM SPRÓBUJĘ...

3
KROK 3
JEŚLI BĘDZIE TRUDNO, MOGĘ...

4
KROK 4
POZNAM, ŻE ZROBIŁEM/ZROBIŁAM POSTĘP, GDY...

Cierpliwość też jest częścią sukcesu!

Kto może mnie wspierać?

Kiedy chcę zacząć?

Cel nie musi być ogromny.

Na przykład:

Chcę lepiej rysować → będę rysować przez 10 minut dwa razy w tygodniu.

Kto może mi pomóc?

Nie musimy wszystkiego robić sami.

Czasami potrzebujemy rady. Czasami zachęty. Czasami kogoś, kto pokaże nam pierwszy krok.

Stwórz swoją drużynę wsparcia.

JA



KTO MOŻE MNIE WYSŁUCHAĆ?

_____
_____
_____

KTO MOŻE MI COŚ WYJAŚNIĆ?

_____
_____
_____

KTO MOŻE MNIE POCIESZYĆ?

_____
_____
_____

KTO MOŻE MI POMÓC ĆWICZYĆ?

_____
_____
_____

KTO MOŻE MI POMÓC, GDY CZUJĘ SIĘ NIEBEZPIECZNIE?

_____
_____
_____

Proszenie o pomoc może brzmieć tak:

1. Czy możesz mi pomóc z _____?
2. Nie wiem, co zrobić. Czy możemy pomyśleć razem?
3. Potrzebuję, żebyś mnie teraz wysłuchał/wysłuchała.

Którego zdania najłatwiej byłoby Ci użyć? Zakreśl je.

Co chcę w sobie rozwijać?

Rozwój nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak.

Małe kroki także prowadzą do wielkich zmian!

Wszyscy przez całe życie uczymy się nowych rzeczy i ćwiczymy różne umiejętności.

1 Wybierz jedną rzecz, którą chciałbyś/chciałabyś w sobie rozwijać.

- ☐ odwaga
- ☐ cierpliwość
- ☐ pewność siebie
- ☐ spokojne mówienie o emocjach
- ☐ proszenie o pomoc
- ☐ słuchanie innych
- ☐ wytrwałość
- ☐ kreatywność
- ☐ samodzielność
- ☐ coś innego: _____



2 Chcę rozwijać:

3 Dlaczego jest to dla mnie ważne?

4 Co już potrafię w tym obszarze?

5 Jaki będzie mój mały krok?

6 Kto może zauważyć mój postęp?



Nie musisz zmieniać się szybko. Rozwój potrzebuje czasu.

Wiadomość do przyszłego mnie

Wyobraź sobie siebie za rok. Będziesz trochę starszy/starsza.

Napisz wiadomość do przyszłego siebie.

Możliwe, że nauczysz się nowych rzeczy, poznasz nowych ludzi i przeżyjesz wiele chwil.

Za rok będziesz jeszcze wspanialszy/wspanialsza!

Drogi przyszły ja / Droga przyszła ja,

Dziś mam _____ lat.

Teraz najbardziej lubię: _____

Jestem z siebie dumny/dumna, ponieważ: _____

Mam nadzieję, że za rok: _____

Chcę, żebyś pamiętał/pamiętała: _____

Jeśli coś będzie trudne, przypomnij sobie: _____

Moje marzenie dla Ciebie: _____

Do zobaczenia!

Podpis: _____



Wierzę w Ciebie!



Możesz zachować tę stronę i przeczytać ją ponownie za rok.

TO WŁAŚNIE JA!

Spójrz, ile rzeczy udało Ci się o sobie odkryć.



Poznałeś/poznałaś swoje emocje, mocne strony, potrzeby, granice, ważne osoby i marzenia.
Nie oznacza to, że wiesz już o sobie wszystko.
Będziesz dalej rosnąć, zmieniać się i odkrywać nowe rzeczy.

Jesteś wyjątkowy/wyjątkowa!

JESTEM:

LUBIĘ W SOBIE:

WAŻNE JEST DLA MNIE:

NARYSUJ SIEBIE TAK, JAK CHCESZ

KIEDY MAM TRUDNY DZIEŃ, POMAGA MI:

MOGĘ POPROSIĆ O POMOC:

MARZĘ O:

CHCĘ PAMIĘTAĆ:

MOJA WIADOMOŚĆ DLA SIEBIE

“ _____

_____

_____ ”

Jestem ważny/ważna taki/taka, jaki/jaka jestem.

UKOŃCZYŁEM/UKOŃCZYŁAM „POZNAJĘ SIEBIE LEPIEJ”!

Imię: _____

Data: _____

Miejsce na podpis lub swój symbol:

Dla dorosłego:
Wróćcie za jakiś czas do wybranych stron. Odpowiedzi dziecka mogą się zmieniać — to naturalna część rozwoju.

Bądź dla siebie dobry/dobra. Słuchaj swoich uczuć.
Pamiętaj, że możesz prosić o pomoc.