

„Odporność psychiczna – siła, która pomaga iść dalej”**KARTA PRACY UCZNIA | KLASY 7-8****Zadanie 1. Czym jest odporność psychiczna?**

Przeczytaj poniższe stwierdzenia. Zaznacz te, z którymi się zgadzasz.

- ☐ Osoba odporna psychicznie nigdy się nie boi.
- ☐ Odporność psychiczna oznacza, że potrafię wrócić do równowagi po trudnych doświadczeniach.
- ☐ Popełnianie błędów oznacza, że jestem słaby.
- ☐ Trudności mogą być okazją do nauki.
- ☐ Mogę rozwijać swoją odporność psychiczną każdego dnia.

Zadanie 2A. „FAKTY CZY ITERPRETACJE?” /Praca wspólna/

Które ze zdań opisujących poszczególne sytuacje są faktami?

Przykład 1

Kolega minął mnie na korytarzu i się nie przywitał.

- ☐ Kolega mnie nie lubi.
- ☐ Jest na mnie obrażony.
- ☐ Minął mnie i nic nie powiedział.
- ☐ Specjalnie mnie zignorował.

Przykład 2

Dostałem niższą ocenę niż się spodziewałem.

- ☐ Jestem do niczego.
- ☐ Nauczyciel mnie nie lubi.
- ☐ Nie nauczyłem się wszystkiego.
- ☐ Nie warto się uczyć

Przykład 3

Nie zostałem wybrany do reprezentacji szkoły w moim ulubionym sporcie.

- ☐ Moi koledzy mieli lepsze wyniki ode mnie
- ☐ Zawsze mam pecha
- ☐ Nie ma sensu starć się osiągać swoje cele
- ☐ Życie jest niesprawiedliwe

Zadanie 2B. Fakty czy interpretacje? /Praca indywidualna/

Przeczytaj przykładowe sytuacje i wpisz, co jest **faktem**, a co **interpretacją**.

Sytuacja A

Koleżanka nie odpowiedziała na Twoją wiadomość.

Fakt:

.....

.....

Moja pierwsza interpretacja:

.....

.....

Jakie mogą być inne wyjaśnienia? (minimum trzy)

1.
2.
3.

Sytuacja B

Nauczyciel nie wybrał Cię do odpowiedzi.

Fakt:

.....

.....

Moja interpretacja

.....

.....

Inne możliwe wyjaśnienia

1.
2.
3.

Zadanie 3. Model - ABC

Przypomnij sobie sytuację, która była dla Ciebie trudna. **Zapisz hasłowo:**

A – Wydarzenie

B – Moje myśli

C – Emocje i zachowanie





Refleksja

Czy moje myśli były oparte na faktach?

- ☐ Tak
- ☐ Nie wiem
- ☐ Raczej nie

Jak mogę spojrzeć na tę sytuację inaczej?

Zadanie 4. Wewnętrzny Krytyk i Wewnętrzny Trener

Pomyśl o ostatniej sytuacji, w której coś Ci się nie udało. Zapisz ją hasłowo

Co powiedział **Wewnętrzny Krytyk**?

Co odpowiedziałby **Wewnętrzny Trener**?

.....

.....

.....

Który z tych głosów pomoże Ci działać?

.....

.....

.....

Zadanie 5. Koło odporności

Narysuj lub opisz swoje zasoby.

Co daje mi siłę?

 Rodzina

.....

 Przyjaciele

.....

 Umiejętności

.....

 Cechy charakteru

.....

 Zainteresowania

.....

💡 Miejsca, w których czuję się dobrze

.....

Własne propozycje

.....

.....

.....

Zadanie 6. Kodeks odporności psychicznej

Dokończ zdania.

Kiedy popełnię błąd.....

Kiedy będę się stresować.....

Kiedy ktoś mnie skrytykuje.....

Kiedy pojawi się trudność.....

Kiedy będę chciał/a się poddać.....

Zadanie 7. Mój plan działania

Pomyśl o jednym wyzwaniu, z którym obecnie się mierzysz.

Mój cel

.....

Pierwszy mały krok

.....

Co może mi przeszkodzić?

.....

Jak mogę sobie z tym poradzić?

.....

Kto może mnie wesprzeć?

.....

Zadanie 8. Dziennik odporności (zadanie domowe)

Przez siedem kolejnych dni uzupełniaj diagram

Dzień	Trudna sytuacja	Moja pierwsza myśl	Co zrobiłem?	Czego się nauczyłem?
--------------	------------------------	---------------------------	---------------------	-----------------------------

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Dzień	Trudna sytuacja	Moja pierwsza myśl	Co zrobiłem?	Czego się nauczyłem?
-------	-----------------	--------------------	--------------	----------------------

Piątek

Sobota

Niedziela

Zadanie 9. Mój list do przyszłego/przyszłej siebie

Wyobraź sobie, że za kilka miesięcy czeka Cię trudny moment. Napisz do siebie krótki list, który chciałbyś wtedy przeczytać.

Autor: Tomasz Chudziński