

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA – KOMPETENCJA, KTÓRA ZOSTAJE NA CAŁE ŻYCIE - Moja odporność psychiczna – gdzie jestem teraz?

KARTA PRACY UCZNIA | KLASY PONADPODSTAWOWE

Zadanie 1. Co jest moją siłą?

Odporność psychiczna nie oznacza, że człowiek nigdy się nie stresuje, nie popełnia błędów i zawsze jest pewny siebie.

Oznacza, że potrafię:

- zauważyć, co się ze mną dzieje,
- szukać rozwiązań,
- korzystać ze swoich zasobów,
- uczyć się na doświadczeniach,
- działać mimo trudności.

Przeczytaj zdania i zaznacz odpowiedź, która najlepiej opisuje Ciebie.

1. Kiedy spotyka mnie trudność...

- A.** Zwykle rezygnuję, bo wydaje mi się, że nie dam rady.
- B.** Potrzebuję czasu, ale próbuję znaleźć rozwiązanie.
- C.** Traktuję trudność jako wyzwanie i szukam sposobu działania.

2. Kiedy popełnię błąd...

- A.** Długo myślę o tym, co zrobiłem źle.
- B.** Analizuję sytuację i próbuję wyciągnąć wnioski.
- C.** Traktuję błąd jako naturalną część rozwoju.

3. Kiedy ktoś mnie skrytykuje...

- A. Od razu czuję, że jestem bezwartościowy.
- B. Zastanawiam się, czy jest w tej opinii coś, czego mogę się nauczyć.
- C. Potrafię oddzielić opinię innych od swojej wartości.

REFLEKSJA

Co jest moją największą siłą?

.....

Nad czym chciałbym/chciałabym pracować?

.....

Zadanie 2. MOJE KOŁO WPŁYWU

Nie wszystko w życiu zależy ode mnie. Ale zawsze mogę zdecydować, na czym skupiam swoją energię.

MAM WPŁYW

Wpisz rzeczy, które zależą od Twoich działań.

Przykłady:

- sposób przygotowania się,
- organizacja czasu,
- proszenie o pomoc,
- sposób reagowania,
- rozwijanie umiejętności.

Moje obszary wpływu:

1.
2.
3.

4.

5.

NIE MAM PEŁNEGO WPŁYWU

Wpisz rzeczy, których nie możesz całkowicie kontrolować.

1.

2.

3.

PYTANIE REFLEKSYJNE

Czy zdarza mi się tracić energię na rzeczy, których nie mogę zmienić?

☐ często

☐ czasami

☐ rzadko

Co mogę zrobić inaczej?

.....

.....

Zadanie 3. MÓJ SYSTEM WARTOŚCI

Wartości pomagają podejmować decyzje szczególnie wtedy, gdy życie jest trudne.

Przeczytaj listę.

Wybierz dziesięć ważnych dla Ciebie wartości:

- | | |
|---|---|
| ☐ rozwój | ☐ wolność |
| ☐ rodzina | ☐ szacunek |
| ☐ przyjaźń | ☐ odpowiedzialność |
| ☐ niezależność | ☐ pomaganie innym |
| ☐ bezpieczeństwo | ☐ ciekawość świata |
| ☐ odwaga | ☐ równowaga |
| ☐ uczciwość | ☐ inteligencja |
| ☐ sukces | ☐ wytrwałość |
| ☐ zdrowie | ☐ empatia |
| ☐ kreatywność | ☐ wiedza |

Zaproponuj swoje własne:

.....

.....

.....

Teraz wybierz **pięć najważniejszych:**

1.
2.
3.
4.
5.

Teraz wybierz z nich **trzy** najważniejsze:

1.
2.
3.

Na koniec wybierz **jedną** najważniejszą.

.....

REFLEKSJA

Czy moje codzienne decyzje odzwierciedlają te wartości?

☐ zdecydowanie tak

☐ częściowo

☐ raczej nie

Jeśli nie, co chciałbym zmienić?

.....

Zadanie 4. MÓJ WEWNĘTRZNY DIALOG

Nasze myśli wpływają na emocje i działania.

Nie każda myśl, która pojawia się w głowie, jest prawdą.

Trudna sytuacja:

Co się wydarzyło?

.....

Pierwsza myśl:

Co pomyślałem/pomyślałam?

.....

Mój Wewnętrzny Krytyk powiedział:

.....

Mój Wewnętrzny Trener odpowiedziałby:

.....

Zamiana myśli

Przekształć niepomocne myśli.

„Nie dam rady.”

Nowa myśl:

.....

„Wszyscy są lepsi ode mnie.”

Nowa myśl:

.....

„Jeden błąd wszystko przekreśla.”

Nowa myśl:

.....

Zadanie 5. MÓJ PLAN ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

1. Moje obecne największe wyzwanie:

.....

.....

2. Co mogę zrobić?

Pierwszy krok:

.....

Drugi krok:

.....

Trzeci krok:

.....

3. Jakie przeszkody mogą się pojawić?

.....

.....

4. Jak mogę sobie z nimi poradzić?

.....

.....

5. Kto może być moim wsparciem?

.....

.....

Zadanie 6. MOJE ZASOBY

Kiedy jest trudno, nie zaczynam od zera. Mam już pewne zasoby.

Moje umiejętności:

.....

.....

Moje cechy charakteru:

.....

.....

Ludzie, którzy mnie wspierają:

.....

.....

Doświadczenia, które mnie czegoś nauczyły:

.....

.....

Rzeczy, które pomagają mi odzyskać równowagę:

.....

.....

Autor: Tomasz Chudziński