Moje 5 minut

Karty do Samoregulacji i Wyciszenia

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

© 2026

Fundacja International Rescue Committee Polska
ul. Żelazna 59a, 00-848 Warszawa

E-mail: contact.poland@rescue.org

KRS: 0000967282
REGON: 521813553
NIP: 7011085073

Redakcja: Karolina Prasad (IRC)

Do publikacji przyczyniły się następujące osoby i organizacje: Anna Rzym (IRC), Barış Altındağ (IRC), Ewa Kasiarz (IRC), Izabela Czerniejewska (ODN Poznań), Małgorzata Stanisławska (ODN Poznań), Micol Alberizzi (IRC), Młodzieżowa Rada Doradcza „Peace in Mind", Sophia Gläser (IRC), oraz Mental Health Initiative gGmbH.

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons „Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe" (CC BY-NC 4.0).

Dofinansowane przez Unię Europejską



Współfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

DROGA MŁODZIEŻY,

Wasze dni szkolne są wypełnione po brzegi: lekcje, klasówki, treningi, korepetycje, przyjaciele, wrogowie, rodzice, za mało zabawy, za dużo presji, niepewność, frustracja, sporo krytyki, niewiele pochwał. I mnóstwo uczuć.

Te karty, które trzymacie w ręku, to swego rodzaju zaproszenie dla Was, żeby przynajmniej przez 5 minut w ciągu każdego dnia zrobić coś dla siebie.

Może robicie już coś podobnego: krótki spacer z psem; rozmowa z zaufaną osobą o problemach szkolnych; kubek gorącej herbaty po lekcjach, zapach ulubionej świeczki czy perfum, który poprawia Wam nastrój. Te prawie niezauważalne momenty są w rzeczywistości ogromnie ważne dla Waszego dobrostanu emocjonalnego, więc róbcie te rzeczy tak często, jak się da.

Jednocześnie chcemy tymi kartami zainspirować Was do wypróbowania innych czynności, które nawet w chwilach dużego przeciążenia, i szczególnie wtedy, kiedy wydaje się Wam, że jesteście już na skraju wytrzymałości, pomogą Wam odnaleźć równowagę emocjonalną.

Nie wszystkie przedstawione tu aktywności będą Wam odpowiadać. Wiele z tych ćwiczeń już znacie i może nawet używacie. Inne możecie wypróbować i sprawdzić, jak na Was wpływają.

5 minut każdego dnia: na koniec długiej przerwy przed klasówką po lekcjach w drodze do domu? Pozostawiamy to Wam, jak i gdzie chcecie wypróbować poszczególne ćwiczenia.

Na odwrocie kart znajdziecie wskazówki, jak ich używać. Są bardzo proste.

Życzymy Wam wiele spokojnych momentów, choćby bardzo krótkich. Dbajcie o siebie!

Z serdecznymi pozdrowieniami,
International Rescue Committee Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

DROGA KADRO PEDAGOGICZNA,

Niniejszym przekazujemy Państwu Karty do Samoregulacji i Wyciszenia. Wasi uczniowie i uczennice stoją przed wieloma wyzwaniami w ciągu dnia: mnogość interakcji społecznych, presja rówieśnicza, klasówki i oceny, długie dni szkolne, obawy o przyszłość... Aby mogli radzić sobie z tymi trudnościami, warto ćwiczyć z nimi sposoby regulacji emocjonalnej i znajdowania równowagi pomiędzy relaksacją i gotowością do podejmowania wyzwań. Dlatego stworzyliśmy ten zestaw kart jako paletę metod, dzięki którym można z jednej strony redukować stany napięć, a z drugiej podwyższać poziom energii, a także, ucząc młodzież samorefleksji i troski o siebie, pomóc im, nawet w fazach ogromnych wyzwań, zachować pozytywny obraz siebie i być świadomym zasobów, które pomogą im pokonać stojące przed nimi trudności.

Karty są rozszerzeniem naszego wcześniejszego materiału „Przestrzeń szkolna, która wspiera: tworzenie przestrzeni relaksacji i wyciszenia wraz z młodzieżą", w którym przedstawiamy propozycje aranżacji przestrzeni w szkołach, poświęconych higienie psychicznej i dbałości o dobre samopoczucie uczniów i uczennic. Karty, które trzymacie Państwo w rękach, stanowią doskonałe uzupełnienie przestrzeni samoregulacji; jednocześnie są one również środkiem do normalizacji działań związanych z samoregulacją i relaksacją w tych szkołach, w których (jeszcze) nie ma takich specjalnych przestrzeni – jako etap przejściowy. Prostota proponowanych przez nas metod pozwala na ich wykorzystywanie w (prawie) każdym miejscu i w każdej sytuacji. Jednocześnie zarówno ich dostępność, jak i skuteczność znacznie wzrastają, jeśli w szkole istnieją miejsca postrzegane jako bezpieczne przestrzenie: do autorefleksji, uważności w kontekście ogólnoszkolnego konsensusu wśród kadry nauczycielskiej i młodzieży, że troska o własne zdrowie psychiczne musi być częścią codziennego życia szkolnego.

Niektóre z działań opisanych na kartach wymagają minimalnego przygotowania i prostych materiałów, takich jak na przykład:

- *duże arkusze papieru, np. do narysowania góry lodowej,*
- *gałązki w wazonie lub dzbanku jako drzewo wdzięczności;*
- *skakanki w miejscu, gdzie można bezpiecznie się bawić;*
- *kreda do rysowania, ściana z tablicą w łatwo dostępnym miejscu;*
- *urządzenie odtwarzające dźwięki np. budki dźwiękowe, telefony komórkowe i komputery;*
- *koce, poduszki, maty do siedzenia/leżenia;*
- *słuchawki wyciszające, opaski na oczy.*

Serdecznie zapraszamy zarówno kadrę nauczycielską, jak i samorządy uczniowskie do udziału w poszukiwaniu odpowiednich miejsc i pozyskiwaniu tych prostych materiałów, aby umożliwić realizację aktywności przedstawionych na kartach. Nie ma konieczności udostępniania wszystkich kart i ćwiczeń jednocześnie, nie muszą one też być realizowane dokładnie tak, jak zostały przedstawione. Jeśli w Państwa szkole istnieją już miejsca i możliwości samoregulacji (np. dedykowane pomieszczenie do relaksacji lub gabinet pedagoga szkolnego), prosimy wybrać z kart te działania, które poszerzają spektrum dostępnych metod. Jeśli otwarta troska o dobrostan psychiczny młodzieży nie była dotychczas częścią szkolnej rzeczywistości, mogą Państwo zacząć od pomysłów o niskim progu wejścia i łatwych do wdrożenia. Karty do samoregulacji i wyciszenia stanowią narzędzie służące poprawie codziennego samopoczucia. Nie są one metodą terapeutyczną i należy je traktować wyłącznie jako techniki profilaktyczne i wzmacniające. Jeśli podejrzewają Państwo, że uczeń lub uczennica cierpi na zaburzenia psychiczne wymagające leczenia terapeutycznego, prosimy o niezwłoczny kontakt z najbliższą poradnią psychologiczno-pedagogiczną.

Karty powstały w ramach projektu „Peace in Mind", realizowanego w wybranych szkołach w Polsce i Niemczech, współfinansowanego przez Unię Europejską. Dziękujemy członkom Młodzieżowej Rady Doradczej projektu „Peace in Mind" za pomysły i uwagi dotyczące projektów kart. Dziękujemy również uczniom i uczennicom szkół uczestniczących w projekcie za udział w naszych ankietach dotyczących metod relaksacyjnych, a także za nieustanną inspirację ze strony naszych kolegów i koleżanek z International Rescue Committee Polska, International Rescue Committee Niemcy, Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu oraz Mental Health Initiative, którzy wspólnie z nami realizują ten projekt. Życzymy Państwu i Waszym uczniom i uczennicom wielu sukcesów w korzystaniu z tych kart i mamy nadzieję, że zapewnią one całej społeczności szkolnej więcej chwil uważności i wyciszenia.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
International Rescue Committee Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

ROZPOZNAWANIE WŁASNYCH EMOCJI



Nasze emocje są skomplikowane i pełne niuansów. Nie zawsze da się je nazwać czy skatalogować. Ale warto mieć zwyczaj zajrzeć w siebie i spróbować oszacować czy mamy do czynienia z irytacją, zobojętnieniem, złością, uczuciem zawodu i porażki, albo strachem przed stojącym przed nami zadaniem. Zapisz zdanie „Czuję... " i uzupełnij emocją, która Ci towarzyszy. Pamiętaj, wszystkie uczucia są uzasadnione i mamy do nich prawo.

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

NAPINANIE I ROZLUŹNIANIE MIĘŚNI



Stres i napięcie emocjonalne powodują często, że napinamy bezwiednie mięśnie naszego ciała, na przykład ramion czy karku, i to nas bardzo męczy. Skuteczną metodą rozluźniania mięśni jest najpierw maksymalne napinanie mięśni całych partii ciała (np. twarz, ramiona, plecy, ręce, nogi), a potem rozluźnianie ich. Świetnie działa to na leżąco, ale w pozycji stojącej też daje efekty!

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

DŹWIĘKI LASU, DŹWIĘKI WODY



Z prostych nośników, np. telefonu lub budki dźwiękowej, można emitować relaksujące dźwięki. Odgłosy waleni czy śpiew ptaków mogą mieć na nas kojący efekt, jeśli spróbujemy się na nich skupić i zrobić sobie przerwę od otaczającego nas natłoku wrażeń.

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

LODOWIEC POKONANYCH TRUDNOŚCI



Każdego dnia pokonujemy małe i większe trudności. To na nich jest zbudowany nasz sukces życiowy. Napisz i przyklej na plakacie góry lodowej, co Ci się w ostatnim tygodniu udało. Każda niewielka rzecz jest warta zauważenia. Spójrz na liczbę spraw, z którymi zmierzyli się inni!

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

ŚWIADOME ODDYCHANIE



Świadome oddychanie, czyli obserwacja i regulowanie długości i głębokości oddechu pozwala skupić nam uwagę i przerwać gonitwę myśli, jeśli jesteśmy „nakręceni". Dodatkowo spowolniony, regularny oddech daje znać naszemu ciału i umysłowi, że jesteśmy bezpieczni. Spróbuj położyć ręce na brzuchu i obserwuj jego unoszenie się wraz z oddechem. Policz do 4 przy wdechu i do 5 przy wydechu. Wdychaj powietrze lewą dziurką, a wydychaj prawą. Znajdź swoją metodę i odpowiednią dla Ciebie!

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

OKAŻ SOBIE EMPATIĘ



Większość z nas jest bardzo krytyczna w stosunku do nas samych. Myśli takie jak: „Dlaczego mi się nic nie udaje?", „Wszyscy inni dają radę, tylko ja nie", „Ale jestem beznadziejna/beznadziejny" negatywnie wpływają na nasze poczucie własnej wartości i nie są prawdą. Warto więc nauczyć się mówić do siebie tak, jakbyśmy byli naszym własnym najlepszym przyjacielem czy przyjaciółką. Na przykład: „Tym razem ci się nie udało, ale to wciąż cenne doświadczenie", „Jesteś wartościową osobą", „Świetnie sobie z tym radzisz, mimo że ci ciężko."

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

POWIETRZNY BOKS



Intensywne, negatywne emocje są częścią naszego życia. Gniew, frustracja, złość czy strach to normalne ludzkie reakcje. Tylko co z nimi zrobić? Znajdź odosobnione miejsce na dworze i poboksuj powietrze; uderzanie w poduszkę i kopniaki w pustkę też odniosą podobny skutek. Unikniesz tym sposobem wyładowywania trudnych emocji na innych osobach i poczujesz się lżej.

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

SKAKANKA



Nasze ciało nie zawsze potrzebuje wyciszenia. Czasem potrzebuje energii i pobudzenia. Kilka skoków na skakance, wejście i zejście po schodach albo kilka ćwiczeń rozciągających doda Ci energii i motywacji na najbliższe godziny, jeśli masz jeszcze przed sobą dużo zadań do wykonania.

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

MOJE ZASOBY



Spisz listę swoich obecnych zasobów. Pomyśl o ważnej dla Ciebie osobie, wzmacniającym doświadczeniu z przeszłości, przyjemności, na którą się cieszysz, lub czymś, co dobrze umiesz. Co jeszcze dodaje Ci sił i pewności siebie?

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

SŁOWA ZMIANY



Język naszych myśli wpływa na naszą zdolność do działania i zmiany. Przez cały dzień zwracaj uwagę na to, czy używasz statycznych słów typu: ***nigdy, nic, wcale, muszę****. Świadomie zastąp je dynamicznymi słowami:* ***często, jeszcze, teraz, mogę, chcę****. Dzięki nim łatwiej Ci będzie mierzyć się z trudnościami i podejmować wyzwania.*

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

WAŻNY SPRAWDZIAN



Ten sprawdzian jest ważniejszy niż wszystkie inne. Sprawdź, jak w tej chwili czuje się Twoje ciało: czy jesteś najedzony(-a)? Czy jesteś wyspany(-a)? Czy odczuwasz ból albo napięcie mięśni? Czy pocisz się bardziej niż zwykle? Czy trzęsą Ci się ręce? Co jeszcze weźmiesz pod uwagę, żeby móc wystawić sobie ocenę swojego fizycznego samopoczucia?

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

CZEGO POTRZEBUJĘ?



Niezaspokojone potrzeby naszego ciała mogą bardzo utrudniać nawet proste czynności. Krótka drzemka, umycie twarzy, masaż oczu, posiłek albo 10 minut ze samym sobą mogą znacząco zwiększyć naszą zdolność pokonywania trudności. Zrób coś dla siebie przez następne kilka minut!

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

TO MNIE CIESZY: WYSTAWA FOTOGRAFII



Co sprawia Ci przyjemność poza szkołą? Przyroda? Zwierzęta? Gotowanie? Sfotografuj to i przypnij na tablicy zdjęcia rzeczy, które Cię cieszą. Przyjdź tu, jeśli masz trudny dzień i popatrz na zdjęcia Twoje i innych!

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

RELAKS W HAŁASIE



Ludzie mają zaskakującą umiejętność relaksowania się nawet w najbardziej chaotycznych miejscach, na przykład na lotnisku. Skorzystaj z zasłony na oczy, słuchawek wyciszających czy koca, żeby odciąć się od zgiełku szkoły na następne 10 minut!

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

PERKUSJA



Spróbujcie w grupie stworzyć wspólny rytm, uderzając rękami różne części własnego ciała. Na przykład 2 uderzenia w uda, trzy w ramiona i 2 głośne oklaski dadzą Wam prosty rytm. Trzy minuty rytmicznych uderzeń pomogą Wam się skoncentrować i jednocześnie dostarczą Waszemu ciału energii potrzebnej na następnej lekcji.

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

DRZEWO WDZIĘCZNOŚCI



Nawet drobne pozytywne rzeczy w naszej codzienności warte są odnotowania. Chwila spokoju na przerwie, życzliwa osoba, odwołana klasówka, dobry dowcip... Napisz na karteczce to, za co jesteś dziś wdzięczny/wdzięczna.

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

CIEPŁY PRYSZNIC



Ten „prysznic" to w rzeczywistości lista serdecznych rzeczy o osobie z Waszej klasy. Pod jej nieobecność spiszcie wszystko, co w niej cenicie, choćby: „Cieszymy się, że jesteś w naszej klasie!". Zróbcie to po kolei dla każdej osoby, zbierzcie 10–12 zdań o każdej/każdym z Was, i rozdajcie sobie gotowe „prysznice" przed następnymi feriami.

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

PROCES TWÓRCZY



Czy znasz sztukę procesualną? W jej przypadku liczy się nie efekt, lecz sam proces tworzenia – i to nie tyle dla osób odbierających dzieło, ile dla osób je tworzących. Dodaj coś od siebie do kredowego muralu na boisku lub na ścianie. Obserwuj, co się na nim zmienia z tygodnia na tydzień. A może sam / sama zainicjujesz taki mural?

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

LIST DO SIEBIE



Pomyśl o wydarzeniach ostatnich tygodni. Co warto byłoby z nich zapamiętać? Czego możesz się z tego okresu nauczyć? A może po prostu chcesz się poskarżyć, bo masz za sobą ciężki czas? Napisz o tym w liście do siebie. Pisz tak, jak do kogoś, czyje zdanie cenisz i o kim wiesz, że zawsze jest po Twojej stronie. Może dodaj coś, co Cię zaskoczyło, albo zrób śmieszną ilustrację. Jeśli chcesz, zachowaj ten list i przeczytaj go pod koniec roku szkolnego.

Moje 5 minut

1. *Nie obowiązują kategorie „poprawne” ani „niepoprawne”.*
2. *Ćwiczenia nie są na ocenę.*
3. *Robisz to tylko dla siebie i tak, żeby Tobie to odpowiadało.*
4. *Jesteś wystarczająca/wystarczający.*

Mental Health Initiative

ODN
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

TWOJE SPOKOJNE MIEJSCE



Zamknij oczy i zastanów się, w jakim miejscu czujesz spokój i bezpieczeństwo. Być może nie bywasz tam często – to nic. Przenieś się tam myślami: może jesteś w kuchni przy oknie, może u dziadka w fotelu, a może na spacerze w parku. Wczuj się w to miejsce. Co słyszysz? Co widzisz? Jakie zapachy Cię otaczają? Im więcej szczegółów sobie przypomnisz, tym bardziej skorzystasz z relaksującej mocy tego miejsca. Zostań tam przez kilka minut.